

# GESTIÓN EMOCIONAL EN LA RED

## Para reflexionar...

### ¿Cuáles son las conversaciones principales en las redes sociales?

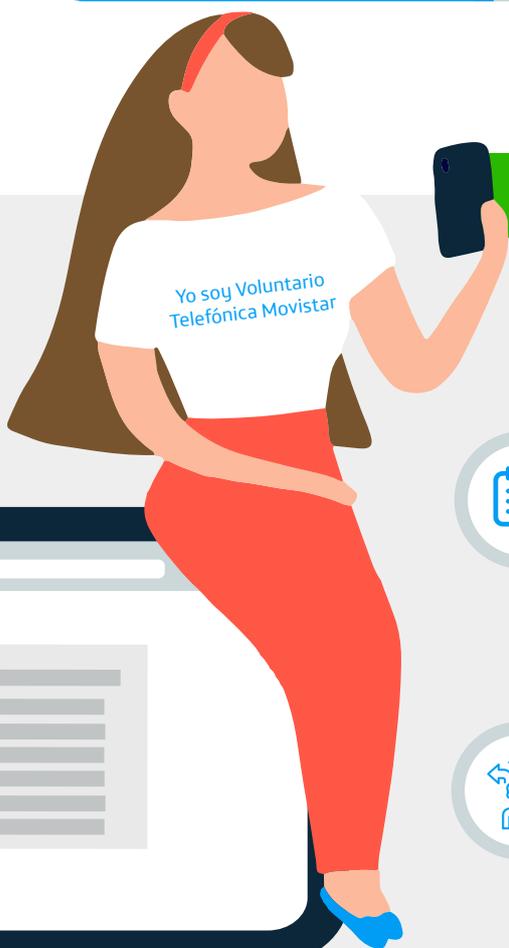
Abre tus Apps y mira en torno a qué giran los mensajes de tus conversaciones, las bromas... Ahora haz lo mismo con tus redes sociales.

### ¿Cómo te sientes? ¿Te sobrepasa esta situación?

Es normal sentir nerviosismo frente a la incertidumbre de ¿qué pasará? o ¿cuándo terminará? Esto nos lleva a hablar de ello, a buscar información y recurrimos a las redes sociales. Entramos de nuevo en el círculo, poniéndonos otra vez en alerta.

### ¿Es positivo que el COVID-19 sea el centro de todas nuestras conversaciones?

NO. Lo que SI es positivo es saber que esto terminará, recalca las recuperaciones, recalca la unión ciudadana, **RECALCA TU OPTIMISMO.**



## ¿QUÉ HACER AL RESPECTO?



Utiliza fuentes fiables de información.



Define horarios para el día a día y reserva un tiempo determinado a las redes sociales.



Tómate un respiro y no estés continuamente pendiente de las noticias.



Realiza actividades variadas en casa.



Busca temas alternativos de conversación.

# TUS EMOCIONES IMPORTAN

Las emociones se retroalimentan

Si te centras en tus emociones negativas irás aumentando cada vez más tus preocupaciones inmediatas, aumentando también la dificultad de ver otras necesidades.

Pero con las emociones positivas pasa exactamente lo mismo, al centrarte en ellas puedes entrar en este círculo vicioso generando mejores relaciones, resistencia al negativismo, ampliando la atención, la cognición, y el reconocimiento de la información.

## CÓMO CREAR EMOCIONES POSITIVAS



Practica técnicas de relajación.



Encuentra el lado bueno de las cosas.



Sonríe.



Dedica tiempo a lo que más te guste.