

EMOCIONAL

El reto de enfrentar los cambios en la vida para apegarse a las disposiciones de prevención del contagio del COVID-19 llevan a la persona a un proceso de adaptación, de procesar los cambios a su estilo de vida, altera sus rutinas, su forma de relacionarse, su economía, etc. También puede exacerbar situaciones emocionales previas como depresión, ansiedad, estrés, trastornos de personalidad, conflictos interpersonales, problemas en el trabajo, autoestima, trastornos de la alimentación, etc. Contar con psicólogos las 24 horas del día ofrece:

- Contención emocional: Acompañando a ubicar soluciones, brindando espacios de desahogo, ubicando riesgos y acciones de protección.
- Orientación **vía telefónica** a los usuarios que presenten situaciones como consecuencias del distanciamiento social, aislamiento, cuarentena, home office, estrés, depresión, ansiedad, alteraciones del sueño y hábitos en general.
- Asesoría en situaciones emergentes en el campo laboral, como: conflictos interpersonales, manejo de estrés, gestión emocional, presentismo y ausentismo.
- Se proporcionan herramientas y estrategias para mejorar su bienestar general, tanto en el trabajo como en su vida personal, de pareja o familiar.
- Se promueven acciones comunitarias de respeto, tolerancia y apego a medidas higiénicas.
- Se brinda apoyo para ubicar y distinguir fuentes genuinas de información.

- Se apoya a encontrar estrategias y resolver situaciones familiares relacionadas con la ocupación de niños, adolescentes y otros integrantes de las familias, etc.
- Tendrán a su disposición cápsulas y diferentes materiales para informar, medir y sensibilizar sobre el COVID-19.