



Consejos Psicológicos

Para mitigar los efectos del confinamiento por la pandemia cuando hay **CONFLICTOS**



La situación de crisis y confinamiento en casa puede generar mucho malestar psicológico y desbordamiento de emociones intensas

Afortunadamente hay factores de protección

¡TENED ESPECIAL CUIDADO CUANDO HAY CONFLICTOS!



EL ENCIERRO
AUMENTA LA
IRRITABILIDAD

NORMALIZA LOS CHOQUE SUPERFLUOS



NO ASUMAS LAS INTENCIONES
DE LA OTRA PERSONA,
EXPRESA CÓMO TE HAS
SENTIDO Y EMPATIZA.

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

LA CONVIVENCIA TAMBIÉN DEBE
SER NEGOCIADA
Y ACORDAR
LOS ASPECTOS COMUNES



NEGOCIA

NO IGNORES LOS PROBLEMAS
MÁS GRAVES
¡PON LÍMITES!



**CUIDA LA COMUNICACIÓN
MANTÉN LÍMITES**

AUMENTA LA DISTANCIA EMOCIONAL,
BUSCA ESPACIOS PRIVADOS,
MANTÉN EL CONTACTO
CON PERSONAS DE APOYO



**CONVIVENCIA DIFÍCIL
Y SITUACIONES ESTRESANTES**

NO DUDES EN LLAMAR A LAS FUERZAS
Y CUERPOS DE SEGURIDAD DEL ESTADO
O AL **016** EN CASO
DE VIOLENCIA DE GÉNERO

EN CASO DE VIOLENCIA

PRESTA ATENCIÓN A TU ESTADO DE ÁNIMO Y ESTRÉS

Busca ayuda de profesionales que atendemos por teléfono y online



www.almapsy.com

