

Es importante tener en cuenta que el ser adultos no hace que la ansiedad y el estrés desaparezcan, es necesario saber que es normal sentirlo y que es necesario expresarlo. Para manejar el estrés es importante concientizarnos de que son estímulos presentes y que se deben aprender a manejar y no reprimir.

## Manejo de estrés:

- Validación propia de las **emociones** y validación contextual de las mismas.
- Crear **redes de apoyo** y comunicación constante con seres queridos.
- **Creación** de rutina y estipulación de hábitos.
- **Realizar** ejercicio físico o alguna actividad recreativa.
- **Informarse de fuentes oficiales**, no es recomendable ver noticias más de 2 veces seguidas.
- **Aprender** a manejar técnicas de respiración o meditación.
- Ser **consientes y empáticos** con uno mismo, no generar presión o altas expectativas sobre el rendimiento que se debe tener durante cuarentena.
- Poner especial atención a los procesos alimentarios y de sueño.
- **Compartir emociones** con otras personas, validar, escuchar y permitir la libre expresión.
- 



# LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES QUE PODEMOS IDENTIFICAR EN ESTE AISLAMIENTO SOCIAL

*durante la cuarentena del covid-19*



- Preocupación.
- Miedos intensos y persistentes.
- Ansiedad.
- Pánico.
- Estrés.
- Nerviosismo.
- Tensión.
- Problemas de concentración.
- Problemas de sueño
- Frustración.
- Incertidumbre.
- Enojo
- Ambivalencia.
- Desorganización.
- Aburrimiento
- Tristeza.
- Sentimiento de soledad.
- Sensación de encierro.