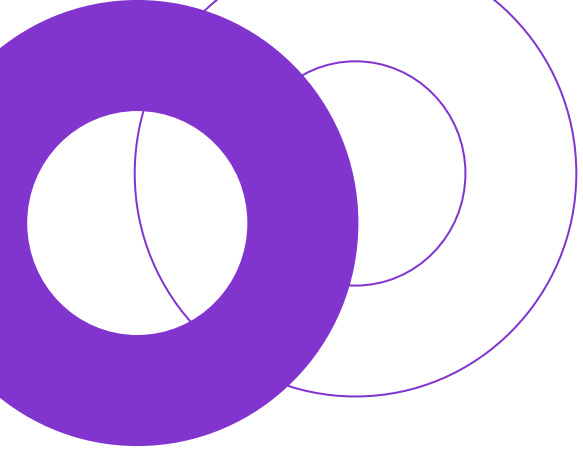


Los efectos de la contingencia sobre la **SALUD MENTAL**

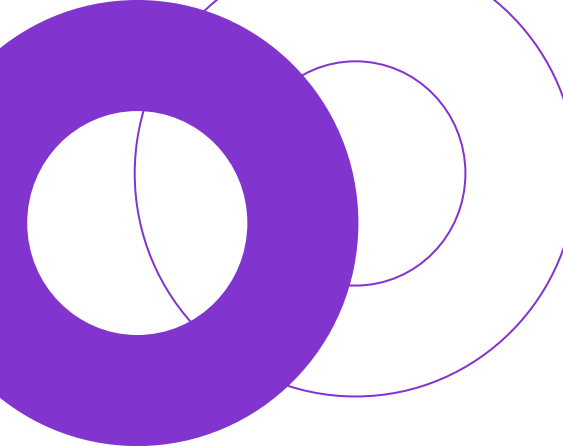




El incremento de los **temores resulta una reacción emocional válida y esperable** en el contexto actual y puede manifestarse de distintas maneras en la población. Así, la vivencia de incertidumbre, el miedo al contagio, el aislamiento social y el atravesamiento de procesos de duelo se tornaron experiencias vitales frecuentes hoy.

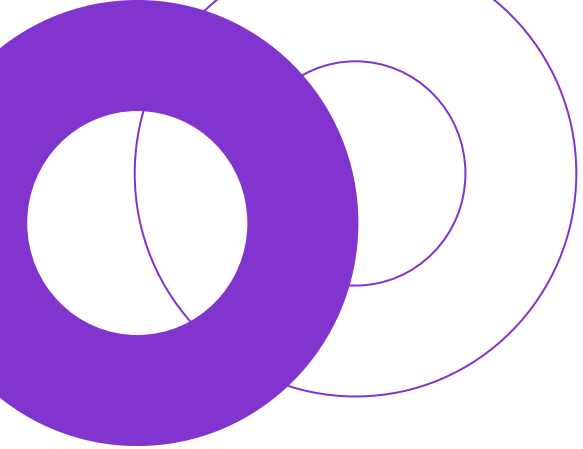
La **“Fatiga psicológica”** es el concepto capaz de sintetizar varios de los efectos emocionales de la pandemia.





La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** ya advirtió en octubre sobre ciertas consecuencias problemáticas de la reducción de los dispositivos de salud mental por la pandemia. Si a esta situación, se suman los constantes vaivenes inherentes al manejo global de la pandemia, la atención eficaz de las posibles consecuencias mentales de la época se torna un asunto importante.

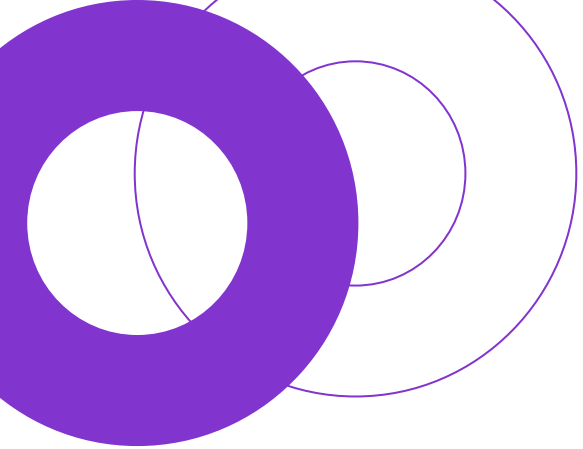





Te compartimos algunas sugerencias para evitar que las naturales vivencias de miedo y aislamiento se vuelvan crónicas...

Conoce más AQUÍ 

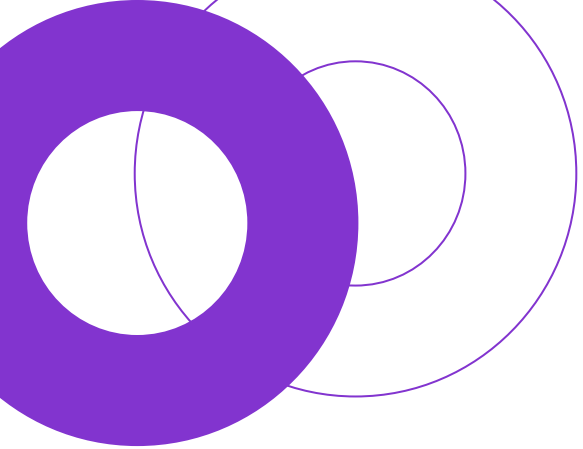




Retoma el contacto con la naturaleza

siguiente 





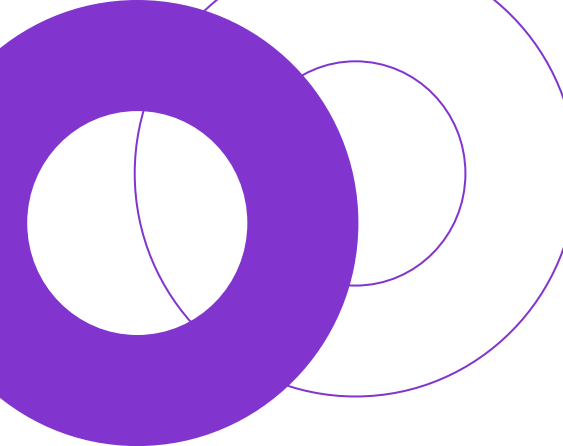
Identifica emociones displacenteras





Ponte al día con los chequeos clínicos.



A decorative graphic in the top left corner consisting of a large solid purple circle and several overlapping thin purple circles of varying sizes.

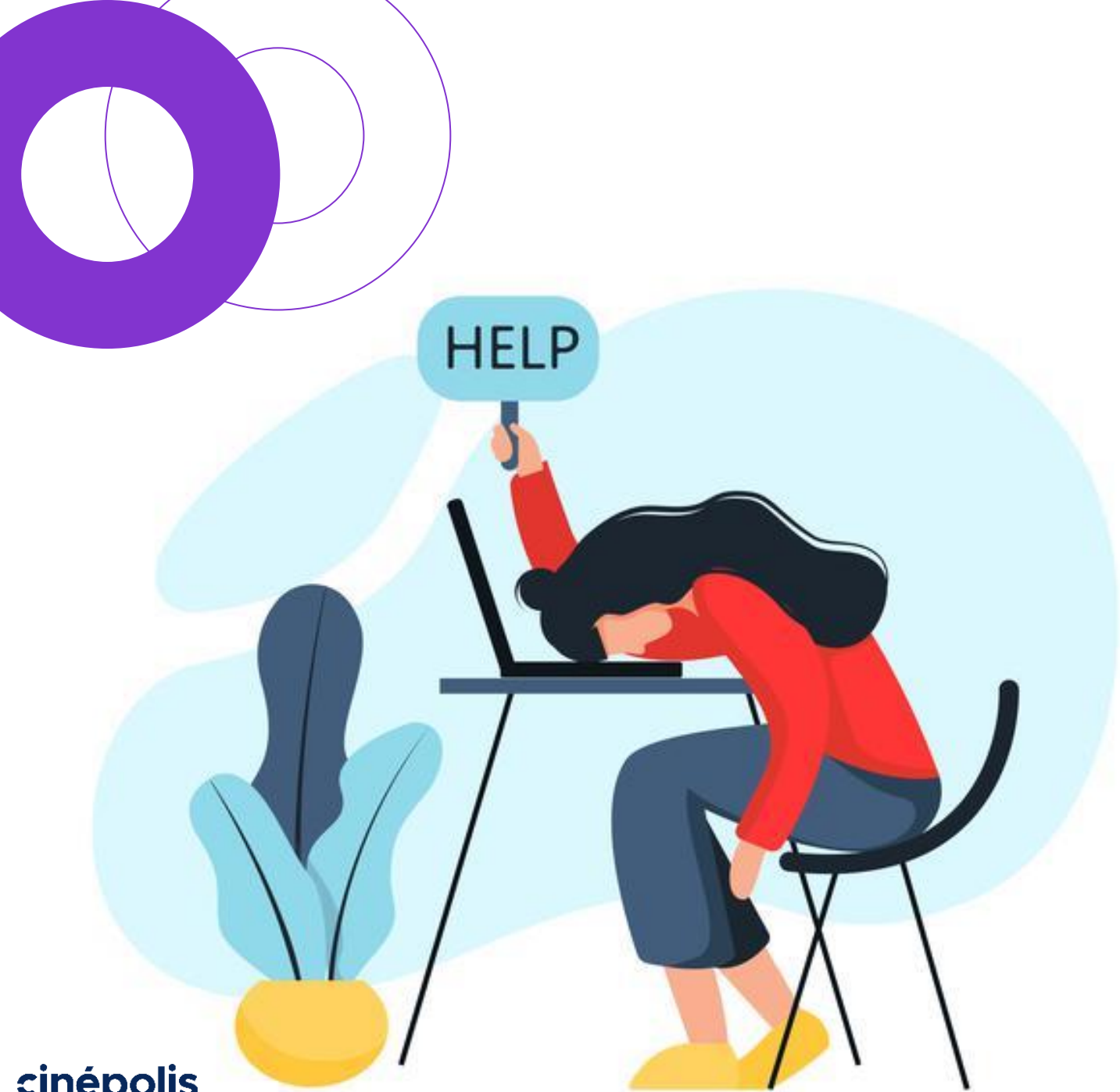
**Selecciona con atención
personas de confianza para
conversar sobre lo que sientes.**



siguiente



Ejercita gradualmente tu cuerpo, sede de las emociones.



Recuerda que si la fatiga emocional o tu nivel de ansiedad ha aumentado se pueden tornar elementos constantes en tu conducta.