HEALTHY EMOTION-FOCUSED COPING SKILLS

WHETHER YOU'RE FEELING LONELY, NERVOUS, SAD, OR ANGRY, EMOTION-FOCUSED COPING SKILLS CAN HELP YOU DEAL WITH YOUR FEELINGS IN A HEALTHY WAY. HEALTHY COPING STRATEGIES MAY SOOTHE YOU, TEMPORARILY DISTRACT YOU, OR HELP YOU TOLERATE YOUR DISTRESS.

HEALTHY EMOTION FOCUSED COPING SKILLS

EXERCISE
WRITE IN A JOURNAL
DRAW
LISTEN TO MUSIC
TAKE A BATH
PLAY WITH A PET
SPEND TIME IN NATURE
CLEAN THE HOUSE (OR A CLOSET, DRAWER, OR AREA)

READ A BOOK
MEDITATE
USE AROMATHERAPY
PLAY A GAME WITH YOUR KIDS
COOK A MEAL
ENGAGE IN A HOBBY
PRAY
PRACTICE BREATHING EXERCISES
LIST THE THINGS YOU FEEL GRATEFUL FOR

COLOR
GARDEN
DO YOGA
REFRAME THE WAY YOU ARE THINKING ABOUT THE PROBLEM
USE PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
PICTURE YOUR "HAPPY PLACE"
GIVE YOURSELF A PEP TALK
DRINK TEA
SQUEEZE A STRESS BALL
PUT ON LOTION THAT SMELLS GOOD

Look at landscape photos that help you feel relaxed
Think of something funny
Look at pictures that remind you of the people, places, and things that bring you joy
Take care of your body in a way that makes you feel good (paint your nails, do your hair, put on a face mask)
Smile
Use a relaxation app
Go for a walk

HABILIDAD SALUDABLE PARA AFRONTAR EMOCIONES

YA SEA QUE SE SIENTA SOLO, NERVIOSO, TRISTE O ENOJADO, LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO CENTRADAS EN LAS EMOCIONES PUEDEN AYUDARLO A LIDIAR CON SUS SENTIMIENTOS DE UNA MANERA SALUDABLE. LAS ESTRATEGIAS SALUDABLES DE AFRONTAMIENTO PUEDEN CALMARLO, DISTRAERLO TEMPORALMENTE O AYUDARLO A TOLERAR SU ANGUSTIA.

EJERCICIO
ESCRIBIR EN UN DIARIO
DIBUJAR
ESCUCHAR MÚSICA
TÓMATE UN BAÑO
JUGAR CON UNA MASCOTA
PASA TIEMPO EN LA NATURALEZA
LIMPIE LA CASA (O UN ARMARIO, CAJÓN O ÁREA)

LEE UN LIBRO
MEDITAR
USA AROMATERAPIA
JUGA UN JUEGO CON TUS HIJOS
COCINAR UNA COMIDA
PARTICIPAR EN UN PASATIEMPO
ORAR
PRACTICA EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN
HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS POR LAS QUE TE SIENTES AGRADECIDO

COLOR
JARDÍN
HACER YOGA
REPLANTEE LA FORMA EN QUE PIENSA SOBRE EL PROBLEMA.
UTILIZA LA RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA
IMAGINA TU "LUGAR FELIZ"
DATE UNA CHARLA DE ÁNIMO
BEBER TÉ
APRIETA UNA BOLA DE ESTRÉS
PÓNGASE UNA LOCIÓN QUE HUELA BIEN

Mira fotos de paisajes que te ayuden a sentirte relajado
Piensa en algo gracioso
Mira fotos que te recuerden a las personas, los lugares y las cosas que te traen alegría
Cuida tu cuerpo de una manera que te haga sentir bien (pinta tus uñas, arregla tu cabello, ponte una mascarilla)
Sonríe
Usa una aplicación de relajación
Ir a caminar