



Habilidades de Afrontamientos

Tener habilidades de afrontamiento positivas y saludables puede ser clave para superar los momentos difíciles. Si bien no borran por completo las dificultades que puede enfrentar, pueden ayudarlo a tolerar, minimizar y lidiar con situaciones estresantes en la vida.

¡Aquí hay una lista de diferentes actividades que puedes hacer que pueden ayudarte a mejorar tus habilidades de afrontamiento y hacerte sentir más a gusto!

★ **Ejercicio** - le permite trabajar la energía negativa de su cuerpo. Concéntrate conscientemente en dejar ir los pensamientos negativos.

- Yoga
- Dar un paseo
- Perforar un saco de boxeo
- Bailar
- Ir a dar un paseo en Bicicleta
- Estira sus músculos

★ **Emprende un nuevo pasatiempo**

- Escribir (poesía, cuentos, diario)
- Hacer un juego de búsqueda de palabras
- Tocar un instrumento musical
- Empezar a tejer o coser
- Lee un buen libro
- Medita
- Hornear galletas o pasteles
- Pintar o dibujar algo
- pintar o dibujar algo
- Planifica la habitación de tus sueños (colores / muebles)
- Jugar con plastilina o plastilina
- Buscar recetas, cocinar una comida
- Ordenar / editar sus imágenes
- Empiece a recolectar algo
- Enséñele a su mascota nuevos trucos
- Aprende un nuevo idioma
- Crea o construye algo

★ **Concéntrate en liberar su energía negative**

- Permítete llorar
- Toma una siesta si estás cansado
- Tome una ducha caliente o un baño relajante (use burbujas)
- Limpiar algo
- papel rasgado
- rezar o meditar
- Hiper-enfoque en algo como una roca, mano, etc.
- Busque la belleza en las cosas, como flores o arte.
- Haga una lista de las cosas que aprecia
- Pruebe un poco de aromaterapia (vela, loción, spray para la habitación)
- Reorganizar muebles
- Limpia tu habitación / armario

★ **Conéctate contigo mismo y con otras personas**

- Video chat con un ser querido
- Envía un mensaje de texto o llama a un viejo amigo
- Escríbete una carta de "Te amo porque ..."
- Abraza a tus seres queridos
- Haga una lista de metas para la semana / mes / año / 5 años
- Haga una lista de sus fortalezas
- Haga una lista de sus buenas cualidades o cualidades que le gustaría desarrollar
- ¿Qué te caracteriza que le gusta a otras personas?

★ **Concéntrate en hacer las cosas que disfruta y son divertidas para usted**

- Permítete llorar
- Toma una siesta si estás cansado
- Tome una ducha caliente o un baño relajante (use burbujas)
- Limpiar algo
- papel rasgado
- rezar o meditar
- Hiper-enfoque en algo como una piedra, una mano, etc.

★ **Imágenes guiadas:** una técnica relajante que se basa en su capacidad para visualizar y soñar despierto. Es fácil de practicar en cualquier momento y lugar. Todo lo que tienes que hacer es imaginar una escena pacífica en tu mente. Colócate ahí y usando todos tus sentidos, está presente en el sueño.

- Junto al lago, debajo de un árbol en la suave hierba verde
- Escuchar
 - El susurro del agua
 - Señales de pájaros
 - Hojas susurrando

- El silbido de los vientos
- Grillos
- Etc.
- Siente
 - El calor del sol en tu cuerpo
 - El cosquilleo de la hierba en tus pies
 - El frescor de la tierra en tu espalda
 - Etc.
- Ver
 - Las flores en la orilla del agua
 - El reflejo de los árboles y las nubes en el agua.
 - El cielo azul salpicado de nubes esponjosas
- Oler
 - El dulce aroma de las flores en la distancia
 - El suelo terroso en el que te acuestas
 - Etc.

Ahora ve a tu lugar favorito.

★ **Concéntrese en hacer las cosas que disfruta y son divertidas para usted**

- Ponte tatuajes falsos
- Garabatos / garabatos en papel
- Mira un programa de televisión favorito
- Publica información positiva en foros web y responde a las publicaciones de otros
- Hacer el trabajo escolar
- Pinta tus uñas, maquilla o peina
- Canta
- Estudiar el cielo
- Jugar o acurrucarse con una mascota
- Escuchar música
- Abraza una almohada o un animal de peluche
- Mira una película antigua y feliz
- Alimenta a los patos, pájaros o ardillas
- Color
- Memorice un poema, obra de teatro o canción.
- Busca tonterías en Internet.
- Coordina el color de tu guardarropa
- Haz una lista de reproducción de tus canciones favoritas.
- Plante algunas semillas
- Trate de hacer tantas palabras como sea posible con su nombre completo
- Jugar juegos de video / computadora
- Busque nuevas palabras y úselas
- Arma un rompecabezas