



La **situación** que estamos viviendo por la **crisis del coronavirus nos está generando una gran incertidumbre, pero sobre todo miedo a lo desconocido.**

Resulta complicado hablar y pensar en otro tema que no sea el coronavirus, lo que está provocando una **gran preocupación y malestar emocional entre la población.**

➔ **Cómo mejorar nuestra actitud frente a esta situación:**

Para llevar la cuarentena de la mejor manera posible, es importante **adoptar una actitud** que nos **ayude a mantener un adecuado equilibrio psicológico**, para ello:

- Es recomendable **conocer las etapas y las emociones** a las que nos vamos a enfrentar, afrontando la crisis **con una mentalidad lo más positiva posible.**
- Una **buena actitud** es **esencial** para **mantener la calma** y un **nivel óptimo de productividad** laboral.
- Es importante pensar que la durísima situación que estamos atravesando tiene un **objetivo común** que es **proteger y cuidar la salud de la ciudadanía**, en particular de **nuestros mayores**. Si pensamos que estamos haciendo algo solidario nos sentiremos mejor.



➔ **Buenas prácticas para gestionar el bienestar emocional:**



- 1 Generar **RUTINAS DIARIAS** ➔ Mantén una hora para levantarte, para acostarte y planifica tus actividades.
- 2 Hacer **EJERCICIO FÍSICO** ➔ Durante el ejercicio, el cerebro libera dopamina, serotonina y endorfinas, que nos ayudan a sentir placer y bienestar.
- 3 Mantener **CONTACTO** ➔ Aunque sea virtual, genera serotonina en el cerebro y produce felicidad. Realiza llamadas y videollamadas con amistades y familiares.
- 4 Evitar la **SOBREINFORMACIÓN** ➔ Exponerte a mucha información puede provocar una sobredimensión del problema y disparar tu ansiedad.