

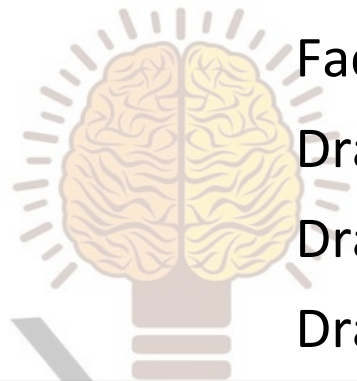
Manejo de emociones y estrés en tiempos de crisis

Facilitadoras:

Dra. Samariz Laboy-Hernández

Dra. Yassel Ambert-Cabrera

Dra. María del Carmen Monrouzeau



Preguntas

- Mueva su cursor para revelar la función de Q&A - Debe estar al lado de la función del chat.

- Escriba sus preguntas - Otros participantes pueden entrar y darle “like” a la pregunta para subirla en el orden para contestar.



- NOTA: Sí, compartiremos la presentación en formato PDF y el video del webinar completo dentro de 2 días en: **www.HispanicFederationUnidos.org**



Proyecto universitario de
Apoderamiento,
Transformación y
Recuperación con un enfoque
Interdisciplinario de servicios
Accesibles

¿QUÉ ES PATRIA?

- Es un acuerdo colaborativo entre Hispanic Federation y la Universidad de Puerto Rico que brinda servicios de salud mental para promover la recuperación, calidad de vida y empoderamiento de los ciudadanos luego de los huracanes del 2017.
- Promueve la capacidad de preparación para futuros eventos naturales enfatizando en el establecimiento de sistemas de apoyo efectivos, adherencia terapéutica y un registro de personas vulnerables o en mayor riesgo.
- Enfoque interdisciplinario: psicólogos, trabajadores sociales y consejeros en rehabilitación.

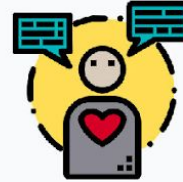


Servicios Ofrecidos

Proyecto PATRIA



Psicoterapia
-Individual
-Pareja y Familia
-Grupos



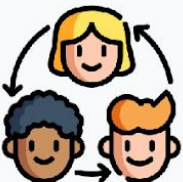
Consejería individual y grupal para:
-Ajuste al impedimento
-Empoderamiento
-Destrezas de independencia



Evaluaciones Psicológicas



Impresión de capacidad funcional



Grupos de apoyo



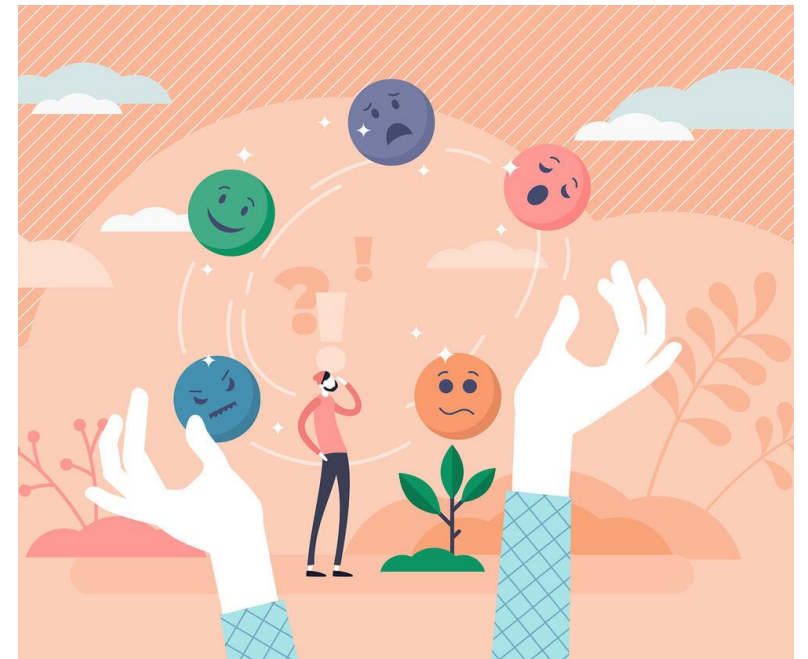
Evaluación de potencial de:
-Rehabilitación
-Integración social
-Trabajo y empleo

Objetivos

- ✓ Explicar qué son las emociones y cuál es su relación con el estrés y el bienestar.
- ✓ Discutir distintos tipos de emociones y las reacciones negativas o positivas que pueden provocar a nivel físico, cognitivo y conductual.
- ✓ Exponer el impacto emocional de los eventos naturales y la situación de salud pública actual en Puerto Rico.
- ✓ Compartir estrategias saludables para manejar las emociones en tiempos de crisis tomando en consideración el llamado al distanciamiento físico.

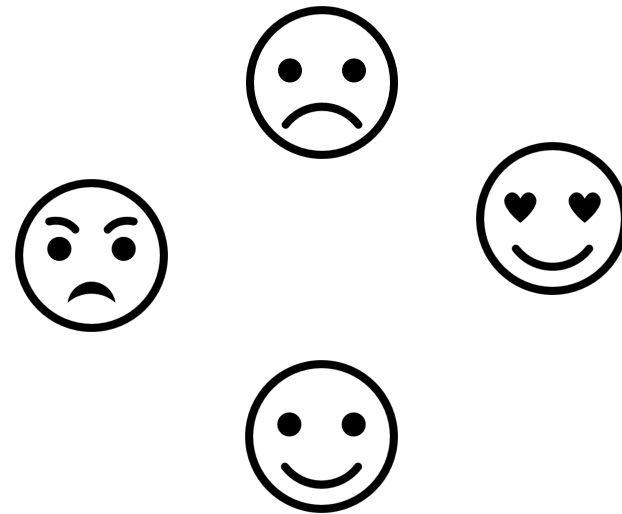
¿Qué son las emociones?

- ✓ Patrón complejo de reacciones que incluye elementos fisiológicos, experienciales y conductuales, por medio de los cuales la persona intenta lidiar con asuntos o eventos personalmente significativos (APA, 2010).
- ✓ Forma en que se manifiestan los sentimientos en el cuerpo (Frazzetto, 2013).
- ✓ Los sentimientos son las emociones hechas conscientes.



¿Emociones positivas o negativas?

- ✓ No existen emociones positivas o negativas.
- ✓ Agradables o desagradables
- ✓ Placenteras o no placenteras



Emociones agradables

Gratitud

Esperanza

Asombro

Satisfacción

Alivio

Afecto

Emociones agradables

Confianza

Euforia

Placer

Optimismo

Felicidad

Amor

Emociones desagradables

Miedo

Frustración

Enojo

Ambivalencia

Desconfianza

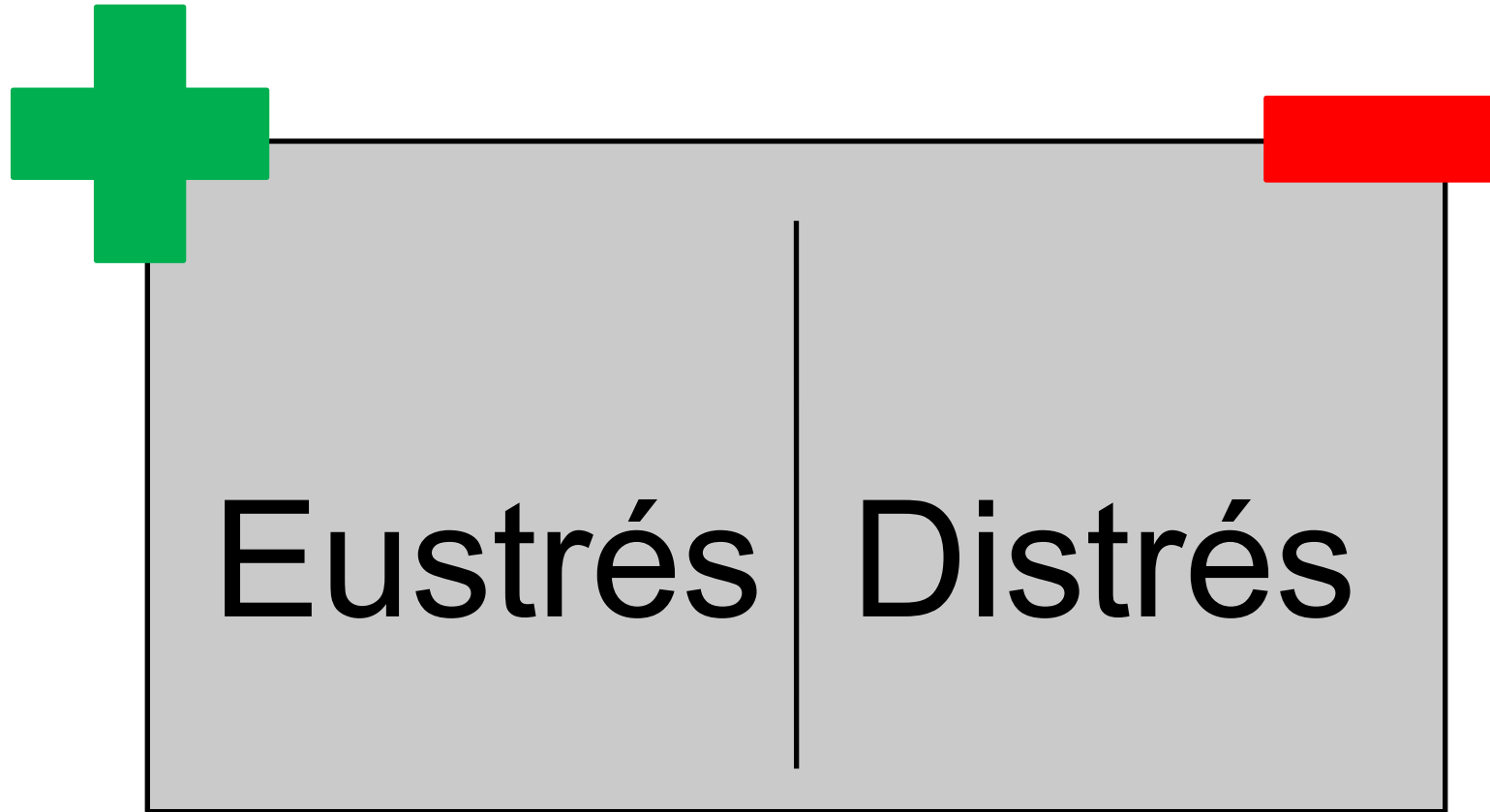
Desesperación

¿Qué es el estrés?



- ✓ Respuesta psicológica o fisiológica a estímulos internos o externos que implica cambios que afectan casi todos los sistemas del cuerpo (APA, 2010).

Tipos de estrés



Señales de estrés



https://www.youtube.com/watch?v=AIMfEL_sCYI

¿Cómo se manifiesta el estrés?

Físico:

- Cefalea
- Taquicardia
- Dolor muscular
- Problemas digestivos
- Temblores
- Alteración del sueño

Emocional:

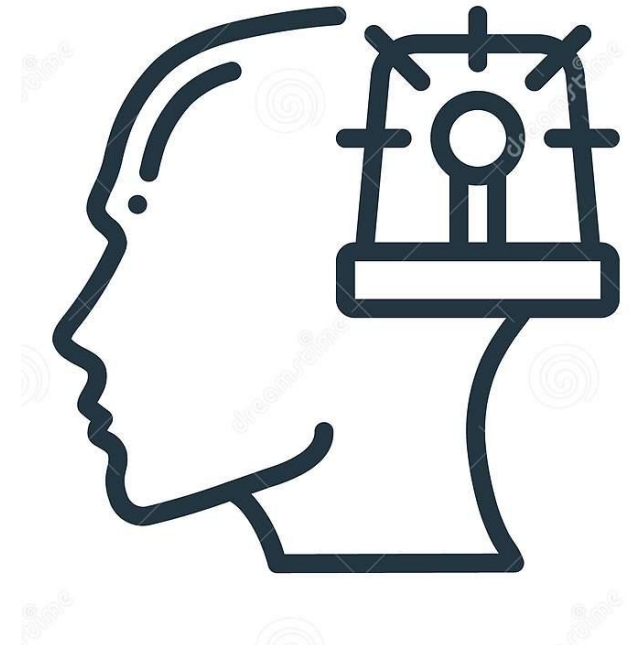
- Irritabilidad
- Preocupación
- Miedo a perder el control
- Temor a morir

Cognitivo:

- Dificultad en concentración
- Olvidos frecuentes
- Aturdimiento
- Poca fluidez al hablar

¿Que es la ansiedad?

- ✓ Emoción que se caracteriza por la aprensión y síntomas somáticos de tensión en respuesta a la anticipación de un peligro, catástrofe o desgracia inminente (APA, 2010).

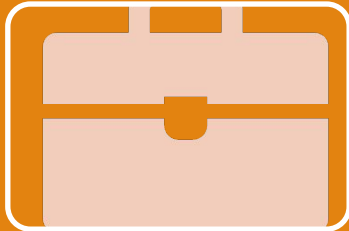


Fuentes de estrés y ansiedad



Familiares

- Conflictos con miembros de la familia
- Enfermedades o muertes de parientes



Laborales

- Falta de recursos
- Carga excesiva de trabajo



Ambientales

- Eventos naturales
- Enfermedades

Preguntas

- Mueva su cursor para revelar la función de Q&A - Debe estar al lado de la función del chat.

- Escriba sus preguntas - Otros participantes pueden entrar y darle “like” a la pregunta para subirla en el orden para contestar.



- NOTA: Sí, compartiremos la presentación en formato PDF y el video del webinar completo dentro de 2 días en: **www.HispanicFederationUnidos.org**



Noticias

SECCIONES



LOCALES

Aumentan en 50% las llamadas a la línea PAS por el COVID-19

Más de 600 de las 1,574 orientaciones solicitadas ayer estaban relacionadas con la pandemia

miércoles, 25 de marzo de 2020 - 2:50 PM

Actualizado en: miércoles, 25 de marzo de 2020 - 5:23 PM

Por Lucía A. Lozada Laracuenta y Laura M. Quintero



Aumentan las llamadas a la Línea PAS

Debido a la incertidumbre causada por los recientes temblores registrados al sur de la Isla



El alcalde de Guánica, Santos Seda, se lanzó desde te... ▲

Laura Isabel González, EL VOCERO

07/01/2020



FEATURED

En aumento los casos de violencia de género en la Isla

La Policía investiga 14 casos registrados entre el jueves y esta madrugada



Brandon Cruz González / EL VOCERO ▲

Miguel Rivera Puig, EL VOCERO

Actualizado hace Mar 22, 2020

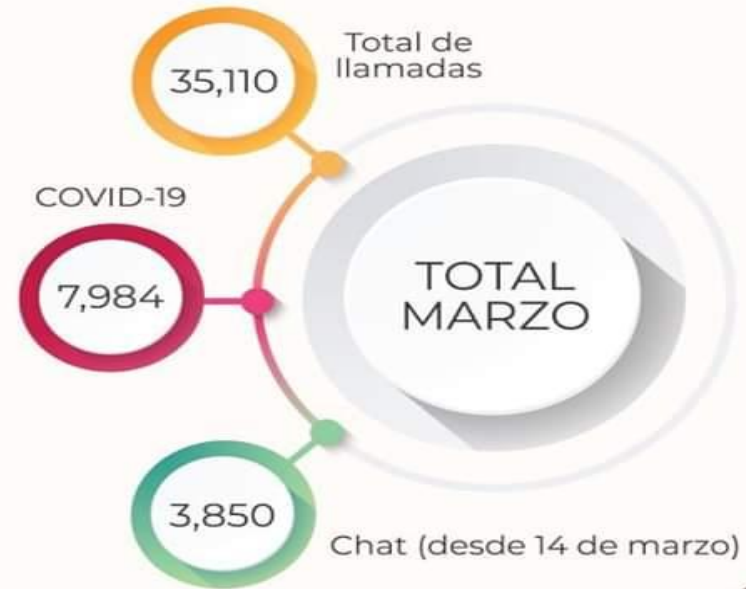
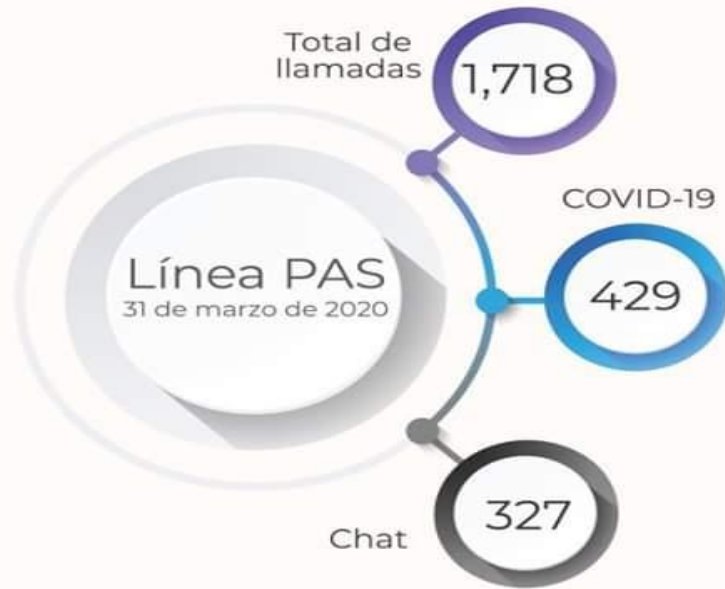


Mirada a los medios



ACTUALIZACIÓN LÍNEA PAS

martes, 31 de marzo de 2020



Línea PAS:
1 (800) 981-0023



Infodemia:

Exceso de información falsa que se propaga rápidamente entre las personas a través de los medios (Organización Mundial de la Salud, 2020).



¿ESTA NOTICIA ES FALSA?



ESTUDIE LA FUENTE

Investigue más allá: el sitio web, objetivo e información de contacto.



LEA MÁS ALLÁ

Un titular impactante puede querer captar su atención. ¿Cuál es la historia completa?



COMPRUEBE LA FECHA

Publicar viejas noticias no significa que sean relevantes para hechos actuales.



¿ES UNA BROMA?

Si es muy extravagante puede ser una sátira. Investigue el sitio web y el autor.



¿QUIÉN ES EL AUTOR?

Haga una búsqueda rápida sobre el autor. ¿Es fiable? ¿Es real?



FUENTES ADICIONALES

Haga clic en los enlaces y compruebe que haya datos que avalen la información.



CONSIDERE SU SESGO

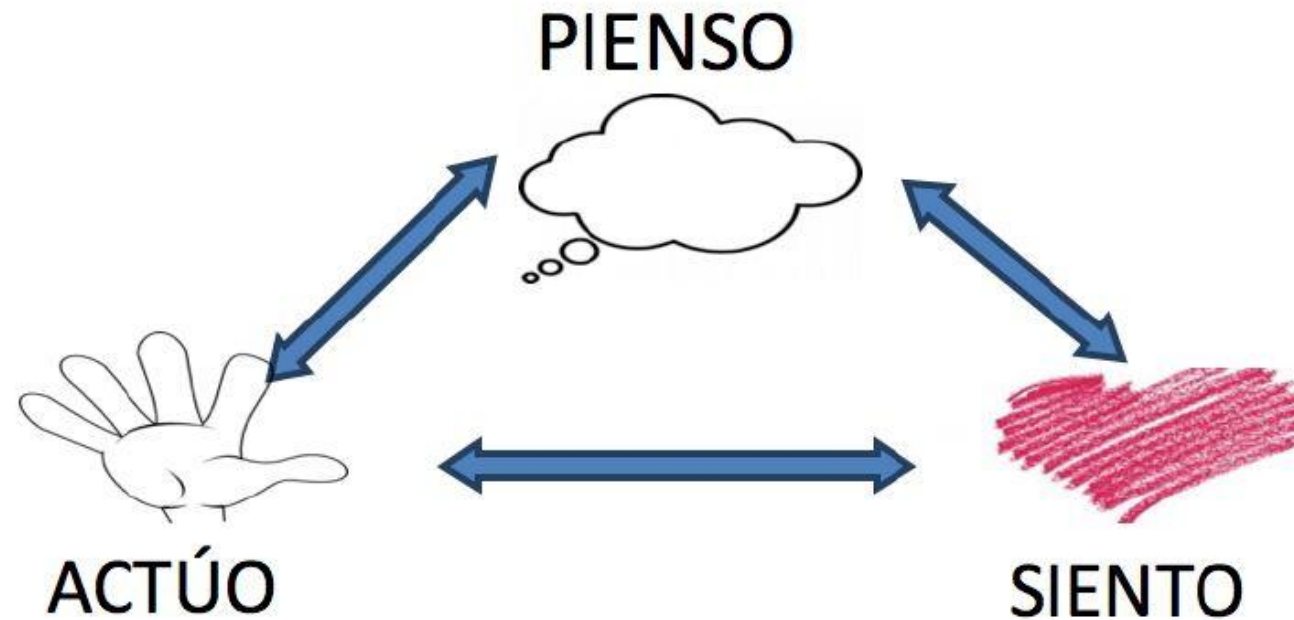
Tenga en cuenta que sus creencias podrían alterar su opinión.



PREGUNTE AL EXPERTO

Consulte a un bibliotecario o un sitio web de verificación.

Relación entre pensamiento, emoción y conducta



Emociones en tiempos de crisis

Miedo

Frustración

Enojo

Ambivalencia

Desconfianza

Desesperación

Pensamientos disfuncionales

- ✓ Ideas negativas que no responden a la realidad y suelen adquirir matices dramáticos y exagerados.
- ✓ Se caracterizan por ser:
 - ✓ automáticos – no se generan de forma voluntaria.
 - ✓ infundados – no se corresponden con la realidad.
 - ✓ estresantes – provocan una respuesta emocional negativa.
- ✓ Identificar la fuente del pensamiento puede ser el primer paso para controlarlos.

Manejo de emociones



Emociones
agradables



Emociones
desagradables

Instrumentos de autoevaluación

- Pandemic Stress Index- versión en español
- Brief COPE- versión en español
- Percived Stress Scale- versión en español
- Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-SF)- versión en español

<https://elcentro.sonhs.miami.edu/research/measures-library/index.html>

- Stress Symptoms Checklist

<https://cvm.ncsu.edu/wp-content/uploads/2015/07/StressSymptomChecklist.pdf>

Manejo de emociones

Estrategias activas

- ✓ Reconocimiento del problema o situación que genera malestar emocional.
- ✓ Esfuerzos conscientes por reducir y/o eliminar las fuentes asociadas al malestar.

Estrategias evitativas

- ✓ Puede o no haber reconocimiento del problema.
- ✓ No se realizan esfuerzos activos por reducir o eliminar el problema o malestar emocional.

Manejo de emociones



Estrategias conductuales



Manejo adecuado del tiempo

- Prioriza y organiza las tareas.
- Establece una rutina.



Actividades de distracción

- Prácticas saludables que disfrute.
- Lecturas, películas o series positivas...



Establecimiento de límites

- Mantén balance entre la vida personal y laboral.
- Aprende a decir que NO sin sentirte culpable.

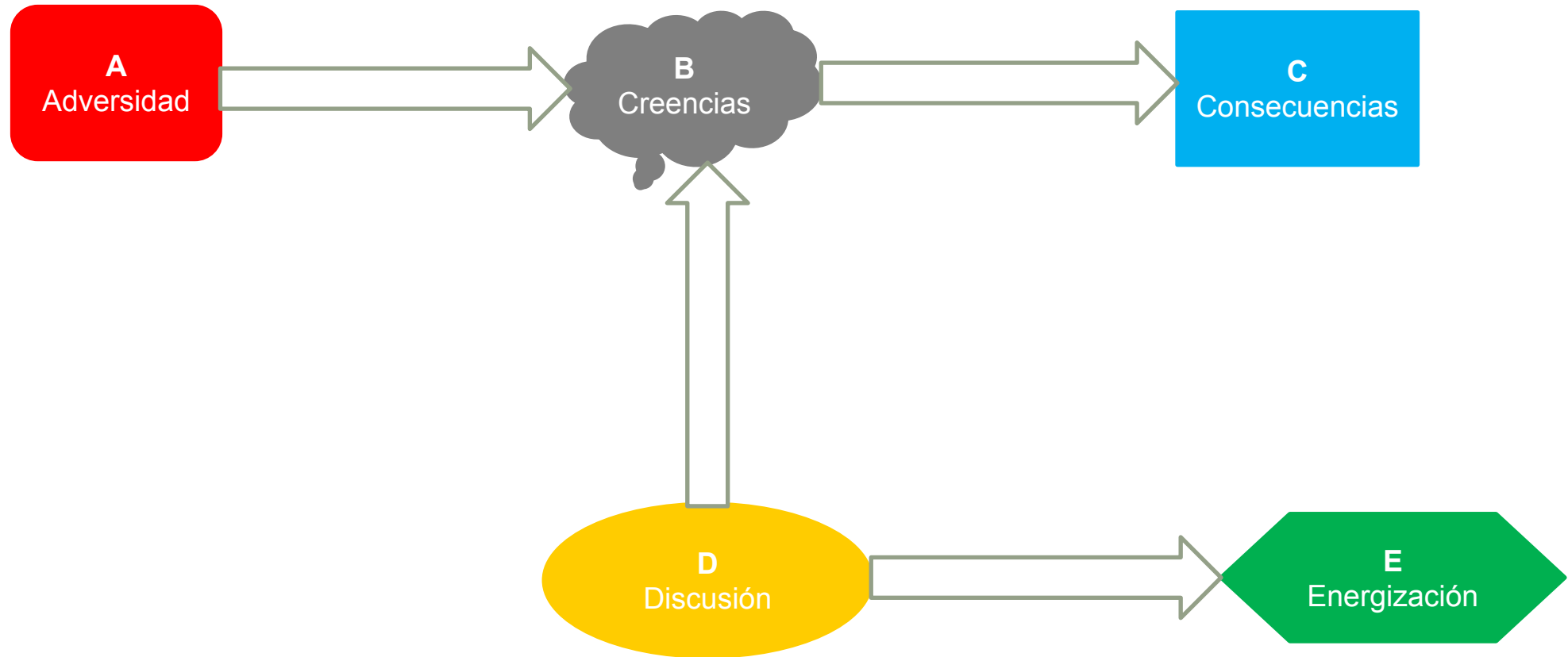
Estrategias cognitivas



Reestructuración cognitiva

- Técnica para entender las emociones desagradables y retar las creencias que las provocan.

Estrategias cognitivas: Técnica ABCDE

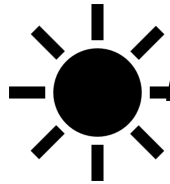


Estrategias de aceptación



Meditación y relajación física

- Técnicas como respiración profunda, visualización guiada y escaneo corporal guiada.



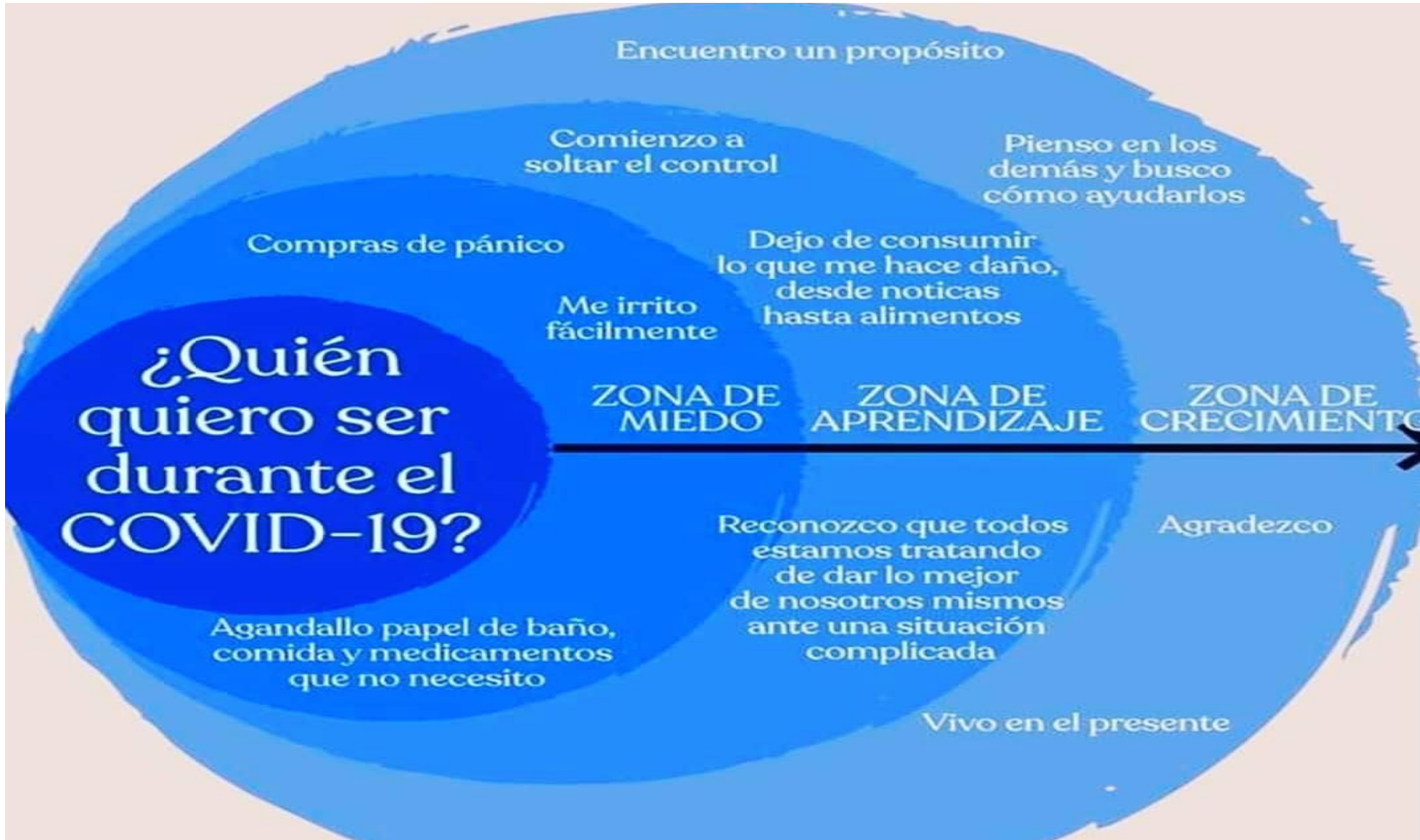
Resiliencia

- Existen distintas definiciones del término.

Estrategias de aceptación: Resiliencia

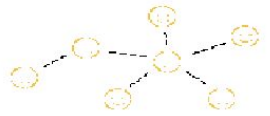


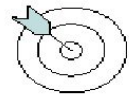






✓ *Definiciones*

- Trayectoria estable de funcionamiento saludable luego de un evento significativamente adverso (Bonnano, 2013).
- Esfuerzo consciente para seguir hacia adelante de manera percatada, positiva e integrada como resultado de las lecciones aprendidas de una experiencia adversa (Yehuda, 2013).
- Capacidad de un sistema dinámico para adaptarse con éxito a las perturbaciones que amenazan la viabilidad, la función o el desarrollo de ese sistema (Masen, 2013).
- Proceso para aprovechar los recursos con el propósito de mantener el bienestar (Panter-Brick, 2013).







Estrategias de aceptación: Resiliencia

10 Ways to Develop Resilience

- 1. Make connections and build your social support network.**

- 2. Avoid the tendency to view crises as insurmountable challenges.**

- 3. Accept that change is a natural and unavoidable part of life.**

- 4. Move towards your realistic goals.**

- 5. Take decisive action that will help you face your challenges.**

- 6. Look for opportunities that promote self-discovery.**

- 7. Nurture a positive view of yourself and your abilities.**

- 8. Keep things in perspective and in context.**

- 9. Maintain a hopeful outlook on life.**

- 10. Take care of yourself.**


Four Themes of Resilience training:

- Resilient Thinking**

- Effective Relationships**

- Managing Emotions**

- Building on Strengths**


POSITIVE PSYCHOLOGY PROGRAM
WORK WITH US TO LIVE THE BEST OF OUR LIVES

Otras estrategias de manejo de emociones

- ✓ **Diario de gratitud:** herramienta para identificar y reflexionar sobre las cosas o personas por las que se está agradecido.
- ✓ **Expresión de gratitud a otro:** ejercicio en que se identifica una persona de quien se está agradecido y por qué.
- ✓ **Enfoque en las fortalezas:** Identificar y utilizar las fortalezas.



Preguntas

- Mueva su cursor para revelar la función de Q&A - Debe estar al lado de la función del chat.

- Escriba sus preguntas - Otros participantes pueden entrar y darle “like” a la pregunta para subirla en el orden para contestar.



- NOTA: Sí, compartiremos la presentación en formato PDF y el video del webinar completo dentro de 2 días en: **www.HispanicFederationUnidos.org**

¿Cuándo buscar ayuda?

Cuando...

- ✓ fracasen las estrategias de manejo de emociones.
- ✓ sientas que tu vida está en peligro.
- ✓ tengas irritabilidad extrema o agitación intensa.
- ✓ experimentes ansiedad o preocupación severa.
- ✓ sientas depresión, desesperanza o falta de placer, energía o motivación.
- ✓ incurras en uso problemático del alcohol, medicamentos u otras drogas.
- ✓ tengas pensamientos de hacerse daño.
- ✓ tengas pensamientos de hacerle daño a otras personas.



Recursos



- ✓ Línea PAS: **1-800-981-0023**
- ✓ First Hospital Panamericano: **939-579-1129** o la línea abierta **1-800-981-1218**
- ✓ Hospital San Juan Capestrano: **1-888-967-4357**
- ✓ Línea de Consulta en Crisis INSPIRA:
787-644-0559/787-448-5651
- ✓ Línea de Emergencia Veteranos:
1-866-712-4822/787-622-4822
- ✓ Línea de Orientación de la Oficina de la Procuradora de las Mujeres: **787-722-2977**
- ✓ Línea Nacional de Ayuda a Víctimas de Asalto a Agresión Sexual: **1-800-656-4673**
- ✓ Centro de Ayuda a Víctimas de Violación (CAVV):
787-765-2285
- ✓ Sistema de Emergencias **911**
- ✓ Policía de Puerto Rico: **1-787-793-1234**

¡Gracias!

Contacto

(787) 522-1336

Tel. (787) 764-000

Ext. 87422, 87423, 87424

Email:

proyecto.patria@upr.edu



Proyecto Universitario de
A
poderamiento,
T
ransformación y
R
ecuperación con un enfoque
I
nterdisciplinario de servicios
A
ccesibles



Como comunicarse con Hispanic Federation

Email: PRInfo@hispanicfederation.org

Website: www.HispanicFederationUnidos.org

En el futuro:

667 Calle la Paz, Suite 201, San Juan PR 00907

Proximos Webinars:

Jueves, 3PM - Beneficios locales y federales anunciados

