

Te presentamos algunas herramientas de utilidad que nuestra querida tanatóloga Laura Zaragoza nos comparte para manejar diferentes tipos de pérdida que podemos experimentar, esperando te sean de utilidad.



HIGIENE PSICOLÓGICA ANTE EL CORONAVIRUS

Gestiona los pensamientos intrusivos y distorsionados. Es normal que aparezcan, simplemente cuestiona su validez y trata de buscar otros menos catastrofistas y apocalípticos

Identifica tus emociones y acéptalas. El miedo y la preocupación son emociones normales, no quieras no tenerlas, pero tampoco te "regodees" en ellas

Evita la sobreinformación, y la que recibas que sea de fuentes oficiales. No hace falta estar informado/a hora tras hora, basta con dos veces al día para estar al corriente. El exceso de información solo incrementa nuestras emociones negativas.

No contribuyas a propagar el miedo con bulos y, aunque sea difícil, intenta hablar de otros temas

Manten una actitud positiva y objetiva. Intentémoslo :)

@cerebetia

www.cerebetiapsicologospinto.com



5 IMPRESCINDIBLES PARA ADAPTARNOS AL AISLAMIENTO POR COVID-19

1. **Arreglate, vistete:** nunca te quedes en pijama el día entero.
2. **Ten una lista preparada de las TAREAS** que vas a realizar en ese día (laborales, de organización, de ocio en casa, etc) No improvises, acabarás cayendo en la desidia.
3. **Casa ordenada y limpia:** ayudará a sentirte bien y no caer en el caos.
4. Pon **música** en vez de los telediarios
5. **Socialízate** por videollamada y haz planes para cuando pase todo esto
6. Tómallo como un stop vital y aprovecha para reiniciarte y salir con **GANAS A LA VIDA**

Más Vida Psicólogos

#QUÉDATEENCASA