

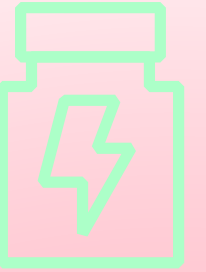
# Mi kit de vitaminas

- 1/ Introducción
- 2/ ¿Qué relación existe entre lo que pienso, siento y mi conducta?
- 3/ La magia de nuestro interior
- 4/ Estrategias para regular nuestras emociones
- 5/ Aprendemos una técnica de relajación

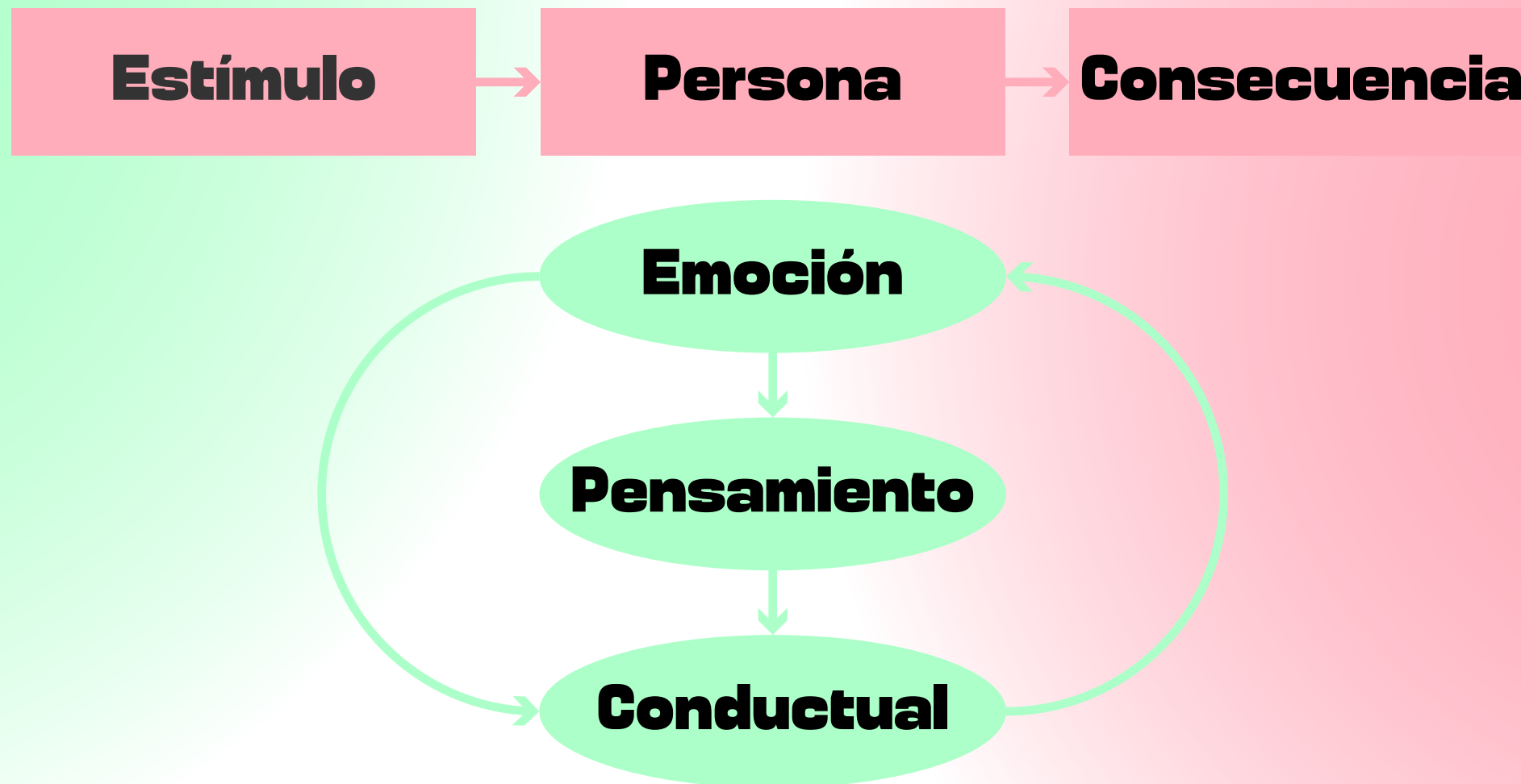
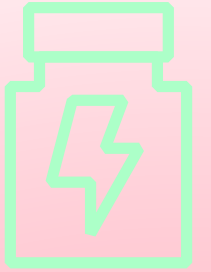


# 1/Introducción

Ya hemos visto que las **emociones** han sido el portal primero por el que hemos empezado a percibir la situación actual de pandemia, pero éstas no están solas en nuestro interior.

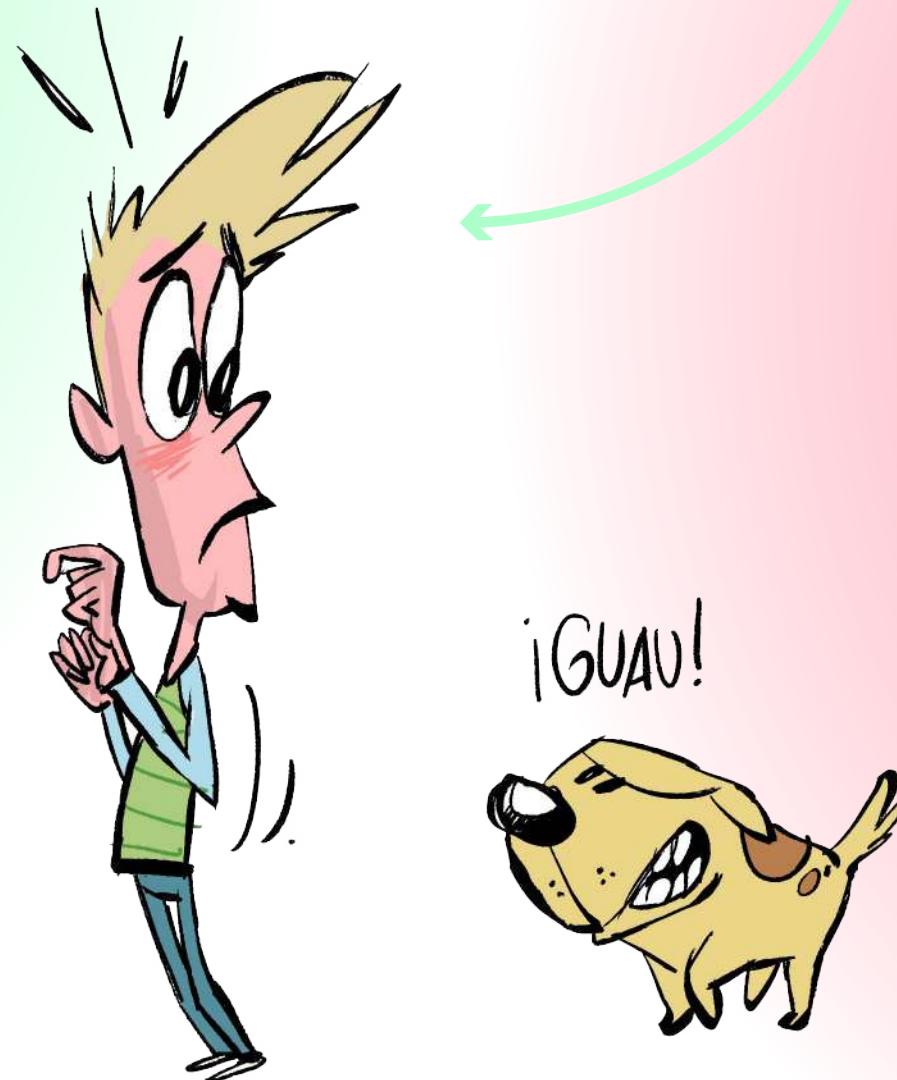
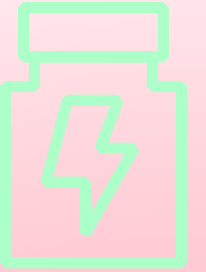


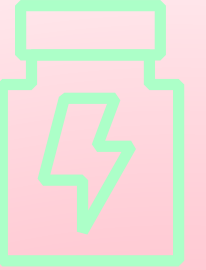
## 2/ ¿Qué relación existe entre lo que pienso, siento y mi conducta?



# El Estímulo (externo)

Un perro ladra cerca de mí y enseña los dientes



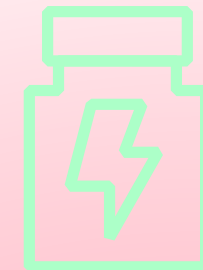


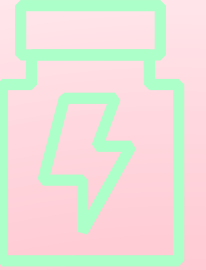
La persona		
Emoción	Pensamientos	Conducta
<p>Miedo</p> <p><b>Psicológico:</b> centro la atención hacia mis receptores del dolor, recuerdo experiencias previas</p> <p><b>Fisiológico:</b> me suben las palpitaciones</p> <p><b>Conductual:</b> mi cara se contrae y empiezo a sudar</p>	<p>”El perro me quiere morder“</p>	<p>Ataque de pánico</p> <p><b>Salgo corriendo y gritando.</b></p>



# La Consecuencia

El perro sale corriendo y me persigue





## La persona

### Emoción

Miedo

**Psicológico:** centro la atención hacia mis receptores del dolor

**Fisiológico:** me suben las palpitaciones

**Conductual:** mi cara se contrae y empiezo a sudar

### Pensamientos

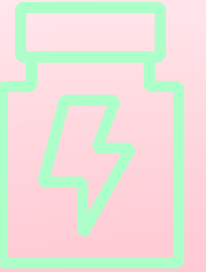
”Parece que este perro está enfadado, pero está cerca de su dueño que lo controla, no pasa nada“

### Conducta

Respiro profundamente, me quedo tranquilo y sigo con lo que estaba haciendo

# La Consecuencia

El dueño regaña a su perro por ladrar y el perro se calla y se queda tranquilo

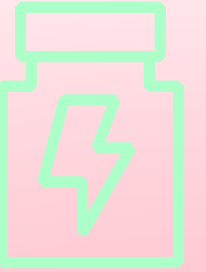




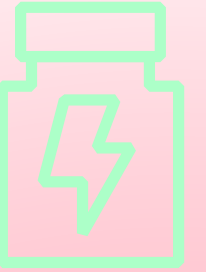
# Recuerda

La importancia de las **emociones** no se queda en lo que sentimos al experimentarlas sino en lo que **pensamos** y **hacemos** con respecto a ellas.

Existe una compleja **interacción** entre pensamientos, emociones y acciones visibles para todos.



# 3/La magia de nuestro interior



Cuando hablamos de **Cognición** nos referimos a los procesos de : **atención, percepción, memoria, organización, planificación...**

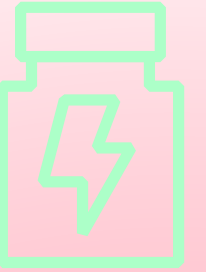
Se activan de forma automática ante determinados estímulos. Si los conocemos y sabemos cómo funcionan (metacognición), nos ayudarán a regular y modular nuestras respuestas y por tanto nuestras conductas.

¿Parece magia, no?... Pues no, se llama **Metacognición** saber cómo procesamos la información nos ayudará a crecer como personas y a dar respuestas más eficaces ante situaciones difíciles.

ESTA ES LA **PRIMERA** LLAVE,  
LA **PRIMERA VITAMINA:**

**CONOCER-NOS**

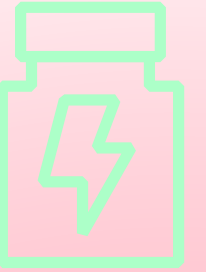




*aprendiendo a*  
**REGULAR**  
**EMOCIONES**



# 4/Estrategias para regular nuestras emociones



Nuestras **vitaminas** pueden ayudarnos a modular la **intensidad** y **dirección** de nuestras emociones de manera eficaz.

## **PUEDO ACTUAR SOBRE:**

Mis emociones, mis pensamientos y mis acciones

## **¿CÓMO?:**

a/Favorecer pensamientos positivos

b/Identificamos los pensamientos negativos

c/Relajación

d/Me relaciono con los amigos

e/Contagio emocional

f/Comparto con mi familia

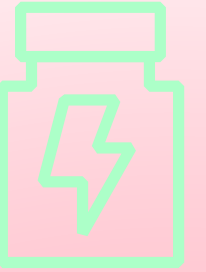
g/Ayudar a otros

h/Cuido mi salud

i/Busco ayuda



# a/Favorecer pensamientos positivos



Nos hacen sentir mejor, reconocen lo que valemos, nos ayudan a relajarnos y a poner en funcionamiento estrategias para solucionar conflictos:

”Puedo hacerlo mejor.“

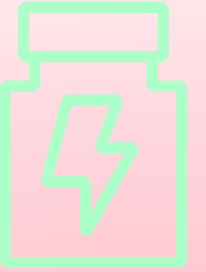
”Seré capaz de solucionarlo.“

”Puedo intentarlo...“

”Si me protejo, me ayudo y ayudo a los demás.“



# Tarea: Visionado de video

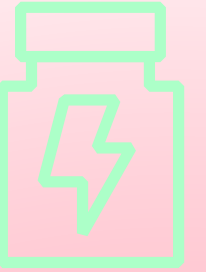


“Aprender a ser optimistas” Elsa Punset:

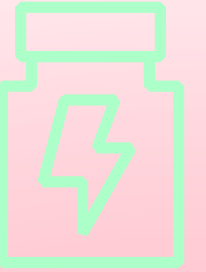
↑  
¡Haz clic en el enlace!



# Tarea: Frases que potencian mis pensamientos en (+)



# Tarea: Canciones que potencian mis pensamientos en (+)

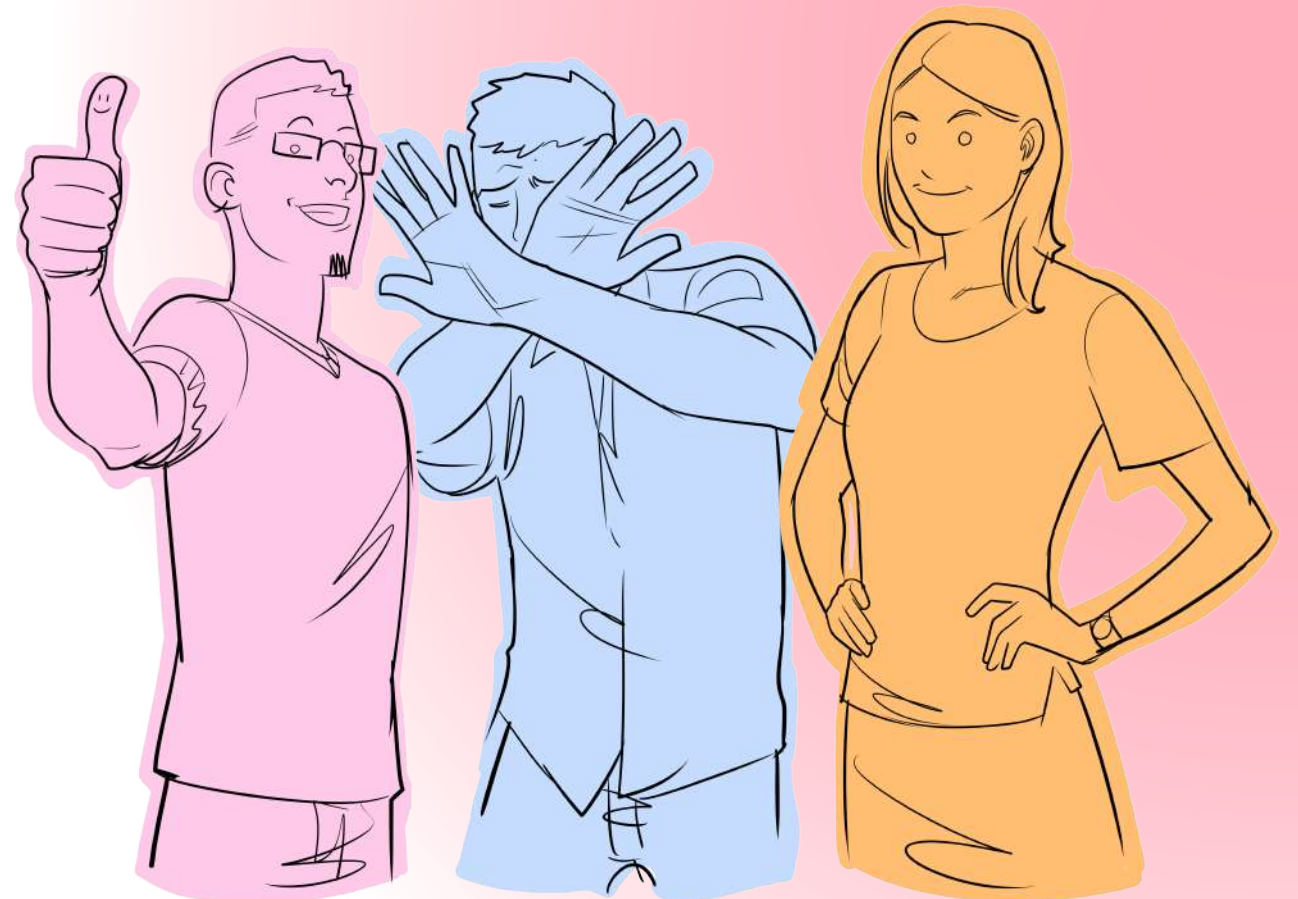
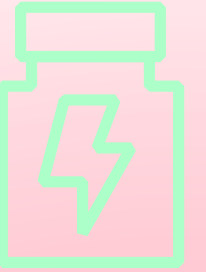


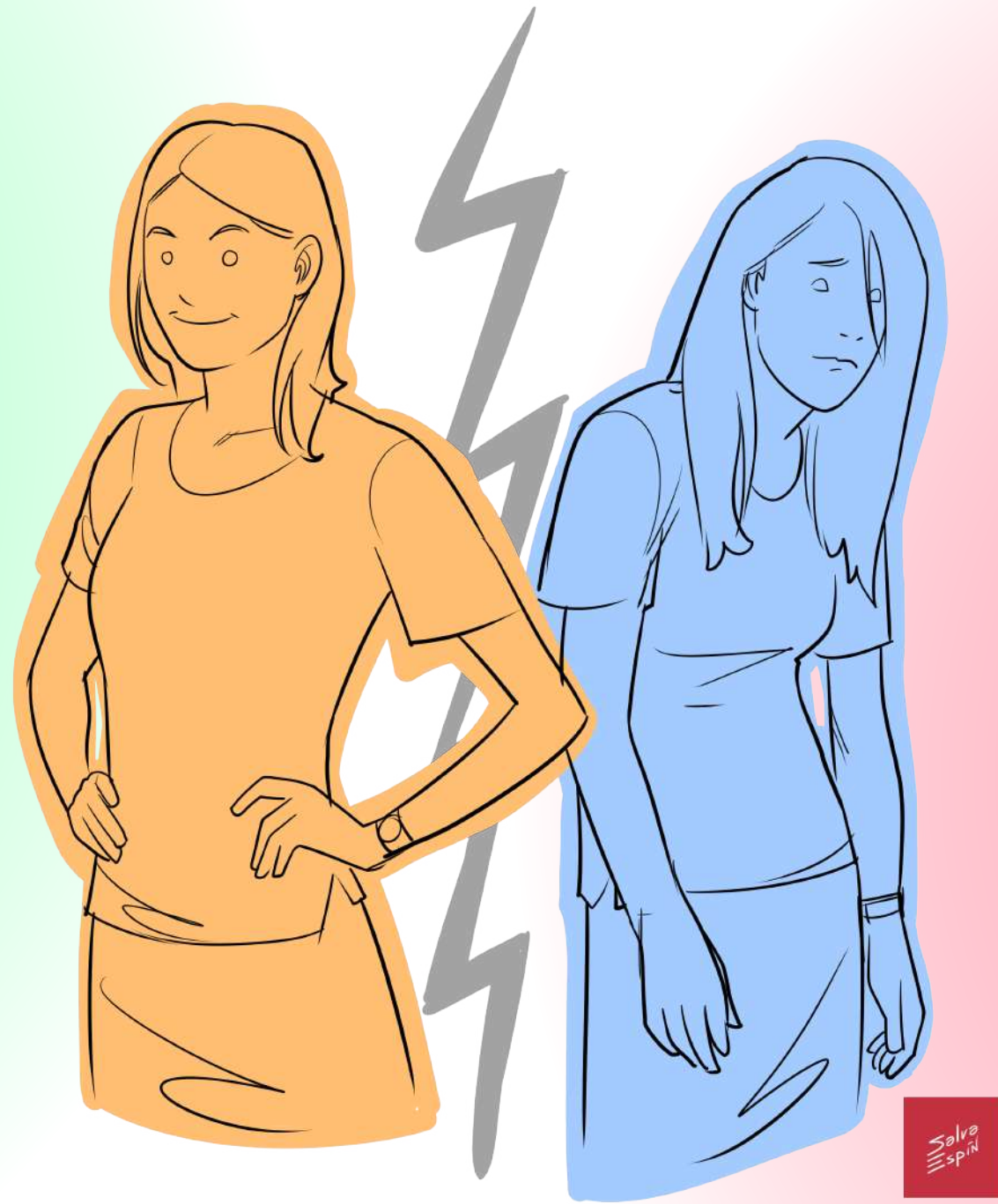


# Tarea:

## Posturas que potencian mis pensamientos en (+)

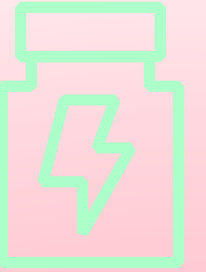
Identifica posturas que favorecen pensamientos positivos.







# b/Identificamos pensamientos negativos



Impiden que solucionemos conflictos, nos bloquean o activan emociones que nos hacen sentir mal:

”Nadie me va a querer.”

”Siempre me pasa lo mismo...”

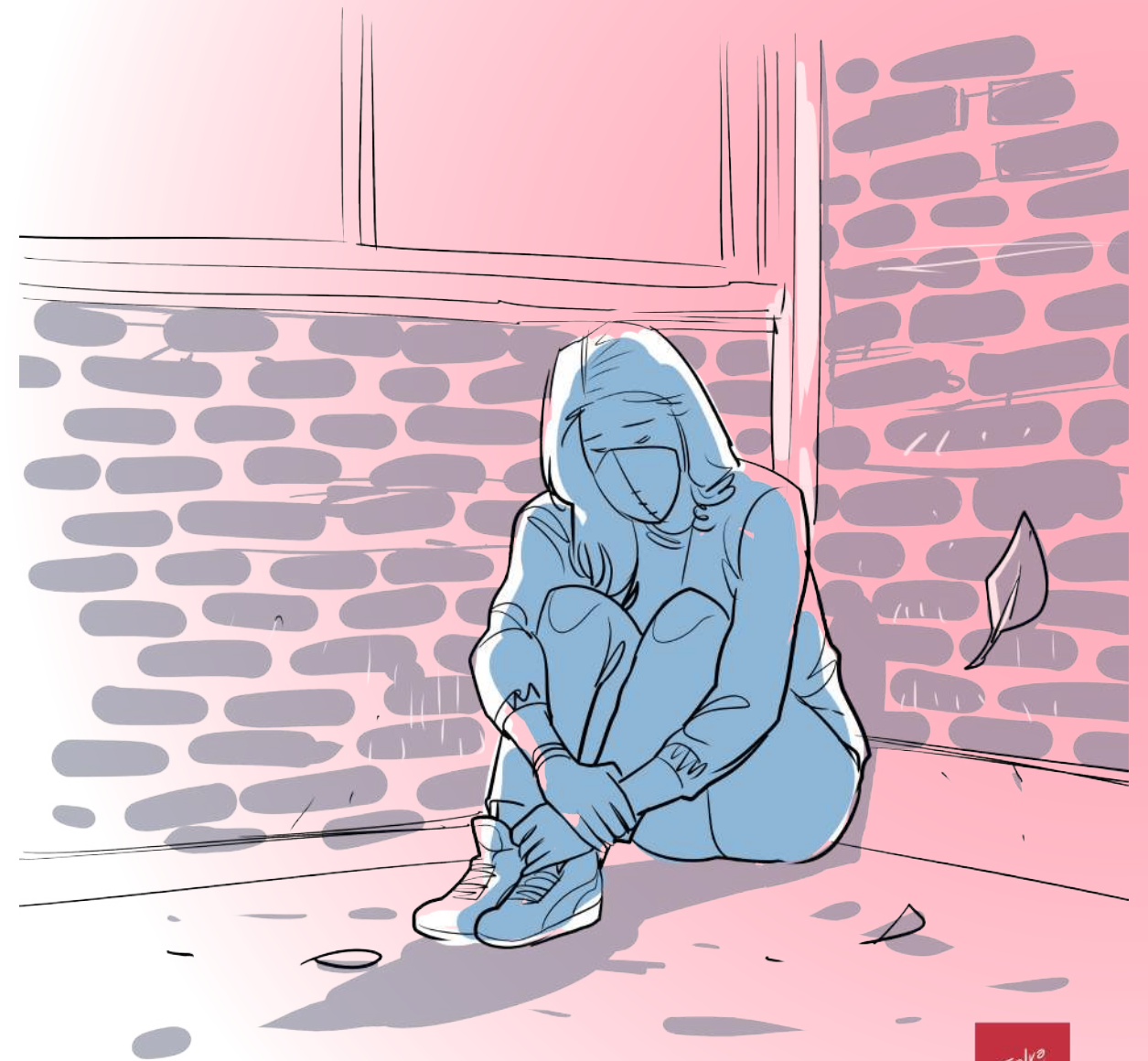
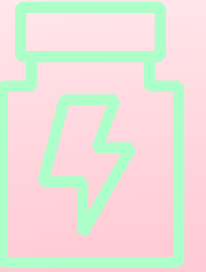
”Todos me odian.”

”Mejor no hacer nada.”

”El mundo se va a acabar.”

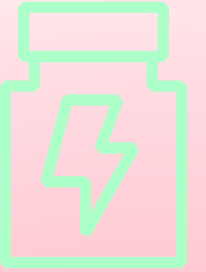


# Tarea: Pensamientos negativos asociados a la pandemia



# Parada del pensamiento

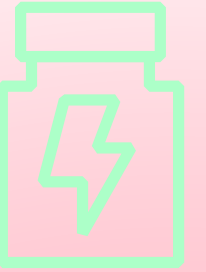
¿Cómo puedo parar esos pensamientos negativos limitantes?



Salvo  
Espín



# Pasos para el pensamiento



**1º Identifícalos**

**pon nombre, dónde  
y cuándo aparecen**

**2º Desconéctalos**

**Con una PALABRA CLAVE  
Con ACTIVIDAD FÍSICA**

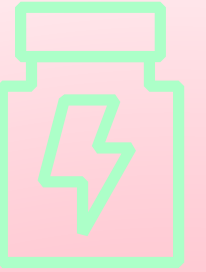
**3º Cámbialos**

# c/Relajación

Cuando observo que mi cuerpo está respondiendo de manera descontrolada, sudoración, taquicardia... es importante que aprendemos a relajarnos:

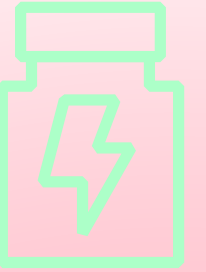
CORTOMETRAJE **"Sólo respira"** creado por Julie Bayer Salzman y Josh Salzman

¡Haz clic en el enlace!





# d/Me relaciono con amigos



En la pandemia ha cambiado la forma de relacionarnos, pero sigue siendo muy importante.

Busca **espacios diarios** reales o virtuales para contactar con ellos/as y compartir emociones positivas.

Si son espacios físicos sigues las Normas:

- ” Nos relacionamos en pequeñas burbujas, sólo 6“
- ” Incorporamos el toque de queda“
- ” Distancia de proximidad“
- ” Primar los espacios abiertos“
- ”Ellos/as son tu **vitamina** y tú eres su **vitamina**“.

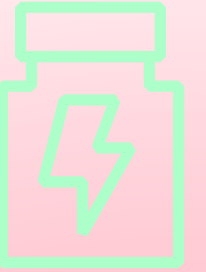
# e/Contagio emocional

Con tu actitud positiva puedes ayudar a otras personas:

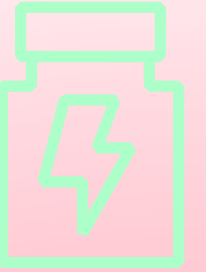
”¡tú puedes ser un gran influencer!”

”El Contagio de las Emociones. La Mirada de Elsa“

↑  
¡Haz clic en el enlace!



# F/Comparto con mi familia



Busco **espacios** y **momentos** para compartir con ellos esta situación de pandemia.

Les pregunto

Les informo

Comparto mis emociones

Pregunto por las suyas

\*Con esta actitud abrirás las puertas a **emociones positivas**\*

# g/Ayudar a otros

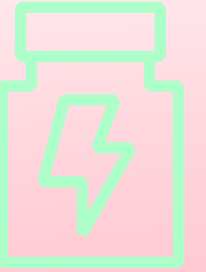
Siempre hay tareas que puedes hacer, sencillas, cercanas y que te benefician y benefician a otros:

Ayudar a los mayores en la compra.

Llamar a alguna persona que sabes que está sola para hablar con ella.

Participar en algún voluntariado de tu barrio.

Y muchas otras que puedes descubrir en tu día a día.



# h/Cuido mi salud

La pandemia ha perjudicado nuestra salud: confinamiento, falta de ejercicio, desajuste de rutinas diarias, consumos excesivos de dulces, mucho tiempo hiperconectados...

¡Ahora es el momento de cuidarnos!

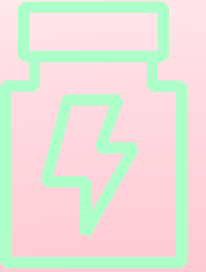
”Mens sana in corpore sano“

Sueño

Alimentación

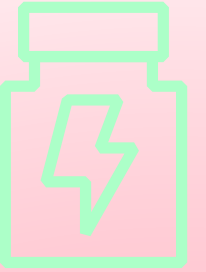
Ejercicio físico

Ocio y tiempo libre





# ¡Busco ayuda



A veces puedes encontrarte en una situación complicada, difícil de superar...

”¡Pedir ayuda es una de las estrategias más eficaces!”

Pero quién puede ayudarte:

En casa tus padres/madres, hermanos/as mayores.

En el centro, tu tutor/a, tus profes, orientador/a.

Tus amigos/as.

Otros especialistas externos al centro.



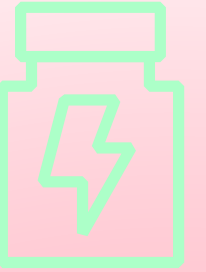
Solve  
Espín

Si has llegado hasta aquí...

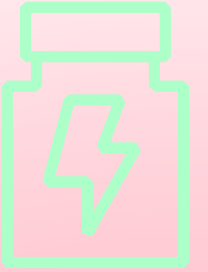
**¡ENHORABUENA!**

has desarrollado tu

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**



# 5/Aprendemos una técnica de relajación



## **Técnica de Relajación Progresiva:**

Consiste en identificar 4 grupos de músculos y distinguir entre la sensación de tensión y la de relajación profunda.

1/ Músculos de la mano, antebrazo y bíceps

2/ Músculos de la cabeza, cara, cuello, hombros.  
(especial atención a la cabeza)

3/ Músculos del tórax, estómago, zona lumbar.

4./ Músculos de los muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

# kit Super- vivencia COVID

