

# EDICION ESPECIAL

ROSAes**ROJO**

superviviendo

## Salud emocional

EN TIEMPOS DE COVID19

¡Mucho Depende de Mi!

- Los Hispanos en Estados Unidos necesitamos enfocarnos en la **prevención** y seguir indicaciones de nuestros líderes para evitar lo más posible los contagios de COVID19.
- La **salud emocional** que tenemos está intimamente ligada a un sistema inmune fuerte.
- Hoy corremos el **riesgo** de que la ansiedad y preocupación nos lleven a elegir prácticas y conductas poco saludables.
- Busquemos hacer **actividades que sumen emociones agradables**, las cuáles están 100% a mi alcance.
- Para más información sobre COVID19 consulta la página de [CDC.gov](https://www.cdc.gov) en Español.

Follow us  
@rosaesrojo



1

## PONLE NOMBRE A TU EMOCION

Si ya lo sientes, ¡ponle nombre! No es suficiente decir: "me siento bien" o "me siento mal". Las emociones tienen un nombre más específico. ¡Describe con un lenguaje más preciso cómo te sientes! Ejemplos según Plutchik y Ekman: "Me siento...sereno, alegre, aprobado,, amado, interesado, asombrado, optimista, pacífico, poderoso, aceptado...". O también, "Me siento...furioso, enfadado, triste, melancólico, atemorizado, frustrado, humillado, rechazado, ansioso, deprimido, solo, decepcionado...". ¿Cuál emoción describe mejor lo que hoy sientes?



2

## RESPIRA

Sí, todos respiramos. Sin embargo, ¿lo hacemos conscientemente? Respirar conscientemente, o con el "diafragma" nos ayuda a convertir emociones desagradables en emociones a nuestro favor. La respiración consciente o diafragmática la puedes hacer siempre que estás buscando un equilibrio urgente, perdido por el alto estrés o ansiedad. ¡Este tipo de respiración activa la respuesta de RELAJACION de nuestro organismo! Entra [AQUI](#) para aprender y practicarla.



3

## PROVOC EMOCIONES AGRADABLES

De ti depende PROVOCAR, crear, proponer, actividades que te generen emociones agradables. Sí, hay situaciones fuera de nuestro control que nos provocan ansiedad, miedo, frustración, etc. Sin embargo, ¿qué es aquello que ocasiona sentir lo agradable? ¡Mucho depende de TI! Escucha tu canción favorita, come aquello que te ilusiona y es saludable, sal a caminar, ayuda a alguien, haz una meditación, observa un amanecer, o las estrellas, agradece...; Hacer esto te provocará emociones poderosas!



4

## BUSCA DISTRACCION MENTAL

¿Cuál es tu pasatiempo favorito? Esas actividades que nos distraen, en las que sentimos que el tiempo vuela, en las que podríamos pasar horas y horas, son altamente poderosas para sumar emociones agradables a nuestro día a día. Estudios demuestran que las distracciones o pasatiempos liberan endorfinas, hormonas de la felicidad, ¡tan necesarias! Los pasatiempos mantienen a nuestro cerebro activo y joven pues le ayudan a "razonar, prestar atención y manejar la lógica".



5

## HAZ ACTIVIDAD FISICA

El dicho "mente sana, en cuerpo sano" tiene mucho sentido. Hacer ejercicio ayuda sin duda alguna, a tener más emociones agradables y a sentirnos mejor con nosotros mismos. Esto provoca a su vez que estemos más dispuestos a dialogar, perdonar, buscar actividades de recreación, emprender nuevos objetivos, etc. No hace falta ir a un gimnasio, podemos desde casa **bailar**, salir a caminar por el barrio, ver algún video de ejercicios, andar en bicicleta, ¡subir y bajar las escaleras!



6

## SONRIE

Las sonrisas comunican mucho, ¡Ejercitemos nuestras mejillas! Aún cuando hoy tenemos que usar un "cubre boca y nariz" por la contingencia de salud del coronavirus, sí se puede ver la sonrisa reflejada en los ojos de la otra persona. Los **beneficios de sonreír**, aún cuando no tengamos muchas ganas de hacerlo, son contundentes: si al ser felices solemos sonreír, entonces, por lógica decimos que al sonreír (aunque sea sin ganas) podemos ser más felices. ¡Haz la prueba!



7

## AYUDA A ALGUIEN MAS

El saberse útil para alguien más, aumenta la auto-estima y genera **emociones agradables** muy poderosas como la alegría, aprobación, agradecimiento, admiración, inspiración, esperanza y AMOR. A veces pensamos que nuestra situación es muy desafortunada. Sin embargo, cuando nos atrevemos a "salir de nosotros mismos", conocer otras realidades difíciles y AYUDAR concretamente, vemos que, después de todo, hay razones para AGRADECER y amar la vida.



8

## VIVE EL MOMENTO PRESENTE

"Atención plena" o mindfulness al HOY es una práctica crucial en estos momentos para bajar la ansiedad y valorar lo que tenemos, somos y sentimos. Enfocarnos en el HOY nos da cierto sentido de equilibrio y nos permite cerrar la puerta a pensamientos negativos. Prácticas de espiritualidad como la meditación, oración o imaginación guiada son grandes recursos para centrarnos en el HOY. Nos ayudan a desarrollar compasión y optimismo. ¿Cómo hacerlo? Intenta estos **PASOS**.

