



'Contigo en la distancia'

Herramientas para una mente sana

Cuando hay un evento que pone en riesgo nuestra salud y cambia drásticamente nuestra rutina, el aparato psíquico entra en un desequilibrio emocional.

Por ello, el programa **Colombia Nos Une en Guadalajara**, con el apoyo de expertos en el área psicológica, pone a su disposición algunas estrategias para entender y afrontar estos cambios.



1. Identifica cómo te sientes

- La incertidumbre, el aislamiento social, la sensación de falta de apoyo comunitario, el miedo a la pérdida y el cambio de hábitos, son emociones que pueden aparecer bajo estas circunstancias.
- Es importante reconocer si estas emociones te han acompañado a lo largo de tu vida y recordar cómo las confrontaste y manejaste. De lo contrario, es importante ponerle nombre a esta nueva emoción
- **Para ello puedes preguntarte:**
 - La situación que estamos viviendo: ¿Qué me hace sentir?
 - ¿Qué emoción/sentimiento tengo frente a esta situación?
 - ¿Por qué estoy sintiendo esto?
- Una vez reconocida la emoción, es necesario comprender que éstas son de cierta forma normales, ya que juegan un papel de alerta.
- Podemos sentirnos con miedo, abrumados, estresados, ansiosos, molestos, tristes o enojados. Importante tener en cuenta que estas son reacciones normales.



2. Respira

Tómate unos minutos para relajarte e inducirte en un estado de calma con el siguiente ejercicio:

Respiración diafragmática:

-  Busca un lugar cómodo y tranquilo, coloca una mano sobre el vientre y otra sobre el pecho.
-  A continuación inhala profundamente por la nariz, mientras observamos como la mano colocada en el vientre se alza.
-  Realiza una pequeña pausa y suelta el aire por la boca lentamente. Repetir esta secuencia al menos durante 10 minutos.



3. Haz algún tipo de ejercicio o actividad que implique movimiento

Existen infinidad de opciones al momento de ejercitarse en casa. Pon música que te motive, busca un espacio dentro de tu casa que permita moverte libremente.

Puedes bailar, buscar rutinas en línea, incluso jugar con tus hijos es una excelente forma de ejercicio.



4. Desarrolla la capacidad de resiliencia

Ten presente que esta situación que se está viviendo a nivel mundial VA A PASAR y cuando acabe podrás retomar tus actividades y sueños que tenías proyectados hasta ahora.

"Si tú estás bien, tu familia lo estará".

En caso de necesitar ayuda profesional, la Secretaría de Salud de México ha dispuesto la siguientes líneas de atención psicológica en operación las 24 horas del día.



-En Jalisco: 3833 3838

-En Aguascalientes, Colima, Nayarit, Guanajuato, San Luis Potosí y Zacatecas: 01 800 227 4747

Todas nuestras transmisiones quedan grabadas y publicadas en nuestra página de facebook:



www.facebook.com/ColombiaNosUneMRE