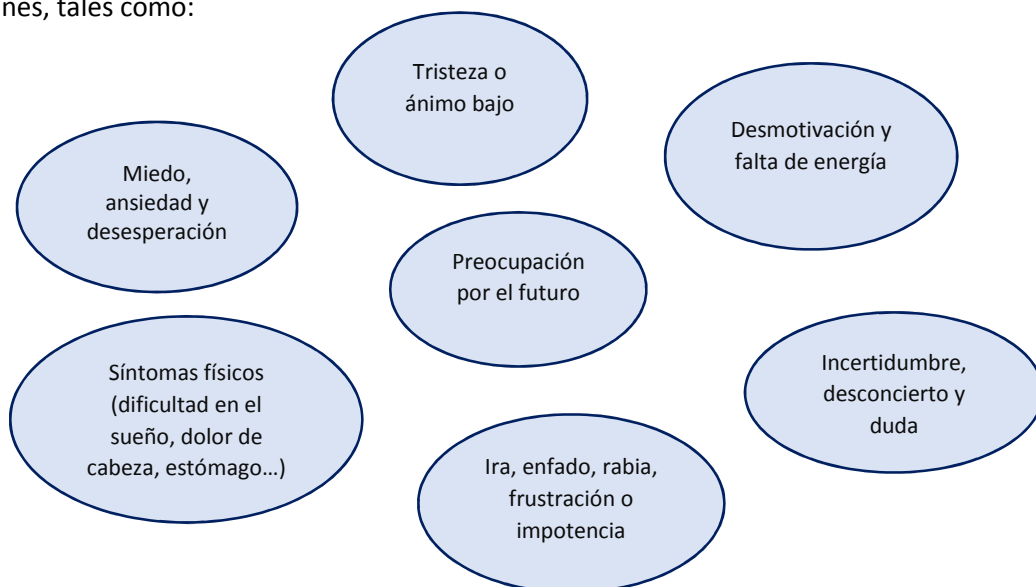


# RESPUESTAS EMOCIONALES HABITUALES EN SITUACIÓN DE ESTRÉS

Tras experimentar una situación de estrés sostenido como la pandemia ocasionada por el covid19, es frecuente que las personas experimentemos una variedad amplia de emociones y reacciones, tales como:



Debemos tener en cuenta que estas emociones son en primer lugar sanas y normales, y que son la expresión de intentos por adaptarnos a una nueva normalidad todavía incierta.

No debes angustiarte si experimentas estas emociones, ponlas en contexto, normalízalas y acéptalas. Continúa tu plan de vida en la medida de lo posible, no te dejes arrastrar por ellas, serán temporales y pronto recuperaremos un ritmo de vida estable. Puedes focalizarte en la parte positiva que siempre existe en una situación adversa, valorar las muestras de empatía y solidaridad de mucha gente y todos los aprendizajes que nos deja esta situación.

*Cada aprendizaje de la vida nos hace más sabios y más capaces  
de afrontarla de manera correcta*

-Departamento de Salud Mental de Castellón-



Consorci Hospitalari  
Provincial de Castelló



Hospital General  
Universitari de Castelló



DEPARTAMENT DE SALUT DE LA PLANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VINARÒS