



## Emociones en confinamiento

### Resumen

En este vídeo se exponen las emociones y sentimientos de este momento en que llevamos muchos días encerrados.

Se analiza el estado emocional de distintos colectivos, familias con hijos, adolescentes, personas sin hijos y mayores.

Se ofrecen recomendaciones y trucos para mantener y mejorar en lo posible la salud mental y nuestra visión de nuestra propia vida en estos momentos.