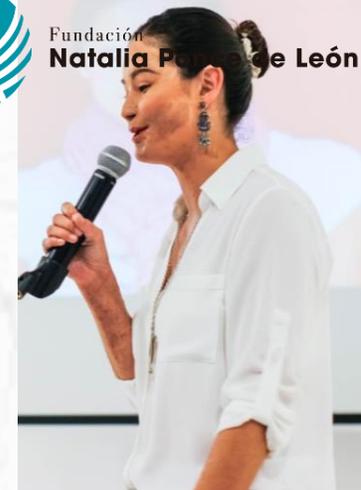




Fundación  
Natalia Ponce de León



# Fundación Natalia Ponce de León

Programa de formación para la prevención e  
intervención a la violencia de género,  
intrafamiliar y sexual



Fundación  
Natalia Ponce de León



# Estar bien para trabajar bien

Fundación Natalia Ponce de León  
**Catalina del Castillo Cano**  
Magíster en psicología clínica



Fundación  
**Natalia Ponce de León**



# Cronograma

- **¿Qué son las emociones?**
- **Emociones básicas.**
- **¿En qué momento empiezan a ser un problema?**
- **Factores de riesgo.**
- **Emociones vs. Sentimientos.**
- **Ventana de tolerancia.**
- **Impacto en la salud mental.**
- **Principios básicos de la ética.**
- **Estrategias para el manejo emocional.**
- **Ejercicio final.**
- **Conclusión.**

# ¿Qué son las emociones?



Programa de  
Salud Mental y  
Convivencia Social



Alcaldía de Manizales  
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

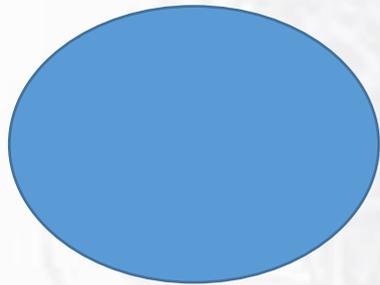


Fundación  
Natalia Ponce de León

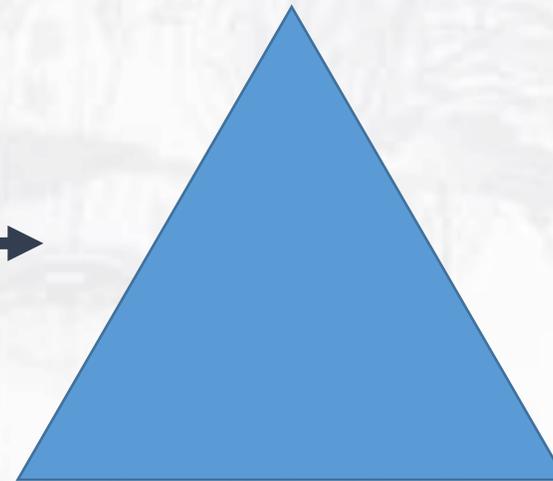
- **Reacciones psicofisiológicas.**
  - **Cuerpo - afectaciones corporales.**
- **Respuestas naturales.**
- **Alarmas protectoras.**
- **E-motio: moverse hacia.**
  - **Nos alertan de la presencia o ausencia de “algo”.**
  - **Dirigen la atención hacia ese “algo”.**
  - **Valoran la relación con ese “algo”.**

# ¿Qué son las emociones?

**Situación**



**Emoción**



**Pensamiento**

**Acción**

# ¿Qué son las emociones?

**¿POSITIVAS?**

**¿NEGATIVAS?**

# Emociones básicas.

- **Alegría:** lo que es valioso para nosotros está presente.
- **Tristeza:** lo que es valioso para nosotros está en riesgo de desaparecer o desapareció.
- **Rabia:** lo que es valioso para nosotros está siendo amenazado.
- **Miedo:** lo que es valioso para nosotros está en peligro.
- **Asco:** alarma que fomenta la supervivencia (hoy: supervivencia social).
- **Sorpresa:** alarma que indica que algo repentinamente

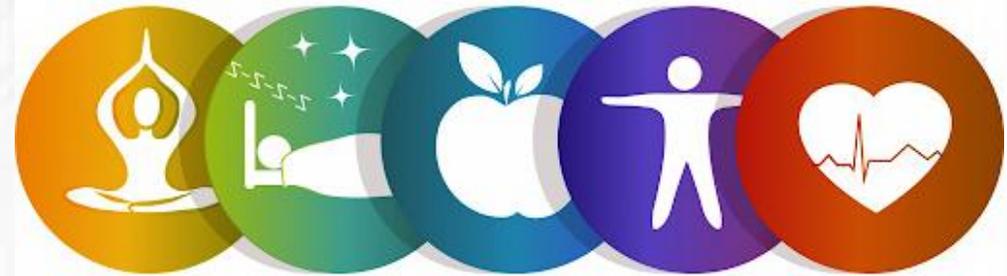
# ¿Cuándo empiezan a ser un problema?



- No poder dormir.
- No poder concentrarse.
- No poder desconectarse.
- No tener energía.
- Sentir el cuerpo cansado.
- Tener ganas de llorar constantemente.
- Tener ira constante.
- Estar “intolerable” o “irritable”.

# Factores de riesgo

- **Calidad del ambiente laboral.**
- **Poco tiempo personal.**
- **Abandono de propias necesidades.**
  - **Alimentación.**
  - **Ejercicio.**
  - **Sueño.**
- **El no entendimiento de que su propio cuidado afecta directamente su trabajo, su familia y su salud.**
- **No asistencia a servicios de salud.**
- **No solicitud de ayuda o apoyo.**
- **Ser mujer.**
- **Falta de apoyo familiar percibido.**
- **Sentimientos de soledad.**
- **“Apagar” la emocionalidad.**



# Emociones vs. sentimientos

- **Emociones:**
  - **Biológicas.**
  - **Universales.**
  - **Corta duración.**
  - **Invitan a la acción.**
  - **Reacción universal.**
- **Sentimientos:**
  - **Psicológicas.**
  - **Culturales.**
  - **Larga duración.**
  - **Mantienen estado actual.**
  - **Reacción social (creencias, personalidad, educación, sociedad).**



# Ventana de tolerancia



# Impacto en la salud mental

- Depresión.
- Ansiedad **TODO** el tiempo.
- Estrés.
- Burnout / Agotamiento laboral.
- Incapacidad para afrontar la situación.
- Baja eficacia profesional, alto agotamiento emocional y alto cinismo



# Impacto en la salud mental

- Desarrollo de actitudes y conductas negativas hacia otras personas, los beneficiarios del servicio que se presta, el trabajo y la organización.
- Pobre salud y bienestar general.
- Disminución de producción y eficacia.
- Toma de decisiones de menor calidad.
- Búsqueda de excusas para ausentarse del trabajo o de las responsabilidades personales.

# Impacto en la salud mental

- **Estar conectado con las emociones es amenazante pero maravilloso:**
  - **Menos depresión.**
  - **Menos ansiedad.**
  - **Menor uso de drogas.**
  - **Menos problemas con el propio cuerpo.**
  - **Gana 10% más de dinero que el resto.**
  - **Menos autolesiones.**

# Principios básicos: “lo primero es no hacer daño”.

- **No maleficencia.**
- **Beneficencia.**
- **Autonomía.**
- **Justicia.**
  - **IMPORTANCIA  
AUTOCUIDADO.**

**DEL**



<https://www.youtube.com/watch?v=QmFTLHbp1As>



Fundación  
**Natalia Ponce de León**

**El “bien  
colateral”:  
compartir  
valor, genera  
valor**



# Descanso



Fundación  
**Natalia Ponce de León**

# Estrategias básicas para el manejo emocional

Fundación Natalia Ponce de León  
**Catalina del Castillo Cano**  
Magíster en psicología clínica



Fundación  
**Natalia Ponce de León**



# Estrategias generales

- **Limón - agua en la cara - hielo - ducha fría.**
- **Perro mojado.**
- **Reduce consume de cafeína.**
- **Desconéctate de las pantallas al menos media hora antes de dormir.**
- **No uses la pijama ni la cama durante el día.**
- **En lo posible, una vez a la semana, realiza una actividad diferente a las obligaciones laborales.**
- **Harto seguimiento puede ser un**



# Respiración - estiramiento



- **Respiración                    contando hasta 10.**
- **Respiración diafragmática.**
- **Contraer - soltar.**
- **Estirarse cada 4 horas.**

# Actividad física

- “Lo bueno es enemigo de lo perfecto” (Voltaire).
  - Es mejor salir a caminar 20 minutos que no correr 5km.
- Recursos:
  - Gym virtual.
  - Pop Sugar.
  - You Tube.

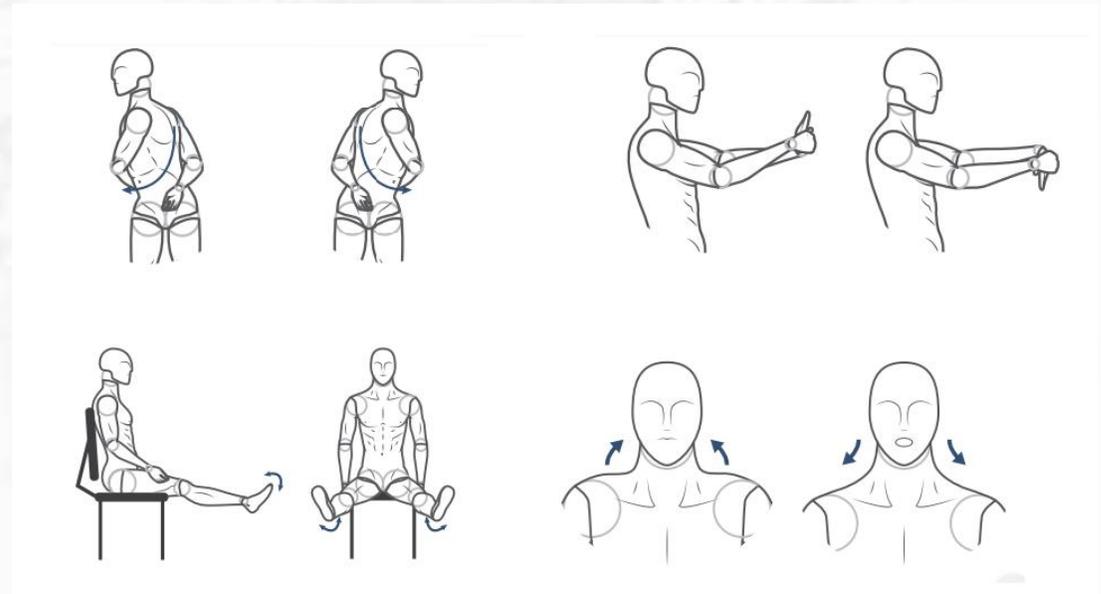


# Rutinas de autocuidado - cuidado personal

- **Crema y azúcar.**
- **Báñate, échate crema, acaríciate.**
- **Mascarilla.**
- **Masaje.**
- **Come cinco veces al día (no elimines nada, no comas nada en exceso).**
- **Desconéctate: escucha música, mira una serie, novela o película de comedia.**
  - **Mente vs. Cuerpo.**

# Mantén una rutina laboral

- Hora de inicio.
- Hora de almuerzo.
- **15 minutos de descanso en la mañana y la tarde.**
- Hora de cierre.
- **Resalta algo positivo (en ti) al finalizar cada jornada.**
- **¿Qué estrategias han utilizado para mantener la rutina laboral durante la pandemia?**



# Cambia el “¿por qué?” por el “¿para qué?”

**¿Escogí yo esto que  
estoy viviendo?**

**Sí**

**Escogí lo que quiero =  
soy libre**

**No**

**Escojo mi actitud frente a  
la situación = soy libre**

**¿Qué camino vas a  
tomar?**

[https://www.youtube.com/watch?  
v=\\_HENohs6yYw](https://www.youtube.com/watch?v=_HENohs6yYw)

**Haz lo que les pides a los demás: no eres un superhéroe...**

**... De hecho, los superhéroes también se cansan y lloran.**

**¿Qué creencias tienes de cómo la salud mental te afecta?**

# Haz lo que les pides a los demás: no eres un superhéroe... ... De hecho, los superhéroes también se cansan y lloran.



- **Grita con una almohada.**
- **Pégale a un colchón.**
- **HÁBLALO / ESCRÍBELO.**
- **Llora (¿15 minutos?).**
- **Sal con Amigos / Familiares / Conocidos.**
- **Pinta / Teje / Baila.**
- **Reconoce tus logros y los de los demás.**

# Lleva tu espiritualidad contigo

- **Medita / ora.**

- **Apps:**

- **Insight Timer**



- **Headspace.**



- **Simple Habit**



962685588

# Lugar seguro



Programa de  
**Salud Mental y  
Convivencia Social**



**Alcaldía de Manizales**  
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA



Fundación  
**Natalia Ponce de León**

# Neurotransmisores de la felicidad

## **DOPAMINA**

(Recompensa)

Cumple una tarea, haz rutinas de autocuidado, come bien, celebra pequeños logros.

## **SEROTONINA**

(Estabiliza)

Medita, ora, trota, toma un poco de sol, camina, monta bicicleta.

## **ENDORFINA**

(Mata el dolor)

Mira una comedia, come chocolate negro, haz ejercicio.

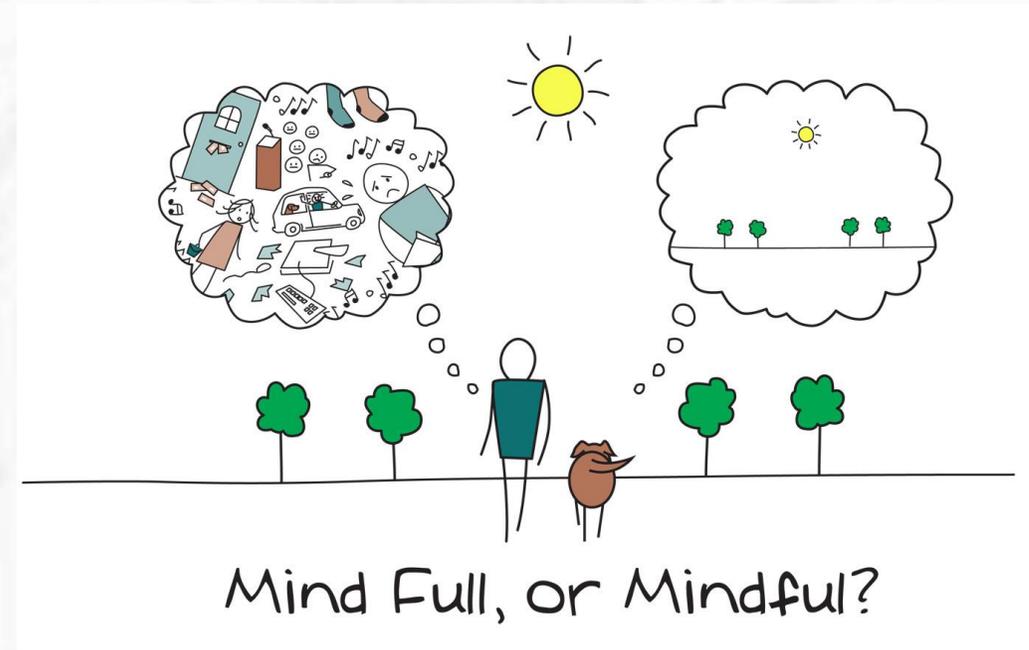
## **OXITOCINA**

(Amor)

Juega con una mascota, juega con un bebé, abraza a tu familia, da cumplidos.\*

# Mindfulness - consciencia plena

- **Estar aquí y ahora: presente es un regalo.**
- **¿Cómo ponerlo en práctica?**
  - **Escoge una actividad.**
    - Bañarte.
    - Caminar.
    - Comer.
    - Mirar el techo.
  - **Escoge un sentido.**
  - **Ánclate en el piso.**
    - Intenta estar aquí y ahora.



# **Piensa en presente, la ansiedad está en el futuro.**

**Ley del presente: El 80% de los problemas están el futuro, de esos, el 99% nunca llega a suceder. Por eso es importante vivir lo que está pasando HOY, para poder crear un futuro de proyectos y oportunidades.**

# Ejercicio final

- 1. Enlista todas y cada una de las preocupaciones que tienes en este momento.**

# Ejercicio final

- 1. Enlista todas y cada una de las preocupaciones que tienes en este momento.**
- 2. Tacha todo lo que no está pasando en este momento.**

# Ejercicio final

- 1. Enlista todas y cada una de las preocupaciones que tienes en este momento.**
- 2. Tacha todo lo que no está pasando en este momento.**
- 3. Tacha todo lo que no está en tus manos o no puedes solucionar o cambiar AHORA.**

# Ejercicio final

- 1. Enlista todas y cada una de las preocupaciones que tienes en este momento.**
- 2. Tacha todo lo que no está pasando en este momento.**
- 3. Tacha todo lo que no está en tus manos o no puedes solucionar o cambiar AHORA.**
- 4. Lo que queda es en lo que puedes (y debes) trabajar AHORA.**

**Y recuerda que en esto estamos  
TODOS. Así que si te sientes  
cansado/a, desanimado/a o agotado/a,  
acércate a alguien, valida tus  
emociones y comunica tu malestar.**

# Conclusión

**“Las circunstancias externas pueden despojarnos de todo, menos de una cosa: la libertad de elegir cómo responder a esas circunstancias”  
(Viktor Frankl).**



**¡GRACIAS!**

