

# Guía ante el impacto psicológico del aislamiento y cómo reducirlo

Departamento de Salud Ocupacional  
y Seguridad Laboral

---

Dirección de Gestión y Desarrollo  
Humano



# Ofrecemos esta guía...

Dada la emergencia sanitaria a nivel mundial que está ocasionando la pandemia del COVID-19, las actividades cotidianas como ir a trabajar o ir a clases han sufrido modificaciones, recomendando a la población permanecer en sus casas. Es importante conocer el impacto que puede generar el hecho de permanecer en aislamiento, pero es aún más importante conocer aquellas medidas que se pueden adoptar para mitigar dicho impacto. Nos enfocaremos principalmente en este último.

En las próximas páginas encontrarás los temas a tratar, puedes utilizar todo el material o dirigirte directamente a la parte que más se ajuste a tus necesidades actuales. Puedes navegar por todo el documento o utilizar el índice a continuación para seleccionar la sección que sea de mayor interés para ti.



# En cada punto encontrarás la referencia de página para acceder de forma directa al contenido de tu interés

## Principales factores de estrés durante la cuarentena. p.4

- Factores que llevan a la respuesta de estrés. p.5
- ¿Por qué experimento malestar? p.7
- Comprender para manejar la situación. p.9

## ¿Qué puedo hacer para mitigar el impacto? p.10

- El tiempo en casa y el cambio de rutina. p.10
- Los hijos y el cambio de rutina. p.11
- Reacciones de los adultos mayores. p.13
- Ejercicio para reconocer emociones y mejorar su control. p.14

- Si siento altos niveles de estrés o ansiedad. p.18
- Transformar lo negativo en positivo. p.20
- Actitudes y valores ante las tensiones. p.24
- Recomendaciones especiales para funcionarios consulares. p.29

## Recursos adicionales

- Cuentos y relatos para reflexionar. p.32
- Ejercicios de meditación. p.33
- Música. p.34
- Mensaje final. p.35



# Principales factores de estrés durante la cuarentena

Los principales factores que llevan a respuestas de ansiedad, miedo o pánico ante la pandemia del COVID-19 y el aislamiento se relacionan con:

- La duración (los síntomas de estrés son más altos cuando la cuarentena dura más de diez días).
- El miedo al contagio.
- La frustración y el aburrimiento.
- Preocupación por la posibilidad de carecer de suministros básicos (comida, agua, ropa, alojamiento).
- Tener una sobrecarga de información, incluyendo informaciones falsas o distorsionadas, que dificulten tener las pautas de cuidado y comportamiento necesarias.

Más allá de estos factores seguramente te preguntarás  
**¿Por qué experimento malestar?**





## Cuando enfrentamos situaciones de:

Incertidumbre-falta de control-miedo generalizado



## Nuestro organismo:

Activa la respuesta neuroendócrina de estrés preparándonos para la lucha, la huida o congelamiento.



## Esta respuesta se refuerza

Por los mensajes de los medios que llevan a una sobrexposición a estímulos estresantes.

La sensación de falta de control ejerce un poder sobre las emociones y sobre el sistema inmune que pueden impactar en la vida cotidiana de las personas.

## ¿Qué es lo primero?

Enfocarnos en lo que se puede hacer por sobre aquellos factores que escapan a nuestro control.

### **Es fundamental:**

Encontrar herramientas de control ya que cuando se tiene la percepción de tener alternativas para mitigar el malestar, la respuesta inmunológica se activa de forma saludable

# ¿Por qué experimentamos malestar?

Las restricciones de salir, de reuniones, de ir a trabajar y hacerlo desde casa pueden generar una sensación de pérdida de libertad. Nos lleva a realizar cambios en la rutina, incluso algunos de ellos, en otras circunstancias, los pensaríamos como positivos; por ejemplo trabajar desde casa, tener más tiempo para compartir en familia o con los hijos, "flexibilidad horaria", no tener que usar el transporte público para ir al trabajo, el tiempo que invertimos en llegar y volver de trabajar.

Sin embargo, en la medida que son impuestos desde fuera, lleva a que nuestra mente deje de interpretarlos como positivos, ya que pasan a ser una imposición, un deber, una carga, sentimos que perdemos libertad, que perdemos poder de decisión; esto no es agradable para la mente y las emociones.

# ¿Por qué experimentamos malestar?

Ante este escenario se agrega el miedo o en un extremo el pánico por la incertidumbre sobre lo que va a pasar, con la economía, con los sistemas sanitarios, con familiares comprendidos en la población de riesgo. Nos posiciona mental y emocionalmente en un escenario futuro de pérdida de control.

Esta es parte de la condición humana, en el futuro hay mucho sobre lo que no tenemos el control, lo que sucede con situaciones como la que vivimos es que nos lo trae a la conciencia de una forma brutal y abrupta.

Nos recuerda que somos finitos y vulnerables, a su vez, estos momentos también contribuyen a identificar cualidades personales que desconocíamos. A pesar de la incertidumbre, hay una forma de poder aprehender ese futuro y es llevando la mente al aquí y ahora.

# Dos caras de una misma moneda

## Estrés desadaptativo

El miedo es una emoción necesaria para la supervivencia, por lo tanto no debemos estigmatizar su presencia. Sin embargo, como toda emoción cuando se encuentra en niveles desadaptativos, sea por la intensidad como por no ser necesario para afrontar la situación en la que se está, puede producir problemas en la vida de la persona.

Ante la actual situación de tensión, una cuota de miedo permite ser cautos-prudentes, motiva a tomar acción en medidas preventivas y a mantenerse informados. Se trata de un miedo sin alarmismos, el miedo sin fatalismos. El miedo con confianza en que impulsa a buscar la manera de superar cada desafío, el miedo que nos conecte con la comunidad, no el pánico que nos vuelva egocéntricos y acaparadores.

## Estrés adaptativo

# ¿Qué puedo hacer para mitigar el impacto?

## Permanecer en casa es lo correcto

Cumplir con las recomendaciones sanitarias es nuestra principal responsabilidad. Comprender el motivo por el cuál la distancia social, es fundamental, le aporta un propósito: colaboración y solidaridad para con el otro.

## Mantener contacto a través de redes sociales

Es un punto primordial. Permanecer en el hogar no implica estar aislado del mundo, de los amigos y familiares. Gracias a la tecnología, podemos utilizar las plataformas disponibles a través de celulares o computadoras para escribirnos y conversar con otros, incluso a través de videollamadas.



## Si se comparte el hogar con miembros de la familia

Aprovechar para conectar con ellos, ya que muchas veces las rutinas agobiantes no lo permiten.

## Mantenernos ocupados en actividades dentro del hogar

Este es el momento para llevar a cabo tareas que solemos postergar por no tener tiempo. Por ejemplo, ordenar, limpiar, cocinar. Aprovechar para realizar aquellos hobbies que nos gustan: pintar, leer, practicar un instrumento musical, incluso ejercitarnos. La lista de actividades es extensa y son tanto para quienes viven solos como en familia.

## Hacer ejercicio

El hecho de tener que permanecer en casa no implica no poder hacer actividad física. Hoy por hoy, contamos con la tecnología que nos permite mediante aplicaciones en internet poder hacernos una rutina o guía de ejercicios.

# Los hijos y el cambio de rutina

1. Ante situaciones de estrés los niños pueden manifestar conductas de mayor apego o mostrarse más demandantes hacia sus padres. Te recomienda hablar con los niños acerca de lo que está sucediendo en un lenguaje apropiado a su edad.

2. Generar conciencia sin alarmar. Escucharlos e intercambiar opiniones.

Busca canales positivos para que los niños expresen sus emociones (miedo, ansiedad, tristeza).

4. Recuerda que cada niño tiene su forma de expresar las emociones, algunas actividades creativas pueden ayudar como jugar o dibujar.

Los niños suelen sentirse aliviados luego de expresar o comunicar sus emociones en un contexto seguro y que brinde soporte.

3. Con niños pequeños puede suceder que no logren reconocer qué emoción sienten, los adultos pueden oficiar de intérpretes validando sus emociones con frases como "es normal que con estos cambios sientas miedo" a la vez de brindar el apoyo de que esto va a pasar.

# Los hijos y el cambio de rutina

## Los niños suelen observar...

el comportamiento de los adultos y sus emociones, en busca de pistas sobre cómo manejar sus propias emociones en los tiempos difíciles. Por eso abordar las emociones de estos momentos juntos es de gran ayuda para todos.

## Cambio de rutina, con rutina

Explicarles que estos días sin escuela no son vacaciones, por lo cual es importante que continúen estudiando y repasando conocimientos.

## Mantener...

una red de contactos con otros padres por vía virtual.

## Utilizar la tecnología con los pequeños

Por medio de aplicaciones educativas para que sigan fortaleciendo sus conocimientos mientras no concurren al centro educativo.

Puedes acceder al sitio M.A.R.S de Editorial Santillana con materiales educativos y didácticos. Haz click [AQUÍ](#) y te direccionará a la página.

## Respetar horarios y rutinas

Continuar con los hábitos normales, horarios habituales de sueño, de las comidas, tareas. Esto ayudará a mantener una rutina lo más normal posible y cuando sea momento de retomar las actividades cotidianas no habrá problemas.

## Trabajar en la autonomía de los niños

Aprovechar para enseñar a los niños a colaborar con las tareas de hogar, así como aprovechar para que los niños aprendan alguna habilidad nueva que antes no había sido posible, de acuerdo a su edad.

## Aprovechar la oportunidad

para conectar con los hijos, realizar actividades dentro del hogar junto con ellos. Es una oportunidad para fortalecer el vínculo.



# Reacciones de los adultos mayores

1. Si te encuentras al cuidado de un adulto mayor, en especial aquellos que deban permanecer aislados o que sufren deterioro cognitivo pueden presentar mayores niveles de ansiedad, agresividad, estrés u agitación que antes. Es recomendable que puedas brindar un apoyo práctico y emocional acerca de sus preocupaciones.

2. Comparte datos simples sobre lo que está sucediendo y brinda información clara sobre cómo reducir el riesgo de infección.

3. Si lo necesitas, en los canales oficiales de información encontrarás material visual sobre los hábitos a incorporar.

4. Puede ser necesario que debas repetir la información de forma frecuente. Trata de utilizar la misma explicación cada vez, a modo de evitar mayores confusiones.

5. Si se trata de personas con mayor nivel de autonomía, utiliza los canales oficiales de información y contrasta rumores con datos veraces.

# Ejercicio para reconocer emociones y mejorar su control

## Conocer para manejar

Ante la sensación de caos inmanejable que pudiera surgir del contexto actual, es importante explorar qué emociones se ponen de manifiesto. La incertidumbre es una condición que se reduce con la información y el conocimiento.

«Pocos son los que ven con sus propios ojos y sienten con sus propios corazones». Albert Einstein



# Te proponemos un ejercicio...

## Paso 1

**Reconocer las emociones respecto a esta situación social**

¿Qué emoción siento?, ¿puedo ponerle un nombre? Puedes utilizar lápiz y papel para describir lo que experimentas en ese momento. La escritura es una herramienta que puede facilitar el manejo emocional.

## Paso 2

**Identificar reacciones en mi cuerpo frente a esas emociones**

Muchas veces podemos identificar de forma más directa las reacciones físicas frente a la situación que estamos viviendo. En este punto es fundamental trabajar con la respiración para tratar de disminuir el malestar físico. Puedes intentar hacer el siguiente ejercicio. Presiona [AQUÍ](#).

## Paso 3

**Identificar los pensamientos**

Las vivencias emocionales son producto de los pensamientos, estos son, por ejemplo: imágenes mentales, proyecciones a futuros, ideas preconcebidas o que recibimos de los medios. Los pensamientos nos ayudan a comprender la situación que estamos pasando y a activar la respuesta fisiológica del estrés lo cual nos permite tomar medidas de precaución ante peligros inminentes. Y en respuesta a esta activación, actuamos de una manera u otra. Pero cuando los pensamientos se magnifican o empiezan a ocupar espacios que no les corresponden, entonces aparecen síntomas que molestan o inquietan (miedo, pánico, desolación, desesperanza, irritación, furia, intolerancia, desconfianza). Es en este momento cuando necesitamos hacer una pausa para chequear estos pensamientos y establecer medidas de contención. La buena noticia es que hay alternativas, que hay cosas para hacer al respecto y así recuperar la sensación de control y bienestar.

Si en el pasado has vivido otras situaciones que despertaron una reacción similar es importante saber que la mente humana funciona en base al aprendizaje y aprende en base a lo ya conocido, visto desde un punto de vista simplificado. Por eso, cuando hemos pasado por otras situaciones que despierten la respuesta del estrés o en situaciones en que haya experimentado la pérdida del control

## **es importante...**

Pensar en esa situación y explorar cómo fue su transcurso, desenlace, de qué manera se solucionó o en qué/quién pude apoyarme para sentirme mejor.

Piensa en aquello que te ayudó a manejar las emociones en ese momento, algunas pautas que son altamente conocidas al respecto son: hablar con alguien cercano acerca de lo que nos pasa, identificar qué fortalezas tengo para sobrellevarlo, a quién puedo pedir ayuda, controlar los pensamientos intrusivos realizando actividades que faciliten la concentración en otras cosas. Si el malestar es persistente quizás sea recomendable consultar con un profesional.

Luego de reconocer las emociones,  
ponerles nombre, identificar  
reacciones físicas y pensamientos  
asociados

Recuerda los consejos de la diapositiva  
titulada:  
¿Qué puedo hacer para mitigar el  
impacto?

Ante emociones persistentes, trata de identificar cuál es el pensamiento  
que se está activando, ¿es automático?, ¿siento que no puedo  
controlarlo?

Recuerda que la idea no es tener la mente en blanco sino modificar  
esos pensamientos con datos de la realidad o con pensamientos sobre  
lo que sí está a su alcance hacer.

A continuación encontrarás una forma de hacerlo...



# Si sientes altos niveles de estrés o ansiedad

Es recomendable que si ya estás experimentando niveles de ansiedad, miedo o angustia elevados trates de reducir al mínimo la cantidad de información así como el tiempo de exposición a dicha información en el día. Por ejemplo, no utilizar redes sociales de forma constante, no buscar información que no sea la de los sitios oficiales, reducir el tiempo de exposición a noticieros solamente lo necesario para permanecer informados y contar con las herramientas para un buen cuidado.

Recurre a información que describa los datos y no a rumores, ya que la información veraz disminuye los niveles de incertidumbre y ansiedad.

Libera tiempo y el espacio de la mente para aquello que tiene valor y sigue siendo valioso en la vida de cada uno, aquello que nos orienta en el día a día, lo que nos produce placer y bienestar en cualquier circunstancia vital.

Es fundamental no dejar que el miedo invada espacios que no le corresponde.

Un buen soporte social, aunque sea por medios virtuales, es de gran utilidad para dominar las emociones intrusivas.

Puedes visitar las  
siguientes  
páginas

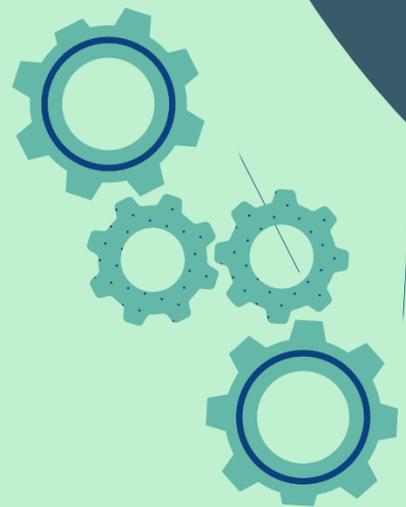
Haz click en los  
enlaces

[Portal del  
Estado](#)

[Organización  
Mundial de la  
Salud](#)



En estos momentos, las emociones son como si en un vaso con agua dejáramos caer una gota de tinta, en poco tiempo si no hacemos nada al respecto la tinta empezará a colorear toda el agua del recipiente, siendo visible su movimiento hasta cubrirlo todo. Por eso es importante, no dejar que el miedo y la desesperación vaya más allá de lo necesario, de lo adaptativamente necesario.





**Transformar  
lo negativo  
en positivo**



Muchas veces hemos escuchado y repetido que detrás de toda crisis hay una oportunidad. Pero cuando nos toca atravesarla, esta frase puede adquirir un peso o carácter desagradable.

La intención que se tiene en este momento no es minimizar los pesares del estrés y tensión ocasionados por la coyuntura social en que nos encontramos, sino proponer una invitación a ir más allá de las preocupaciones para tratar de descifrar el para qué de las mismas. Para lo cual presentamos algunos ejemplos,

Puedes tomarlos, estar de acuerdo o modificarlos de la forma que se ajusten a tu sentir y pensar.

Puedes alargar la lista que planteamos y compartirla con tus afectos. Seguramente encontrarás que muchos de ellos se sienten de la misma manera y quizás entre todos encuentren alguna alternativa creativa sobre cómo percibir la situación que los afecta.

**En definitiva, aquello que nos preocupa demuestra un valor en aquello que nos aflige.**

# Preocupaciones

*Cómo voy a sobrellevar la ansiedad de no poder salir de casa*

*Enfermar*

*Que un familiar enferme*

*Desabastecimiento*

*No tener las herramientas o fortaleza emocional para sobrellevar esto*

# Valorar

*Que el ser humano tiene la capacidad de apelar a la creatividad (ver con ojos distintos lo que está y estuvo ahí enfrente de uno) en especial en los momentos de adversidad.*

*La salud que tengo y potenciar mi respuesta inmune*

*La capacidad que tengo de adoptar todas las medidas preventivas para que eso no suceda. Y si sucede, potenciar la capacidad para cuidar al otro con cariño y paz*

*La cooperación y unión familiar*

*La disposición y el esfuerzo del personal de salud, con herramientas para afrontar las necesidades de las personas.  
Recuerde que también cuenta con el apoyo y disposición de las profesionales del Departamento de Salud Ocupacional y Seguridad Laboral*

**Una imagen que puede servir para ejemplificar este fenómeno es que son las grietas en la tierra, las que nos permite ver sus recursos más preciosos.**





Actitudes y  
valores ante  
las tensiones

# Somos parte de una comunidad y entre todos nos cuidamos

Podemos apelar a acciones con un profundo valor humano. Por ejemplo, podemos restringir al máximo posible la circulación por espacios públicos y si identificamos que hay personas que no lo hacen, ver la posibilidad de informar de invitar al resto de la población a hacerlo. Puedes utilizar tus redes sociales para generar más conciencia.

Esta sería una forma más sana de responder, en vez de juzgar y ofuscarnos por aquellos que no lo hacen, ya que estas emociones tienen un costo a nivel energético e inmunológico.

Podemos comenzar a implementar hábitos de higiene que son importantes en todo momento y ante cualquier enfermedad para cuidar a la población en todo momento (adecuado aseo de las manos, adecuado hábito al toser o estornudar). Apelar a la cooperación, a la humildad, la presencia, al altruismo y la compasión.



## Apelar al sentido del humor

Como estrategia para tomar distancia de lo doloroso o molesto y buscar una manera distinta de ver lo que nos pasa. Buscar material entretenido (audiovisual, imágenes).

### "Esto también pasará"

Recuperar la sensación de que la vida está ahí para vivirla y estas circunstancias que nos toca vivir, este tiempo, es un período, y va a pasar.

## Apostar al trabajo en equipo

No estoy solo en esto, no soy el único responsable de que las cosas se hagan y se hagan bien.

Observar a mi alrededor e identificar personas en las que pueda delegar aquello que puedo delegar o en quien me pueda apoyar, en especial en momentos en que me sienta que ya no doy más. Es muy probable que el otro no lo haga igual que yo, pero que también lo pueda hacer bien.



# "Estar en todas partes es estar en ninguna parte"

Seneca

Poner especial atención en lo que se está haciendo en el aquí y ahora. Frenar, parar y estar aquí y ahora, conscientes. Tratar de no abarcar al mismo tiempo varios problemas o situaciones a resolver. Si de todos modos debo hacerlo, luego de un tiempo, cuando comience a sentir la tensión en el cuerpo o de ser posible antes, realizar una pausa, en un lugar tranquilo para realizar un ejercicio de respiración guiada.

Estas son algunas sugerencias, pero puedes buscar otros que sean de tu agrado.

Haz click [AQUÍ](#) para acceder a un audio de 5 minutos de respiración guiada.

Haz cick [AQUÍ](#) para acceder a un audio de 15 minutos de respiración para la ansiedad.

Haz cick [AQUÍ](#) para acceder a un audio de 20 minutos para incrementar la compasión.

Esta pausa no va a tomar más de 3 a 15 minutos. Ayudará a ordenar la mente y mejorar la atención. Nos lleva al acto de humildad de que podemos ser prescindibles en el trabajo por algunos minutos, no así para nosotros mismos.

Algunas recomendaciones para realizar los ejercicios: buscar un lugar donde no sea interrumpido, puede hacerse sentado en una silla que permita apoyar los pies en el suelo, al margen de las restricciones de circulación los ejercicios de meditación guiada no pueden realizarse al manejar vehículos, dejar en modo avión el celular.

Volver al pensamiento de que esto es algo de las circunstancias actuales. Y va a pasar. Reconoce y honra el trabajo de la actuación de los equipos de salud para ayudar a brindar un cuidado a quienes lo necesitan



“Quien tiene un para qué puede sobrellevar casi cualquier cómo”

Viktor Frankl



Pensar en lo que podemos hacer por sobre lo que no podemos cambiar.

Apelar a la libertad y responsabilidad, que es en definitiva nuestra capacidad para dar una respuesta ante lo que nos pasa.

en estos momentos, como lo plantea el autor citado, la vida espera algo de nosotros y por eso es importante responder con acciones con sentido.

Reflexiona sobre el sentido y el para qué de los cuidados.

# Recomendaciones especiales para funcionarios consulares

Sumadas a las recomendaciones ya realizadas...

Para los funcionarios que están cumpliendo tareas en la asistencia a compatriotas en el mundo, sabemos que tiene por delante una tarea ardua.

Por eso dedicamos este espacio para acercar algunas recomendaciones específicas.

Es especialmente recomendable que adopten medidas para disminuir el estrés debido a la sobrecarga de trabajo.

Puedes también seguir la guía Anexada al "Material de referencia para agentes consulares ante posibles casos de trata de personas-2019" para trabajar con personas en situación de trata de personas.

Para material sobre Primera ayuda psicológica con poblaciones ante situaciones de crisis de la OMS. Haz click [AQUÍ](#)



# Para esto es fundamental el cuidado físico básico

- Trata de dormir lo suficiente (es necesario para reponer energía y porque mientras dormimos se registra la mayor actividad del sistema inmunológico).
- Toma agua regularmente.
- Mantener una alimentación saludable.
- Realiza actividad física.

También puede resultar de ayuda mantener contacto con otros colegas que estén pasando por la misma situación, verás que ellos también están pasando por situaciones emocionales similares y así generar una red de apoyo. Una actitud de gratitud hacia la labor en conjunto es fundamental en estas circunstancias.

Mantente en contacto con tus seres queridos, en este momento más que en otros es fundamental estar en contacto con otros, más allá de la distancia social necesaria.



## Sueño

¿Nota persistencia de?...	La cantidad de sueño está dada por:	La calidad de la vigilia estará afectada si:	Conductas antes de dormir que influyen en la calidad:	Trastornos orgánicos y conductas al dormir
Sentir que no descansó al levantarse	Cantidad de horas de sueño por noche	Siente somnolencia durante gran parte de la jornada	Practicar ejercicio de alta exigencia	Apnea
Luces prendidas, TV, otras fuentes de luz, celular, PC durante la noche	Hora a la que se logra dormir	Identifica dificultad recurrente para concentrarse	Hora de cena y tipo de comida (fritos, carnes, verduras)	
Ruidos de calle durante la noche	Hora a la que se debe despertar	Tiene problemas recurrentes de memoria a corto plazo	Exposición a TV u otros medios electrónicos	Ronquidos
Sufrir insomnio	Cantidad de horas de sueño perdidas por día	Percibe estado de irritabilidad	Ingesta de alcohol	
Dificultad para conciliar el sueño	Posibilidad de recuperar horas perdidas de sueño en días siguientes	Percibe estado de desasosiego	Consumo de cafeína	
Dificultad para sostener el sueño	Variación en cantidad de horas de sueño diarias	Identifica olvidos recurrentes de elementos sencillos.		Bruxismo
Más allá de la presencia de factores que afectan la calidad del sueño, ésta se mide por la buena o mala calidad de la vigilia	Una adecuada cantidad de horas de sueño en adultos es el promedio de 8hs diarias, la «deuda» de horas de sueño diaria se pueden recuperar en días siguientes.	La adecuada calidad de la vigilia puede relacionarse con una inadecuada calidad o cantidad del sueño. También puede tener otras causas como el estrés o factores orgánicos.	Algunas conductas previas a dormir pueden afectar la calidad del sueño. Por ejemplo: ingesta de cafeína o comidas que requieran digestión prolongada, exposición a pantallas, realizar actividad física de alta exigencia.	Algunos de estos trastornos pueden interferir con el descanso y afectar la calidad del sueño.

## Alimentación

Cantidad de Ingestas básicas	Colaciones/ líquidos	Frutas y verduras	Carne/proteínas	Cafeína, tabaco y alcohol
Desayuno	Frecuencia de ingesta de agua o líquidos	Cantidad de frutas y verduras diarias	Cantidad por semana	Cantidad
Almuerzo	Tipo de alimento de colación (frutas, granos, alimentos procesados)	Variedad (5 porciones distintas entre frutas y verduras)	Variedad de carnes por semanas	Frecuencia
Merienda	Cantidad de colaciones diarias	Consumo de frutos estacionales	Consumo de proteínas mayormente animales o vegetal	Necesidad
Cena	Cantidad de bebidas azucaradas o refrescos		Porción de proteínas en relación a otros nutrientes	

Para más información sobre cómo reducir el consumo de cafeína, tabaco y alcohol; así como incrementar el consumo de frutas y verduras y disminuir la ingesta de carne, en función a sus necesidades nutricionales, consulte a su médico.

## Actividad física

Actividad aeróbica	Actividad de relajación	Pausas activas en trabajo sedentario
¿Con qué frecuencia la realiza?	¿Con qué frecuencia la realiza?	Estiramiento de miembros superiores e inferiores
¿Disfruta de realizar ejercicio?	¿Disfruta de realizar ejercicio?	Relajación de vista, cervicales y espalda
Adecuado: 30 min. 3 veces por semana	Adecuado: 3 veces al día 10 min.	Adecuado: Cada 2 horas de trabajo sedentario 5 min.

# Recursos adicionales

## Cuentos y relatos para reflexionar

Haciendo click en los íconos subrayados accederás al relato de los cuentos

Sobre el poder de la colaboración comunitaria para conseguir un bien común (para ver con los niños)

- El cuento de la sopa de piedra

Sobre el valor de lo bueno y de lo malo, la transitoriedad de los estados emocionales

- Cuento El anillo del Rey "Esto también pasará"

Sobre el proceso de descubrir los recursos que uno tiene

- Cuento el viejo y el tesoro

- Investiga sobre noticias de actitudes positivas de las personas para sobrellevar el aislamiento

# Recursos adicionales

## Ejercicios de meditación

En caso que hayas salteado la página 27, adjuntamos los siguientes ejercicios:

Estas son algunas sugerencias, pero puedes buscar otros que sean de tu agrado.

Haz click [AQUÍ](#) para acceder a un audio de 5 minutos de respiración guiada.

Haz cick [AQUÍ](#) para acceder a un audio de 15 minutos de respiración para la ansiedad.

Haz cick [AQUÍ](#) para acceder a un audio para incrementar la compasión.

# Música



En momentos de mucha tensión puedes encontrar beneficioso escuchar música suave.

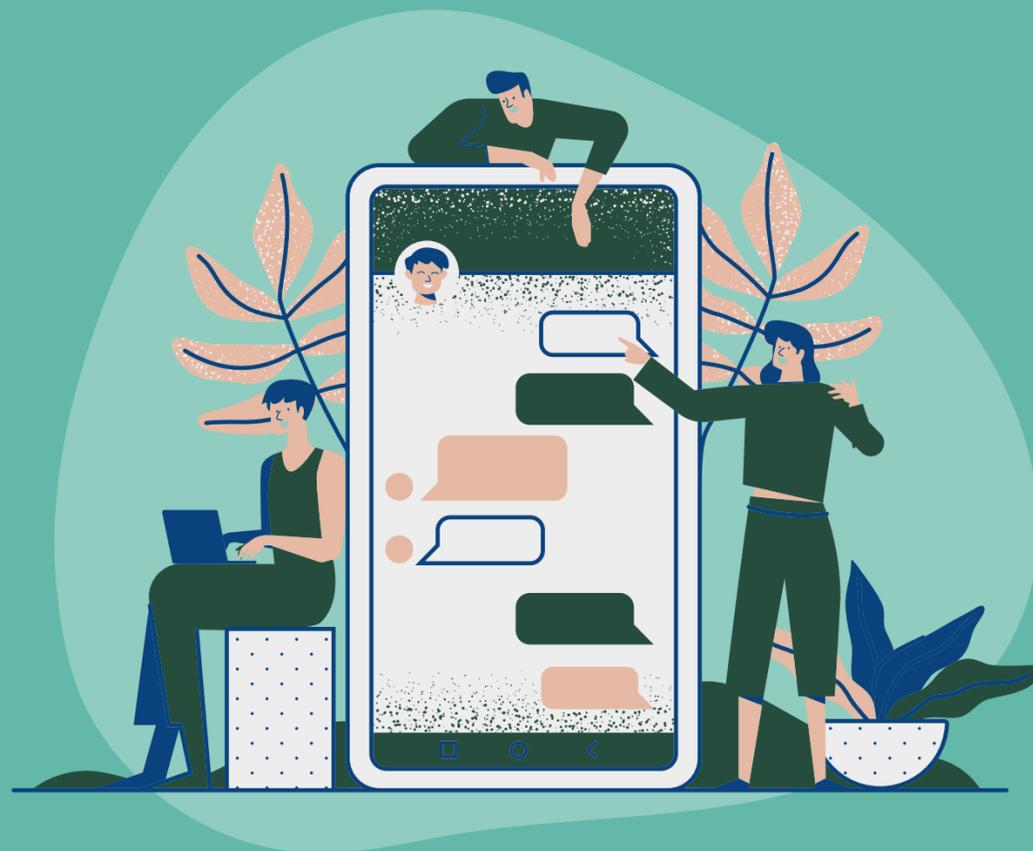
Como melodías instrumentales que podrás encontrar haciendo click [AQUÍ](#)

Y en momentos en que las emociones preponderantes son la tristeza, la angustia o la preocupación...  
...Quizás sea mejor la música rítmica que más te agrade



Ante cualquier sintomatología que entienda genera malestares mayores consulte con un especialista.

Recuerda además que en el MRREE contamos con profesionales para el cuidado de su salud en el trabajo. Desde el Departamento de Salud Ocupacional y Seguridad Laboral podemos serte de ayuda.



## Un último mensaje...

Invitamos a ejercitar la conciencia de las decisiones que tomamos, todas ellas, más allá de las restricciones (ya que siempre las tenemos), lo que hacemos, cómo lo hacemos o la actitud que tomamos siempre depende de una decisión, del ejercicio de la libertad ante o para algo más allá de nosotros mismos, a dar una respuesta ante lo que sucede, así como lo planteó Viktor Frankl frente a su experiencia ante una situación extrema de pérdida de libertad:

*"Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas —la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias— para decidir su propio camino. Y allí, siempre había ocasiones para elegir."*

V. Frankl. El hombre en busca del sentido. p.71.

# Departamento de Salud Ocupacional y Seguridad Laboral

Dirección de Gestión y  
Desarrollo Humano

○ [gestion.humana@mrree.gub.uy](mailto:gestion.humana@mrree.gub.uy)

● [salud.ocupacional@mrree.gub.uy](mailto:salud.ocupacional@mrree.gub.uy)

○ [seguridad.laboral@mrree.gub.uy](mailto:seguridad.laboral@mrree.gub.uy)

● Marzo 2020

