

GESTIÓN DE LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Desde el GOE os queremos ayudar a gestionar la ansiedad de forma eficaz. Por ello os animamos a seguir estas pautas para prevenir y gestionar el estrés durante el confinamiento.



CONTROLA

Ten cuidado con el tiempo que inviertes en buscar información, noticias o estar en las redes sociales. Necesitamos estar informados pero no enganchados.

Evita recrearte en aquellas cosas que ahora no puedes hacer y que te gustaría. Intenta ver las oportunidades que esta situación nos brinda.

RECONOCE LA OPORTUNIDAD



DESARROLLA TU CREATIVIDAD

Desarrolla tu creatividad para poder estar con tu familia, amigos y aquellas personas que son importantes para ti.

Céntrate en el aquí y el ahora. Aprovecha a prestar atención plena y a dedicar tiempo con mimo a las cosas que normalmente haces por inercia.

VIVE EL PRESENTE



PONTE AL SERVICIO

Es un buen momento para potenciar tus dones y ponerte al servicio de los demás. ¡No poder salir de casa no significa encerrarse en uno mismo!

Ajusta el tiempo que tienes a lo que quieres hacer realmente y no hagas cosas por "matar el tiempo".

SÉ REALISTA



DESCANSA Y CÚIDATE

Utiliza técnicas y ejercicios para relajarte, descansar y cuidarte. Te puede ayudar hacer deporte o realizar alguna actividad que sea agradable para ti.

Evita los pensamientos catastrofistas y dirige tu pensamiento hacia otros positivos, realistas y que te ayuden a seguir adelante.

DIRIGE TUS PENSAMIENTOS



RECONOCE Y ACEPTA TUS EMOCIONES

Identifica cómo te sientes sin juzgarte.