

“Características emocionales ante el aislamiento social”

Las medidas que se han tomado con respecto al contagio por Covid-19, relacionadas al distanciamiento social, han puesto de manifiesto algunas situaciones a nivel psicológico y emocional, tales como:

- ✓ Estrés elevado: El estrés es una reacción natural de cada persona ante las demandas externas, que al elevarse puede provocar:
 - Irritabilidad: La irritabilidad, por lo tanto, permite que un organismo identifique un cambio en el medio ambiente y reaccione ante dicha alteración.
 - Cambios emocionales: Pueden aparecer, tristeza, miedo o preocupación, las cuales pueden llevarnos a tener mayor o menor energía para responder.
 - La negación: Algunas personas pueden asimilar lentamente, lo que ocurre e incluso mencionar que no es cierto, adherirse a teorías conspiratorias o expresar la necesidad de tener experiencias concretas para creer.

Es importante revisar todas estas emociones y reacciones, identificarlas, nombrarlas y validarlas.

Cuentas con el PAE de Orienta para brindarte apoyo desde la parte emocional.

