



LAS EMOCIONES EN TIEMPOS DE COVID - 19

- La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.
- Nuestras vidas han cambiado y el impacto en cada persona, es diferente.
- Es normal sentir intensas emociones y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.
- Recuerda que lo que estas sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.
- Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a las situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.

ESTRATEGIAS QUE TE PUEDEN AYUDAR A CENTRAR TU ENERGÍA EN LO QUE TU PUEDES HACER



RECONOCE TUS EMOCIONES

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.



CUÍDATE

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño e intenta añadir momentos de actividad física.



ENFOCA TU ENERGÍA Y GENERA UNA RUTINA

- Presta atención a lo que sí puedes hacer y elabora un horario con lo que quieras hacer cada día.



DESCONECTA

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus. Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten.



CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

- Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad. Céntrate en objetivos que puedes cumplir.



MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas. Cuida de ti cuidando de otros.

ESTO ACABARÁ Y SEREMOS MÁS FUERTES



CÓMO CONTROLAR LA RESPIRACIÓN:

- La forma en que respiramos modifica nuestras emociones. Cuando botamos el aire nos relajamos más que cuando inspiramos, por lo que podemos entrar en un estado de calma si prolongamos el tiempo en que nuestros pulmones están vacíos.
- Vamos a practicar para que usted inspire en cuatro tiempos, expire en cuatro tiempos y espere cuatro tiempos antes de volver a inspirar.



2° RESPIRACIONES PROFUNDAS:

- Tome aire por la nariz de manera profunda y relajada, dirigiendo el aire hacia el abdomen, dejando que la tripa salga hacia delante y empuje sus manos.
- Coloque sus manos sobre la tripa y sienta el movimiento de la misma, identificando los movimientos de inspiración y respiración.



3° AGUANTE LA RESPIRACIÓN:

- Mantenga el aire en sus pulmones unos segundos.



4° SOLTAR EL AIRE DESPACIO:

- Suelte el aire por la boca de manera lenta y relajada, dejando que la tripa vuelva hacia dentro.