

ALGUNAS CLAVES: AUTOCUIDADO E HIGIENE MENTAL

1 - LO COGNITIVO



- Todas son reacciones normales, propias de personas normales, en circunstancias anormales.
- Sé consciente de que el malestar viene sobre todo por la sensación de pérdida de control, y eso son creencias y por tanto modificables.
- Evita la sobreinformación (era de desinformación por exceso de información), búscala veraz. Infoxicación, sobrecarga informativa. Infodemia, sobrecarga informativa, alguna, rigurosa y otra falsa.
- Relativiza, ha habido epidemias y confinamientos antes, cultiva la cultura.
- Tómate tiempo para ti y tus reflexiones. Si te agobias, pregúntate “para qué” en vez de “por qué”.
- Controla el catastrofismo, ansiedad anticipatoria y pensamientos intrusivos; considera posibles escenarios adversos como una nueva ola o contagio, elabora un plan de acción práctico sin trivializar ni magnificar.
- Todos tenemos recursos internos.
- Practica el humor, desconexión, creatividad como necesidad.
- Visualízate, prepara mentalmente la salida.
- Mantente ocupado.
- La resiliencia y superación son mayoritarias.
- Enfoca pensamientos positivos.
- No puedes cuidar si no te cuidas, no puedes dar lo que no tienes.

