



# CUIDANDO NUESTRA SALUD MENTAL

CLAVES PARA LIDIAR  
CON EL CONFINAMIENTO

Hospital Universitario Virgen de la Victoria  
Málaga  
UGC Salud Mental

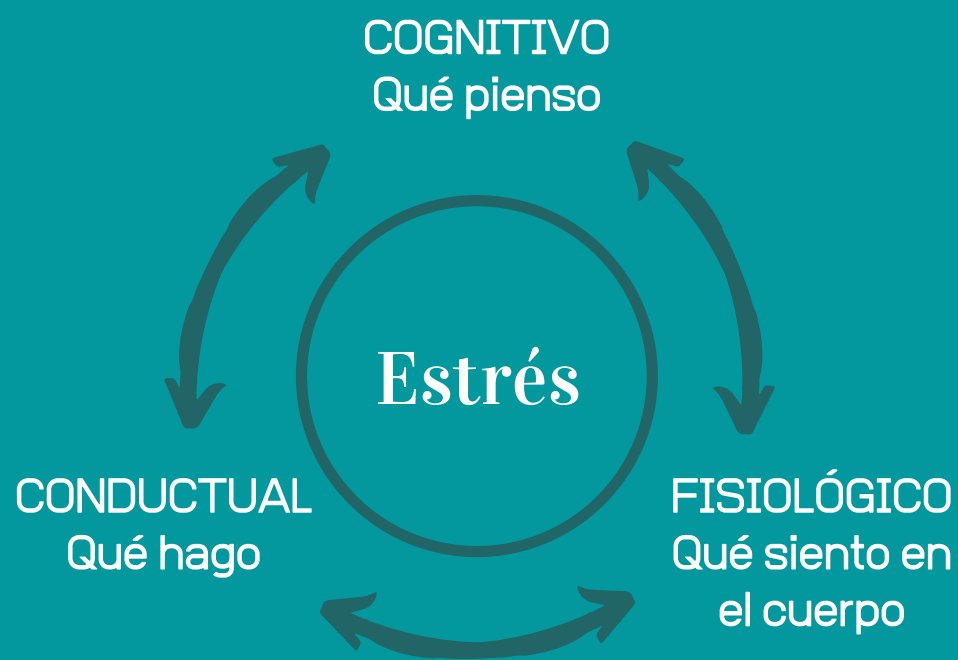
# Durante el confinamiento es habitual la aparición de ESTRÉS

*Pero... ¿qué es el estrés?*

Es una respuesta fisiológica, psicológica y conductual que presenta un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a las presiones tanto internas como externas.

## EJEMPLOS:

- **Cognitivo:** preocupación, inseguridad, dificultad para pensar o concentrarse, pensamientos negativos...
- **Conductual:** inquietud motora, paralizarse, fumar o beber en exceso...
- **Fisiológico:** sudoración, temblores, palpitaciones, mareos, náuseas...





Para  
afrontarlo,  
te  
proponemos

...



# 1. Acepta tus emociones, no luches contra ellas.

Realizar ejercicios de respiración puede ayudarte a ello.

Inspira profundamente por la nariz, retén el aire y, finalmente, espira el aire por la boca. Repite la secuencia varias veces.



**2. Dedicar tiempo a cuidar tu imagen.**

**Vístete con ropa de calle cada mañana y deja el pijama para la noche.**



**3. Relaciónate con tus seres queridos. Utiliza el teléfono y las videollamadas para mantener el contacto.**



**4. Mantente en movimiento.  
Establece una rutina para hacer  
deporte en casa.**



**5. Evita la sobreinformación.  
Estar continuamente mirando  
las noticias sobre el COVID-19  
puede aumentar tu malestar.**





**6. Aprovecha para hacer aquellas tareas domésticas que antes no podías por falta de tiempo.**



7. Fomenta tu creatividad.  
Es un buen momento para  
dibujar, pintar, tocar un  
instrumento... ¡Las opciones son  
infinitas!



**8. Establece horarios a seguir.  
Intenta levantarte, comer y  
acostarte a la misma hora cada día.**