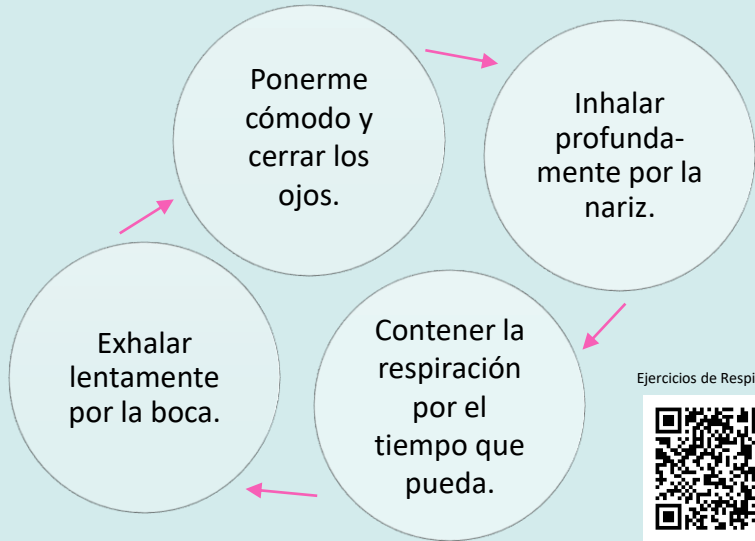




Fichas de Bienestar con Estrategias de Afrontamiento



RESPIRACIÓN



Ejercicios de Respiración



Respirar.

- Relajarme, respirar profundamente y dejar que pase.
- Tratar de calmarme y pensar lo que debo hacer.

Está bien no sentirme bien.

- Ya antes he puesto a prueba mis pensamientos negativos y puedo hacerlo de nuevo.

¿Corro peligro?

- ¿Estoy viendo las cosas peor de lo que son?
- Está bien que este sentimiento me incomode.

La ansiedad es normal.

- No puedo controlarlo todo.
- Solo puedo tratar de hacer lo mejor posible.
- La ansiedad podrá ser parte de mi vida pero no controla mi vida.

DEPRESIÓN



Respirar.

El estrés es natural.

Sigue la corriente.

¿Qué puedo controlar?

¿Tengo tiempo disponible para esto?

No puedo hacerlo todo, pero puedo ayudar en algo.

Una respiración a la vez.

Tomar descansos.

¿Puedo encargarme de esto ahora?

Mantenerme en el presente y centrado.

Fijar límites físicos, sexuales, intelectuales, emocionales y económicos.

Está bien decir que no por mi bienestar mental.

SENTIRSE ABRUMADO



Inhalar por 5 segundos

Contener por 3 segundos

Exhalar por 7 segundos

PÁNICO

No estoy indefenso.

Haré lo mejor que pueda.

Esto no tiene por qué consumirme.

No tengo por qué enfrentarlo solo.

Está bien pedir ayuda.

Está bien llorar.

MIEDO

La adrenalina
que siento
pasará en unos
minutos.

Elijo ver esta
dificultad
como una
oportunidad.

Respirar
profundament
e varias veces
y tomarme el
tiempo.

Estas
emociones
son
naturales.

Puedo
pedir
ayuda.

Está
bien
sentir
temor.

FOBIA

¿Vale la pena enojarse por esto?

Puedo manejarlo sin perder el control.

Estoy en control de mis reacciones.

No debo tomarlo como algo personal.

Está bien alejarse de conflictos.

Soy yo el que está a cargo, no mi ira.

Está bien experimentar mis emociones.

No puedo obligar a los demás a actuar como yo quiero.

Recordar respirar.

IRA

Puedo pedir ayuda.

Puedo contarles a los demás que hoy estoy sintiendo más dolor.
Haré lo mejor que pueda.
No es necesario que la gente entienda.
No puedo complacer a todo el mundo.

Soy más fuerte de lo que pienso.

Puedo hacer muchas cosas.
Solo debo llevarlo con calma y tomar descansos.
Puedo ser feliz y disfrutar la vida a pesar del dolor.

Hago lo mejor que puedo.

Mi dolor no tiene por qué ser como el de otras personas.
Está bien que no pueda hacerlo todo en un día.

No soy mi
trastorno
alimentario.

Está bien que
necesite que
me
recuerden
comer.

Está bien
comer en
pequeñas
cantidades a lo
largo del día.

Está bien
pedir
ayuda.

Soy el
héroe de
mi vida.

Como para
tener
energía y
nutrientes.

Mi
cuerpo
merece
amor.

ALIMENTACIÓN

Soy más
que solo
mi
cuerpo.

Cuando las
cosas
cambian en
mí, también
cambian a mi
alrededor.

Mi cuerpo es
lo menos
interesante
acerca de mí.

Merezco
amor y
respeto.

Está
bien ser
yo
mismo.

BHDDH



Guía para hacerse cargo



Registro de bienestar



Recursos de la Fundación JED



PARA MÁS INFORMACIÓN

Fuentes

<https://adaa.org/tips>

<https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/january-2019/self-help-techniques-for-coping-with-mental-illness>

<https://www.samhsa.gov/young-adults>

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet>

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress>

<https://www.usf.edu/student-affairs/counseling-center/documents/positive-statements.pdf>

https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Chronic_Pain_Self_Managment_Version_3.pdf

<https://themindsjournal.com/depression-coping-statements/#:~:text=1%20I%20take%20one%20step%20at%20a%20time.,8%20I%20am%20worthy%20of%20a%20healing%2C%20recovery>

[Using Coping Cards and Coping Statements to Improve Mental Health \(choosehelp.com\)](#)

Este proyecto es financiado por el Departamento de Servicios y Hospitales de Salud Mental y Discapacidades del Desarrollo mediante el programa Healthy Transitions Grant, SM081972, de la Administración de Servicios para Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA).