

Guía de **FORTALEZA EMOCIONAL** para tiempos difíciles

Tu estado emocional ante las situaciones depende de ti. Depende de tu capacidad psicológica para afrontarlas, de tu FORTALEZA EMOCIONAL.

Tu Fortaleza emocional no es un parámetro fijo, **se puede desarrollar.** Pero, si quieres aumentar tu Fortaleza emocional no te va a servir de nada leer los consejos y técnicas de esta guía. Lo que te va a ayudar es **entrenar.**

La clave es generar **hábitos de pensamiento y acciones** que te fortalezcan emocionalmente, y eso sólo se consigue poniéndote en marcha. No es complicado, **pequeños cambios provocan grandes resultados.**

¡Mucho ánimo! A por ello, tu bienestar emocional **DEPENDE DE TI.**

4 ÁREAS DE ENTRENAMIENTO



ACCIONES ESENCIALES

En situaciones anormales es necesario realizar acciones que estamos habituados hacer para dar sensación de normalidad y **procurarnos tranquilidad y sensación de control.**

HÁBITOS REFORZADORES:

HÁBITO #1 - MANTENER HORARIOS Y RUTINAS ESTABLES: fomenta el sentido de seguridad y predictibilidad, tan importante en estos momentos.

HÁBITO #2- HIGIENE PERSONAL Y VESTIMENTA: como si fuera un día "normal", deja de lado el pijama. Te ayudará a sentirte mejor.

HÁBITO #3 - HACER EJERCICIO A DIARIO: ahora más que nunca hay que mantener nuestro cuerpo activo y cuidado. Además, te ayudará a reducir los niveles de ansiedad, mejorar tu estado anímico y descansar mejor.

HÁBITO #4 - ATENDER LOS TEMAS "PENDIENTES": esos para los que nunca tienes "tiempo", ahora lo tienes. Hacerlo reforzará tu percepción de autoeficacia.

CUIDAR TUS PENSAMIENTOS

Lo importante no es lo que nos pasa, sino lo que interpretamos y pensamos sobre lo que nos pasa. Tus interpretaciones y pensamientos sobre las situaciones es lo que genera cómo te sientes.

Cuida tus pensamientos y cuidarás tu bienestar emocional.

CÉNTRATE EN LO QUE SÍ PUEDES HACER

En general, hay muchísimas cosas fuera de tu control, y ahora aún más. Centrarte en aquello sobre lo que puedes actuar y enfocarte en las soluciones (no en los problemas), **te liberará de angustia y reforzará tu sensación de control y autoestima.**

HÁBITOS REFORZADORES:

HÁBITO #5 - ACCIONES DE INFLUENCIA: establecer los comportamientos adaptados que están en tu mano para protegerte a ti y a los tuyos y cumplir con tu responsabilidad social, te aportan, además de seguridad física, seguridad psicológica.

HÁBITO #6 - ACTOS QUE AYUDAN A LOS DEMÁS: ahora todos nos necesitamos aún más y tú puedes contribuir. No tiene por qué ser algo "enorme" porque en estos momentos, cualquier pequeña acción es muy valiosa para las personas. Por ejemplo, aplaudir desde el balcón nos proporciona bálsamo y ánimos colectivos.

HÁBITO #7 - PENSAR EN LO QUE SÍ TIENES: cuando te venga un pensamiento sobre algo que hayas perdido (libertad, contacto con personas...), piensa en algo que sigas manteniendo o hayas ganado (por ejemplo, tiempo). Te ayudará a cultivar una "mentalidad de abundancia".

EVITA EL PENSAMIENTO PESIMISTA CONTINUO

Ante la incertidumbre las personas buscamos información, que en un primer momento disminuye la ansiedad y la sensación de control.

Sin embargo, que la situación esté siempre presente nos provoca estar "enganchados" a la preocupación, aumentando la sensación de riesgo y nerviosismo.

Tienes que **liberar tu mente y dejarla descansar.**

HÁBITOS REFORZADORES:

HÁBITO #8 - EVITAR LA SOBREEXPOSICIÓN A LA INFORMACIÓN: infórmate sólo 1 ó 2 veces al día y a través de medios fiables.

HÁBITO #9 - EVITAR HABLAR CONSTANTEMENTE DEL TEMA: así impides alimentar la preocupación.

CUIDA TU DIÁLOGO INTERNO

Es habitual que nos puedan venir pensamientos negativos sobre la situación o el futuro, y que las traducimos en frases como, por ejemplo, "¿Qué va a ser de mí después de esto?", o "seguro que la empresa cierra". Nadie conoce el futuro, tú tampoco, pero al dar por totalmente ciertas tus elucubraciones, **te generas a ti mismo ansiedad.**

HÁBITOS REFORZADORES:

HÁBITO #10 - MIS FRASES PODEROSAS: escribe varias notas en postits con frases positivas y pégalas en lugares visibles. No se trata de decirte cosas irreales o ilusorias, sino frases realistas que te "den fuerza" en estos momentos. Ejemplos de frases poderosas podrían ser: "De todo se sale", "todo pasa, todo llega", "creo en mí para afrontar esto" o "según vayan llegando las situaciones las iré haciendo frente".

GENERARTE ESTADOS DE ÁNIMO POSITIVOS

Las circunstancias probablemente te llevarán de manera natural a tener emociones y sentimientos negativos: enfado, tristeza, miedo, preocupación, ansiedad. Es normal sentir en algún momento esas emociones, pero no debemos permitir que se convierta en nuestro estado anímico permanente. **Con pequeñas acciones puedes gestionar tus emociones y mejorar tu estado de ánimo.**

HÁBITOS REFORZADORES:

HÁBITO #11 - GENERAR MOMENTOS POSITIVOS: por ejemplo, recuerda cosas agradables de tu vida, haz planes para cuando esto pase, escucha música con canciones que te den "buen rollo" o ve comedias o monólogos; la risa es esencial para mejorar nuestro estado anímico.

HÁBITO #12 - CENTRARSE EN EL "MOMENTO PRESENTE": disfruta de las pequeñas cosas, por ejemplo, cuando salgas a la calle, aprovecha para sentir plenamente (el aire, los sonidos, la lluvia, el calor del sol, tus pies caminando, los árboles, los pájaros...), o disfruta de una estupenda ducha.

HÁBITO #13 - MOMENTOS DE RELAJACIÓN: es un buen momento para seguir practicando o iniciarte en disciplinas como mindfulness o yoga. Hay multitud de apps gratuitas para hacerlo.

HÁBITO #14 - MOMENTOS DE DISFRUTE: practica el "ocio activo": hobbies que puedas hacer en casa, juegos, pintura, manualidades, lectura, series y películas (pero eligelas tú), cocinar...

HÁBITO #15 - EL AGRADECIMIENTO: qué buen momento para darnos realmente cuenta de todo lo que tenemos en la vida. Al final del día agradece 5 cosas buenas que tienes en tu vida o te hayan pasado en el día, ya sean "pequeñas cosas" (tengo agua caliente, he hablado con un amigo mío) o grandes (tengo el amor de mi familia). Los estudios demuestran que aumentará tu nivel de felicidad.

REFORZAR LAS RELACIONES

Somos seres sociales, y la calidad de las relaciones que tenemos tiene una gran influencia en nuestro bienestar y felicidad. Aprovecha este tiempo para conectar mejor, cuidar y enriquecer el vínculo con los demás. **Cuidar tus relaciones es cuidar tu vida.**

HÁBITOS REFORZADORES:

HÁBITO #16 - MANTENER CONTACTO CON SERES QUERIDOS: no lo descuides, necesitan tu apoyo y cariño, y también son tu red de apoyo.

HÁBITO #17 - CUIDAR LA CONVIVENCIA: respeta los espacios, intercalando tiempo conjunto y en solitario. En caso de conflicto, deja tiempo para bajar el nivel de enfado y que podáis hablar de forma tranquila.

HÁBITO #18 - PROFUNDIZAR EN VÍNCULOS: es un momento de oportunidad para fortalecer los vínculos con tus seres queridos. Buen momento para redescubrirnos y hablar mirándonos a los ojos.

HÁBITO #19 - LLAMAR A ESOS AMIGOS O FAMILIARES PARA LOS NUNCA TIENES "TIEMPO": les estarás dando un mensaje: "Eres importante para mí".

HÁBITO #20 - SER AMABLE: la situación es difícil, y toda persona con la que te cruzas está, como tú, librando una batalla. Sé amable.

Cúdate mucho