

# • BIENESTAR PSICOLÓGICO DURANTE EL AISLAMIENTO. •



Consorci Hospitalari  
Provincial de Castelló



Hospital General  
Universitari de Castelló

## DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL



DEPARTAMENT DE SALUT DE VINARÒS



DEPARTAMENT DE SALUT DE LA PLANA



### DOSIFICA LA INFORMACIÓN

Busca fuentes oficiales y fiables.  
Evita SOBREENFORMARTE: consulta un máximo de dos veces al día las actualizaciones.  
¡Que el COVID-19 no sea el único tema de conversación!



### NORMALIZA LO QUE SIENTES

Reacciones emocionales habituales: frustración y aburrimiento, ansiedad, preocupación, sensación de soledad, irritabilidad, ánimo bajo.  
Otros efectos posibles: cambios de apetito, alteraciones de sueño, dificultad para concentrarse.



### CÓMO ABORDAR TUS EMOCIONES

Date un tiempo para comprender tus emociones y aceptarlas.  
Comparte lo que te preocupa con tus personas cercanas.  
Usa técnicas que te funcionen: relajación, meditación, distracción...  
(\* Si lo necesitas, consulta a un profesional.



### MANTENTE CONECTADO

Seguir en contacto con amigos y familia a través de mensajes, llamadas, videoconferencias... te ayudará a sentirte acompañado y te puede aportar tranquilidad.



### GESTIONA TU ACTIVIDAD

Mantén tus rutinas habituales (sueño, alimentación y ejercicio físico regular).  
Planifica actividades (leer, bailar, juegos de mesa...) para estar activo, te sentirás mejor y puede ser divertido.



### DALE UN SENTIDO

Recuerda que la situación es **temporal**.  
La solución llegará con el esfuerzo de todos.  
Los momentos de dificultad pueden ser una oportunidad de crecimiento.