

Fundación Cultural Austriaco Guatemala
Departamento Psicopedagógico, 2020



Recomendaciones para adultos

“Cuidando su salud mental”



Favorezca la socialización: darse un tiempo a la semana para conversar con un familiar o amigo de confianza sobre temas diferentes a lo cotidiano, retos enfrentados, emociones, proyectos futuros, etc.

Realice alguna lectura:
retome algún libro, lee algún
artículo ajeno al tema de la
pandemia, etc., podría
distracer su mente, ampliar los
temas de conversación con la
pareja o con los hijos, etc.



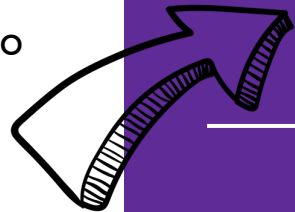
Realice actividad física: la
activación del cuerpo brinda
energía para trabajar y
estimula el pensamiento.

PRACTIQUE EL VALOR DE LA GRATITUD

Incluya momentos para la meditación e introspección dentro de tu rutina: antes de acostarse podría dedicar unos minutos a revisar el día, hacer el recuento o balance de las situaciones, practicar el agradecimiento por la vida, la propia consciencia de ser y estar.

Al reflexionar, analizar o pensar sobre la situación actual, podemos percibir emociones que generan malestar. En primer lugar, es importante reconocer cada una de estas emociones como parte de nuestra vida como seres humanos. Cada una de ellas nos indica que algo nos está sucediendo y por tanto, podemos accionar para sentirnos mejor.

Por ello, el primer paso puede ser aceptar y agradecer esta emoción (miedo, enojo, frustración alta), luego podemos tomar un papel de consciencia y reflexión: “¿Qué estoy pensando en este momento? ¿Qué necesidad tengo en este momento y no puedo cumplirla como deseo? ¿Qué quisiera tener en este momento y no puedo? ¿Estoy pensando en los peores escenarios? ¿Estoy pensando que no podré hacer nada para tolerarlo?”



Redirigir el pensamiento hacia un plan de acción que nos genere mayor fortaleza para afrontar la situación, tanto en pensamientos como en actividades, le ayudará a encontrar serenidad. Por ejemplo, si me enoja no poder tener un momento para mí, puedo organizar un pequeño tiempo antes de dormir o justo al despertar, 5 o 10 minutos. Si tengo pensamientos sobre lo peor que puede pasar, reflexionar sobre el ahora: “en este momento, estoy cuidando de mí y de mis seres queridos, ahora todos estamos bien y vamos a seguir cuidándonos”.

APLIQUE LA...

PERCIBIR
EMOCIONES

COMPREDER LAS
EMOCIONES

INTELIGENCIA
EMOCIONAL

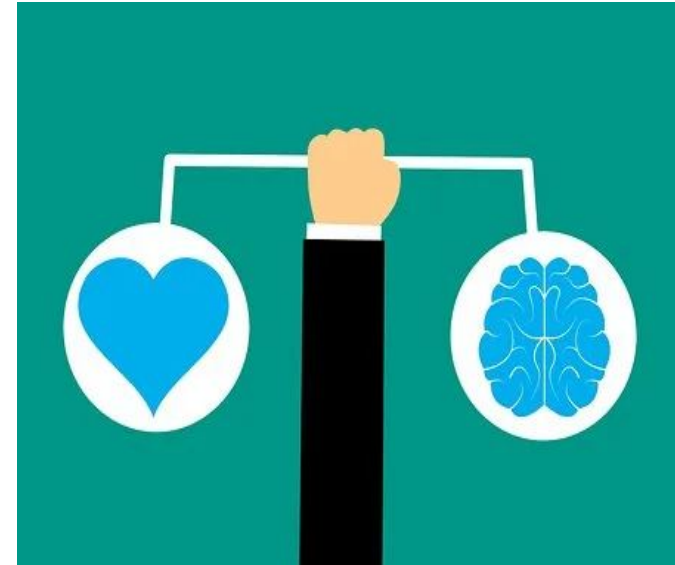


MANEJAR LAS
EMOCIONES

UTILIZAR LAS
EMOCIONES

Busque identificar pensamientos negativos que podrían estar afectando su estado de ánimo: distinga los pensamientos negativos saludables de aquellos que no lo son. El pensamiento negativo saludable se asocia con una emoción negativa pero manejable: enojo por una situación específica, frustración que te lleva a aceptar la realidad de que no es posible controlar todo pero sí es posible volver a intentar, etc.

El pensamiento negativo no saludable nos dirige hacia emociones negativas, intensas, poco tolerables que imposibilitan, bloquean u obstaculizan las tareas y el accionar en general. De encontrar este tipo de emociones y pensamientos, le sugerimos redireccionar hacia lo tolerable, soportable y manejable o bien buscar apoyo.



Aproveche las opciones de cursos libres en línea para favorecer el aprendizaje: esta práctica enriquece profesionalmente y favorece la salud mental.



RECUERDE...



Esta una situación que estamos viviendo la mayoría de seres humanos en el planeta y por tanto todos estamos aprendiendo a sobrellevarla en el camino.

Cada persona afronta las situaciones de manera diferente, por lo cual no es válido comparar su situación con la de alguien más.

La adaptación a esta nueva forma de vida lleva un proceso y como tal, requiere un tiempo.

Confiemos en que saldremos adelante con todas las medidas que debemos cumplir y aunque, en una nueva normalidad, volveremos a estar juntos.

ESPERAMOS
VERLOS
PRONTO!