



Guía Manejo de Emociones

Para docentes, madres y padres.

Departamento Apoyo Pedagógico



-Estamos en una situación especial, y no podemos olvidarlo, poco a poco, nos hemos ido adaptando al teletrabajo escolar TMS (videoconferencia, follow up etc..), las clases on line con nuestros/as alumnos/as, nuestra convivencia familiar y el aislamiento social.



-A medida que avanza el tiempo, vamos teniendo más predictibilidad y control de nuestro día a día, sin embargo, nos ronda cierta incertidumbre que nos mantiene inquietos y quizás podríamos estar expresando nuestras preocupaciones o malestares de distintas maneras.



-Muchos de estos malestares o conductas , en un contexto normal, nos podrían llamar la atención, hoy en día son esperables y responden a la situación en que nos encontramos, si estas dificultades nos interfieren en realizar nuestras actividades de forma normal o están interfiriendo en nuestra vida familiar por más de dos semanas recomendamos pedir ayuda a un especialista.



TIPOS DE MALESTARES EN TIEMPOS DE CRISIS

Físicos

- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda
- Alteración en el ciclo del sueño
- Reducción/ aumento del apetito

Emocionales

- Sentimientos de angustia
- Preocupación
- Irritabilidad
- Tristeza
- Desgano

Relacionales

- Incremento en las discusiones y conflictos.
- La información en los distintos medios de comunicación nos puede hacer sentir amenazados/as, asustados/as, enojados/as, vulnerables y desconfiados/as.
- Baja tolerancia a los/as demás
- Ensimismados/as.

TELETRABAJO

El teletrabajo es una forma de organización de trabajo que consiste en el desempeño de la actividad profesional sin la presencia física del trabajador en la empresa (colegio), durante una parte importante de su horario laboral. Engloba una amplia gama de actividades y puede realizarse a tiempo completo o parcial.



Teletrabajo y sus consecuencias

Muchos/as de nosotros/as no estábamos acostumbrados/as a realizar nuestro trabajo de manera online, por lo que, en este período de crisis podrían aumentar nuestras sensaciones de incertidumbre, y nuestros niveles de ansiedad.



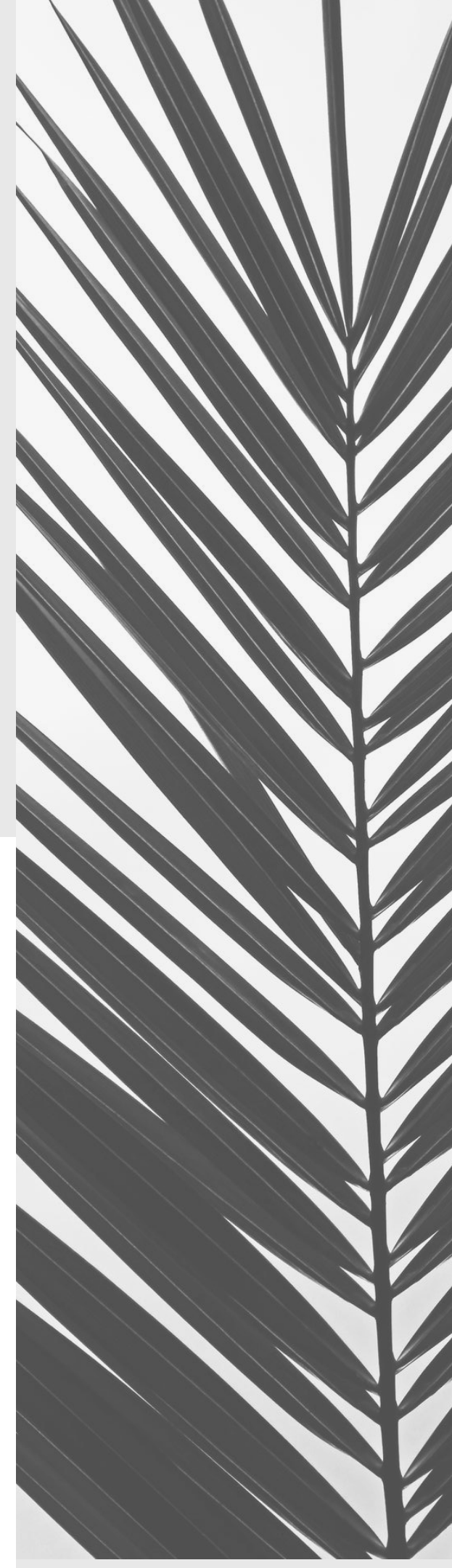
¿Qué es la ansiedad?



Emoción básica que forma parte de nuestra vida diaria. Aparece generalmente en momentos de tensión, peligro o amenaza.

No toda ansiedad es perjudicial para nuestro cuerpo y mente, existe cierto nivel de "**Ansiedad positiva**", que nos ayuda a estar alerta ante posibles peligros o acontecimientos relevantes.

Por otro lado encontramos la "ansiedad negativa" (De esta tenemos que cuidarnos), la cual provoca un miedo exagerado e irracional mantenido en el tiempo ante un acontecimiento.





CONSECUENCIAS (+)

Adaptación

La rápida capacidad de adaptación de nuestra comunidad TMS para ejercer las clases online.

Trabajo en equipo

Se ha formado un buen trabajo colaborativo y de equipo de parte de todos/as los miembros TMS.

Sentido de identidad

Esta situación ha reforzado aún más el sentido de identidad de nuestro colegio.

CONSECUENCIAS



Trabajo aislado

En situaciones prolongadas de aislamiento se puede producir una desregulación emocional en las personas, dando paso a conductas alteradas o altos niveles de estrés.

Uso de tecnologías

Puede producir estrés por no estar acostumbrados/as a este uso tan repentino y continuo de la tecnología, alterando así la rutina habitual.

Organización del tiempo

Equilibrar lo que es la vida privada de lo laboral, pero separar ambas no siempre es fácil por lo que podría convertirse en un nuevo riesgo psicosocial.

¿Cómo organizamos el teletrabajo?



Organiza el espacio

Prepara una estación de trabajo ordenada, que sea iluminada y aislada de ruidos.

Poner un límite psicológico para poder separar el trabajo de la vida personal, por lo que se recomienda si es posible no trabajar en su propia habitación.

Mantén tu rutina habitual

Lo más similar a la que tenías habitualmente en el trabajo, ejemplo:

Levantarte, ducharte ,cambiarte de ropa,ordenar, tomar desayuno etc.

Establece un horario de termino e inicio de tu jornada

Esto te ayudará a planificar el día, generando metas de avance diario y objetivos semanales, lo que permitirá que te mantengas motivado/a.

¿CÓMO ORGANIZAMOS EL TELETRABAJO?



Realiza pausas laborales

Idealmente podrías intentar realizar pausas , las que no impliquen trabajo doméstico, estas pausas podrían ser de diez minutos, los cuales te ayudarían a retomar la concentración.

Es importante también mantenerse hidratado/a y respetar los horarios de comida alejados del computador.

Mantén contacto con tus compañeros/as y jefes/as de trabajo

A través de llamadas y/o video llamadas para evitar el aislamiento y que el trabajo se realice junto a más personas.

Finaliza el día, desconéctate de tu trabajo (Apaga tu computador)

Realiza actividades de ocio que no se limiten sólo al uso de aparatos tecnológicos.

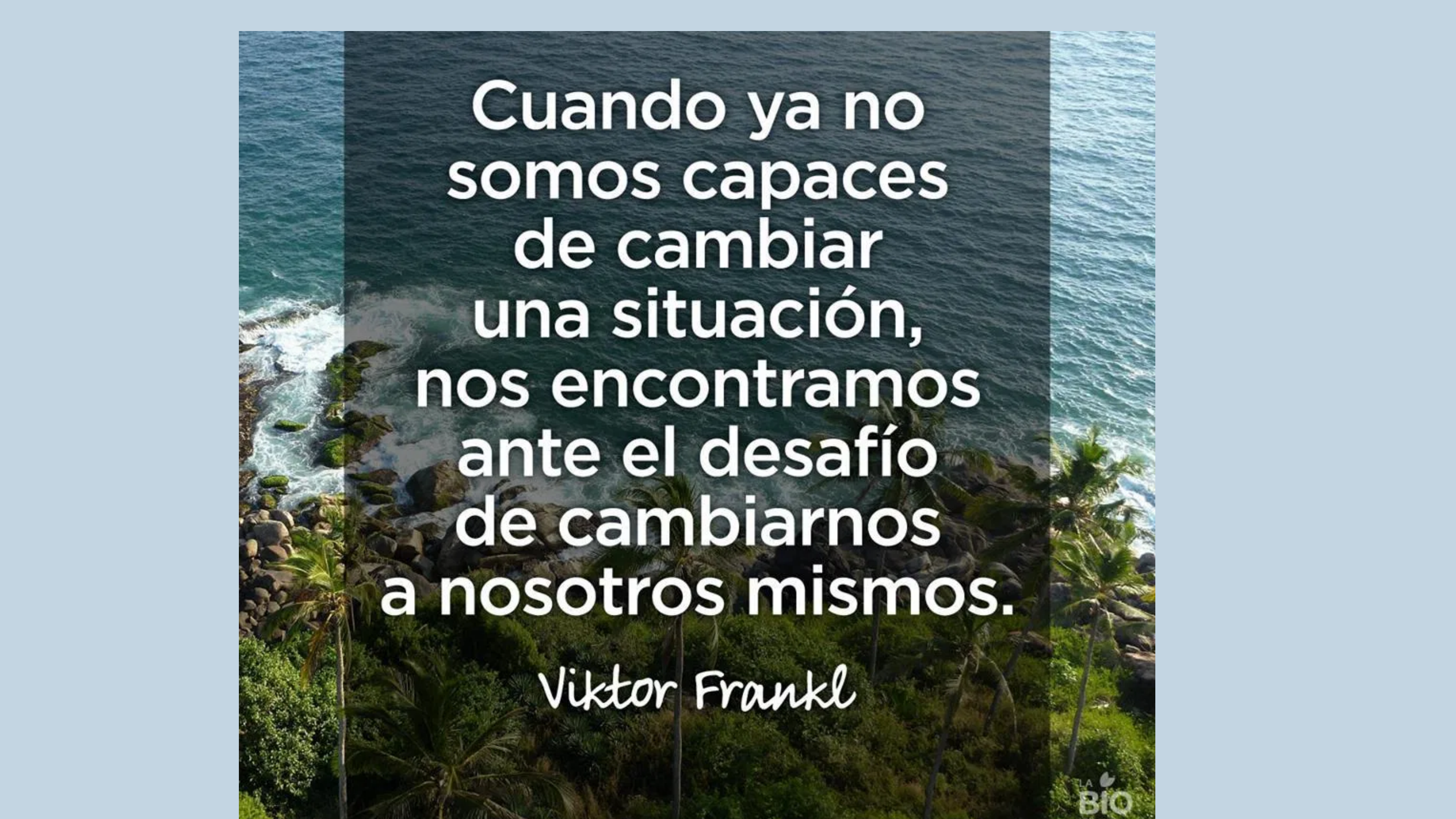


Autocuidado

Se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas , que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud física y emocional.

Estas prácticas son destrezas aprendidas a lo largo de la vida, de uso continuo , que se emplean por libre decisión para fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad.

La sensación de bienestar tanto física como emocional tiene distintas recetas , intentemos buscar la nuestra.

An aerial photograph of a tropical coastline. The top half shows the ocean with white waves crashing against a rocky shore. The bottom half shows a dense forest of palm trees and other tropical vegetation. The text is overlaid on the ocean part of the image.

**Cuando ya no
somos capaces
de cambiar
una situación,
nos encontramos
ante el desafío
de cambiarnos
a nosotros mismos.**

Viktor Frankl

¿CÓMO SE OBTIENE LA CALMA ANTE ESTAS SITUACIONES?



1. Reconocer y aceptar

Que nos sentimos extraños/as, diferentes a nuestro sentir habitual, que nos incomoda esta crisis porque nos hace sentir inseguros/as.

2. Recuperar la capacidad de acción

Reflexiona qué es lo que depende de nosotros/as realmente y toma el control sobre ello, y todo lo que no está bajo nuestro control, suéltalo.

3. Organizar nuestro día

Esto nos da seguridad y certezas, hagan el día predecible, nuestro cerebro automatiza ciertas actividades y se ve menos exigido a adaptarse continuamente.



4. Flexibilizar

Evita sumar más estrés a la situación que estamos viviendo, no esperes hacer todo de forma perfecta en tu hogar sino más bien ajusta las exigencias. En algunos ámbitos siéntete conforme con lo que puedas entregar en el momento.

5. Agradecer

Practica la gratitud ¡Agradece lo que tienes! esto nos permite poner el foco en lo positivo del día y no en aquello que nos angustia.

6. Estimular acciones y conductas de generosidad

Esto ayuda a descentrar el foco de nuestros problemas y ayuda tanto a ti como a los demás.

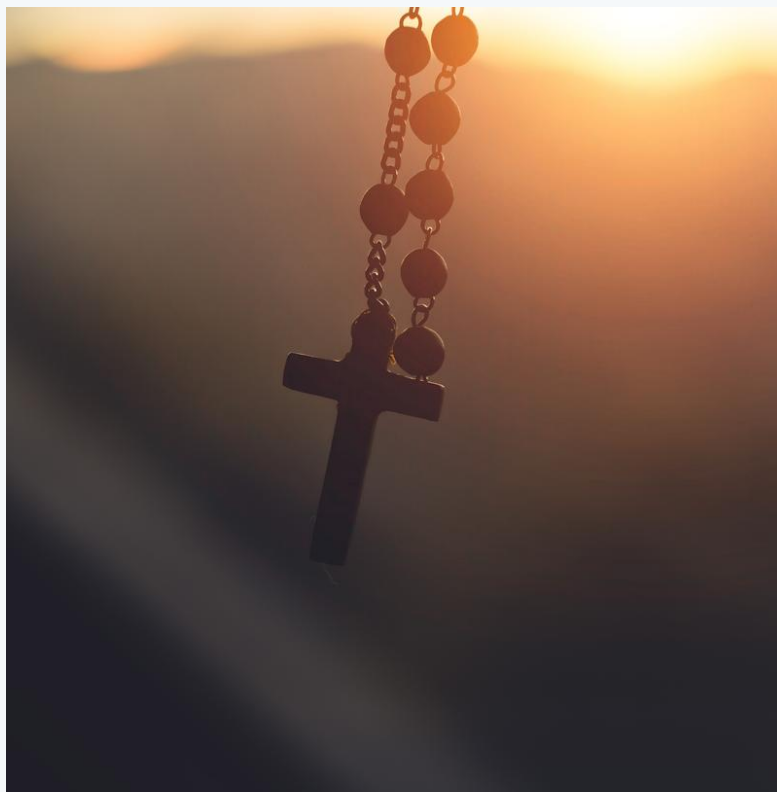
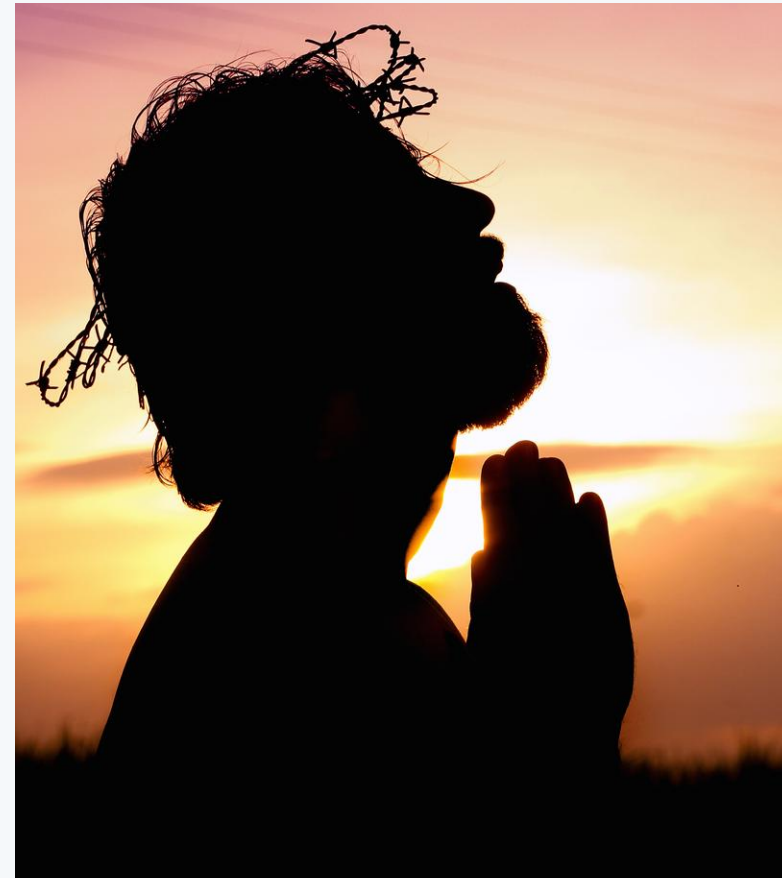


No olvides favorecer las relaciones sociales

Necesitamos de otros/as para sentirnos queridos/as y acompañados/as, nos distrae, genera emociones y sentimientos positivos.

Actividades que nos permiten conseguir un estado de calma

Rezar: Busca un momento en el día para estar con Dios, puedes hacerlo de forma individual o con tú familia, también en nuestra comunidad TMS (21:00 horas, con el código oracióncomunitaria). Esto nos permite saber que existe alguien superior a nosotros/as en quien podemos descansar y encomendar nuestras preocupaciones, nos da seguridad y nos hace sentir cuidados/as.

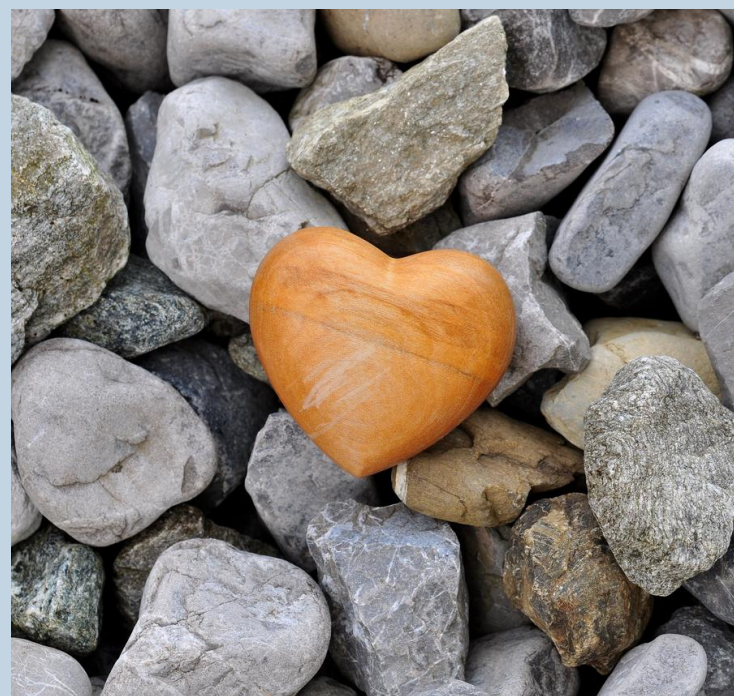


Hacer ejercicio, baile



Liberar endorfina, nos hace sentir bien ,
permite sentir felicidad y alegría,
reduciendo la sensación de malestar y
angustia.

**Focalizar tu atención en la
prevención y el cuidado**



Quédate en casa, evita salir y exponerte. No
te recargues de noticias y sobre
información, elige días para informarte y
días para desconectarse ya que la
sobreinformación te mantiene en estado de
estrés y alerta.

**Conectar con lo que te da
bienestar y alegría**



Poder distraerte y disfrutar de este tiempo
para ti, retoma gustos, y date tus gustos
(baño de tina) y aficiones , logrando
reducir los niveles de estrés y angustia ante
la incertidumbre.



Ideas

QUE FAVORECEN TU BIENESTAR



Clases de Yoga

Compilado de vídeos para realizar yoga desde tu hogar.



Lectura

Compilado de libros para leer desde tu hogar.



Mindfulness

Compilado de meditación guiada para reducir el estrés, insomnio y ansiedad.

(Haz click en cada símbolo para acceder a los compilados)



Ideas

QUE FAVORECEN TU BIENESTAR



Música de relajación

Compilado de música new age para escuchar desde tu hogar.



Música Clásica

Compilado de música clásica para escuchar desde tu hogar

(Haz click en cada nota musical para acceder a los compilados)

Estamos para acompañarte

En estos tiempos difíciles de aislamiento, alta demanda emocional, laboral y de la cotidianidad, ofrecemos un espacio confidencial, de escucha y contención individual.
Esperamos que pueda ser un espacio de ayuda para estos momentos.

Nos puedes contactar:

Dámaris Álvarez - dalvarez@mayflower.cl

Bernardita de la Fuente - bdelafuente@mayflower.cl

Magdalena Droppelmann - mdroppelmann@mayflower.cl

María Ignacia Gómez - migomez@mayflower.cl

Rosamaría Martínez - rmartinez@mayflower.cl

Bibliografía



Webinar Mayo 2020: Protección en salud mental, en comunidades educativas



www.chiletrabajos.com



Psicología Positiva