

# PÍLDORAS PARA AFRONTAR LA TRANSICIÓN HACIA LA “NUEVA NORMALIDAD”

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

## ACEPTANDO MIS “NUEVAS” REACCIONES EMOCIONALES

¿Qué emociones y preocupaciones me surgen al salir a la calle y ver a todo el mundo con mascarilla? ¿Qué emociones aparecen al reencontrarme con mis seres queridos y mantener la distancia de seguridad?



La forma en que hemos manejado nuestras reacciones emocionales anteriormente, es la misma que utilizaremos ante estas “nuevas” reacciones. Si bien puede ser que el contenido haya cambiado, la forma de manejarlas es similar. Todas estas reacciones son **NORMALES**.

- **Párate.** Date cuenta de cuáles son esos pensamientos, emociones o sensaciones molestas. Tan sólo respira.
- **Identifica:** Cuando notes algún pensamiento negativo, no luches contra él. Intenta decirte: “Estoy teniendo el pensamiento de que...”. Lo mismo con las emociones negativas. Esto disminuirá la intensidad del malestar y te permitirá tomar distancia de tus pensamientos y emociones.
- **Actúa:** ¿Puedes hacer algo que te permita centrar tu atención en alguna tarea? ¿Puedes compartir con alguien cómo te sientes? Recuerda que esta situación es nueva para todos y todos tenemos que adaptarnos.
- **Acepta:** Es normal sentirse mal en esta situación. Esto también pasará. El malestar es como las olas del mar...que vienen y van.

Este contenido es de carácter general y se ofrece con fines exclusivamente informativos. Por tanto, no sustituye en ningún caso la ayuda psicológica profesional. Por favor, si tu malestar psicológico es muy intenso y/o te interfiere de manera significativa, no dudes en buscar atención especializada. Algunas instituciones oficiales en las que se ofrece atención psicológica o información al respecto son:

- Clínica de Psicología de la Universitat de València (Fundació Lluís Alcanyis): <https://www.fundaciolluisalcanyis.org/clinicas/clinica-psicologia-universitat-valencia/>
- Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana: [https://www.copcv.org/noticia/13319?utm\\_source=copcv&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=recull#Xn-s\\_4hKg2x](https://www.copcv.org/noticia/13319?utm_source=copcv&utm_medium=email&utm_campaign=recull#Xn-s_4hKg2x)
- Teléfono de la esperanza: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Servicios de Salud Mental de Consellería de Sanitat Universal y Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>