

TRES TIPS

PARA EVITAR LA ANSIEDAD

durante el aislamiento preventivo y el trabajo en casa

1.

Dedica tiempo y espacio a "desconectarte" de las noticias negativas.



Es importante mantenernos informados sobre las últimas noticias para tomar las medidas necesarias y seguir instrucciones de los organismos que nos rigen; sin embargo, **es importante reservar un tiempo libre de noticias**, ya que la sobre-exposición a la información no hace que estés mejor informado y podría aumentar la ansiedad de forma innecesaria.

2.

Aprovecha el tiempo disponible y realiza en casa actividades que te permitan afrontar en forma positiva la actual situación:

leer, escribir, cantar, bailar, realizar ejercicio físico en casa, manualidades, escuchar música o tocar algún instrumento.



3.

No te aisles, cambia la forma de relacionarte con los demás:



busca comunicación con familiares y amigos en internet, y encuentros online. El apoyo social resulta clave para afrontar esta situación de emergencia.

UNIVERSIDAD EXTERNADO DE COLOMBIA

Calle 12 n.º 0-07 este, Bogotá, D. C., Colombia
PBX 341 9900, 342 0288, 342 5264 y 282 6066

DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Edificio D, pisos 3-4, extensión: 4212
emergencias@uexternado.edu.co



**SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO**