



Talleres:

- ▶ **SESIÓN 1.** Reconociendo la situación social y personal. Nombrar lo que nos ocurre para tomar conciencia de nuestro estado. Aceptación de nuestra vulnerabilidad. Test de autovaloración.
- ▶ **SESIÓN 2.** Gestión de emociones: Pensamiento-sentimiento-conducta. Análisis y mejora de nuestras estrategias de afrontamiento y gestión de emociones.
- ▶ **SESIÓN 3.** Emociones positivas y emociones negativas. Rabia, tristeza, miedo, angustia, incertidumbre, ira, desesperanza, cansancio, impotencia...
- ▶ **SESIÓN 4.** Herramientas terapéuticas útiles: Respiración, reestructuración cognitiva y expresión emocional.
- ▶ **SESIÓN 5.** La importancia de los autocuidados: Cuidarnos para curar y cuidar, Prevención del Síndrome de Burn-Out y otras patologías.

SESIÓN 1.

SESIÓN 5.

La importancia de los autocuidados:

Cuidarnos para curar y cuidar

Prevención del Síndrome de Burn-Out y otras patologías.

ESTAMOS SOMETIDOS A UNA GRAN PRESION DESDE HACE UN AÑO.

- ▶ BURN-OUT
- ▶ ESTRÉS
- ▶ ANSIEDAD
- ▶ DEPRESION
- ▶ TEPT
- ▶ CUADROS PSICOSOMATICOS

-
- ▶ LAS NECESIDADES MAS BASICAS DEBEN CUBRIRSE SIEMPRE LO MEJOR POSIBLE.
- ▶ RECORDAR A MASLOW
- ▶ Y AHORA PENSAR EN UN NIÑO PEQUEÑO.
- ▶ ¿QUE LE PASA CUANDO TIENE HAMBRE?
- ▶ ¿QUE HACE CUANDO TIENE SUEÑO Y SE LE OBLIGA A ESTAR DESPIERTO?
- ▶ CUANDO TENEMOS PROBLEMAS NOS VOLVEMOS "MAS PEQUEÑOS", "MAS SENSIBLES"

- ▶ ADAPTA TU AUTOEXIGENCIA A LA SITUACION DIARIA.
- ▶ RECONOCER EN NUESTRAS SITUACIONES COTIDIANAS LO URGENTE, LO IMPORTANTY LO PRESCINDIBLE.
- ▶ NO CARGAR LA MOCHILA DE TENGOS.
- ▶ REEVALUARLOS CADA 24 HORAS.

- ▶ NIC-NOC

- ▶ ORGANIZAR LOS AUTOCUIDADOS MENTALES DENTRO DE NUESTRO DIA.
- ▶ NO DEJARLOS PARA CUANDO TENGAMOS TIEMPO.
- ▶ LA RESPITACION ES UNA HERRAMIENTA CLAVE. NO DEJES DE ENTRENARLA.
- ▶ QUINCE MINUTOS PUEDEN SER LA CLAVE PARA MANTENER EN EQUILIBRIO.
- ▶ PONER RECORDATORIOS DE NUESTROS RECURSOS HASTA QUE LOS AUTOMATICEMOS.
- ▶ INTENTAR HACER MÁS PATENTE EN NUESTRA MENTE EL RECUERDO DE NUESTRO LUGAR REFUGIO DE LAS VISUALIZACIONES.
- ▶ COMPARTIR LAS TECNICAS CON NUESTROS FAMILIARES. PAREJAS O HIJOS.
- ▶ DARSE PREMIOS Y DISFRUTAR DE ELLOS.
- ▶ APRENDER A ENMASCARAR LOS PENSAMIENTOS INCOMODOS.
- ▶ OBLIGARSE A PENSAR EN ELLOS / RUIDO POSITIVO

NECESIDADES

- ▶ HABLA O ESCRIBE.
- ▶ TE AYUDARA A ORDENAR TUS PENSAMIENTOS Y A SOLTAR EMOCIONES.
- ▶ NO TE AISLES, BUSCA CONTACTOS POSITIVOS.
- ▶ APRENDE A DECIR QUE NO O AHORA NO PUEDO.
- ▶ ACEPTA LAS EMOCIONES. HASTA LAS MAS INSOPORTABLES ACABAN PASANDO.
- ▶ RECONOCE TU DEBILIDAD. TE HARÁ MÁS FUERTE.
- ▶ APRENDE A PEDIR AYUDA PROFESIONAL.

SALUDO O PETICION DE AUXILIO?



MANEJO EMOCIONAL

Dar prioridad a percibir como nos sentimos para saber gestionar o manejar las emociones.

Identificar la emoción puede ayudar mucho para saber que debemos hacer con ella.

AYUDEMOS A AYUDARNOS

- ▶ Texto.
- ▶ Debemos aprender a expresar como nos hacen sentir las cosas, no solo a contar los hechos de como nos sentimos.
- ▶ Eso facilitará a los demás dar la respuesta adecuada.
- ▶ Debemos aprender a pedir lo que necesitamos. No a esperar que los demás lo adivinen.

- ▶ Apoya la espalda en la silla, pon los pies en el suelo y deja que tus manos descansen sobre las piernas. Cuando oigas este sonido (<<<<>>>>), cierra los ojos y no los abras hasta que lo vuelvas a oír. Respira lentamente por la nariz. Nota cómo se te hincha la barriga cuando entra el aire y cómo se deshinchas cuando lo sueltas por la nariz. [pausa] Imagínate que estás en una playa de arena blanca y suave. El mar tiene un color azul intenso. El sol lo llena todo de luz y con sus rayos dorados te calienta la piel. Te sientas en la arena para escuchar el ruido de las olas que vienen y van... Este sonido te relaja y te llena de tranquilidad. Coge aire lentamente por la nariz: ¡cómo huele a mar! Siente cómo se te llenan los pulmones de ese olor. Lentamente, suelta el aire por la nariz. Fíjate en las olas que vienen y van, se mueven al mismo ritmo que tus pulmones cuando respiras. Coge aire... y suéltalo... Se acerca una ola que empieza a crecer. Coge aire por la nariz y nota los pulmones hinchándose con fuerza. Poco a poco van creciendo... Mira cómo se deshace la ola en la arena mientras sueltas lentamente el aire por la nariz. Ves otra ola que viene de lejos. Coge aire por la nariz y respira con la ola. Ella va creciendo como tus pulmones, poco a poco. Suelta el aire por la nariz y escucha el sonido que hace... Es como el sonido de la ola cuando se deshace en la arena de la playa. [pausa] Sientes un calor agradable en la piel. Hay algunas gaviotas jugando alegres mientras vuelan en el cielo azul. Después de respirar con las olas te sientes muy bien. Notas tu cuerpo más ligero y con más energía. Esta playa es tuya y puedes volver cuando quieras. Si estás nervioso, enfadado o triste, puedes venir aquí y dejar que las olas te ayuden a relajarte para sentirte mejor. Con una gran sonrisa en los labios, te despides de las olas, el sol, la arena, las gaviotas y todo tu mar tan especial. [pausa] Poco a poco, empieza a mover los pies..., las manos... Ve volviendo a la clase... (<<<<>>>>) Ahora ya puedes abrir los ojos.

