

GESTIÓN EMOCIONAL DURANTE EL CONFINAMIENTO

roberto.psicologia3g@gmail.com



BLOQUE 1

EMOCIONES



POR QUÉ HABLAR DE GESTIÓN EMOCIONAL



Son dos situación excepcionales:

La pandemia y el confinamiento

**Son situaciones imprevistas, repentinas y
contrarias a nuestras conductas habituales**

Nos generan intensidad y confusión emocional

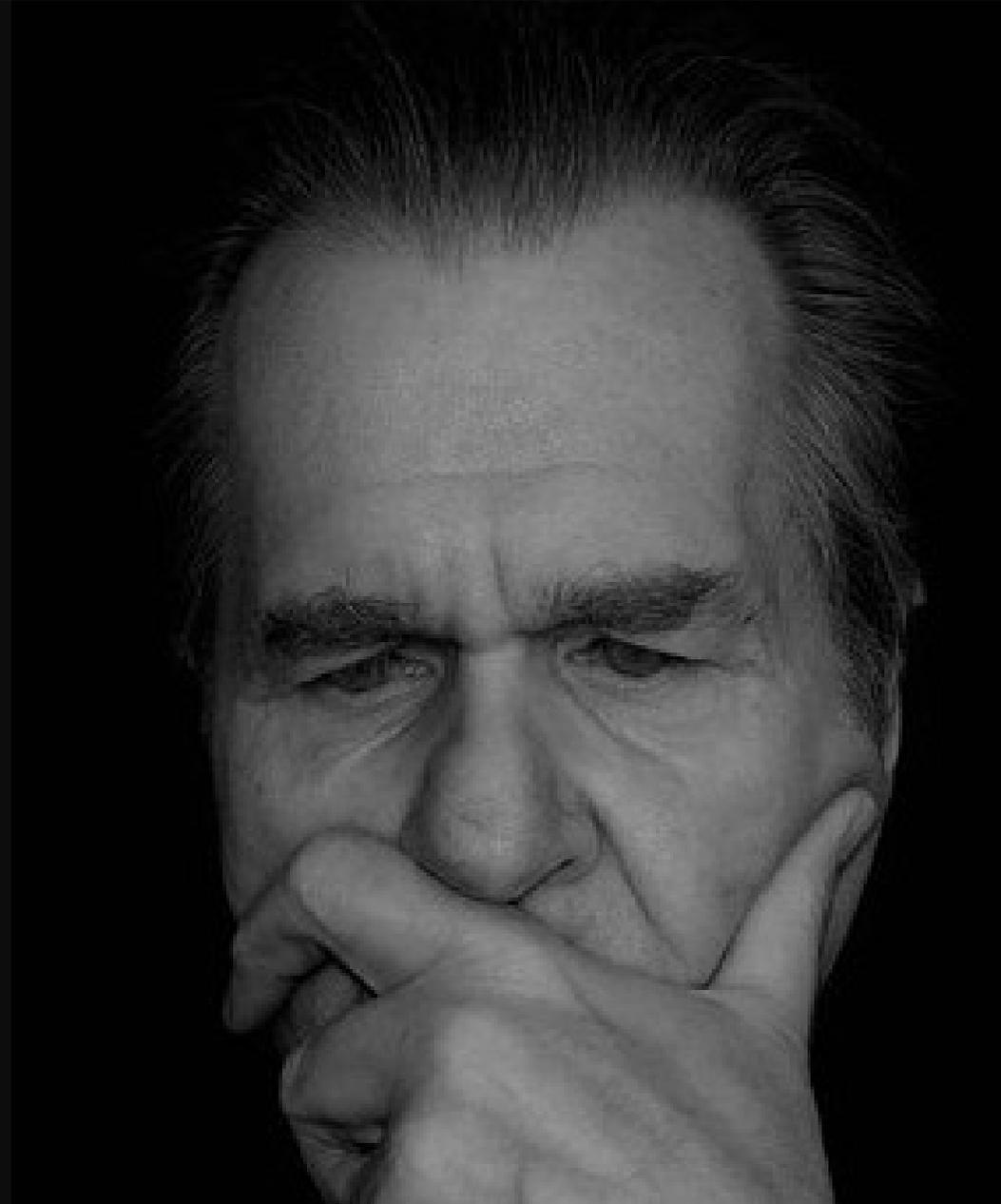
PRIMER PASO

Reflexionar:

¿Qué me está pasando?

¿Cómo me siento?

¿Qué puedo hacer?



DEFINIR EL PROBLEMA

Me siento mal

Me siento mal significa:

**Estoy experimentando emociones
que me hacen sufrir**

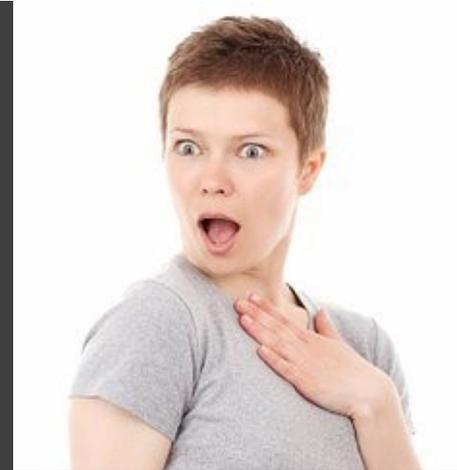
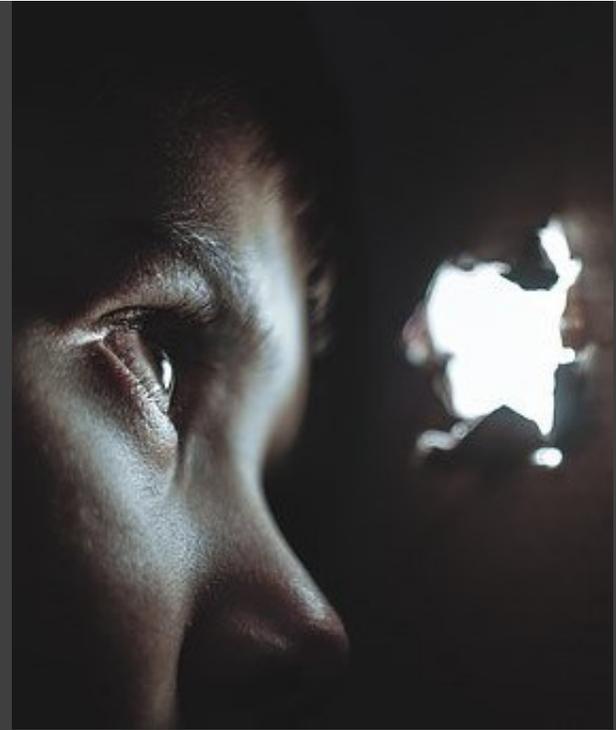


HAY QUE TENER EN CUENTA

No existen las emociones negativas

Las emociones “negativas” me avisan de que tengo que actuar

Las emociones “positivas” me dicen que estoy actuando “bien”



QUÉ EMOCIONES ESTOY
SINTIENDO

EMOCIONES “NEGATIVAS”





PREOCUPACIÓN



IRREALIDAD



FRUSTRACIÓN



INCERTIDUMBRE



IMPOTENCIA



IRRITABILIDAD



CULPA



MIEDO



TRISTEZA



ANSIEDAD



IRA





shutterstock.com • 1168222177



EMOCIONES POSITIVAS



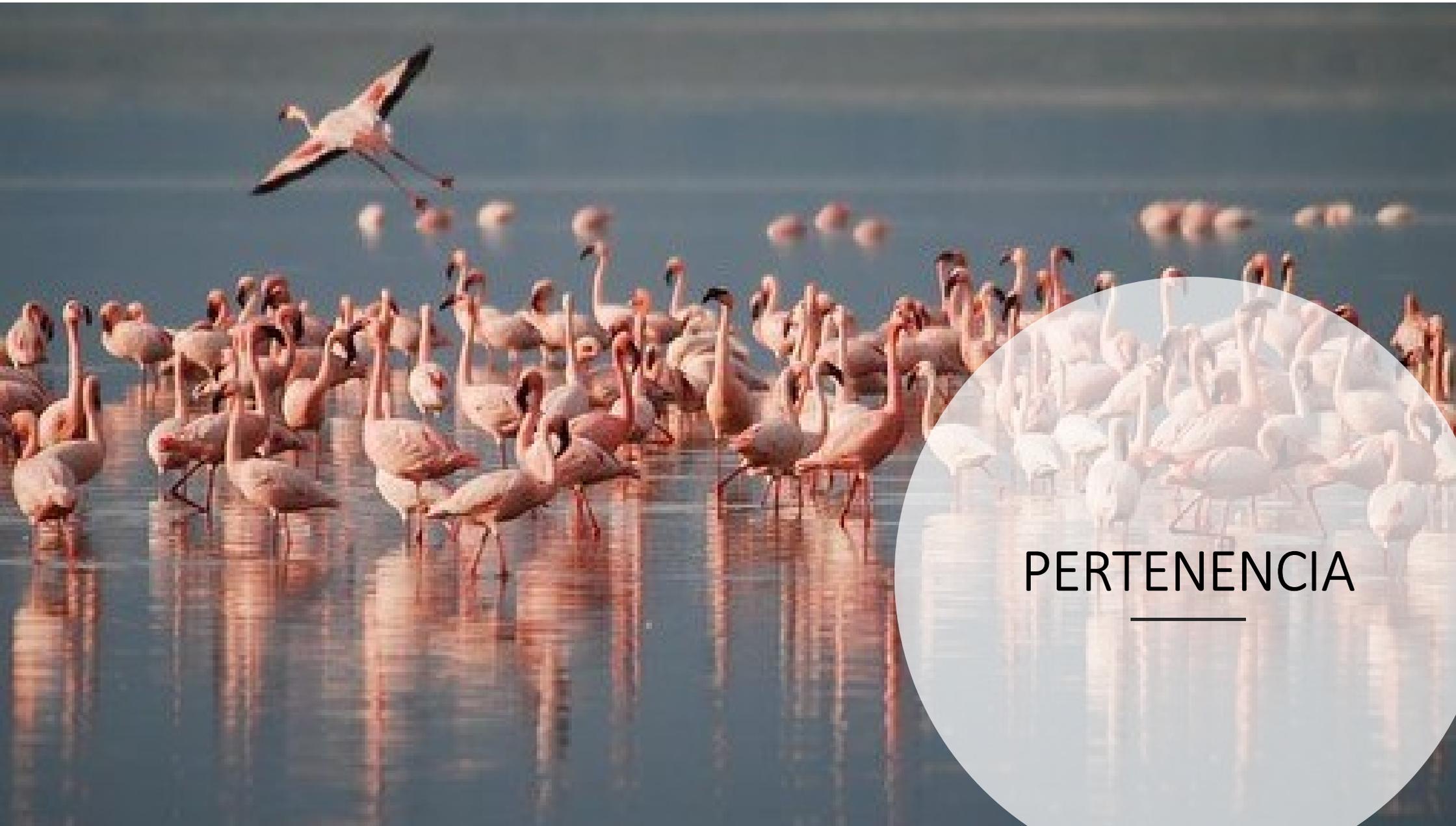
COMPASIÓN



AGRADECIMIENTO

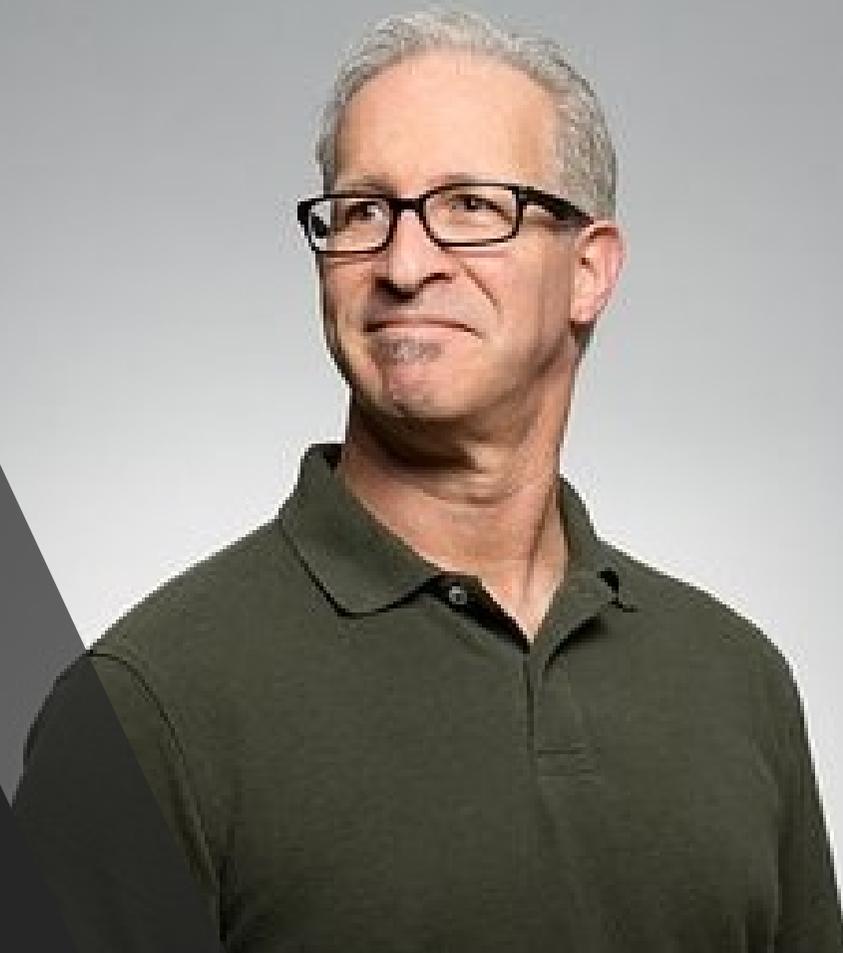


SOLIDARIDAD



PERTENENCIA

RESPONSABILIDAD





ALEGRÍA

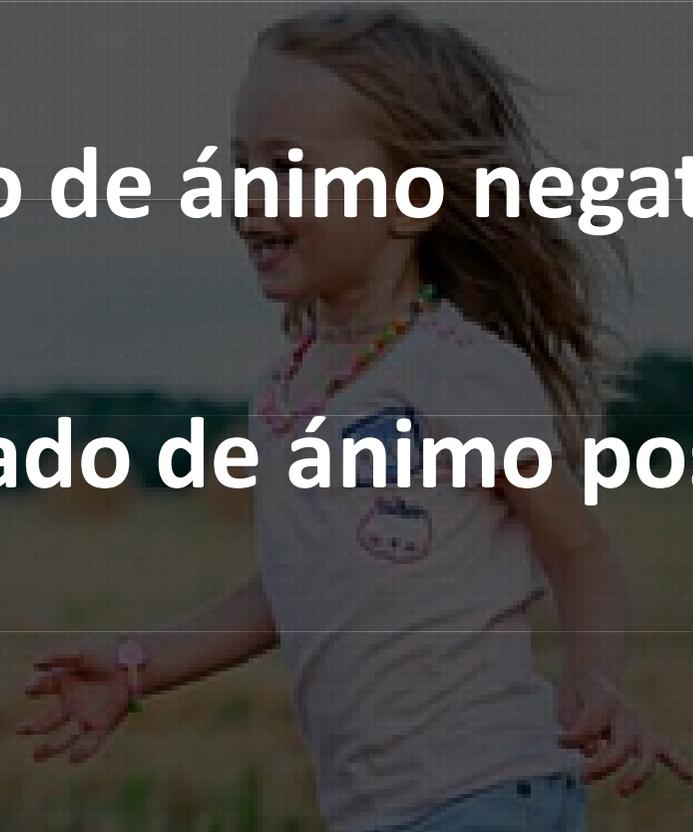


HUMOR

QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR

1.Reducir mi estado de ánimo negativo

2.Fortalecer mi estado de ánimo positivo



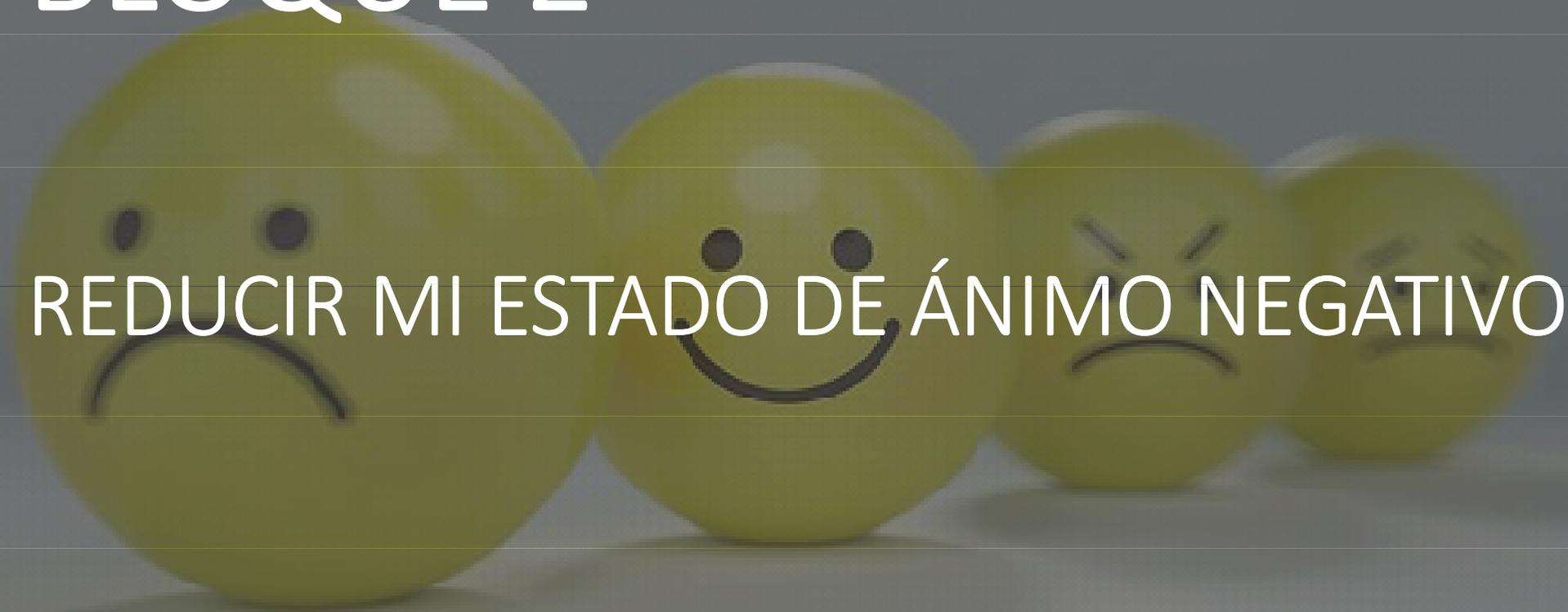
PREGUNTA

Cuáles son las 3 emociones que más intensamente estoy experimentando durante el confinamiento

1. Ansiedad
2. Miedo
3. Tristeza
4. Culpa
5. Ira
6. Preocupación
7. Irrealidad
8. Vulnerabilidad
9. Pertenencia
10. Responsabilidad
11. Alegría
12. Compasión
13. Agradecimiento
14. Solidaridad
15. Otras

BLOQUE 2

REDUCIR MI ESTADO DE ÁNIMO NEGATIVO

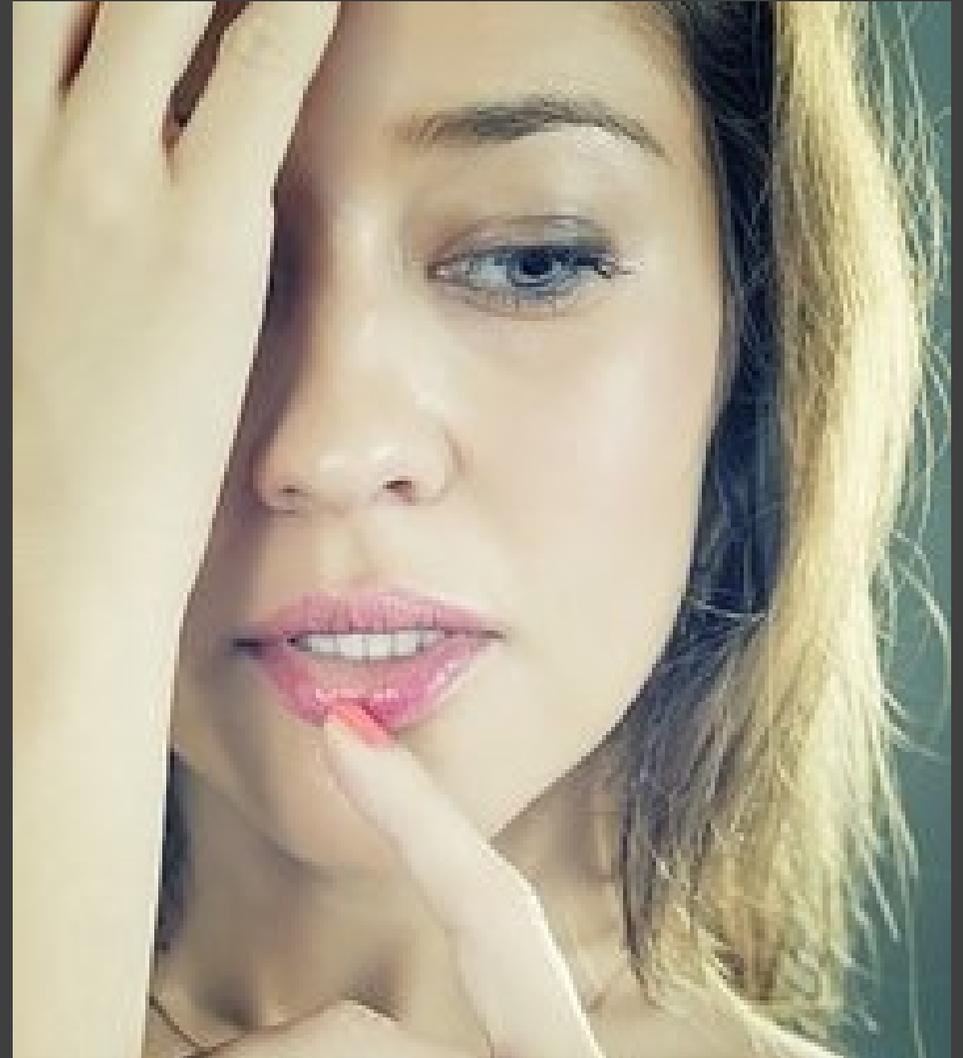




GESTIÓN DEL MIEDO

1. ACEPTACIÓN

- Tengo Miedo
- Lo Comprendo
- No lo Rechazo
- Lo Acepto



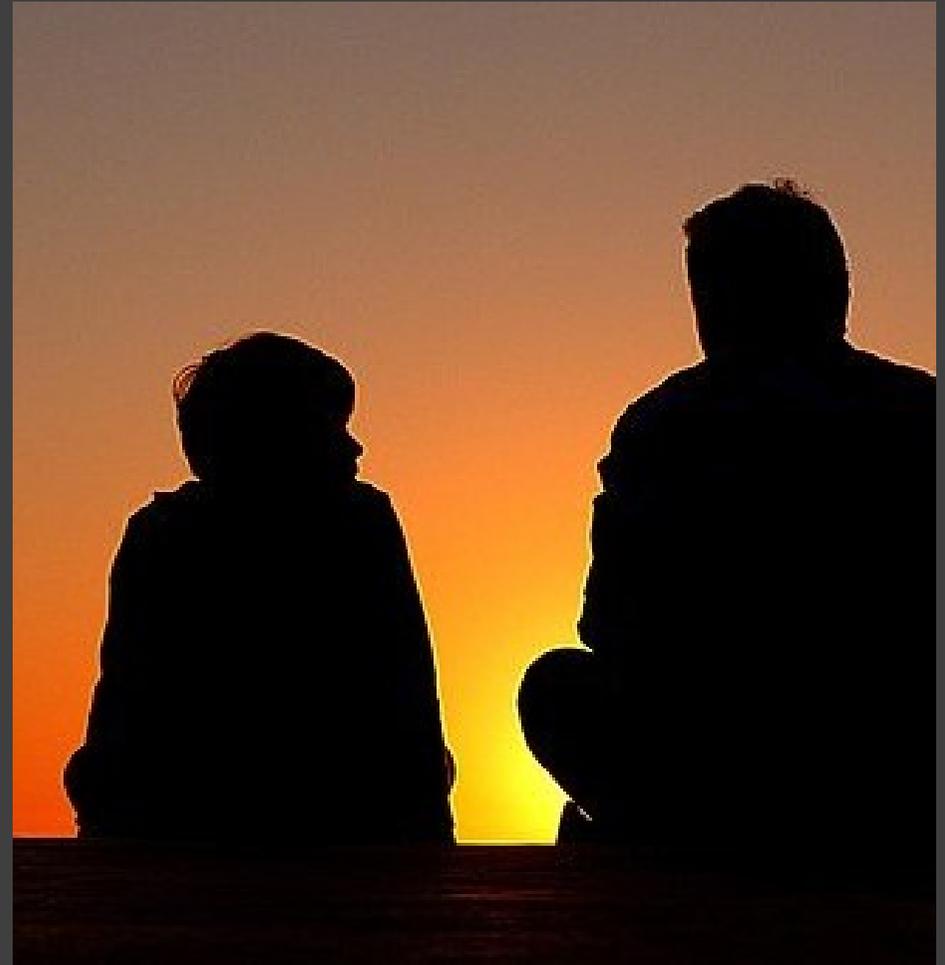
2. ESCUCHO Y ACTÚO

- Me avisa de algo
- De qué me Avisa
- Lucho y/o Huyo



3. VENTILO MIS EMOCIONES

- Hablo
- Comparto
- Busco apoyo
- Me libero



4. HABLO CON MIS EMOCIONES

- **Bienvenido**
- **Te dejo un sitio**
- **No me vas a paralizar**
- **No molestes demasiado**
- **Gracias**



CONSECUENCIAS

- Puedo sentir miedo
- No lucho contra mi miedo
- Soluciono mejor mis problemas
- Se reduce mi sufrimiento



A grayscale photograph of a person wearing a textured, knitted hoodie. The person's face is obscured by their hands, which are pressed against their eyes and nose, suggesting a state of deep sadness, grief, or despair. The background is a plain, light color.

GESTIÓN DE LA TRISTEZA

1. ACEPTACIÓN

Estoy triste

Por algo importante

No lucho

Acepto



2. ESCUCHO Y ACTÚO

- Me avisa de algo
- De qué me avisa
- Reflexiono, Paro, Lloro, Pido Ayuda



3. VENTILO MIS EMOCIONES

Hablo

Comparto

Busco apoyo

Me libero



4. HABLO CON MIS EMOCIONES

- Bienvenida
- Te dejo un sitio
- No me vas a paralizar
- No molestes demasiado
- Gracias



CONSECUENCIAS

- **Puedo estar triste**
- **No lucho contra mi tristeza**
- **Me recompongo mejor y antes**
- **Reduzco mi sufrimiento**



HAGO LO MISMO CON TODAS MIS EMOCIONES “NEGATIVAS”

1. **Acepto**
2. **Escucho y actúo**
3. **Ventilo mis emociones**
4. **Hablo con mis emociones**



PREGUNTA

Cuál es la emoción que más me cuesta gestionar:

1. Miedo
2. Tristeza
3. Ansiedad
4. Ira
5. Alegría / Euforia
6. Solidaridad
7. Responsabilidad

BLOQUE 3

ESTRATEGIA GENERAL DE ACTUACIÓN



1. ACEPTAR

2. REFLEXIONAR:

ESTUDIAR EL PASADO

PLANEAR EL FUTURO

3. ACTUAR

VIVIR EL PRESENTE

ESTUDIA EL PASADO

- Las epidemias se repiten periódicamente
- Antes no estábamos preparados
- La humanidad ha sobrevivido

1. Ahora sí estamos preparados

2. Estamos haciendo las cosas bien



PLANEA EL FUTURO

- Habrá cambios
- Estaré preparado

1. Hago planes
2. Me formo
3. Saco lo positivo



VIVE EL PRESENTE

“Carpe Diem”

Horacio



“La vida es eso que pasa mientras haces planes”

John Lennon



PREGUNTA

Estoy aprovechando el momento presente de manera adecuada:

1. Sí
2. No
3. Podría hacerlo mejor
4. No sé como hacerlo
5. Me cuesta hacerlo

BLOQUE 4



FORTALECER MI ESTADO DE
ÁNIMO POSITIVO

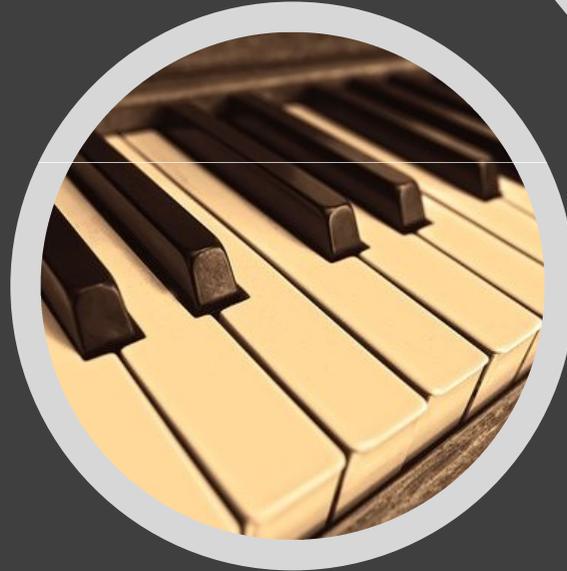
ESTRATEGIAS DURANTE EL CONFINAMIENTO

INCREMENTAR MIS EMOCIONES “POSITIVAS



1. ACTIVACIÓN

- Hacer cosas
- No esperar a tener ganas



1. ACTIVACIÓN



Reflexión:

¿Qué estoy haciendo cuando me siento bien?

Estoy ocupado haciendo cosas



1. ACTIVACIÓN

Reflexión:

¿Qué estoy haciendo cuando me siento mal?

Estoy desocupado, paralizado



2. CUMPLIR CON MI RESPONSABILIDAD

Hacer lo que tengo que hacer



2. CUMPLIR CON MI RESPONSABILIDAD

- **Mayor Control**
- **Menor impotencia**
- **Menor vulnerabilidad**



3. EJERCICIO



Mejoras físicas

Mejoras psicológicas



**Serotonina, Dopamina,
Adrenalina, endorfinas**



4. MEDITACIÓN / MINDFULNESS / RELAJACIÓN

Gestión emocional

Aceptación y Paciencia

Reducción del estrés, ansiedad y depresión

Beneficios físicos



5. ACTIVIDADES EN GRUPO

Afianzan las relaciones

Dopamina, oxitocina,
endorfinas

Jugar

Videollamadas

Tareas del hogar

Deberes, trabajo



6. SENTIDO DEL HUMOR - RISA

Desestresa

Relativiza los problemas

Afianza lazos personales

Endorfinas, dopamina, oxitocina

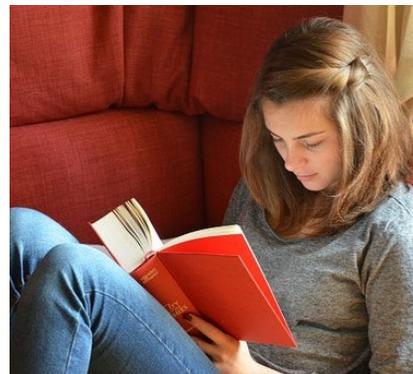


7. MI TIEMPO LIBRE

Tengo tiempo libre

Lo voy a aprovechar

Voy a hacer cosas



8. SOLIDARIDAD

Aportar mi granito de arena

Sentimiento de pertenencia

Cohesión de lazos sociales



9. DISFRUTAR DE MIS HIJOS

Jugar

Escuchar

Enseñar

Ayudarles a gestionar sus emociones



10. CONVERSACIONES PENDIENTES

Trabajar mis valores

Hablar

Agradecer

Perdonar

Pedir perdón

Retomar relaciones



A close-up photograph of a person wearing a bright yellow jacket, sitting at a desk and writing in a small, open notebook. The person's hands are visible, with the right hand holding a blue pen and the left hand resting on the notebook. The notebook is open to a page with handwritten text. In the background, another larger notebook is visible on the desk. The lighting is warm and focused on the person's hands and the notebook.

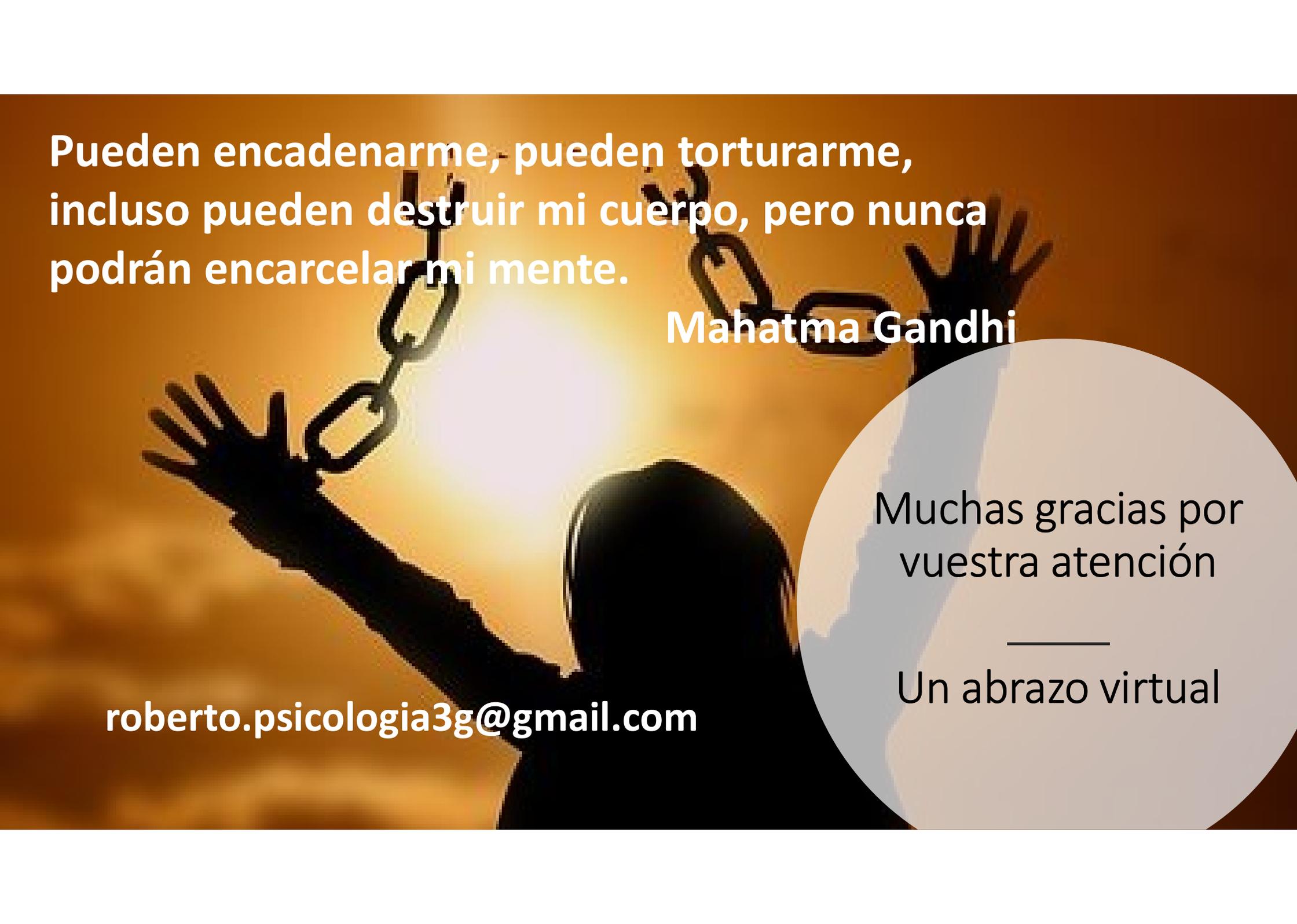
DIARIO DE CONFINAMIENTO

Ana Frank

PREGUNTA

Puedo mejorar mi estado de ánimo durante el confinamiento

1. Sí
2. No
3. Lo voy a intentar a partir de ahora
4. Me gustaría pero no puedo
5. No sé cómo hacerlo

The background of the slide features a silhouette of a person with their arms raised, wearing handcuffs. The scene is set against a warm, golden sunset sky. The person's hands are positioned as if they are breaking through or reaching up from the chains.

Pueden encadenarme, pueden torturarme,
incluso pueden destruir mi cuerpo, pero nunca
podrán encarcelar mi mente.

Mahatma Gandhi

Muchas gracias por
vuestra atención

Un abrazo virtual

roberto.psicologia3g@gmail.com