



Sabemos que estás  
preocupado y  
queremos ayudarte

Estamos ante una situación  
extraordinaria, incierta,  
donde el curso de nuestras  
vidas se ha visto  
interrumpido y  
especialmente la tuya que  
has tenido que ingresar en  
el hospital

**TUS EMOCIONES** en estos  
momentos pueden ser una  
montaña rusa, cambiantes y  
puede que incluso te parezca que  
pasan de una a otra sin sentido

**La Fe**  
Departament  
de Salut

TE SIENTES como si te hubieran secuestrado de tu vida.

TE SIENTES VULNERABLE

SIENTES que tu seguridad depende del Equipo médico.

SIENTES MIEDO POR TU VIDA

CREES que no hay nada que TÚ puedas hacer

Algunas de las emociones que puedes estar sintiendo son:

PREOCUPACIÓN

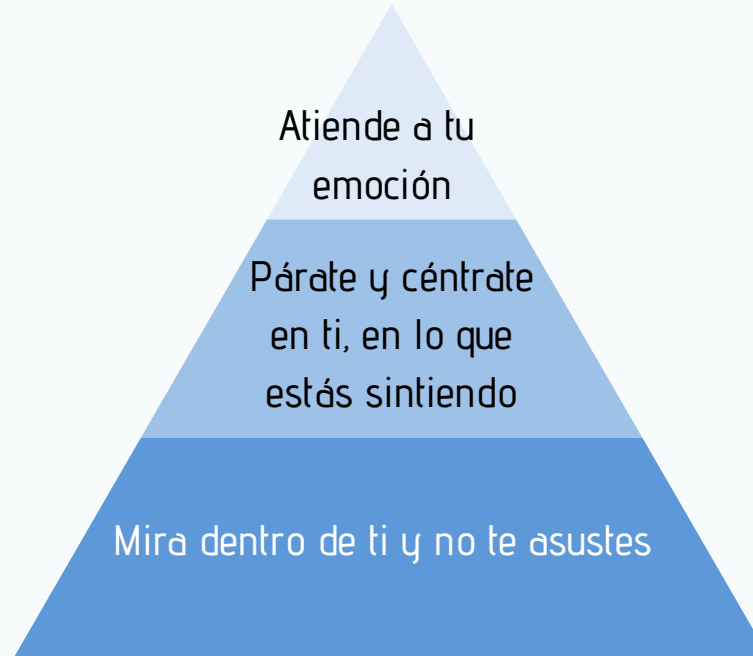
ANSIEDAD

MIEDO

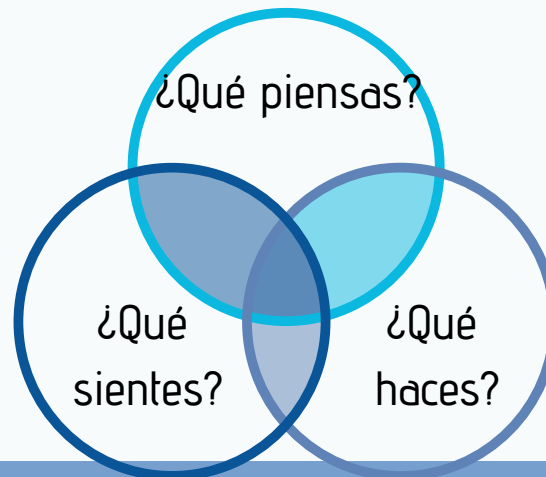
ENFADO

TRISTEZA

## RECONOCE Y MANEJA TU EMOCIÓN



EXPERIENCIA EMOCIONAL:  
Pensamiento+ Sensación +Conducta



Si no entiendes que pasa: Pregunta.

Si necesitas apoyo: Pídelo

Las EMOCIONES son naturales, incluso las negativas, nos protegen y nos impulsan a confiar en las personas que ahora te tienen que ayudar

Práctica la respiración

Inspira lentamente por la nariz



Aguanta el aire 2-3 segundos si puedes

Sopla lentamente por la boca formando una U con los labios fruncidos



También puedes probar a distanciarte de tus pensamientos, usa tu imaginación

Evoca el mar y sus olas, el bosque, la montaña