


# Salud Mental durante la Cuarentena

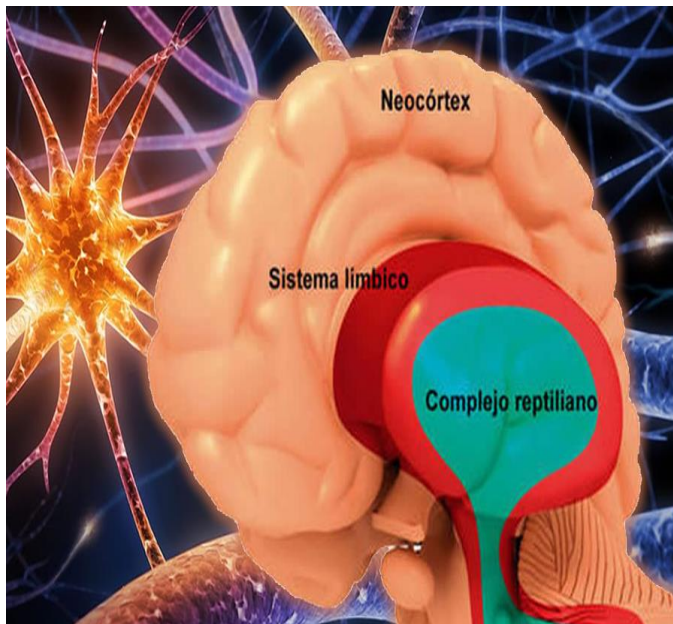


## Objetivos

- 
- ❖ Conocer la estructura del cerebro humano para poder identificar y reconocer nuestras emociones.
  - ❖ Aprender a diferenciar, a través de consejos prácticos, actividades que debo realizar en beneficio personal y familiar.

## Conociendo a nuestro Cerebro

Según la “Teoría Evolutiva” (Paul D. Mac Lean), nuestro cerebro está compuesto por tres sistemas distintos:



1

**Neocórtex**  
Es racional, desarrolla la capacidad de pensar, solucionar problemas, juzgar.

*Piensa*



2

**Sistema Límbico**  
Es emocional, desarrolla la capacidad de sentir.

*Siente*



3

**Reptiliano**  
Es instintivo, funciones de supervivencia: miedo, hambre, reproducción.

*Actúa*



De acuerdo con investigaciones científicas, se estima que el cerebro humano procesa **60,000 pensamientos al día**, de los cuales el **80% son negativos**.

# Salud Mental durante la Cuarentena

Las personas reaccionan de forma distinta antes situaciones estresantes. El **aislamiento y distanciamiento social** ocasionado por una pandemia infecciosa, puede generar repercusiones en la salud mental, tales como la sensación de **miedo, ansiedad y preocupación**.

**Contexto**



Incertidumbre  
Coronavirus



**Reacción Emocional**



Cerebro Reptiliano y Límbico  
Supervivencia/ sentimientos



Miedo, ansiedad,  
preocupación

**Pensamiento negativo:**

*“No puedo controlar lo que pasa y seguro lo que viene es peor para mí”*



***La Inteligencia Emocional...***

Es la capacidad de **reconocer** y **entender** nuestras **propias emociones** y **las ajenas**, así como **controlar** nuestros **estados de ánimo**.



# Salud Mental durante la Cuarentena

## Consejos para cuidar tu salud mental durante la cuarentena

### Evita la abundancia de información

Infórmate solo lo necesario para **no generar ansiedad**, y de **fuentes confiables**.



### Cuida tu salud

Practica actividades **saludables** y **relajantes**. Ejercítate en casa, aliméntate sano y procura respetar tus horarios de sueño.

### Adapta tus rutinas

Respetar tu horario habitual: toma desayuno, date un baño y cámbiate de ropa. Organiza un plan que permita cumplir con las **responsabilidades laborales** y de **armonía familiar**.



### Apoya desde casa

Contribuye con las **responsabilidades del hogar**. Participa y fomenta con tu familia el cumplimiento de las **medidas de prevención de la enfermedad**.

### Afronta la situación positivamente

Buscar el lado positivo de este aislamiento, nos permitirá enfrentarlo exitosamente manteniendo una **actitud positiva**.



# Luego de aprender a cuidar nuestra salud mental... ¿Cómo podemos aplicarlo?

- ✓ **Comprendiendo y aceptando la situación excepcional y temporal que estamos viviendo actualmente.**
- ✓ **Identificando y controlando nuestras propias emociones y aceptando las emociones de los demás.**
- ✓ **Afrontando con actitud positiva el periodo de cuarentena.**
- ✓ **Practicando los consejos para cuidar tus estados de ánimo durante este periodo.**

