

## QUIERO SENTIRME MEJOR ME SIENTO FRUSTRADO/A CON MI VIDA



### ¿CUÁL ES LA EXPLICACIÓN?

Es importante entender que siempre habrá cosas que escapen a tu control. Hay que aprender a aceptar la incertidumbre.

Si te marcas unas expectativas imposibles y objetivos que son difícilmente realizables, es probable que todo termine con frustración y haciéndote sentir mal contigo misma/o.

Si las metas son difíciles, pero los problemas del camino son resolubles, fíjate objetivos realistas y ve a por ellos poco a poco. Las montañas más altas se suben siempre paso a paso.

### ¿CÓMO ENFRENTARLO?

- Ajusta las expectativas a tus posibilidades.
- “Suelta la cuerda” y deja de controlar e imitar lo que hacen las personas a tu alrededor.

### SUGERENCIAS ÚTILES

Empieza por cuidarte y dedicarte tiempo:

- come mediterráneo para disfrutar,
- practica actividad física y deja de fumar; no solo mejorarás tu salud, sino que te proporcionará autoestima (soy capaz de...),
- evita el consumo de alcohol si lo usas como una vía de escape, así podrás reunir energía para ver la vida de otra forma,
- comparte con otras personas tus frustraciones,
- busca actividades cerca de ti que te ayuden a cambiar tu vida.

### CUÁNDO Y POR QUÉ PEDIR AYUDA

Si a pesar de estos consejos, sigues sintiendo que no puedes con todo, que abarcas demasiado y sientes que las cosas a las que pones empeño no te salen bien, consulta a tu médico/a o enfermera/o del centro de salud.