



¿QUÉ PUEDO HACER SI ME SIENTO MAL EMOCIONALMENTE?

No estigmatizes el malestar psicológico, la decisión de pedir ayuda es el primer paso para resolver un problema y requiere de valentía, recuerda que sufrir un problema o un trastorno mental no es una decisión personal, pero sí lo es, la forma como lo asumes.



¿Cómo puedo hacer para sentirme mejor?

Acepta lo que sientes ante la situación que estás viviendo, permítete sentir para escuchar lo que tu cuerpo quiere decirte y reconocer lo que necesitas. No es nada fácil, sin embargo, no hay emociones malas, cada una tiene un propósito, con calma aprenderás a reconocerlas y manejarlas.

Hay cosas que puedes hacer:

- Expresa de todas las maneras posibles lo que te pasa (hablando, escribiendo, dibujando, bailando, realiza lo que más te guste).
- Reconoce las causas de tu malestar.
- Identifica si has venido acumulándolo.
- Intenta comprender el sentido que tiene la emoción que te duele y conéctate con ella.
- Se amable contigo mismo, cuídate, dedícate tiempo.
- Realiza cosas que alimenten tu alegría, cambia el foco sobre tu estado de ánimo.

Ten presente que si te sientes mal, existen ciertas estrategias que pueden ayudarte a regular tus emociones, ¡Pasemos a la acción!

- Pasa tiempo con los tuyos (familia, amigos o pareja).
- Haz y descubre actividades que disfrutes.
- Realiza actividad física.
- Utiliza el humor.
- Gestiona tu tiempo.
- Conciéntate de tu descanso, alimentación y con lo que puedes hacer por tu autocuidado.
- Ubícate en el presente, encontrarás alternativas.



Si te cuesta enfrentar la situación y tu sentido de malestar persiste ¡No te preocupes... ocúpate! Se vale sentirnos bajos de nota. ¡Esta situación ya pasará!

