

Bienestar Emocional: Recomendaciones para una buena salud emocional

El bienestar emocional es clave para mantener una buena salud. Como consecuencia de la pandemia causada por la COVID 19, nuestro malestar, y en ocasiones, los problemas de salud mental se han incrementado, siendo necesario que nos dotemos de estrategias para afrontarlos de manera saludable.

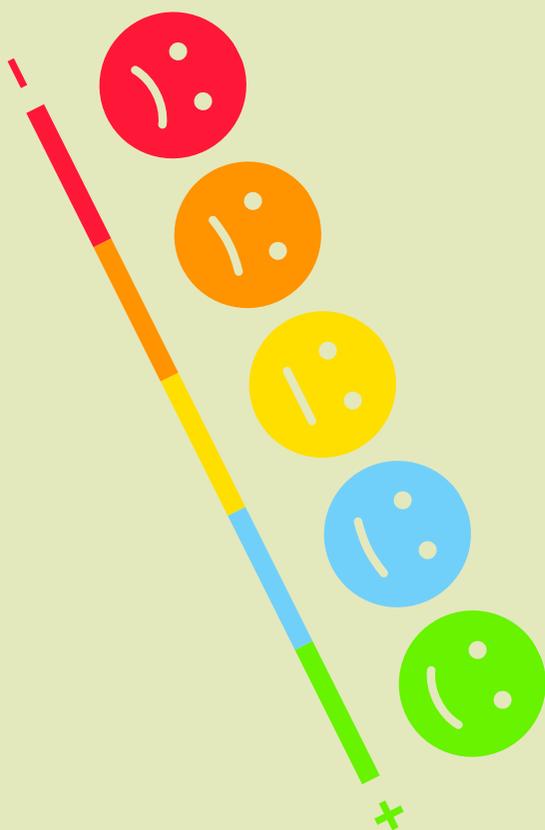
- Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.
- Lo que estamos sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo, y no de algo intrínseco a nosotros.



Bienestar Emocional: Recomendaciones para una buena salud emocional

Reconoce tus emociones:

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compártelas con personas cercanas.
- Practica técnicas de respiración, relajación y meditación.
- Piensa en todas las competencias y habilidades personales que te han servido en el pasado para afrontar situaciones adversas.



Bienestar Emocional: Recomendaciones para una buena salud emocional

Enfoca tu energía y planifica una rutina:

- Presta atención a lo que **SÍ** puedes hacer, a lo que está en tu mano.
- Cumple con las recomendaciones de las autoridades.
- Elabora un horario con lo que quieres hacer cada día:
 - Levántate y acuéstate todos los días a una hora similar.
 - No descuides tu higiene personal.
 - Toma comidas saludables en horarios fijos.
 - Haz ejercicio de forma habitual.
 - Establece horarios para trabajar y para descansar.



Bienestar Emocional: Recomendaciones para una buena salud emocional

Reduce la exposición a noticias:

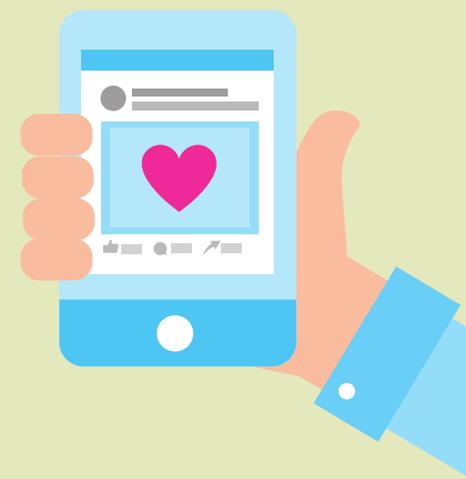
- Infórmate de las últimas noticias a una hora determinada.
- La sobreexposición a información acerca de la COVID 19 puede ser un factor generador de estrés.



Bienestar Emocional: Recomendaciones para una buena salud emocional

Utiliza adecuadamente las redes sociales:

- Emplea tus cuentas en redes sociales para promover mensajes positivos y esperanzadores.
- Corrige cualquier información errónea que veas.
- Ten en cuenta que no todo lo que se cuenta sobre el virus es fiable.



Bienestar Emocional: Recomendaciones para una buena salud emocional

Desconecta de vez en cuando:

- Evita la sobreexposición de información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y procura hacer cosas que te gusten y ayuden a cumplir tus objetivos.



Bienestar Emocional: Recomendaciones para una buena salud emocional

El contacto social es importante:

Si tus movimientos se encuentran restringidos, mantén un contacto regular por teléfono o internet:

- Con familiares y amistades.
- Compartiendo con nuestros seres queridos nuestras inquietudes.



Bienestar Emocional: Recomendaciones para una buena salud emocional

Evita el alcohol y las drogas:



- No sirven para enfrentarte al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social.
- Su consumo prolongado agravan nuestros miedos y preocupaciones.
- Su abuso está asociado a un mayor riesgo de infecciones y a un peor resultado del tratamiento.
- Puede impedirte tomar precauciones adecuadas para protegerte contra la infección.

Bienestar Emocional: Recomendaciones para una buena salud emocional

No discrimines:

- A las personas por miedo a la propagación de la COVID-19. Sé amable.
- A las personas que creas que puedan estar infectadas por el coronavirus.
- La COVID-19 ha afectado a personas de muchos países, por lo que no se la debe asociar a un grupo humano concreto.



...Y RECUERDA:

Mantener unos hábitos saludables en alimentación, actividad física y sueño, son de vital importancia para nuestro bienestar emocional.

