

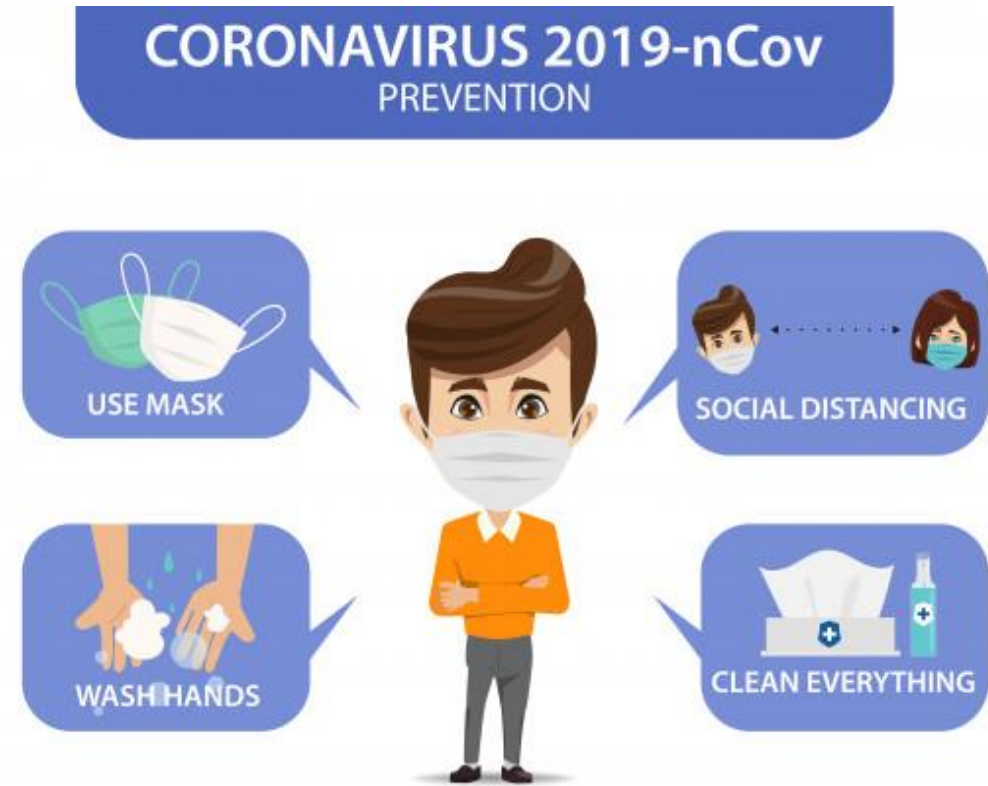
PANDEMIA Y FATIGA

Psicóloga Mónica Janet
Vásquez Orihuela



CONSECUENCIAS EN LO SOCIAL

- ☐ Distanciamiento social
- ☐ Cuarentena
- ☐ Prevención
- ☐ Trabajo remoto
- ☐ Clases virtuales
- ☐ Espacio / tiempo



CONSECUENCIAS EN LO ECONÓMICO

- ❑ Despidos
- ❑ Incremento de desempleo



CONSECUENCIAS EN LO EDUCATIVO



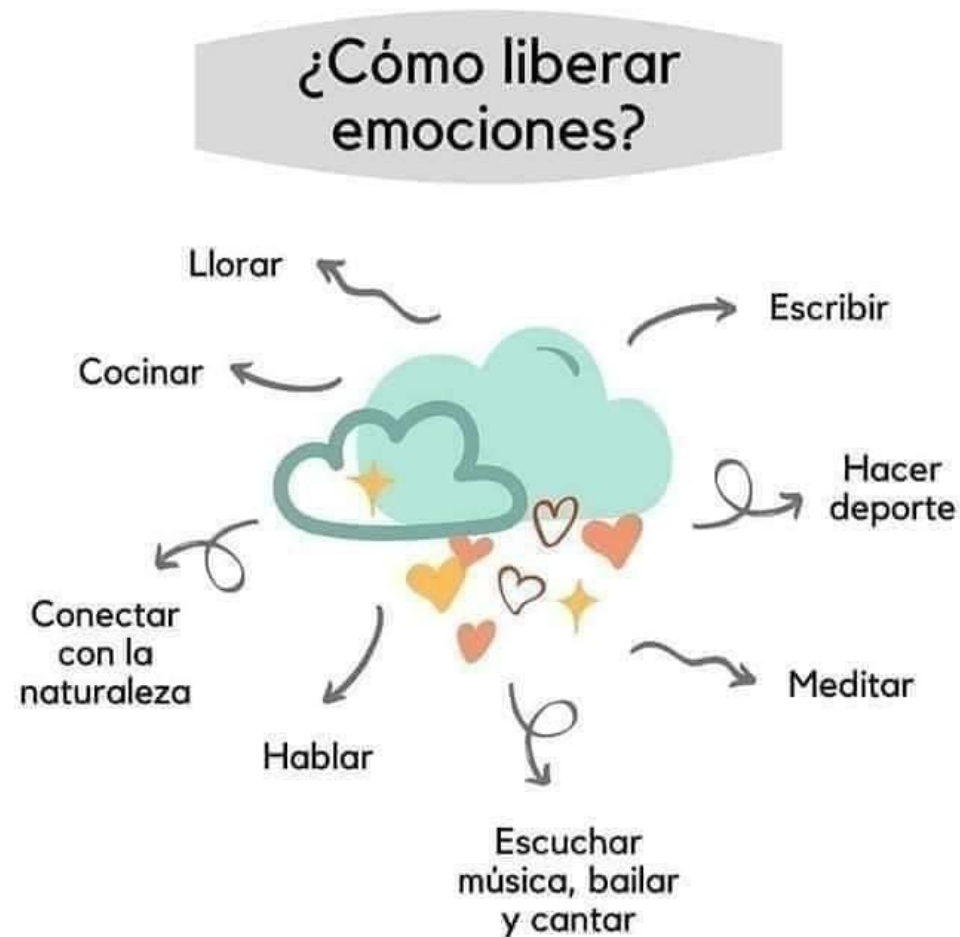
CONSECUENCIAS EN LO AMOROSO

- ▣ Miedo existencial
- ▣ Distanciamiento físico
- ▣ Convivencia en aislamiento
- ▣ Crisis anteriores
- ▣ Rupturas de pareja
- ▣ Inicio de una relación
- ▣ Relaciones Tóxicas (adictivas y violentas)
- ▣ Tinder



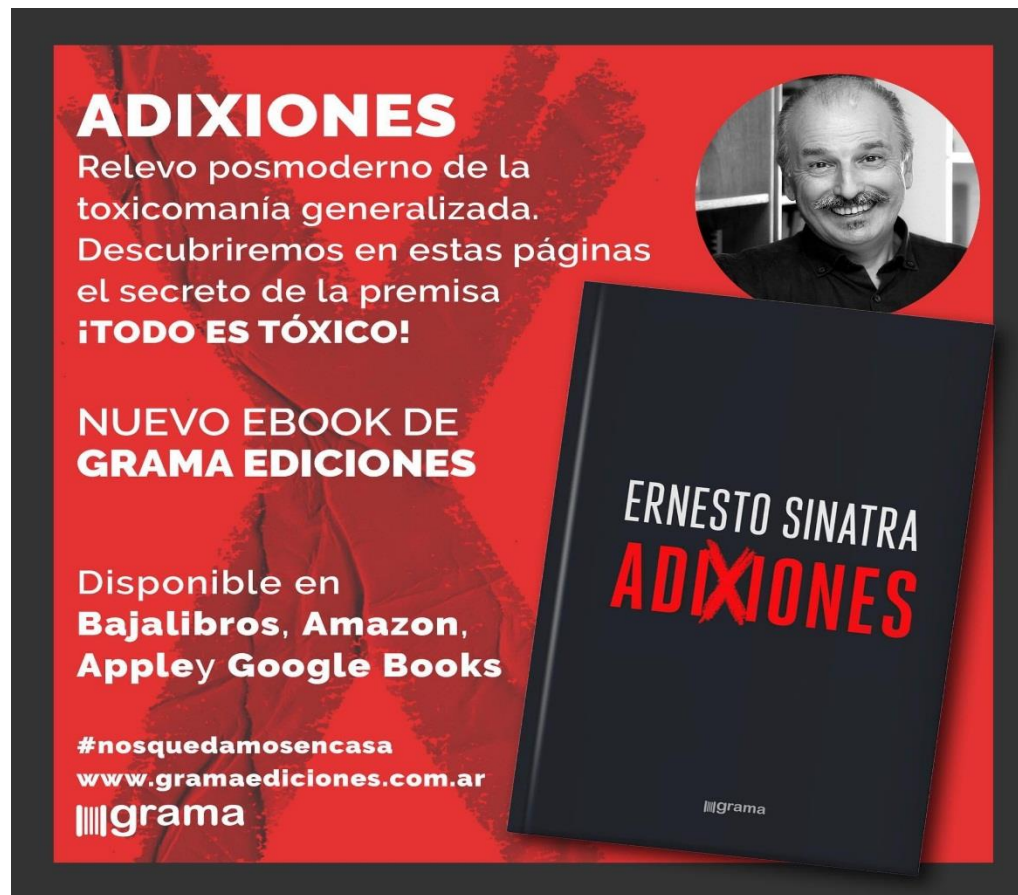
CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL

- ☐ Estrés
- ☐ Ansiedad
- ☐ Tristeza
- ☐ Frustración
- ☐ Depresión
- ☐ Violencia
- ☐ Adicciones
- ☐ Duelo



¿TODOS SOMOS ADICTOS?

- ☐ CELULAR
- ☐ NEFLIX
- ☐ VIDEOJUEGOS
- ☐ PAREJA
- ☐ ALCOHOL
- ☐ CIGARRO
- ☐ DROGAS
- ☐ PORNOGRAFÍA



ADIXIONES
Relevo posmoderno de la toxicomanía generalizada. Descubriremos en estas páginas el secreto de la premisa **¡TODO ES TÓXICO!**

NUEVO EBOOK DE GRAMA EDICIONES

Disponible en
Bajalibros, Amazon, Apple Google Books

#nosquedamosencasa
www.gramaediciones.com.ar
|||grama

FATIGA PANDÉMICA (OMS)

agotamiento físico y psíquico

❑ Primera ola:

Ansiedad

Insomnio

❑ Segunda ola:

Cansancio

Irritabilidad

¿Por qué?

Hipervigilantes,
inseguridad económica,
Incertidumbre
Confinamiento

❑ CONSECUENCIAS:

Ansiedad

Soledad

Tristeza /desesperanza

Depresión

Autolesiones

Suicidio

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Estrategias de afronte: ACEPTACIÓN

1. **PASO 1: ACEPTAR** la situación por la que estoy pasando, ¿Tiene solución?.
2. **PASO 2: ¿QUÉ PUEDO HACER? ¿QUÉ PUEDO APRENDER DE ESTO?** dentro de mis posibilidades y recursos.
3. **PASO 3: ACTUAR**, ejecutar, realizar.



Estrategias: AUTOCAUIDADO



Estrategias de afronte: ACTITUD

Las situaciones no causan ansiedad, angustia, irritabilidad o depresión; lo que las causa, es la forma **cómo** tú interpretas las situaciones (qué te dices a ti mismo) ante esas situaciones.



¿Qué hacer?

- ☐ Normalizar lo que sentimos
- ☐ Bienestar interior debe ser una prioridad
- ☐ Autocuidado físico
- ☐ Descanso psicológico
- ☐ Actividades recarguen energía positiva



Estrategias de afronte: AUTOMOTIVACIÓN



MOTIVACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

¿qué puedo hacer yo?



Estrategias de afronte: PRIORIZAR



Estrategias de afronte: ESTILOS DE APRENDIZAJE

- ☐ VISUAL
- ☐ AUDITIVO
- ☐ VERBAL
- ☐ FISICO
- ☐ LÓGICO
- ☐ SOLITARIO
- ☐ SOCIAL



Estrategias de afronte: CONCENTRACIÓN

- ☐ ¿QUÉ ME DESCONCENTRA?
- ☐ FACTORES EMOCIONALES
- ☐ FACTORES EXTERNOS



Estrategias: ACERCAMIENTO EMOCIONAL



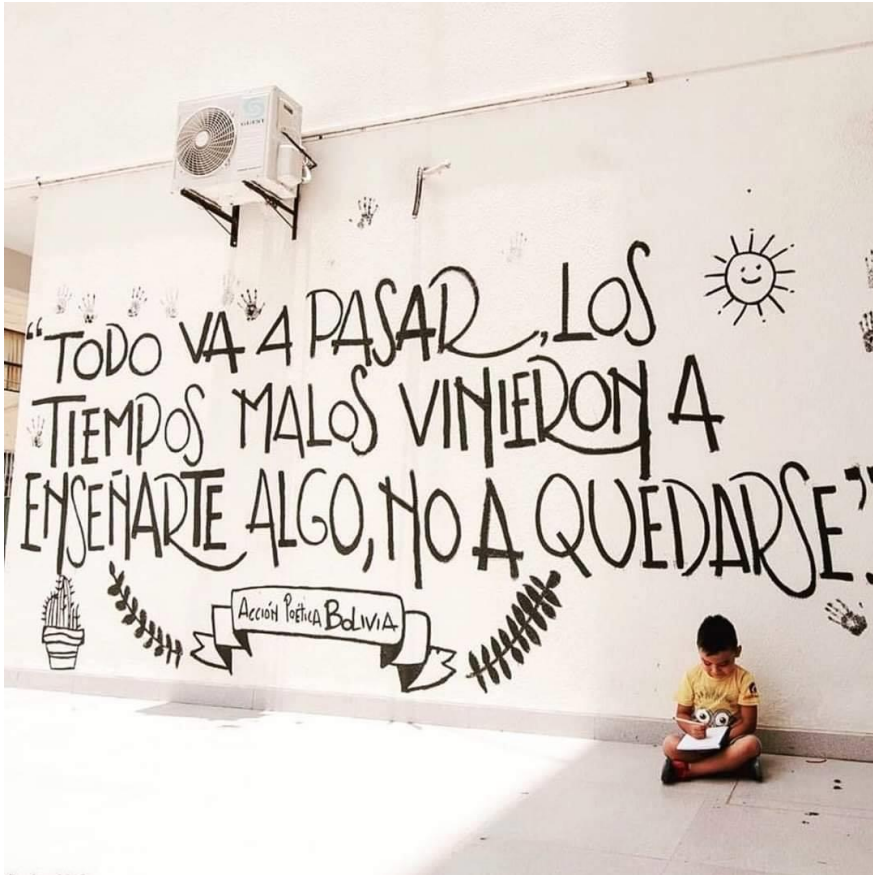
Comienzan las clases online

El profe: *da indicaciones

Alumnos: aber tu gato profe

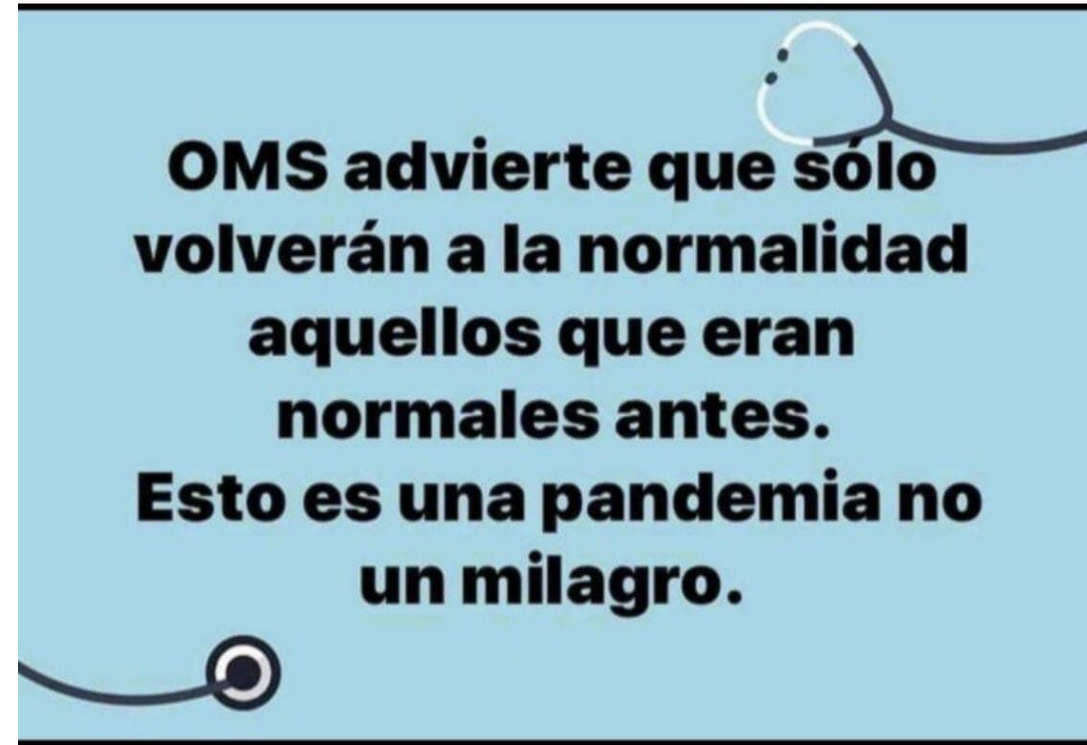


Estrategias de afronte: AMOR



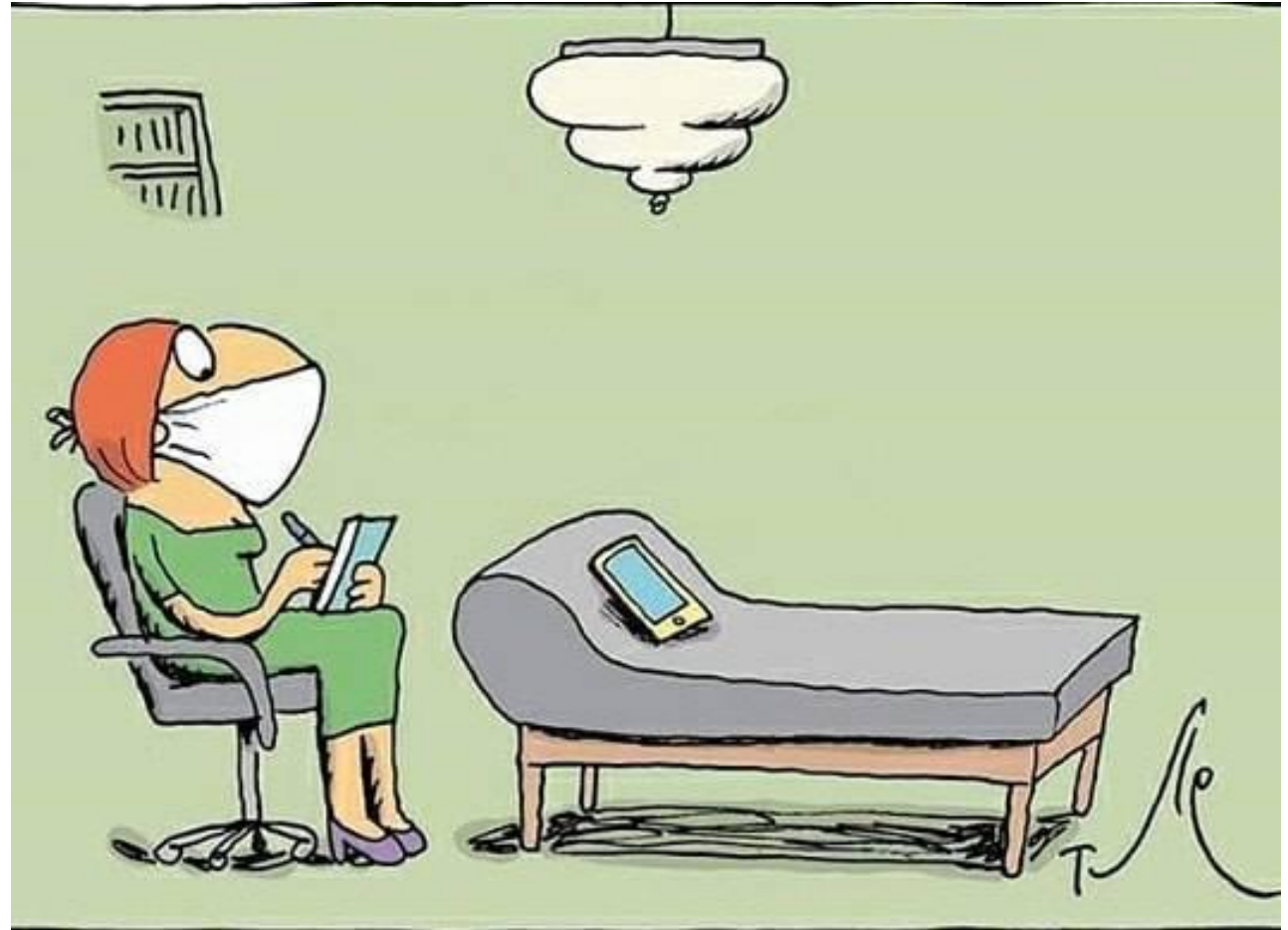
Estrategias de afronte: HUMOR

“PACIENCIA
Y
BUEN
HUMOR”



Estrategias de afronte: SOS

- ☐ Pedir ayuda, cuando ya **NO SABES QUÉ HACER**.
- ☐ Cuando **NO PUEDO** sola (o)
- ☐ **Problema académico / trabajo:** a un compañero y/o al docente.
- ☐ **Problema Emocional:** busca ayuda profesional, un(a) psicólogo(a).



¡GRACIAS!



mvasquez_af@unmsm.edu.pe

NO VOLVAMOS A LA
NORMALIDAD, VOLVAMOS A
ALGO MUCHO MEJOR.

FACEBOOK

