

# GESTIONANDO NUESTRAS EMOCIONES

## Programa de promoción de la salud



La situación de emergencia sanitaria producida por la COVID-19 ha supuesto un **factor de riesgo potencial** para el desarrollo infantil y juvenil, y ha puesto de manifiesto la necesidad de cuidar nuestra salud mental. Las investigaciones apuntan a que **1 de cada 4 menores** que han sufrido aislamiento por COVID-19 **presenta síntomas depresivos o de ansiedad** y otras complicaciones como *problemas de sueño o de apetito, aburrimiento, uso excesivo de pantallas, irritabilidad, reducción de la vida social y las actividades físicas y dificultades en la concentración*, entre otras.

(Espada, Orgilés y Morales, 2020; Galiano, Prado y Mustelier, 2020; UNICEF 2020).

Es por ello que el equipo de psicólogos y psicólogas de PSICARA nos hemos puesto manos a la obra y hemos desarrollado un **programa de 3 sesiones** que se están llevando a cabo en diferentes centros educativos de Aragón. La intervención pretende **crear un espacio** en el que los jóvenes puedan **expresar sus preocupaciones y necesidades, sin ser juzgados**; así como **dotarles de las herramientas necesarias para hacer frente a la incertidumbre, la ansiedad y a otros problemas emocionales**.

Dirigido a estudiantes de la ESO y Bachillerato  
\*Programa adaptado a la edad del estudiantado

### PROFESIONALES:

2 psicólogos/as por sesión



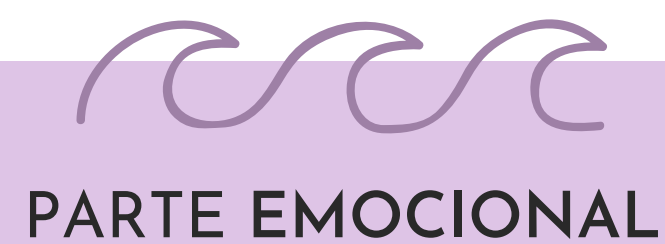
### DURACIÓN:

Sesiones de 50 minutos  
aproximadamente



"Porque no hay salud sin salud mental"

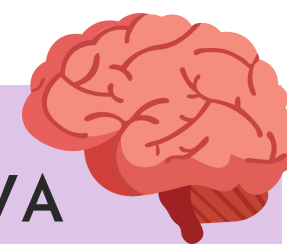
## Sesión 1: Navegando entre emociones



- **Normalizar, validar y psicoeducar** sobre las emociones y sus funciones y aprender a relacionarse de manera saludable con ellas.
- Expresar y profundizar en las **preocupaciones y emociones derivadas** de la pandemia, y aprender a gestionarlas de manera adaptativa.
- **Comprender e identificar** las emociones: ¿qué son las emociones?, ¿qué emociones hay?, ¿para qué sirven?, ¿cómo se manifiestan?, ¿cuáles les producen el coronavirus?

## Sesión 2: Dándole vueltas al coco

PARTE COGNITIVA



- Entender cómo los pensamientos influyen en las emociones, y viceversa.
- Comprender qué son los **pensamientos automáticos**, identificarlos (¿qué tipo de pensamientos les genera la situación actual de pandemia?) y generar **pensamientos alternativos** para afrontar de una manera más adaptativa la situación.
- Aprender a centrarnos en el **momento presente y no anticipar**: aquí y ahora, lo que ayudará a gestionar la incertidumbre.
- Dotar **herramientas** para hacer frente a los episodios de ansiedad.

## Sesión 3: ¡Dale caña!



PARTE CONDUCTUAL

- Identificar las **áreas vitales importantes** de cada participante.
- Resaltar la importancia del **autocuidado** y facilitar su desarrollo.
- Favorecer la flexibilidad del comportamiento y la adaptación al escenario actual.
- Identificar **actividades agradables e importantes** con las que **combatir el aburrimiento y la apatía**.
- **Planificar** cómo van a ponerse en prácticas dichas actividades.

"Porque no hay salud sin salud mental"