

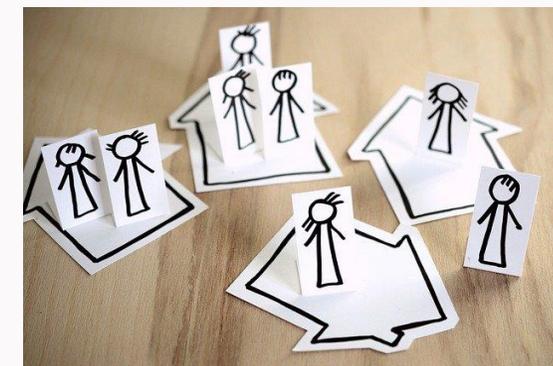
ENTENDIENDO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Los acontecimientos que estamos experimentando, consecuencia del COVID-19, se han convertido en fuentes de estrés que amenazan nuestra salud y alteran otras facetas de nuestra vida, como son las relaciones con la familia y los amigos, el trabajo y/o los recursos económicos, así como las actividades de ocio.



Ante esta diversidad de acontecimientos estresantes, el modo de reaccionar de nuestro organismo es mediante la ansiedad, sensación corporal normal que no es nociva para el organismo, pero que puede llegar a interferir en el funcionamiento a nivel físico, mental y emocional.

Por ello, si durante estos días tienes miedo a enfermarte y/o morir o a perder alguien apreciado en tu vida, si temes contagiarte o te preocupa la separación de tus seres queridos, si te sientes impotente por no poder proteger a los tuyos o te sientes culpable por no haber actuado de otro modo con algún familiar o persona cercana, tal vez te ayude poner en práctica las siguientes orientaciones.



PARA PONER EN PRÁCTICA

A pesar del esfuerzo que te pueda suponer, tiende a adoptar una actitud más positiva

Beneficiará tu salud física y mental. Utiliza a modo de ejemplo, frases parecidas a: *“No voy a aumentar el malestar poniéndome en la peor de las posiciones”, “No voy a culpabilizarme ni ser destructivo/a conmigo mismo/a; tal vez si soy capaz de aceptar las cosas de la mejor manera y con otra actitud, me sentiré más aliviado/a”.*



PARA PONER EN PRÁCTICA

Acepta que el curso de los acontecimientos muchas veces se nos escapa de las manos

La incertidumbre es nuestra peor compañera de viaje, pero como la tenemos a nuestro lado y no nos permite ver con claridad el futuro, procura que mediante la distracción, el apoyo de los tuyos, y/o la utilización de razonamientos lógicos que en otras ocasiones te hayan servido, disminuir el malestar que te ocasiona la incertidumbre.



UN DESEO
NO CAMBIA NADA

∞

UNA DECISIÓN
CAMBIA TODO

© javier

PARA PONER EN PRÁCTICA

Si el miedo, la tristeza, la preocupación, el enfado o la sensación de impotencia te asaltan, entiende que son producto de esta situación que estamos viviendo.

Acepta la presencia de estas emociones, es nuestro modo de manifestar que los hechos nos afectan. Cada cual tiene su sentido y explican lo que estamos sintiendo.

Por ejemplo:

- “Si siento miedo es porque creo que puede pasar algo malo. Hasta cierto punto es razonable sentirlo, pero he de procurar frenarlo para no aumentar más el miedo”;*
- “Me siento triste. Y la tristeza aparece cuando temo que pueda perder algo importante o que lo haya perdido” ó*
- “He de entenderme que cuando me siento enfadado/a es porque las cosas se están desarrollando del modo que no deseo”.*

Para ayudarte a salir del desagrado que te producen esas emociones, intenta pensar en algo o realizar alguna actividad que haga fluir emociones más agradables como son la alegría, la satisfacción, el orgullo, la felicidad, etc.

“ LA VIDA TIENE
DIFERENTES
CAPITULOS.
UN MAL CAPÍTULO
NO SIGNIFICA
EL FINAL DE
LA HISTORIA ”

ELVIS O BEUSES
www.alcanzatusuenoi.com

