

100 IDEAS

para encontrar
tranquilidad y
sentirte bien.

En tiempos de coronavirus
y siempre ;)



Nos llena de orgullo poder estar hoy en tu casa para compartir nuestro primer e-book construido en comunidad. Estas páginas fueron elaboradas por PsySon con el aporte que cada seguidor hizo a través de nuestras redes sociales en tiempos de coronavirus.

Si bien estas páginas fueron elaboradas en este momento especial, encontrarás ideas que te ayudarán a ti y a todo aquel con quien decidas compartirlo, a vivir de manera positiva cualquier momento donde experimentes emociones que te sean difíciles manejar.

Cada vez que elijas leerlo, encontrarás un recurso, un factor protector, una idea que podrás utilizar. Mientras más las practiques, más sencillos serán de recordar, aplicar y más rápido te ayudarán a disminuir la intensidad de las emociones.

Queremos agradecer a toda nuestra comunidad por elegir ser parte de esta cadena de decisiones positivas.

TÚ PUEDES GESTIONAR TUS EMOCIONES.

CONFÍA EN TI, CONFÍA EN DIOS, Y RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO Y QUE

Estés donde estés, siempre puedes contar con nosotros.

Con amor,
Todos los que hacemos [PsySon](https://www.psyson.org).



100 ideas para tranquilizarnos y sentirnos bien en tiempos de coronavirus

(y SIEMPRE ;)

1. **Antes de concentrarnos en el “hacer”, debemos centrarnos en el “ser”.**

¿Qué queremos decir con esto? Que para poder poner en práctica las ideas que queremos compartirte, es importante que identifiques cómo estás en este momento. De esa manera podrás saber qué alternativa puede funcionar mejor para ti. El “hacer” es el resultado de tomar conciencia de uno mismo. No hay acción que nos llene, que nos de satisfacción, si primero no nos dedicamos a meditar en cómo nos sentimos ante la situación que estamos viviendo.

Este es un tiempo para meditar (pensar algo una y otra vez), para reflexionar y descubrir una nueva manera de ver la realidad que me toca vivir.

2. **Identifica las emociones que estás experimentando.** En este momento es probable que experimentes miedo, frustración, incertidumbre, enojo, desorganización, ambivalencia, negación de la situación, aburrimiento, tristeza, sentimiento de soledad, sensación de encierro, ansiedad. Estas emociones son normales en este momento.

3. **Observa tus pensamientos y cuestionalos.** No todo lo que pienso es verdad. No todo lo que piensa otro y escucho, corresponde a la realidad.

4. **Date permiso para sentir la emoción que necesites sin juzgarla y sin actuarla.**

Es importante que seas considerado contigo mismo, con tus estados emocionales, teniendo presente que los cambios de rutina tan abruptos generan incertidumbre y la amenaza de la pandemia afecta nuestro estado emocional por más saludables que seamos. Considera que esto mismo le ocurre a los demás. Seamos tolerantes.

5. **Agradece:** haz todos los días una lista de tres razones por las cuales estés agradecido. Podemos estar pasando una situación difícil, pero no es lo único que nos está pasando. Hay muchas razones para agradecer, por ejemplo: estar leyendo este e-book hecho con amor y en comunidad.

Este es un buen ejercicio para hacer de manera personal o grupal con quienes convives.

6. **Define cómo quieres sentirte al atravesar esta situación.** Pelearnos con la realidad no ayuda en nada. Tú puedes definir cómo te quieres sentir con lo que está en tus manos hacer. Preguntarte: ¿Cómo me quiero sentir conmigo mismo? ¿Qué me ayudaría a sentirme así?
7. **Elige en qué hacer foco.** La cantidad de energía que tenemos es limitada y desde que empieza el día comenzamos a “gastarla”. Recuerda que donde pones tu atención, pones tu energía.
8. **Ten cuidado con la queja.** ¿Sabías que la queja es el principal aislador social? Lo que más nos aleja entre personas, nos aleja de proyectos, nos aleja de oportunidades, es la queja. La queja es seductora porque nos hace creer que es una manera efectiva de descarga, pero finalmente produce todo lo contrario. Cuando te des cuenta que te estás quejando, haz un stop y pregúntate si hay algo de esa situación que tú puedas cambiar.
9. **Haz foco en lo que puedes hacer hoy.** Pensar a futuro no sirve. No sabemos qué va a pasar y no hay nada que podamos hacer para controlar lo que pase en el mundo; lo que sí podemos controlar, es lo que elegimos hacer nosotros hoy.
10. **Haz foco en lo que puedes hacer tú.** Concentrarme en mi zona de poder, de influencia y de inspiración.
11. **Infórmate, pero no te inundes.** Evita la exposición excesiva a las noticias. Es conveniente actualizar su información una o dos veces al día en un mismo horario. Busque información precisa de fuentes confiables con el objetivo principal de tomar medidas prácticas. No tenga la tele encendida todo el día en el canal de noticias.
12. **Haz algo por alguien ♥.** Todos tenemos la posibilidad de hacer esto quedándonos en casa. Es importante enfocarnos en que, aunque puede ser difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas.

Otra idea simple de algo que podemos hacer, es enviar un mensaje a alguien que queremos.

13. Valora el tiempo en familia

A la Madre Teresa le preguntaron una vez:

¿Qué podemos hacer para que haya paz en el mundo?

Y ella respondió:

“Si quieres cambiar el mundo, vete a casa y ama a tu familia”.

14. Presta atención a las palabras que usas para describir o referirte a este momento.

Recuerda que nuestras palabras generan realidad. Por ejemplo: No es lo mismo decir “estoy encerrad@” que decir “me quedo en casa”.

15. Presta atención a tu primer pensamiento del día, porque es uno de los dos pensamientos que más va a impactar tu jornada. Elige pensamientos que te energicen para que tu día empiece con el pie derecho. Puedes empezar con una intención: “hoy voy a tener un buen día, pase lo que pase”. Los cambios más poderosos de nuestra vida pueden generarse si provocamos cambios en nuestra mentalidad.

“Cambien su manera de pensar y cambiarán su manera de vivir” Romanos 12:2

16. Presta atención a los que lees, escuchas o miras 45 minutos antes de dormir. Recuerda que esa información será sobre la cual tu mente subconsciente trabajará toda la noche.

17. Ten cuidado con tus pensamientos catastróficos. Elimínalos. Todos tenemos la posibilidad de elegir a qué pensamientos les vamos a abrir la puerta de nuestra mente o no. Somos los porteros de nuestra mente.

No es lo mismo decir “es el fin del mundo” que decir “este es un momento de oportunidad”.

Te regalamos dos pensamientos:

“Nuestra mayor arma para el estrés, es nuestra capacidad de elegir un pensamiento en lugar de otro”. William James

“Esta leve tribulación momentánea produce en nosotros un cada vez más excelente y eterno peso de gloria” 2 Corintios 4:17

18. Si te observas pensando en el peor de los escenarios, imagina el mejor de los escenarios.

19. **Se menos autoexigente:** Este no es el momento para tener todo perfecto, ordenado, prolijo, ser padres perfectos, tener el humor perfecto, hacer dieta. La exigencia nos genera mucha ansiedad. Recuerda que **lo perfecto es, muchas veces, enemigo de lo posible**. Pregúntate qué es posible para ti hoy.
20. **Hidrátate bien.** Toma más agua que cafeínas o cualquier otro líquido. La deshidratación produce ansiedad, entre otras cosas. Si esperas a sentir sed para tomar agua, ya estás deshidratado.
21. **Aliméntate de la manera más saludable que puedas.** Es un excelente momento para aprender a hacerlo y/o ponerlo en práctica.
22. **Tómate un tiempo para ti.** Si estás conviviendo con muchas personas, necesitas un tiempo personal, aunque sean 5 minutos. Este no es un tiempo de egoísmo, es un tiempo de recargar tu propia batería, de renovarte.
23. **Haz terapia online.** Si manifiestas un cambio importante en el modo de actuar en relación con tu forma de ser anterior a esta situación, si el malestar o estrés te impiden realizar tareas habituales, si pierdes la capacidad de disfrutar o tu estado de ánimo se altera, no dudes en buscar el apoyo de un profesional de la salud mental. www.psyson.org
24. **Practica mindfulness.** Puedes encontrar videos para hacerlo en YouTube. Compartimos un link a modo de ejemplo: haz clic aquí <https://youtu.be/0eiQQL4cWIM>
25. **Haz a diario respiraciones conscientes.** Cierra los ojos, respira profunda y pausadamente. Inhala lo que necesites y exhala lo que no necesites. Es tan simple como pensar la palabra que necesites al inhalar y pensar lo que quieres soltar al exhalar.

Por ejemplo:

Inhalo serenidad

Exhalo tensión

La mejor manera de bajar los niveles de ansiedad, es utilizando la respiración a tu favor.

26. **Proponte aprender algo nuevo a través de tutoriales o cursos online,** hay muchos gratuitos y de calidad.

Un ejemplo: Plataforma Coursera <https://es.coursera.org/>

27. **Haga un “acuerdo de paz”**, un pacto de convivencia con quienes vivimos, mediante el cual vamos a colaborar y apoyarnos los unos a los otros, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo. ¡Somos un equipo! Vamos a pasar estos días juntos de la mejor forma posible.
28. **Haz escritura catártica**: toma una hoja, un bolígrafo y escribe todo lo que sientes, sin filtros. Te producirá mucho alivio llevar un diario personal donde puedas pensar, sentir y decir lo que necesites.
29. **Escribe una frase poderosa**, energizante y tenerla a mano para leerla y repetirla.
30. **Aromaterapia**: perfuma tu casa con una fragancia que te haga sentir bien. Los aceites esenciales son excelentes para generar ambientes de bienestar y generar un efecto directo sobre el estado de ánimo. Por ejemplo: el aceite de limón levanta el ánimo, el aceite de naranja reduce la ansiedad.
31. **Mantén horarios de sueño**.
32. **Limita los grupos de chats que difunden noticias**, muchas de ellas falsas o erróneas ya que promueven pensamientos negativos y catastróficos y le imponen a nuestra mente un sobreesfuerzo.
33. **Si tienes hijos o menores cercanos, es importante hablar con ellos**. Converse sobre la información oficial acerca del coronavirus en un lenguaje adecuado a la edad y de manera honesta. Aquí algunos ejemplos.
[¿Qué es el coronavirus? Explicación, consejos y 4 pasos para lavarse las manos.](#)
[El cuento del coronavirus](#)
[Plaza Sésamo: lavado de manos](#)
34. **Si convives con niños en la casa, si tienes hijos**, aproveche este momento para conocerlos mejor, compartir sus intereses.

35. **Comparte con tus hijos, nietos, sobrinos, historias sobre la familia o su niñez.**
36. **Busca ser voluntario** en una causa que colabore con la situación que está viviendo el mundo.
37. **Sácate el pijama** o la ropa de dormir una vez que te levantes. Aunque no vaya a salir de su casa, para poder evitar la sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día, es importante que cambie su ropa una vez que salió de la cama.
38. **Canta** a todo pulmón.
39. **Cocina:** Prepara con tranquilidad tus comidas.
40. Colocar una **bolsita de semillas** caliente en la sien, ojos, cuello, espalda o abdomen.
41. **Escucha música** y muévete.
42. **Escucha un podcast de tu interés.**
43. **Escucha una fuente o agua correr.**
44. **Procura estar en contacto con la naturaleza:** cuidar tus plantas, mirar por la ventana el verde, estar en tu jardín.
45. **Estudia** algo que te guste.
46. **Escribe tu propio consejo:** Si un amigo estuviera en la misma situación, ¿qué le aconsejarías? Escribe tu consejo.

47. **Habla con tus seres queridos.**

48. **Inhala profundamente y al exhalar haz un sonido para liberar energía como “ahhh”.**

49. **Juega con tus hijos.**

50. **Juega juegos de mesa en familia.**

51. **Juega un juego de destreza personal: tetris, solitario, Candy Crush, crucigrama, sopa de letras, sudoku, rompecabezas.**

52. **Leer frases poderosas.**

53. **Leer La Biblia. Busca promesas y pensamientos que te reconforten.**

Compartimos una:

“No tengas miedo, porque yo estoy contigo; no te desalientes, porque yo soy tu Dios. Te daré fuerzas y te ayudaré; te sostendré con mi mano derecha victoriosa” Isaías 41:10 NTV

54. **Lee un libro que te guste.**

¿Sabías que la UNESCO abrió su biblioteca digital de manera gratuita?

[Biblioteca UNECO – HAGA CLIC AQUÍ](#)

Si te interesa la lectura de contenido espiritual, editorial ACES pone todos los devocionales 2020, además de otros títulos, en formato e-book de forma gratuita, para que cada integrante del hogar 🧑🧒🧑🧒 encuentre una lectura de aliento para cada día

[Editorial – clic aquí](#)

55. **Manicure / pedicuría.**

56. **Medita:** Hay muchas app o videos en YouTube gratuitos con meditaciones guiadas.

57. **Mira fotos o videos de viajes o situaciones felices que hayas vivido.**

58. **Mira una película** inspiradora o de humor.



59. **Mira videos graciosos.** Comparte chistes.
60. **Mueve el cuerpo, haz ejercicio:** hay muchos videos en YouTube que pueden acompañarnos para movernos saludablemente. ¡También puedes poner música en tu casa y bailar! 🎵 🎵 🎵 🎵
61. **Date una ducha.** Cuando estés parado bajo la ducha, imagina que el agua que cae sobre ti va limpiando todo lo que no necesitas. Imagínalo, piénsalo. Siente como el agua se va llevando todo lo que quieres que se lleve.
- El sonido del agua al caer, también es un sonido que nos genera relajación. Así la ducha puede convertirse en un momento de renovación externa e interna.
62. **Observa tus antojos y preguntarte:** ¿por qué se me antoja este alimento en este momento? ¿Qué necesito?
63. **Orar.** Este es un tiempo especial, ideal para hablar con Dios, para contarle todo lo que necesites.
64. **Ordena y limpia un espacio.**
65. **Pasa tiempo con tu mascota.**
66. **Pintar, colorear.**
67. **Planea un fin de semana o unas vacaciones** (reales o imaginarias) divertidas/relajantes.
68. **Ponte de pie, inhala y levanta los brazos. Retén el aire y soltar los brazos/aire.**
69. **Pregúntate qué puedes aprender de este momento.**
70. **Pregúntate:** Si mi mejor amiga se sintiera así, ¿qué le recomendaría? ¿Qué le diría? ¿Qué haría?

71. **Genera un ambiente cálido en tu hogar.** Puedes hacerlo prendiendo velas decorativas o aromáticas.
72. **Quítate los zapatos y pon tus pies sobre el piso** (si es tierra o pasto, mejor) para arraigarte.
73. **Raya una hoja de papel con todas tus fuerzas.** Esta actividad puede ser de gran descarga.
74. **Recuerda que no todo está mal.** El planeta pareciera estar sanando, el aire está más limpio, como comunidad planetaria nos estamos solidarizando, estamos unidos, las diferencias de pensamiento quedan en segundo plano, etc.
75. **Comenta y comparte** en familia o con amigos, **las buenas noticias** que escuchas en el día, los ejemplos de solidaridad, los avances en el cuidado ciudadano.
76. **Revisa y separa aquello que hace tiempo no usas.**
77. **Sonríe.**
78. **Teje, borda o realiza actividades manuales.**
79. **Tener relaciones sexuales.**
80. **Termina algún pendiente.**
81. **Tira cosas que ya no sirven.**
82. **Sube y baja escaleras.**
83. **Toca un instrumento.**
84. **Haz una lista de logros.**
85. **Lanza puñetazos y/o patadas al aire como descarga.** Salta.

86. **Haz una lista de lo que te hace sentir bien y leerla cuando sea necesario.**
87. **Haz una lista de cosas que valoras** y que vas a disfrutar mucho más cuando finalice la cuarentena o ahora mismo.
88. **Reevalúa tus prioridades.**
89. **Arma una rutina diaria y cúmplela.** Ponernos horarios durante el día. Las personas somos seres rutinarios, sociales y valoramos la previsibilidad.
90. **Aprovecha bien la tecnología** para estar en contacto con las personas que queremos.
91. **Descansa lo que tu cuerpo y mente necesiten.** El estrés genera cansancio y es posible que estos días necesites dormir o descansar más de lo habitual.
92. Pregúntale a otro cuál es su **película favorita** y mírala.
93. **Aprovecha el tiempo disponible para hacer arreglos de la casa** que estabas postergando.
94. Es un buen momento para **revisar papeles, tirar lo que ya no sirve:** facturas de pago de servicios de hace más de 5 años, análisis clínicos viejos.
95. **Disfruta espectáculos gratuitos online de excelente nivel,** como conciertos, visitas guiadas, etc. Por ejemplo, los [Museos del Prado](#), [Reina Sofía](#), [Thyssen](#), entre otros, acercan el arte a la gente con transmisiones en vivo de Facebook, videos y fotos de las principales obras de arte en exposición. **Todos los días durante la cuarentena.**
El [Museo del Louvre](#), de París, dispone de visitas virtuales gratuitas en su web.
El líder de Coldplay, Chris Martin, también aprovechó su aislamiento para tomar la guitarra y cantar por un poco más de 30 minutos en su cuenta de Instagram.
96. **Decide apagar las pantallas de tu hogar,** aunque sea algunas horas al día. Haz un detox tecnológico dosificando su uso. Esto también disminuye la ansiedad.

97. **Dile gracias a las personas que hoy hayan aportado a tu vida algo que te hizo bien.** No lo dejes pasar. La retroalimentación positiva, la valoración, nos hacen siempre bien.
98. **Practica la regla de los dos minutos.** Esta regla es ideal para generar nuevos hábitos. ¿En qué consiste? En proponerte acciones que te tomen dos minutos o menos. El objetivo es afianzar el hábito de empezar y terminar algo. ¿Quieres empezar a leer todas las noches? Proponte leer una página. ¿Quieres estudiar algo nuevo? Busca los apuntes.
99. **Sigue a PsySon en las redes** para llenarte de buenas noticias.



@psysononline



@psysononline

¡100! Comparte [PsySon](#) con otros, comparte bienestar.

[PsySon](#) es la respuesta a un sueño que Dios puso en nuestro corazón: el de ayudar a otros a construir una vida abundante desde la salud emocional y los valores cristianos.

Somos una red internacional de más de 200 psicólogos y psiquiatras cristianos con formación de posgrado en la integración de una espiritualidad en Cristo a la psicoterapia. Conoce más sobre nuestros cursos de posgrado [haciendo clic aquí](#).

La psicoterapia online nos da la posibilidad de estar cerca, sin importar en qué lugar te encuentres.

[¿Cómo acceder a psicoterapia online en PsySon?](#)

Es muy sencillo, solo tienes que crear una cuenta con una dirección de correo electrónico y una contraseña que elijas. Es un proceso totalmente confidencial. [Crea tu cuenta haciendo clic aquí](#).

Tenemos también planes para comunidades religiosas, a través de los cuales proveemos apoyo a más de 1.000 familias ministeriales al momento de publicar este e-book.

Forma parte de la comunidad PsySon [ingresando aquí](#) .

Conoce más sobre PsySon [haciendo clic aquí](#) .