

Actualización para Agentes Sanitarios en Prevención de Adicciones

•Módulo II•

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



Estar distanciados es la mejor manera de cuidarnos



***¿CÓMO DESARROLLAR
BUENAS ESTRATEGIAS
FRENTE A SITUACIONES
DE ESTRÉS ?***

TRES ELEMENTOS ESTRESORES CLAVE, COMBINADOS:

1

CAMBIO

2

TEMOR

3

INCERTIDUMBRE

- El confinamiento debido a la pandemia por el **COVID-19** nos ha llevado a diferentes situaciones que nos generan:

- ▶ IRRITABILIDAD
- ▶ FRUSTRACIÓN
- ▶ DEPRESIÓN
- ▶ ANSIEDAD

- ▶ ANGUSTIA
- ▶ OTROS CUADROS
DISPLACENTEROS

▶ En este contexto, es importante no sólo saber cómo cuidarnos, sino utilizar estos momentos para desarrollar estrategias que nos permitan desenvolvernó en situaciones de crisis:



- ▶ **Conseguir un mayor autoconocimiento**
- ▶ **Conectar con nuestras emociones: escuchando, no luchando contra ellas, aceptándolas como parte del contexto de situación actual; y**
- ▶ **Aprender a manejarlas**



Es importante

- ▶ No descuidar la higiene personal: levantarnos a una hora concreta, desayunar, ducharnos, vestirnos, peinarnos (estar bien por fuera puede hacernos sentir bien por dentro).
- ▶ Seguir una rutina y mantenerse activxs para no caer en la desidia o la apatía.
- ▶ Dormir bien para mantener la salud física y emocional.
- ▶ Tener una dieta sana y equilibrada y un horario de comidas nos ayudará a estar sanxs y a no perder la forma física.

FÍSICO:



- ▶ Empezar el día con ejercicio o actividad ayuda a estar bien física y mentalmente. Podemos hacer rutinas de ejercicios en casa, yoga, baile, estiramientos, etc.
- ▶ Limpiar y organizar los espacios también es de mucha ayuda. “Cuando limpiamos y ordenamos la casa, la mente se limpia y se ordena”. *Tiene implicaciones directas sobre nuestro estado de ánimo.*
- ▶ Explicar a nuestrxs hijxs la situación con info. real, adecuada a su edad; organizar una buena planificación junto a ellxs de tareas escolares, juegos, etc., nos ayudará a tener un control sobre nuestro tiempo y gestionar el estrés derivado, haciendo la convivencia mejor para todos los miembros de la casa.

EMOCIONAL Y COGNITIVO:

Una mente en equilibrio y lo más libre de estrés posible, nos ayuda a ser más productivxs y a estar de mejor humor.

- **Dedicarnos tiempo de calidad.** Es importante que sepamos cómo socializar con las personas con las que convivimos y busquemos relaciones positivas que nos ayuden a llevar mejor la situación y sirvan de apoyo mutuo.
- **Entrenar nuestro cerebro hacia el lado positivo.** Un ejercicio posible es el siguiente:



Cada noche, antes de ir a dormir, hacer una lista con cinco cosas positivas que nos hayan ocurrido durante el día. (Ejemplos: “Pasé tiempo de calidad con mi hijx, amigx, familiar”; “Probé una receta que me salió genial y disfrutamos comiéndola en casa”, etc.). Por la mañana, volver a leer la lista. Así, entrenamos nuestro cerebro fijándonos más en lo positivo y menos en las cosas que nos angustian.

- ▶ **Hacer ejercicios de relajación, respiración. Uno posible: inspirar en 4 tiempos, exhalar en 8 tiempos.**

Ayuda a disminuir la ansiedad y es recomendable al momento de intentar conciliar el sueño.

- ▶ **Probar la meditación.** Está comprobado que meditar reduce la parte del cerebro que genera el estrés y nos ayuda a estar más estables emocionalmente.

Existen diferentes formas de meditación, como algunas prácticas de yoga, o el “mindfulness”, entre muchas otras. Es fácil obtener información sobre ellas navegando por internet.



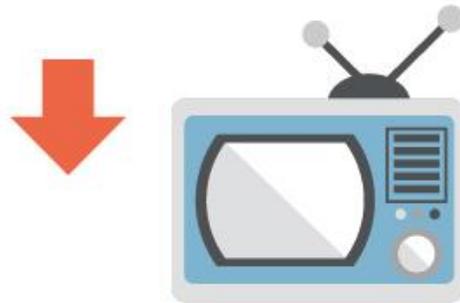


➤ Dedicar tiempo también para nosotrxs. Tener una agenda muy ajetreada entre trabajo, videollamadas, actividades grupales, puede ser divertido y ayudarnos a pasar esta época difícil, pero puede hacer que cuando llega la noche nos sintamos indefensxs, se potencie la sensación de soledad o aislamiento. **Aprender a estar a gusto a solas durante el día, y procesar nuestras emociones sin juzgarlas puede ayudarnos a estar más equilibradxs a cualquier hora.**

➤ Aprovechar el tiempo en casa para hobbies dejados a un lado o para empezar nuevos. Por el ritmo de la vida laboral/social, vamos postergando actividades que “algún día” pensamos retomar: música, manualidades, bailar, escribir, etcétera.



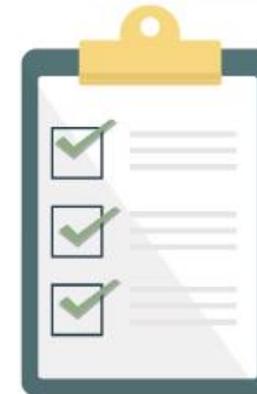
Es primordial contrastar las noticias o mensajes que compartimos, para no generar falsas alarmas ni estresar más a nuestros seres queridos y nuestros contactos con informaciones que pueden no ser verídicas.



Reducir la exposición a las noticias a una o dos veces al día. Es bueno estar informadxs, pero la sobrecarga de información nos puede absorber y disparar nuestros niveles de estrés.

Organizar nuestro día mediante una lista de tareas o un horario.

Leer un buen libro. Si no tenemos en casa, podemos pedir prestado. Es una buena idea para no estar todas las horas del día frente a una pantalla.



▸ Seamos creativxs y comencemos algún proyecto de manualidades.



La desconexión 2.0 también es muy importante.

¿Qué tal si apagamos el celular un rato mientras hacemos alguna tarea como las anteriores?

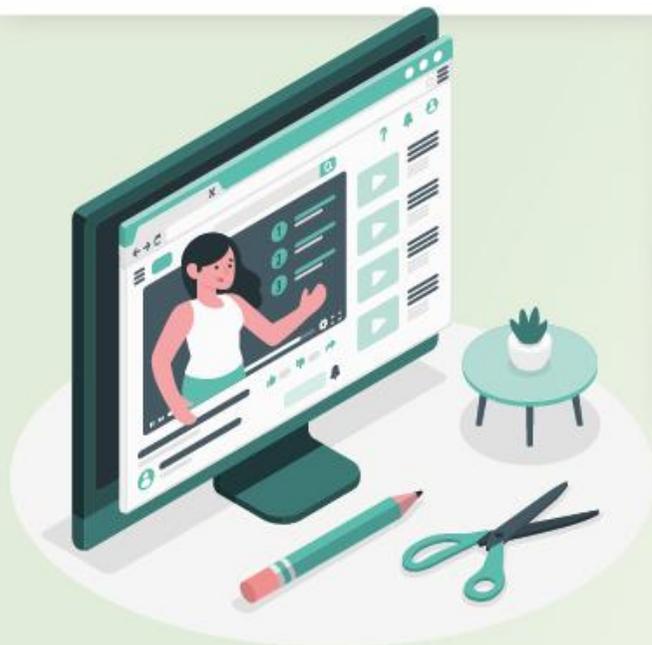
Ayudará a mantener nuestra concentración en aquello que hacemos.

▸ Pensemos alguna actividad social o ejercicio grupal que siempre hayamos querido hacer y nunca hayamos hecho por éste o aquél motivo. Quizá es un buen momento para planear comenzar cuando superemos la crisis.

► **Pensemos alguna actividad social o ejercicio grupal que siempre hayamos querido hacer y nunca hayamos hecho por éste o aquél motivo. Quizá es un buen momento para planear comenzararlo cuando superemos la crisis.**

► **Diferenciar lo que podemos controlar de lo que no. Por ejemplo, en relación a la pandemia por el COVID-19, podemos controlar el quedarnos en casa para evitar contagios, sentirnos bien por hacerlo. No podemos controlar los plazos de aislamiento social, preventivo y obligatorio, la propagación del virus, etc.**

► **Probar nuevas actividades, aprender nuevas habilidades (*videotutoriales o cursos online*) y hacer ejercicio son formas productivas de pasar el tiempo, que además de ayudarnos a mejorar habilidades, nos harán sentir mejor.**



¡No dudemos en solicitar ayuda si la necesitamos!

***ENRIQUECER NUESTRO INTELECTO Y
MANTENER NUESTRA MENTE ENTRENADA
ES UNA FORMA DE AUTOCUIDARNOS.***

***EL CRECIMIENTO Y LA EVOLUCIÓN MENTAL
Y LA ADQUISICIÓN O MEJORA DE NUEVAS
HABILIDADES FAVORECE LA SEGURIDAD Y
LA CONFIANZA REFORZANDO NUESTRA
AUTONOMÍA PERSONAL.***

SER HUMANO



ANIMAL SOCIAL



CONECTAR CON LOS DEMÁS



En momentos de crisis, las REDES DE APOYO son de MUCHA ayuda:



- Hacer videollamadas con amigos o familiares, hablar con vecinos cuando podamos hacerlo sin violar las normas de aislamiento establecidas.
- Hablar con alguien de confianza que nos escuche y con quien podamos expresar nuestros sentimientos.
- Escuchar a los demás. A veces, el solo hecho de tener alguien que nos escuche en momentos difíciles tiene un valor incalculable.

- ▶ **Motivar a la familia y amigxs** a que las cosas van a salir bien y este momento de crisis pasará.
- ▶ **Aprovechar para estructurar bien las tareas domésticas entre todxs.**
- ▶ **Jugar juegos de mesa**, ya sea con las personas con las que estamos en casa, o con lxs amigxs/familiares a través de las distintas plataformas online.
- ▶ **Aprovechar para ayudar a personas en peores circunstancias que nosotrxs** (como personas mayores de nuestro edificio que no pueden ir a comprar, o personas en situación de desamparo).



Y, de nuevo, pedir ayuda a lxs demás si la necesitamos

***SITUACIONES DE ESTRÉS
DERIVADAS DEL
AISLAMIENTO POR LA
PANDEMIA DEL COVID-19***

AISLAMIENTO Y GÉNERO

Es posible que aquellas personas -especialmente mujeres y trans- que conviven con varones violentos y estén pasando el aislamiento con ellos, se vean expuestas a situaciones de violencia agravadas por el contexto de encierro.

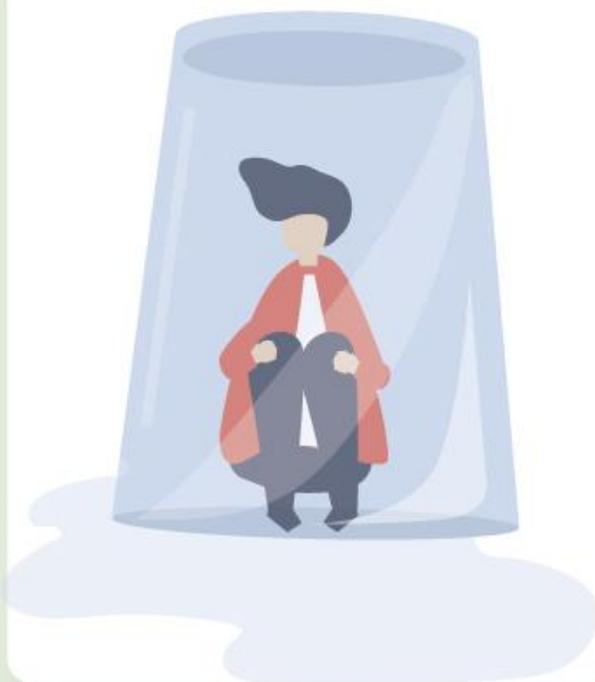


El *Ministerio de Seguridad de la Nación* y el *Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad*, informó que durante la cuarentena, entre los pocos delitos que **NO disminuyeron sus indicadores** aparecen los relacionados a **VIOLENCIA DE GÉNERO, LOS FEMICIDIOS Y LOS TRANSFEMICIDOS.**

DE LA
VIOLENCIA
SE PUEDE
SALIR

144

AISLAMIENTO Y GÉNERO



Es posible que estemos sufriendo más dificultades en el confinamiento por conflictos derivados de la falta de aceptación -de nuestra familia o compañerxs de vivienda- por nuestras diversidades: orientación sexual, identidad de género, etcétera.

Es importante gestionar el conflicto y saber que la situación es excepcional y que probablemente todxs estamos pasando por momentos difíciles que pueden acentuar estos problemas.



A las recomendaciones y estrategias antes explicadas, debemos saber y difundir que existen diferentes líneas telefónicas -como el 144- en caso de sufrir situaciones de violencia y/o conocer que otrxs las están padeciendo, y todas **ESTÁN EN FUNCIONAMIENTO LAS 24 HORAS.**



Si vivimos con VIH, es posible que nos afecte más porque nos preocupe nuestra situación a nivel médico:

- Miedo a un riesgo en nuestra salud.
- Recordar la situación del diagnóstico del virus.
- Crearnos una mayor obsesión por la transmisión.
- Miedo a la falta de disponibilidad de fármacos, o a la dificultad de ir a la farmacia a buscar la medicación .
- Dificultarnos a concurrir a centros de salud, a llevar adelante los estudios de control de carga viral y CD4; entre otras dudas e inquietudes.



Podemos consultar con las vías de comunicación del Ministerio de Salud, así como de organizaciones de la sociedad civil (Fundación Huésped, Asociación Ciclo Positivo, etcétera) para continuar con tranquilidad los cuidados y tratamientos

AISLAMIENTO Y OTROS CUADROS CLÍNICOS

La situación del COVID-19 puede además despertar mayores inquietudes y temores en personas que ya tengan una diversidad clínica:

- Ya sea por la propia infección del coronavirus
- Por una situación de dificultad durante el confinamiento
- Por su diversidad o por otro tipo de patología previa -como por ejemplo una adicción-
- O por otras razones previas que pueden alterar nuestra salud emocional y mental en cuarentena.



Es importante que contemos con redes de apoyo y contención, que sepamos que los dispositivos de salud están activos, en funcionamiento, y que podemos recurrir a ellos.

- ▶ **En general, la situación de estrés derivada por la pandemia del nuevo coronavirus y las estrategias de afrontamiento decididas en nuestro país son situaciones que no hemos vivido antes como sociedad.**
- ▶ **Frente a una crisis de tal magnitud, toda persona está desarrollando, por primera vez, su propia capacidad de superación y resiliencia ante la pérdida de contactos humanos, de libertad de movimiento y de las actividades diarias que forman parte de nuestros hábitos. Detenernos y tener que reformular nuestras conductas de una forma tan radical no es sencillo, especialmente para personas que ya están en procesos complejos con la gestión de sus emociones.**



Tratemos de hacer de esta crisis una **OPORTUNIDAD DE AUTOCONOCIMIENTO y CRECIMIENTO PERSONAL** que nos haga **MEJORES PERSONAS** y, en consecuencia, una **MEJOR SOCIEDAD.**

ENCONTRÁ EL MATERIAL
DE LA CAPACITACIÓN INGRESANDO EN:



WWW.FORUMVITAE.ORG.AR

en el menú:

BIBLIOTECA

¡Muchas gracias por su atención!



Estar distanciados es la mejor manera de cuidarnos

