

# ESCUELA DE FAMILIA: ESTRATEGIAS EMOCIONALES

“SÓLO CON EL CORAZÓN SE PUEDE VER BIEN; LO ESENCIAL ES INVISIBLE A LOS OJOS”. ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, EL PRINCIPITO



# EXPERIMENTANDO LA EMOCIÓN XD XD

¿Con cuál emoción estas hoy familiarizado?

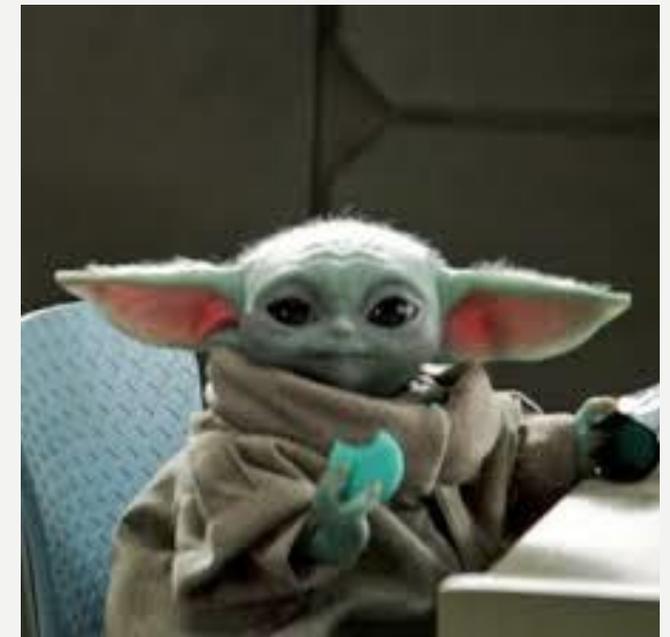
- ¿Cómo has manejado hasta ahora esas emociones?



## ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

De acuerdo con Greenberg (2000) las emociones son señales internas que nos permiten mantenernos vivos. No son racionales ni irracionales son adaptativas, porque todo el tiempo nos están proporcionando información.

Una de las funciones más importantes de la emoción es la de conectar el mundo interno con el exterior a través de la respuesta ante aquellas cosas que tienen que ver con la supervivencia.



# EMOCIONES PRIMARIAS

**IRA ENOJO**



**TRISTEZA**



**MIEDO**



**ALEGRÍA**



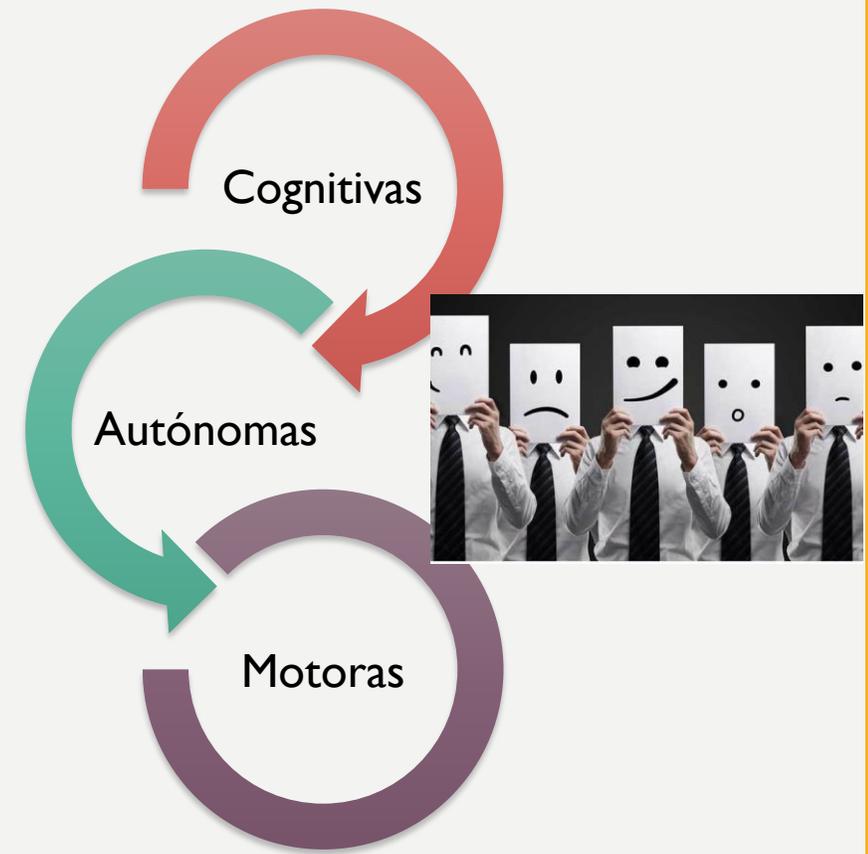
**DESAGRADO**



# TIPOS DE RESPUESTA

## IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

- Regulan nuestra atención.
- Nos ayudan a conectarnos afectivamente con el otro.
- Las emociones comunican asuntos a través de la expresión facial o las acciones.
- Permiten la adaptación.
- Permiten la adaptación.
- Influyen en el pensamiento y la memoria.
- Generan motivación en las personas cuando hay metas claras por lograr

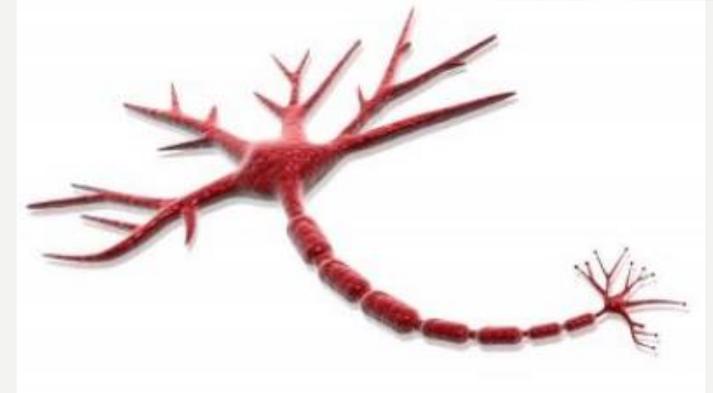


# ¿DÓNDE NACEN LAS EMOCIONES?



- Las emociones nacen en el Sistema Límbico el cual es una de las redes neuronales más importantes, por su papel relevante en la aparición de los estados de ánimo

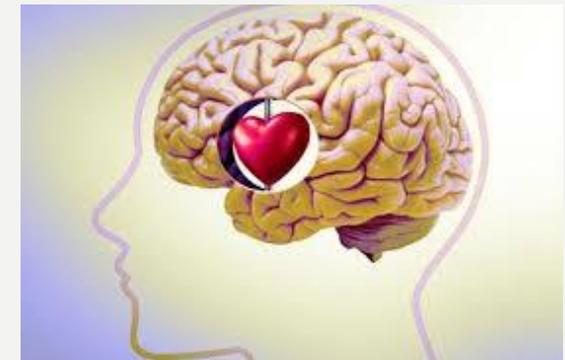
No es exactamente una región del encéfalo, es una red que esta mezclada con varias estructuras del cerebro.



## DIFERENCIA ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



Las emociones son reacciones psicofisiológicas que duran un breve tiempo, los sentimientos son reacciones psicofisiológicas pero de larga duración. La materia prima de los sentimientos es la emoción.



### EMOCIÓN

### SENTIMIENTO

Los sentimientos constituyen una experiencia subjetiva, muchas veces las personas se quedan atascadas en sentimientos insanos que se vuelven disfuncionales e interfieren notoriamente en su calidad de vida.

# IMPACTO SOBRE NUESTRO CUERPO – SALUD - RELACIONES CON EL OTRO

¿Cómo asumes tus emociones?

¿Tu respuesta frente a la emoción es de tipo cognitivo – autónomo o motor?

¿Qué sentimientos están asociados a tus emociones?

Cuando las emociones son desadaptativas limitamos nuestras capacidades mentales, las tormentas emocionales pueden llevarnos a perder la habilidad de regularnos a nosotros mismos, pueden desbordar nuestros sistemas, se pierde el equilibrio.



El cuerpo es un gran contenedor emocional, muchas enfermedades pueden ser el escáner de nuestros patrones emocionales, vemos hoy muchas emociones negativas puestas en el cuerpo.

En los vínculos afectivos y sociales las emociones cumplen un papel muy importante. Las emociones positivas nos fortalecen, nos permiten recuperarnos de situaciones difíciles, para esto es importante contar con un buen referente afectivo y ambientes sanos.

## **NUESTRO ESQUEMA EMOCIONAL**

Se forma a partir de las experiencias emocionales. Son organizaciones internas de diferente grado de sensación (corporal), recuerdos, creencias (aprobación de los demás, perfección, competencia, preocupación constante) y situaciones.

El esquema emocional permite determinar aquellas emociones centrales en la persona y los sentimientos que emergen de acuerdo a la situación.

Para evaluar el esquema emocional es importante tener en cuenta los rasgos de personalidad para entender y atender de forma integral la experiencia emocional y sus consecuencias.

**¡SE HABLA DE 5 CATEGORÍAS EN ESTE ESQUEMA!**

## **NUESTRO ESQUEMA EMOCIONAL**

**Falta de habilidad para efectuar cambios en relación con el entorno lo cual tiene como respuesta el estrés**

**La evitación de la emoción que conlleva a la desorientación y la incongruencia**

**Problemas para regular la intensidad de la emoción que llevan al pobre enfrentamiento**

**El trauma que da como resultado multitud de problemas, descritos como estrés postraumático**

**La construcción de respuestas desadaptativas**

# ESTRATEGIAS DE CONTROL EMOCIONAL

- Inteligencia emocional definida por Goleman (1995) como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”
- El autor habla de 5 dimensiones que debemos fortalecer:

## AUTOCONOCIMIENTO



## AUTORREGULACIÓN



## MOTIVACIÓN

## EMPATÍA



## HABILIDADES SOCIALES



Acceder a la red de emociones a través de la palabra, la escritura (técnica narrativa autobiográfica, esta técnica es usada como método terapéutico porque es hablar de uno mismo, sus emociones y sentimientos a través de la escritura, es una búsqueda interior), el arte como expresión corporal y emocional (manualidades, pintura, actividad física, talleres de silencio, la oración espiritual).

Actividades que promuevan la respiración, la calma, aquietar la mente. Respirar de forma adecuada baja la angustia, calma, permite tener más luz para pensar.

- Encuentros familiares: los cuales buscan fortalecer el vínculo, expresar en familia aquellos comportamientos que nos duelen del otro como el irrespeto, los gritos, el maltrato, manifestar el profundo amor que sentimos por ellos con palabras constructivas no destructivas.
- Empezar bien el día: con frecuencia, cómo nos levantemos por la mañana determina cómo nos sentiremos el resto del día. Por supuesto la vida nos va lanzando sorpresas a medida que avanza la jornada: nos coge la tarde para ir al trabajo, se nos riega el chocolate, se nos vara el carro.
- Para superar los altibajos cotidianos tener en cuenta:
  - Chequeo consciente, preguntarnos ¿cómo empezó mi día? ¿Cómo está mi cuerpo? ¿Qué emociones tengo presentes para empezar el día? (ansiedad, tranquilidad, irritación, tristeza, alegría)
  - Sintonizar la mente con lo positivo recordando ¿Por qué puede dar gracias en este momento?
  - Cuando se duche sienta el agua sobre su cuerpo, cuando este desayunando sea consciente de que esos alimentos le nutrirán y le darán la energía necesaria para enfrentar el día a usted y su familia.
  - Camino al trabajo o a sus actividades diarias escuche su música preferida, haga una corta lectura de su libro preferido, piense en aquello que realmente le importa. Y recuerde:

- **”NOS EQUIVOCAMOS CUANDO NOS GUARDAMOS TODO DENTRO. CUANDO PARA NO HACER DAÑO A LOS DEMÁS, NOS DAÑAMOS A NOSOTROS MISMOS, ACUMULANDO FRUSTRACIÓN, ESTRÉS Y RABIA. PORQUE NOS OLVIDAMOS DE QUE EL CUERPO HUMANO ES EL CAMPO DE BATALLA DE NUESTRAS EMOCIONES. LAS CÉLULAS DEL CUERPO OBEDECEN LA PSIQUE. ES FÁCIL ENFERMAR A CAUSA DEL DOLOR DE ALMA”**