

Este Año
Regala
Salud Mental

FELIZ
navidad



@psicologia_commaria



Higiene del Sueño

- Haz ejercicio diariamente, no antes de irte a la cama.
- Desconecta los dispositivos electrónicos 30 min antes de irte a la cama.
- Asegúrate de que la habitación está oscura.
- Antes de cerrar los ojos enfócate en algo alegre y positivo.
- Selecciona una hora estándar para levantarte e intenta mantenerla. Que vaya de hora media en hora y media, ej. si te acuestas a las 23h levántate a las 8h o a las 9.30h. De esta forma se respeta el sueño REM.

Recomendaciones

- Cuando no puedas dormir sal de la cama, ves a otra habitación y haz alguna actividad relajante o que disfrutes durante 15 min. **Vuelve a la cama únicamente cuando tengas sueño, no cansancio/fatiga, ni aburrimiento o ansiedad.**



@psicologia_conmaria





Relajación Lenta

Consiste en tensar/distensar los 16 grupos musculares:

- Brazos y manos: puños, muñecas, bíceps, tríceps.
- Cabeza (frente, cejas, ojos, lengua, labios, mandíbulas) y cuello (para un lado y para otro).
- Hombros (pegarlos cerca de las orejas, echarlos hacia atrás y hacia delante).
- Pecho (Respiración): meto aire hinchando los pulmones y a su vez el pecho, mantengo el aire un momento y lo saco por la boca contando 4.
- Abdomen (metiéndolo y sacándolo) y glúteos.
- Piernas (muslos y gemelos) y pies (dedos de los pies).

Recomendaciones

- Tensiones (5-10 seg) y Distensiones (progresivamente hasta 25-30 seg). Repetir cada ejercicio 2 o 3 veces.
- Ambiente tranquilo. Postura cómoda: tumbado o sentado



@psicologia_conmaria





Relajación Rápida

Sigue los siguientes pasos (4-7-8):

1. Inspira durante 4 segundos.
2. Manten el aire inspirado durante 7 segundos.
3. Espira en 8 segundos.

Recomendaciones

- Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre el vientre.
- En la inspiración infla la barriga y en la espiración mete la barriga hacia dentro.
- El pecho no se debe elevar.
- Puedes realizar este ejercicio en 3-3-6.



@psicologia_conmaria





Técnicas de Estudio

- **Técnica Pomodoro:** Realiza 4 ciclos 25 min estudiando y descansando 5 min entre ciclos, cuando se hayan cumplido los 4 ciclos descansa entre 15 y 30 minutos.
- Importante: Al descansar intentar cambiar de contexto o área, hidratarte o picar algo, etc.

Recomendaciones

- **Lugar de estudio:** Tranquilo, bien iluminado, ordenado, sin distracciones, zona fuera de móviles.
- **Organización:** calcula cuánto tardas en leer una pg y distribuye tu temario por días. Dificultad (intermedio-alto-bajo).
- **Antes de examen:** 2h antes de acostarte introduce en tu cerebro solo información relevante relacionada con tu examen (desconecta las RRSS y la TV), justo al cerrar los ojos por la noche y al levantarte por la mañana repasa la última lección estudiada.



@psicologia_comaria





Comunicación

Asertiva

- ✖ Discutir no trata de buscar culpables.
- ✓ Discutir es observar el problema, expresar emociones, empatizar, pedir disculpas si es necesario, negociar, buscar soluciones y resolver la situación.

Recomendaciones

- Cuando sientas que vas a perder los nervios:
Intenta esperar un tiempo prudencial para responder.
 - * Avisa de que necesitas un tiempo concreto para hablar con tranquilidad.
 - * Ese tiempo no puede superar las 24h.
 - CRITICA LAS CONDUCTAS, NO A LA PERSONA.
Ej. Cuando tú haces X yo siento Y.
 - Respeta los turnos de palabra.
 - Escucha y empatiza.
 - Piensa en el vínculo que os une.

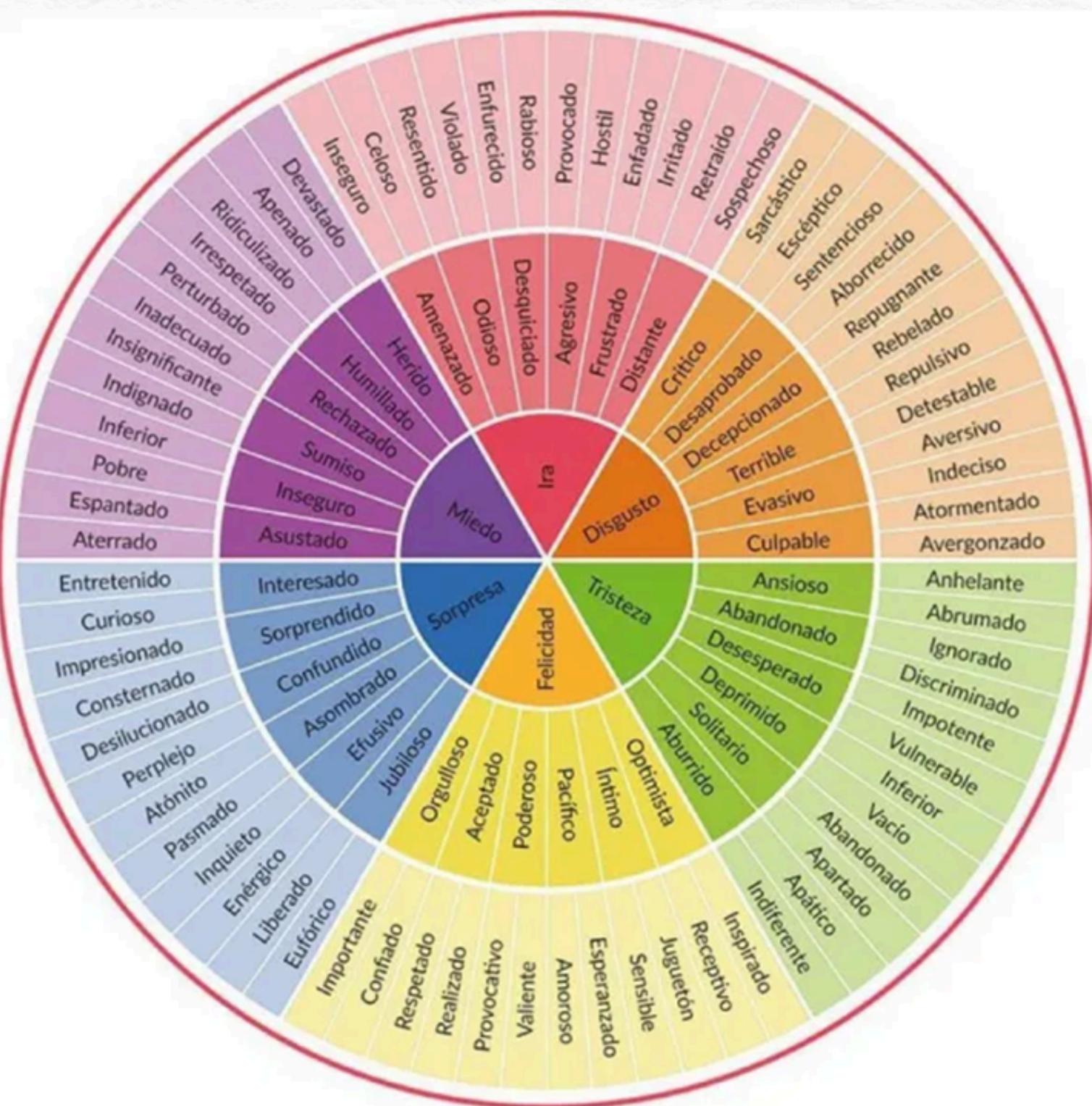


@psicologia_comaria



Ruleta emocional

¿Cómo te sientes?



@psicologia_conmaria



Bibliografía

- Crespo, M. y Larroy, C. (1998). Técnicas de modificación de conducta. Guía práctica y ejercicios. DYKINSON.
- Esclapez, M. (2022). ME QUIERO, ME QUIERO. Manual Práctico para trabajar tu autoestima. Penguin Random House.
- Rojas, M. (2018). Cómo hacer que te pasen cosas buenas. Espasa.



@psicologia_conmaria

