

# Com gestionar el malestar emocional

El més important és saber que estar ansiós/a en aquests moments és una resposta completament normal davant la situació que vivim.



Identificar i evitar pensaments negatius



Identificar i reconèixer les emocions i verbalitzar-les amb persones pròximes



Buscar estratègies de distracció quan no s'està treballant



Mantenir hàbits saludables



Posar en pràctica tècniques de respiració i relaxació