

Webinar:

“Fortaleciendo mis herramientas mentales en tiempos de crisis”



DIRECCIÓN DE
INNOVACIÓN
EDUCATIVA



UNAH

Manejo de las Emociones en Tiempos de Crisis



DIRECCIÓN DE
INNOVACIÓN
EDUCATIVA



UNAH



**Al ser humano se le puede arrebatarse
todo, menos su capacidad para elegir
la actitud que adoptará ante un
conjunto de circunstancias....**



*Debemos ser conscientes de que el sufrimiento, el dolor y la muerte son aspectos de la vida que no pueden erradicarse, por lo que hay que asumirlos como una manera de probar nuestra fuerza interior.



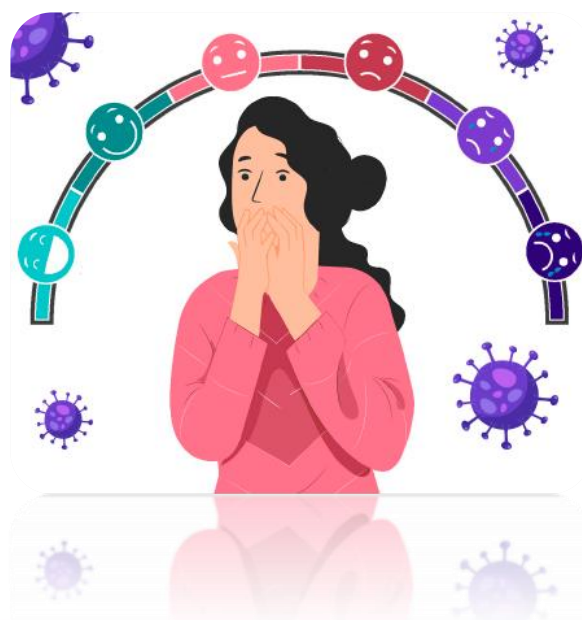
DIRECCIÓN DE
INNOVACIÓN
EDUCATIVA



Los seres humanos que reconocen los problemas como algo que es parte de la condición humana y **no miden la felicidad por la ausencia de problemas**, esos son los seres humanos más inteligentes.



¿Reconoces los pensamientos, sentimientos y/o emociones que la situación actual te genera?



Tu tienes el control de tu mente



- ✓ Solo tu puedes controlar lo que entra en tu cabeza como un pensamiento.
- ✓ Los sentimientos no son simples emociones que te suceden.
- ✓ No puedes tener un sentimiento (emoción) sin antes haber experimentado un pensamiento.
- ✓ Para llegar a ser una persona libre y sana tienes que aprender a pensar de forma diferente.

¿Qué puedo hacer para manejar mis emociones?



Conductual

- En las situaciones que me incomodan, ensayar qué puedo hacer.
- Hacer cosas que me gustan.

Cognitivo

- Identificar los problemas y sus posibles soluciones.
- Verificar creencias y la validez de éstas

Fisiológico

- Aprende a relajarte y a respirar profundo.
- Haz actividades físicas que te generen bienestar.



Recomendaciones y Técnicas para un mejor manejo de tus emociones ante la actual crisis...



Reconocer tus Emociones



- ✓ Nos permiten conocer el funcionamiento de nuestro propio ser.
- ✓ Nos enseñan lo que nos agrada y nos desagrada.
- ✓ Nos facilitan la adaptación con nuestras circunstancias.



Técnica: *Diario Emocional*



1. Hacer un registro de las diferentes emociones que presente cada día

Emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Alegría							
Enojo							
creatividad							
Miedo...							

2. Al final de cada día revisa su cuadro y escribe el momento más emotivo de tu día...

Establecer Rutinas



- ✓ Minimiza la ansiedad y el estrés.
- ✓ Mejor control de tiempo.
- ✓ Evitar la procrastinación.



DIRECCIÓN DE
INNOVACIÓN
EDUCATIVA

Establecer Rutinas



Valora el **momento presente**
¡Aférrate a cada momento
de tu vida y **saboréalo!**



Establecer red de Apoyo



- ✓ Mantener la comunicación con los seres queridos.
- ✓ Nos alienta a comunicarnos y compartir lo que nos sucede con los demás.
- ✓ Apoyar a otros y sentirnos apoyados.



VOAE
Vicerrectoría de Orientación
y Asuntos Estudiantiles

DIE

DIRECCIÓN DE
INNOVACIÓN
EDUCATIVA

Establecer red de Apoyo



Lo mas **valioso de la vida** no es lo que tenemos, sino **a quienes tenemos.**



Adaptación a la nueva realidad.



- ✓ Aprender a desaprender.
- ✓ Nueva normalidad.
- ✓ Fortalecimiento de nuestras habilidades blandas.





Recuerda...



¡No hay nada de que preocuparse!



Ni un solo momento de preocupación logrará mejorar las cosas. Peor aun, es muy posible que la preocupación anule tu eficacia en el presente.

Al preocuparte estás desperdiciando esos preciosos momentos presentes.

¡El mejor antídoto para la preocupación es la acción!



LINEAS DE APOYO UNAH

CONSULTORIO JURIDICO
GRATUITO-UNAH

CUARENTENA SIN VIOLENCIA

Si conoce a alguna mujer que está siendo víctima de violencia doméstica, demuéstrole que no está sola, dele información o consejos para ayudarla.

ASESORÍA LEGAL

Ingresa a:
www.consultoriojuridico.unah.edu.hn
desde tu computadora o celular

Teléfonos:
9643-0756 / 9508-7913
3312-3301 / 3363-4773

Horario: 8:00 a.m. a 8:00 p.m

ASESORÍA PSICOLÓGICA

Ingresa a:
www.consultoriojuridico.unah.edu.hn/servicios/psicologia
y llene el formulario.

Teléfonos:
8730-6563 / 9611-4646

Horario: 8:00 a.m. a 7:00 p.m

Correo electrónico:
infocjg@unah.edu.hn
consultoriojuridico.unah.cm@gmail.com

DENÚNCIELO AL 911

#CuarentenaSinViolencia | #NoEstánSola



CARRERA DE PSICOLOGÍA
UNAH/Chat en línea

<https://psicologia.unah.edu.hn/servicios/estrategia-a-de-inter/atencion-psicologica-covid>

UNAH

Portal UNAH ▾ Oferta académica Estudiantes Servicios Portal de transparencia

SERVICIO DE ATENCIÓN Y ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA POR COVID-19

Psicología Inicio Acerca de nosotros + Servicios + Documentos Posgrados y diplomad... + Vinculación + Más +

La UNAH te escucha...

Servicio de atención psicológica a la comunidad universitaria ante situaciones asociadas al COVID-19.

Horario de atención:
Lunes a viernes 8:00am - 8:00pm

CHAT EN LÍNEA

Estrategia de Intervención a la Salud Mental en el Distanciamiento Social ▾

Promoción y Cuidados de la Salud Mental

Servicio de Atención y Orientación Psicológica por COVID-19

Atención Psicológica en Línea

GRACIAS!

“Aprende a ponerte en contacto con el silencio dentro de ti y saber que todo en esta vida tiene un propósito. No hay errores, no hay coincidencias; Todos los eventos son bendiciones que se nos dan para aprender.” -Elisabeth Kübler-Ross