

EJERCICIOS GUIADOS

La situación actual por la cuarentena y el COVID- 19 podría hacernos sufrir por el futuro, por desarrollar en nuestra mente la posibilidad de infección, miedo o ansiedad por la situación de incertidumbre. Estos estados pueden manifestarse de varias formas: con nerviosismo, agitación, estado de alerta; no poder dejar de pensar en otra cosa; necesitar estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre el coronavirus; dificultad para desarrollar labores cotidianas, o para conciliar el sueño.

Con el **objetivo** de ofrecer alternativas que permitan **reducir la carga de estrés y el malestar emocional** a consecuencia de la cuarentena y el Coronavirus, podréis encontrar en los siguientes audios, **ejercicios guiados** de Atención plena que os permitirán y ayudarán en momentos en los que os sintáis desbordados/as. Simplemente, encontrad un espacio para practicar estos ejercicios cuando experimentes preocupación, estrés o tengáis una situación de dificultad.

¿Cómo y dónde?

- Busca un lugar tranquilo y sin distracciones.
- Con una temperatura agradable.
- Usa ropa cómoda.
- Desconecta el móvil, la televisión y aparatos electrónicos.
- Presta atención a la guía del audio. Y cada vez que tu mente se distraiga en otros pensamientos, vuelve amablemente de nuevo a las instrucciones de la guía.

Cualquier duda contacta con psicologia@miastenia.org

Audios disponibles:

[Ejercicio guiado nº1](#)

[Ejercicio guiado nº2](#)