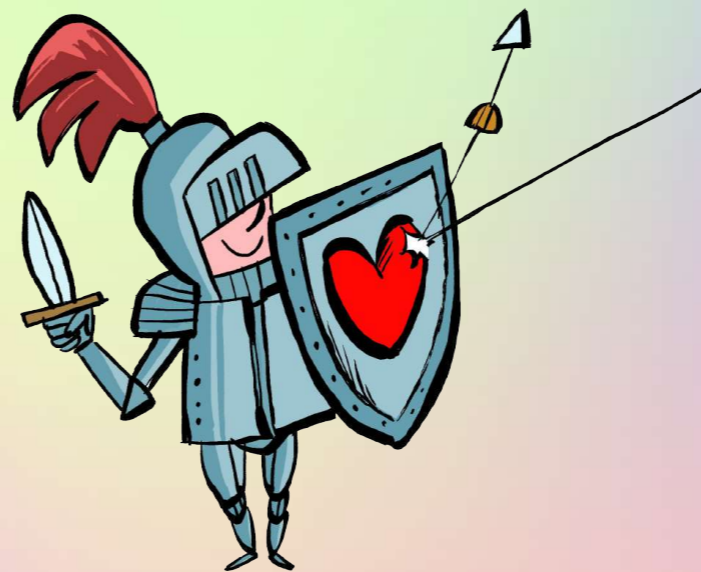


# kit Super- vivencia COVID



# **Este kit incluye herramientas para momentos de crisis:**

**BLOQUE 1: Mi linterna emocional**

**BLOQUE 2: Mi kit de vitaminas**

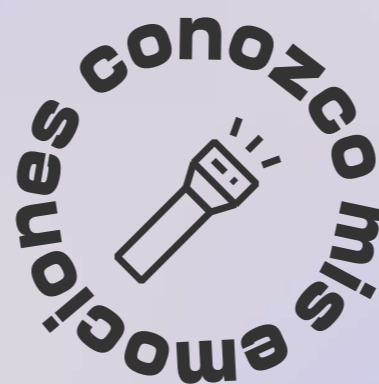
**BLOQUE 3: Mis prismáticos**

**BLOQUE 4: Mi mapa estratégico**



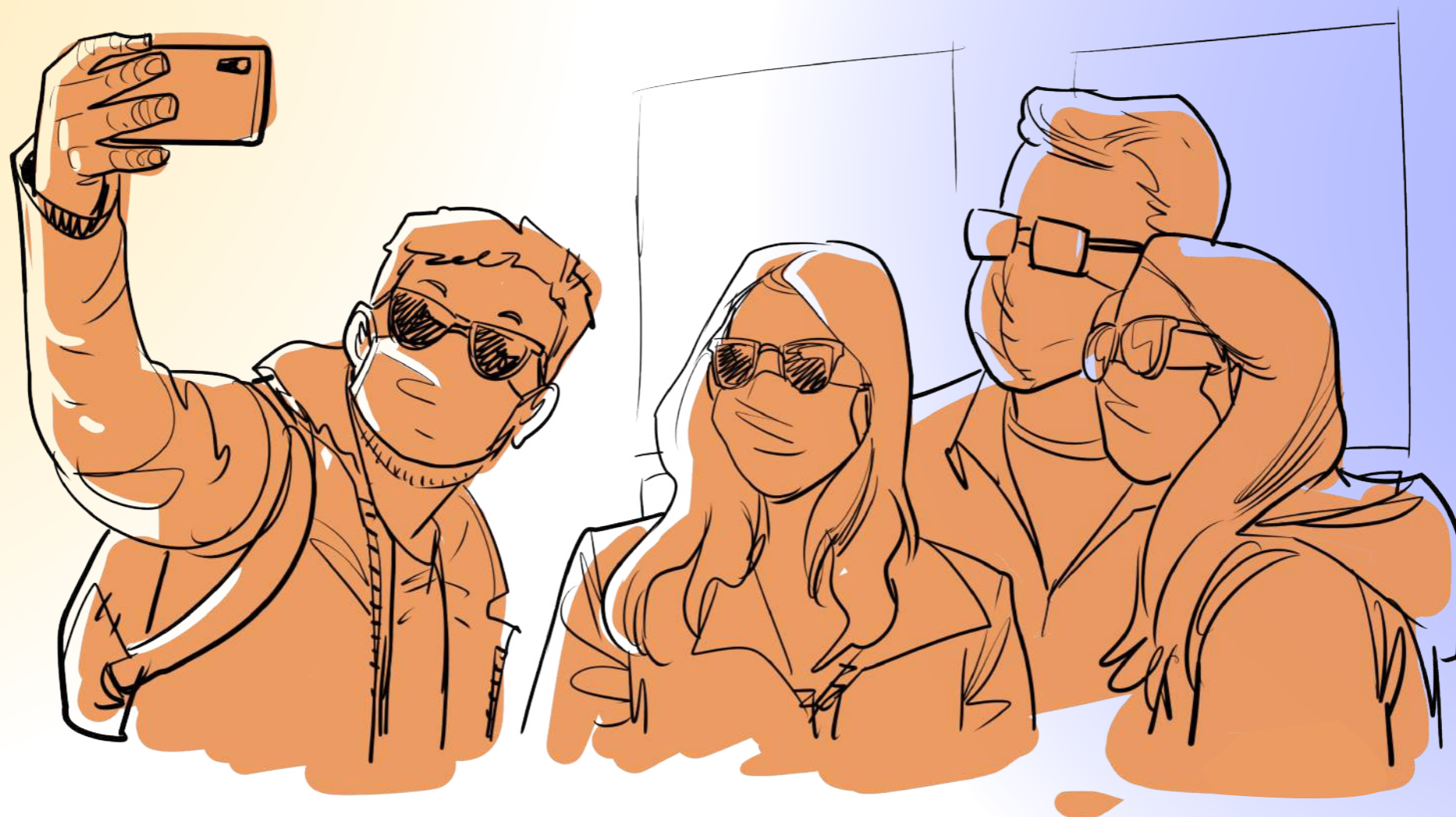
# Mi linterna emocional

- 1/Nuestro punto de partida:  
epidemia del COVID-19
- 2/Emociones ante la pandemia
- 3/¿Qué son las emociones?
- 4/¿Para qué sirven las emociones?
- 5/¿Dónde sentimos las emociones?
- 6/Tipos de emociones
- 7/Inteligencia emocional
- 8/Conclusión



# 1/Nuestro punto de partida: epidemia del COVID-19

Estamos en situación de emergencia  
¿Cómo nos afecta?





# Cosas que pasan en las pandemias...

## Malas... Y buenas



Cierran los institutos

Conozco a mi familia

Me limitan las relaciones con los amigos

No puedo hacer fiesta de mi cumpleaños

No puedo hacer deporte al exterior

Enfermedad o muerte de familiares o amigos

Aprendo a usar nuevas tecnologías

Conozco nuevas personas

Me invento vídeos "tik-tok"

Arreglo mi habitación

Valoro las pequeñas cosas cotidianas

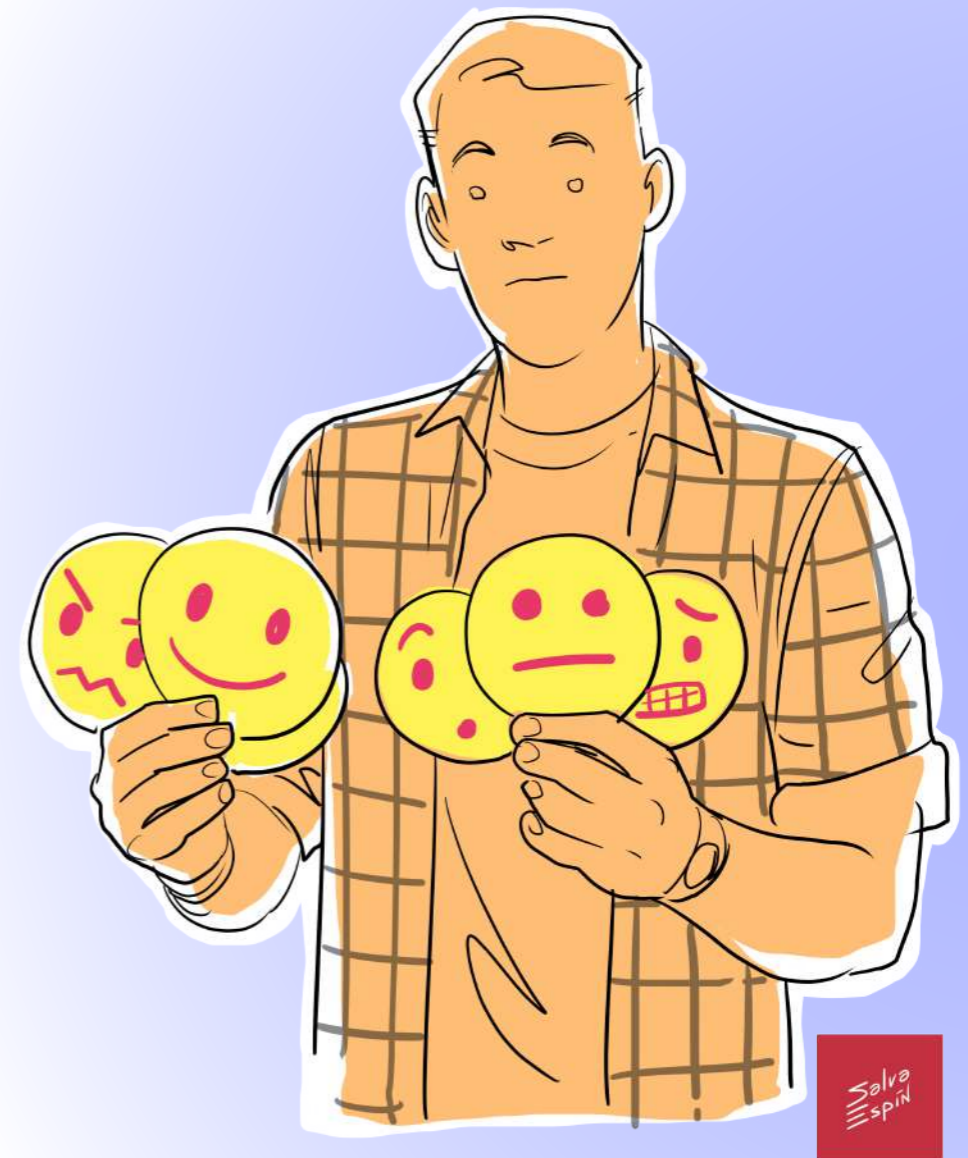
Me pierdo la graduación

...



# Tarea:

## ¿Qué te ha pasado a tí en la pandemia?



Una cosa es  
**lo que nos pasa**  
y otra,  
**cómo nos afecta**





## 2/Emociones ante la pandemia

Unos tienen emociones negativas:

”Siento miedo. Está siendo una pesadilla.“

”Estoy triste. Me encierro con ganas de llorar todo el día. Me siento inútil y desgraciada“

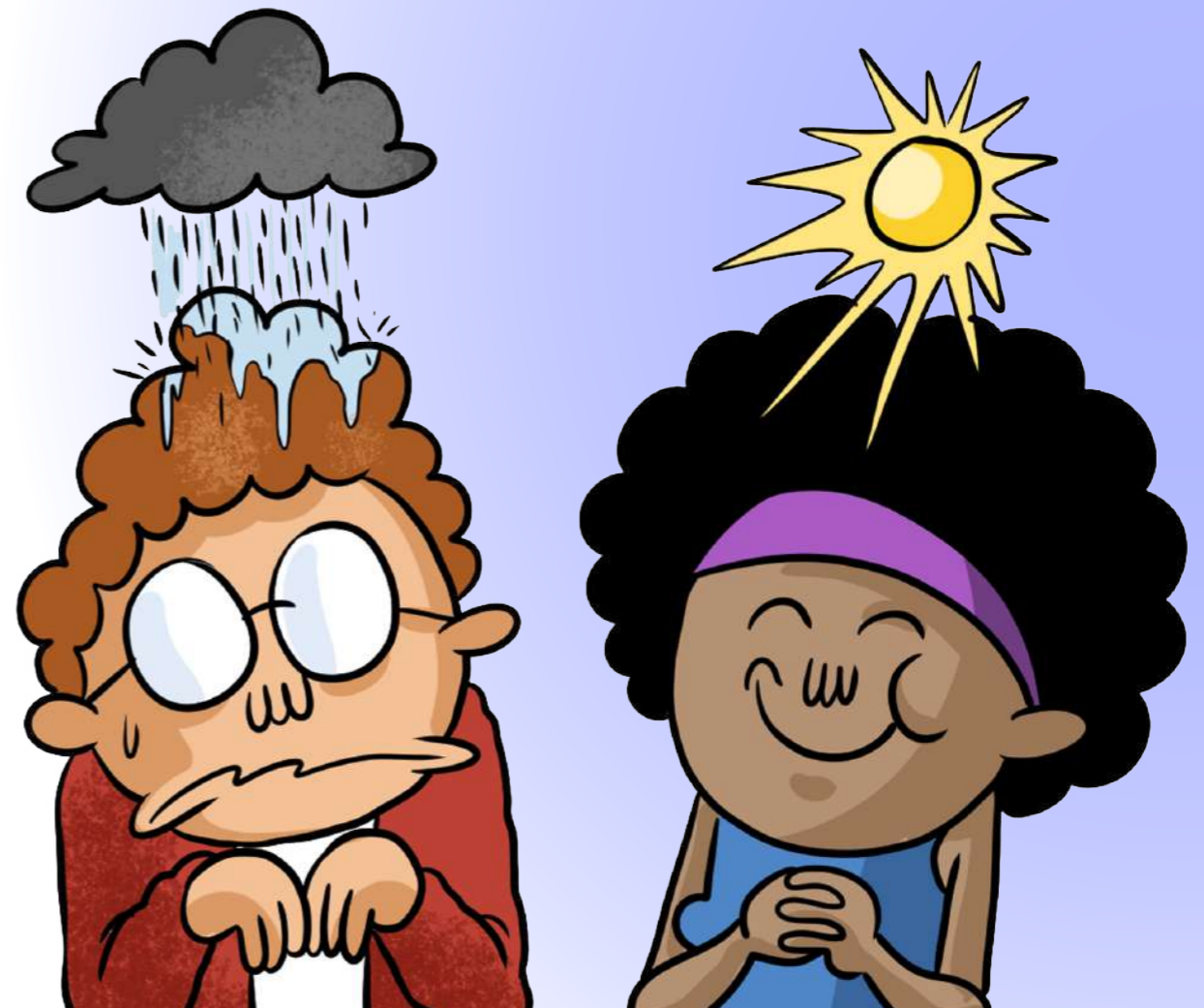
Otros tienen emociones positivas:

”Me siento aliviado. Mi trabajo me generaba mucho estrés, he podido descansar.“

Unos tienen emociones positivas y negativas:

”Feliz por no tener que ir a clase, tener tiempo con mi chica y para arreglar cosas. Preocupado por la situación económica y por el futuro“.

”Agobiada al principio, irritable y molesta por tonterías. Motivada por tener tiempo para conocerme a mí misma. Distanciamiento social al pasar un mes y acostumbrada al nuevo estilo de vida pasadas varias semanas“.





# Tarea:

## ¿Cómo te sientes tú ante la pandemia?

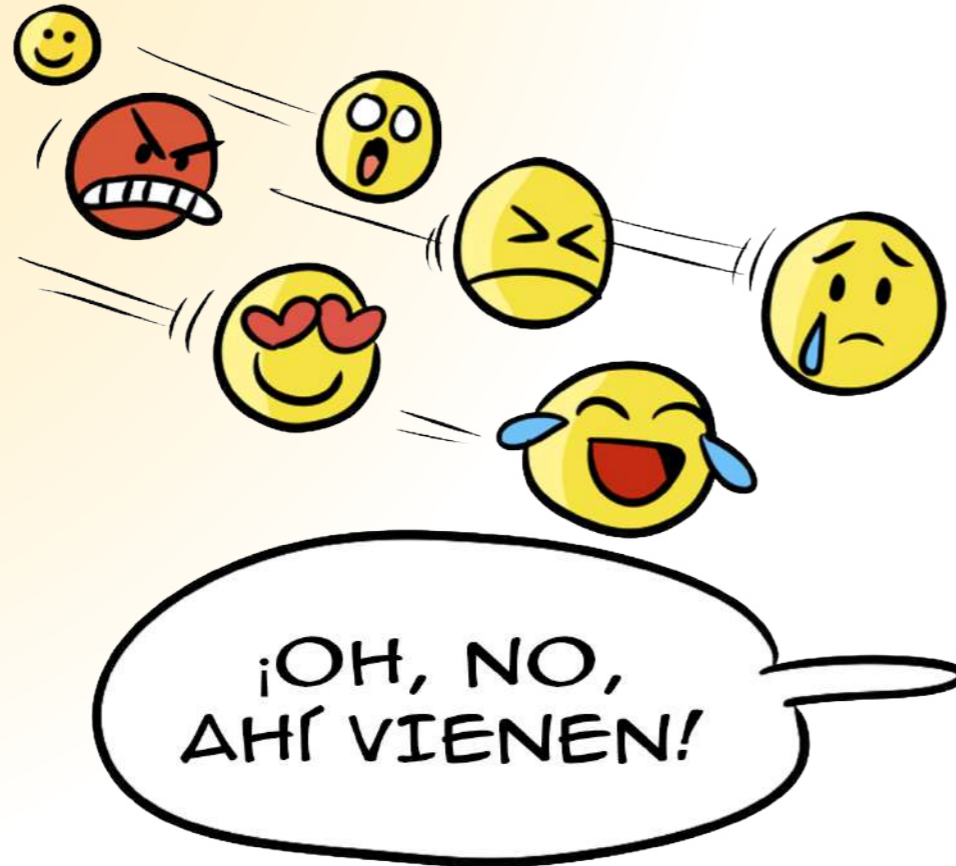
Emociones al inicio del confinamiento.

Emociones tras 14 días confinados.

Y ahora ¿qué?



LAS **EMOCIONES** SON  
EL **PORTAL DE ENTRADA**  
DE LA **PANDEMIA**  
EN **NUESTRAS VIDAS**



# 3/¿Qué son las emociones?

Pero...

¿Qué es eso de las emociones?

¿Qué sabes de las emociones?

¿Cuántas emociones tenemos?

¿Cuales son las más importantes?

¿Porqué son importantes?

¿Podemos pasar de ellas?

¿Y tú, qué dices?...

¿Te atreves a indagar en este mundo desconocido?

A todas estas cuestiones, y a las que a tí se te ocurran,

vamos a contestar a continuación



Salvo  
Espín



# Las emociones

"La función de las emociones"

<https://youtu.be/og6xt5CudrQ>

(hasta el minuto 3:43)

Edufame. (2014). La función de las emociones



# ¿Qué hemos aprendido en el vídeo?

Las emociones **son un sistema de señales que nos impulsan a realizar cambios para emprender alguna acción.**

La palabra **emoción** procede del vocablo latino emovere, que significa **sacudir o agitar.**

Las emociones son **reacciones conductuales, fisiológicas y subjetivas**, activadas por un estímulo externo y/o interno del individuo: «nos falta el aire», «se nos retuercen las tripas», «se dispara el corazón», «los ojos se nos salen de las órbitas»...

Estas **reacciones** pueden ser:

de **rechazo**, si vivimos esos estímulos como peligrosos o desagradables, o bien de **atracción**, si los vivenciamos como atractivos o placenteros.

La **función** fundamental que se les atribuye es la de supervivencia:

nos empujan a **evitar o luchar** contra situaciones nocivas: predadores, comida en mal estado, agresiones..., o nos empujan a **aproximarnos** a estímulos placenteros: agua, comida, refugio, etc.

Son universales, se manifiestan en todas las personas.



# ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?





# 4/ ¿Para qué sirven las emociones?



## Función adaptativa

Nos preparan para la acción

Alejarnos de lo que nos perjudica  
Acercarnos a lo que nos beneficia

Si veo una comida en mal estado, esto me produce asco y hace que me aleje de esa comida, aunque tenga hambre

## Función social

Nos informan de cómo se sienten los demás

Nos permite predecir el comportamiento del otro

Si veo a un amigo con la cabeza gacha, puedo saber que está triste y esto provoca que me acerque a consolarle

## Función motivacional

Nos proporcionan iniciativa para actuar

Nos empujan o frenan para hacer o no hacer algo

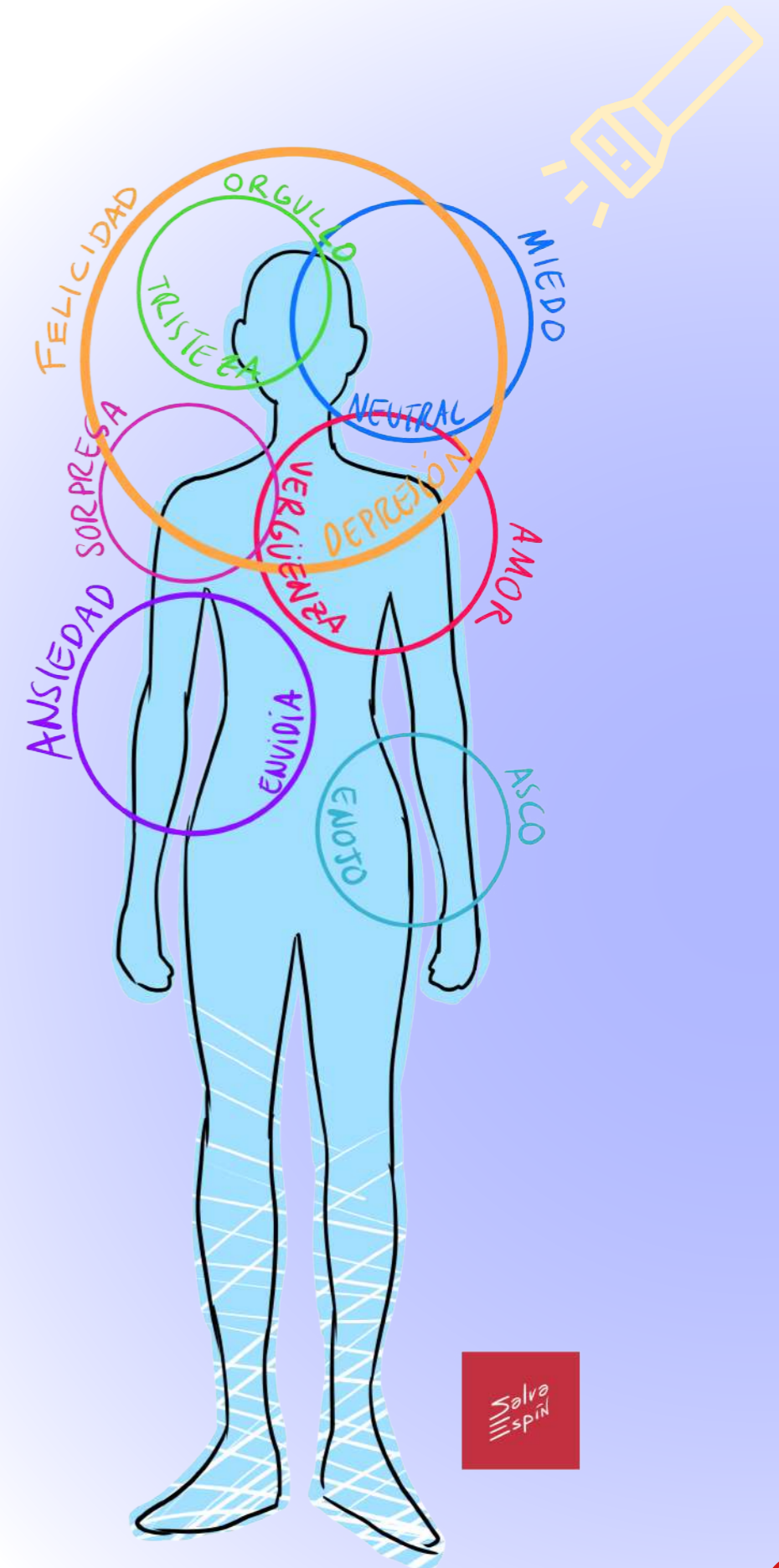
Si sentimos alegría y nos lo hemos pasado bien con un amigo, estaremos más motivados para verlo otra vez y lo llamaremos para quedar

# Tarea: Experimento emocional

Dí en qué partes de tu cuerpo sientes tú estas emociones:

Miedo  
Alegría

Marca en rojo la zona en la que notas más esta emoción.

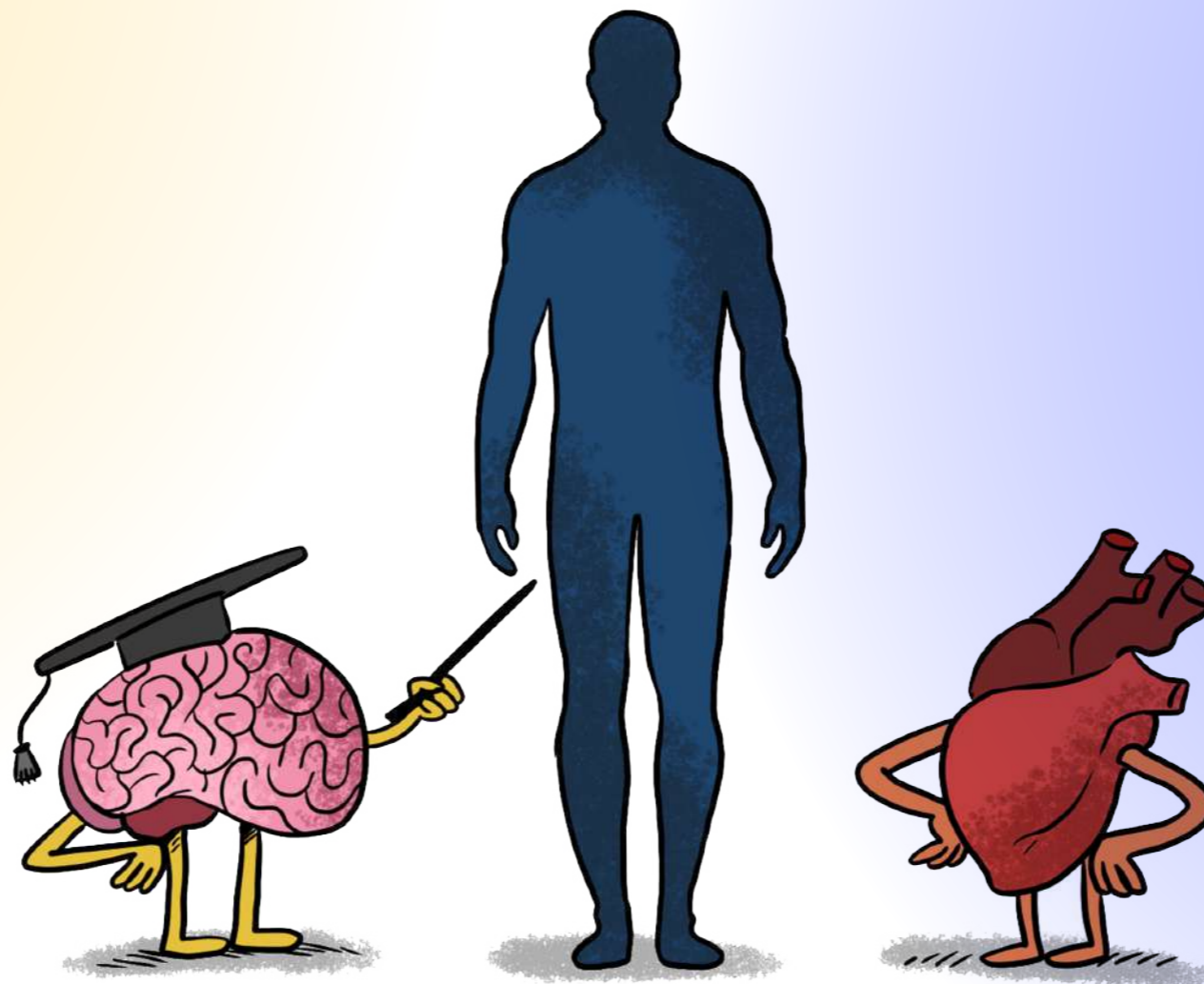


# 5/ ¿Dónde sentimos las emociones?

[https://youtu.be/Y\\_EJQHsIT8w?t=3](https://youtu.be/Y_EJQHsIT8w?t=3)

El mapa corporal de las emociones

Somos curiosos. (2017) ¿Dónde sentimos las emociones?







# Tipos de emociones



# 6/Tipos de emociones



## Primarias

Básicas, puras o elementales

Desde el nacimiento

Se inician con rapidez y duran unos segundos

Alegría, tristeza, ira, sorpresa, asco, miedo

## Secundarias

Sociales o aprendidas

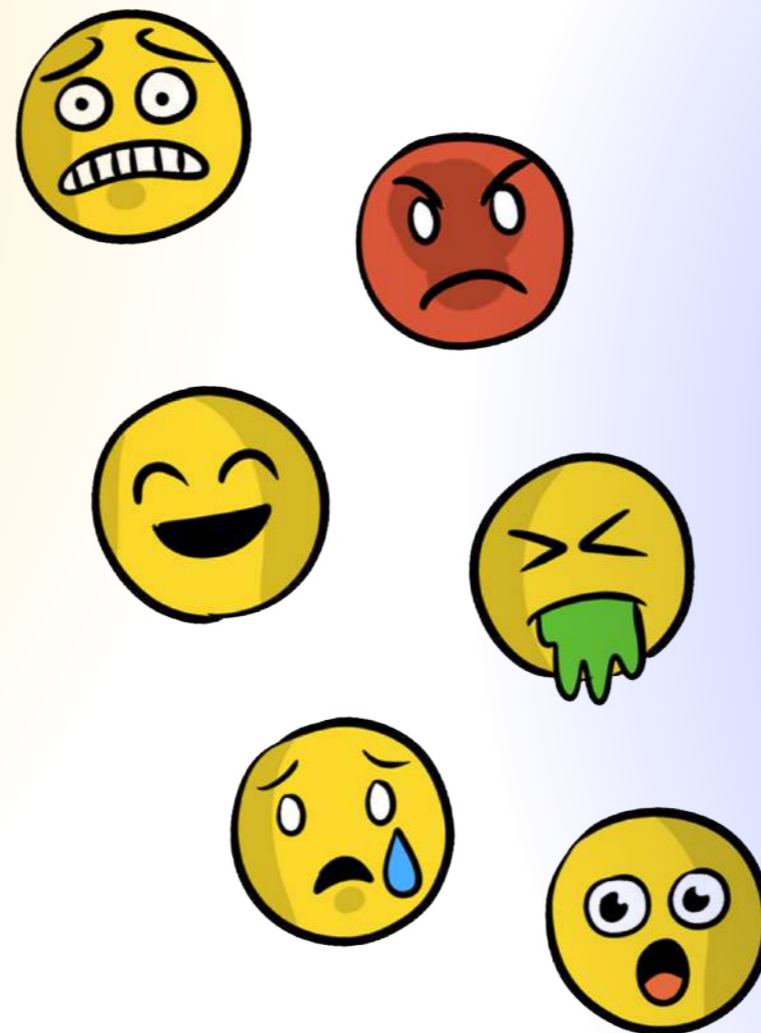
Surgen a partir de los 2/3 años

Son posteriores a las primarias

Se han descrito muchas, muchos tipos



# Emociones Primarias





# Miedo

¿Qué siento?

Una alarma que produce ansiedad,  
incertidumbre, inseguridad.

¿Para qué sirve?

PROTECCIÓN

¿Qué hace?

Anticipamos una amenaza o peligro.

Activa nuestra vigilancia, incrementa la  
precaución, hace que nos protejamos.

Biológicamente programados para:

Huir

Mantenernos inmóviles ante peligros  
como para evitar a depredadores



# Alegría

¿Qué siento?

Sensación de bienestar, de seguridad.

¿Para qué sirve?

AFILIACIÓN

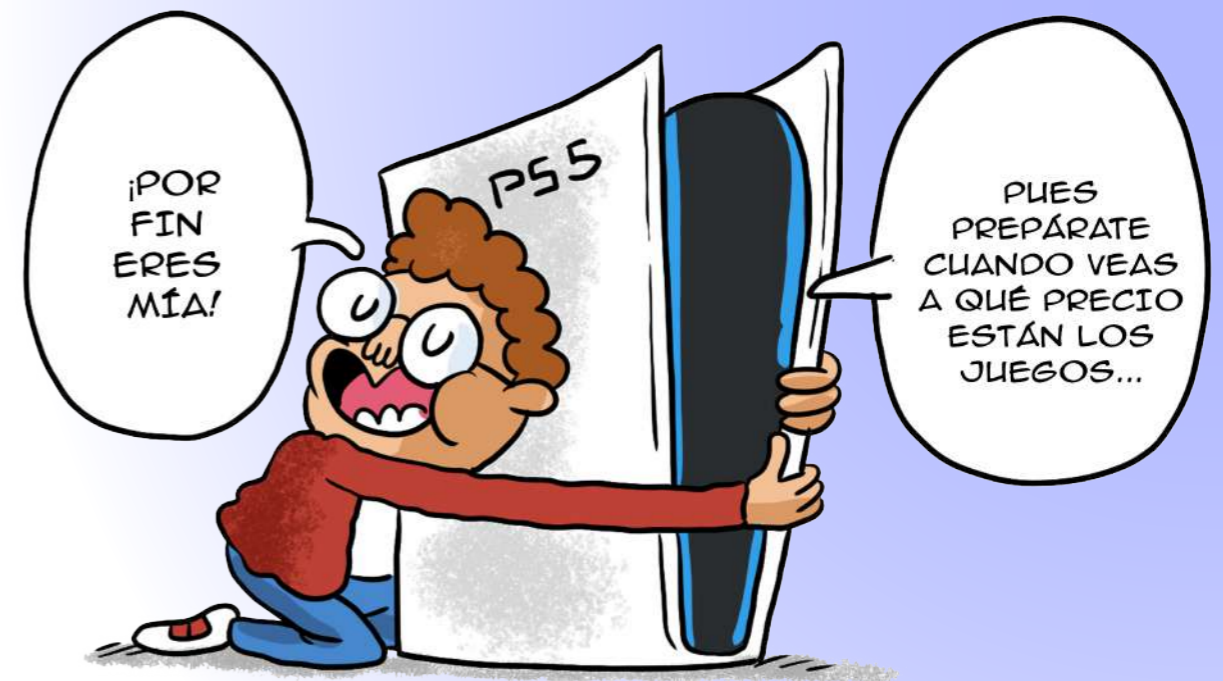
¿Qué hace?

Provoca optimismo.

Mejora la respuesta cognitiva, la creatividad,  
la memoria, el aprendizaje.

Mejora los lazos sociales.

Ayuda en la superación del miedo.



# Sorpresa

¿Qué siento?

Sobresalto, asombro, desconcierto.

Es la más breve de las emociones.

¿Para qué sirve?

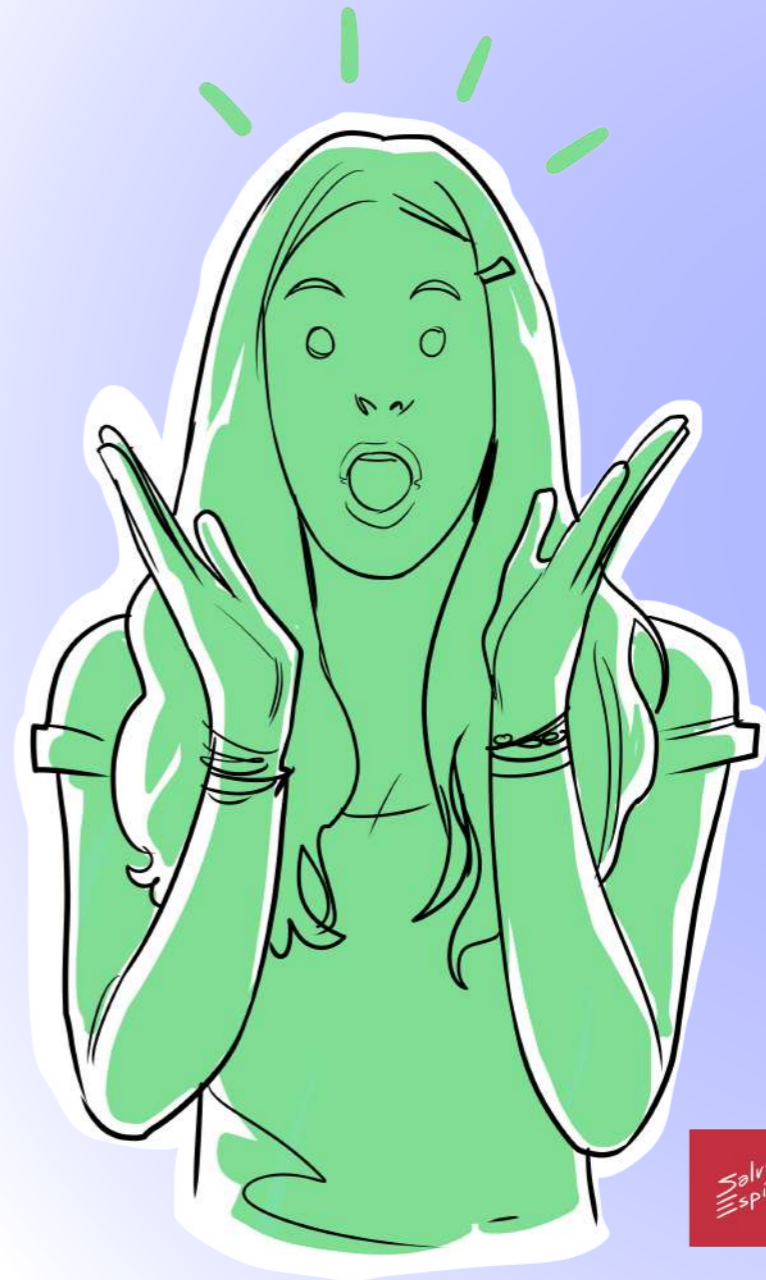
EXPLORACIÓN

¿Qué hace?

Puede llevar una aproximación para saber qué pasa.

Nos hace centrar la atención ante un estímulo inesperado

Ayuda a orientarnos para afrontar la nueva situación.





# Asco

¿Qué siento?

Disgusto, aversión, malestar...

Rechazo hacia aquello que tenemos delante.

¿Para qué sirve?

RECHAZO

¿Qué hace?

Nos empuja a expulsar, rechazar o alejarnos de algo nocivo...

Protege de las enfermedades, contagios, productos venenosos...



# Ira

¿Qué siento?

Agresividad, impaciencia, irritación, rabia o frustración de forma muy intensa.

¿Para qué sirve?

**AUTODEFENSA**

¿Qué hace?

Disminuye el miedo.

Incrementa la energía para la acción.

Puede ir dirigida hacia otras personas porque pensamos que alguien interfiere en nuestros propósitos, sobre todo cuando pensamos que es de forma voluntaria.

O puede ir dirigida a nosotros mismos, cuando observamos que fallamos.



# Tristeza

¿Qué siento?

Abatimiento, ansiedad...

Me noto como hundido y con sensación de vacío.

¿Para qué sirve?

REINTEGRACIÓN

¿Qué hace?

Nos motiva hacia una nueva reintegración personal, aprovechando nuestros recursos y conservando energía.

Se refleja en nuestras expresiones y es una llamada de auxilio a nuestros familiares y amigos.

Nos ayuda a reducir nuestro sufrimiento.







# Emociones Secundarias

**Las emociones secundarias o adquiridas "amplían" las emociones primarias, con el fin de que lo que sentimos en cada situación se complemente en función de nuestras características individuales, de nuestro aprendizaje, de nuestra propia biografía.**

**Hay muchísimas... Según los autores.**

## Miedo

Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia...

## Asco

Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio...

## Ira

Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, celos, exasperación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, enojo, envidia, impotencia, acritud, antipatía, resentimiento...

## Alegría

Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor...

## Tristeza

Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación...

## Sorpresa

Sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia, anticipación...



Las  
**EMOCIONES**  
NO SON  
**BUENAS**  
NI  
**MALAS**

*todas son  
IMPORTANTES*



# Las emociones no son ni buenas ni malas

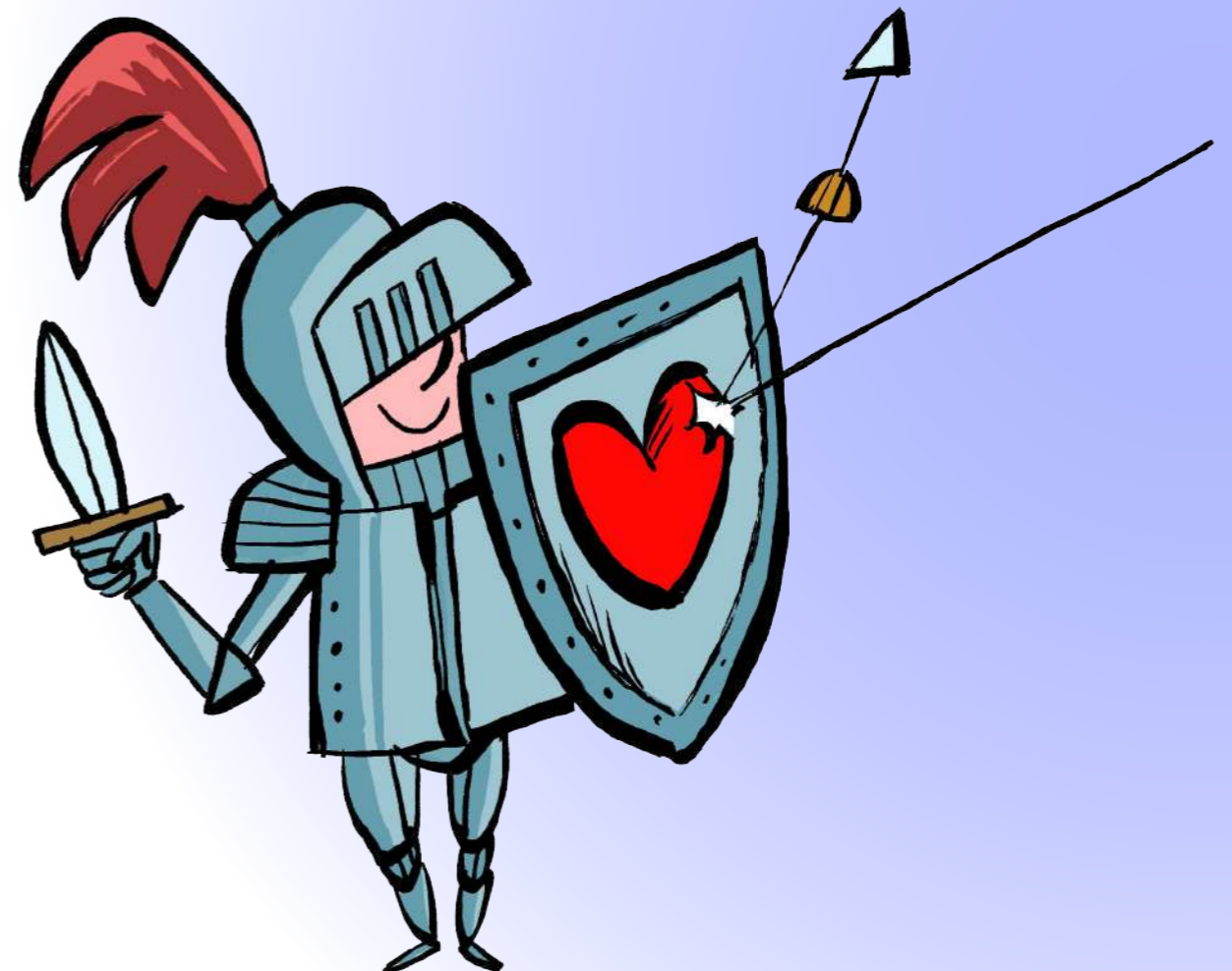
Cuatro de las emociones primarias se consideran como "negativas": miedo, ira o rabia, asco y tristeza. Una tendría una función de "focalización": Sorpresa.

¿Por qué? **Acciones rápidas de supervivencia.**

Mientras que solo una sería considerada "positiva": alegría.

¿Por qué es diferente? Las emociones positivas no conducen a acciones tan urgentes como las negativas.

Tienen una función diferente: ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de **construir reservas de recursos** físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles **para momentos futuros de crisis.**





Y ahora que sabemos todo esto...

**¿Qué podemos hacer con nuestras emociones?**



# 7/ Inteligencia emocional!



**Percibir las señales emocionales** cuanto antes.

Párate y piensa, ¿cómo me siento?

**Localiza físicamente** la emoción. Fíjate dónde sientes la emoción (en el pecho, en la garganta...) y deja un tiempo para que se manifieste y la sientas.

**Ponle nombre** a todas las emociones que sientas.

Trata de identificar cada una de las emociones que en ocasiones pueden presentarse juntas:

sepáralas y etiquétalas.

**Acepta** tus emociones y sentimientos sean cuales sean (no juzgarlos, ni juzgarse a sí mismo por tenerlos).

**Busca la causa** de esos sentimientos (hasta poder entender que es normal que hayan aparecido esas emociones) y el mensaje que quieren transmitir.

**Valora** en cada momento **la importancia** que tienen: no tiene sentido que mantengas una emoción más allá de haber pasado la situación que la genera.





**Percibe la  
emoción**

**Localízala y  
siéntela**

**Ponle  
nombre**

**Valora su  
importancia**

**Busca el  
mensaje**

**Acéptala y  
acéptate**

# 8/Conclusión

Las emociones forman parte de nosotros y son herramientas esenciales para nuestra supervivencia, para indicarnos qué camino debemos tomar y para aumentar nuestro bienestar.

Reconocerlas y expresarlas nos hará avanzar hacia una mejora de nuestra calidad de vida.



# Tarea Complementaria: Si quieres conocer más sobre tu cerebro y las emociones...

Cómo funcionan las emociones y por qué nos afectan tanto (3 cerebros)

[https://www.youtube.com/watch?v=C3-jRy-j\\_-xU](https://www.youtube.com/watch?v=C3-jRy-j_-xU)

¿Por qué las emociones mandan más que el razonamiento? 2014.- Pensamiento creativo.org





# kit Super- vivencia COVID

