



CONTENCIÓN EMOCIONAL



https://youtu.be/0Jt_UjoIJKM

Estrategias de Autocuidado para Docentes.

Pequeñas acciones mejoran nuestra Salud
Mental en tiempos de Pandemia

Ps. Romanete Briones Meza

1. Cuidarnos en lo cotidiano:

- * Cuida lo que comes. Nuestra Salud Mental depende también de lo que comemos. **Para un sistema nervioso más resistente:** legumbres, piña, plátano, frutos secos, chocolate amargo, tomates, cereales integrales y palta.
- * Muévete: hay hormonas que nos permiten estar en equilibrio emocional. Hacer estiramientos o pausas activas también pueden ser muy útiles.
- * Hidrátate: entre el 60 – 70 % de nuestro cuerpo está compuesto por agua. Es necesaria para un buen funcionamiento de nuestro organismo.

- * **¡CÁMBIATE LA ROPA!** Si trabajas con pijama, tu cerebro no distingue cuando debe activarse o relajarse. Somos seres de hábitos. Utiliza ropa cómoda para trabajar. Al finalizar tu jornada, cámbiate de ropa. Este pequeño acto permite sentirte desconectada/o y mejora tu bienestar subjetivo

2. Acciones complementarias:

- * Priorizar el autocuidado: involucrarnos con nuestra forma de cuidarnos, será la clave para el afrontamiento de distintas situaciones.
- * Mantener rutinas y hábitos: imitar en el hogar tiempos de trabajo, pausas, horario de entrada y salida que habían en el trabajo. Sensación de estabilidad y descanso de pantallas.
- * Tener espacio de trabajo separado (límites). Importancia del dormitorio (descanso).

3. Valídate.

- * Mantenernos conectadas/os virtualmente con nuestros seres queridos, puede ser de gran ayuda. Para algunas/os es abrumador lo que está pasando. Di lo que sientes, valídalo y pide ayuda a quienes estén dispuestos a escucharte.
- * No seas duro/a contigo mismo/a. Es necesario que también vivamos esto con toda nuestra humanidad. No esperemos ser tan productivas/os como antes en estos momentos anormales.

3. Estrategias aplicables al hogar:

- * Si tiendes a la somatización: Mapas corporales y Relajación progresiva de Jacobson.
- * Si tiendes a la intranquilidad mental: Mindfulness, Meditación y visualización.

Recomendaciones:

- * Busca un momento del día en el que no tengas distracciones.
- * Asegúrate de colocarte en una postura cómoda.
- * Intenta introducir la técnica de relajación en tu rutina diaria, hasta convertirla en hábito.



Y tú ¿En qué zona te encuentras?





IDENTIFICANDO NUESTRAS EMOCIONES



Ps. Romanete Briones Meza.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SABER QUÉ SENTIMOS?



Porque todas las emociones que sentimos cumplen una función en nuestra vida, son innatas y necesarias.

Por ejemplo, la felicidad nos ayuda a estar motivados y a comprender qué es lo que queremos.

El miedo nos ayuda a defendernos de algo que no conocemos, ponernos en alerta y encontrar una solución rápidamente.

La tristeza nos avisa que necesitamos tiempo para nosotros mismos para entender algo que ha pasado y nos trata de decir que necesitamos apoyo.





¿EXISTEN LAS EMOCIONES NEGATIVAS?



NO.

Las emociones son solo lo que sentimos. **Una emoción se convierte en negativa cuando hacemos con ella algo incorrecto.**

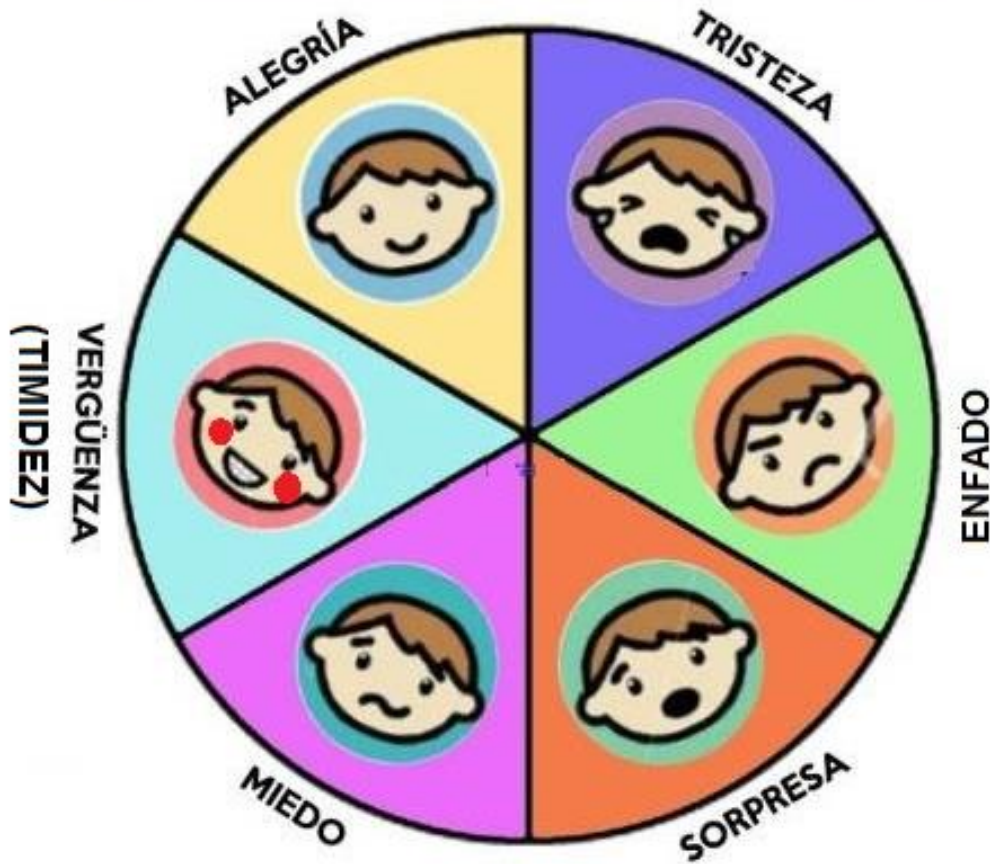
Por ejemplo, si estás enojado /a y comienzas a golpear una muralla, ahí la emoción se convierte en negativa.

Ahora, si frente a esa misma situación conversas con la persona que te hizo enojar y le dices lo que sientes para encontrar una solución, esa emoción deja de ser negativa.





¿QUÉ EMOCIONES HAS SENTIDO EN ESTA CUARENTENA?



Observa esta rueda de emociones:

¿En qué lugar estás tú?





DE ACUERDO A LA RUEDA DE EMOCIONES, ¿CÓMO SIENTES A TU FAMILIA? ¿POR QUÉ?

- ¿Quién crees que está triste? ¿Por qué?
- ¿Quién crees que está enojado? ¿Por qué?
- ¿Quién está con miedo? ¿Por qué?





ACTIVIDAD:

Piensa en la emoción que más has sentido durante esta cuarentena, asóciala a un color o una canción y crea un dibujo. Puedes utilizar lápices, témperas, plumones, etc.





IDENTIFICANDO NUESTRAS EMOCIONES

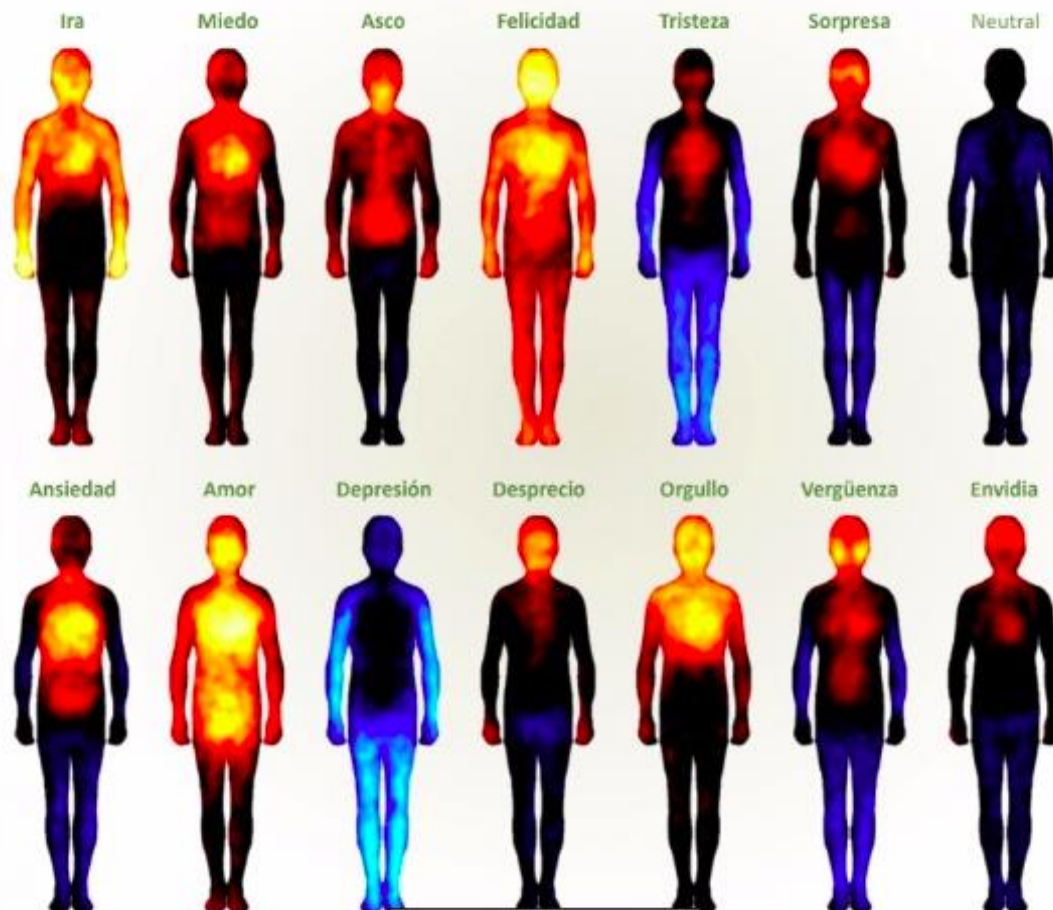


Ps. Romanete Briones Meza.



¿QUÉ ES UN MAPA EMOCIONAL?

Son los lugares de nuestro cuerpo que alojan las emociones con distintas tonalidades.





¿CUÁNDO SE CONVIERTE EN UN PROBLEMA?



Cuando se alojan en una zona por mucho tiempo porque no expresamos las cosas que sentimos.





ACTIVIDAD:



Para guiar el ejercicio:

(Guía invita a cerrar los ojos y les pide, con voz suave, a participantes que respiren profundamente tres veces inhalando y exhalando con calma)

Luego pregunta (con voz suave)

- ¿En qué parte de mi cuerpo siento alguna tensión o presión? ¿Cabeza, pecho, garganta, estómago, hombros, espalda?
- Ahora recuerda una situación donde sentiste mucha felicidad (tómate unos segundos) ¿Dónde la sientes?





- ¿Dónde siento el miedo?
- Si recuerdas algo que te enoja ¿En qué parte de tu cuerpo está?
- ¿Cuando recuerdas algo triste, dónde lo sientes?
- ¿En qué parte de mi cuerpo lo siento?





AHORA TOMA UNA HOJA DE PAPEL Y COLORES. DIBUJA TU SILUETA EN LA HOJA Y MARCA EN ELLA CON COLORES LAS SENSACIONES QUE EMERJAN DE TU CUERPO Y/O LAS PALABRAS QUE VENGAN A TU MENTE. NO HAY QUE PENSARLO TANTO, SOLO ANOTAR Y/O COLOREAR.

¡ES MOMENTO DE FLUIR!





LUEGO DE TERMINAR ACTIVIDAD

RESPONDER:

¿CUANDO NO TE SIENTES TAN BIEN QUÉ
HACES PARA SENTIRTE MEJOR? HOBBIES,
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, DEPORTIVAS,
JUEGOS ETC.

COMPARTE CON TUS COMPAÑEROS TU
RESPUESTA.





CONTENCIÓN EMOCIONAL



Ps. Romanete Briones Meza.



VÍDEO (PROYECTAR DESDE 0:50 –
HASTA 7:00 MIN)

<https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss>





RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS Y COMPÁRTELAS CON LA CLASE



1. De acuerdo al vídeo ¿Qué característica les avisaba a los personajes que sus emociones habían cambiado?
2. ¿Qué les ayudaba a los personajes a encontrar la calma?
3. Si nosotros los humanos no tenemos esa característica ¿Cómo podemos darnos cuenta de las emociones de quienes nos rodean?
4. De acuerdo a lo aprendido hoy ¿Por qué crees que es importante comunicar lo que sentimos a quienes nos quieren?





RESPUESTAS:



- 1. Cambio de color en la piel y expresiones del rostro.**
- 2. Contenerse mutuamente (poner atención en el otro, abrazarse y comprender las necesidades del otro)**
- 3. Expresión facial, postura del cuerpo, tonos de voz, hasta en los silencios. Tenemos que estar atentos y observar. (En este punto es importante dar **ejemplos**)**





RESPUESTAS:



4. Cuando encontramos apoyo en alguien más, somos capaces de sentir calma y eso facilita encontrar soluciones a distintas dificultades. También:

- a) Nos permite entender y procesar lo que sentimos.**
- b) Nos permite encontrar equilibrio y regulación emocional.**
- c) Contribuye al autoconocimiento (a saber qué cosas me gustan y qué cosas no)**
- d) Reprimir sentimientos puede enfermarte (física y mentalmente)**
- e) Expresándonos correctamente evitamos conflictos mayores o malos entendidos.**
- f) Saber cuánto queremos a los demás no es suficiente, es importante que también lo digamos.**





5. EN TU FAMILIA ¿QUIÉN ES LA PERSONA QUE TE ESCUCHA Y SIENTES SU APOYO CUANDO LO NECESITAS?

*Indagar si estudiantes tienen sensación de contención en su hogar.





AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL



Ps. Romanete Briones Meza.



¿QUÉ ES LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?



Se trata de nuestra capacidad de sentir diferentes emociones y la habilidad de manejarlas.

Esta habilidad se desarrolla cuando somos conscientes de nuestras emociones, es decir, cuando le colocamos un nombre a lo que nos está pasando. Ejemplo: “Hoy me siento triste, porque no puedo salir”, “Ayer me sentí alegre porque mi mamá me abrazó”.

¿Alguien conoce otros nombres que tienen las demás emociones?

*Recordar actividades anteriores.





¿CÓMO SABEMOS SI MANEJAMOS DE FORMA ADECUADA NUESTRAS EMOCIONES?



Preguntas:

1. Cuando algo me molesta ¿Soy capaz de decirle a la otra persona qué fue lo que me molestó?
2. ¿Si algo me pone feliz contagio esa emoción a los demás y soy capaz de expresarlo a la gente que quiero?
3. Cuando estoy asustado/a en algún momento logro estar tranquilo/a?
4. Si siento frustración por algo que no puedo solucionar ¿Soy capaz de entrar en calma?
5. Cuando siento tristeza ¿Pido ayuda o le explico a alguien lo que me pasa para que entienda?
6. Si siento ansiedad o angustia por algo que está pasando ¿Soy capaz de dejar de pensar en esa emoción?





7. Y TÚ ¿QUÉ HACES CUANDO SIENTES QUE TE VES SUPERADO POR UNA EMOCIÓN DESAGRADABLE?



*Compartir respuestas con la clase.





ACTIVIDAD: MEDITACIÓN.



Vamos a aprender un ejercicio para calmar nuestra mente y cuerpo. Nos sirve cuando sentimos ansiedad, miedo, enojo, frustración, intranquilidad, cansancio y estrés. Puedes realizarla cada vez que sientas que no puedes manejar ciertas emociones desagradables.

Instrucciones:

1. Busca un lugar y una posición cómoda.
2. Solo si es que puedes, utiliza audífonos.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=UUy2S3ALq6M>





PREGUNTAS DE CIERRE:

1. ¿Qué te pareció esta meditación?
2. ¿Quiénes lograron sentir tranquilidad al final de esta actividad?
3. ¿A quiénes les costó seguir la voz del video?
4. ¿Quiénes tuvieron dificultades para imaginar?
5. ¿Volverían a realizar esta meditación?

