



Manual de campo de
APOYO PSICOSOCIAL





MANUAL DE CAMPO DE APOYO PSICOSOCIAL

Carlos Iván Márquez Pérez
Director Unidad Nacional para la
Gestión del riesgo de desastres

Contenido y asesoría técnica
Subdirección de Manejo de Desastres
Oficina Asesora de Comunicación

ISBN: 978-958-57631-9-7 (Volumen 5)
ISBN Obra Completa: 978-958-57631-8-0

www.gestiondelriesgo.gov.co
Avenida Calle 26 #92-32 Edificio Gold 4 - piso 2

Manejo de las emociones

Qué es un estímulo estresor

Es el conjunto de situaciones diarias en el contexto donde diariamente se desenvuelve como: el tráfico, la contaminación, el exceso de trabajo, discusiones familiares, los cambios de planes repentinos, frustraciones personales, entre otros.

Conozca algunas reacciones emocionales comunes ante estímulos estresores de alta exigencia:

- Irritabilidad, ira, tristeza, frustración y desesperanza.

Conozca sus emociones.

- Identifique cuáles son las reacciones comunes ante estímulos estresores.

- Elabore una estrategia personal, familiar y laboral que le permita identificar respuestas emocionales poco asertivas.

Controle sus emociones.

- Identifique en qué momentos y ante qué estímulos sus reacciones emocionales negativas aumentan.
- Autorregulese en los momentos de mayor exposición ante los estímulos estresores en la cotidianidad.

Motívese

- Emplee su tiempo en actividades que le permitan salir de la monotonía.
- Las acciones de autocontrol deben desarrollarse previamente a la exposición a los estímulos estresores.

Reconozca las emociones ajenas.

- Identifique y analice las actitudes comunes hacia las personas que lo rodean antes estímulos estresores.
- Comprenda que de usted depende que las relaciones

interpersonales sean favorables en el entorno social donde se desenvuelve.

Manejo asertivo en las relaciones interpersonales.

- Comprenda que sus emociones no son las únicas que cuentan en la relación.
- Comprenda que cada persona es diferente y por lo tanto las respuestas emocionales también lo serán.
- Evite solucionar problemas cuando este alterado debido a las circunstancias del medio.

Tenga en cuenta que...

La asertividad consiste en reconocer las principales emociones en situaciones de alta exigencia.

La empatía es fundamental para comprender las necesidades del otro y por ende tener buenas relaciones.

Control de estrés

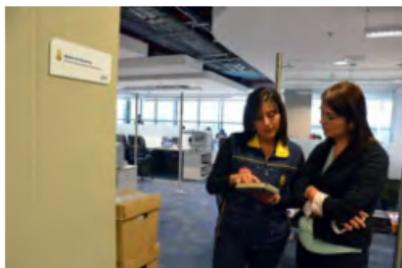
Qué es el estrés.

El estrés es una respuesta adaptativa ante los estímulos estresores del entorno.

Clases de estrés.

Características del eustrés (Positivo)

- Activa el organismo haciendo que se aumente la capacidad de respuesta asertiva ante situaciones difíciles.
- Aumenta la creatividad.
- Aumenta la energía que permite responder a las actividades diarias.
- Aumento de serotonina (neurotransmisor que genera el aumento de la energía).



Características del distrés (negativo)

- Responde a una amenaza ya sea interna como externa donde a mayor demanda se evidencia un desajuste fisiológico y psicológico
- Este es el estrés desagradable.
- Disminuye la capacidad de respuesta asertivamente a los conflictos.
- Aumentan los problemas físicos, emocionales y sociales.
- Aumenta el consumo de bebidas alcohólicas y el consumo de cigarrillos.
- Reacciones "explosivas".
- La persona tiende a culpar al otro por las situaciones que no pudo afrontar.



Palabras Claves

Regulación

Ejercicio

Pienso positivamente

Organiza el tiempo

Sonríe

Alimentate saludablemente

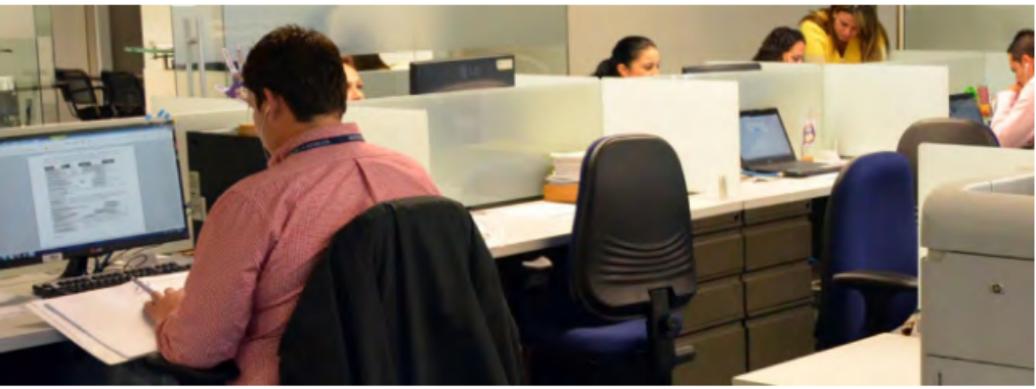
Manejo del estrés

A SOLAS:

- Es fundamental organizar su tiempo
- Dedíquese a reemplazar los pensamientos tóxicos (pensamientos que han generado angustia, preocupación, rabia, ira, tristeza, desesperanza, entre otros...) por pensamientos que le generen agrado y sean positivos para usted, otros 10 minutos guarde silencio y concéntrese en algo placentero y tranquilizador.

EN CASA:

- Cita diaria conmigo.
- Analice su AMP (Actitud Mental Positiva), repita el pensamiento positivo que reemplaza el pensamiento tóxico actual y respire.
- Mantenga su entorno limpio y ordenado para satisfacción personal y un ambiente favorable.
Cultive las relaciones familiares. Disponga de tiempo para compartir con su núcleo familiar diariamente.
- La cena debe ser ligera y 2 horas antes de acostarse en un ambiente grato. (Fruta y algún producto lácteo descremado).



EN EL TRABAJO

(Buen humor)

- Planifique la jornada: anote las tareas del día, sea generoso/a con el tiempo.

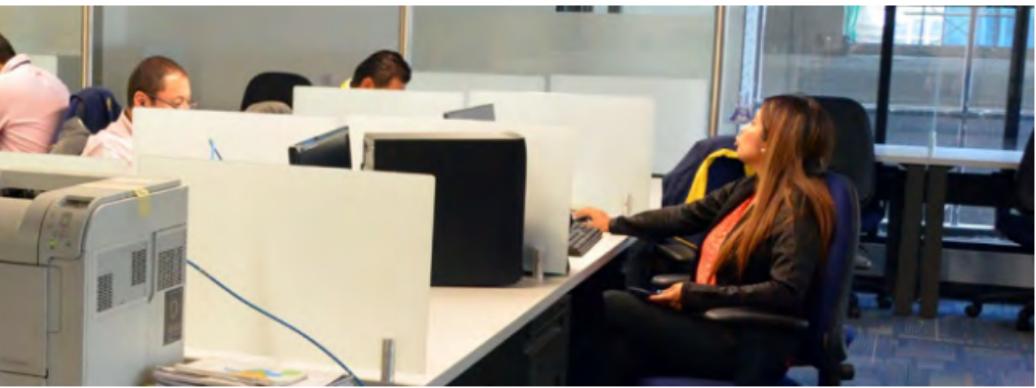
- Beba agua en abundancia (esta le ayudará a mantener un buen estado anímico debido a que su efecto es liberar toxinas del cuerpo aumentando la energía del mismo).

- Analice su nivel de AMP (Actitud Mental Positiva) y anótela.

- Respire profundamente, repita el pensamiento del día (ejemplo: sin importar lo que suceda a mí alrededor realizaré mis labores con agrado), sonría.

- Coma al medio día, despacio, disfrute su ensalada, legumbres (Soya, garbanzos, lentejas o frijoles, hortalizas, un cereal, etc.

- Haga pausas para comer algo durante el día, en el mercado puede encontrar algunos productos que contienen serotonina como: leche, huevos, queso, frutos secos, entre otros ya que contienen un alto contenido proteínico.





Plan diario de control de estrés

Soy el dueño de mi conducta.

- Empiece bien el día: levántese temprano y céntrese en el pensamiento del día y la actitud que tendrá hacia usted mismo y con los demás.

- Realice ejercicio diario: gimnasia, ciclismo, natación o caminar (en ocasiones la vida laboral durante la semana nos demanda mucho tiempo, por ejemplo despertarse con el tiempo justo para salir corriendo al medio de transporte, esto impide tener una rutina de ejercicios). Tome entre 10 a 15 minutos para caminar pensando en algo placentero que le permita iniciar bien el día.

- Dúchese: primero con agua caliente y luego fría. Le ayudará a regular la energía de su cuerpo.

- Tome un desayuno sano y completo: cereales integrales, leche descremada/deslactosada, queso, pan integral, fruta fresca (NO quite el desayuno de su día, ya que este permitirá que obtenga la energía necesaria para la actividad diaria).

Soy el dueño de mis pensamientos DIGA. "BASTA".

- Detenga y rechace aquellos pensamientos perturbadores o tóxicos por ejemplo (soy incapaz, no soy valorado, otros son mejores que yo, las cosas siempre me salen mal, es imposible agradaarle a los otros, será un día pésimo, quienes me rodean tienen la culpa de los que me pasa, etc...) sea positivo y optimista sin importar la circunstancia.

Las reacciones de los demás dependen de mí.

- Practique la amabilidad, cortesía y tolerancia;

SEA ASERTIVO

- Analizar las situaciones que me producen molestia, angustia, impaciencia...

- Sea sabio para hablar

- Entienda que no tiene el control de todo lo que lo rodea

- Respete la opinión del otro
- Tenga la disposición de escuchar al otro
- Identifique cuáles son las situaciones que le generan distres (estrés negativo, quiere decir que el cuerpo se inhabilita para adaptarse a las situaciones adversas, las manifestaciones son: dolores musculares, de cabeza, agresividad, enfermedades respiratorias, etc...).
- Valore sus capacidades, habilidades y potencialidades en cada ámbito de su diario vivir y las de las personas con quienes comparte.
- Idealice el cumplimiento de la meta diaria en su espacio personal, laboral y familiar.
- Déquese 10 minutos de su tiempo para compartir con otros
- Afronte los problemas NO evada las situaciones.
- Disfrute cada día como si fuera el último.



Sin estrés, gano en salud.

Hoy voy a enfrentarme a todo tipo de problemas sin angustiarme. Si me angustio, en lugar de resolverlos, los agravo. Así que voy a analizarlos y a tomar las mejores decisiones.

Voy a mirar el futuro con esperanza.

Cuando cometa un error, procure no sentirse frustrado, sino considere la experiencia como un desafío.

Haga presupuestos y planes realistas y disfrute, cada momento de su vida cuenta.

SEA ASERTIVO:

Escoja el mejor momento posible para comunicar lo que siente.

No se trata de ganar la batalla sino de comprender la situación.

Céntrese en el motivo de la discusión, no en otras cuestiones del pasado.

Con calma y positivamente, exponga el problema desde su punto de vista.

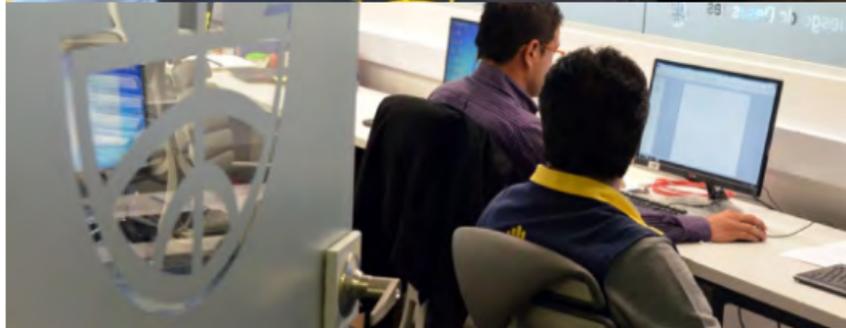
Escuche con atención y póngase en el lugar de su oponente.

Enfréntese al problema, no a su oponente.

Hable en primera persona: Creo, opino, pienso.

Evite: Tú eres, tú crees, tú quieres.

Cuando termine la discusión no vuelva a la carga. Haga las paces por completo - **CIERRE EL CICLO.**





Estrategias de desactivación

Durante el día aliméntese saludablemente, consuma frutas, productos que contengan fibra, alimentos que contengan calcio (leche, queso, yogurt, entre otros). Haga pausas para comer en las horas de la mañana, consuma un almuerzo balanceado de acuerdo a sus necesidades biológicas.

Una vez finalice su jornada laboral disponga de tiempo para usted. Comparta con su familia, salga a caminar, disfrute de una cena balanceada, duerma/descanse, o realice otra actividad que le permita desconectarse del medio laboral.

Separe una cita con usted mismo que le permitan analizar y evaluar las respuestas emocionales comunes antes cada situación estresante del día tanto en su medio laboral, familiar y social, esto le permitirá aprender e identificar nuevas estrategias de afrontamiento ante estímulos estresores.

Pida ayuda cuando lo requiera, no evada los problemas afróntelos de manera asertiva. Recuerde el manejo de las emociones debe ser a nivel personal como en sus relaciones interpersonales, una comunicación asertiva es la mejor estrategia para lograr los mejores resultados en sus relaciones



Ejercicios de escritorio





PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA

