

MECANISMOS DE ADAPTACIÓN

Satisfacer las necesidades básicas y fomentar la resiliencia

NECESIDADES BÁSICAS

En tiempos de crisis, satisfacer las necesidades básicas es la base para adaptarse a distintas situaciones:



Descansar adecuadamente: dormir lo suficiente, entre 7-8 horas y también intentar desconectar de estimulación regular.



Nutrición: comer alimentos nutricionales y sanos.



Hidratación: beber mucha agua y limitar el consumo de café, bebidas carbonatadas y energéticas.



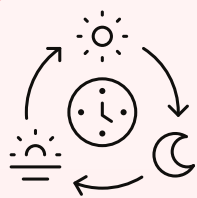
Hacer ejercicio: moverse un poco cada día, mantenerse activo/a, salir a dar un paseo o nadar en la piscina.



Entorno: intentar crear un entorno seguro y cómodo a nuestro alrededor en la medida de lo posible.

MECANISMOS DE ADAPTACIÓN Y FOMENTAR LA RESILIENCIA

Una vez las necesidades básicas están cubiertas, estos mecanismos de adaptación pueden ayudar a fomentar la resiliencia:



Rutina y estructura: establecer una rutina diaria para promover una sensación de normalidad y control.



Actividad física: realizar ejercicio regularmente, incluyendo actividades físicas para reducir el estrés y mejorar la moral.



Soporte social: mantener conexiones con amigos, familiares y grupos de apoyo para fomentar apoyo emocional.



Meditación y relajación: practicar meditación y ejercicios de respiración para ayudar a calmar la mente.



Expresión creativa: utilizar las artes, escribir, dibujar, escuchar música o cantar como vehículo para expresar sentimientos y emociones.



Limitar la exposición a factores de estrés: reducir el uso de redes sociales y acceso a servicios de información si esto proporciona ansiedad o estrés.



Buscar ayuda profesional: si el proceso de adaptación a una situación de estrés se hace difícil, considerar buscar la ayuda de un profesional de la salud mental.

*Diferentes mecanismos funcionan para personas distintas.
Tenemos que encontrar aquellos que funcionan mejor para nosotros.*