



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

Gestión de emociones y ciudadanía activa

Eje Gestión de emociones

Ficha de Video 4. Reconocimiento y gestión de emociones: Ansiedad, temor, angustia.

Ricardo Gálvez

Educador y psicopedagogo

El educador y psicopedagogo Ricardo Gálvez nos explica las funciones que cumplen las emociones de miedo y ansiedad para adaptarnos a procesos de cambio como los que estamos viviendo; así como la importancia de aprender a gestionarlas (escucharlas, sentirlas, comprenderlas, expresarlas y transformarlas).

Preguntas que invitan a la reflexión:

- ¿Has sentido miedo o ansiedad en este periodo de emergencia y cuarentena? ¿Cómo identificas que estas emociones se manifiestan en tu cuerpo, en tu comportamiento, en tus pensamientos?
- ¿Recuerdas experiencias en las que has sentido miedo y/o ansiedad? ¿Lograste identificar recursos que te permitieron salir adelante? ¿Podrían servirte ahora? ¿O podrías buscar y probar otros recursos como los que se proponen en el video?
- ¿Coincides con Ricardo en que a pesar de que las emociones de temor y ansiedad no son agradables cumplen una función, y que lo importante es no dejarnos gobernar por ellas?

Links de interés:

A continuación te proponemos algunos enlaces y servicios que ofrecen más recursos para ayudarte a comprender y manejar las emociones:

- En el siguiente WEBINAR podrás encontrar una presentación y discusión sobre cómo los docentes trabajamos nuestras emociones en esta cuarentena.

WEBINAR 1 UNESCO ¿Cómo trabajamos los docentes nuestras emociones frente a la cuarentena y cómo nos preparamos para el regreso a clases?

<https://www.facebook.com/oficinaunescolima/videos/217866072780226/>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

Gestión de emociones y ciudadanía activa

- Te invitamos también a revisar plataformas que han sido especialmente diseñadas para ofrecer diversos recursos y herramientas de soporte para la salud mental y emocional en esta coyuntura del coronavirus.

Cuida tu mente: una guía de salud mental y emocional - Observatorio de Innovación Educativa del Tecnológico de Monterrey.

https://observatorio.tec.mx/edu-news/cuida-tu-mente-guia-salud-mental-bienestar-covid19?fbclid=IwAR30_KL-MYVVM6LrV34i-a5jONy9UvhRJc6ykRCrTNMboVfQ8Pjvj5eliNo#.Xo6U8tRKQ0I.facebook=

- Finalmente como señala Ricardo Galvez, 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