

RECOMENDACIONES COVID-19

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS



- Genera símbolos de inicio y término que marquen tu día.
- Como símbolo de inicio del día se recomienda: Hacer la cama, sacarse el pijama, bañarse, lavarse los dientes y tomar desayuno. Después de realizar estas actividades estarás listo mentalmente para dar inicio a tu jornada laboral.
- Como símbolo de término de la jornada laboral se recomienda apagar el computador, y guardarlo o taparlo con alguna sábana o toalla. Con esto se busca hacer un distanciamiento de lo laboral con lo personal.
- **Herramientas de ayuda**
 - **Distraer tu atención hacia otro asunto concreto:** desvincularse de la emoción negativa que va en aumento y que puede sobrepasarnos, centrando tu atención en pensamientos neutrales.
 - **Piensa en tu futuro próximo:** Pensar en el futuro más inmediato y diferenciar los pensamientos de los hechos
 - **Medita o al menos realiza técnicas de respiración:** prevenir los pensamientos negativos repetitivos
- **Ejercicio de respiración**
 - Adoptar una postura relajada y cómoda, poniendo los pies en el piso y sintiendo ese contacto. Si lo desea y se siente cómodo, puede cerrar los ojos o mirar un punto fijo con la mirada baja.
 - Tomar aire en cuatro tiempos. Luego botar aire por la nariz o la boca en cuatro tiempos y luego retener con los pulmones “vacíos” por cuatro tiempos

EN TODO CAMBIO, POR DIFÍCIL QUE SEA, SIEMPRE EXISTEN OPORTUNIDADES PODEMOS SEGUIR APRENDIENDO Y AVANZANDO COMO PERSONAS

