

# ALGUNAS NOTAS: AUTOCUIDADO E HIGIENE MENTAL

## 2- LO EMOCIONAL



*Inside Out*, 2015, Disney Pixar.

- Ten el estrés controlado, altos niveles mantenidos sesgan hacia lo negativo.
- El sistema inmune se daña con el estrés y la falta de descanso, cuidarse como necesidad.
- Larga distancia, no sprint. Recupera tras un esfuerzo elevado.
- Sé tolerante contigo y con los demás.
- Ríe.
- Siéntete agradecido.
- Practica la comunicación de calidad, no rutinaria.
- Sé consciente del dolor que causa la distancia social, redúcela por otros medios.
- Si entras en pánico rompe el estado con movimiento físico enérgico, relaja y reinicia.
- Permítete sentirte mal, acepta, normaliza.
- Ejercita sentirte en calma.
- Los valores morales o espirituales pueden ayudarte.

