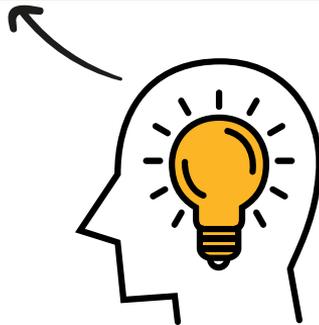


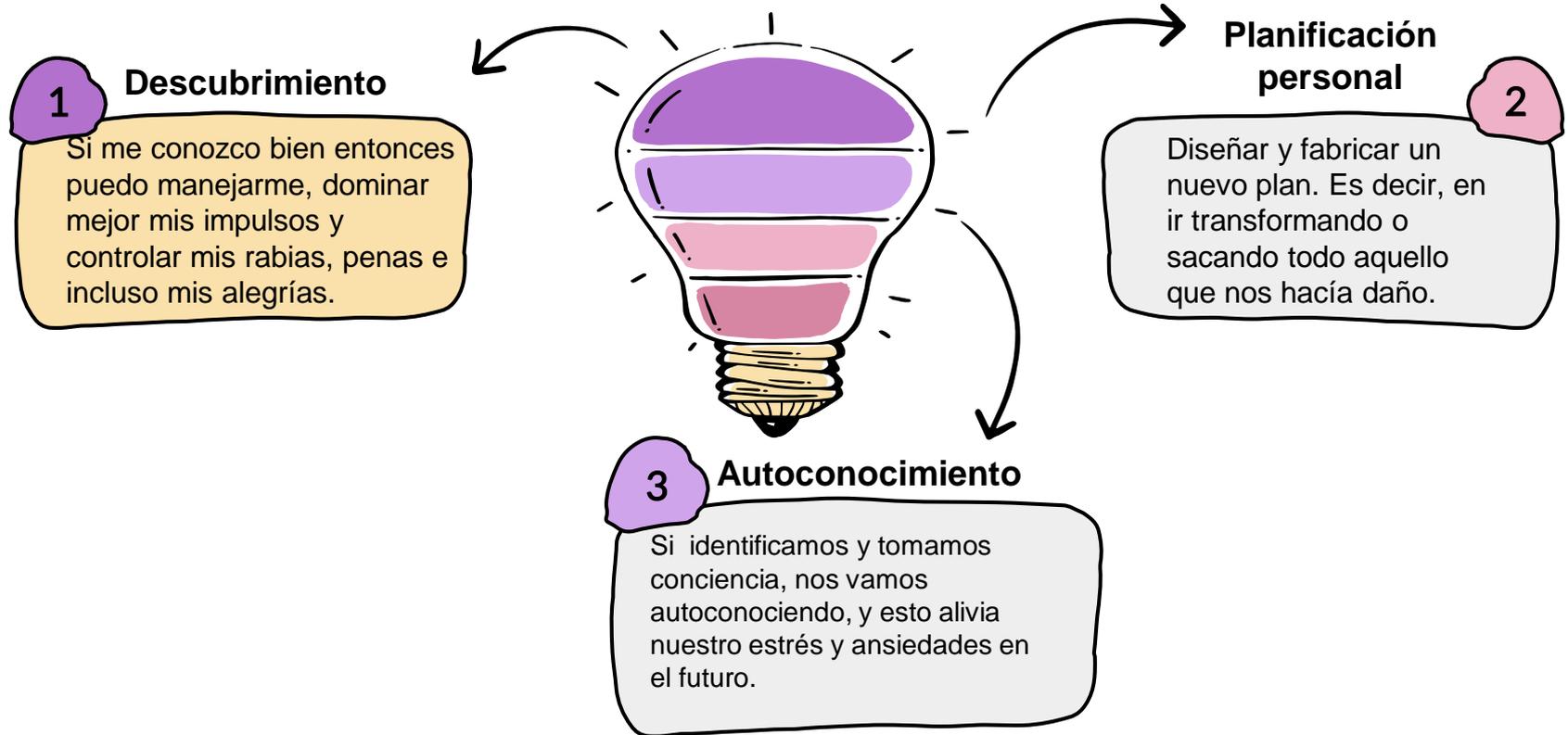
LA RECONSTRUCCIÓN EMOCIONAL NUESTRA GRAN TAREA

Juan Miguel Ollarzá
Psicólogo
NSMI

La reconstrucción emocional es el arte de hacer algo por rescatarnos cuando hemos vivido situaciones estresantes y ansiógenas, situaciones que muchas veces vimos como “límite”. Así, entonces luchar por gestionar nuestras emociones y encontrar armonía.



¿En qué consiste la reconstrucción emocional?



Para una buena reconstrucción emocional necesitamos **ASERTIVIDAD y AUTOESTIMA**



**Entonces me
quiero**

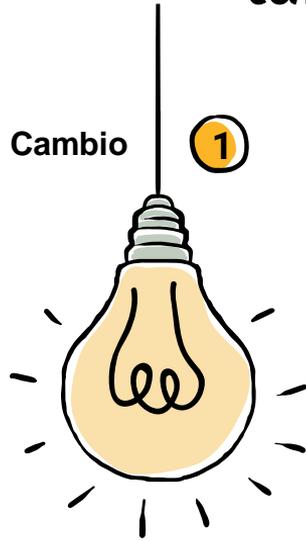
**Quiero a quien
me cuida**

Me cuido

La asertividad se trata de mostrar lo que verdaderamente nos sucede de forma eficaz y sincera, nos abre un espacio en el que podemos vernos como seres autónomos, capaces y con derechos

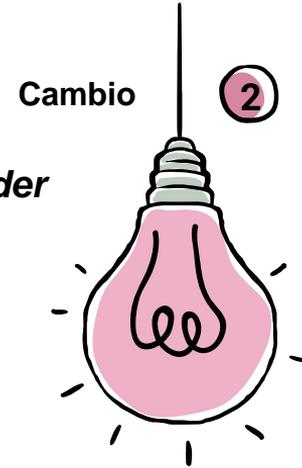
La autoestima permite a las personas a cuidar a quien nos cuida (nos genera sentimientos positivos)

Toda reconstrucción emocional pasa por hacer cambios tanto a nivel externo como interno



Hacer modificaciones para volver a un estado similar al de antes de la crisis, (en este caso sería estar como estaba internamente antes de esta pandemia).

De cada cambio podemos aprender



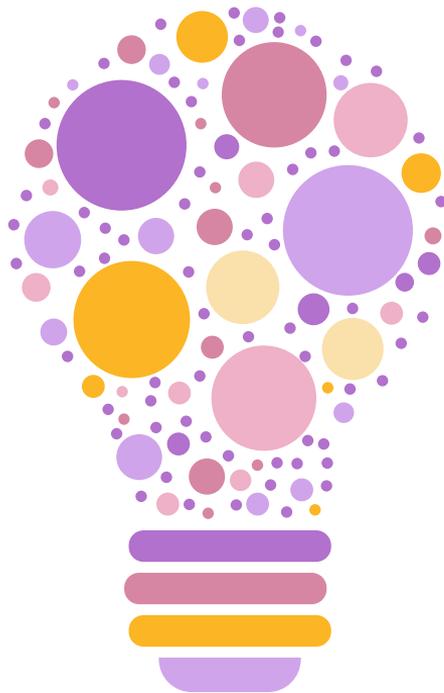
Realizar cambios que nos sitúan en una posición distinta al comienzo de la crisis. Es entonces cuando hablamos de transformación.

Beneficios de la reconstrucción emocional

Mayor calidad de vida.

Establecer relaciones más saludables.

Mejor relación con nosotros.



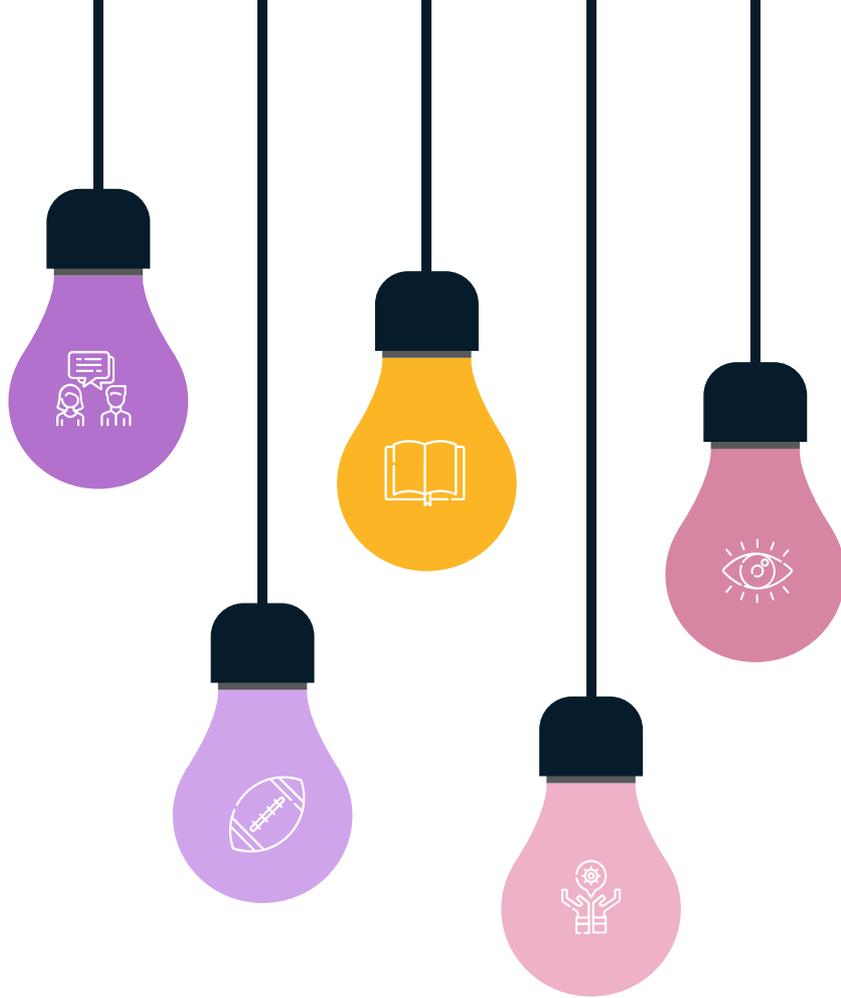
Incrementa la asertividad.

Incrementa el autoconocimiento.

Mayor autoestima.

Mejor gestión emocional.

¿Qué debo hacer para mejorar mi estado de ánimo y reconstruirme?



Conectarme con mis seres queridos

1

Mantenerme activo

2

Seguir aprendiendo

3

Ayudar a otros

4

Prestar atención al momento actual

5

La reconstrucción emocional es una aventura. No es necesario que nos sintamos mal para llevarla a cabo; de hecho, suele producir resultados realmente buenos cuando se realiza en momentos emocionalmente positivos. La razón: tenemos mucha más energía y los cambios que hay que hacer no suelen ser tantos.

