

Mi Guía de Afrontamiento Psicológico ante el Coronavirus

Dr. Joel Manzano

Dra. María López



No te ★
Pre-ocupes
OCÚPATE.

E.P.E.

NO TE PREOCUPES
POR ~~X~~ DEL FUTURO

OCÚPATE
DEL PRESENTE

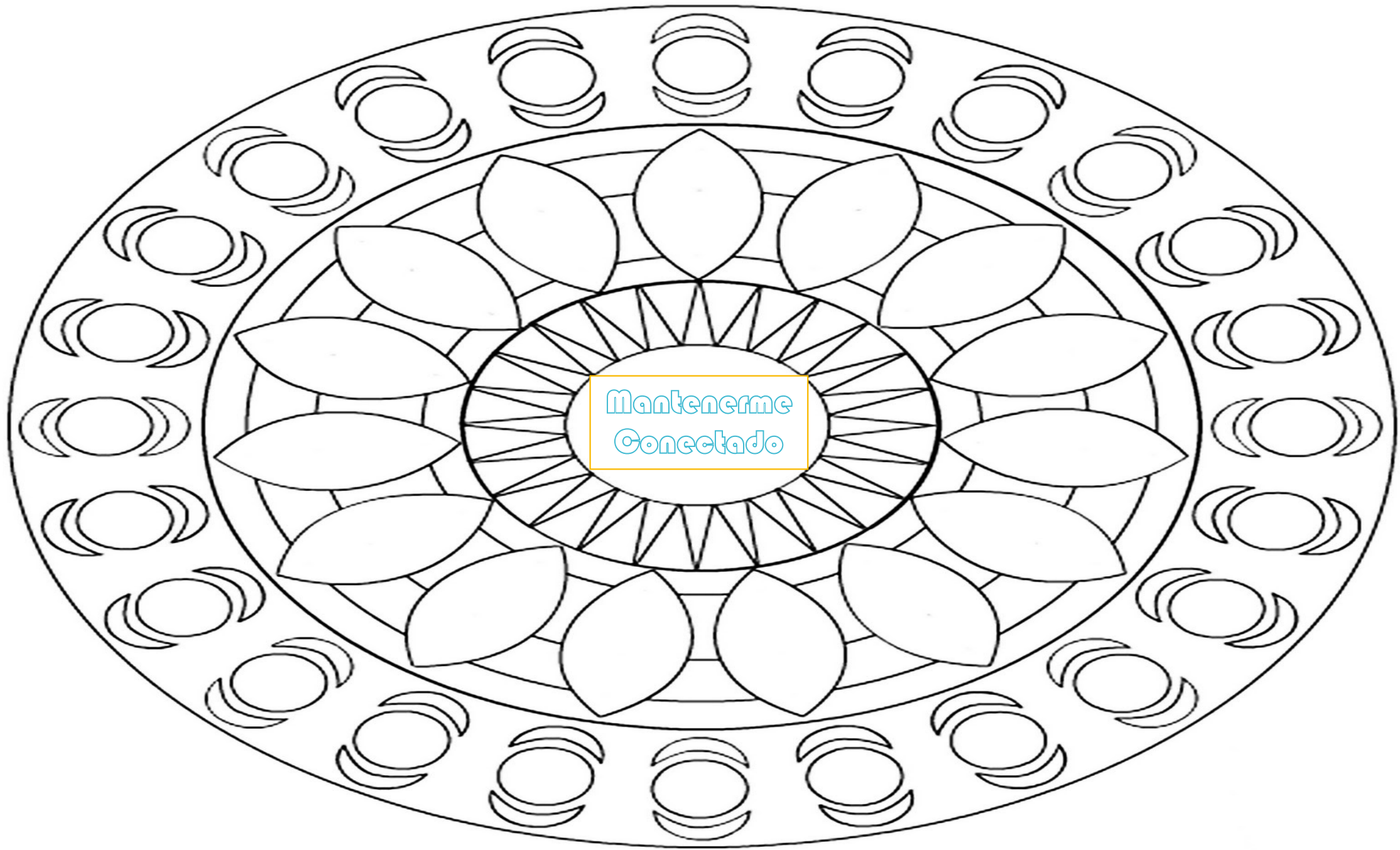
NO TE ANTICIPES A LOS
ACONTECIMIENTOS.
TEN PACIENCIA

@BINDUDADLANI

**¿Hay
Preocupación?
Dibújame**



**No te
preocupes,
no te
anticipes...
¡Ocúpate!**



Mantenerme
Conectado

Cuidado con los pensamientos irracionales o ideas que no tienen sentido, tales como:

"Voy a morir"

"Esto nunca va a terminar"

"Esto es lo más horrible que he vivido"

¿Que puedes hacer?

Dentente - dale un alto a tus pensamientos

Analiza - verifica si tus pensamientos son balanceados y tienen sentido

Libérate – libera tu mente de pensamientos negativos

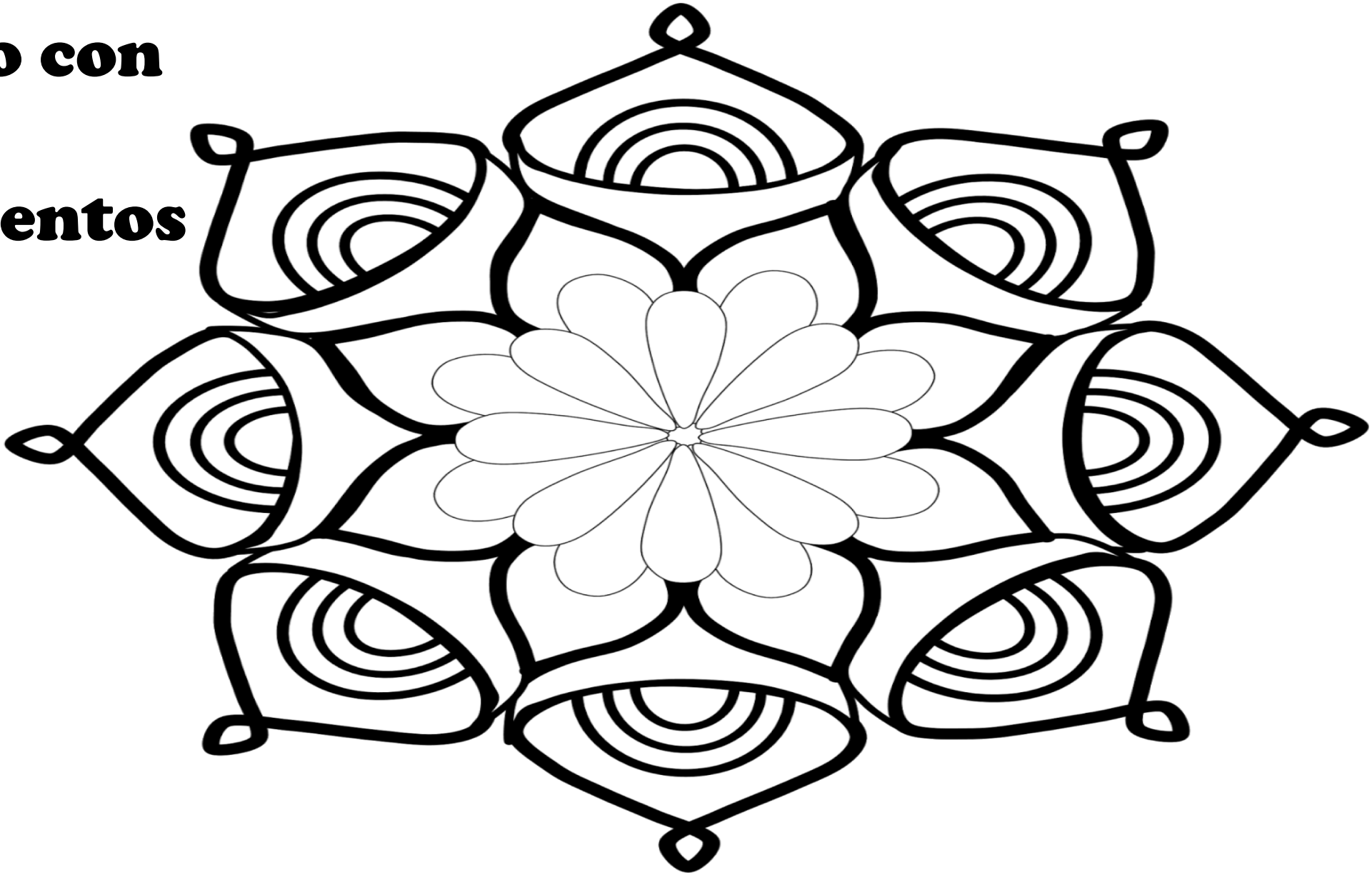
Escoge - selecciona solo aquellos pensamientos que te hagan sentir calmad@ y de los que tengas control.



El Poder del Pensamiento

D.A.S.E.

**Cuidado con
los
pensamientos**





Las emociones son
pasajeras.

Las emociones no son
eternas, aun cuando
sientas que nunca vas a
dejar de sentirte así.



*Las
emociones son
pasajeras*

Simplemente Respira

Ayuda a calmar
el estrés y la
ansiedad

Permite relajarnos



**Simplemente
Respira**

