

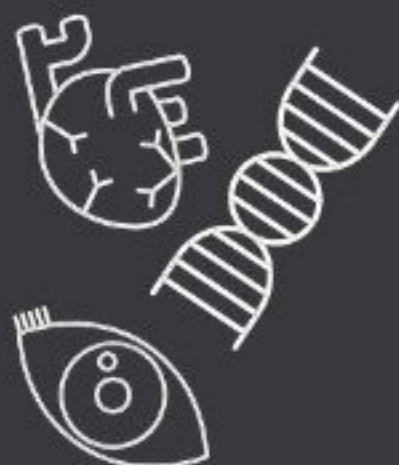


¿CÓMO AFRONTAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS?

Causadas por las medidas de salud preventivas ante el COVID-19

LAS RESPUESTAS EMOCIONALES TÍPICAS SON:

- **HIPOTIMIA:** Estado de ánimo decaído.
- **ANSIEDAD:** Estado de tensión elevada, preocupaciones, nerviosismo.
- **IRRITABILIDAD:** Hostil, poco receptivo a la crítica, difícil de consolar.
- **APLANAMIENTO:** Poca expresión emocional, no reacciona conforme a lo sucedido a su alrededor.



TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO

10

RESPIRACIÓN CONTROLADA

- Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta diez.
- Mantén el aire en tus pulmones otros diez segundos.
- Exhala repitiendo la cuenta.

MEDITACIÓN

- Realiza varias respiraciones controladas para comenzar.
- Una vez que estés relajado, evoca imágenes placenteras y tranquilizadoras.
- Trata de distanciarte de la situación.



USO DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

- Realiza actividades que te provoquen emociones positivas.
- Por ejemplo leer, escuchar o tocar música, dibujar, pintar, jugar videojuegos, etc.

