



apuntes **e_mocionales**



Asociación Aragonesa de
Psicopedagogía

Ana Rojo de la Vega

PSICOPEDAGOGA Y MAESTRA DE EDUCACIÓN INFANTIL
@lasaventurasdelaprofe

Consejos para levantar tu estado de ánimo durante la pandemia

SERVICIO ESPECIAL



✚ Escribir un diario o hacer deporte te ayudará a entenderte y liberar tensiones.

En la actualidad estamos viviendo una época donde tenemos que estar más en casa, no podemos salir de viaje, nuestras libertades han cambiado. Para vosotros los adolescentes, os ha tocado un tiempo donde salir a bailar con los amigos o de viaje o de fiesta, no se puede realizar tanto como quisiérais.

Por eso, las emociones están más presentes que nunca en vuestra vida, porque esta situación nos hace vivirlas de manera más intensa y a veces, nos cuesta comprenderlas. Os voy a compartir unos consejos emocionales para entender vuestro estado emocional y poder aceptar y entender vuestras emociones.

1. Escribir un diario emocional donde vayáis apuntado lo que sentís cada día. Es bueno expresar las emociones para ser conscientes de nuestro estado emocional. Le podéis añadir dibujos, frases, etc. lo que vosotros queráis, es vuestro diario.

2. Hacer deporte, para liberarnos dopamina, serotonina y noradrenalina. Estas moléculas están implicadas en la regulación de nuestro ánimo y de las emociones. Es

fundamental tener estos encuentros con vuestros amigos. Así que ya sabéis, a ponerse las zapatillas y pasar un buen rato.

3. Crear, diseñar... Podéis aprovechar esta situación y animaros a ser creativos. ¿Os gustaría diseñar vuestra propia ropa? Empezar haciendo algún pequeño diseño en ella, como poner parches en vuestros pantalones, es decir, customizarla. La satisfacción y el orgullo que sintáis al ver vuestra creación os ayudará a confiar en vosotros mismos.

4. Encontrar momentos para estar en calma con vosotros mismos, es decir, meditar. Hay días que vivís emociones fuertes y no sabéis como reaccionar o vuestra reacción no es la adecuada. Por eso hay que dedicar un momento al día a descansar la mente y estar en paz.

5. Planificar momentos de encuentro con vuestros amigos. Ahora no os podéis reunir todos juntos en un bar para poder charlar, bailar, reír o simplemente estar juntos. No os preocupéis, existe la videollamada así que podéis bailar desde vuestra casa con vuestros amigos incluso vestiros para la ocasión. Es

fundamental tener estos encuentros con vuestros amigos porque estos ratos os dan felicidad, alegría y incluso os alivian el dolor emocional cuando estáis tristes.

6. Hacer voluntariado. Seguro que hay personas a vuestro alrededor que necesitan ayuda, por ejemplo, ayudar a vuestros vecinos más mayores y llevarles la compra a casa, enseñar a vuestros abuelos a usar las nuevas tecnologías o colaborar en iniciativas sociales.

7. Aprender un nuevo hobby. Es una buena oportunidad para iniciaros en la fotografía o en la creación de videos. Además podéis compartir las fotos con vuestros contactos en la redes o crear vídeos dando consejos de maquillaje, de ropa, de deporte, de lo que vosotros queráis.

8. Entender y comprender que es un momento histórico en nuestro país y que vendrán tiempos mejores. Poco a poco, podréis ir volviendo a la normalidad. Si hay días que estáis tristes o enfadados con el mundo es normal porque esta situación os ha acortado vuestras libertades. Tenéis que vivir el día y día y intentar afrontarlo con una sonrisa. ●

tus **e_scritos**



1º DE BACHILLERATO.
IES GOYA

Sigue la luz apagada

Vengo del infierno.
Ya no me asusta la nada.
Mira mis ojos,
el espejo que refleja mi alma.
Dime si ves algo
porque yo no veo nada.
Una habitación oscura
con la luz apagada,
una silla tirada por la sala
y el alma al techo atada.
Si se tornan oscuras mis
palabras,
recuerda que la luz sigue
apagada.

Dulce hoja

Dulce hoja caes
del árbol del destino.
Y en el suelo gritas
-¡Ay de mí! ¡El otoño me ha
vencido!

Pasa el tiempo
y el recuerdo de la flor
ya se ha perdido.

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía