

Anfrontamiento Positivo en el Confinamiento

Dra. Andrómeda Ivette Valencia Ortiz

Profesora-Investigadora, Instituto de Ciencias de la Salud

Candidata SNI



Bienvenidos

Welcome!

Introducción





Reacciones emocionales esperadas

- Incredulidad
- Incertidumbre
- Preocupación
- Miedo
- Ansiedad
- Irritabilidad

Retos



Introducción

Salud Mental
14.3%

Sistema de Salud
14.3%

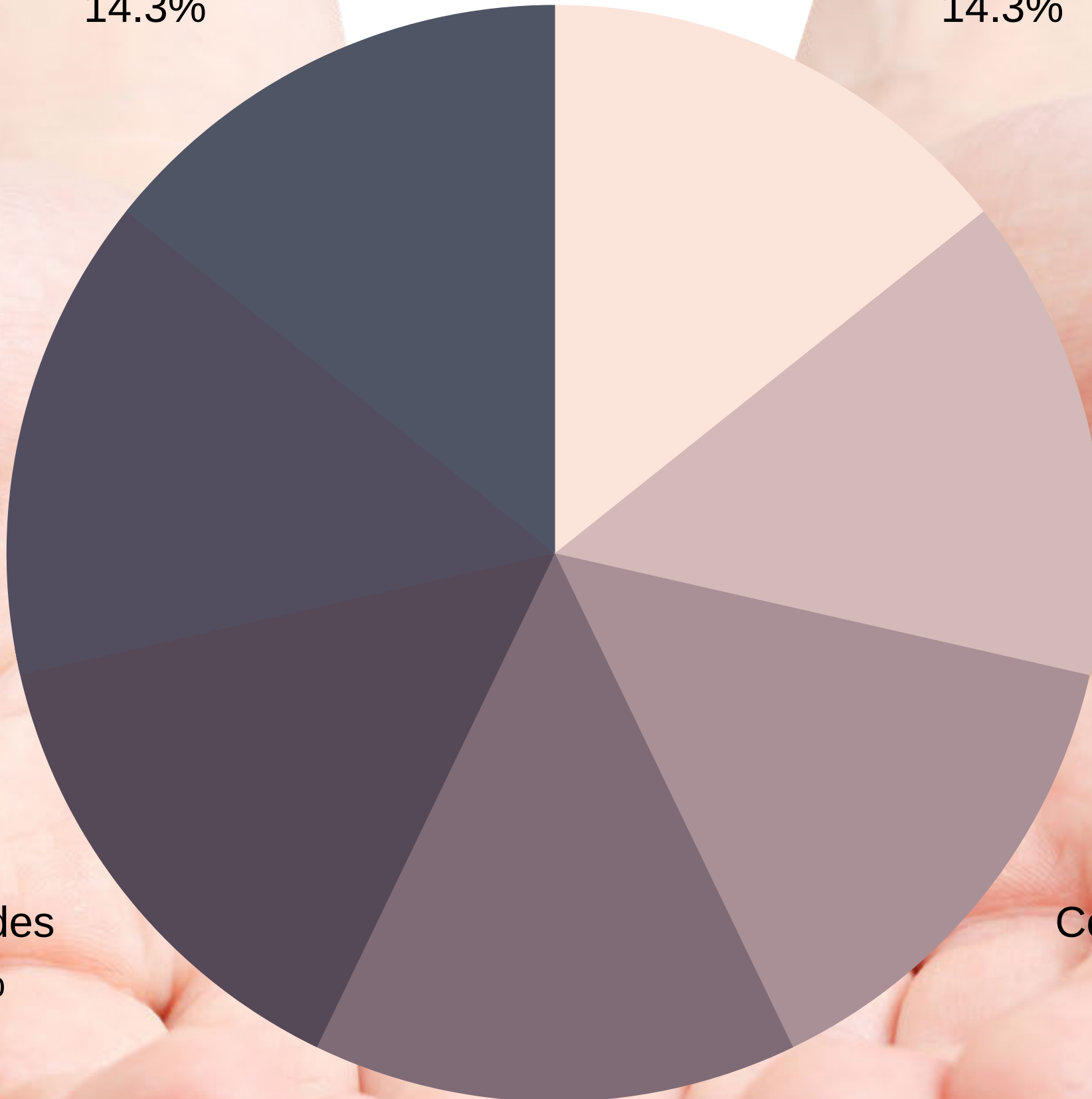
Economía
14.3%

Confinamiento
14.3%

Familia
14.3%

Actividades
14.3%

Salud Física
14.3%



Apoyo Social



Estresores cotidianos



THE
SAME
OLD
THINKING

THE
SAME
OLD
RESULTS

Afrontamiento
Positivo

Reto vs Recursos



Afrontamiento
enfocado en la
emoción o en el
problema





Actividad física

Buena alimentación



Higiene del Sueño





Reconoce tu
emoción



Cuida tus
pensamientos



Autocuidado



Límites Saludables

Meditación



Disfrutar lo cotidiano



Uso de la tecnología





To do list :

- read bookmark wel ..
- revise older
- plan for Lo
- finish 100th pos
- worry less about the
- * Focus on QUALITY

Manejo de
prioridades



Buscar apoyo

Respirar

Desconéctate



Organiza tus
recuerdos



Rodéate de lo
positivo

Disfruta
tu hogar

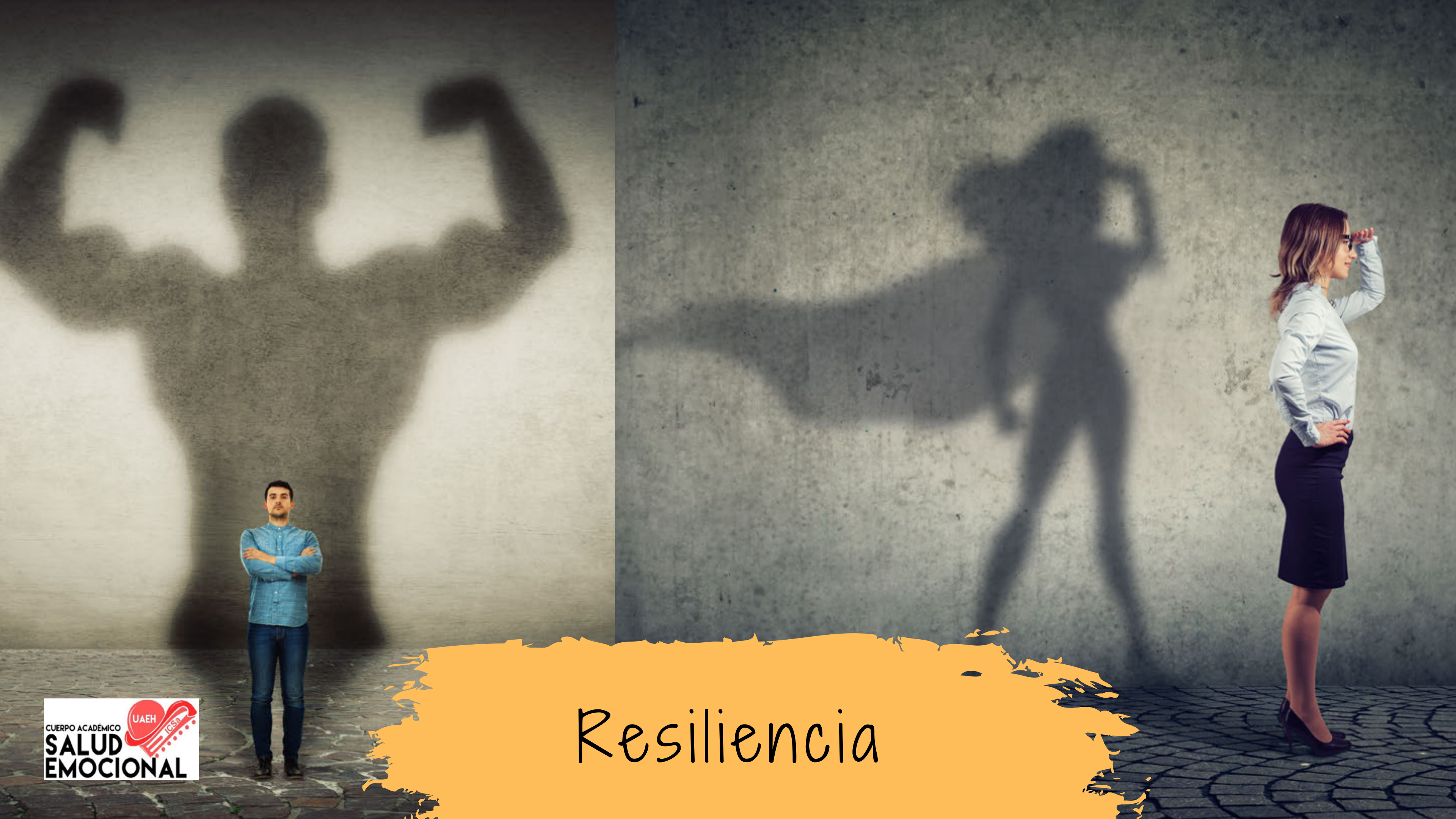


Actividades con la
pareja/familia

Jugar

Fomenta
el optimismo





Resiliencia



Comentarios Finales

Gracias

@DraAndrómedaV