

PAUTAS PARA ENFRENTARSE AL DOLOR

Da un solo paso
Elige una

Autoconciencia

Reconoce y acepta tus emociones. Permítete sentir tristeza y malestar sin juzgarte a ti mismo/a.

Identifica Pensamientos Negativos:

Observa e identifica los pensamientos negativos que contribuyen a tu malestar. Aprende a relativizar para ver si te aportan algo, si son útiles en este momento.

Busca Apoyo:

No enfrentes esta situación solo/a. Busca el apoyo de amigos, familiares o profesionales de la salud mental.

Fomenta el Autocuidado

Prioriza tu bienestar físico, emocional y mental. Intenta dormir lo suficiente, permítete hacer alguna pausa para reconectar con lo que sientes.

Cultiva la Autocompasión:

Trátate a ti mismo/a con amabilidad y comprensión. Reconoce que estás luchando y date permiso para cuidarte.

Practica la Atención Plena:

Aprende a estar presente no dejes que tu mente divague en mundos de dolor por mucho tiempo. La meditación y la respiración consciente pueden ser útiles.

Establece Objetivos Pequeños:

Haz algo cada día que te acerque a la calma.
Respira profundo