

PÍLDORAS PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

ACEPTANDO MIS EMOCIONES

¿Qué son las emociones?

Una **emoción** es una **respuesta múltiple** que involucra pensamientos, comportamiento y cambios fisiológicos. En este período de confinamiento es **normal** experimentar **intensamente** algunas emociones. Además, cada persona tendrá su **propia experiencia emocional**, pudiendo ser **muy distinta** a la de las personas de su entorno.

¿Qué emoción estás experimentando con mayor frecuencia estos días? En las personas de tu entorno, ¿cuál es la emoción predominante?



¿Qué hago con ellas?

Una forma de **regular** una emoción es adoptar una actitud de **aceptación** y **no juicio** ante la experiencia emocional. Para ello, os proponemos el siguiente ejercicio de atención plena del Servicio de Asistencia Psicológica de la *Universitat Jaume I*:

<https://youtu.be/b1hBsKQef3U>