

► EJE Seguridad y Salud en el Trabajo



Estrategias para el manejo de las emociones y afrontar el aislamiento:

Manejo de emociones:

- Hablar con quién te sientas cómodo(a).
- Expresar tus emociones a solas o en compañía de alguien que respete tus sentimientos.
- Trasformar la realidad en una oportunidad.
- Aprender a ser paciente.
- Reconocer qué emociones estás experimentando.
- Mantener las prácticas de autocuidado.
- Practicar ejercicios de respiración, meditación y oración.
- Realizar lo que más te apasiona.



Afrontamiento del aislamiento:

- Estar informado, preferiblemente a través de fuentes oficiales.
- Establecer tiempos (trabajo, recreación, ocio, compartir en familia, apoyo en las labores domésticas y cuidado de niños).
- Contacto permanente con familiares y amigos por medio de ayudas tecnológicas.
- Ser empáticos, solidarios, tolerantes.
- En lo posible, hacer rutinas de ejercicios.
- Alimentación saludable, en proporciones justas.
- Establecer roles y responsabilidades con los miembros del hogar.

