

## ¿Qué podemos hacer para ser un poco más optimistas?

Una persona pesimista recuerda con mayor facilidad lo negativo y deja en segundo plano lo positivo.

**A nota y lleva un diario** de las cosas buenas que **DIARIAMENTE**, te han sucedido.

Mediante este simple acto voluntario de realizar asociaciones, se consigue resintonizar pensamientos y realidad.

Así descubrirás que en general, tu día a día es más satisfactorio de lo que piensas.



También puedes buscar y anotar aquellos pequeños actos que puedan suponer motivos para:

- ✓ **Contactar con LA ESPERANZA**
- ✓ **Expresar tu AGRADECIMIENTO**
- ✓ **Demostrar una actitud COMPASIVA**

Este simple gesto comporta cambios a nuestra neurología y tiene efectos analgésicos ante el dolor.



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019

**El cuerpo está preparado para manejar el estrés y retomar sus funciones equilibradas a condición de que exista reposo suficiente a ser posible, de forma diaria**



[www.maz.es](http://www.maz.es) [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC1E2D)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11



LOGO

# TIPS PARA MANEJARME ANTE LA INCERTIDUMBRE



Área de Actividades Preventivas

## Tips de utilidad ante la incertidumbre

- Cambia el foco de tus pensamientos hacia lo que **Sí está en tu mano y puedes hacer**, tanto en tu estilo de vida como en tus hábitos cotidianos. Esta manera de proceder te aleja de concentrarte en la pérdida, o en lo que te falta.

- **Vigila** el sentimiento **de culpa**: acepta las circunstancias particulares del presente. Existen situaciones y acontecimientos que se escapan a nuestro control. Acepta que **No** está en tu mano y a tu alcance la solución para todo.

- Expresa **sentimientos positivos**. La biología del afecto tiene efectos calmantes sobre nuestras células ya de por sí sobrecargadas, fruto de lo que nos está tocando afrontar.

- Revisa tus **creencias** desajustadas de ti y del mundo. El éxito para establecer un buen ajuste emocional, tiene mucho que ver con lo que pensamos: siéntete competente.

- Abre **circuitos de calma**, serenidad y tranquilidad:

- *Escribe, cuéntate un cuento*
- *Escucha música*
- *Haz uso de las artes plásticas: dibuja, garabatea, colorea*
- *Mueve tu cuerpo*
- *Medita con regularidad*
- *Pon atención a tu lenguaje: Felicítate*
- *Usa tu compasión contigo y con los demás*
- *Se altruista*



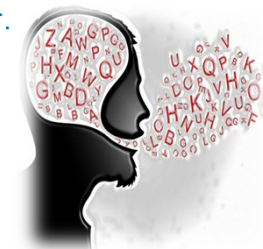
- **Organízate** bien. Dedicar un tiempo a reflexionar sobre cuáles son tus necesidades y prioridades. Dale una estructura y déjalo anotado como pasos a seguir en caso de despiste o confusión.
- No dejes que tu pensamiento se aleje mucho del presente. **Focaliza en tu día a día** o como mucho piensa a corto plazo, sin ir más allá de 2-3 semanas vista.
- Si te encuentras en soledad, trata de incluirte en algún grupo de WhatsApp, foro, agrupación, etc. Los momentos de alta emocionalidad, se regulan mejor cuando nos **sentimos pertenecientes** a un grupo.
- Recuerda que el cuerpo precisa de un **tiempo de adaptación** y recuperación posteriores a la aparición de emociones susceptibles de generarnos tensión o incluso desestabilizarnos.
- Solo podemos controlar la manera en **cómo reaccionamos**, ante los acontecimientos que nos suceden. La mayoría de aspectos y situaciones de la vida discurren ajenas a nuestro control personal.

- **Fortalece tu autoestima**. Si valoras el esfuerzo que estás realizando en adaptarte a las situaciones cambiantes, estarás cuidando de tu persona. Estás ante un límite personal y te estás atreviendo a adoptar nuevos aprendizajes y propuestas.

- **Ten sentido del humor**. Ayuda a suavizar los momentos de dificultad. Reír tiene efecto calmante y relaja la tensión corporal que se puede haber acumulado en exceso.

- **Alterna** entre actividades agradables y aquellas que te resulten desagradables. De esta manera irás aumentando el umbral de tolerancia hacia aquellos aspectos que tanto puedan estar preocupándote.

- Regula y ajusta tus **Expectativas**. Visibiliza lo que no puede ser. El denominador común de la incertidumbre supone una renuncia respecto a hábitos y certezas inmediatas que no suceden. El deseo implicado indirecta o directamente entorno a las expectativas puede desajustar nuestro estado interno, desestabilizándonos.



- Cuida con esmero **el descanso**. Sigue un patrón regular en tus rutinas de sueño. El sueño de calidad ayuda a restaurar nuestro equilibrio interno, reducir el estrés y disminuir la ansiedad.