



CUMBRE DE LÍDERES EDUCATIVOS

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN



Estrategias para el manejo de las emociones luego de un desastre natural



Objetivos

- Tener un espacio para expresar pensamientos y sentimientos (ventilación) luego de un desastre natural.
- Conocer las reacciones psicológicas asociadas a un desastre natural.
- Identificar las estrategias para el manejo de la ansiedad y el estrés.
- Conocer la importancia y beneficios del autocuidado para el manejo de la ansiedad y del estrés.

Reflexión

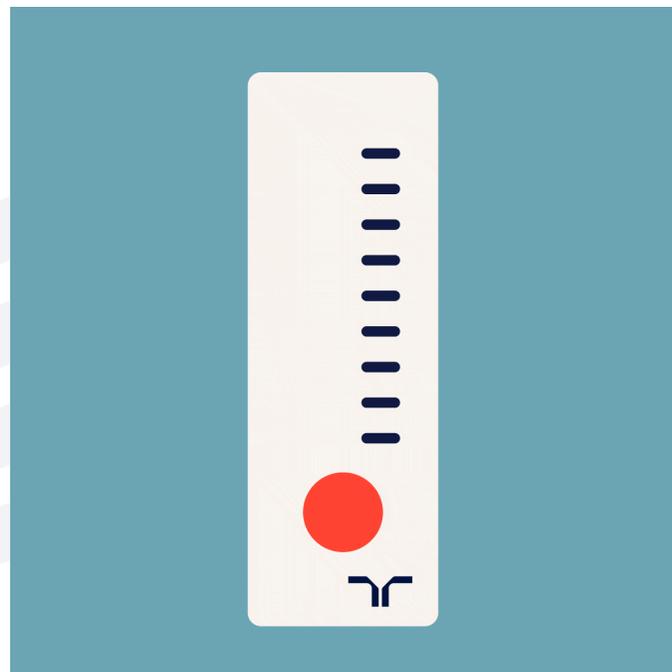
La **resistencia** del ser humano es un misterio.

Al final de cada dolor, pérdida o circunstancia difícil de vida, nos levantamos y casi sin saber, volvemos a caminar y a respirar nuevamente.

Publicación de Café con palabras



Identifica cómo te sientes hoy



Termómetro de las emociones

TOMEMOS UN TIEMPO PARA HABLAR.....

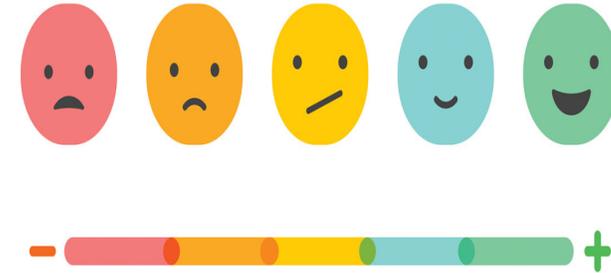
**Logramos sentir alivio
cuando somos
escuchados y
comprendidos**



ACTIVIDAD # 1

Expresar mis sentimientos y emociones es una buena forma de sentirme mejor

Durante el huracán me sentí:



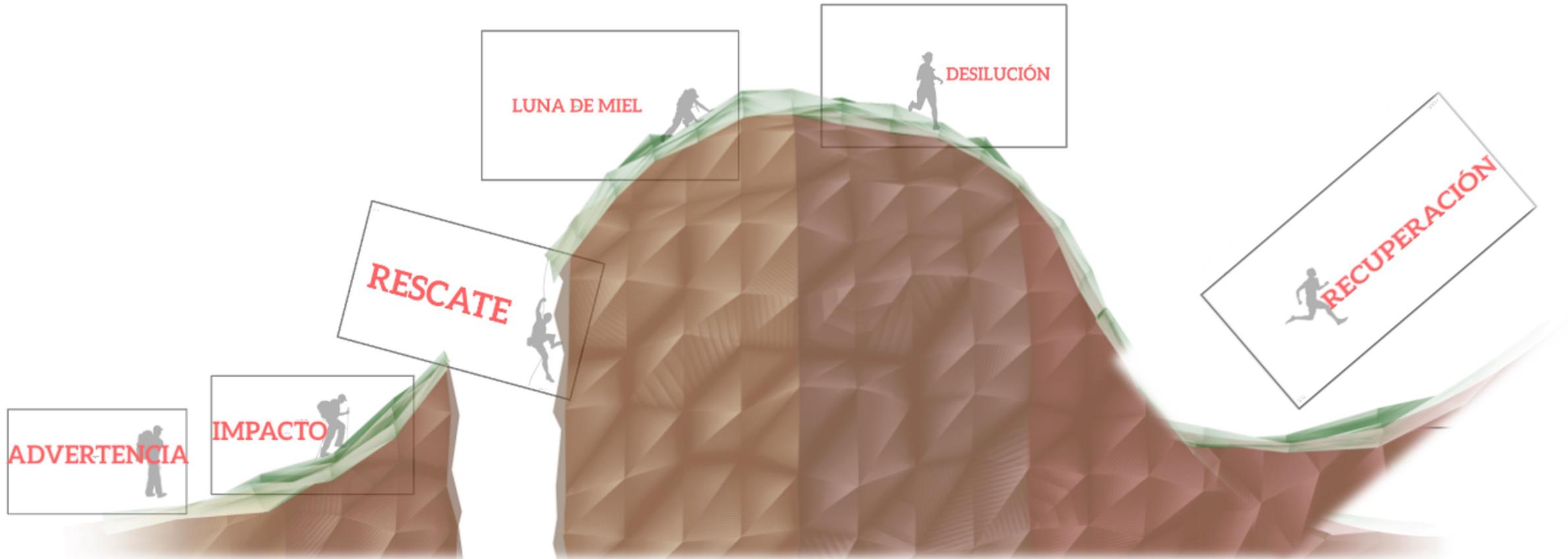
Después del huracán me sentí:

Me siento:



“Si vamos a contagiarnos de algo, que sea de alegría, esperanza y amor”

FASES DE UN DESASTRE



REACCIONES PSICOLÓGICAS ANTE DESASTRES

ES NORMAL SENTIR:

EMOCIONALES

- MIEDO
- ANSIEDAD
- ENOJO
- CULPA
- TEMOR A ESTAR EN ESPACIOS CERRADOS
- BLOQUEO EMOCIONAL



FÍSICAS

- INSOMNIO
- DOLOR DE CABEZA
- MUCHA O Poca HAMBRE
- LLANTO
- DOLOR FÍSICO



COGNITIVAS

- CONFUSIÓN
- RECUERDOS DEL DESASTRE
- FALTA DE MEMORIA
- NEGACIÓN
- FALTA DE CONCENTRACIÓN



SOCIALES

- AISLAMIENTO
- IRRITABILIDAD
- EVASIÓN



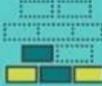
Si estos síntomas perduran por más de 30 días e impiden el funcionamiento normal o cotidiano de la persona, debe buscar ayuda profesional.

LÍNEA PAS: 1-800-981-0023 (GRATIS 24/7 Y CONFIDENCIAL)



TIPS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD



-  **1. RESPIRA HONDO**
Respirar de forma lenta, profunda y abdominal para relajarte física y mentalmente
-  **2. CONCÉNTRATE EN EL PRESENTE**
Piensa en el momento actual, en lo que sí puedes hacer y cambiar
-  **3. HÁBLALO**
Exterioriza tus sentimientos y pensamientos regularmente, no esperes a perder la paciencia
-  **4. VIVE MÁS LENTO**
Organízate, prioriza y delega tareas
-  **5. ACTÍVATE**
Elige actividades físicas que te gusten y que te resulten agradables



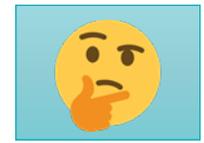
Recomendaciones para manejar la ansiedad

Importancia del autocuidado durante eventos de desastres naturales



- ▶ El autocuidado supone responsabilidad del individuo sobre su salud.
- ▶ Se refiere a un conjunto de actividades que la persona realiza de manera consciente para mantener su vida, su salud y su bienestar.
- ▶ Incluye el conocerse, aceptarse y amarse a uno mismo.
- ▶ Implica aprender a tratarte a ti mismo como tu mejor amigo, como un ser digno de amar y ser amado.

Algunos tipos de autocuidado:



¿Cuál pone o pondrá en práctica?



Físico:
dormir, ejercitarse...



Emocional:
perdón, manejo stress...



Social:
apoyo, compartir tiempo...



Espiritual:
tiempo a solas, reflexión, meditar, ...



Personal:
pasatiempos, identidad...



Financiero:
ahorro, presupuesto, pagos...



Laboral:
recesos, aprendizaje, manejo tiempo...



Cognitivo:
meditar, leer, razonar...

Mi Mochila Emocional

- Se refiere a todo aquello que te va a ayudar en tu autocuidado en diferentes momentos de tu vida.
- Ante un desastre natural nos enseñan a preparar una mochila de emergencia, pero dónde está tu mochila emocional.
- Debes llevar las cualidades y emociones que pueden fortalecerte tales como: amor, paciencia, aceptación y otras. Debes llevar otras herramientas que te ayuden a dormir bien, descansar, comer, relajarte y cuidar de salud emocional lo mejor posible.



ACTIVIDAD # 2

CONTENIDO DE MI MOCHILA EMOCIONAL



Recomendaciones para conectar con el personal luego de un desastre

Qué hacer

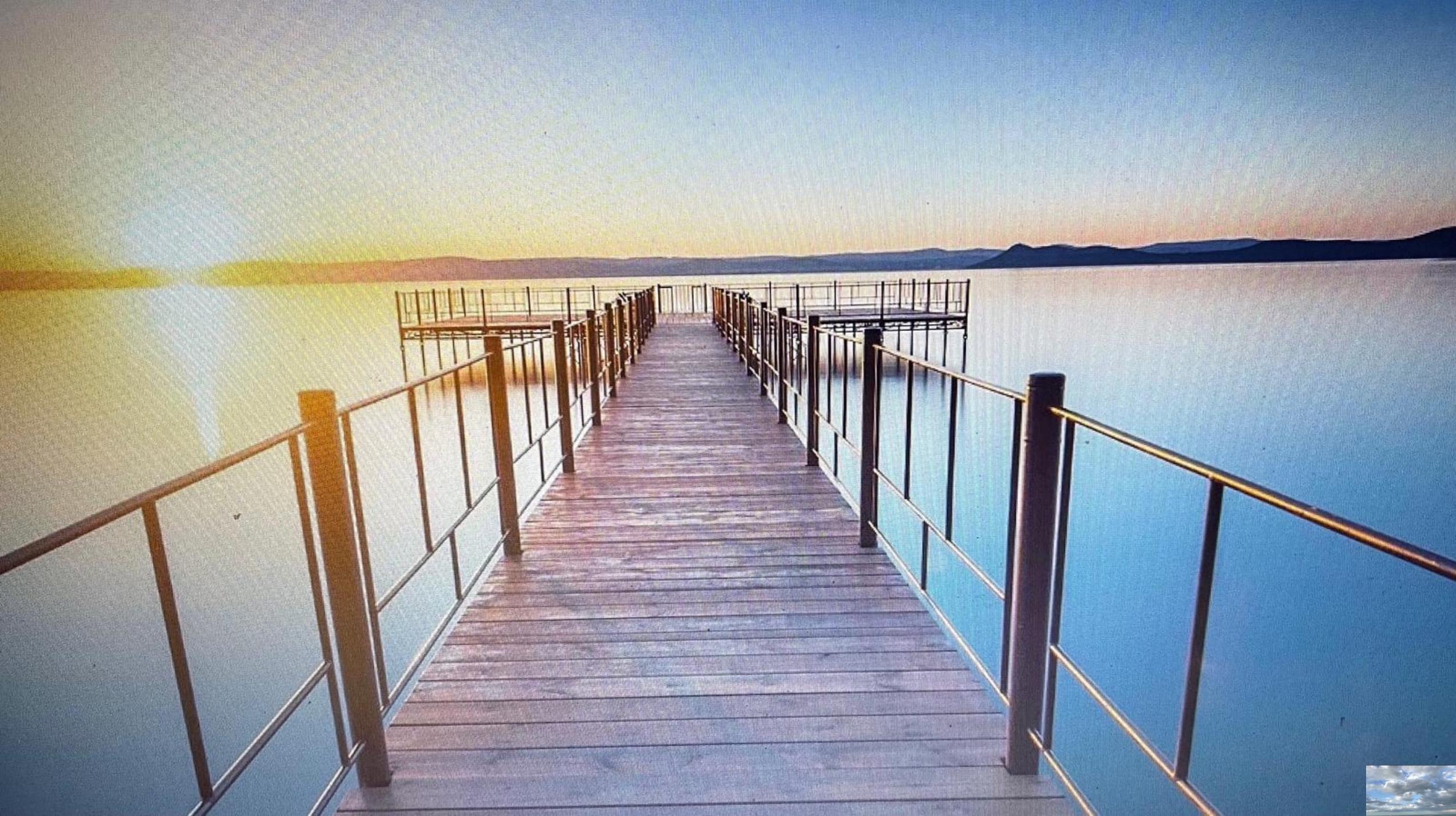
- Este consiente de sus limitaciones y necesidades.
- Reúna al personal.
- Escuche activamente, permita ventilar las emociones y valide las mismas.
- Identifique las necesidades.
- Sirva de apoyo.
- Canalice ayudas adicionales, de ser necesario.
- Provea información actualizada acerca de la reapertura de la escuela y/o servicios disponible.

Qué evitar

- Reanudar las labores como si nada hubiera pasado.
- Ignorar las emociones propias y las de los demás.
- Asumir sobre las experiencias.
- Asumir que todos estarán “traumatizados”.
- Hablar de manera despectiva.
- Minimizar las situaciones personales.
 - Ej. “Eso no es nada”, “al menos estas vivo”



Tu libertad será real
cuando logres soltar
el peso que no necesitas



Referencias



División de Servicios de salud Mental y Asociación de Salud Mental De New Jersey. La respuesta emocional ante un desastre natural. Recuperado de https://www.nj.gov/humanservices/dmhas/home/disaster/Sandy/Flood_Brochure_Spanish.pdf el 10 de enero de 2020.

Heaps, R & Brymes (2012). 7 formas de manejar el estrés durante un desastre natural. Recuperado de <https://www.cnnspanol.com> el 10 de enero de 2020.

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

