

**X JORNADAS NACIONALES DE
ATENCIÓN EDUCATIVA HOSPITALARIA Y DOMICILIARIA**

**ABORDAR LAS
EMOCIONES EN
RELACIÓN CON EL
NIÑO(A) ENFERMO(A)**



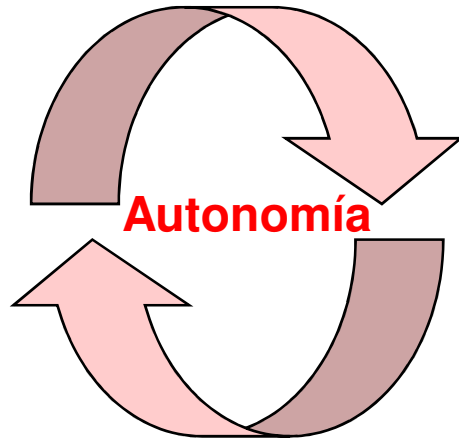
María Pilar Feijoo Portero - Licenciada en Pedagogía
mpfeijoo@sorkari.com



Calle Iberrota, 1 – 48600 SOPELANA – 94 676 08 62 – www.sorkari.com

EMOCIONES INTELIGENTES

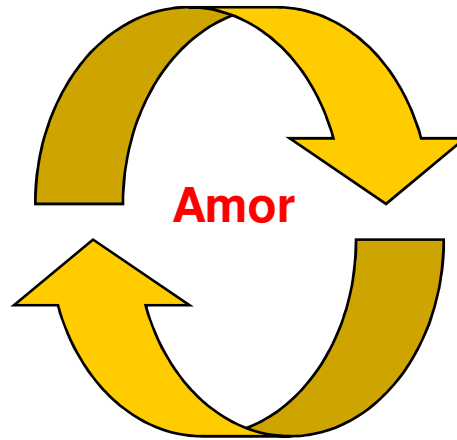
BONDAD



RABIA

**Inteligencia del
ESTÓMAGO**

ALEGRÍA



TRISTEZA

**Inteligencia del
CORAZÓN**

SERENIDAD



MIEDO

**Inteligencia de la
CABEZA**

Para experimentar bondad, amor y serenidad, hay que aceptar y aprender a canalizar la rabia, la tristeza y el miedo, porque forman parte del mismo circuito.

CANALIZAR LAS EMOCIONES



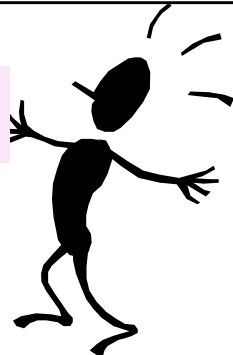
RABIA



CULPA

- ❖ Cuando las dificultades de la vida nos superan, las emociones también sirven para recuperar nuestro equilibrio.
- ❖ El equilibrio emocional se recupera cuando aceptamos nuestros sentimientos, los expresamos en ámbitos seguros y actuamos para dejarlos marchar.

IEDO



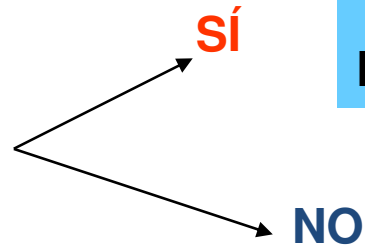
IMPOTENCIA



PENA



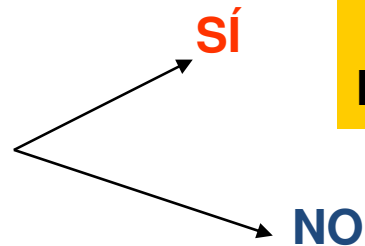
Canalizar la TRISTEZA



Arteterapia, entrega y compañía
Fluir con el DUELO

Ser “Fuerte”
El “cuento de la lágrima”

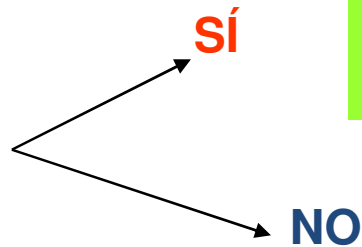
Canalizar la RABIA



Tranquilizarse y hablar de ello
Moverse, sentarse y esperar a que se pase

Acumularla
Actuar incontroladamente

Canalizar el MIEDO



Escribirlo para leerlo más tarde
Practicar la relajación

Si no lo enfrentas, aumenta
Vueltas y más vueltas

ESCUCHAR ACTIVAMENTE



Es normal que estés preocupado



Sientes envidia de que los demás puedan salir a jugar, es normal sentir eso



Estás triste aunque no sepas por qué. Es normal, a veces ocurre



Ya veo que estás muy muy enfadada...



Los niños y niñas aprenden a regular sus emociones en la medida en que los adultos ponemos nombre a lo que sienten y normalizamos su vivencia



Desgaste por empatía (Compassion fatigue)



- Estrés padecido por quienes asisten a personas en situaciones trágicas. Término acuñado en 1995 por Charles Figley. También llamado estrés vicario
- Se manifiesta con los mismos síntomas del estrés postraumático (reexperimentación, embotamiento psíquico e hiperactivación)
- Se diferencia con el *burnout* en que éste es el resultado del estrés crónico. El desgaste por empatía es una reacción puntual
- Los traumas no resueltos en la propia vida dificultan la resiliencia cuando nos exponemos al dolor de los demás
- El grupo de apoyo, el ejercicio físico y la terapia creativa son los recursos para recuperarse del desgaste por empatía

EJERCICIOS ENERGÉTICOS PARA ACTIVAR EL CEREBRO DE “REPTIL”



Matar al tigre