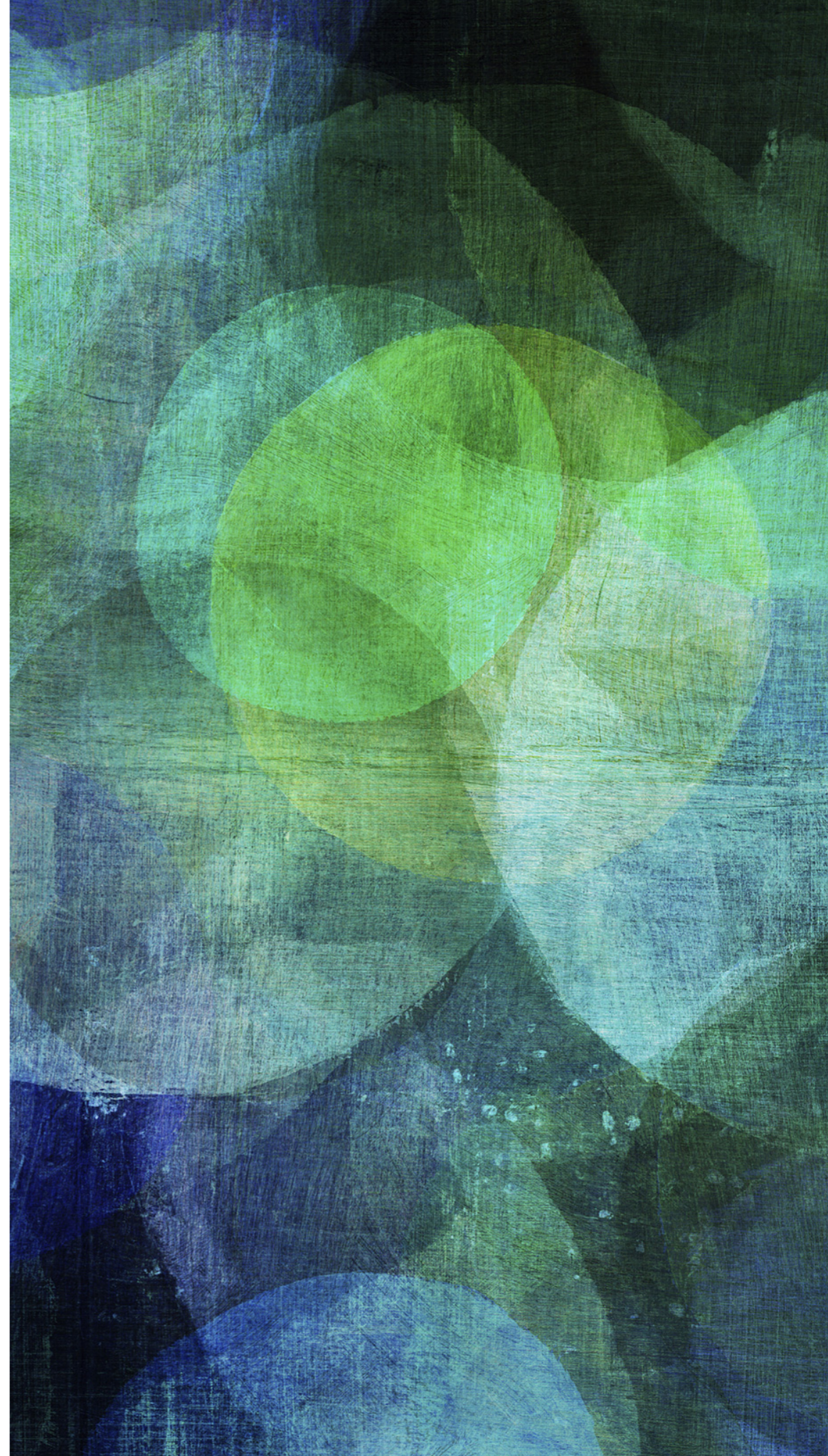


**HERRAMIENTAS PARA
DESACTIVAR EL ESTRES
ANTE EL COVID 19
ENCARNACION IRLES, PSICÓLOGA**

*Encarnación Irles, Psicóloga.
www.mentaliselche-psicologos.com*

¿QUIEN DIJO MIEDO? YOOO!!

Es una de las emociones mas frecuentes en estos momentos, es adaptativa y nos ayuda a tomar precauciones



EMOCIONES NO SON NI BUENAS NI MALAS

- Sentir miedo es una emoción normal cuando no controlamos la situación y además no podemos predecir que pasará, es una intensa sensación desagradable cuando percibimos un peligro real o supuesto, presente, pasado o futuro.
- La función del miedo es protegernos, nos hace reaccionar y escapar de algo que identificamos como peligroso.
- También nos puede bloquear o generar sensaciones desagradables como es la ansiedad.
- La ansiedad viene provocada por la falta de control de la situación, por la incertidumbre.
- Sin embargo Recordar lo que os he comentado antes LA ANSIEDAD SOLO ES UNA SENSACION.



¿QUE NIVEL DE ESTRES TIENES?

.....

- PERSONALIZA TU NIVEL DE TENSION :
- TENSION 10 SERA UNA SITUACION DE MUCHO ESTRES EN TU VIDA.
- TENSION 0 SITUACION DE COMPLETA RELAJACION.
- CUANDO ESTES EN UNA PUNTUACION ALTA PUEDES HACER LAS SIGUIENTES TECNICAS:

TECNICAS QUE TE PUEDEN AYUDAR A CONTROLAR EL ESTRES

- RELAJACION PROGRESIVA DE JACOBSON, en esta técnica relajas y contraes cada grupo muscular y aprendes la diferencia entre tensión y relajación.
- NO TE AGARRES A LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS
- CENTRATE EN EL PRESENTE, EN EL MOMENTO ACTUAL DONDE TE ENCUENTRAS (en casa, en el sofa, estas cocinando.....) TOMA CONCIENCIA DE ESTE PRESENTE, TE AYUDARA A PERCIBIR QUE ESTAS BIEN.

TU!! TIENES CAPACIDAD PARA CUIDARTE

- CUIDA TU SUEÑO, mantén una buena higiene de sueño, no cojas malos hábitos, como dormirte tarde y levantarte a medio día.
- CUIDA TU ALIMENTACION.
- HAZ ALGO DE EJERCICIO TODOS LOS DIAS.
- CUIDA TU MENTE, NO ARRASTRES NEGATIVIDAD. TRABAJA SOBRE LAS COSAS POSITIVAS QUE TE HAN PASADO ESE DIA.
- CONECTA CON AMIGOS O FAMILIARES, hay muchos recursos teléfono, nuevas tecnologías..



YO ME QUEDO EN CASA

Encarnación Irles. Psicóloga.