

Convivencia y Manejo de Emociones

Doctora en Psicología Fabiola Villa



Quédate en casa

Convivencia familiar

Convivencia

- ✓ Compaginar y compartir con la familia todas las vertientes de nuestra vida.
- ✓ En un mismo tiempo y espacio debemos coordinar los diversos ámbitos:
 - ✓ Laboral
 - ✓ Educativo
 - ✓ Familiar
 - ✓ Personal



Conflictos

- X Sensación de pérdida de libertad.
- X Problemas relacionales ante diferentes opiniones, creencias.
- X Resentimientos por el manejo deficiente de situaciones.
- X Problemas de comunicación que terminan en discusiones.
- X Sensación de invasión personal y de espacio.
- X Dificultades en ocupar el tiempo libre y volcar la ansiedad en el otro.



Niños en casa

Pueden mostrar su malestar conductualmente a través de desobediencia, ansiedad, dificultad para llevar acabo tareas habituales, berrinches



- ✓ Es normal que como mamá o papá te cueste trabajo manejar estas situaciones.
- ✓ **Buscar tiempo, espacio e incluso apoyo profesional para autorregularte.**
- ✓ Brinda manejo y apoyo a tus hijos.





Recomendaciones que pueden contribuir
en la convivencia familiar

- ✓ Estar bien informados de la situación, fuentes fiables que nos permitan entender la realidad y tomar decisiones.
- ✓ Evitar ver noticias durante el día, elegir un momento del día para ello.
- ✓ Crear rutinas para toda la familia, ayudarán a nivel individual y familiar.
- ✓ Establecer un calendario con horarios.
- ✓ Llevar acabo a diario actividades de diferente índole (educativo, laboral, cuidado personal, cuidado del entorno, recreativas...).



- ✓ Crear rincones en la casa para diferentes actividades. Esto nos ayuda a no estar siempre en el mismo lugar. Se pueden diferenciar espacios individuales de los comunes.
- ✓ Buscar momentos del día para el disfrute personal.
- ✓ Comer saludablemente (mejora el estado de ánimo y contribuye a estar más activos).
- ✓ Procurar hacer las comidas en familia.
- ✓ Seguir en contacto con personas externas de manera virtual.
- ✓ Mantener el sentido del humor.
- ✓ Descansar bien.



Mejorar la comunicación

- ✓ Buscar momentos concretos del día para hablar y que puedan aportar todos los integrantes de la familia.
- ✓ Respetar los turnos de palabra.
- ✓ Escuchar y respetar las opiniones de todos aunque no estemos de acuerdo.
- ✓ Tomar decisiones consensuadas.



Manejo de emociones

Autorregulación emocional

Cambios emocionales

- X Amenaza a la seguridad, al funcionamiento normal, a la salud en general.
 - X Aislamiento
 - X Restricción de movimiento
 - X Disminución de contacto físico
 - X Separación de los seres queridos
 - X Incertidumbre sobre el estado de la enfermedad



- ✓ Muchos cambios emocionales podrán ser considerados normales ante esta situación anormal y podrán ajustarse sin necesidad de intervención profesional.
- ✓ Algunos cambios emocionales requieren apoyo de un especialista.



Reconocer tus emociones e identificar si puedes regularlas por ti mismo o necesitas apoyo de un profesional va a interferir o ayudar en el cuidado de tu salud.



¿Qué emociones pueden ser consideradas normales en esta situación?

- ✓ Ansiedad, tensión, inseguridad.
- ✓ Enojo, irritabilidad e indignación.
- ✓ Miedo, sentimiento de abandono y vulnerabilidad.
- ✓ Agresividad, rebeldía.
- ✓ Tristeza, depresión.



¿Qué respuestas conductuales podemos tener en relación a las emociones que estamos experimentando?

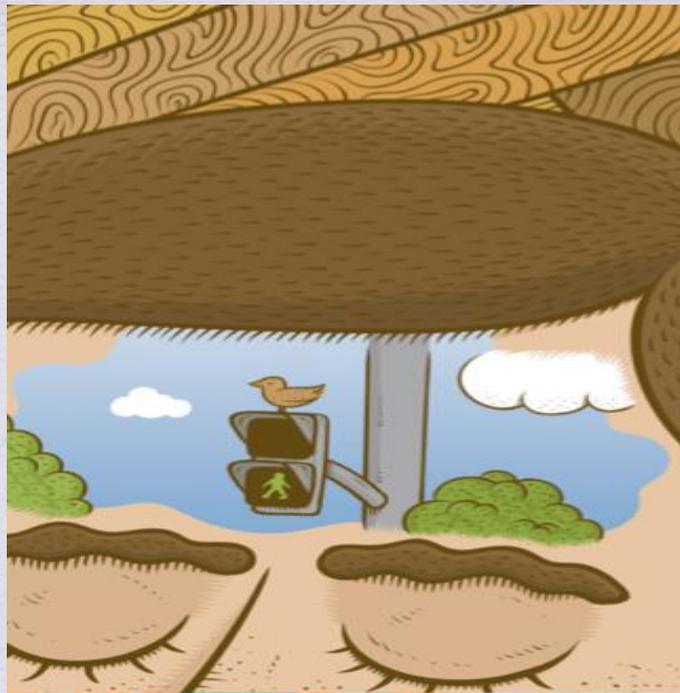
- X Vigilancia obsesiva de los síntomas de enfermedad.
- X Actuaciones desmedidas pidiendo hipervigilancia o minimizando riesgos.
- X Liderazgos espontáneos (positivos o negativos).
- X Conductas que pueden ser calificadas: heroicas-mezquinas; violentas-pasivas; solidarias-egoístas.
- X Crisis de pánico, reacciones colectivas de agitación.



¿Qué respuestas conductuales podemos tener en relación a las emociones que estamos experimentando?

- X Descompensación de trastornos psíquicos preexistentes.
- X Trastornos somáticos de origen psíquico.
- X Actos delictivos.
- X Incremento en el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- X Violencia intrafamiliar.





Recomendaciones que pueden contribuir a autorregular nuestras emociones

- ✓ Nombra tus emociones (Preocupación, Ansiedad, Enojo, Miedo, Tristeza...). Valida tus emociones, no las juzgues.

- ✓ Identifica la intensidad de tus emociones, si la experiencia es muy intensa:
 - ✓ Detén tu pensamiento y distrae tu atención
 - ✓ busca un programa, imagenes que te diviertan, que te hagan sonreir
 - ✓ Realiza una actividad relajante: respiración profunda, meditación, ejercicios de relajación, yoga.



- ✓ Una vez que la intensidad de la emoción negativa ha bajado, busca un espacio cómodo y escribe lo siguiente:
 - ✓ Una lista de pensamientos asociados a esa emoción.
 - ✓ Escribe una idea alternativa para cada pensamiento.

- ✓ Mantén a la mano la lista de ideas alternativas para cuando se presente nuevamente la situación.



Reestructuración Cognitiva

Situación	Emoción e intensidad de 0 a 10	Pensamientos Automáticos	Pensamientos Alternativos
Son las 12 del día, hay trastes sucios, camas sin tender, ropa por todas partes, mi hija de 3 años tomaba clases en línea, yo trabajaba en línea tratando de hacer 2 cosas a la vez. Mi jefe no para de pedirme cosas y me regaña por no atenderlas con precisión.	Enojo 10	<ol style="list-style-type: none">1.Soy incapaz de tener en orden mi casa2.Soy una mala madre porque no acompaño a mi hija adecuadamente en sus clase3. Mi hija es pequeña y le esta tocando esta dura situación4. Mi jefe me terminara despidiendo por ineficiente	<ol style="list-style-type: none">1.No mantengo orden total en mi casa porque hago otras cosas prioritarias2.Soy una madre trabajadora y me estoy adaptando a las circunstancias actuales3.La situación actual no esta bajo mi control pero si como la podemos transitar4.Mi jefe libra su propia batalla. Le transmitiré las dificultades que yo he encontrado en la mía.



Recomendaciones generales que contribuyen a la autorregulación emocional

- ✓ Realiza conductas de autocuidado como higiene y aliño personal
- ✓ Duerme y descansa
- ✓ Realiza actividades en donde tengas la sensación de que te estas consintiendo:
 - ✓ Escuchar música
 - ✓ Bailar
 - ✓ Darte un masaje...





Y recuerda:

Esto va a pasar...



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Apoyo emocional por teléfono



Línea de la Vida

[/LaLineaDeLaVida.mx/](https://www.facebook.com/LaLineaDeLaVida.mx/)

☎ 800 911 2000

@LineaDe_LaVida



Línea UNAM

☎ 55 5025 0855



Locatel

☎ 55 5658 1111



Centros de Integración Juvenil

☎ 55 5212 1212

☎ 55 4555 1212



Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria

Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria

☎ 800 0044 800
marcación 4

Gracias

Fabiola Villa

villageorge@gmail.com

