

**Universidad Abierta Para Adultos
(UAPA)**

**Guía de Intervención
Psicoafectiva para Padres en
Tiempos de Contingencias**

Carrera:

Psicología Educativa

Diplomado:

Estrategias para el Apoyo y Recuperación Psicoafectiva en Tiempos de Contingencias

Proyecto:

Guía de Intervención Psicoafectiva Para Padres en Tiempos de Contingencia

Autores:

José Patricio Díaz (17-0326)

Braulio Cruz (17-1631)

María Fernández (17-1726)

Facilitadora Acompañante:

Alexandra Aquino

Abril, 2021
Santiago de los Caballeros,
República Dominicana

Índice

Presentación de la guía	iii
Introducción.....	iv
Objetivo general	v
Objetivos específicos.....	v
Actividades.....	6
• ¿Quién Soy? ¿Quién crees que soy?.....	6
• ¡Vamos a Relajarnos!.....	7
• Las Emociones.....	1
• Ruleta de Emociones.....	2
• Máscara de Emociones.....	3/4
• Planifiquemos nuestros tiempos juntos.....	5
• Las actividades lúdicas entre padres e hijos.....	5/6
• Te regalo una tarjeta.....	6/7
• Cocinando en familia.....	7/8
• Establezca límites y sea coherente con la disciplina.....	8
• Enseñar a los hijos resolver problemas solos en momentos de emergencias.....	9
Glosario de términos.....	10
Referencia.....	11
Anexos.....	12/15

Presentación de la guía

La presente guía de intervención psicoafectiva para padres en casos de emergencia tiene por objeto garantizar la salud emocional de todas las personas que requieren de una normativa que les guíe al actuar de manera acertada en momentos de emergencia, tomando en cuenta situaciones de crisis que se le presentaran con relación a la parte psicoafectiva para que los padres puedan asumir su rol de apoyo y orientación ante el cuidado de la familia y personas alrededor.

La finalidad de plasmar una guía de intervención psicoafectiva para padres tiene en cuenta recomendaciones efectuadas de acuerdo a las características de la forma de vida y posibles eventualidades que podrían presentarse y consecuencias de posibles daños como resultado de aislamiento. De tal manera que la guía pueda constituirse como una herramienta con recomendaciones para orientar procesos de manera general en situaciones de emergencia.

Esta guía presenta en su desarrollo una serie de estrategia y actividades que ayudaran a los padres a mejorar el estado psicoafectivo junto a su familia buscando soluciones y alternativa para enfrentar la crisis que se le presenten en tiempos de contingencia.

Introducción

La guía de intervención psicoafectiva para padres consiste en otorgarles a los padres estrategias para facilitar la adaptación a nuevas realidades que puedan presentarse, luego de atravesar situaciones que puedan afectar su forma de vida, en momentos de emergencia. Abordando situaciones y factores desencadenantes como factores estresantes y de riesgos familiares.

Esta guía contiene actividades en las que los padres aprenden a potenciar las interacciones positivas con sus hijos mediante el refuerzo positivo y las actividades compartidas. Estas actividades serán llevadas a cabo mediante talleres, con espacios de carácter vivencial donde se profundizan diferentes temáticas con el acompañamiento del docente-tutor, para afianzar propuestas de fortalecimiento del entorno cotidiano de familias y la convivencia.

En este espacio se propone una agenda de actividades para padres de familia quienes interactúan de acuerdo a los temas a tratar y plantean desde su propia experiencia y las visiones que han de guiar el ejercicio de ser padres y madres en sus hogares con relación a la escuela. Por otra parte, son previstos una serie de recursos audiovisuales y gráficos, constituidos por escenas de video, fichas de trabajo, tareas para casa y notas de recuerdo, además de diversos materiales que permitirán al profesional realizar el seguimiento del desarrollo y del nivel de participación de los padres en ellas.

Finalmente, con el objetivo de proporcionar una visión del taller y su guía se describen a detalle actividades para ayudar a los padres a que recobren el nivel de funcionamiento que existía antes del proceso de crisis, ayudar a recobrar la capacidad del individuo enfrentar la situación que se está presentando.

Objetivo general

- ◆ Proporcionar a los padres una guía de herramientas psicoafectivas útiles para hacerle frente a las situaciones de emergencia y fortalecer el rol de los padres con sus hijos en situaciones de crisis.

Objetivos específicos

- ◆ Plantear herramientas útiles para hacerle frente a las problemáticas de índole psicoafectiva.
- ◆ Realizar actividades que ayuden al crecimiento personal en familia.
- ◆ Proporcionar estrategias para fortalecer los vínculos afectivos entre padres e hijos en tiempos de contingencia.

Actividades

Las actividades descritas a continuación serán llevadas a cabo mediante talleres presenciales o virtuales, y en el mejor de los casos se realizarán de ambas maneras (algunas presenciales y otras virtuales).

El objetivo general de estas actividades es lograr que los padres saquen unos momentos para ellos, que se relajen y puedan actuar de manera correcta ante las dificultades que puedan surgir a raíz de la situación que genere crisis; y al mismo tiempo puedan fortalecer su relación con sus hijos, creando lazos duraderos superen las adversidades.



¿Quién Soy? ¿Quién crees que soy?

Objetivo:

Conocer sobre nosotros mismos y el cómo nos perciben los demás

Tiempo:

40 minutos

Recursos:

Ninguno

Descripción:

Los asientos deben de estar colocados de manera que todos se vean el rostro (en el caso de ser virtual pediremos que todos tengan sus cámaras encendidas o que las enciendan para el momento de hablar)

Le realizaremos algunas preguntas, la primera es: **¿Quién eres?** Ellos deberán de responder quienes son la menor brevedad posible (eje: Soy Ana, soy maestra, una persona paciente).

La siguiente pregunta será para los demás (preferiblemente tres intervenciones); la pregunta es: **¿Quién crees que es?** En su mayoría esta respuesta estará guiada por la primera impresión, así cada persona puede saber qué es lo que proyecta (eje: Creo que Ana es tonta, demasiado sumisa para ser maestra).

Las siguientes preguntas giran en torno a la situación que se vive: **¿Cómo considero me ha cambiado esta situación? ¿Cómo ha afectado a mi familia? ¿Qué hemos hecho para salir a delante? ¿Qué me gustaría ocurriría en los siguientes meses?**

Terminamos la actividad con una lectura reflexiva, recomendamos *“El Valor de estar presentes para adaptarse mejor a momentos de cambio e incertidumbre”* del portal

web **EMANA** (<https://emana.net/el-valor-de-estar-presentes-para-adaptarse-mejor-a-momentos-de-cambio-e-incertidumbre/>); pero si se desea pueden cambiar a otra lectura.



¡Vamos a Relajarnos!

Objetivo:

Calmar y relajar la mente y el cuerpo

Tiempo:

45 minutos

Recursos:

Videos en línea

Descripción:

El propósito de esta actividad es calmar la mente para no dejar que los pensamientos negativos dominen nuestro cuerpo. Si se realizara de manera virtual le pedimos a los padres que busquen un lugar tranquilo (preferiblemente pidamos esto cuando se le notifique la fecha de la actividad), libre de interrupciones, y donde puedan sentirse tranquilos.

Si es de manera presencial, preparemos un espacio relajante, eliminemos cualquier posible interrupción y elementos que causen distracción.

Para empezar reproduciremos un video de meditación, para ayudar a la relajación del cuerpo y la mente:

<https://www.youtube.com/watch?v=hTKDQ5FRB18>

Después de haber realizado la meditación, realizaremos un ejercicio reflexivo, proporcionado por la Dirección de Orientación y Psicología del Ministerio de Educación de la República Dominicana, sobre la situación por la que se atraviesa:

Tabla 1.

Ejercicio reflexivo:		
Meses pasados:	Momento presente:	Meses próximos:
<p>a) Nombra un evento ocurrido durante estos tiempos difíciles, que consideres de satisfacción y/o crecimiento personal.</p> <p>b) Ahora nombra un evento ocurrido durante estos tiempos difíciles que valores como de desafío o difícil.</p>	<p>a) Algo con lo que estás conforme</p> <p>b) Algo que quieras cambiar</p>	<p>a) Una expectativa o esperanza</p> <p>b) Un temor</p>

Para finalizar, miraremos un video donde se muestra una técnica de relajación corta y fácil que puede ser utilizada en cualquier momento.

<https://www.youtube.com/watch?v=N39dSYRFdv8>



Las Emociones

Objetivo:

Sensibilizar sobre las diferentes emociones y su repercusión en nuestra vida.

Tiempo:

45 minutos

Recursos:

PowerPoint

Descripción:

Esta actividad será realizada con la ayuda de un PowerPoint proporcionado por el Ministerio de Educación de la República Dominicana (MINERD), tiene como finalidad el educar sobre las emociones, conociéndolas y sabiéndolas identificar se evitaran malos momentos y se podrá hacer frente a las adversidades de manera positiva.

Todo lo a realizar en esta actividad esta descrito en la siguiente diapositiva:
<https://drive.google.com/file/d/1NRMgy-MFduoUyqUEYaRNoHBes5noFJV1/view?usp=sharing>



IV

Ruleta de Emociones

Objetivo:

Identificar las emociones y plantear maneras de responder ante ellas.

Tiempo:

45 minutos

Recursos:

Una ruleta de emociones

Descripción:

Para iniciar el encuentro hacemos un pequeño recuento de la actividad anterior (las emociones), luego de esto podemos proceder con la actividad.

Tomaremos una ruleta de emociones (**ver. en anexos: Actividad 4**), e iremos llamando uno a uno a los padres (este llamado será por iniciativa de ellos o por medio de algún listado).

Giraran la ruleta, esta se detendrá en una emoción de la que el padre o la madre deberán de hablar, preferiblemente siguiendo estas preguntas:

- ✚ ¿Conoces esta emoción?
- ✚ ¿Alguna vez la has sentido?
- ✚ ¿Qué has sentido?
- ✚ ¿La calificas de positiva o negativa? ¿Por qué?
- ✚ ¿Cuál fue tu reacción?
- ✚ ¿Consideras que tu reacción fue la correcta? De la repuesta ser no ¿Por qué?
Y si vuelves a sentir esa emoción ¿Cuál sería tu reacción?

Al finalizar cada participación podemos dar (con el consentimiento y debido respeto) nuestra opinión y/o sugerencias para el padre, pero haciéndolo de manera general.



Máscara de Emociones

Objetivo:

Profundizar el autoconocimiento

Tiempo

60 minutos

Recursos:

Platos de foam (higiénicos) redondos, tijeras, lápiz, lápiz de colores o crayones, cintas finas o hilo (de cocer o de pesca), pegamento, materiales de decoración a elección.

Descripción:

La primera parte consiste en explicar que las personas tenemos una forma característica de reaccionar cuando nos sentimos ofendidos/as, amenazados/as o asustados/as. Esas formas características varían de una persona a otra y pueden darse de diferentes maneras.

Luego se procede a entregarle una lista del formato que aparece más abajo y pedirle que lo revisen individualmente y que subrayen aquellas reacciones que consideran parecido a como ellas y ellos actúan en esos momentos difíciles.

Tabla 2.

<i>Tipos de reacciones frecuentes</i>					
Agresión	Indiferencia	Negación	Sumisión	Evasión	Víctima
Ofendo, me pongo agresivo, me burlo de las cosas, critico, acuso o culpo a otros.	Me hago el/la indiferente, tomo todo a chiste, no le doy importancia a lo que me dicen, todo me resbala.	Niego las cosas, me distraigo o me voy, pretendo que nada de eso ocurrió.	Aguanto lo que sea, me quedo callado/a, cuando me ofenden me tranco, siempre hago lo que me piden, siento rabia por dentro pero lo oculto y aparento otra cosa, me paralizó o no hago nada.	Me apego a los vicios (internet, juegos, etc.), le dejo la responsabilidad a otros/as, predico o doy consejos.	Siento que se aprovechan de mí, siento que todos me toman por tonta/o, me siento culpable por todo.

Tabla 3.

Listado de Reacciones	
Ofendo	Le dejo la responsabilidad a otros
Me pongo agresivo/a	Siento rabia por dentro, pero lo oculto y aparento otra cosa
Niego las cosas	Predico o doy consejos
Aguanto lo que sea	Critico
Cuando me ofende, me tranco	Me paralizco o no hago nada
Me apegco a mis vicios: comer, beber, repetir las mismas acciones exageradamente	Acuso o culpo a otros
Siempre hago lo que me piden	No le doy importancia a lo que me dicen
Me hago la indiferente	Me distraigo, me voy
Me burlo de las cosas	Siento que todos me toman por tanta/o
Tomo todo a chiste	Todo me resbala
Siento que se aprovechan de mi	

Una vez hayan identificado la manera cómo responden en esas circunstancias de dificultad, pídale que fabriquen una máscara que se parezca a como dijeron que se comportan.

Ya con la máscara le pedimos que actúen de acuerdo a la máscara que hicieron (simular ser agresivos, violentar a los sumisos, etc.)

Se reflexiona sobre ¿Cómo te sentiste haciendo la máscara? ¿Cómo te sentiste actuando? ¿Cuáles reacciones utilizaste más? ¿Cuáles reacciones no te gusto que usaran los demás? ¿Por qué? ¿Cómo crees se sienten las personas cuando actúas de esa forma o de una similar?

**VI****Planifiquemos nuestros tiempos juntos****Objetivo:**

Ayudar al fortalecimiento de los lazos afectivos entre padres e hijos

Tiempo:

45 minutos

Recursos:

Ninguno

Descripción:

Esta actividad consiste en mostrarle a los padres como armar junto a sus hijos un plan de convivencia en el que todos estén incluidos, este plan consiste en establecer horarios para los quehaceres del hogar, para actividades individuales y actividades en conjunto como familia, teniendo en cuenta las medidas necesarias que requiera situación por la que se está atravesando:

- a) Acordar un horario para despertar y hacer los quehaceres del hogar*
- b) Distribuir las tareas del hogar ¿Quién hace qué y cuándo?*
- c) Identificar las cosas que generen tensión y eliminarlas*
- d) Acordar momentos de silencio, de ruido, música, televisión, conversaciones grupales, momentos para leer y estudiar*
- e) Decidir turnos para usar dispositivos electrónicos*
- f) Dedicar tiempo a algún tipo de ejercicio que puedan realizar en casa*
- g) Elegir que noticias escuchar y cuando*
- h) Al finalizar el día, sacar un momento para dialogar como estuvo este*

**VII****Las actividades lúdicas entre padres e hijos****Objetivo:**

Desarrollar la confianza entre padres e hijos por medio de actividades recreativas para lograr tener seguridad en sí mismos como familia. Y que madres y padres reconozcan cómo sus sentimientos y emociones pueden transmitir seguridad a sus hijas e hijos.

Tiempo:

60 minutos

Recursos:

PowerPoint:

<https://drive.google.com/file/d/1qjXutru6xWDPAXsSxkagTxOu3fQfWZBr/view?usp=sharing>.

Descripción:

Por medio de un taller en PowerPoint se educan a los padres acerca de la importancia de las actividades lúdicas (montar bici, caminar en familia, cocinar, juegos de mesa, jugar domino juntos entre otras), como medio de crecimiento fraterna entre padres e hijos.

En este enlace se muestran las sugerencias propuestas:
<https://www.eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc17787/doc17787-c2.pdf>.



VIII Una tarjeta

Objetivo:

Estimular la expresión emocional y ayudar al conocimiento de si mismo y de quienes nos rodean.

Tiempo:

35 minutos

Recursos:

Tarjetas de cartulina con preguntas (preferiblemente coloridas)

Descripción:

Esta actividad es para realizarla con los padres de los alumnos y para que los padres las realicen con sus familias.

Consiste colocar en el centro un grupo las tarjetas y pedirles que seleccionen una, pero no pueden ver su contenido. La tarjeta que seleccionen deberán de dársela a quien ellos elijan, y esta persona debe de responder o realizar lo que dice la tarjeta.

Estas tarjetas son de dos tipos, las de Sentir y Hacer (si se desea se pueden colocar una de estas palabras en la cara que se visualizara de la tarjeta).

A continuación se muestran algunas recomendaciones para el contenido de las tarjetas, si se desea estos contenidos pueden cambiarse y/o modificarse

Tabla 4.

Sentir	
¿Qué sientes cuando vez tu película favorita?	Si alguien te habla mal ¿Cómo te sientes?
¿Qué sientes cuando vez a alguien llorar?	¿Qué te causa irritación?
¿Cómo te sientes cuando te regañan?	¿Qué cosas te estresan?
¿Cómo te sientes cuando te dan un obsequio/regalo?	¿Qué tipo de regalo te gustaría recibir?
¿Qué cosas te causan miedo?	¿Qué escenas no te gusta ver en televisión o no te gusta leer?
¿Qué características tienen en común las cosas que te emocionan?	¿Qué te hace sentir toda esta situación?

Tabla 5.

Hacer	
Dale un abrazo a quien te dio la tarjeta	Baila
Cuenta un chiste	Aplaudes cinco veces
Salta tres veces	Baila con la persona que te dio la tarjeta
Canta	Dale un abrazo a alguien
Haz de cuenta que estás hablando por teléfono ¿Qué hablas?	Haz de cuenta que estás comiendo tu helado favorito
Alguien dijo que eres odiosa ¿Cómo sería tu reacción?	Salta y toca el suelo con tu mano



IX Cocinando en familia

Objetivo

Involucrar a la familia en las actividades del hogar

Tiempo:

Aproximadamente unos 40 minutos

Recursos

Depende del tipo de alimento a preparar

Descripción:

Primero se busca una receta que sea fácil de realizar, y luego los ingredientes y se esconden por la cocina (y si se desea por el resto de la casa). Se dan pistas y/o acertijos para encontrar los alimentos (la complejidad de estos dependerá de las edades de los hijos y sus capacidades cognitivas).

Una vez se tienen todos los ingredientes se empieza a cocinar, dándole a cada quien una tarea a realizar.

Cuando se termine de cocinar, se felicitan unos a otros y degustan lo preparado.

No está demás preguntar ¿Cómo se sintieron? ¿Qué fue lo que más le gusto? ¿Qué no le gusto? ¿Qué piensan del resultado?



Establezca límites y sea coherente con la disciplina

Objetivo:

Orientar a los padres para que junto a su hijo o hija puedan elegir los comportamientos aceptables en el hogar y aprendan a autocontrolarse poniendo a prueba los límites que establezca en su familia para tiempos de confinamientos.

Tiempo:

60 minutos

Recursos:

Videos en línea

Descripción:

Mediante un taller virtual se orienta a los padres acerca de la importancia de establecer límites como forma de mantener la disciplina en su hogar, orientando a sus hijos a como aprender a autocontrolarse. En este taller se escuchan experiencias de límites de disciplina de los padres y mediante un video se le muestra ejemplos de cómo se puede establecer límites coherentes de disciplina.

<https://www.youtube.com/watch?v=XXREen4eFGk>.

Y por último se les brinda una lista de sugerencias de cómo pueden ser los límites que pueden establecer en su hogar:

- ✓ Darles órdenes concretas
- ✓ No darles opciones
- ✓ Ser firmes

- ✓ Resaltar lo positivo
- ✓ Explicarles las normas
- ✓ Controlar siempre nuestras emociones

XI

Enseñar a los hijos resolver problemas solos en momentos de emergencias.

Objetivo:

Acentuar la importancia de utilizar las técnicas de solución de problemas para afrontar los problemas de contingencias en el hogar y promover la aplicación del proceso de solución de problemas por parte de los padres.

Tiempo:

60 minutos

Descripción:

Instruir por medio de un encuentro de padres la importancia de una mesa redonda familiar, en la cual los padres pueden dialogar con sus hijos acerca de cómo se siente en este tiempo de confinamiento. Hablar sobre los temores de los niños y sus padres como fuente de seguridad, tanto física como emocional y establecen una lista de actividades que pueden discutir temas como:

- Responder preguntas sobre cómo se siente de manera simple y honesta.
- Validar los sentimientos de su hijo, la importancia mantenerse en contacto con sus seres queridos, dar el ejemplo de cómo manejar los sentimientos (con paciencia y amor).
- Avisar a sus hijos antes de salir de casa a trabajar o para hacer diligencias esenciales.
- Mirar hacia el futuro y ofrecer más abrazos a cada momento que lo requieran.



Glosario de términos

Analístico: razonado, perteneciente o relativo a los anales.

Abordado: *Empezar la exposición de un asunto o la realización de una cosa difícil*

Analístico: *razonado, perteneciente o relativo a los anales.*

Aislamiento: Separación de una persona, una población o una cosa, dejándolas solas o incomunicadas: aislamiento de un paciente, de una comarca; celda de aislamiento.

Crisis: Las crisis pueden designar un cambio traumático en la vida o salud de una persona o una situación social inestable y peligrosa en lo político, económico, militar, etc. También puede ser la definición de un hecho medioambiental de gran escala, especialmente los que implican un cambio abrupto.

Contingencias: Suceso que puede suceder o no, especialmente un problema que se plantea de forma imprevista

Estrategia: acciones muy meditadas, encaminadas hacia un fin determinado.

Lúdica: adjetivo que designa todo aquello relativo al juego, recreación, ocio, entretenimiento o diversión.

Psico-afectividad: se refiere a los aspectos emocionales, motivacionales y actitudinales de la persona.

Relajación: es una de las técnicas más utilizadas en psicoterapia

Rutina: es una costumbre o un hábito que se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces.

Tensión: que es la respuesta del cuerpo a la presión física, intelectual o emocional que experimentamos por diversas.

Referencias

EMANA. El Valor de estar presentes para adaptarse mejor a momentos de cambio e incertidumbre. <https://emana.net/el-valor-de-estar-presentes-para-adaptarse-mejor-a-momentos-de-cambio-e-incertidumbre/>

Viceministerio de Servicios Técnicos y Pedagógicos Dirección de Orientación y Psicología. GUÍA DE ORIENTACIÓN PSICOAFECTIVA PARA LA ANTE EL COVID-19.

Malova Elena. MEDITACION para DEJAR DE PENSAR, aliviar estrés y ansiedad - guiada <https://www.youtube.com/watch?v=hTKDQ5FRB18>

Genial. Método Japonés Para Relajarse En 5 Minutos
<https://www.youtube.com/watch?v=N39dSYRFdv8>

Dirección de Orientación y Psicología, Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Acción Solidaria. <https://accionesolidaria.info/tecnicas-de-relajacion-las-5-mejores-y-mas-rapidas/2/#:~:text=Respiraci%C3%B3n%20profunda&text=Acu%C3%A9state%20boca%20arriba%20y%20relaja,durante%201%20o%202%20segundos.>

MUNDO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. EJERCICIOS FÁCILES PARA NIÑOS EN CASA, EJERCICIOS PARA LA FAMILIA EN CASA. VIDA SALUDABLE
<https://www.youtube.com/watch?v=RWJ1bcmBr9g>

Soy Tippi. ¡SoyTippiKids! Haz ejercicio en CASA conmigo y con IRU
<https://www.youtube.com/watch?v=z0bcBtLZgHQ>

Ministerio de Educación de la República Dominicana, MINERD.
<https://drive.google.com/file/d/1NRMgy-MFduoUyqUEYaRNoHBes5noFJV1/view?usp=sharing>

MINERD, UNICEF. 2021. Manual Para Facilitadores Lúdicos Adaptado a la Covid-19: Retorno a la Alegría.

Libro UNICEF: papá en tiempo de emergencia UNICEF)

Canalalterteris. Establecer límites y reglas en la familia
<https://www.youtube.com/watch?v=XXREen4eFGk>.

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/consejos-establecer-limites-relacion-hijos-adolescentes/>

<https://es.dreamstime.com>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Parenting-in-a-Pandemic.aspx>.

Actividades para trabajar con madres y padres de familia. <https://www.eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc17787/doc17787-c2.pdf>.

<https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/02%20Dinamicas.pdf>

<https://educra.cl/wp-content/uploads/2017/06/DOC2-buscando-animo.pdf>

Anexos

Actividad 4:

Elaboración de una ruleta de emociones

Materiales: .hojas, cartón, tijera, tempera, regla, pegamento o silicona, marcadores o crayones

Como se hace:

Primero tomaremos una hoja y escribiremos la cantidad de emociones y/o sentimientos que pondremos.

Luego tomaremos el cartón y lo recortaremos en círculo (el tamaño del círculo tiene que ver con la cantidad de emociones y/o sentimientos que pondremos).

Pintaremos el cartón del color de preferencia, o podemos pintarlo con un color representativo para cada emoción y/o sentimiento (si hacemos esto primero debemos de realizar la división de espacios)

Con la regla dividiremos el círculo (preferiblemente en espacios triangulares, como pedazos de pizza). Al momento de la división tomemos en cuenta la cantidad de palabras que tendrá.

Una vez esté hecha la división, tomaremos un marcador o crayón para escribir la palabra correspondiente a cada espacio, también podemos utilizar imaginas y pegarlas.

Tomaremos un pedazo de cartón de menor tamaño y lo recortaremos en forma de triángulo.

Coloremos un clavo en el cual pondremos el triángulo, otra opción es colocar algo pequeño y redondo en lo que se pueda apoyar el triángulo y que le permita girar.

Con todo esto hecho ¡Nuestra ruleta está terminada!

Ejercicios

Técnicas de relajación

Técnicas para evitar pensamientos irracionales:

- ❖ **TÉCNICA: “STOP THINKING”** Cuando detectes que tus pensamientos se vuelven irracionales y comiences, en consecuencia, a sentirte mal, exclama mentalmente “¡STOP!”. Después de cortar la línea de pensamiento intenta combatir la idea desajustada sustituyéndola por otra de carácter reconfortante y adaptativo (v.g. “Debo seguir las orientaciones médicas y de las autoridades”.)

-
- ❖ **TÉCNICA: RACIONALIZACIÓN** Otra forma de enfrentarte a los pensamientos irracionales es tratando de racionalizarlos mediante el uso del pensamiento analítico. Es decir, tomando la idea y sopesando concienzudamente qué parte es verdad y cuál no. Puede serte especialmente útil la formulación de preguntas (v.g. ¿Por qué iba a ser yo más débil que los demás?).

Técnica para enfrentar las emociones negativas:

- ❖ **TÉCNICA: REPIRACIÓN CONTROLADA** Controlar tu respiración de forma consciente te ayudará a tomar el control sobre tus emociones. Haz lo siguiente:
 1. Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta 10.
 2. Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos.
 3. Exhala repitiendo otra vez la cuenta.
- ❖ **TÉCNICA: MEDITACIÓN** Otra forma de enfrentarte a las emociones es a través del uso de la meditación. Realiza varias respiraciones controladas para empezar y, una vez estés relajado/a, evoca imágenes placenteras y tranquilizadoras (v.g. una playa de arenas templadas donde se oiga el rugir de las olas) y trata de distanciarte de la situación.
- ❖ **TÉCNICA: USO DE ACTIVIDADES PLACENTERAS** Una forma simple y muy efectiva de erradicar las emociones negativas que puede surgir en esta situación, es entregarte a la realización de actividades que sean capaces de suscitarte emociones positivas. Éstas dependerán de tus preferencias personales, desde jugar a videojuegos hasta leer, orar, meditar, conversar con amigos o personas que tengan actitudes positivas...

Relajación progresiva

Toma nota de los pasos a seguir para realizar la relajación progresiva:

Acuéstate boca arriba sobre la cama y cierra los ojos.

Siente tus pies y trata de relajarlos desde los dedos hasta los tobillos.

Siente tus rodillas y trata de relajarlas.

Siente tus piernas y muslos, y deja que se hundan en la cama.

Siente tu abdomen y tu pecho, respira profundo.

Siente tus brazos y tus manos, y deja que se hundan en la cama.

Siente tu cuello y tu cabeza, y deja que se hundan en la cama.

Siente tu cara, tus mejillas y tus ojos, y deja que se relajen.

Piensa en tu cuerpo entero, fíjate si algún lugar están tenso aún y permite que se relaje.

Respiración profunda

La respiración profunda ayuda a que el cuerpo se relaje. Toma nota de los pasos para realizarla:

Acuéstese boca arriba y relaja tu cuerpo.

Inhala lentamente por la nariz, llena de aire la parte inferior de tu pecho, luego la parte media y superior y luego los pulmones. Hazlo muy despacio.

Aguanta la respiración durante 1 o 2 segundos.

Relájate y deja salir el aire.

Espera unos segundos y repite el ciclo.

Link de video para ejercicios fáciles en casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=RWJ1bcmBr9g>

<https://www.youtube.com/watch?v=z0bcBtLZgHQ>