

Recursos de autocuidado en tiempos de crisis



Medidas preventivas de salud mental
y emocional en tiempos de crisis.



HOLA

Sabemos que estamos pasando por momentos difíciles, y a veces nos cuesta encontrarle el lado positivo a esta situación. El Coronavirus ha traído cambios a nuestras vidas en todos los aspectos y es perfectamente normal sentirse a veces saturados de tanta información y tantas emociones.

Hemos preparado este documento para ti, queremos compartirte herramientas prácticas y útiles a las que puedas recurrir cuando te sientas abrumado, cuándo comiences a percibir que algo te está causando malestar, ansiedad, estrés, angustia, o pánico.



PREVENCIÓN

Se trata de fortalecer los comportamientos saludables, reducir aquellos comportamientos que pueden conducir al malestar y promover actitudes positivas mediante estrategias de educación para la salud.

MEDIDAS PREVENTIVAS DE AUTOCAUIDADO EMOCIONAL

01

Controla tus pensamientos negativos:

Por las mañanas ponle a tu día una intención. Hazte 3 preguntas:

1. *¿Qué vas a soltar hoy?*
2. *¿En qué te vas a enfocar hoy?*
3. *¿Qué agradeces hoy?*

02

Gestiona tus emociones:

- Respiración: 10 respiraciones profundas, inhalando por la nariz, llevando el aire hacia el estómago y luego al pecho, exhalando por la boca
- Meditación: 5 o 10 minutos al día, por la mañana o antes de dormir.
- Actividades placenteras.

03

Exprésate:

- Diario personal: Escribe cómo te vas sintiendo día a día y cuál es tu reacción fisiológica o emocional respecto a la situación.
- Arte: Pintura, baile, música, manualidades.

MEDIDAS PREVENTIVAS DE AUTOCAUIDADO EMOCIONAL

04

Busca apoyo social:

- Sigue las recomendaciones en materia de salud y prevención de las instancias oficiales.
- Busca apoyo emocional de una persona de confianza, amigo, o familiar.
- Si lo consideras necesario busca apoyo profesional.

05

Usa positivamente experiencias pasadas:

Recuerda cómo has salido adelante anteriormente en situaciones complicadas.

- Optimismo
- Resiliencia
- Adaptabilidad

06

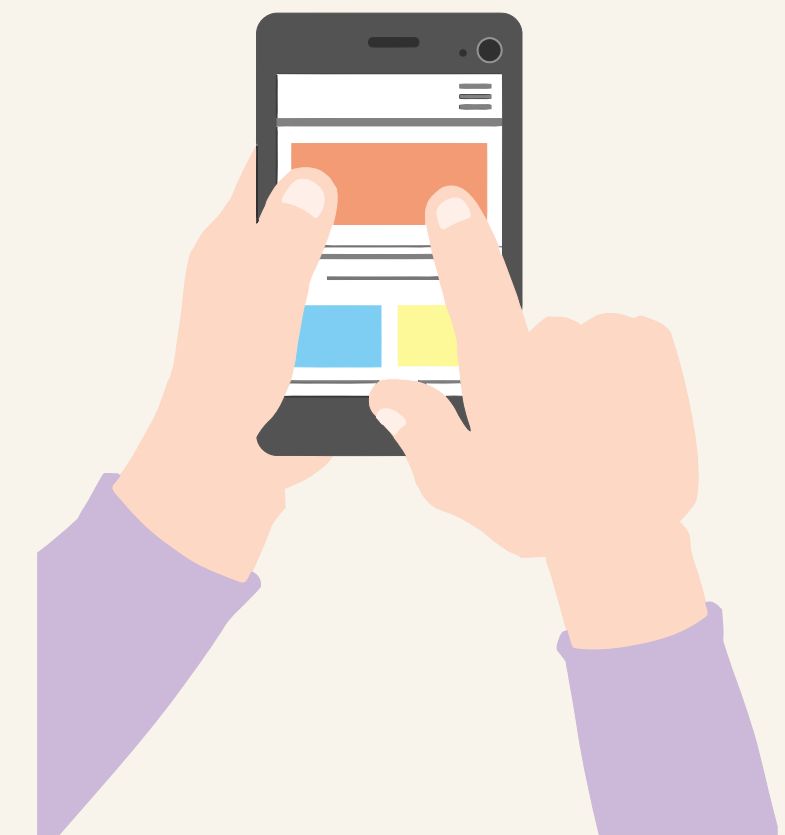
Usa adecuadamente la información:

- Consulta fuentes oficiales
- Evita la desinformación o información falsa.
- Usa conscientemente las redes sociales

- 1. Al despertar, antes de conectarte al teléfono, trata de hacer al menos el paso 1 y 2 de Prevención.**
- 2. Monitorea el tiempo que pasas realmente trabajando en los dispositivos y que tanto es el tiempo que pasas en redes sociales. Puedes descargar una aplicación que lo haga por ti.**
- 3. Evita compartir información alarmista o de la que no estés seguro de las fuentes, trata de no propagar el miedo.**
- 4. Pon en mute o silencio los grupos de Whatsapp que te estén enviando cadenas sobre el Coronavirus.**

DESCONÉCTATE

Utiliza tu celular y dispositivos de manera responsable, definitivamente para muchos estos son una herramienta de trabajo o de conexión con otras personas, pero el uso desmedido de los aparatos electrónicos y las redes sociales nos puede llegar a provocar estrés a largo plazo.

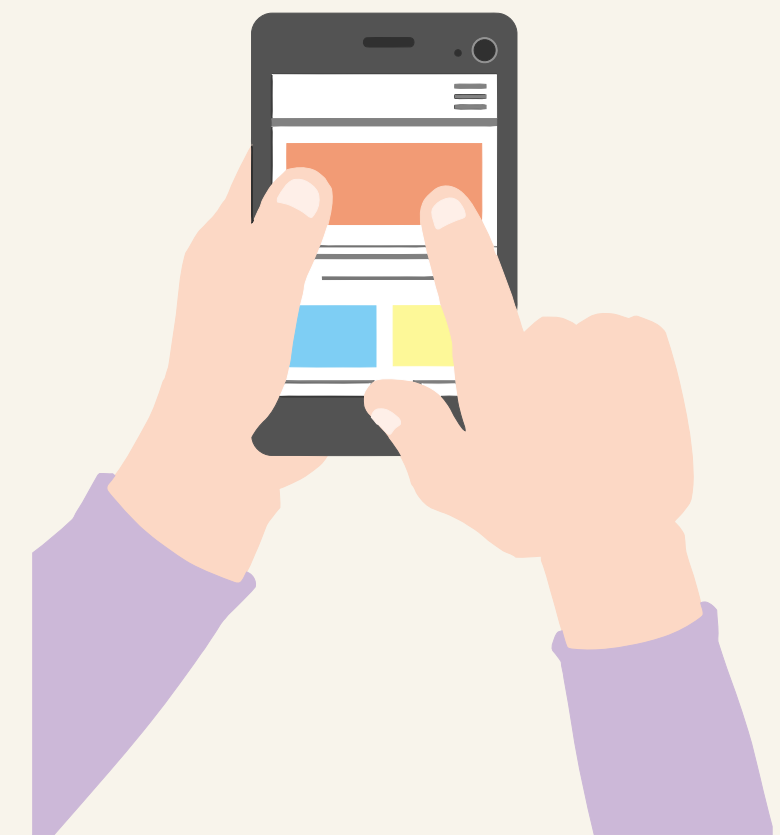


5. Cuida lo que ves y la información que recibes, si crees que no te va a dejar nada bueno, no lo veas.

6. Cuando estés en familia o a la hora de la comida trata de no tener el celular cerca de ti.

7. Al menos una hora antes de dormir proponte dejar el celular. Si no puedes apagarlo, ponlo en silencio o modo avión para que empieces a prepararte para descansar.

DESCONÉCTATE



MOVIMIENTO

Siguiendo la recomendación de permanecer en casa, te sugerimos activarte, no es necesario salir o pagar un gimnasio para tomar conciencia de tu cuerpo, fortalecer tu sistema inmunológico y favorecer tu salud.



- Baila al ritmo de tus 4 canciones favoritas.
- Camina escuchando música en una caminadora.
- Toma una clase en línea de yoga, pilates, salsa o zumba.
- Estírate, puede ser en la cama parado o en un tapete, tu cuerpo te irá diciendo qué articulaciones necesitas mover.
- Sigue los ejercicios que te dejaremos en el Módulo 4 de técnicas de relajación y movimiento.



MOVIMIENTO

De 20 a 30 minutos al día de movimiento físico, ya sea en tu casa o en tu lugar de trabajo.

Si eres de los que no te gusta ir al gimnasio o hacer ejercicio intenso, te damos algunas opciones, para que no haya pretexto. Recuerda, el movimiento no solamente te ayuda a mejorar tu estado de salud física si no también mejora tu estado mental y emocional.

ACTIVIDADES SANAS

Conectar

Ordenar

Limpiar

Crear

Tratemos de aprovechar este tiempo para hacer actividades que a lo mejor no habíamos tenido tiempo de realizar y que nos ayudarán a reducir el estrés y ansiedad en nuestra vida.

1. **Respira conscientemente**, conectándote al aquí y al ahora. Conéctate contigo mismo.

2. **Toma conciencia de tu cuerpo**, detecta dónde estás sintiendo tensión y lleva tu respiración hacia ese punto.

3. Trata de alejarte al menos por un momento de lo que te está provocando ese malestar: **noticias, redes sociales, conversaciones, personas**.

4. **Desvía la atención** de lo ajeno que te perturba, y utiliza tu creatividad para enfocarte en algo positivo.

5. Busca **gestos afectuosos** y tranquilizadores. Sonríe o busca algo que te haga reír.

6. **Piensa en la oportunidad**. En toda crisis podemos encontrar una oportunidad de crecimiento.

S.O.S EMOCIONAL

Cuándo ya te sientas muy abrumado sobre el tema y te des cuenta que no te estás sintiendo bien, aplica los primeros auxilios psicológicos.

AFIRMACIONES POSITIVAS

- **Una afirmación es un enunciado o frase corta**
- **En primera persona**
- **En tiempo presente**
- **Dar por hecho que es real**
- **Repetirla conscientemente**

EJEMPLOS:

- *Soy una persona saludable*
- *Hoy mi salud es perfecta*
- *Mi cuerpo es fuerte y está en equilibrio*
- *Me nutro con alimentos adecuados para mi cuerpo.*
- *Tengo pensamientos positivos que son órdenes de salud para mi cuerpo.*
- *Mi mente está en un estado de paz y calma.*

- LLORET SIREROL C. (2020). Afrontamiento psicológico del diagnóstico de coronavirus (COVID-19). España.
- “Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. OMS: Ginebra.
- Coronavirus: cómo proteger tu salud mental durante la pandemia de covid-19. (17 de marzo de 2020) BBC News: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51908567>
- CHOPRA DEEPAK. 5 Steps To Harness The Power Of Intention. Mindbodygreen: <https://amp.mindbodygreen.com/articles/5-steps-to-harness-the-power-of-intention--9603>

BIBLIOGRAFÍA

Para continuar con el aprendizaje y conocer más sobre medidas preventivas de salud mental y emocional, te recomendamos estas fuentes.



CONTÁCTANOS

(664) 665 45 40

info@moveup.mx
capacitacion@moveup.mx

www.moveup.mx

