



# NUESTROS SENTIMIENTOS DURANTE EL CONFINAMIENTO


Por el confinamiento pusimos en pausa aspectos sociales, laborales y personales, lo que a muchos nos generó un estado de ánimo negativo, mismo que no ha mostrado cambio al pasar de los meses.



70% siente **INCERTIDUMBRE** al pensar en el futuro.



57% se siente más **ANSIOSO** que de costumbre.



35% **PELEA** más con las personas con las que convive.



45% se siente más **DESESPERANZADO**



46% está más **IRRITABLE** y menos paciente con las personas con las que convive.




53% ha experimentado **FRUSTRACIÓN** más frecuentemente.



56% tiene **MIEDO** o siente **TRISTEZA**.

## CONSEJOS PARA LEVANTAR EL ÁNIMO

**TOMA EL SOL**  
Unos minutos al día son suficientes.




**COME SANO**  
y mantente hidratado.



Cuida celosamente tus horas de sueño.

**DUERME**



**AGRADECE**  
todos los días.

**AYUDA**  
a los demás.

