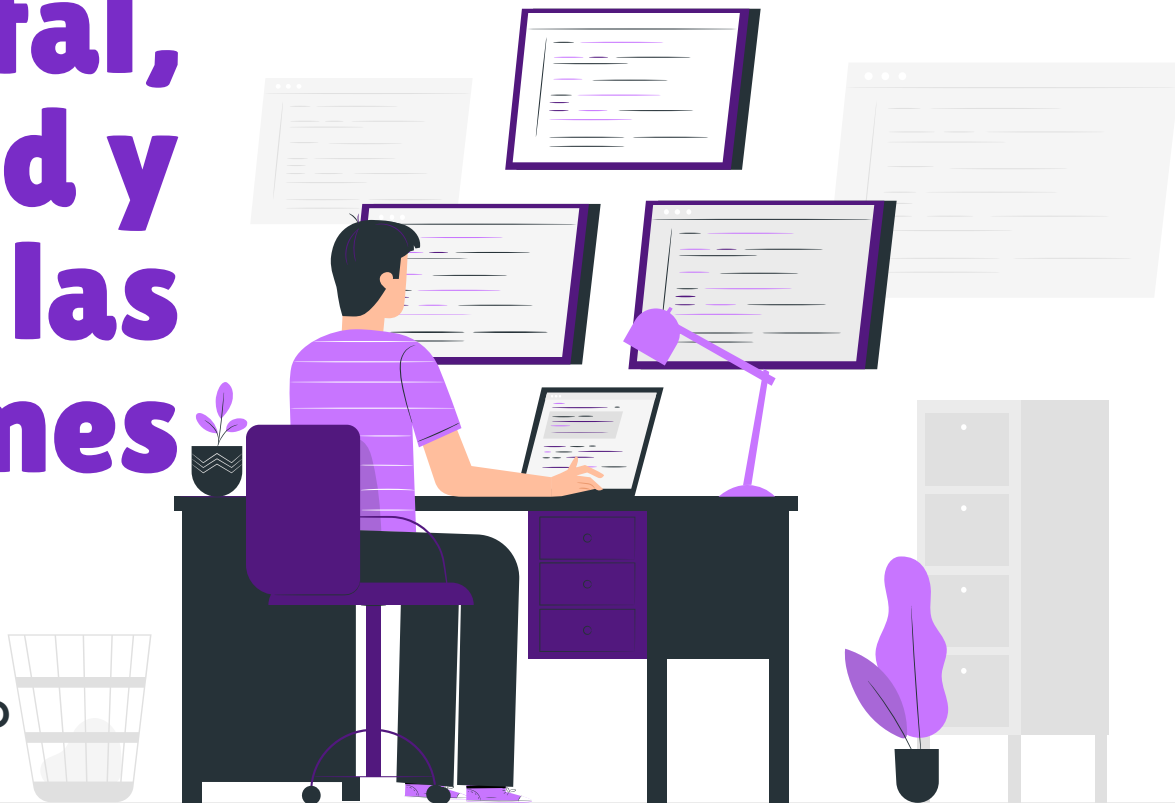


# Salud mental, ansiedad y control de las emociones

SERVICIO MÉDICO UNED



# Salud mental, ansiedad y control de las emociones

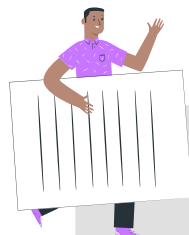
En la situación actual que estamos viviendo con el COVID-19, la salud mental se ha visto afectada, impactando las relaciones y las actitudes ante la vida.

Presentar confusión, ansiedad o estrés, es normal. Estas son respuestas adaptativas de nuestro organismo, para enfrentar la situación y mantenernos a salvo. Tome en cuenta los siguientes consejos:

**SERVICIO MÉDICO UNED**



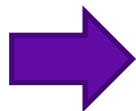
# Salud mental, ansiedad y control de las emociones



01

## No se "infoxique"

Es importante elegir un momento del día para informarse, así como hacerlo en sitios oficiales.



La exposición excesiva a la información, se denomina "infoxarse"; recuerde que estar sobreinformado solo afecta su salud mental. La OMS recomienda informarse por los canales oficiales como máximo 2 veces al día.

SERVICIO MÉDICO UNED

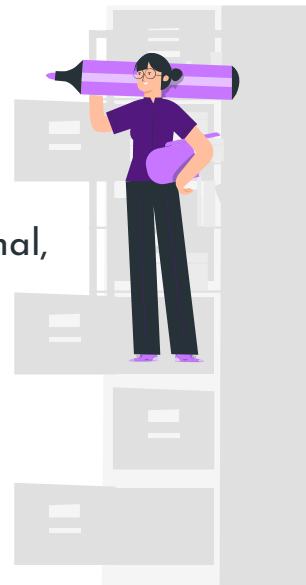
# Salud mental, ansiedad y control de las emociones

## 02 Cuide de usted mismo

El autocuidado comprende lo físico y lo emocional, tome en cuenta algunos de estos consejos:

- ➔ Realice ejercicio
- ➔ Descanse al menos 6 horas diarias
- ➔ Consuma una dieta balanceada
- ➔ Realice sus pasatiempos favoritos
- ➔ Planifique su día como lo hacía habitualmente

**SERVICIO MÉDICO UNED**

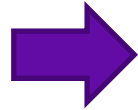


# Salud mental, ansiedad y control de las emociones

03

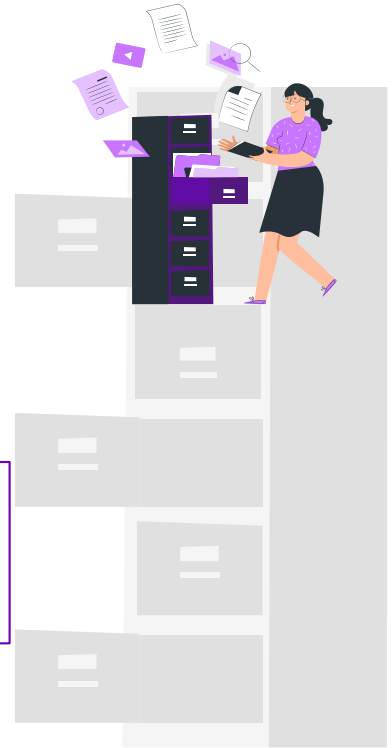
## Reconozca sus emociones

Acepte y comparta sus emociones. Reconocer lo que siente y que lo detona (video, noticia, etc), es clave para poder controlar las emociones.



Hablar de lo que siente es clave, sin embargo, que no se convierta en el único tema de conversación.

SERVICIO MÉDICO UNED



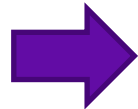
# Salud mental, ansiedad y control de las emociones



**04**

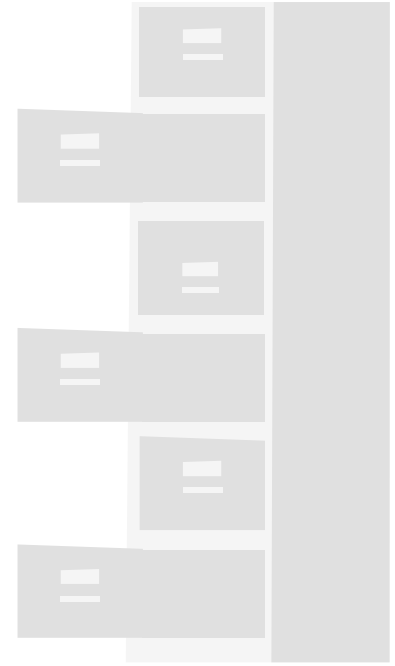
## Dialogue

Mantenga el contacto con los seres queridos a diario.



Expresar sus sentimientos y permitir que sus seres queridos se expresen también. Realizar esta acción brinda tranquilidad, calma y optimismo.

**SERVICIO MÉDICO UNED**

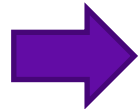


# Salud mental, ansiedad y control de las emociones

05

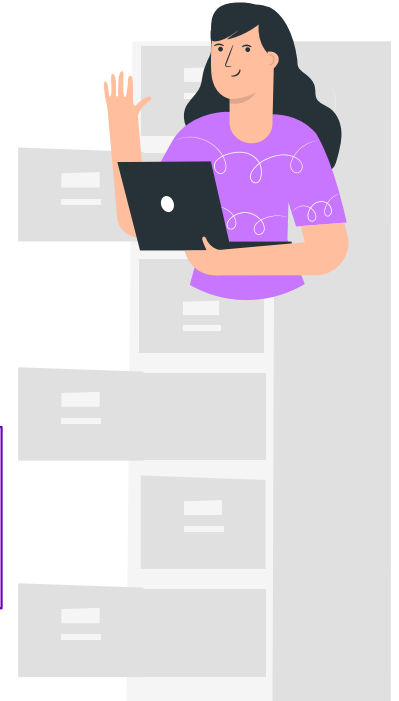
## Tome pausas

Si se mantiene trabajando en su casa o en la oficina, realice pausas.

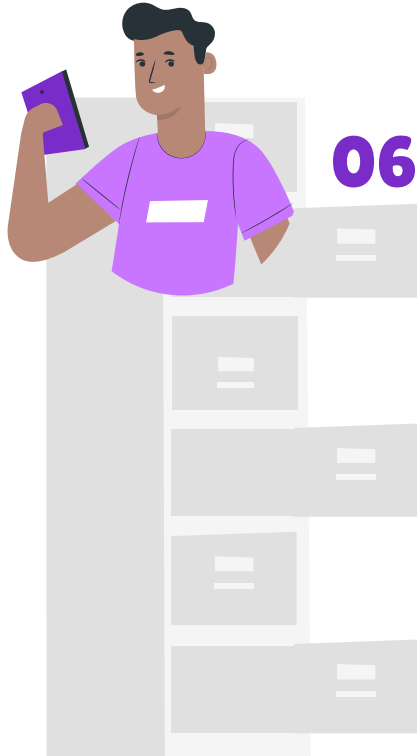


Los ejercicios de estiramiento o tomarse un café, brindan la posibilidad de liberar endorfinas que lo recargarán de energía

SERVICIO MÉDICO UNED

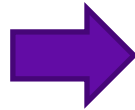


# Salud mental, ansiedad y control de las emociones



## Muévase

Realice ejercicio, practíquelo solo o en familia.



El estar en la casa gran parte del día sin actividad física, deteriora la salud mental. Busque opciones de videos o aplicaciones que le ayuden a realizar algún tipo de ejercicio de acuerdo a su condición.

**SERVICIO MÉDICO UNED**

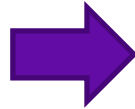


# Salud mental, ansiedad y control de las emociones

**07**

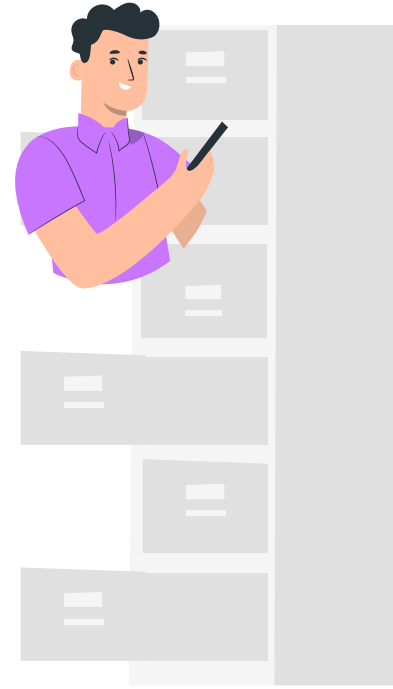
## Refuerce lo positivo

Aunque estamos frente a un panorama incierto, busque lo positivo.



Encuentre lo positivo de cada situación, incluso en las cosas pequeñas, ya que estas nos pueden brindar bienestar y felicidad.

**SERVICIO MÉDICO UNED**



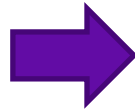
# Salud mental, ansiedad y control de las emociones



**08**

## **Solidarícese**

Participe en los actos solidarios que pueda y tenga capacidad de ayudar.



Esta es la oportunidad de ayudar desinteresadamente a los que nos rodean. Es un buen momento para poner nuestro grano de arena.

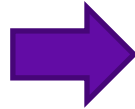
**SERVICIO MÉDICO UNED**

# Salud mental, ansiedad y control de las emociones

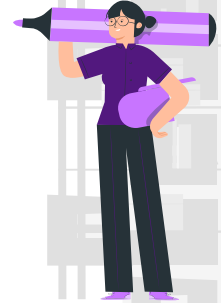
09

## Inicie o retome un proyecto

Mantenga su mente ocupada, no todo es COVID-19.



Mantener un proyecto le ayuda a ocupar sus pensamientos en otras cosas. La vida tal cual la conocemos sigue ahí, solo que debemos hacer las cosas de forma diferente.



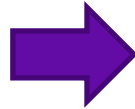
SERVICIO MÉDICO UNED

# Salud mental, ansiedad y control de las emociones

10

## Practique MINDFULNESS

Viva el aquí y el ahora. No se enfoque en el futuro, pues estamos ante una situación incierta.

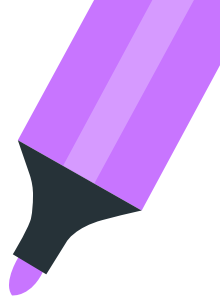


Cada día agradezca por lo que tiene, aprecie lo que está a su alrededor y es parte de su entorno. Disfrute el presente.



SERVICIO MÉDICO UNED

# Realice esta lista de chequeo para que evalúe su actitud ante esta situación



**01**

**No me "infoxico"**



**02**

**Me autocuido**



**03**

**Reconozco mis emociones**



**04** **Dialogo con mi red de apoyo**



**05** **Mantengo rutinas**



**06** **Realizo pausas**

SERVICIO MÉDICO UNED

# Realiza esta lista de chequeo para que evalúes tu actitud ante esta situación



**07** Me "muevo"



**08** Reconozco lo positivo



**09** Me solidarizo



**10** Tengo un proyecto



**11** Practico  
**MINDFULNESS**

Revise esta lista diariamente para que genere un compromiso con usted y con los suyos; mejorando la actitud ante la situación actual y como una forma de oxigenar y cuidar nuestra salud mental

# Referencias

Paquete de recursos sobre smaps y COVID-19:  
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/>

Plantilla e íconos: <https://slidesgo.com/faqs>

