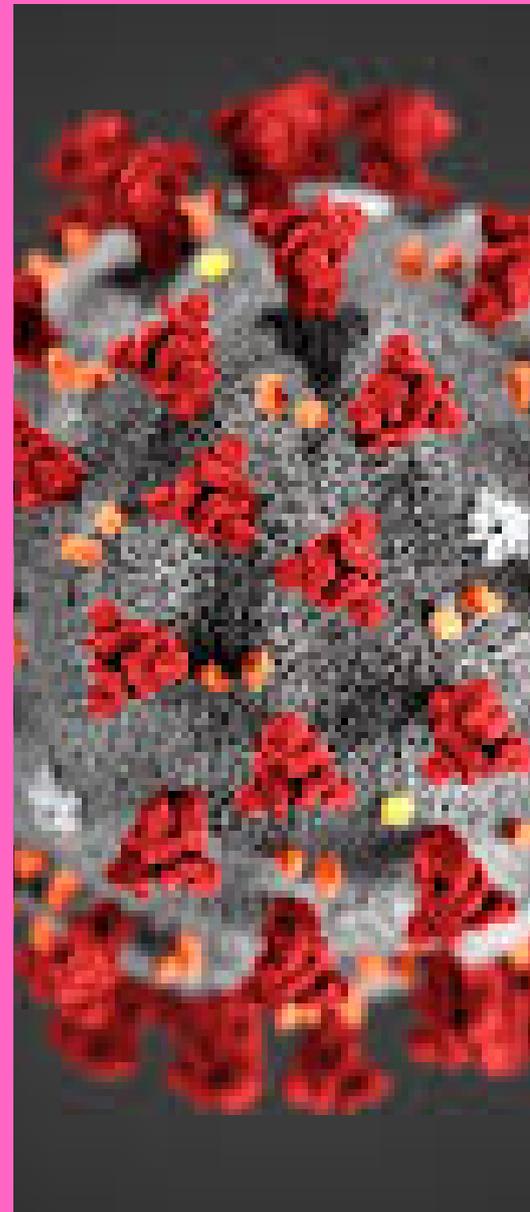

COVID-19: MANUAL DE EMPODERAMIENTO EMOCIONAL



*Gilvic Carmona-De Jesùs, M.A, PsyD
Psicólogo/ Public Speaker*



PRÓLOGO

“Es tiempo de sacar el optimismo de tu armario, vístete con el y recuerda que todo estará bien, no hay obscuridad permanente”

La pandemia del COVID-19 definitivamente ha transformado la vida de casi todos los seres humanos en el planeta tierra. Nuestra agenda ha estado trastocada severamente. Al final del año 2020 se espera que millones de personas se haya infectados con este virus y que cientos de miles de personas alrededor del mundo pierdan la vida. Todo esto pone de manifiesto que somos vulnerables.

Por otro lado la herramienta más efectiva para mantenerse sanos y lejos de la posibilidad de ser infectado es el aislamiento social, el cual implica mantenerse fuera de la interacción física con otras personas, incluyendo los seres queridos. Síntomas asociados a la ansiedad, estrés, frustración y depresión parecen ser la orden del día..

Este **Manual de Empoderamiento Emocional** pretende ser luz en estos momentos de obscuridad. En el encontrarás una serie de herramientas interactivas que te permitirá conocer algunos aspectos significativos de ti que te ayudarán a gestionar tus emociones de manera efectiva. Al mismo tiempo compartiré algunas recomendaciones que te acompañaran es este momento.

Espero que te ayuden a sentirte mejor!

Gilvic Carmona-De Jesús, M.A.; PsyD
Psicólogo/Public Speaker

LO QUE DEBO SABER SOBRE EL CORONAVIRUS

¿QUÉ ES?

Los coronavirus son una familia de virus que suelen afectar solo a animales.

El nuevo se llama **CoV-2** y es uno de los que pueden transmitirse a las personas.



Se transmite por **contacto con animales infectados** o **secreciones** de tos u estornudos que entran por los ojos, la nariz y la boca.



¿QUÉ CAUSA?

El CoV-2 causa una enfermedad que se llama **COVID-19**. Sus síntomas incluyen:

SÍNTOMAS COMUNES
Fiebre, tos y sensación de falta de aire

EN ALGUNOS CASOS
Diarrea y dolor abdominal.

LOS MÁS GRAVES
(generalmente en personas de avanzada edad, con alguna enfermedad o problema inmunitario)

Neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal o muerte.

¿CÓMO ACTUAR?

De la misma manera que frente a cualquier enfermedad infecciosa respiratoria:



Higiene de manos frecuente



Evitar contacto **estrecho** con personas con signos de afección respiratoria (tos, estornudos)



Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar

Fuente: Ministerio de Sanidad europa.press.es

COVID-19 CORONAVIRUS

LOS SÍNTOMAS, SUELEN SER:

Leves y aparecer de forma gradual



Algunas personas se infectan pero **no desarrollan ningún síntoma** y no se sienten mal.

80% DE LAS PERSONAS se recuperan sin ningún tratamiento



PERSONAS MAYORES y con afecciones médicas como:
· hipertensión arterial
· problemas cardíacos
· diabetes
Tienen **más probabilidades** de desarrollar una enfermedad grave.

SÍNTOMAS MÁS COMUNES



¿CÓMO SE PROPAGA?

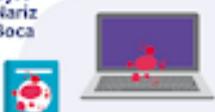


Contacto con personas infectadas.



Cuando alguien infectado:
· Tose
· Estornuda
· Exhala
y se inhalan las partículas que quedan en el ambiente.

Al tocar objetos contaminados y luego llevar las manos a:
· Ojos
· Nariz
· Boca



COVID-19: SÍNTOMAS EMOCIONALES

Según el CDC, 2020 , la pandemia del coronavirus 2019 es una situación que afecta emocionalmente a muchas personas siendo una de las causas mayor de estrés en estos momentos. Cada persona interpreta esta situación de manera distinta.

Ansiedad

- Preocupación por su propia salud y la salud de sus seres queridos
- Cambios en el sueño o patrones de alimentación.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.



Temor

- Sentimiento de inseguridad y miedo constante a enfermarse o morir.
- Desconfianza en las autoridades y la información provista por los expertos.
- Xenofobia, desconfianza o prejuicio con los diferentes.



Depresión

- Tristeza extrema.
- Sentimiento de vacío
- Disminución o aumento de peso
- Problemas de dormir
- Anhedonia



CUESTIONARIO DE BALANCE EMOCIONAL

Piensa brevemente en cuantas de estas actividades realizas, marca todas las que tengas. Seis (6) o más te definen como una persona con balance emocional.

01

Me levanto con una actitud positiva en las mañan

02

Poseo una rutina diaria de actividades y pausas.

03

Consumo alimentos que me llenan de energía.

07

Evito sobrexponerme a las noticias y a las redes sociales relacionadas al COVID-19

09

Comparto mensajes positivos con quienes me comunico.

04

Me cuido y utilizo las medidas cautelares de prevención.

05

Distingo aquellos sucesos que están en mi control de aquello que no lo están.

06

Tengo un espacio de paz y de armonía

08

Pienso que todo lo que esta sucediendo tiene un propósito.

10

Evito las quejas constantes y agradezco por todo cuanto tengo.



EJERCICIOS



CÓMO GESTIONO MIS EMOCIONES ANTE EL COVID-19

01

MANTENTE INFORMADO

02

HAZ UNA RUTINA

03

EVITA LA SOBRESOLAPAMIENTO

04

MEDITA, ORA, REZA

05

EJERCÍTATE

06

PIENSA POSITIVO

 **atusalud**
calidad de vida y bienestar

Cómo las emociones afectan al organismo

<p>Cabeza</p> <p>Las migrañas pueden ser por la gran carga de tu vida diaria y la rutina.</p> 	<p>Cuello</p> <p>El cuello es donde se almacena la culpa y la recriminación hacia uno mismo.</p> 	<p>Hombros</p> <p>La tensión en esta área tiene que ver con la exigencia desmesurada hacia nosotros mismos.</p> 	<p>Espalda alta</p> <p>El dolor en la espalda alta se relaciona con la falta de apoyo emocional.</p> 
<p>Espalda baja</p> <p>Los dolores en esta zona pueden estar relacionados con problemas financieros.</p> 	<p>Codos</p> <p>Esto puede tener que ver con una resistencia a los cambios.</p> 	<p>Manos</p> <p>Tal vez te está costando entablar conexiones afectivas con los demás.</p> 	<p>Caderas</p> <p>El miedo al cambio puede manifestarse en la rigidez o dolor de las caderas.</p> 
<p>Rodillas</p> <p>El dolor en las rodillas puede indicar que hay problemas con el ego.</p> 	<p>Pantorrillas</p> <p>Las pantorrillas suelen doler cuando hay estrés, celos y resentimientos.</p> 	<p>Tobillos</p> <p>Si te resistes a ciertos placeres naturales de la vida, pueden dolerte los tobillos.</p> 	<p>Pies</p> <p>El dolor en los pies puede deberse a demasiada negatividad.</p> 

Fuente: <http://www.eldiariodecoahuila.com.mx/> atusaludenlinea.com

RUTINA DIARIA

DÍA 1:

SEMANA:

Describe brevemente las tareas que realizaras durante el día de hoy

TAREAS AM

DISFRUTE

CREATIVO

TAREAS PM

Aprovecha el tiempo para aprender algo nuevo

RUTINA DIARIA

DÍA 2:

SEMANA:

Describe brevemente las tareas que realizaras durante el día de hoy

TAREAS AM

DISFRUTE

CREATIVO

TAREAS PM

Aprovecha el tiempo para aprender algo nuevo

RUTINA DIARIA

DÍA 3:

SEMANA:

Describe brevemente las tareas que realizaras durante el día de hoy

TAREAS AM

DISFRUTE

CREATIVO

TAREAS PM

Aprovecha el tiempo para aprender algo nuevo

RUTINA DIARIA

DÍA 4:

SEMANA:

Describe brevemente las tareas que realizaras durante el día de hoy

TAREAS AM

DISFRUTE

CREATIVO

TAREAS PM

Aprovecha el tiempo para aprender algo nuevo

RUTINA DIARIA

DÍA 5:

SEMANA:

Describe brevemente las tareas que realizaras durante el día de hoy

TAREAS AM

DISFRUTE

CREATIVO

TAREAS PM

Aprovecha el tiempo para aprender algo nuevo

MANTENTE HACIENDO EJERCICIOS

RUTINA DE EJERCICIOS EN 7 MINUTOS



GESTIONAR MIS EMOCIONES INTELIGENTEMENTE

APRENDER A GESTIONAR MIS EMOCIONES INTELIGENTEMENTE IMPLICA TRES PROCESOS

PERCIBIR

Reconocer de forma consciente nuestras propias emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.

Ejemplo: Siento el pecho apretado, palpitaciones, hormigueo, intranquilidad.



COMPRENDER

Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.

Ejemplo: La incertidumbre me causa ansiedad.



REGULAR

Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Ejemplo: Respirar profundo durante 5 minutos me provoca calma

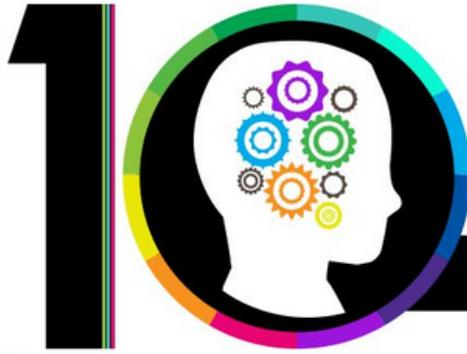


SOLTAR

Dejar ir, reconociendo las cosas que están en mi control y las cosas que no lo están. Las emociones están ligadas al pasado o al futuro, soltar es estar en el presente.

Ejemplo: No puedo cambiar estar en aislamiento social, pero sí lo que hago con eso.





TIPS PARA AUMENTAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para encontrar el éxito también es importante cuidar el aspecto emocional. Te damos algunas claves para desarrollar tu mente y, por ende, tu negocio.

1

"CALIENTA" TU CEREBRO

Inicia el día con actividades que despierten tu mente y que a la vez la reconforten. Puedes hacer ejercicio, escuchar música o meditar.

ALIMENTA TU MENTE

Consume proteínas en alimentos como huevo y pollo, así como las grasas saludables que contienen omega-3, presentes en las nueces y el pescado.

3

MANTÉN LA CURIOSIDAD

Nunca dejes de aprender cosas nuevas, aunque no tengan que ver con tu negocio. Aprende un idioma, toma clases de historia, toca un instrumento.

DOMINA EL ARTE DEL AUTOCONTROL

Evita que emociones como el enojo y la ira se apoderen de ti, en especial en el momento de tratar con empleados y clientes.

5

SÉ EMPÁTICO

Desarrollar la capacidad de ponernos en los zapatos de los demás nos permitirá formar vínculos más personales y de largo plazo.

NO TE ENGANCHES

Aprende a poner pausa antes de crear una dificultad de la nada. Esto significa dejar ir cosas insignificantes que se presentan todos los días.

7

ESTABLECE PRIORIDADES

Cuando tienes la meta final como prioridad, es más fácil enfocar tu energía en lo que es valioso sin desviarte para resolver tareas más pequeñas.

ALÉJATE DE GENTE TÓXICA

En el ámbito laboral y personal, evita relacionarte con personas manipuladoras, mentirosas o negativas. ¡Están mejor fuera de tu vida!

9

TOMA DESCANSOS MENTALES

Por lo menos cada hora, mueve tu cuerpo para refrescar tu cerebro. Pasea por la calle o haz estiramientos en tu escritorio.

HAZ UNA COSA A LA VEZ

Ser multitareas genera estrés y efectos negativos en tu desempeño laboral. Enfócate en una tarea: cometerás menos errores y serás más creativo.

REGISTRO DE EMOCIONES

Describe a continuación alguna situación que te haya provocado alguna emociones fuertes.

DÍA:

HORA:

LUGAR:

SITUACIÓN:

PERSONAS ENVUELTAS: (SI HAY)

EMOCIÓN O EMOCIONES:

INTENSIDAD:

DURACIÓN:

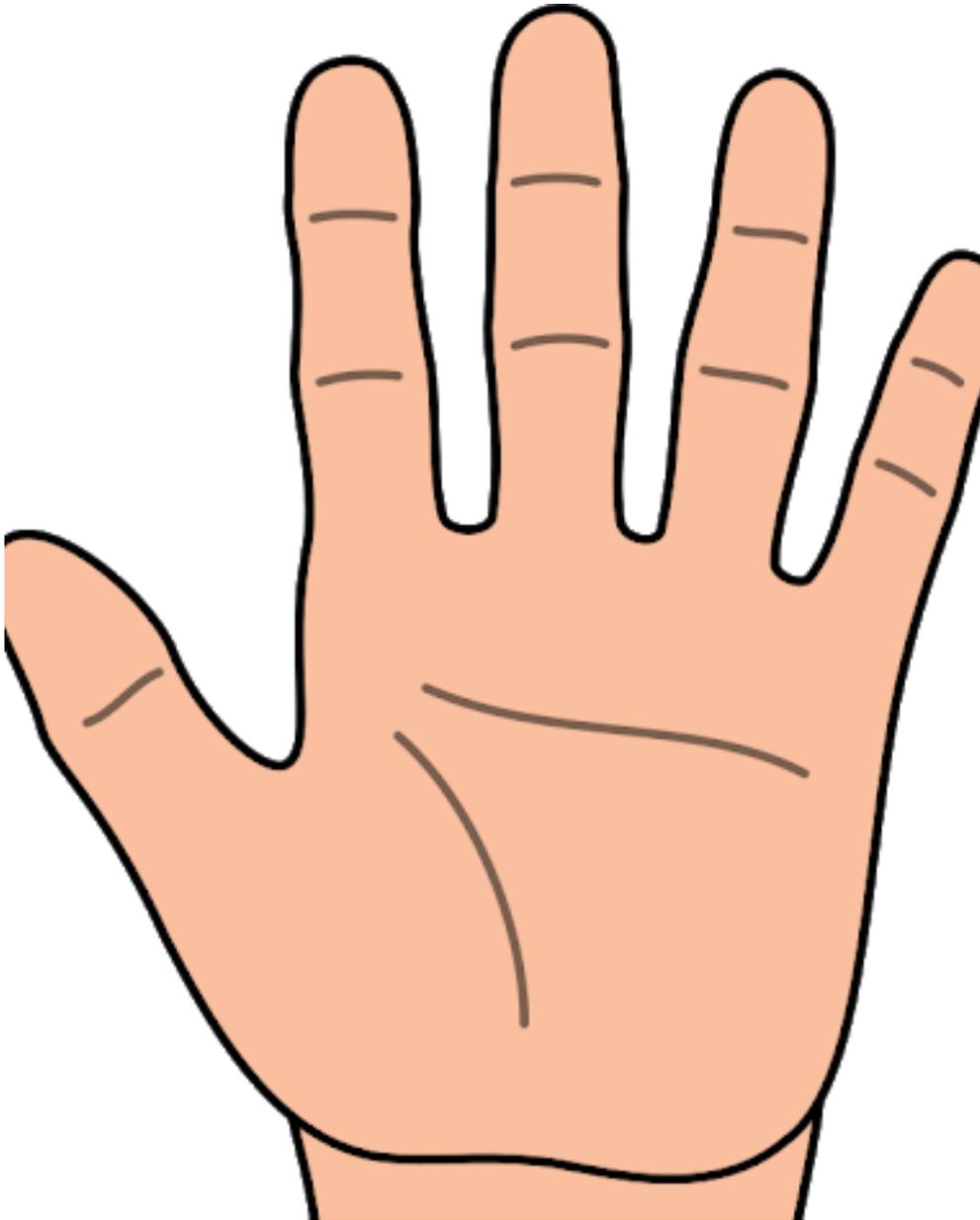
COMPORTAMIENTO:

EJERCICIO DE AUTOCOMPASIÓN

1. Piensa en la peor situación en la que te hayas visto, un momento difícil de tu vida.
2. Apunta todas aquellas frases que puedes haberte dicho a ti mismo en aquellos momentos.
3. Reflexiona acerca de aquellas palabras “feas”, frases que desterraban toda tu valía como persona, que han mermado tu autoestima a base de repetición (por ejemplo: no vas a poder, no vales para nada, eres débil, cualquier otro hubiese superado esto mejor que tu...)
4. Reflexiona con esta pregunta: ¿son frases que tú le dirías a tu mejor amiga para animarla?. Seguramente no.
5. TÚ eres tu mejor amigo/a, actúa con autocompasión y cuida de tí en los momentos difíciles.
6. Practica ejercicios mentales y corporales: piensa frases de tipo “tu puedes”, “vas a estar bien”, “cálmate”, “relájate”, acompañado de una aproximación y cercanía cálida de la mano, bien en la parte del cuerpo “dolida”, en el corazón, o donde creas que te produce más calma



DIARIO DE GRATITUD



1. Piensa en 5 cosas por las que debes estar verdaderamente agradecido.
2. Utiliza cada uno de los dedos de tus manos para recordarlos.
3. Si no puedes pensar en 5 cosas mira a tu alrededor y piensa cada vez más pequeño hasta que pueda llegar a 5 cosas.
4. Ahora que sabes cómo hacer esto, la opción más fácil y ecológica es contar con sus dedos! Para concluir, pregúntese: "¿Cómo puedo hacer de esto un hábito regular?"

Mindfulness

**“PRESTAR ATENCIÓN DE
MANERA INTENCIONAL AL
MOMENTO PRESENTE, SIN
JUZGAR”.**
_-JON KABAT-ZINN.



La utilización del Mindfulness se está volviendo popular por muchas razones, especialmente por las ventajas relacionadas con la salud las cuales están avaladas con miles de estudios realizados en los últimos 10 años. En el ámbito emocional, esta práctica cada vez está tomando un mayor auge gracias a que las investigaciones han demostrado que el Mindfulness y la visualización creativa son muy útiles como herramienta para controlar el dolor, reducir la ansiedad y mejorar el enfoque. Mindfulness es un estado mental en el que permanecemos en el momento presente, aceptando la experiencia sin juzgarla.

El mindfulness:

- Manera efectiva de reducir el estrés.
- Aumentar la autoconsciencia.
- Disminuye los síntomas de depresión
- Reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados con el ansiedad.
- Mejora el bienestar general
- Disminuye los pensamientos rumiantes

MINDFULNESS Y CEREBRO

■ Efectos en el cerebro

Cambio provocado por la meditación

Efecto

Lóbulo frontal

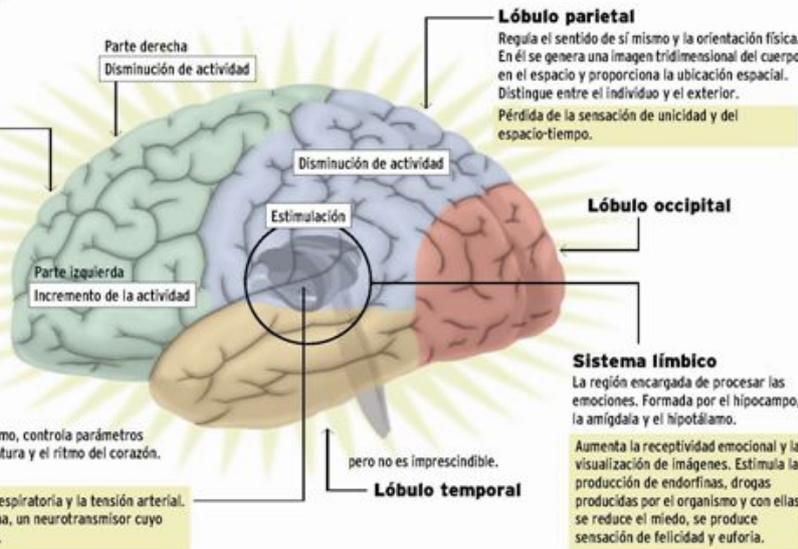
El lado izquierdo de esta región está asociado a las emociones positivas y al estado de calma.

Se crea un estado afectivo positivo y disminuye la ansiedad y la cólera. Aumentan los niveles de GABA, un neurotransmisor, que implica menor distracción por los estímulos exteriores lo que amplifica la concentración.

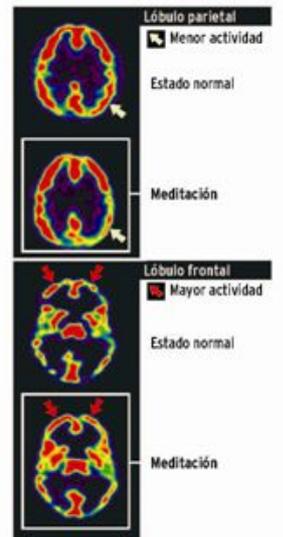
Hipotálamo

Regula el medio interno del organismo, controla parámetros como la tensión arterial, la temperatura y el ritmo del corazón. Procesa las emociones.

Reduce las frecuencias cardíaca y respiratoria y la tensión arterial. Aumenta la producción de serotonina, un neurotransmisor cuyo déficit está asociado a la depresión.



■ Fotos de la meditación



■ Algunas ideas

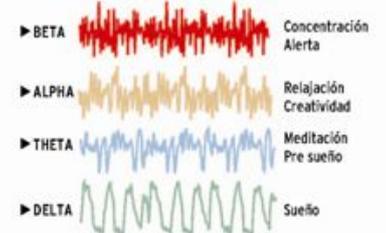
- Buscar un sitio tranquilo sin distracciones.
- Cerrar los ojos puede ayudar a concentrarse.
- Adoptar una postura que permita el flujo de la energía.
- En algunos casos una música relajante puede ser útil.

■ Posturas para la meditación



■ Ondas cerebrales

La práctica de la meditación aumenta las ondas cerebrales Theta que en, condiciones normales, sólo se alcanzan antes de dormir.



Fuentes: Dr. Andrew Newberg, eTimes, Educational Coaching UK.

E. Amador EL MUNDO



EJERCICIOS DE MINDFULNESS



STOP – Respira



Respiración consciente



Practicar la amabilidad



Pausa de Autocompasión



Paseo contemplativo



Observar los pensamientos



El Sonido y el Silencio



Body Scan

SENTADO

Puedes estar sentado en una silla o en el suelo en una posición que te sientas cómodo, la espalda recta y la barbilla un poco inclinada hacia abajo. Una vez en esta postura comienza a observar de manera relajada tu respiración. Voluntariamente concéntrate en como entra y sale el aire a través de tu nariz. Si algún pensamiento u objeto te distrae, regresa amablemente a concéntrate en tu respiración, en como el aire entra por tus fosas nasales y como sale. Puedes comenzar con 5 minutos diarios y aumentar paulatinamente.

ESCANEAO CORPORAL

Este ejercicio te invita a restablecer el contacto con el propio cuerpo. Para ello y una vez practicado el ejercicio de respiración, debes poner atención a las diversas partes del cuerpo, mientras observas sin juzgar las sensaciones que te produce cada zona. Es importante que experimentes las diferentes sensaciones y si algo te distrae momentáneamente regreses a tus respiración



Así me distraigo en la cuarentena

Leer libros

Hacer origami

Botar cosas

**Hacer
rompecabezas**

Aprender un idioma

Cantar

Meditar

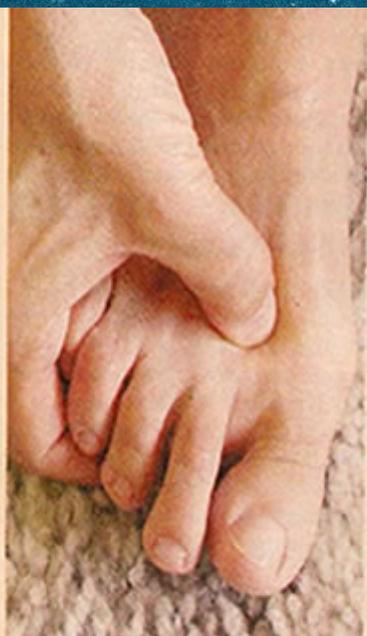
Orar

Aprender a cocinar

Automasaje para quitar el estrés, el cansancio y el miedo



consejosdevida.xyz





Me permito...



LEXIONES APRENDIDAS DEL COVID-19

EJEMPLO:

Valorar las cosas que poseo y mis relaciones familiares

LEXIÓN 1:

LEXIÓN 2:

LEXIÓN 3:

LEXIÓN 4:

BUSCA AYUDA SI...

- El nerviosismo, la agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, o el pánico no lo puedes manejar por varios días.
- Tienes pensamientos de hacerte daño o causarte la muerte.
- No puedes desconectarte de ver u oír sobre el tema.
- Tienes dificultad al respirar o te sientes paralizado.
- Te cuesta dormir, comer o haz cambiado drásticamente los hábitos alimenticios.
- Estas abusando de alcohol, drogas o medicamentos prescritos.
- Tienes una conducta violenta o si eres víctima de violencia de género.

REFLEXIONES FINALES

Confío que estas simples herramientas te sirvan de acompañamiento en estos tiempos difíciles. Recuerda que **la felicidad se encuentra dentro de tu corazón**. En ocasiones no comprendemos porque las cosas suceden, sin embargo al final verás el sentido de las cosas. Procura quedarte en tu casa y deja volar tu imaginación, dale rienda suelta a tu mente creativa. Tómame un tiempo diario para dar gracias por estar vivo y recuerda elevar una plegaria por aquellos hermanos que cayeron víctimas de este mal. El COVID-19 nos ha revelado que todos sobre la faz de esta tierra somos **iguales** y miembros de una misma tribu.

-Gilric Carmona-De Jesús

