

Mantener nuestra salud mental durante la cuarentena.



Estos días se va a poner a prueba nuestra capacidad para gestionar las emociones.

En el contexto familiar y a nivel personal van a darse situaciones complejas que requerirán la puesta en marcha de distintas estrategias.

Si bien vamos a vivir un continuo de emociones, donde el conflicto se hace inevitable, su gestión positiva nos hará crecer como personas y como familia.

Para ayudarlos, os presentamos algunas técnicas sencillas que podéis utilizar en diferentes momentos.

Ponedlas en práctica para mejorar vuestra salud mental.

Yo me quedo en casa

PROTEGIENDO MI SALUD MENTAL

CONOZCO MIS EMOCIONES

¿Cómo me siento?

¿Por qué me siento así?

¿Cómo manifiesto lo que estoy sintiendo? ¿cómo me comporto cuando me siento así?

¿Esta emoción me ayuda en la situación y momento actual o puedo aplicar alguna estrategia para cambiarla si no me ayuda?



CONSEJOS GENERALES PARA GESTIONAR MIS EMOCIONES

Me mantengo activo/a y ocupado/a.

Tengo mi red de apoyo: nos ayudamos mutuamente.

Evito sobreinformación que me angustie, no miro “a todas horas” las noticias sobre el coronavirus.

Me comunico con las personas a las que quiero y les expreso lo que siento.

TÉCNICAS BÁSICAS PARA LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Para **pensar de forma realista**, sin interpretaciones que nos agobien: identifico los pensamientos que me hacen sentir mal, compruebo si son verdaderos o falsos y los relativizo.

Para **bajar el nivel de ansiedad**: respiro profundamente, practico la relajación y la meditación.

Para afrontar **emociones negativas**: no trato de evitarlas ni reacciono de forma compulsiva para compensarlas, las acepto y aprendo a controlar la ansiedad que generan. Me distraigo, bajo mi nivel de ansiedad (respiración, relajación), me doy instrucciones positivas (acepto mi ansiedad y voy a ser capaz de controlarla) e imagino que soy capaz de evitar pensar en negativo, lo que me hace sentir orgulloso/a de mí mismo/a y me **EMPODERO**.