

TALLER DE GESTIÓN DE EMOCIONES



ANA GALLEGO RIAÑO. SARA ROMERA AGÜERO.
ENFERMERAS ESCOLARES. CURSO 2020/2021

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN, SENSACIÓN Y SENTIMIENTO

Las emociones: son expresiones psicofisiológicas instantáneas, se producen de forma inconsciente sin voluntad propia, son de corta duración y se manifiestan con gran intensidad. Son necesarias para prepararnos y adaptarnos a la situación que estemos viviendo.

Las sensaciones: Impresión que los estímulos externos producen en la conciencia y que es recogida por medio de alguno de los sentidos como puede ser el gusto, la vista, el oído, el olfato o el tacto. Lo corporal conecta con lo emocional.

Los sentimientos: Un sentimiento es similar a una emoción pero de mayor duración y que nos permite ser conscientes de ello. Los sentimientos son un estado de ánimo provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación. Lo que interpretamos de la emoción.

EMOCIONES

MIEDO
ASCO
TRISTEZA
ALEGRÍA
IRA
SORPRESA

SENSACIONES

TÁCTILES
TÉRMICAS
DOLOROSAS
OLFATIVAS
GUSTATIVAS
VISUALES
AUDITIVAS

SENTIMIENTOS

AMOR	FELICIDAD
CULPA	SATISFACCIÓN
SOLEDAD	VENGANZA
EMPATÍA	ESPERANZA
ODIO	OPTIMISMO
ENVIDIA	PESIMISMO
CELOS	PREOCUPACIÓN
ADMIRACIÓN	DESESPERACIÓN
AMISTAD	RENCOR
GRATITUD	AFFECTO

EMOCIONES



LAS EMOCIONES: LA ALEGRÍA

Conjunto de sensaciones agradables que experimentamos. Aparece cuando logramos algo que deseamos.

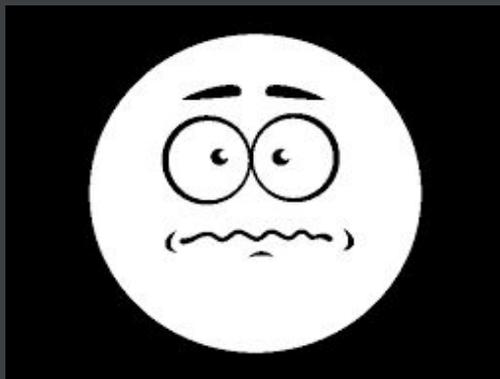
Función: Socializar, bajar niveles de estrés, reforzar el sistema inmunológico y cumplir la función reproductiva al parecer atractivos a nuestros semejantes.



LAS EMOCIONES: EL MIEDO

Aparece ante situaciones o estímulos de carácter amenazante. Esa amenaza puede ser real o imaginada.

Función: Es necesario para la supervivencia, nos ayuda a reconocer los peligros del entorno en el que nos encontramos. Nos protege física y psicológicamente.



LAS EMOCIONES: LA SORPRESA

Aparece ante un estímulo inesperado. Genera sobresalto, desconcierto o asombro. Es la emoción más breve, de muy corta duración en el tiempo.

Función: nos ayuda a vaciar nuestra mente, activa la atención, la exploración y la curiosidad, para afrontar imprevistos.



LAS EMOCIONES: LA IRA

Aparece cuando percibimos que algo no sale como esperábamos o cuando percibimos que alguien interfiere intencionalmente en la consecución de nuestros objetivos.

Función: la de autoprotección. hace referencia tanto a la protección y defensa de la integridad propia, como a la protección de la descendencia, bienes o posesiones.



LAS EMOCIONES: EL ASCO

Aparece cuando percibimos algo que nos produce rechazo o desagrado.

Función: Su función es la de alejarnos de aquello que puede resultar nocivo para nosotros. Ej: olores, animales, insectos, excrementos, etc. que nos puedan causar enfermedades.



LAS EMOCIONES: LA TRISTEZA

Aparece ante la percepción de cualquier tipo de pérdida, desilusión o fracaso.

Función: es la reintegración personal, nos motiva pedir ayuda y aumentar los nuestros propios recursos.



CONSECUENCIAS DE UNA MALA GESTIÓN EMOCIONAL

La falta de autocontrol emocional suele acarrear como consecuencia la instauración de **sentimientos negativos** en nuestra persona que nos afectará a nuestra salud tanto física, social como psicológica.

SÍNTOMAS DE FALTA DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

- Impulsividad
- Estar a la defensiva
- Enfados ante situaciones de estrés
- Problemas de atención
- Impaciente
- No se resiste a la tentación
- Irascible
- Adicciones: ludopatía, tecnológicas, cleptomanía, compras compulsivas, tricotilomanía.
- Tics nerviosos.
- Postergación.
- Enfermedades psicósomáticas.

CONSECUENCIAS DE LA MALA GESTIÓN EMOCIONAL

- Depresión
- Ansiedad
- Soledad
- Resentimiento
- Fobias
- Sentimientos de Culpa
- Perfeccionismo
- Autocrítica destructiva
- Baja autoestima
- Estrés
- Inseguridad
- Celos
- Envidia

ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS MÁS FRECUENTES

Trastornos cutáneos: Acné, dermatitis, pruritos, eczemas, urticaria y alopecia.

Trastornos respiratorios: asma bronquial.

Trastornos gastrointestinales: gastritis, úlcera péptica, colitis ulcerosa, Síndrome del intestino irritable, estreñimiento, hiperacidez...

Trastornos endocrinos: anorexia, bulimia, hipertiroidismo, hipotiroidismo.

Trastornos musculares: fibromialgia, tortícolis, cefaleas tensionales, mialgias cabeza y cuello.

Trastornos cardíacos: infartos, palpitaciones, taquicardias.

The background of the entire image is a dense, overlapping pattern of colorful circular smiley faces. The colors include red, yellow, blue, green, purple, and orange. Each smiley face has a simple black outline for a mouth and eyes, with some having additional features like eyelashes or a single eye.

BENEFICIOS DEL AUTOCONTROL EMOCIONAL

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones propias y las de los demás. "Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás."
(Daniel Goleman).

ELEMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. **Autoconocimiento emocional** y cómo nos influyen.
2. **Autorregulación** para no dejarnos llevar con ellos.
3. **Automotivación** para enfocar las emociones en conseguir objetivos y metas.
4. Reconocer las emociones de los demás. **EMPATÍA.**
5. **Habilidades sociales**, buena comunicación, más felicidad.

LA EMPATÍA

Es la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus **sentimientos**. Además, es uno de los requisitos de la inteligencia emocional y está relacionada con la comprensión, el apoyo y la **escucha activa**.

LA ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa se refiere a escuchar con conciencia plena. Por tanto, la escucha activa no es oír a la otra persona, sino a estar totalmente concentrados en el mensaje que el otro individuo intenta comunicar, así demostramos que lo que nos comunica nos importa.

BENEFICIOS DEL AUTOCONTROL EMOCIONAL

Reconocer, entender y controlar nuestras emociones es sumamente beneficioso para nosotros en infinidad de aspectos de nuestra vida. Como por ejemplo:

- Ayuda a gestionar mejor los problemas del día a día.
- Genera y potencia la autoestima.
- Mayor sensación de autonomía, seguridad y control de las situaciones.
- Ayuda a generar mayor asertividad y empatía.
- Estimula las relaciones interpersonales.
- Mejora el rendimiento laboral, escolar, familiar y social.
- Mejora nuestra salud en general.

TÉCNICAS DE GESTIÓN DE EMOCIONES

— ¿Cómo entrenar mis emociones? —

TÉCNICAS DE GESTIÓN DE EMOCIONES

- Aprender a decir «no» (asertividad).
- Pensar en las **cosas buenas** que hemos logrado y en nuestras capacidades, tener un mayor autoestima ayudará a nuestra capacidad de autocontrol emocional.
- Mantener una **actitud positiva** ayudará a mejorar nuestro estado de ánimo.
- **Evitar complacer** a todo el mundo, no podemos gustar a todo el mundo, no somos una croqueta.
- **Fomentar la comunicación** de los pensamientos y sentimientos.

TÉCNICAS DE GESTIÓN DE EMOCIONES

- **Técnica de evitación:** alejarnos del lugar dónde tenemos el problema y volver cuando estemos más tranquilos.
- **Técnica de la distracción:** concentrar nuestra mente en otra cosa que no nos haga sentirnos mal. Como salir a pasear o a andar un rato, escuchar música, ver una serie o una película, leer un libro.
- **Contar** a un amigo o familiar nuestros **sentimientos** nos ayudará a ver la situación con otra perspectiva evitando la "visión en túnel".
- Contar hasta 10 antes de hablar.
- **Técnica de relajación respiratoria o meditación.**

BIBLIOGRAFÍA

- <https://medicoplus.com/psicologia/tipos-sentimientos>.
- <https://www.manuelescudero.com/psicologo-falta-de-autocontrol-emocional-madrid/>
- <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>
- Goleman, D. (1996): Inteligencia emocional. Barcelona, Kairós.
- file:///C:/Users/34611/Downloads/GUIA%20 BIENESTAR%20 EMOCIONAL.pdf
- La burbuja rosa.

