



Emociones en Pandemia ¿Cómo gestionarlas?

Ps. Bárbara Mejías Cubillos y Ps. Rossana Toro Parada

5 de agosto de 2020.-

OBJETIVO

Generar un espacio de encuentro virtual, colaborativo, reflexivo y de apoyo, que contribuya a estrategias de autocuidado; especialmente en el contexto sanitario actual de nuestro país, COVID-19.

Temas:

- Contexto sociosanitario
- Emociones
- Estrés y ansiedad
- Estrategias de afrontamiento y autocuidado

¿Qué ha significado la llegada de la Pandemia?



Emocionalidad



A nivel vincular



A nivel estudiantil o
laboral

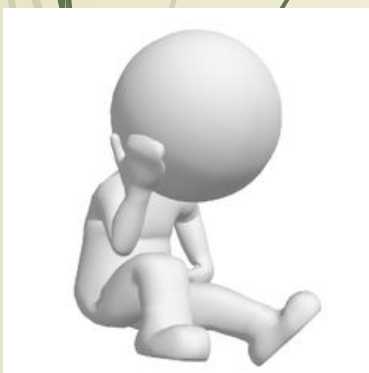
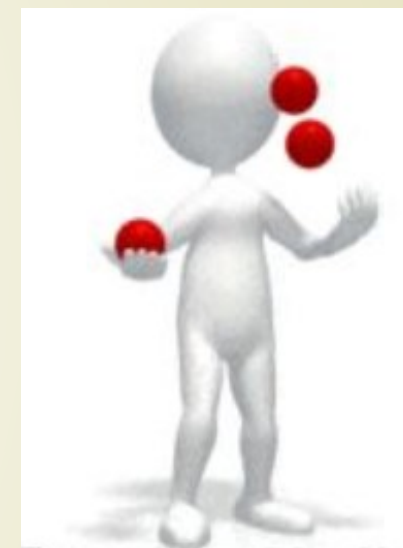
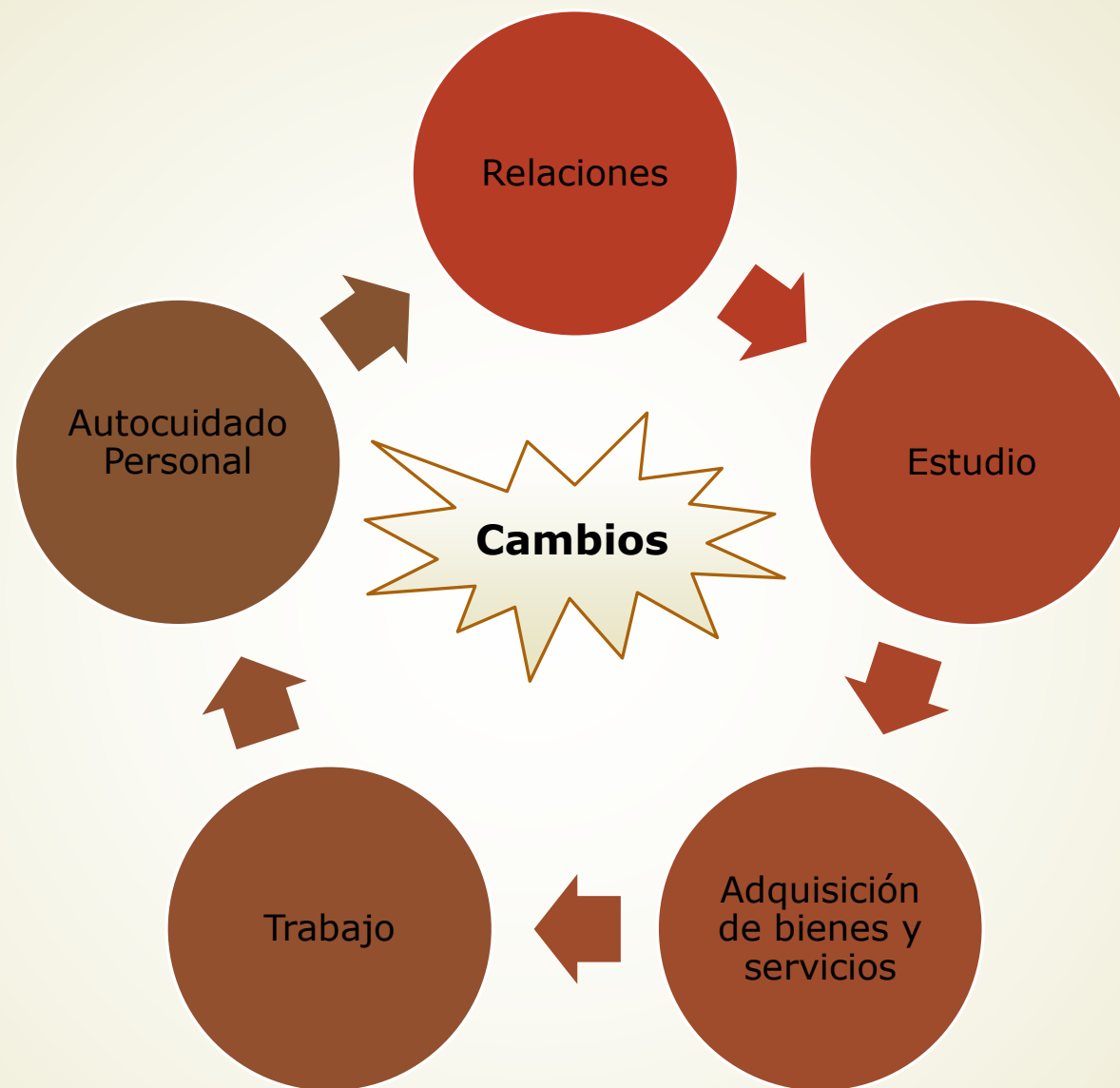
Lidiar con situaciones no resueltas



Y otras contingentes



¿Qué nos está pasando?



¿Qué nos está pasando?

Compatibilización
de Roles

Incertidumbre

Inestabilidad



"Ningún mar en calma
hizo experto a un marinero."



¿Por qué hablar de las emociones?

En un contexto difícil y de incertidumbre, las emociones tienen un rol fundamental:

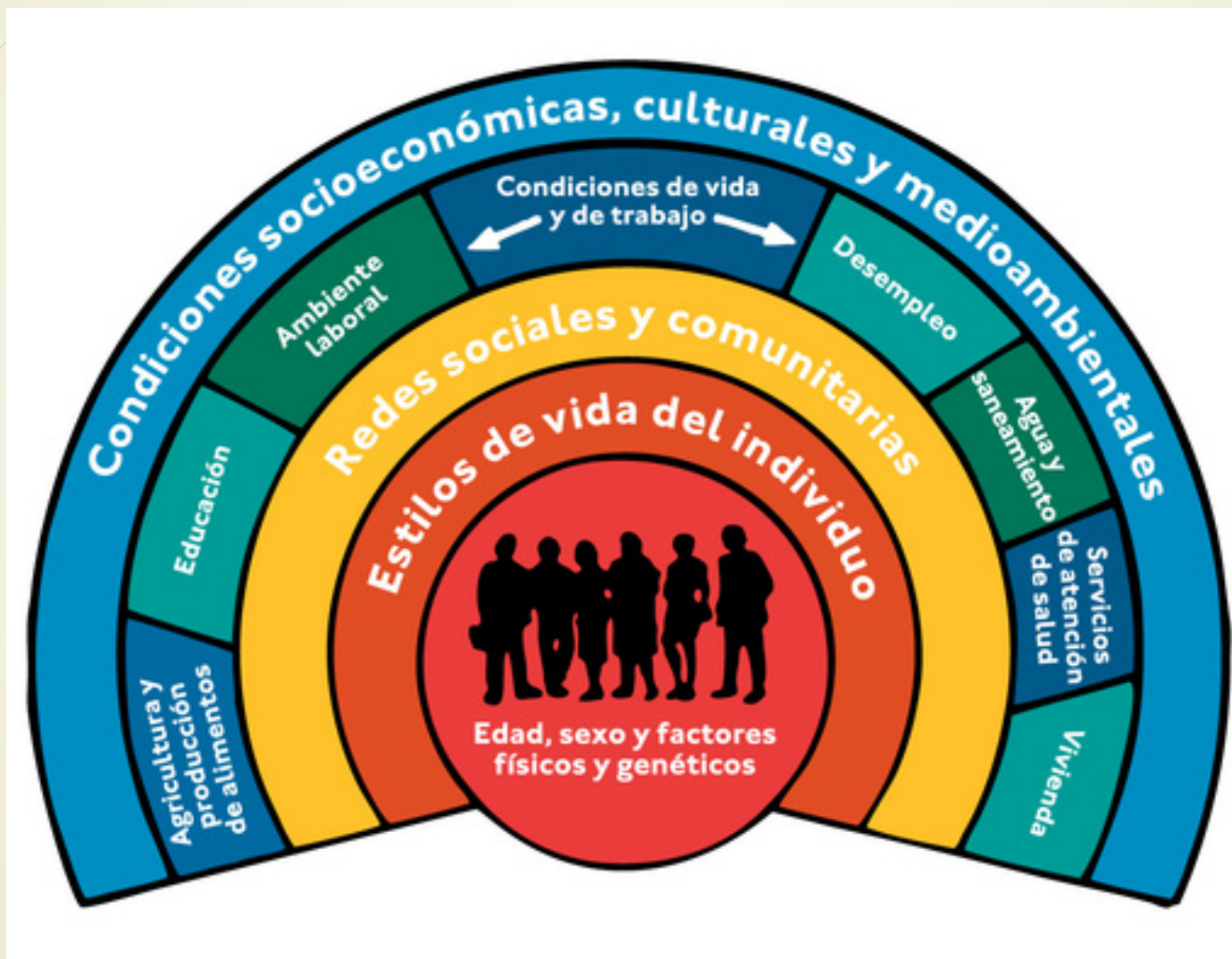
- Son adaptativas, sociales y motivadoras, y
- Nos guían para enfrentar situaciones difíciles y tareas importantes.
- No podemos pretender que no nos pasa nada
- Estamos aprendiendo a manejar esta situación
- Periodo de ajuste: puede ser largo o corto.



¿Qué es
importante
saber de ellas?

- Son estados psico-fisiológicos
- Son reacciones innatas y subjetivas al ambiente
- Es bueno ponerlas en contexto
- Son contagiosas
- Se manifiestan de manera super diversa
- Sobrellevarlas mejor puede depender de nuestra personalidad
- Se pueden buscar estrategias para enfrentarlas

Determinantes psicosociales del bienestar



Estrés

"Nuestro ritmo de vida, que exige una excesiva y constante adaptación, es lo que influye para que el estrés, un mecanismo natural de supervivencia, se haya convertido en la mayor amenaza para nuestra salud"



Rivas, 2008)

Tipologías del estrés



“Nivel de Activación Necesario y óptimo”

“Nivel de Activación excesivo e inadecuado”

Estrés

Interpretación subjetiva de un hecho concreto

Estado de agotamiento y fatiga

Es posible reducir el estrés eliminando el estímulo estresor

Ansiedad

Interpretación subjetiva peligros futuros

Estado de agitación e inquietud

La imaginación nos juega una mala pasada



Las Cebras no tienen ulcera
Robert Sapolsky

Reacciones posibles en situaciones de estrés intenso



Gestión de las emociones



- ✓ Toma conciencia de tus emociones y cómo se manifiestan.
- ✓ Practica la Aceptación : es normal en este contexto, sentirse más ansioso o estresado.
- ✓ Habla de cómo te sientes con amigos y familia. Fortalece tus redes.
- ✓ Intenta un estilo de vida saludable, alimentación ,

- ✓ Evita la sobreinformación
- ✓ Organiza bien tus tiempos
- ✓ Busca espacios nutricios. Naturaleza ,mascotas, música y **RESPIRA....AQUI Y AHORA...**
- ✓ Háblale a tu mente. Cuéntale cosas positivas o de cómo saliste antes de los problemas.
- ✓ Enfrenta y toma el control





Tips Generales de Salud Mental y Autocuidado en tiempo de pandemia

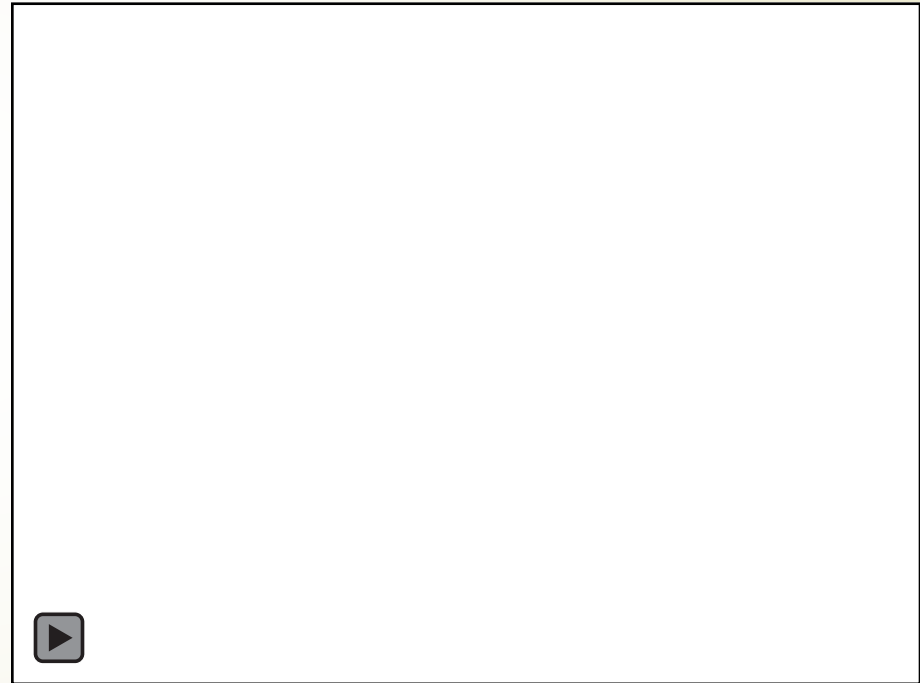
1.- Autocuidado y bienestar psicológico



- Mantenga una actitud positiva y objetiva. Usted es fuerte y capaz
- Apóyese en su familia y amigos
- Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- Continúe con sus rutinas, le ayudará a disminuir la incertidumbre.
- Informe a sus seres queridos de manera realista.
- Evite sobreinformación, estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado, aumentará su sensación de riesgo y nerviosismo.
- Contraste la información que comparta. Si usa redes sociales para informarse, procure hacerlo de fuentes oficiales.

2.- Ejercicios para realizar frente a un escritorio:

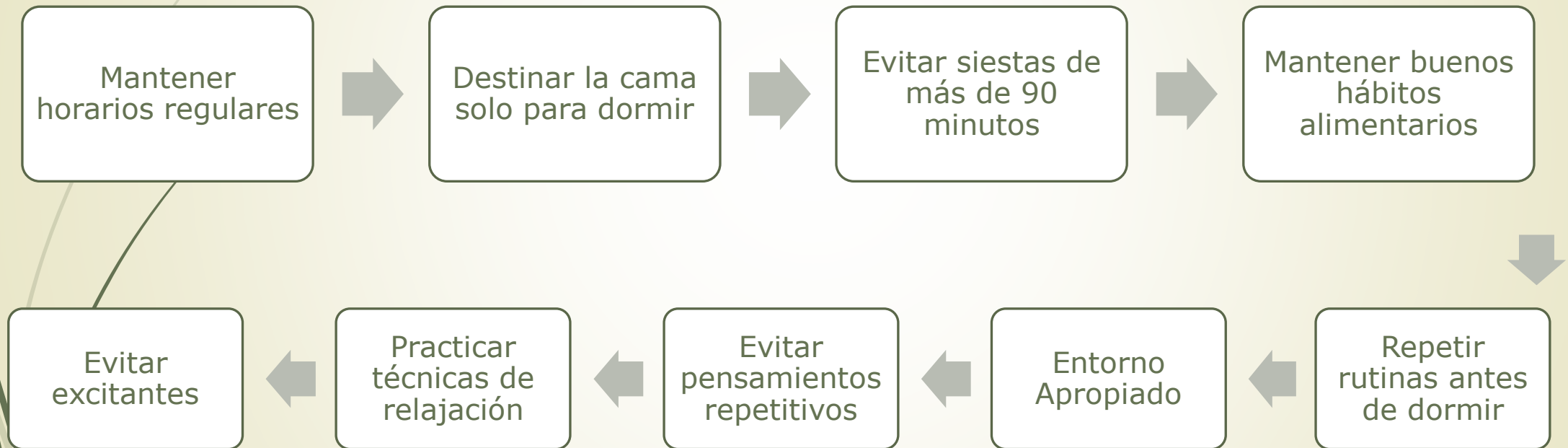
- Rotación de Hombros
- Relajamiento de cuello
- Masaje en la frente y senos oculares
- Estiramiento de espalda



3. **Técnicas** de gestión del tiempo

La caja de Eisenhower			
		URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	HAZLO		
	(Ahora)		
NO IMPORTANTE	DELEGA		
	(¿Quién lo puede hacer por ti?)		
		ELIMINA	
		(A la basura)	

4.- Higiene del Sueño



Pensamiento Negativos



<https://www.youtube.com/watch?v=ce6g-aJujNI&t=22s>

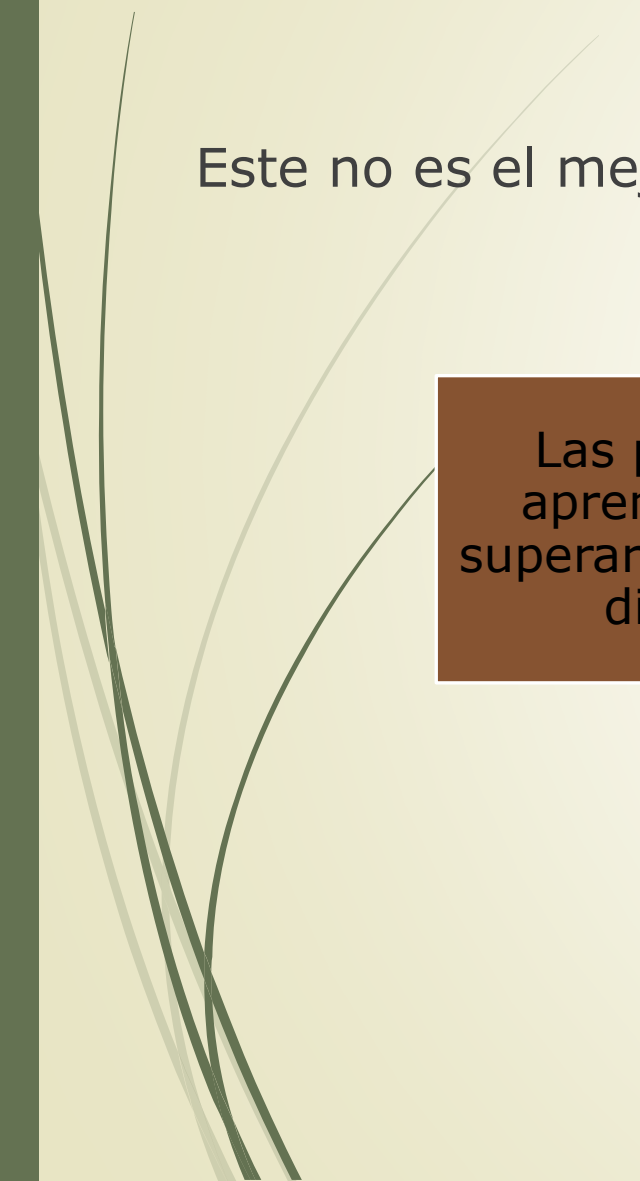
Meditar en un minuto





¿Y después que?

Este no es el mejor momento para evaluar o planificar que pasará en un futuro



Las personas
aprendemos a
superar situaciones
difíciles

Con el tiempo será
más fácil encontrar
soluciones

Ten paciencia
contigo mismo y los
demás

Comparte
experiencia con tu
comunidad o
familia

En caso de ser
necesario, siempre
es bueno pedir
ayuda profesional



Gracias por el encuentro,
experiencias, y conversación.

➤ Rossana y Bárbara.