

RECONOCIENDO Y ACEPTANDO MIS EMOCIONES

Miguel Angel Martínez Abril
Ing. Industrial – Psicólogo
Especialista SIHGA



<https://images.app.goo.gl/fDMR49mUvz1xzTGK7>



ACTIVIDAD RUEDA DE LA VIDA PARTE 1

DIMENSIÓN BIENESTAR EMOCIONAL

1. Califica cada uno de los ítems del dominio teniendo en cuenta la siguiente escala, evaluando qué tan bien te sientes con respecto a esa área de tu vida.

1. Nada satisfecho
3. Satisfecho
5. Muy satisfecho

2. Suma cada valor y saca el promedio

3. Multiplica el valor obtenido x 2

4. Interpreta tus resultados, así:

2 a 4: no te sientes satisfecho, en estas áreas debes establecer un plan de acción inmediato.

5 a 7: medianamente satisfecho, requieres fortalecer estas áreas para avanzar en tu vida cada vez más

8 a 10: muy satisfecho. No es necesario intervenir pero debes seguir trabajando en ellas para no disminuir tu percepción de bienestar.

Selecciona las preguntas más bajas y plantea acciones de mejora



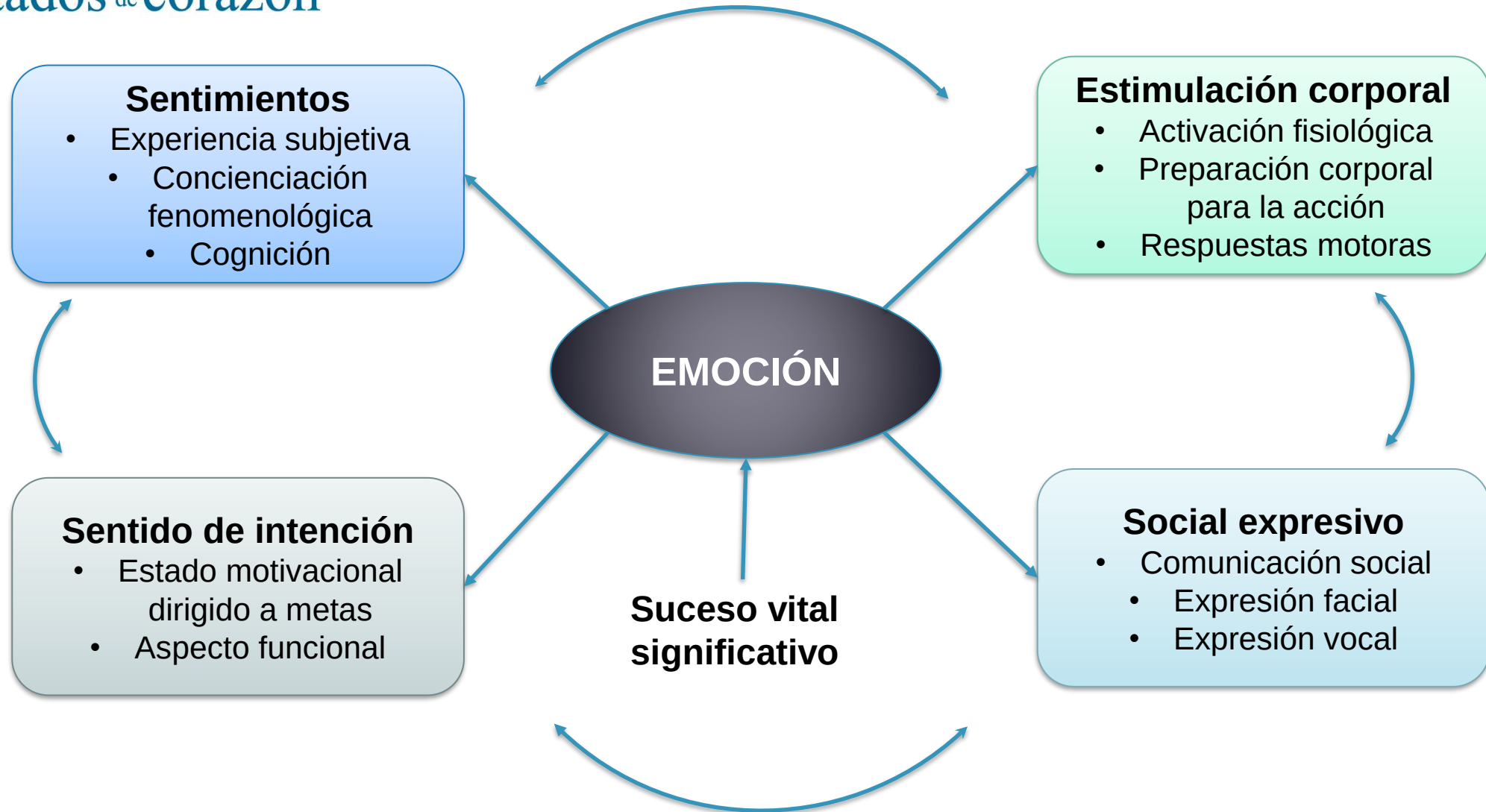


¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

¿QUÉ HACE CUÁNDO ESTÁ TRISTE?

¿QUÉ HACE CUÁNDO ESTÁ DE MAL GENIO?

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?



DEFINICIÓN DE EMOCIÓN

Las emociones son fenómenos de **corta duración**

Relacionados con sentimientos

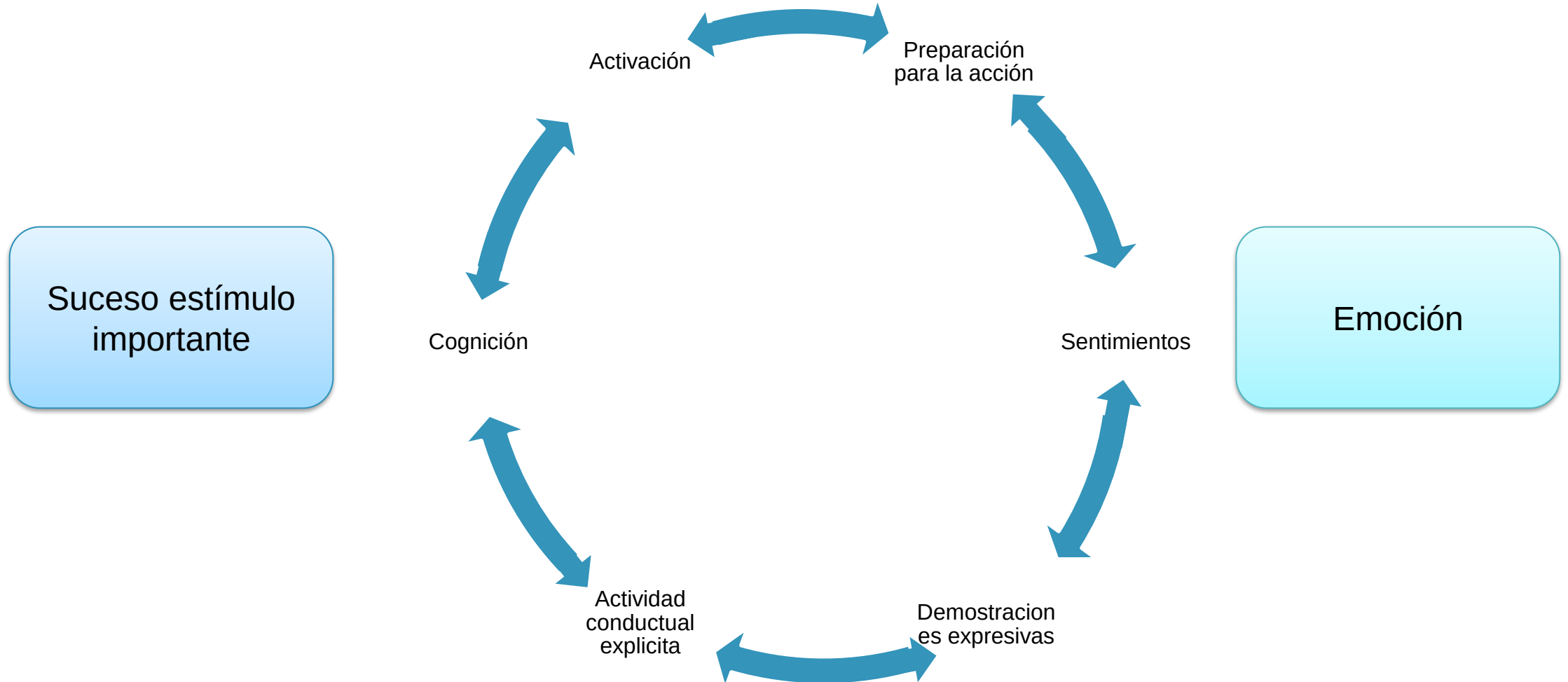
Estimulación

Intención y expresión

Que nos ayudan a adaptarnos a las oportunidades y retos que enfrentamos durante los sucesos significativos de la vida.



CIRCUITO DE REALIMENTACIÓN DE LA EMOCIÓN



¿CUÁNTAS EMOCIONES EXISTEN?

EMOCIONES BÁSICAS

ENOJO



<https://images.app.goo.gl/B7AxzoP8XtHmQM YdA>

Causas

Traición, rechazo, críticas injustificadas,
falta de consideración de los demás

Función adaptativa

Afrontar la situación
Diálogo

TEMOR



<https://images.app.goo.gl/hRQZdPVhEHfaQet 58>

Causas

Peligro
Situación desconocida

Función adaptativa

Advierte el peligro
Permite protegerse, huir o combatir
Activa el afrontamiento

ASCO



<https://images.app.goo.gl/bZesA2QYa5Cxws cJ9>

Causas

Librarse o alejarse de un objeto
contaminado

Función adaptativa

Rechazo
Representa un factor motivacional

¿CUÁNTAS EMOCIONES EXISTEN?

EMOCIONES BÁSICAS

TRISTEZA



<https://images.app.goo.gl/Ei7ccX8fcj7wvPXd9>

Causas

Experiencias de separación, pérdidas o fracaso

Función adaptativa

Mantiene la unión
Facilita la cohesión de grupos sociales
Motivar y conservar conductas productivas

ALEGRÍA



<https://images.app.goo.gl/kiLejjtkauedbMQBA>

Causas

Resultados deseables relacionados con el éxito personal y la afinidad interpersonal

Función adaptativa

Facilita nuestra disposición a participar en actividades sociales
Conservar el bienestar psicológico

INTERÉS



<https://images.app.goo.gl/sXbsx9oJR1YKQf7C7>

Causas

Interés por un suceso u otro, novedad, incertidumbre, curiosidad

Función adaptativa

Deseo de explorar, investigar, buscar
Creatividad, aprendizaje

¿QUÉ TIENEN DE BUENO LAS EMOCIONES?

No es raro que las personas que sienten emociones aversivas deseen que simplemente éstas desaparezcan y las dejen en paz.
¿Quién se quiere sentir triste?

Funciones de afrontamiento

Emoción	Situación estímulo	Conducta emocional	Función de la emoción
Temor Enojo Alegría Tristeza	Amenaza Obstáculo Pareja potencial Pérdida de una persona valiosa	Correr Morder, golpear Cortejar, aparearse Llanto de ayuda	Protección Destrucción Reproducción Reunión
Aceptación Asco Anticipación Sorpresa	Membresía de grupo Objeto desagradable Nuevo territorio Objeto novedoso repentino	Acicalarse, compartir Vomitar, hacerse a un lado Examinar, mapear Detenerse, alertarse	Afiliación Rechazo Exploración Orientación



¿QUÉ TIENEN DE BUENO LAS EMOCIONES?

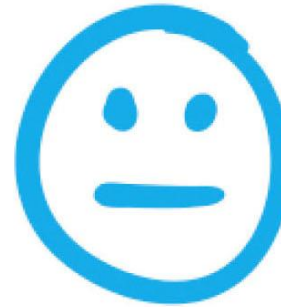
Funciones sociales

Comunican nuestros sentimientos a los demás

Influyen en la interacción de las otras personas con nosotros.

Invitan y facilitan la interacción social

Crean, mantienen y disuelven las relaciones



<https://images.app.goo.gl/KrgVuyos8GM8CX6c9>





<https://images.app.goo.gl/14jTK2R1eWYiF1rq5>

¿POR QUÉ TENEMOS EMOCIONES?

La vida está llena de retos, tensiones y problemas a resolver

Las emociones existen como soluciones a tales retos, tensiones y problemas

Las emociones “establecen nuestra relación con el ambiente” y “nos equipan con **respuestas específicas, eficientes**, que están diseñadas especialmente para los problemas de la **supervivencia física y social**”

Adquirir competencia para regular las propias emociones generalmente es algo que mejora con la experiencia y constituye una labor de toda la vida

El que las emociones nos sirvan depende de qué tan capaces seamos de autorregular nuestros sistemas de emoción



¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y ESTADO DE ÁNIMO?

Las emociones y los estados de ánimo provienen de causas distintas.

Emociones

Se derivan de situaciones vitales significativas y de las estimaciones de su importancia para nuestro bienestar

Influyen en el comportamiento y dirigen cursos específicos de acción

Las emociones emanan de eventos breves con duración de unos cuantos segundos o quizá minutos,

Estado de ánimo

Surgen de procesos indefinidos y que a menudo se desconocen

Influyen en mayor medida en la cognición y dirigen aquello en lo que piensa la persona

Emanan de sucesos mentales que duran horas o quizá días.

¿LAS EMOCIONES PUEDEN SER INTELIGENTES?

Conocer las propias emociones

La conciencia de uno mismo, el reconocer un sentimiento mientras ocurre.

Manejar las emociones

Manejar los sentimientos para que sean adecuados es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo.

La propia motivación

Ordenar las emociones al servicio de un objetivo es esencial para prestar atención, para la automotivación y el dominio, y para la creatividad.

Reconocer emociones en los demás

La empatía otra capacidad que se basa en la autoconciencia emocional, es la “habilidad” fundamental de las personas.

Manejar las relaciones

El arte de las relaciones es en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás.



¿LAS EMOCIONES PUEDEN SER INTELIGENTES?

Estilos característicos adoptados por algunas personas, para responder y enfrentarse a sus emociones:

Consciente de sí mismo

Conscientes de sus humores cuando aparecen. Cuando se ponen de mal humor . No reflexionan ni se obsesionan al respecto y son capaces de superarlo enseguida.

Sumergido

Personas que se sienten empantanadas en sus emociones y son incapaces de librarse de ellas, como si el humor las dominara.

Aceptador

Estas personas suelen ser claras con respecto a lo que sienten, también tienen tendencia a aceptar sus humores, y no tratan de cambiarlos.



CONTROLANDO LAS EMOCIONES

Mantener bajo control nuestras emociones perturbadoras es la clave para el bienestar emocional.

Emociones que crecen con demasiada intensidad o durante demasiado tiempo socavan nuestra estabilidad.

No se trata de que debamos sentir una única emoción todo el tiempo. Por ejemplo “**Felicidad**”

Los momentos de decaimiento, así como los de entusiasmo, dan sabor a la vida

Pero es necesario que guarden un equilibrio.

Dominar nuestras emociones es una tarea absorbente

La mayor parte de lo que hacemos, es un intento por dominar nuestro estado de ánimo.



CONTROLANDO LAS EMOCIONES

IRA

Separe las convicciones que alimentan la ira
Cuanto más tiempo reflexionemos sobre lo que nos enfureció, tendremos más razones y autojustificaciones para estar furiosos.
Rumiar una y otra vez un mismo problema alimenta la llama de la ira.
Ver las cosas de una manera diferente (Positiva)

La ansiedad

Lo único que no pueden hacer quienes se preocupan constantemente es seguir el consejo que suele darse “deja de preocuparte”.
Captar los episodios lo más pronto posible
Adoptar una postura crítica con respecto a las suposiciones

Manejar la melancolía

Realizar ejercicio aeróbico
Levantarse el ánimo con agasajos y placeres
Conseguir un pequeño triunfo o un éxito fácil
Mejorar la propia imagen



EL PROGRAMA DE LA CIENCIA DEL YO

Conciencia de uno mismo

Toma de decisiones personales

Manejo de sentimientos

Manejo del estrés

Empatía

Comunicación

Relación de la propia persona

Aceptación de uno mismo

Responsabilidad personal

Seguridad en uno mismo

Dinámica de grupo

Resolución de conflictos



BENEFICIOS DE SENTIRSE BIEN

Mayor probabilidad de ayudar a otros

Actuar de manera sociable

Expresar mayor agrado hacía los demás

Ser mas generoso con otros y consigo mismo

Asumir riesgos

Actuar en forma más cooperativa y menos agresiva

Resolver problemas de modo creativo

Persistir ante una realimentación de fracaso

Tomar decisiones con mayor eficiencia

Mostrar mayor
motivación intrínseca en actividades
interesantes



