

RECOMENDACIONES A PROFESIONALES PARA AYUDAR A GESTIONAR SUS EMOCIONES ANTE EL COVID-19



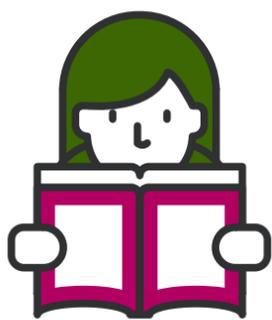
C **COMPRENDO**

- Sentir MIEDO, ANSIEDAD, INQUIETUD, DUDAS PROFESIONALES... ante esta pandemia es NORMAL.
- Somos PERSONAS, no somos ni tenemos que exigirnos ser SUPERHEROÍNAS ni SUPERHÉROES.
- ACEPTO todas las emociones que siento, no lucho para que se vayan cuanto antes las menos agradables, TODAS LAS EMOCIONES son necesarias.



O **OBSERVO**

- Me paro, ¡STOP! Tomo conciencia de las sensaciones físicas que hay en mi cuerpo, de mis pensamientos, de mis emociones. ¡ESCRIBIRLO, ayuda!
- Me permito CONECTAR con todo ello, no huyo.
- Dejo que FLUYA. Nada es PERMANENTE, todo viene y se va.



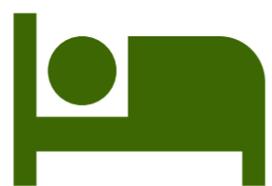
V **VIVO**

- Continúo VIVIENDO.
- Cuido mis COMIDAS. Practico EJERCICIO en casa. Realizo actividades AGRADABLES cotidianas en mi día (leer, coser, cantar, hacer fotos, cuidar plantas, ver películas, series...) ¡Existen miles de ejemplos!
- Aprovecho el TIEMPO que ahora puedo tener extra para iniciar o retomar actividades pendientes u olvidadas.



I **INTERACTÚO**

- Me apoyo en las/los compañeras/os. Comparto emociones, pensamientos, dudas... RÍO, LLORO...
- CUIDO mis relaciones sociales, familiares (llamadas, videollamadas...).



D **DESCANSO**

- Mantengo unos hábitos adecuados del SUEÑO e HIGIENE (duchas con atención plena, baños relajantes...).
- PRACTICO relajación, mindfulness, yoga, pilates. Visualizo situaciones AGRADABLES pasadas o futuras.
- VALORO estar vivo. AGRADEZCO lo que tengo cada día.

PORQUE YO ME CUIDO EMOCIONALMENTE:

1 **POR MÍ MISMO**

9 **POR LOS DEMÁS**