



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

Gestión de emociones y ciudadanía activa

Eje Gestión de emociones

Ficha de Video 5. Reconociendo y generando mis propios recursos para la gestión de emociones.

Patricia Cabrerizo

Psicóloga e investigadora

La psicóloga, docente e investigadora Patricia Cabrerizo, nos habla de la autocompasión como la actitud positiva y amable con nosotros mismos y con las emociones que estamos viviendo. Presenta sus componentes y también estrategias concretas que podemos aplicar para hacerle frente a esta difícil coyuntura.

Preguntas que invitan a la reflexión:

- ¿Pasas mucho tiempo pensando en qué va a pasar en el futuro? ¿qué emociones te genera esto? ¿qué actividades te ayudan a estar más en el presente, en lo que te toca hacer ahora?
- ¿Sientes que eres amable contigo mismo en relación a lo que estás sintiendo en esta situación de emergencia? ¿Qué palabras positivas te podrías decir cuando sientes emociones como miedo, frustración, tristeza, etc.?
- ¿Consideras que las emociones que sientes también son compartidas por otras personas? ¿cómo te hace sentir esto?
- Desde los recursos que te ofrece este video, ¿de qué manera podrías usarlos para acompañar a tu familia o a tu entorno cercano en la práctica de la autocompasión?

Links de interés:

- En esta publicación del diario oficial El Peruano también podrás encontrar tips para fortalecer la salud mental en cuarentena preparado por un equipo de expertos del Centro de Investigación y Desarrollo en Salud Mental de la Universidad Cayetano Heredia

http://www.elperuano.pe/noticia-coronavirus-tips-para-fortalecer-salud-mental-cuarentena-94419.aspx?fbclid=IwAR1EyXsz1tR3L01OTSG1k6yg1x3sNemlZjli_8t37Gt6WsqaFL-PPr2TCO



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

Gestión de emociones y ciudadanía activa

- Finalmente pueden haber circunstancias en las que nos sintamos desbordados emocionalmente y sea una buena alternativa buscar ayuda profesional para ayudarnos a pasar ese momento. A continuación encontrarás servicios de asesoría psicológica gratuita y líneas gratuitas de soporte emocional:

- Psicólogos Contigo: Puedes inscribirte en el siguiente link:

<https://forms.gle/uyzXZ97Jb2KCgEaT6>

- Aló Psicotrec: (01) 2263867, opción 2.

- Universidad Continental:

https://estudiantes.ucontinental.edu.pe/noticias/uc-presenta-plataforma-para-atencion-psicologica-gratuita/?fbclid=IwAR2sw01YheX_n4LNvPxosYxPzkGPtNNOHw831rLqoR8SUd2q-vgtJsWpy14

- Línea 113: opción 6.

La visualización o descarga de estos enlaces pueden consumir tus datos