

Programa de capacitación para la educación en línea

Estrategias para abordar las emociones generadas





**Facultad de Ingeniería
Secretaría General
Unidad de Servicio de Cómputo
Académico UNICA**

Instructor(es):

Lic. Rosa María Juárez

Mtra. Lucía Mendoza



Objetivo:

Identificar las emociones y algunas de sus consecuencias generadas durante un período de contingencia, así como las estrategias para afrontarlas.



1

Emociones durante las situaciones de emergencia



Introducción





Las emociones en situaciones de emergencia.



Actividades cotidianas

Sociales



Deportivas



Educativas





Las emociones en situaciones de emergencia.

Economía





Las emociones en situaciones de emergencia.

Espacios públicos





Las emociones en situaciones de emergencia.



Actividades cotidianas.

Académicas



Deportivas y culturales



Sociales





Algunos retos que enfrentamos



Espacios Escolares



Actividades Laborales



Espacios de Ejercicio



Nuevos espacios en casa





Emociones

- ✓ Las emociones son respuestas que genera nuestro cuerpo ante cambios que se producen en nuestro entorno o en nosotros mismos.





Son portadoras de información nos van decir lo que necesitamos en diferentes situaciones.



Componentes conductuales

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre personas.
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal





Emociones básicas



- Miedo
- Sorpresa
- Aversión
- Ira
- Tristeza
- Alegría



Ira



Tristeza



Alegria



Miedo



Sorpresa



Aversión



Emociones

Componentes fisiológicos

- Temblor
- Sonrojarse
- Sudoración
- Respiración agitada
- Dilatación pupilar
- Aumento del ritmo cardíaco





Situación:

Abro un regalo de cumpleaños y es una gran sorpresa.

¡ Genial ! ¡ Me encanta ! ¡Es perfecto ! ¡ Justo lo que quería !

Acción que impulsa:

Bailar, gritar, aplaudir, abrazar y besar a la persona que me ha hecho el regalo.



Sensación física:

Calor, tensión en las mejillas, sonrisa, humedad en los ojos.



Es necesario indagar la visión que tenemos de nosotros mismos para construirnos una imagen para ello necesitamos sentir, aceptar, describir e identificar las emociones.

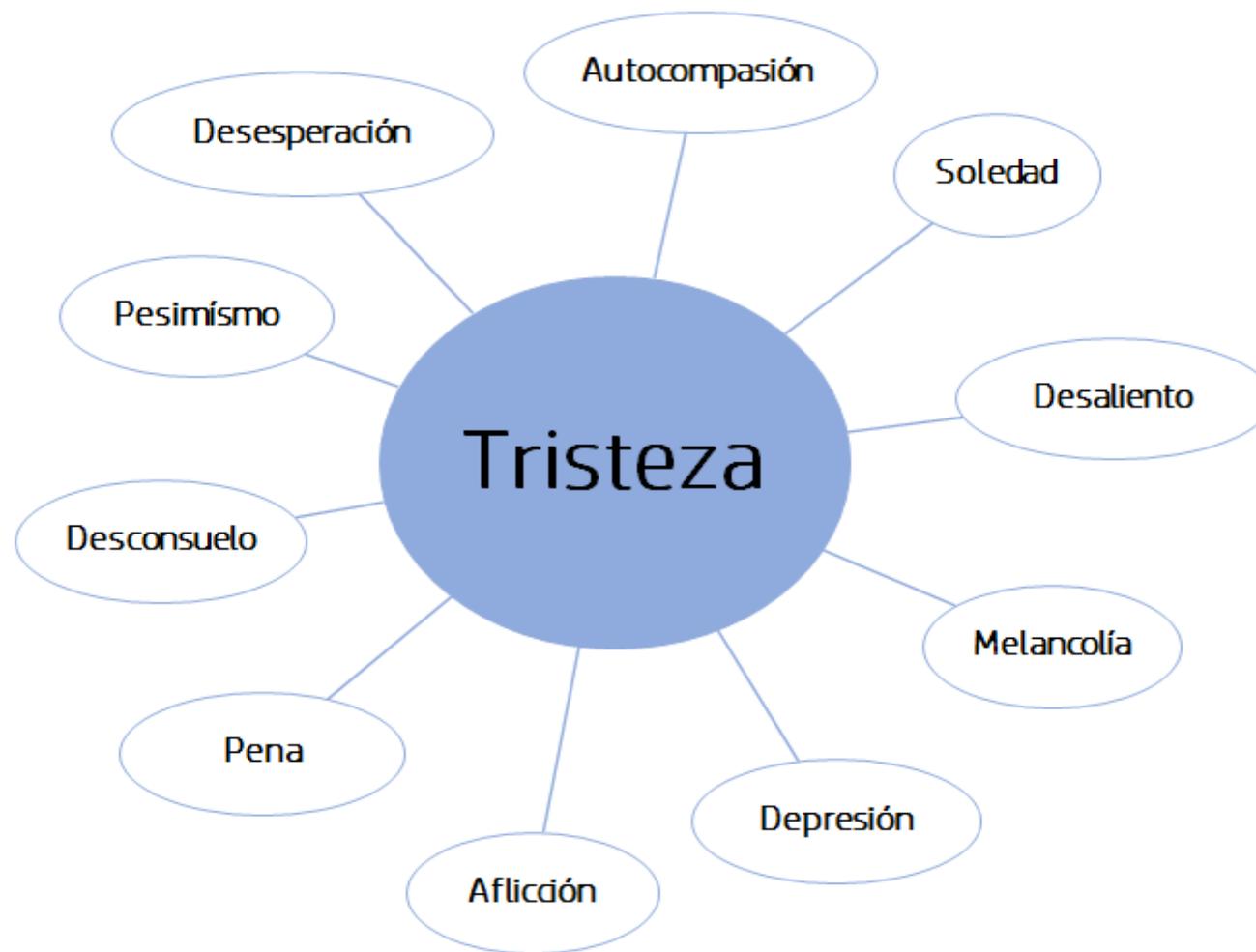
Al ocultar una emoción, podemos sustituirla por otra pero a la larga nos creará conflictos.

Ejemplo: Los hombres no “lloran”











2

¿Qué siento, porque lo siento?

¿Cómo me ha afectado?



Estado de ánimo





Incertidumbre





Abrazar a las personas



visitar a los padres



Independencia



Ya no lidiar con el tráfico



Rutina diaria

Privacidad



Clima emocional

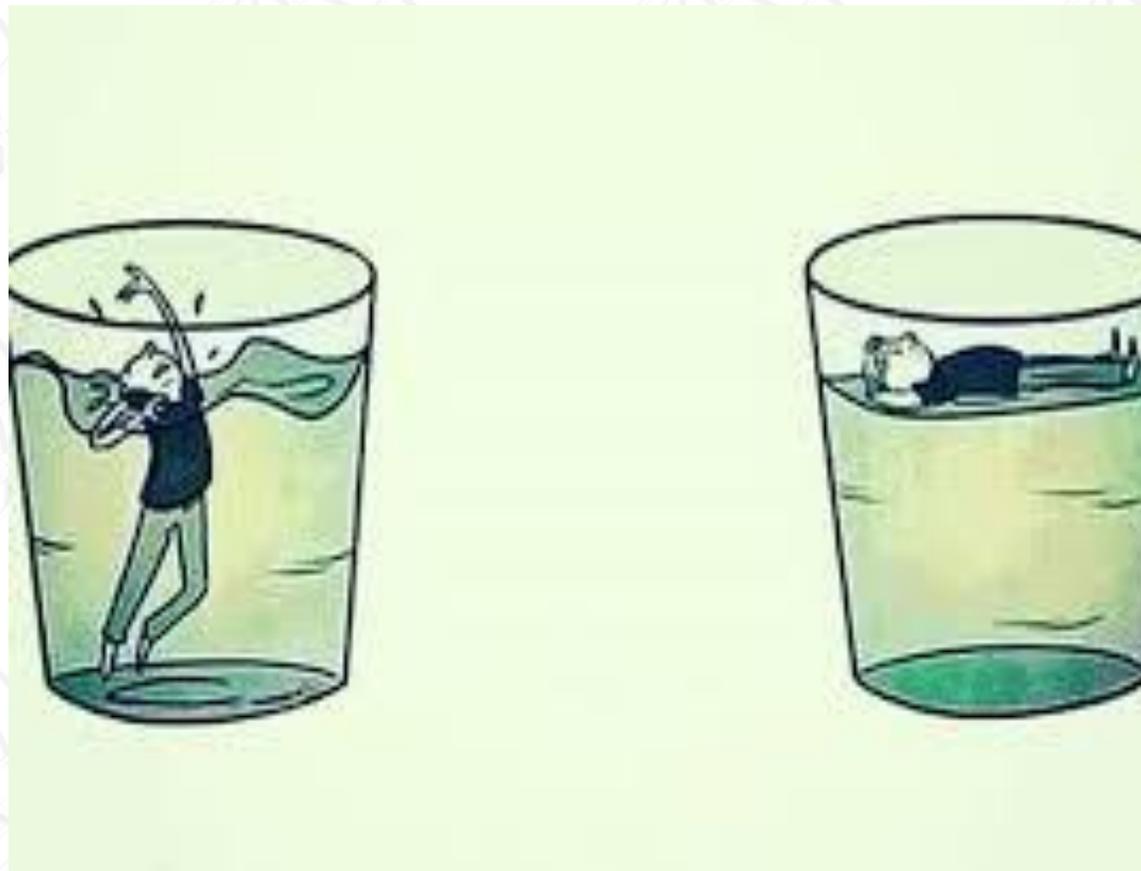
- Enojo
- Frustración





Realidad interna

- Optimismo
- Catastrófico





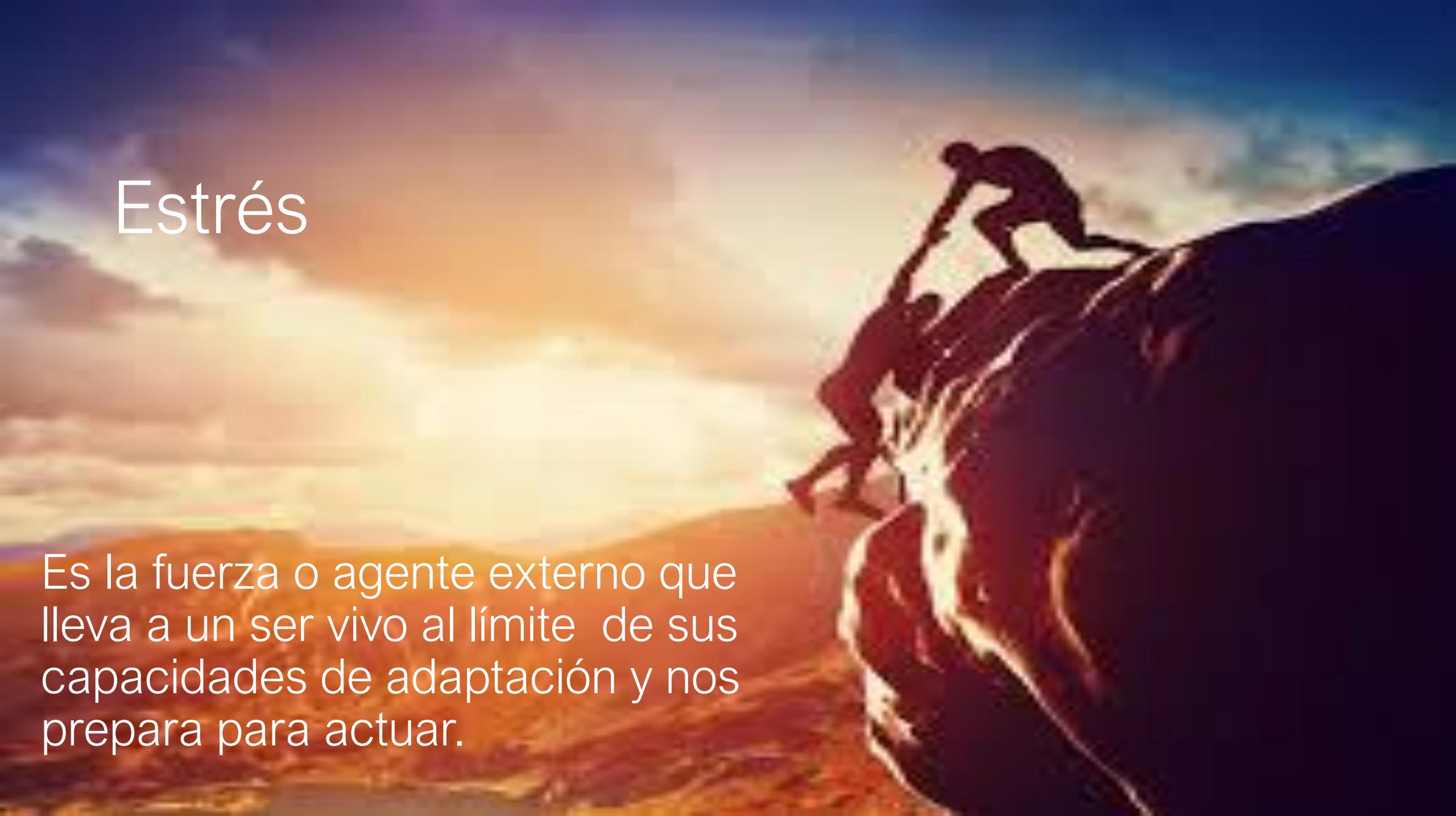
Creatividad



Oportunidad



Estrés



Es la fuerza o agente externo que lleva a un ser vivo al límite de sus capacidades de adaptación y nos prepara para actuar.



El organismo se mantiene en un estado de equilibrio llamado “homeostasis”
Cualquier estímulo externo puede romper ese equilibrio
El organismo debe esforzarse en recuperar el equilibrio nuevamente

***Ejemplo: presentar un examen**



Fases de estrés





1 - Alarma de reacción

Cualquier alteración física, emocional o mental se considera una amenaza, lo cual genera una reacción de "lucha o huida".





2 – Resistencia

El cuerpo trata de adaptarse gracias un proceso llamado homeostasis, que da lugar a una fase de recuperación y reparación.





3 – Agotamiento

Cuando el estrés dura mucho, el organismo acaba por agotar recursos y pierde gradualmente la capacidad adaptativa de las fases anteriores.





Efectos físicos

Bruxismo

Enfermedades cardiovasculares

Dolor de cabeza

Contracturas

Hipertensión arterial

Colitis





Efectos emocionales

Consumo de sustancias

Dificultad para tomar decisiones

Trastornos de alimentación

Ideas de culpa y minusvalía



Insomnio

Preocupación excesiva



Estrés adaptativo

Calma

Priorizar

Control emocional



Activación

Serenidad

Asertividad



Estrés desadaptativo

Agitación

Tensión

Abarcar todo



Agresión

Resistencia

Impulsividad

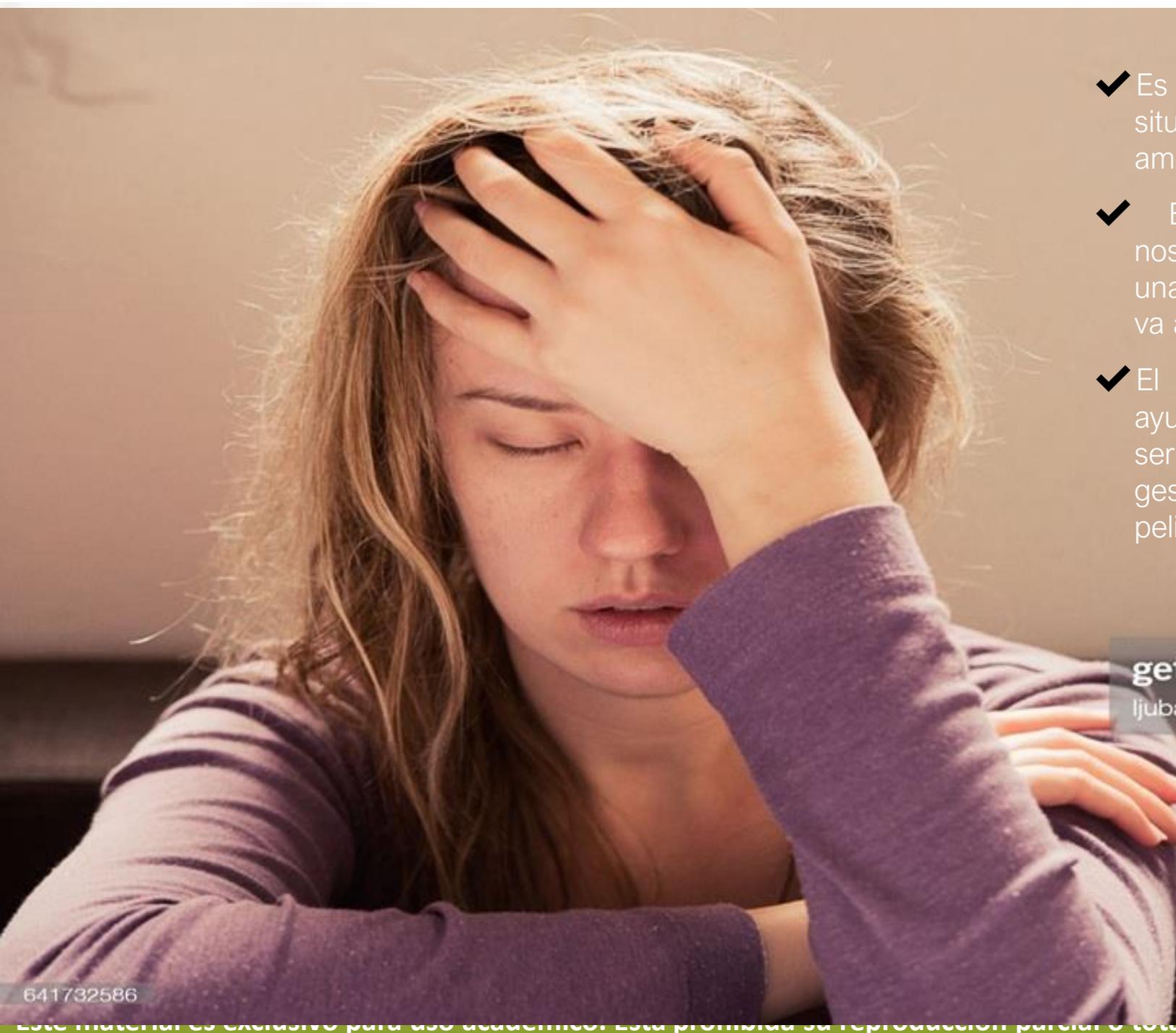


Estrés



Duración
Frecuencia





- ✓ Es una reacción natural ante estímulos o situaciones en la que percibimos que algo amenaza nuestra integridad.
- ✓ Es un malestar mental, es una noticia sobre nosotros , es algo inquietante que se siente como una opresión en el pecho, miedo de que algo malo va a pasar.
- ✓ El mecanismo de vigilancia del organismo nos ayuda a percibir posibles peligros generando un a serie de cambios en nuestro organismo para gestionar las situaciones en las que existen peligros.

get
ljubz

Ansiedad



Ansiedad

¿Cómo éramos antes de la pandemia?



- Dedicada a una persona muy limpia
- Dependiente
- Me gustaba estar en casa
- ¿Cuáles eran los miedos?



LA PATRIA





Algunos desencadenantes

- Trauma
- Estrés debido a una enfermedad
- Acumulación de estrés
- Personalidad
- Otros trastornos mentales
- Tener familiares consanguíneos que padecen un trastorno de ansiedad
- Drogas o alcohol.

La ansiedad es una noticia que nos habla de lo que nos está pasando hay que escucharla y sentirla.



Fisiológicos

- Aceleración del corazón o palpitaciones
- Opresión en el pecho
- Sudoración
- Dificultades respiratorias
- Tensión muscular
- Temblores
- Molestias digestivas
- Mareos o sensación de inestabilidad.



Cognitivo y emocional

- Nerviosismo o angustia
- Pensamientos catastróficos o negativos
- Ideas obsesivas
- Dificultades para concentrarse o para mantener la mente en blanco
- Olvidos y distracciones frecuentes
- Preocupaciones excesivas
- Pensamientos acelerado
- Dificultad para la toma de decisiones
- Despersonalizaciones y desrealizaciones.



Conductual

- Bloqueos
- Evitación de situaciones
- Hipervigilancia
- Cambios en el patrón de sueño y/o alimentación
- Retraimiento en las relaciones sociales
- Falta de control en las reacciones.



Miedos

1

Miedos Comunes

Cruzar la calle

A meter la mano en un enchufe

2

Miedos aprendidos

A las serpientes

A los lobos

3

Miedos de desarrollo

A la oscuridad

A la separación

Terrores nocturnos

Situaciones nuevas a las que nos vamos enfrentando y desaparecen con el tiempo.



Peligros de orden social

“No ser suficiente“

“Fracasar“

“Decepcionar a los demás o a nosotros mismos”

“Que los demás no nos valoren positivamente”

“Tener reacciones que escapen a nuestro control”



Personas
autoexigentes

Perfeccionistas

Con baja
tolerancia
a la
incertidumbre y a
la frustración



Propensas a
desarrollar
trastornos de
ansiedad.



Tipos de ansiedad

- Trastorno obsesivo compulsivo
- Trastorno de ansiedad generalizada
- Estrés postraumático
- Agorafobia
- Trastorno de pánico
- Fobia social
- Fobias específicas





¿Cuándo hay que preocuparse?

- Cuando aparece de manera inapropiada, es decir sin motivo objetivamente válido. Por ejemplo, una angustia mayor ante una mosca.
- Cuando se vuelve permanente o es demasiado frecuente.
- Aunque la ansiedad sea leve o bien cuando es demasiado intensa.





- La ansiedad es una noticia que nos habla de lo que nos está pasando hay que escucharla y sentirla.
- La ansiedad también nos alerta para enfrentar y tomar las medidas de protección.
- Mantener un poco de ansiedad también es tener sensatez, no es quitar la ansiedad tal vez solo conocerla.



Depresión

- ✓ Es más que sentirse triste o tener un mal día y si la tristeza dura bastante tiempo e interfiere con las actividades normales diarias, se puede hablar de depresión.
- ✓ La tristeza es un estado de ánimo , mientras que la depresión es un trastorno del estado de ánimo.





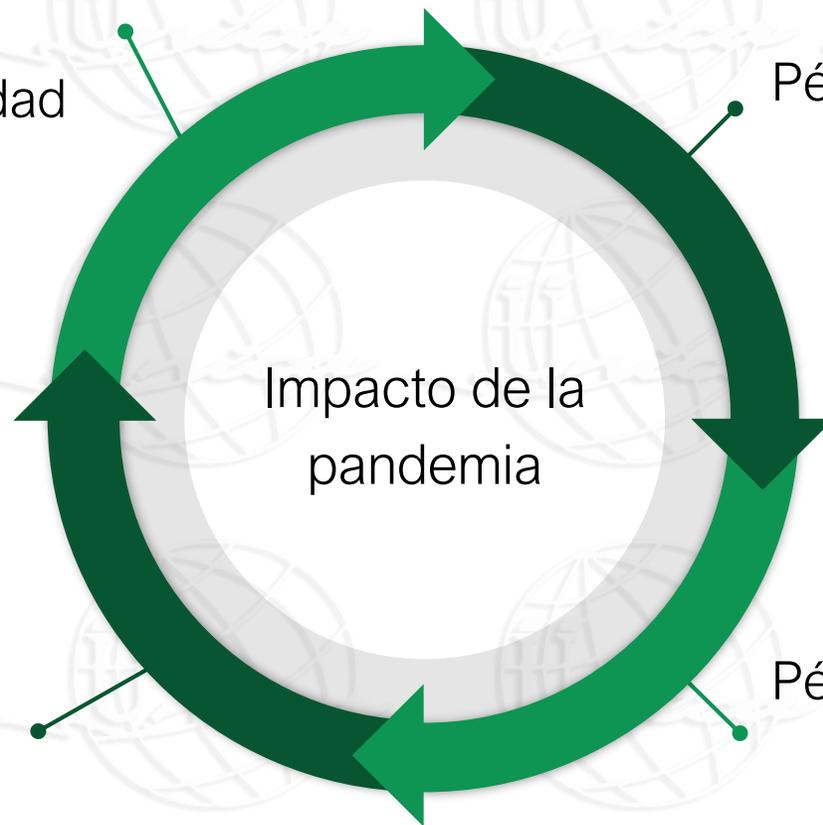
Sensación de inseguridad

Pérdida de la Salud

Impacto de la
pandemia

Días de confinamiento

Pérdida del empleo





El cansancio la incertidumbre, la angustia ,el encierro, sentimiento de privación de haber tenido algo y ya no, Son emociones difíciles de tolerar y aguantar



Síntomas

- Sentirse triste o ansioso con frecuencia o todo el tiempo
- No querer realizar actividades que antes eran divertidas
- Sentirse irritable, frustrado con facilidad o intranquilo
- Tener dificultad para dormirse o seguir durmiendo
- Levantarse muy temprano o dormir demasiado
- Comer más o menos de lo usual o no tener apetito
- Tener molestias, dolores de cabeza o problemas estomacales
- Tener dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones
- Sentirse cansado, aun después de dormir bien
- Sentirse culpable, que no vale nada o desamparado
- Pensar en el suicidio o hacerse daño





Síntomas más habituales

- Tristeza patológica.
- Pérdida de interés.
- Disminución de la vitalidad.
- Cansancio exagerado.



Situación

En los niños

Escuela
Compañeros y amigos

Adolescentes

Las fiestas, graduaciones, necesitan el mundo de amigos, distancia y privacidad

Adultos

La familia, estabilidad económica, la salud y el trabajo

Adultos mayores

Visitas de sus hijos y amigos
De la soledad



Depresión

Trastornos de sueño

Ideas de muerte

Pérdida de confianza

Irritabilidad

Pesimismo

Culpa



Diferencias

Depresión

- Es una enfermedad
- Se desarrolla sin motivo alguno
- Te bloquea o te paraliza
- No encontramos motivo alguno

Tristeza

- Es una emoción
- Tiene causas concretas
- Sólo es un estado pasajero
- No pierdes la capacidad de divertirte





La depresión no desaparece con el descanso y echándole ganas, va más allá de eso.





Depresión





Impacto de la pandemia



No necesitamos haber perdido a una persona o el empleo ni tener enferma a una persona, para tener un sentimiento de pérdida.



2.4

Consecuencias en la salud, en lo laboral, en lo social



Cambios psicofisiológicos como reacción al estrés, la ansiedad y la depresión

Información al
hipotálamo,
glándula pituitaria



Demandas del
ambiente sobre la
corteza

Que regresan

Señales a la corteza
suprarrenal

Van al tejido



Consecuencias en la salud, en lo laboral, en lo social

¿Por qué nos afecta?

DUELO





¿Cómo nos afecta?

- Recuerdos muy vivos y reiterativos de lo que perdimos
 - Nerviosismo
 - Miedo
 - Tristeza
 - Llanto
 - Problemas con el sueño y el apetito
 - Problemas de memoria y para la concentración mental,
- Fatiga
 - Pocas motivaciones y dificultades para retornar al nivel normal de actividad
 - Tendencia al aislamiento
 - Mezcla de sentimientos o emociones (como inculpar a otros, frustración, impotencia, enojo, sentirse abrumado)
 - Descuido del aspecto e higiene personal
 - Manifestaciones corporales diversas no específicas (como mareos, náuseas, dolor de cabeza, opresión precordial, temblores, dificultad para respirar, palpitaciones, sequedad en la boca).



Miedo

- Pesadumbre y aflicción por la pérdida de familiares y amigos, que en ocasiones coexisten con pérdidas de tipo material. También existen pérdidas más sutiles y a veces intangibles, como la pérdida de la fe en Dios, pérdida del sentido de la vida.





Miedo

- Miedos prácticos: Los temores a asumir los nuevos roles.





Miedo

- Miedos recurrentes, a que pueda ocurrir algo nuevamente o que la muerte se va a cernir sobre otros miembros de la familia o la comunidad.





Miedo

- Miedo personal a morir: el miedo a lo desconocido o a enfrentar a Dios.





Miedo

- Miedo a olvidar o ser olvidado.





Miedo

- Sentimientos de soledad y abandono: Es frecuente que los sobrevivientes experimenten que los familiares y amigos los abandonan en momentos difíciles.





Miedo

- Sentimientos de culpa: Se sienten culpables, en alguna medida, de la muerte de seres queridos y por haber sobrevivido. En ocasiones, cosas sucedidas después de la muerte incrementan este sentimiento.





Ansiedad y depresión

45%

32%

60%

35%

40% Miedo
28% ansiedad
12% preocupación
8% angustia



Consecuencias en la salud, en lo laboral, en lo social

Antes



- Expectativa de inevitabilidad con alto nivel de tensión en la población
- Sobre o subvaloración (negación) de la posible epidemia
- Se potencializan características humanas preexistentes (positivas y negativas)
- Ansiedad, tensión, inseguridad y vigilancia obsesiva de los síntomas de la enfermedad

Durante



- Miedos, sentimientos de abandono y vulnerabilidad
- Necesidad de supervivencia
- Pérdida de iniciativa
- Liderazgos espontáneos (positivos o negativos)
- Aparecen conductas que pueden oscilar entre: heroicas o mezquinas; violentas o pasivas; solidarias o egoístas
- Adaptación a cambios en los patrones habituales de vida: restricciones de movimientos, uso de máscaras, disminución en los contactos físicos directos, cierre temporal de escuelas.
- Ansiedad, depresión, duelos, estrés peri-traumático, crisis emocionales y de pánico, reacciones colectivas de agitación, descompensación de trastornos psíquicos preexistentes, trastornos somáticos de origen psíquico

Después



- Miedo a una nueva epidemia
- Conductas agresivas y de protesta contra autoridades e instituciones. Actos de rebeldía y/o delincuenciales
- Secuelas sociales y de salud mental: depresión, duelos patológicos, estrés posttraumático, abuso de alcohol y drogas, así como violencia
- Se inicia un proceso lento y progresivo de recuperación



Trastornos psíquicos inmediatos más frecuentes en los sobrevivientes son:

Episodios depresivos

Reacciones de estrés agudo
transitorio

Conductas violentas

Consumo excesivo de
sustancias



Trastornos psíquicos tardíos:

Duelos psicológicos

Depresión

Trastornos de adaptación

Sufrimiento prolongado
(tristeza, miedo generalizado y
ansiedad)



2.5 Estrategias de afrontamiento



Vulnerabilidad

Condición interna de un sujeto o grupo expuesto a una amenaza/evento traumático, que corresponde a su disposición intrínseca para ser dañado.





Estrategias de afrontamiento

Algunos criterios para determinar que una expresión emocional se está convirtiendo en sintomática son:

- Prolongación en el tiempo
- Sufrimiento intenso
- Complicaciones asociadas (ejemplo, conducta suicida)
- Afectación significativa del funcionamiento social y cotidiano



¿Qué es afrontar?

- Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo
- Forma de actuar ante el cambio
- Permite la adaptación



Clasificación de las estrategias de afrontamiento

Ejemplos de estrategias centradas en las emociones

- Apoyo social emocional
- Religión
- Reinterpretación positiva
- Concentración y desahogo de las emociones negativas
- Liberación cognitiva y conductual
- Negación

2

Centradas en las emociones

No se puede controlar la situación y se modifican percepciones



Adaptativas



¿Cómo hacer
este
enfrentamiento?





Estrategias de afrontamiento

Regulación de la confrontación de los hechos

- Exponernos circunstancias o situaciones agradables, evitando las situaciones desagradables
- Atendiendo a los sucesos agradables y no atendiendo a los desagradables.

Regulación del procesamiento de la información externa e interna

- Distorsión de la realidad.
- Debilitamiento de la relación con la realidad.
- Reinterpretación o reevaluación defensiva.

Regulación de las tendencias expresivas y conductuales

- Inhibición o supresión de las expresiones emocionales.
- Expresión o actitud diferente, incompatible con la tendencia natural de una emoción dada.

Regulación de las reacciones fisiológicas

- Sedantes
- Meditación
- Métodos de relajación
- Ejercicios de respiración



Recursos para el afrontamiento

- La salud y la energía
- Autopercepción positiva
- Técnicas para la resolución de problemas
- Habilidades sociales
- Condiciones personales
- Recursos materiales



¿Cómo vincular este abordaje de las emociones en las clases?

- Practicar la empatía, la tolerancia a la frustración, la escucha, perseverancia, gestión emocional, relaciones saludables basadas en la cooperación, la solidaridad, el compromiso.
- Organizar rutinas de estudio y/o trabajo, disponer de tiempo de ocio y aburrimento; jugar, hacer alguna actividad física, artística, colaborar en tareas del hogar.
- Generar momentos de diálogo con los estudiantes sobre lo que sucede: que comprendieron, que piensan, sienten y hacen al respecto. Compartir historias, relatos, gustos, ... los profesores son modelos de muchos comportamientos.
- Generar acuerdos para una convivencia respetable, permitir la comunicación constante.



Actividad 2.1 Emociones durante la contingencia

Como se pudo observar, una situación de pandemia puede generar reacciones emocionales negativas, las cuales tienen impacto en el bienestar del individuo, tocando todas sus esferas de salud, social y laboral. Por ello, es importante identificar estrategias que permitan hacer frente a las situaciones adversas.

Se te presentará el caso de un profesor de educación superior, que ha tenido que realizar educación en línea de manera emergente para continuar con el ciclo escolar. El profesor no sabe con certeza cómo abordar el tema emocional con sus alumnos de esta manera remota.

Deberás proponer una solución que integre los conceptos y estrategias revisados en la sesión.