

Salut/Institut Català de la Salut/
Atenció Primària Metropolitana Nord

JUNIO 2020



ORIENTACIONES SOBRE GESTIÓN EMOCIONAL

Soporte para los
pacientes



Regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad de gestionar las emociones de forma adecuada para asegurar el bienestar y preservar la salud y el funcionamiento personal en todas las áreas de la vida. Supone tomar consciencia de la relación entre el que sentimos, entre lo que pensamos y lo que hacemos.

De manera habitual, es recomendable que te hagas algunos planteamientos siguiendo estas pautas:

Observa

Aquello que pasa como si fuera la primera vez que sucede y describe qué está pasando.

Haciendo esto te colocarás de inmediato a cierta distancia de la inundación emocional que te está llegando.

No juzgues

Es verdad que no podemos vivir sin emitir juicios. El objetivo es que seas consciente cuando lo haces. De esta manera tendrás más control sobre tus emociones.

Valora si el hecho de juzgar te ayuda o te perjudica.

Sé efectivo

Haz lo que funciona en la situación en la que te encuentras y en relación a tus objetivos; aquello que te ayude avanzar.

Deja de lado “lo que está bien o mal” “lo que es justo o injusto”.

01 Respuestas o reacciones a situaciones excepcionales

Las pandemias y sus consecuencias son situaciones tan impactantes emocionalmente, tan repentinas, que amenazan la vida de las personas y pueden sobrepasar su capacidad para afrontarlas. Es normal que tengamos reacciones emocionales y también reacciones físicas, de pensamiento y de conducta de forma intensa y cambiante a lo largo del día. Estas reacciones son normales y comprensibles dada la situación anormal vivida ya que se dan delante una situación especialmente dolorosa. Estas reacciones son TEMPORALES.

Respuestas físicas	<ul style="list-style-type: none">- Fatiga, falta de energía- Inquietud- Temblores- Reacción de alarma magnificada- Insomnio- Aumento o disminución del apetito	<ul style="list-style-type: none">- Taquicardia, sudores, boca seca, molestias abdominales o digestivas- Dolor de cabeza, mareo, agotamiento
Respuestas emocionales	<ul style="list-style-type: none">- Miedo, sensación de vulnerabilidad o de abandono, ansiedad- Sentimientos de irrealidad, incredulidad, negación- Impotencia, frustración, irritabilidad, enfado,	<ul style="list-style-type: none">- necesidad de buscar un culpable- Tristeza, aislamiento, soledad, desesperanza, sentimiento de culpa, anestesia emocional y sentimiento de extrañeza delante de los demás
Respuestas cognitivas	<ul style="list-style-type: none">- Confusión o pensamientos contradictorios- Dificultad de concentración o miedo a tomar decisiones- Dificultad de memoria	<ul style="list-style-type: none">- Pensamientos obsesivos o dudas- Pesadillas- Imágenes intrusivas- Negación- Sensación de irrealidad
Respuestas conductuales	<ul style="list-style-type: none">- Hiperactividad- Aislamiento- Evitación de personas- Verborrea- Llanto incontrolado	<ul style="list-style-type: none">- Dificultad para la autocuidado y el descanso- Aumento de consumo de alcohol y otras sustancias

Las reacciones y respuestas a situaciones excepcionales son normales.

Es positivo expresar, compartir y validar.

Acostumbran a disminuir con el paso del tiempo.

Nuestro cerebro tiene la capacidad para volver al equilibrio de forma natural.

¿Cómo puedo gestionar mejor mis emociones?

SI LA EMOCIÓN ES MUY INTENSA Y TE ESTÁ DOMINANDO

1. Detente un momento

¡Suspende lo que estás haciendo, no respondas! Tus emociones pueden hacer que actúes sin pensar.

2. Céntrate en tu cuerpo

Reduce la temperatura de la cara con agua fría o con hielo para calmarte; pon hielo en un pañuelo, cógelo con la mano y mantenlo sin abrir la mano hasta que el hielo se derrita.

Come un trozo de hielo.

Come alguna cosa muy picante (tabasco, bicho, Cayena, *wasabi* –rábano japonés-). Hazte un masaje en las manos y en los brazos, notando la sensación corporal. Mueve o sacude las manos o las piernas durante 30 segundos.

Haz ejercicio cardiovascular intenso durante un periodo corto de tiempo (si no tienes problemas de salud que te lo impida): caminar rápido, subir escaleras, bailar hasta que te sientas cansado.

Inspira por la nariz durante 3-4 segundos y **expira** por la nariz a lo largo de 6-8 segundos.

SI LA EMOCIÓN ES MENOS INTENSA

1. Busca tiempo para ti y también respeta el tiempo de los demás

Practica una afición o actividades que te gusten (mira películas o series, escucha música, lee, cocina algún plato que te guste, toca un instrumento, canta).

2. Mantén rutinas y horarios

(De las comidas, de trabajo, de descanso).

3. Habla con amigos o familiares

Mediante el teléfono, la videollamada o las redes sociales.

4. Reconoce y expresa emociones:

con otras personas o escribiendo un diario, una poesía o un relato.

5. Utiliza tu imaginación, es decir: imagina escenas relajantes, un lugar tranquilo y seguro, imagina que las cosas van bien, que las emociones dolorosas se escapan de ti como si fuera agua que emana de una tubería rota.

6. Practica la relajación muscular

Tensando y relajando cada grupo muscular, comenzando por las manos y los brazos, continuando hacia la parte superior de la cabeza y después el resto del cuerpo. También puedes escuchar una grabación de relajación, música, hacer ejercicio, darte una ducha o un baño relajante o un masaje.

Come alguna cosa que te relaje, huele alguna cosa que te guste.

7. Date ánimos

Dite frases que nos proporcionan confianza, por ejemplo, “puedes soportarlo”, “lo estoy haciendo lo mejor que puedo”, “no durará siempre”, “lo conseguiremos”.

8. No anticipes situaciones o eventos.

Ponte hitos a corto plazo. Marca objetivos diarios para mantener la perspectiva.

9. Valora las consecuencias (positivas y negativas)

de llevar y no llevar a cabo la conducta que nos impulsa la emoción (rabia – agresión) a corto y largo plazo. Es muy importante pensar en las consecuencias a largo plazo.

10. Haz una aceptación radical de la realidad

El sufrimiento forma parte de la vida, deja de luchar contra la realidad que no controlas, tolera el problema de la forma más efectiva posible, **céntrate en actuar sobre lo que sí que depende de ti**, sobre lo que sea útil y necesario en cada situación.

11. Practica la compasión hacia ti mismo y los demás:

permítete cometer errores, no se puede controlar todo, y sé tolerante contigo mismo y con los demás. Ayuda a quién tienes cerca para poder sentirnos todos parte de la comunidad.

12. Evita el consumo de alcohol y otras sustancias tóxicas, así como la automedicación.

**EN LA SITUACIÓN ACTUAL
DE PANDEMIA ES
MUY IMPORTANTE,
DE FORMA GENERAL**

Limitar la exposición a la información del COVID-19

Consultar fuentes de información oficiales

Contrastar la información que nos llega a través de las redes sociales

03

¿Cuándo debería pedir ayuda profesional?

No todas las personas necesitan ayuda profesional.

Recuerda que acostumbramos a disminuir el malestar con el paso del tiempo.

Si presentas algunas de las señales o reacciones:

- De forma continuada e intensa, al menos durante las últimas 3 semanas.
- Dificultades importantes para funcionar en tu vida cotidiana (actividad laboral, tareas domésticas...).
- Y pensamientos o ideas de hacerse daño a uno mismo o los otros.

¡Ponte en contacto con tus referentes de salud!

ENLACE DE INTERÉS:

Gestió de les emocions. Canal Salut | Generalitat de Catalunya

Salut/Institut Català de la Salut/ Atenció Primària Metropolitana Nord

ICS DAPMN Juliol de 2020

EN COLABORACIÓN CON LAS SIGUIENTES ENTIDADES PROVEIDORAS DE SALUD MENTAL



FSM | FUNDACIÓ SANITÀRIA MOLLET

