

¿Cuales son las emociones que predominan en este periodo?

Toda la situación en la que vivimos actualmente ha generado diversas especulaciones, esto puede estar provocando preocupación y malestar emocional; y algunas emociones predominantes, tales como;

Miedo

FRUSTRACION

Enojo

AMBIVALENCIA

Tristeza

ANSIEDAD



Colegio Marta Brunet

Equipo psicosocial

COLEGIO
MARTA
BRUNET

MANEJO
EMOCIONAL
INTERVENCION

¿Cómo afrontamos si estas emociones nos llevan a situaciones críticas?

Contacto

Escuchar , por sobre todo muestra interés en el otro. Sin duda el éxito general de una intervención en crisis depende de la capacidad de generar un vínculo de confianza y de escucha activa.

Examinar las dimensiones

La indagación acerca de la situación presente implica las preguntas de “quién, qué, cuándo, dónde, cómo.

Analizar soluciones

analizan las alternativas, las ganancias y pérdidas, los pros y contras de cada solución. Consultar que soluciones ha buscado para la problemática

Asistir con acciones concretas

Ser facilitador frente las situaciones dadas, ya sea con ayudas concretas (económicas, materiales) y/o estrategias

Seguimiento

determinar si se lograron o no las metas y/o soluciones Este paso refuerza la relación de confianza y de proximidad.

Otras recomendaciones

Si vive en espacios reducidos y en familia no los sobre exija con tareas. Tenga presente que respetar la cuarentena es ya un esfuerzo en sí mismo y como tal es valioso. Converse en familia sobre el sentido altruista de las conductas responsables para que tengan sentido los esfuerzos.

Buscar ayuda adicional. Si se siente muy nervioso, triste, ansioso o que la situación afecta alguna esfera de su vida, busque un profesional de la salud mental. Siempre con la finalidad de encontrar modos constructivos de manejar la adversidad.

Las emociones nos llevan a determinadas conductas. Esas conductas pueden ayudarnos a que la pasemos mejor para nuestro bien y el de los demás y tengamos conductas altruistas o por el contrario esas emociones pueden llevarnos a conductas que sean más disfuncionales para nosotros mismos y para otros.

AUTO CUIDADO

CUIDATE PARA CUIDAR

HAZTE CARGO HASTA DONDE PUEDES, COLOCA LIMITES SALUDABLES.

APRENDE A PEDIR AYUDA.

NO TE SOBREEJIGAS.

VALORA TUS ESFUERZOS Y DE LOS DEMÁS.

Y NO OLVIDES! ESTO TAMBIÉN VA A PASAR.

Cuando siento miedo, pongo en ti mi confianza.

Salmos 56:3