

# MINISTERIO DE SALUD UNIDAD DE SALUD MENTAL

¿QUIEN QUIERO SER Durante el COVID-19?





**ZONA DE :**

## **MIEDO Y PESIMISMO**

- ✓ Compras de Pánico
- ✓ Me Irrito fácilmente
- ✓ Todo lo veo negro. ¿Que puede ser positivo?
- ✓ Crítico, Me quejo, No me adapto
- ✓ Culpo a otros de mi situación



## **ZONA DE: Indiferencia y falta de principios de realidad**

- Me burlo de la situación.
- No valoro el esfuerzo de los demás
- No dimensiono el sufrimiento de otros.
- Salgo a la calle porque esto es un mito.
  
- Soy Inmune. Este virus ataca fundamentalmente a las personas mayores.
  
- Exijo y demando.
- No pienso en lo que puedo dar, sino en lo que debo recibir.
- Almaceno elementos de aseo, que no necesito.

# ZONA DE APRENDIZAJE

Your name



- Comienzo a soltar el control.
- Dejo de consumir lo que me hace daño. Desde noticias hasta alimentos
- 
- Me dispongo y me esfuerzo a aprender cosas nuevas
- Reconozco que todos estamos tratando de dar lo mejor de nosotros ante una situación complicada.
- Me hago consciente de que todo puede traer cosas positivas.

# ZONA DE CRECIMIENTO

- Me adapto
- Puedo ser flexible
- Soy tolerante
- Agradezco
- Práctico la calma, la paciencia, las relaciones y la creatividad.





# ZONA DE CRECIMIENTO

- Vivo en el presente pero consciente de que esto pasará; por tanto aprovecho el tiempo y me preparo para el futuro.
- En medio de la dificultad veo la oportunidad
- Pienso en los demás y busco como ayudarlos

# ACTITUD

**No dejar que las cosas fuera de nuestro control determinen nuestros comportamientos**

**Para liberar el potencial propio, el secreto no está en la fuerza ni en la inteligencia, sino en el esfuerzo continuo.**



 PsicoActiva.com



**PUEDE LLAMAR PARA  
SER REFERIDO A UNA  
TELECONSULTA**

**2594 8042**

**2594 8044**