



AUTOCUIDADO PSICOLÓGICO



Para cuidarnos en circunstancias extraordinarias es bueno recordar algunas pautas:

Cuida tu mente:

- ✓ Centrémonos en lo que somos capaces de controlar, hay cosas que están fuera de nuestro alcance y es algo que tenemos que aceptar.
- ✓ Si estamos frente a un problema recuerda que anteriormente también has tenido problemas y que has podido solucionarlos.
- ✓ Si estás pensando de forma catastrófica, detente a analizar tus pensamientos y pregúntate ¿Realmente está pasando esto?, ¿qué puedo hacer?, verás que así sea la peor circunstancia, ésta se puede manejar.
- ✓ Recuerda los momentos bonitos que has tenido en los últimos meses, días, horas y siéntete agradecido.



Cuida tus emociones:

- ✓ Sé tolerante con tus errores y el error de los demás, enfócate en la solución.
- ✓ Practica el humor, observa videos, cuenta chistes, etc.
- ✓ Acepta que algunas situaciones serán dolorosas, y que será necesario pasar por ese proceso para lograr la tranquilidad.
- ✓ Las emociones son adaptativas así que normaliza tus emociones de enojo y/o tristeza.
- ✓ Estabiliza tus emociones con ejercicios de respiración

Cuida tus actos:

- ✓ Atiende tus necesidades básicas: descanso, higiene, alimentación y salud.
- ✓ Comparte con los demás.
- ✓ Realiza ejercicios, la actividad física es muy beneficiosa para experimentar emociones agradables.
- ✓ Conversa con tu familia, amigos, compañeros de trabajo, etc.
- ✓ Realiza caminatas bajo el sol.
- ✓ Felicítate por tus logros, así sean pequeños, éstos son importantes.
- ✓ Planifica tus pendientes así reducirá tu incertidumbre.
- ✓ Programa actividades que te hagan sentir bien.
- ✓ Prioriza las actividades urgentes.
- ✓ Realiza actividades creativas como pintar, manualidades, cocina recreativa, etc.
- ✓ No todo es producir, el descanso es muy importante.



**Seguro tienes otras
estrategias que
te dan tranquilidad**

**¡No esperes más para
practicarlas!**