



## PíldorasTS #02: **GESTIÓN DE LAS EMOCIONES DURANTE EL CORONAVIRUS** Dosabrazos

### #PILDORAS TS

## “GESTIÓN DE LAS EMOCIONES DURANTE EL CORONAVIRUS”

### DOSABRAZOS

#### NECESIDADES DETECTADAS POR LAS QUE HA SURGIDO LA PROPUESTA

**Dificultad para gestionar las emociones** en situación de confinamiento, situaciones de **hartazgo emocional de los/as profesionales** ante situaciones críticas.

#### OBJETIVOS A ALCANZAR ¿QUÉ SE PRETENDE CON ESTA PRÁCTICA?

**Dotar de herramientas prácticas de gestión y reflexión** tanto a los/las profesionales del Trabajo Social y a los/as estudiantes de esta disciplina, como a la población en general, de forma muy didáctica y nada dramática.

#### ACCIONES QUE SE HAN DESARROLLADO ¿EN QUÉ CONSISTE?

Elaboración de **píldoras grabadas con mensajes sobre gestión emocional** a las que se puede acceder de forma gratuita, compartir con otros profesionales, con alumnos/as y con usuarios/as. A través de **Youtube**.

#### EFFECTOS ¿QUÉ CONSECUENCIAS ESTÁ TENIENDO EN LA POBLACIÓN?

En medio de tanta sobre información, bulos y noticias negativas, los **mensajes positivos tienen un efecto motivador**, enseñan a practicar resiliencia y a poner en práctica herramientas de **autocuidado y de gestión emocional**.

<https://www.dosabrazos.com/>

<https://www.youtube.com/channel/UCb9ZDKCLYvnUHcbEO-tsaMg>