



# #QUÉDATE EN CASA CON BIENESTAR EMOCIONAL

La pandemia COVID-19 puede generar estrés, angustia, miedo o tristeza en las personas; son reacciones entendibles en momentos como los que estamos viviendo. La paciencia, comprensión y las recomendaciones que aquí compartimos, ayudan mucho a recuperar la tranquilidad en gran cantidad de casos.

Marca:  
√ = si ya lo haces bien  
| = si puedes mejorar  
X = si no lo has hecho

Identifica cuáles puedes integrar y fortalecer en este período de resguardo en el hogar:

Regulación psico-emocional	Mantén un sentido apreciativo hacia ti y los demás	Reconoce y comprende las necesidades emocionales en vez de negarlas; ubica qué puede ayudar a sentirse mejor y cómo lograrlo. Cuida tu diálogo interno y externo: corta patrones de ideas negativas, mejor valora fortalezas y esfuerzos.	
	Ten apertura para adaptarte a los cambios	Enfócate en lo que tienes a tu favor, en lo que sí puedes hacer más que en aquello que sale de tu control. Evita fugas de energía buscando culpables y negando posibilidades. Elige acciones propositivas, más que agresivas y pasivas.	
	Reduce la tensión física y enfócate en sensaciones de plenitud y tranquilidad	Realiza ejercicios de relajación, auto-masaje y prácticas contemplativas como la atención plena, la meditación y la visualización positiva.	
	Valora tus creencias espirituales, de gratitud e inspiración	La oración y el agradecimiento traen paz, esperanza, significado y propósito de vida. Profundiza en tus valores y en todo lo que te motiva para crecer como persona.	
	Disfruta actividades creativas, pasatiempos y de aprendizaje	Dedica tiempo a la lectura, a la música y otras expresiones artísticas, realiza juegos mesa, actividades divertidas y aprende nuevas habilidades.	
Relaciones personales	Practica la empatía	Intenta escuchar a los demás evitando juzgar, capta sus necesidades y argumentos antes de iniciar debates conflictivos; así tendrás mayor claridad para plantear lo que deseas.	
	Fortalece tu convivencia familiar y con personas que te hacen sentir bien	Acércate a tu familia, compartan su afecto y actividades que fomentan su bienestar (ej. ejercicio, juegos, hobbies etc.). Estrecha la comunicación a través de medios virtuales.	
	Pide y ofrece ayuda a los demás	Dialoga para repartir labores en la familia y/o trabajo. Ayuda de acuerdo a tus posibilidades, pide y acepta el apoyo que necesitas.	
Hábitos saludables	Come sano y ejercítate a diario	Consume una dieta balanceada, rica en frutas y verduras, grasas saludables, proteínas de buena calidad y baja en alimentos procesados. Ejercítate al menos 30 min. al día.	
	Higiene del sueño	Duerme al menos 7 horas diarias, en un horario regular. Ten una rutina relajante antes de acostarte. Retira dispositivos electrónicos de tu habitación.	
	No consumas drogas	No consumas alcohol ni otras drogas ilegales, pues te dañan físicamente, alteran tu bienestar, tus relaciones y te ponen en mayor riesgo de infección por coronavirus. Los fumadores también son más vulnerables ante las complicaciones del COVID-19.	
	No te sobrecargues con información sobre el virus y evita <i>fake news</i>	Consulta sólo fuentes confiables y revisalas una o dos veces al día; que el fin sea actualizar información clave, sin llevarte al pánico.	

Si el malestar emocional es muy intenso, o pone en riesgo tu integridad o de alguien en la familia, pidan apoyo especializado en:

- ✓ Línea de emergencias 911
- ✓ Centro de Atención telefónica de Intervención en Crisis: 6624544848

Participa en sesiones virtuales gratuitas de orientación para el bienestar emocional; busca información en: [www.dcsociales.uson.mx](http://www.dcsociales.uson.mx)

Las √ son tus herramientas personales; sigue practicándolas y apóyate en ellas para motivarte a realizar lo que marcaste con | y X.  
¡Nota los cambios favorables que traerán a tu bienestar!



Es tiempo de sumar esfuerzos,  
es tiempo de compartir saberes  
Universidad de Sonora, comprometida con la comunidad

#SaberesParaInspirar

Elaboración: Dra. Miriam Domínguez Guedea  
Diseño: Mtro. Joaquín Andrés Félix Anduaga