

LA RULETA DE LAS EMOCIONES

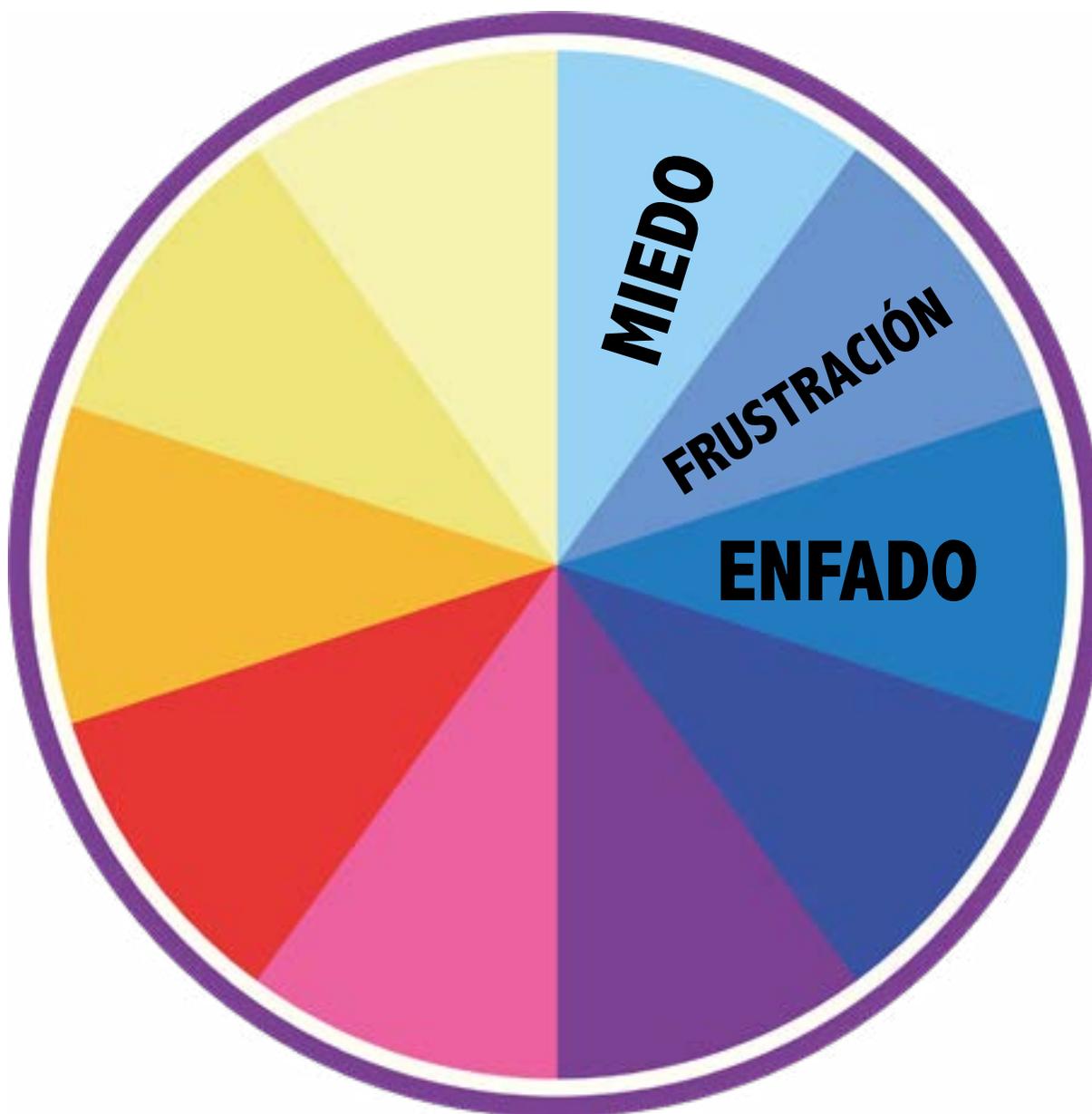
¿qué siento y cómo puedo gestionarlo?

Ante esta situación de crisis, novedosa y sin precedentes, es normal que experimentemos emociones muy diferentes cada día e incluso dentro del mismo día. Es importante, Identificar las Emociones, Aceptarlas e Intentar cambiar aquello que no nos deja sobrellevar esta situación.



**AJUNTAMENT
DE GUARDAMAR
DEL SEGURA**
CONCEJALÍA DE BIENESTAR
SOCIAL E IGUALDAD

Ante esta situación de crisis, puedo estar sintiendo...



(Pulsa la emoción para conocerla y gestionarla)

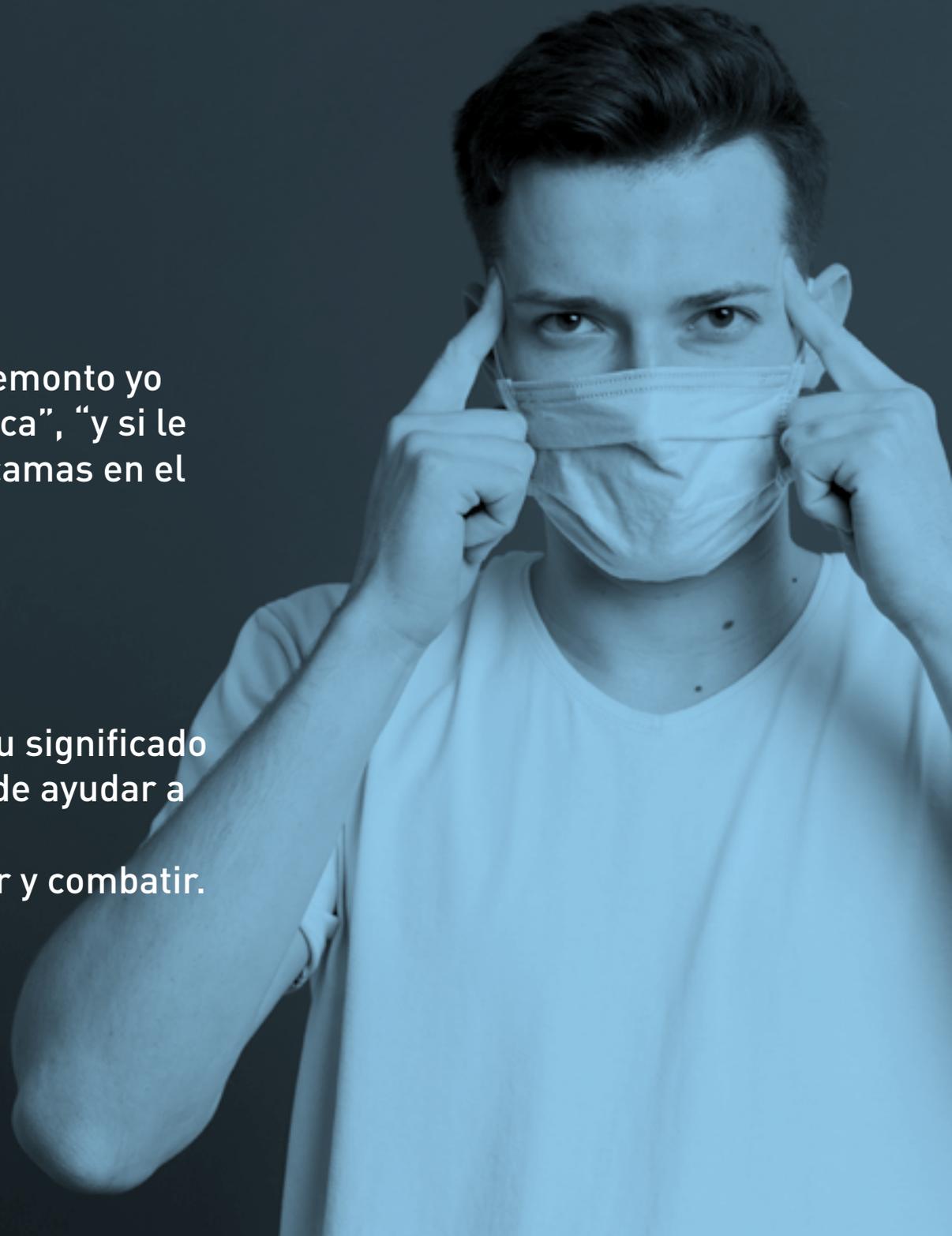
MIEDO

Puedo pensar....

“me va a pasar a mí”, “a ver cómo remonto yo esto”, “no voy a poder pagar la hipoteca”, “y si le pasa algo al abuelo, abuela y no hay camas en el hospital”

Qué puedo hacer...

Normalicemos el miedo, cambiemos su significado viéndolo como un aliado que nos puede ayudar a gestionar la situación.
El miedo nos ayuda a protegernos, huir y combatir.



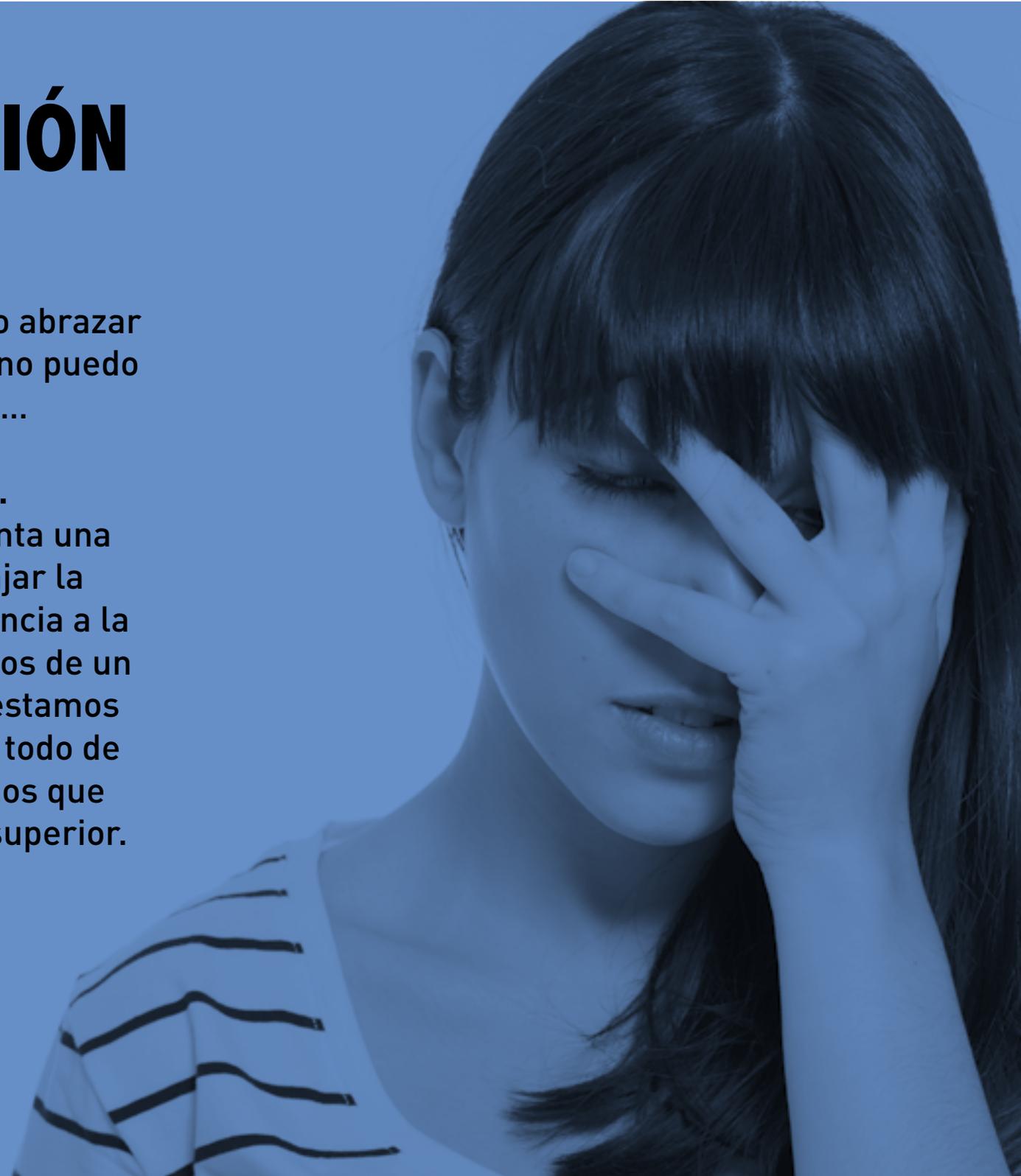
FRUSTRACIÓN

Puedo pensar...

“no puedo ni salir”, “quiero abrazar a mi familia y no puedo”, “no puedo acabar el proyecto”...

Qué puedo hacer...

Esta situación nos presenta una oportunidad para trabajar la paciencia y nuestra tolerancia a la frustración, ya que partimos de un nivel de tolerancia bajo, estamos acostumbrados a tenerlo todo de forma inmediata. Tenemos que pensar que es por un fin superior.



ENFADO

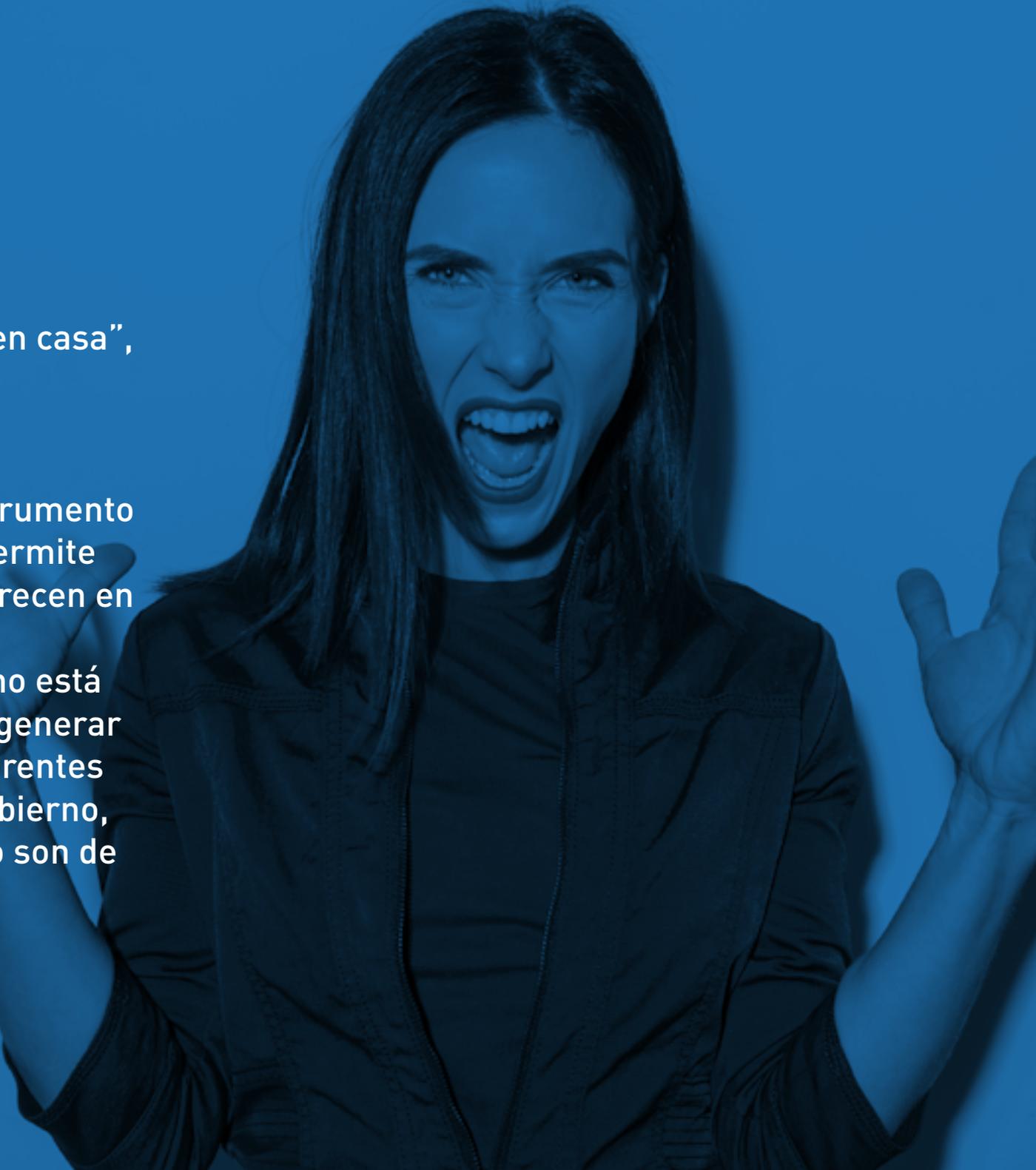
Puedo pensar...

“es injusto que yo esté metido en casa”,
“no hay derecho”

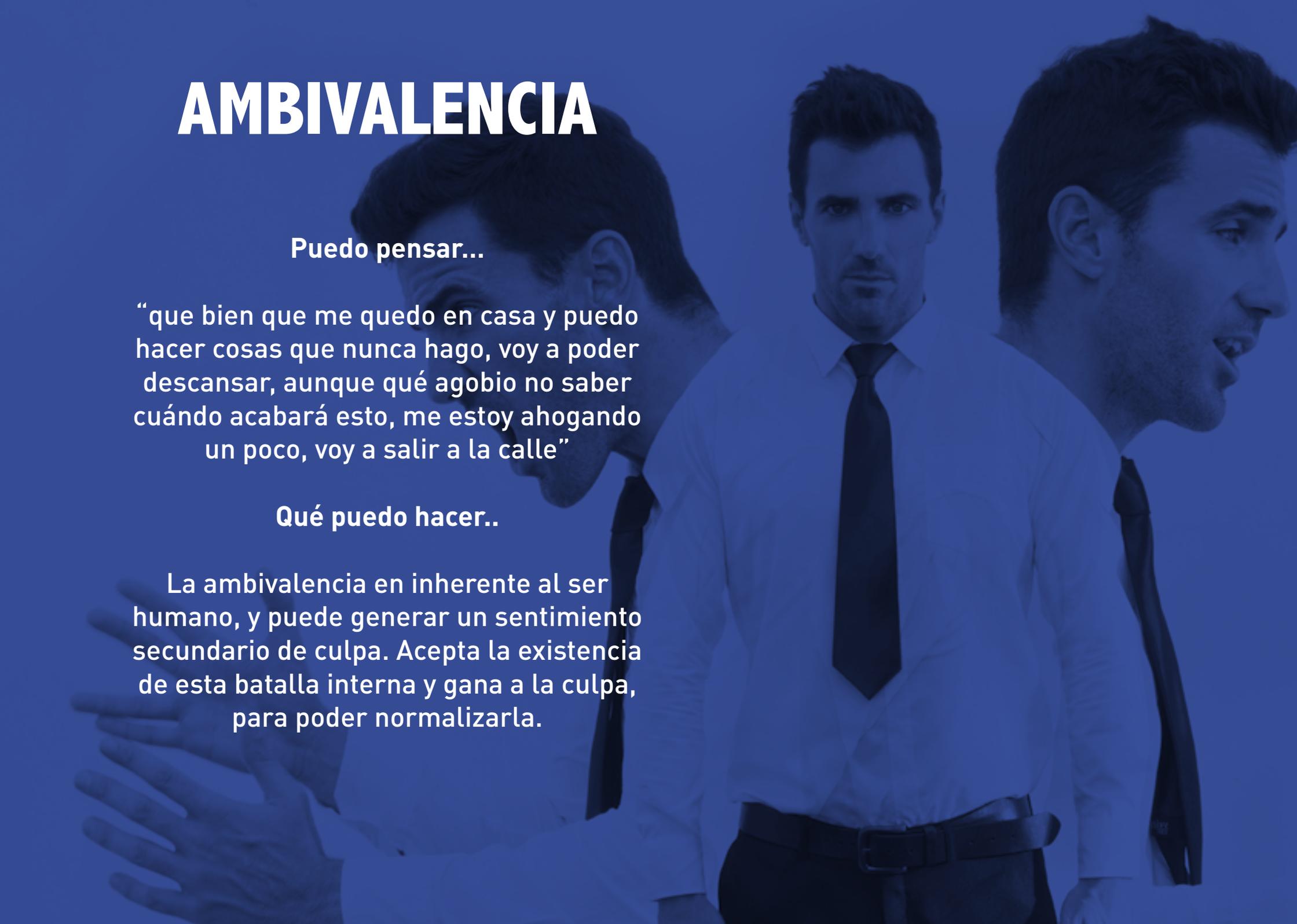
Qué puedo hacer...

La rabia puede ser un gran instrumento en nuestra vida ya que nos permite eliminar las injusticias que aparecen en ella.

Hay a veces que el causante no está bien identificado y esto puede generar reacciones de enfado con diferentes colectivos, la sociedad o el gobierno, y nos lleva a conductas que No son de ayuda.



AMBIVALENCIA



Puedo pensar...

“que bien que me quedo en casa y puedo hacer cosas que nunca hago, voy a poder descansar, aunque qué agobio no saber cuándo acabará esto, me estoy ahogando un poco, voy a salir a la calle”

Qué puedo hacer..

La ambivalencia es inherente al ser humano, y puede generar un sentimiento secundario de culpa. Acepta la existencia de esta batalla interna y gana a la culpa, para poder normalizarla.

DESORIENTACIÓN

Puedo pensar..

"y, ¿ahora qué hago?, ¿cómo organizo mi día?, se me están pasando las horas y no he hecho nada",

Qué puedo hacer...

Procuremos generar nuestras rutinas flexibles siendo amables con nosotros mismos y dándonos permiso y tiempo para adaptarnos.



ABURRIMIENTO

Puedo pensar...

“y, ¿cómo voy a llenar ese tiempo?”, “¿y el de mis hijos”,
¿Cuándo podré salir con mi gente?

Qué puedo hacer...

Aprovechemos ese momento para
desarrollar nuestra parte más
creativa.



TRISTEZA

Puedo pensar...

“tengo ganas de llorar”, “todos los días son iguales y muy monótonos”, “no me siento con ánimos”, “no tengo ganas de hacer nada”

Qué puedo hacer...

Esta situación puede suponer una ruptura con nuestra cotidianidad, pero podemos ver en esa emoción una oportunidad para valorar y crecer



SOLEDAD

A man with a beard and a face mask is looking out a window. He is wearing a dark hoodie. His hands are clasped together on a surface in front of him. The background outside the window shows trees and a brick wall. The entire image has a yellowish tint.

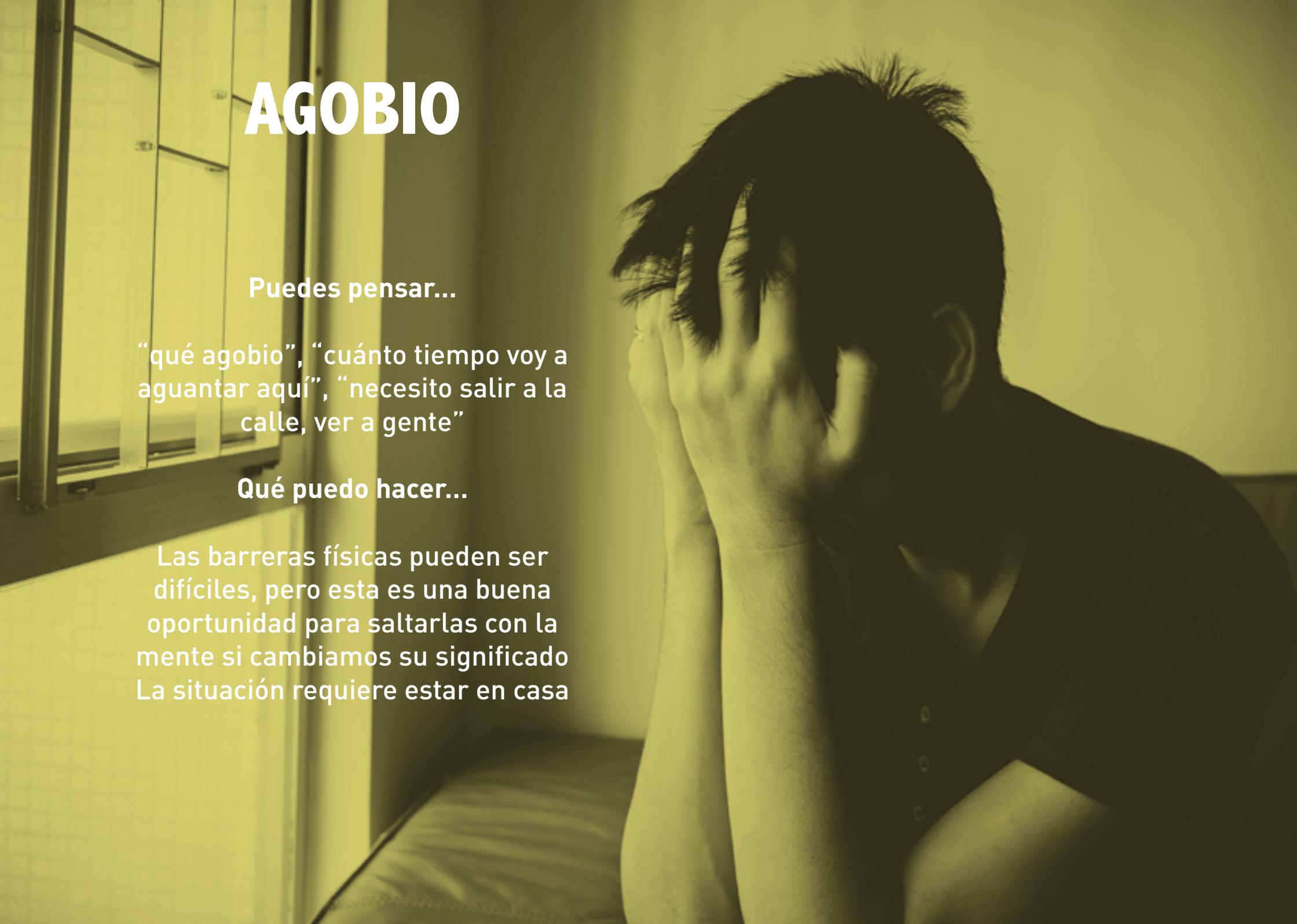
Puedo pensar...

“¿y si me pasa algo y no se entera nadie?”,
“me siento sol@”, “¿qué sentido tiene ahora
mi vida?”

Qué puedo hacer...

Aprovecha esta oportunidad para estar
contigo mismo, conocerte más, desarrollar
tu ocio y atenderte en tus necesidades

AGOBIO

A person with dark hair is sitting in profile, looking out of a window. Their right hand is raised to their face, with fingers spread, suggesting a state of stress, fatigue, or deep thought. The scene is lit with a warm, yellowish light, possibly from the window or a lamp, creating a somber and reflective atmosphere. The window has a metal frame and a view of a building exterior.

Puedes pensar...

“qué agobio”, “cuánto tiempo voy a aguantar aquí”, “necesito salir a la calle, ver a gente”

Qué puedo hacer...

Las barreras físicas pueden ser difíciles, pero esta es una buena oportunidad para saltarlas con la mente si cambiamos su significado
La situación requiere estar en casa

ANSIEDAD

Puedo pensar...

“qué angustia, voy a comer algo”, “voy a dormir más porque menudo día más largo me espera”

Qué puedo hacer...

Sentir la ansiedad es incómodo al principio, pero nos enseña que podemos convivir con emociones desagradables. Lo que calma a corto plazo, no soluciona los problemas a largo plazo.

