

# EJERCICIOS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD DURANTE EL COVID -19



## 1. IDENTIFICA TUS EMOCIONES

Debido a la constante exposición de noticias, es normal que puedas sentir:

Miedo – Soledad – Angustia  
Frustración – Falta de control.

## 2. AUTOCUIDADO

1. Desconéctate de las noticias y redes sociales.



2. Realiza una agenda de hábitos



- ❖ Higiene
- ❖ Descanso
- ❖ Recreación
- ❖ Alimentación

3. Haz una lista de **personas importantes para ti** y mantén en contacto telefónico o virtual con ellas.



4. Proyéctate



¿Qué estarás haciendo en diciembre de 2020?

### 3. VIDA DIARIA



1. ¿Qué actividades te hacen **sentir bien**? Haz una lista
2. Escoge una **actividad** para hacer en el día.
3. Realiza ejercicios de **relajación**.
  - ❖ 6 seg. Inhalación
  - ❖ 3 seg. Sosteniendo aire
  - ❖ 9 seg. Exhalación

### 4. PLAN DE CONTINGENCIA

Define pasos a realizar en caso de emergencia. Aumentará tu **Sentido de control**.

- ❖ Finanzas
- ❖ Medicamentos
- ❖ Conocer Síntomas **COVID -19**
- ❖ Plan de Compras: Artículos esenciales.



Cuando hay un evento que pone en riesgo nuestra salud, es **normal** entrara en un **desequilibrio emocional**.



Si estas realizando **aislamiento social**, tu mente y tu cuerpo tienen que adaptarse al **cambio de rutina**.