

DIRECCIÓN NACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN, USTA.

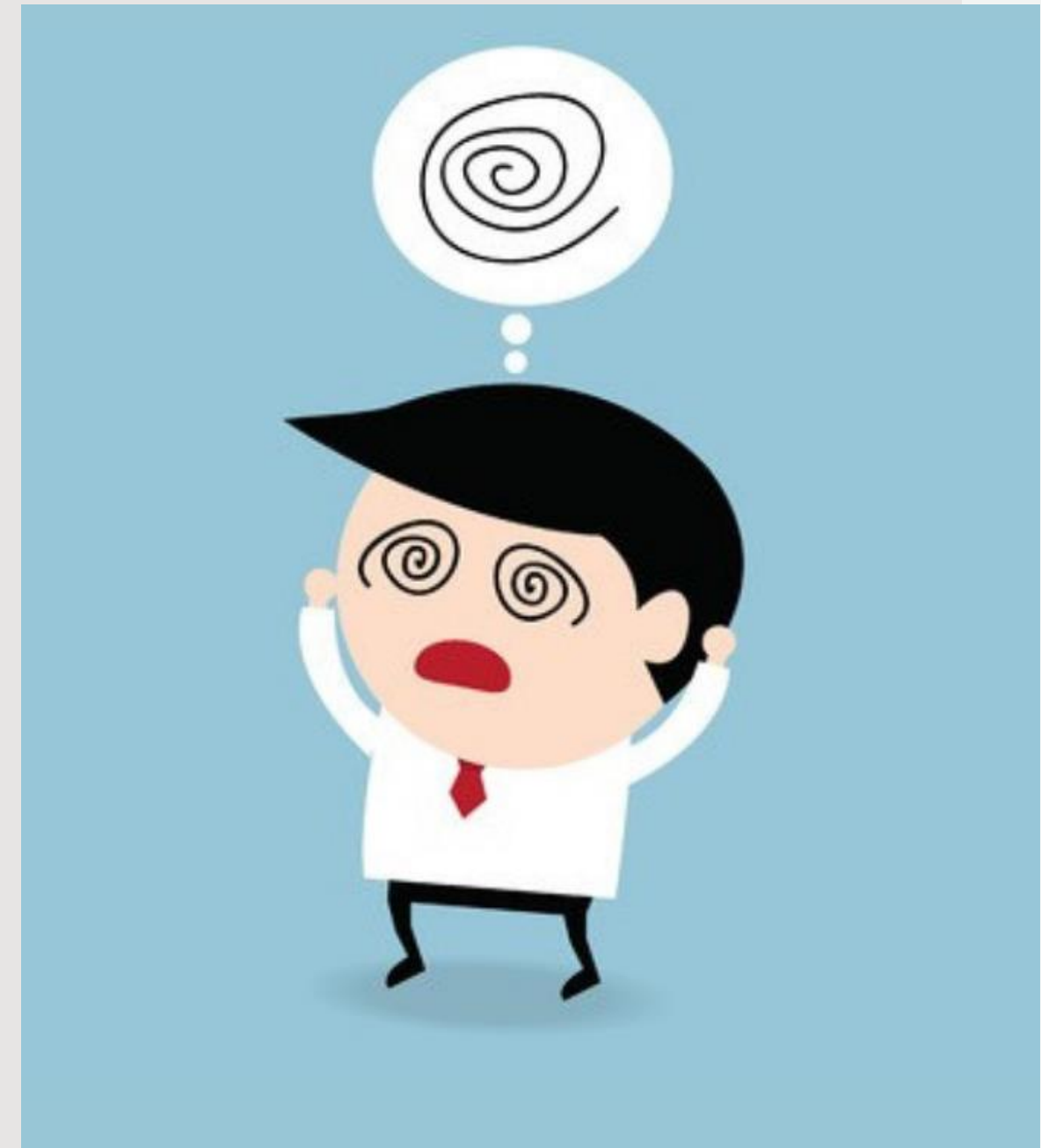
ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN AISLAMIENTO

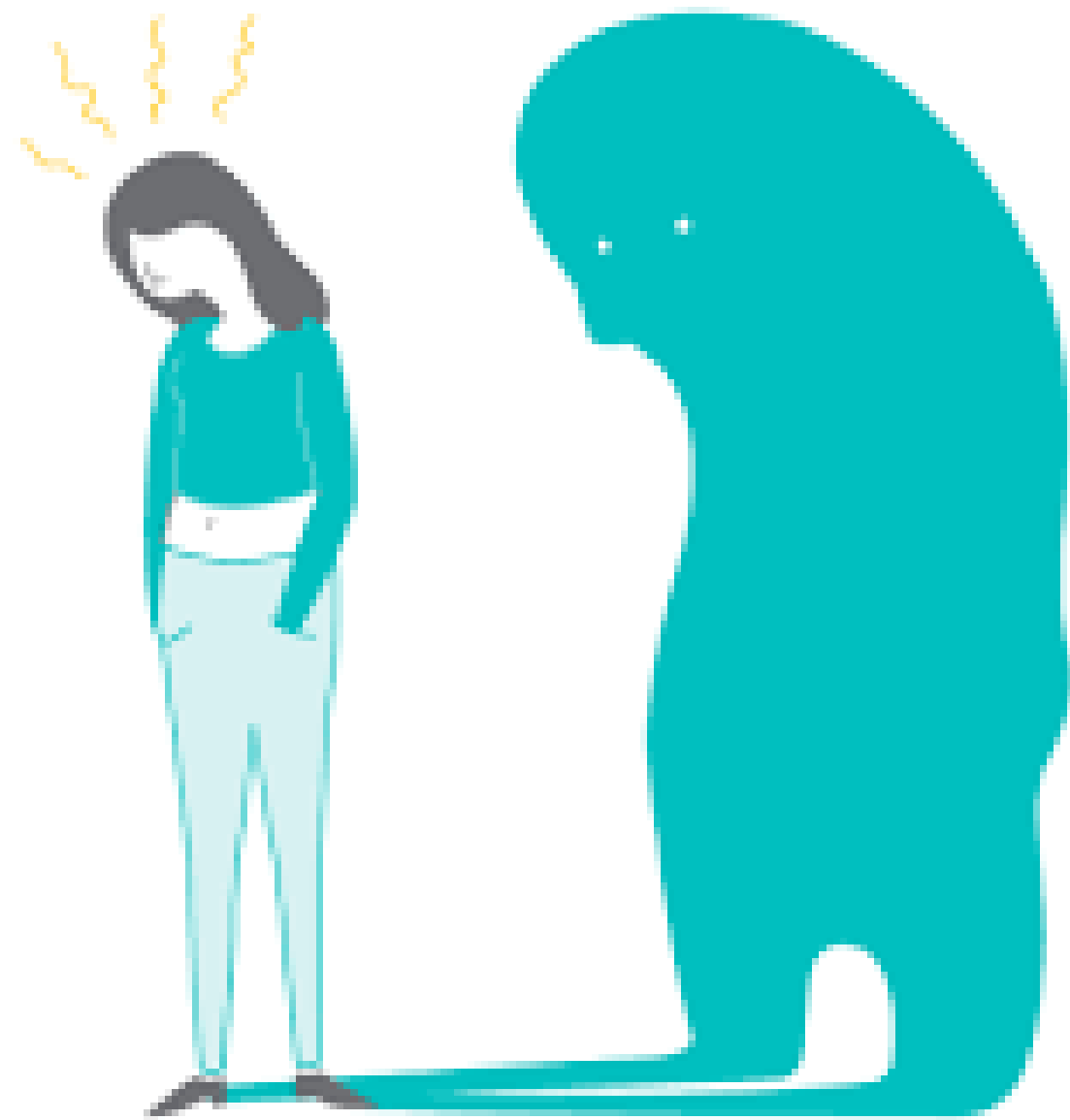
Mayra Alejandra Hernández Merchán
Ps. Esp. Mg. en Psicología Clínica

Ansiedad

PRIMERO LO PRIMERO

La ansiedad es una emoción básica y es adaptativa





Tristeza vs. Depresión

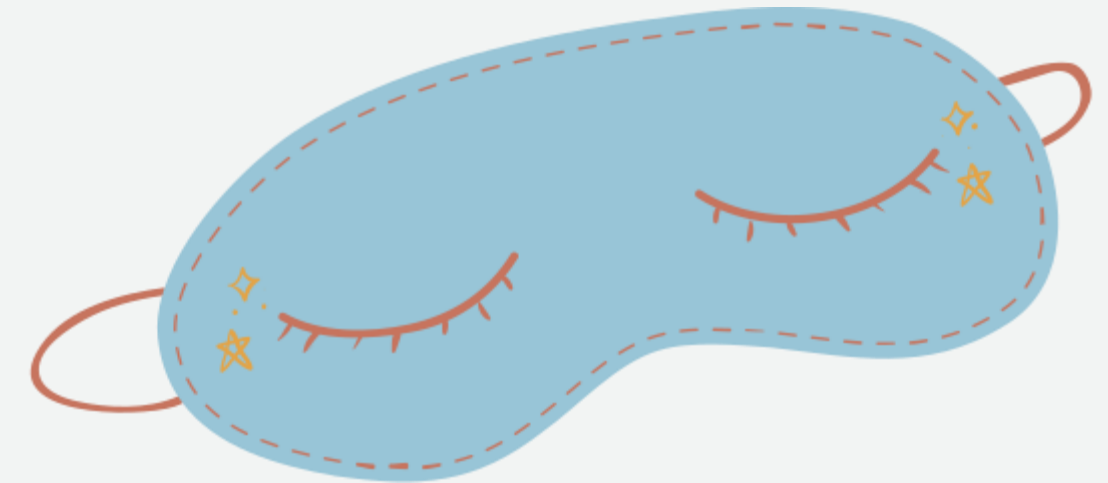
DIFERENCIAS

La tristeza es una emoción básica humana y es adaptativa.

La depresión, es un trastorno del estado de ánimo.

Ansiedad, depresión y aislamiento

- La importancia del sueño.
- ¿Hasta qué punto es normal?



¿Qué hacer?

RECURSOS DE LIBRE ACCESO



<https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>



<https://www.colpsic.org.co/mindfultips/mindfultips-1/2192>



<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Todos-a-cuidar-nuestra-salud-mental-durante-la-COVID-19.aspx>

Repertorios y habilidades efectivas



- Ojo con las noticias
- Rutina diaria
- Conéctate con los otros y las cosas que son valiosas para nosotros
- Mascotas como apoyo emocional
- Estilo de vida saludable
- Be Mindfulness

Conciencia del presente

Be Mindful





Muchas gracias



mayra.hernandezm@usantotomas.edu.co
