

SALUD MENTAL

INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN

Las técnicas de distracción consisten en cambiar nuestra atención de una situación a otra para aliviar el estrés.

Las situaciones que generan estrés o ansiedad por lo normal producen un círculo vicioso en donde una persona comienza a tener síntomas físicos.

La persona normalmente malinterpreta y esto hace que la persona piense más en lo que está provocando el estrés o la ansiedad. Aquí es donde se repite el círculo, porque eso incrementa la intensidad de los síntomas físicos y nuestra reacción a la situación que lo está provocando.



Técnicas de Distracción

Las técnicas de distracción nos ayudan a interrumpir este círculo vicioso y a enfocar nuestra atención en otra cosa para estabilizar nuestra mente y nuestros pensamientos.

Explora los siguientes videos y practica los ejemplos de distracción de esfuerzo bajo, medio y alto que tenemos disponible.



Ejemplos de Esfuerzo Bajo	Ejemplos de Esfuerzo Medio	Ejemplos de Esfuerzo Alto
Utiliza estos ejemplos cuando consideres que necesitas algo fácil de hacer y que no requiere demasiado esfuerzo para despejar tu mente.	Utiliza estos ejemplos cuando consideres que necesitas algo entretenido, y que requiera de poca actividad física para despejar tu mente.	Utiliza estos ejemplos cuando consideres que necesitas algo complejo, elaborado, y estar activo físicamente para despejar tu mente.
Ver la television 	Lee un libro o haz un libro de acertijos. 	Sal a dar una vuelta (en carro, bicicleta, patines, etc.)
Explora más ejemplos en el folleto de abajo. 	Explora más ejemplos en el folleto de abajo. 	Explora más ejemplos en el folleto de abajo.

Si está interesado en obtener más información sobre diferentes estrategias de autoayuda, visite nuestra página de recursos para niños inmigrantes: ucresourcecenter.org.