

# MANEJO DEL ESTRÉS DURANTE LA CUARENTENA

---

DRA. CAROLINA CABRERA BONETT

Médico del Tópico Institucional – OGRH

## ¿Qué es el estrés?

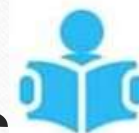


- El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional.
- Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso y es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.



¿Y qué podemos hacer  
para manejarlo?





# 1. No creer en virales o información falsa que se difunde en Internet.

- Hay que evitar caer en noticias falsas que generan pánico, porque nos va generar más ansiedad.
- Debemos seguir las reglas de higiene y las normas de distanciamiento social.





## 2. Mantener la tolerancia frente a los demás.

- Si vivimos con más personas hay que saber entenderlas.
- Va sobre todo para los padres y madres que deben guiar a sus hijos durante este aislamiento.
- Está bien compartir espacios, comer juntos, hacer actividades en grupo, pero también es importante respetar el espacio personal de cada uno.





### 3. Evitar la sobreexposición de noticias.

- La sobreexposición de noticias negativas puede causarnos ansiedad y estrés.
- Hay que mantenernos informados pero siempre de fuentes oficiales, noticias que tengan la opinión de un experto o de alguna autoridad (por ejemplo MINSA o la OMS). No es necesario que estemos pegados al televisor todo el tiempo, pues podría saturarnos.



## 4. Mantener la comunicación con personas que están fuera de la casa.



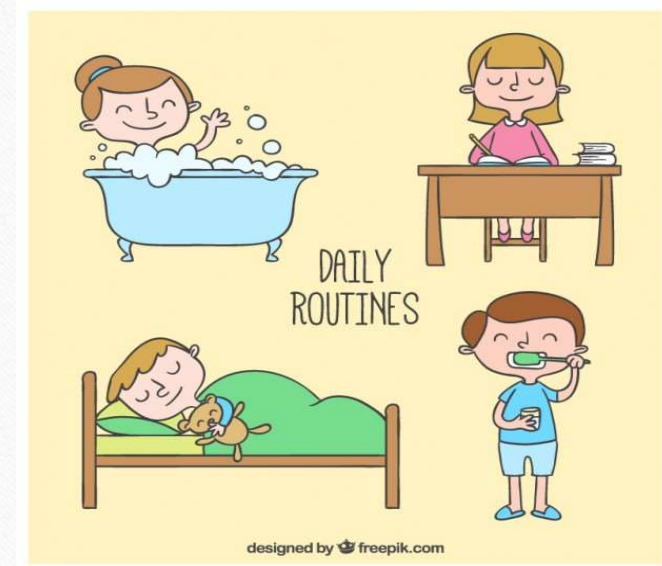
- Ahora más que nunca se deben retomar las videollamadas y chats grupales con amigos y personas fuera del entorno familiar.
- Esto para sentir que mantenemos el mismo ritmo de vida que antes de recluirmos en casa.





## 5. Tener una rutina de mañana.

- Los horarios de sueño no van a ser los mismos, la productividad puede bajar pese a que hacemos teletrabajo o clases virtuales, y los horarios de comida también pueden verse afectados.
- Para ello hay que levantarnos a una hora prudente, darnos una ducha, podemos usar ropa cómoda pero no pijama, porque esto nos va condicionar a seguir descansando y es importante mantenernos activos.

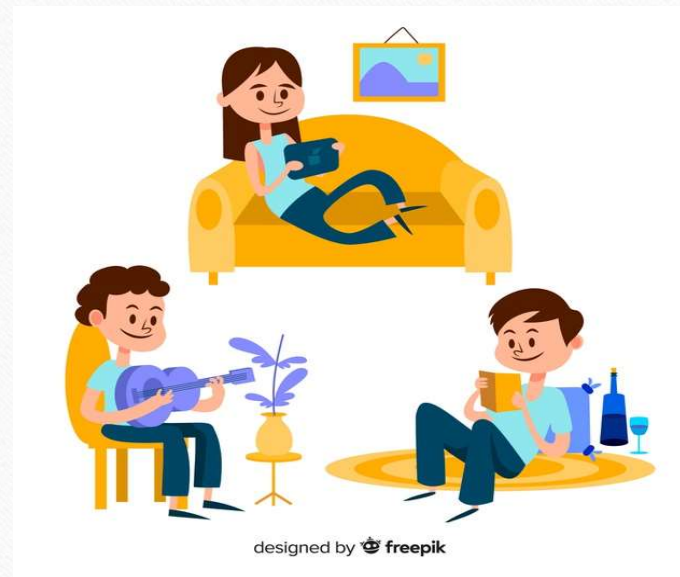




## 6. Realizar alguna actividad que siempre hayas querido hacer.



- Hacer uso de todas las actividades gratuitas que se han habilitado en distintas páginas webs, como visitas virtuales a museos, obras de teatro, clases, cursos, entre otros.
- Ahora debemos empezar con todas esas cosas que siempre nos hubiera gustado hacer como cantar, cuidar alguna planta, aprender a cocinar, tocar algún instrumento, hacer ejercicio, bailar, leer un libro, descubrir música nueva, hay mil alternativas.



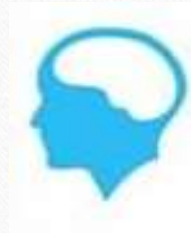
# RECUERDEN



- 
- Estamos haciendo un ejercicio ciudadano.
  - Si tenemos éxito en hacer que el número de contagiados disminuya y que el crecimiento de este mal sea lento, sería un triunfo colectivo. Ese pensamiento positivo debe primar en la conversación familiar.
  - Lo que estamos haciendo al quedarnos en casa no solo es un gran esfuerzo sino que nos da un gran poder, nos hace dueños de nuestro destino.

# GRACIAS

---



## **FUENTES:**

- Colegio de Psicólogos de Lima y Callao.
- Facultad de Psicología de la U.N.M.S.M.
- Organización Mundial de la Salud (OMS).

# GRACIAS



PERÚ

Ministerio de Cultura

## COMUNÍCATE CON NOSOTROS

Estimadas servidoras y servidores:

La Oficina General de Recursos Humanos continua a tu servicio durante el periodo de emergencia sanitaria, puedes comunicarte con nosotros a través de los siguientes canales:

EQUIPO FUNCIONAL  
DE SEGURIDAD Y SALUD  
EN EL TRABAJO



Para notificaciones riesgos adicionales de trabajo o incidentes de seguridad y salud en el trabajo.

\* Marjorie Rios (Especialista SST) [mrrios@cultura.gob.pe](mailto:mrrios@cultura.gob.pe) / Teléfono: 980820228

\* Andrés Ávila (Médico Ocupacional) [aavila@cultura.gob.pe](mailto:aavila@cultura.gob.pe) / Teléfono: 969709788

EQUIPO FUNCIONAL  
DE BIENESTAR SOCIAL



Para la notificación de emergencias y apoyo asistencial.

Sheila Iparraguirre (Trabajadora Social) [siparraguirre@cultura.gob.pe](mailto:siparraguirre@cultura.gob.pe)

Teléfono: 982-368-276

TÓPICO



Soporte médico y orientación durante el periodo que se prolongue la emergencia sanitaria.

Carolina Cabrera (Médico Inst.)

[ccabrera@cultura.gob.pe](mailto:ccabrera@cultura.gob.pe)

Teléfono 976 078 893

Oficina General de Recursos Humanos