

# GIMNASIO DE EMOCIONES

- **¿QUÉ ES EMOCIÓN?**

- **¿CÓMO SURGE?**

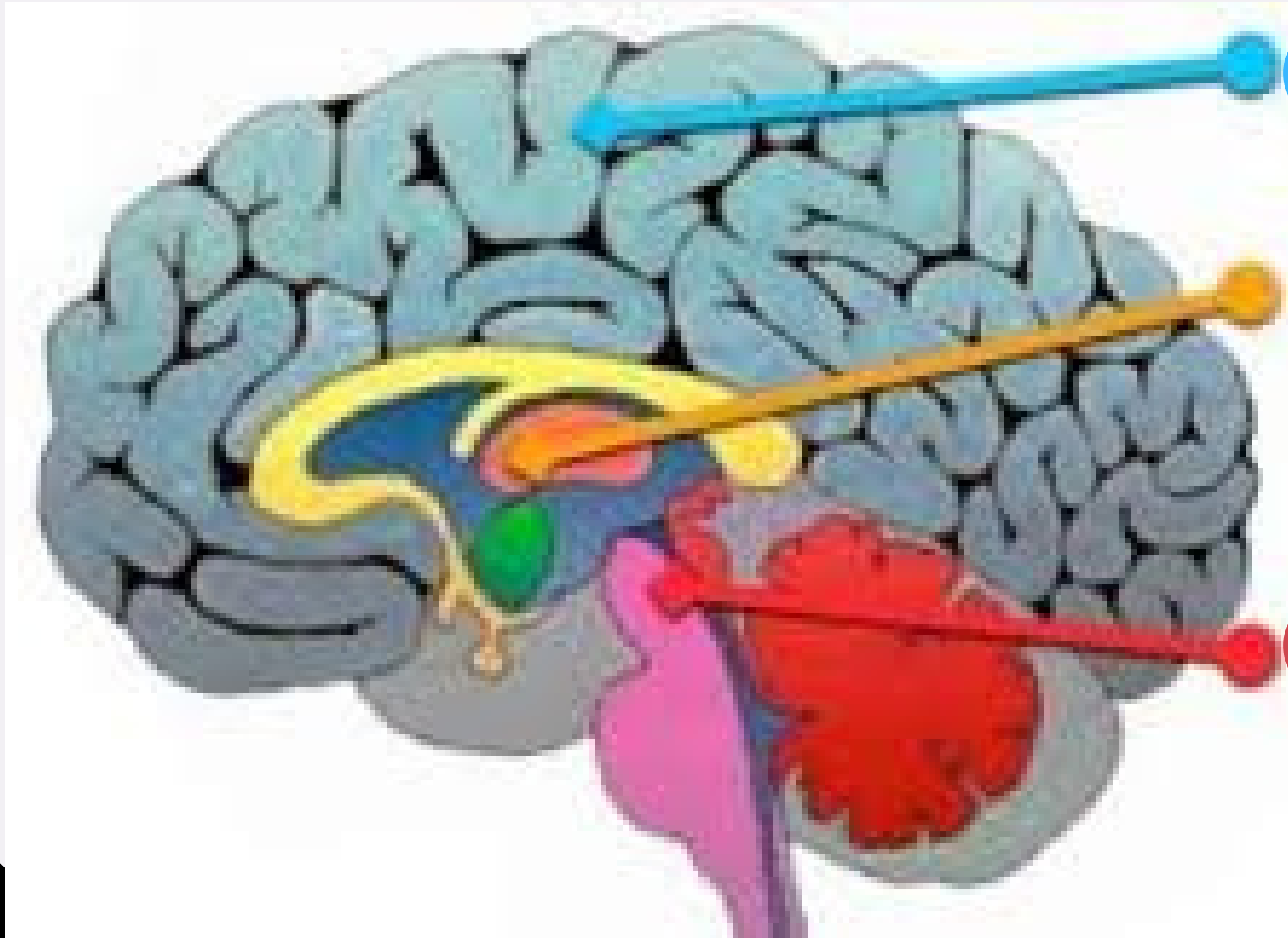
# EMOCIONES

- Respuesta automática o espontánea a estímulos externos o internos
- Muy intensas, de corta duración
- Son nuestro motor, nos predisponen a actuar, con más o menos urgencia
- Cambios importantes a nivel corporal
- Muy cercanas a los reflejos
- Son contagiosas
- Clasificación: emociones agradables, desagradables y mixtas o neutras

# SENTIMIENTOS

- Surgen a partir de una emoción.
- No tienen tanta intensidad.
- No se dan cambios corporales tan apreciables.
- Tiene componentes cognitivos.

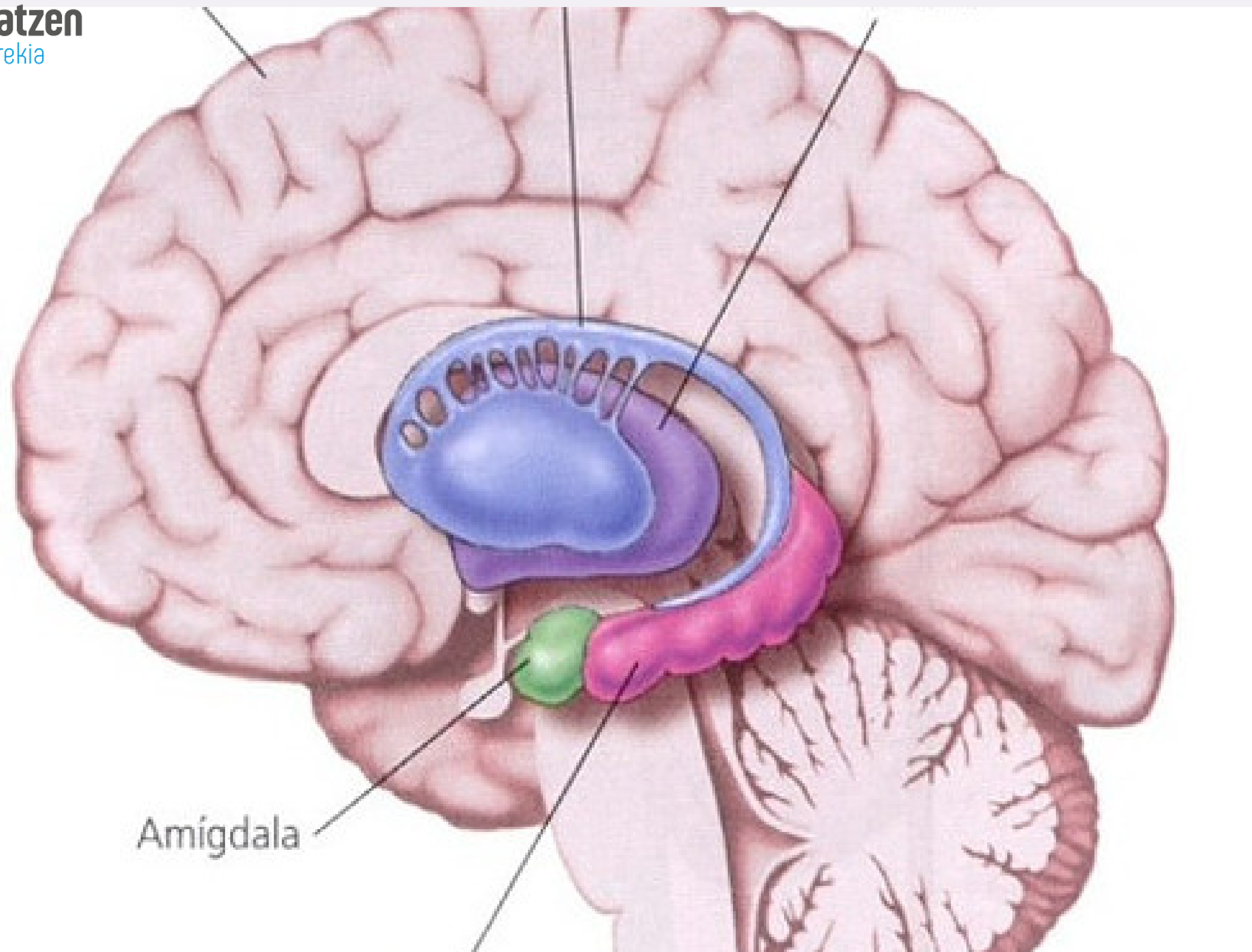
# CEREBRO TRIUNO



**Cerebro cortical**

**Cerebro límbico**

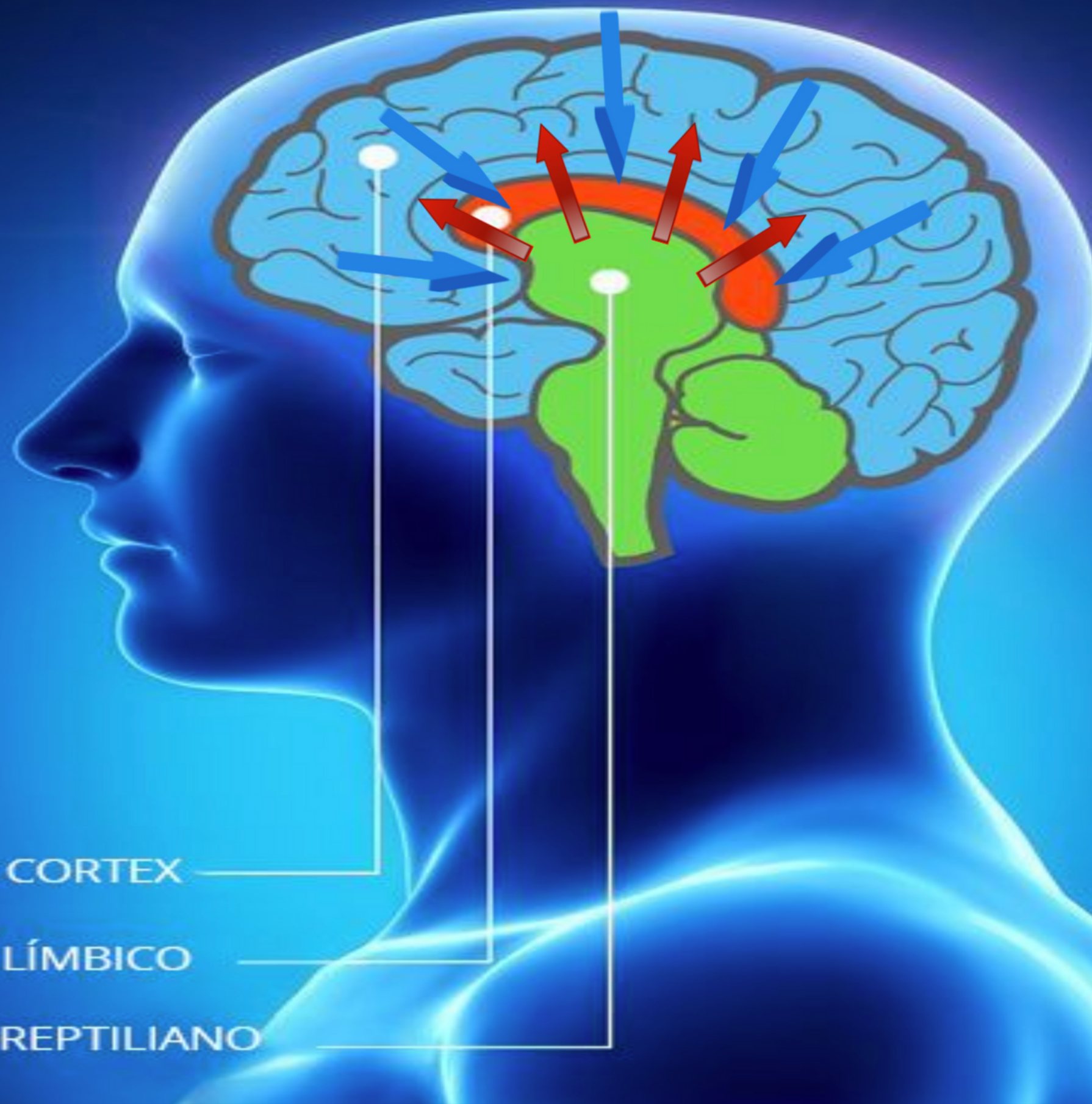
**Cerebro reptiliano**



Amígdala



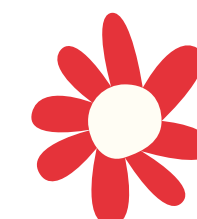
# LOS 3 CEREBROS



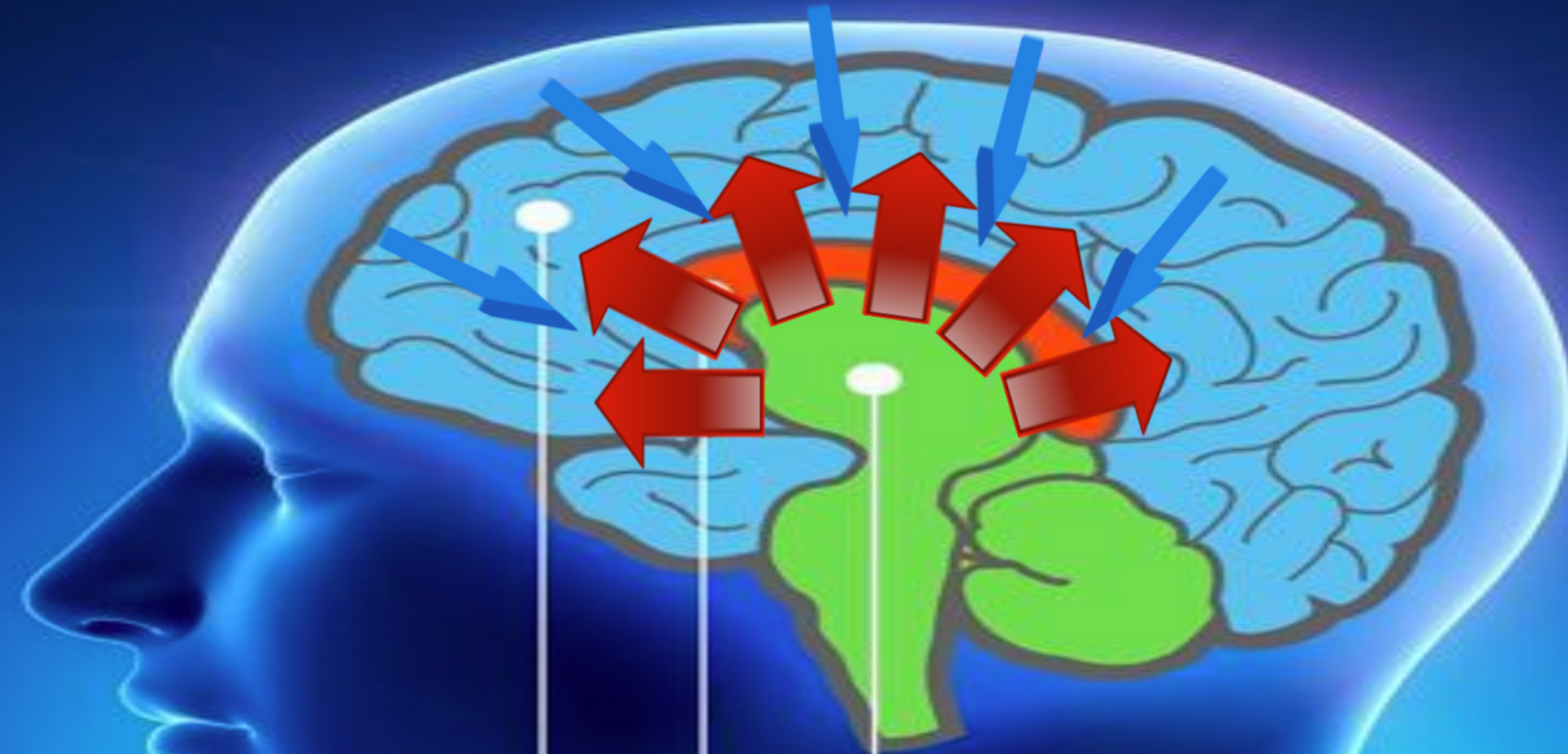
CEREBRO CORTEX

CEREBRO LÍMBICO

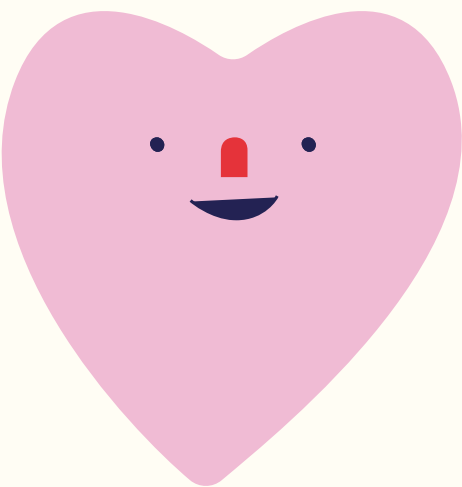
CEREBRO REPTILIANO



# LOS 3 CEREBROS



CEREBRO CORTEX  
CEREBRO LÍMBICO  
CEREBRO REPTILIANO





**QUÉ ESPERABA - QUÉ ME LLEVO**

# EMOCIONES BÁSICAS

AGRADABLES	NEUTRAS/ MIXTAS	DESAGRADABLES
CURIOSIDAD	SORPRESA	ASCO
ADMIRACIÓN	CULPA	MIEDO
SEGURIDAD		TRISTEZA
ALEGRÍA		RABIA

# UNIVERSOS EMOCIONALES

## HUÍDA

Temor, timidez, ansiedad, angustia, desesperación, MIEDO, horror, pánico, terror, pavor.

## ATAQUE

Enfado, animadversión, resentimiento, hostilidad, rencor, vergüenza, RABIA, furia, envidia, celos, ira, odio, cólera.

## DESCONECTAR

Perplejidad, asombro, SORPRESA, extrañeza, desconcierto, atención, estupor, susto, desconcierto, inestabilidad

## INTERES

Inclinación, atracción, voluntad, expectación, CURIOSIDAD, interés, comodidad, atrevimiento, arranque.

## IMITAR

Tranquilidad, respeto, identificación, imitación, ADMIRACIÓN, asombro, fascinación, estupefacción.

## AVERSIÓN

Desagrado, desprecio, rechazo, aversión, ASCO, aborrecimiento, repulsión, tirria

## DESAPARECER

Pesar, desgana, desaliento, aburrimiento, abatimiento, pesimismo, frustración, TRISTEZA, aflicción, impotencia, indefensión, dolor, desgarró.

## REPARACIÓN

Falta, error, tropiezo, CULPA, bochorno, pudor, rubor, autopunición.

## CONTROL

Serenidad, comedimiento, quietud, templanza, calma, SEGURIDAD, ponderación, sosiego, paz, control, enraizamiento, satisfacción

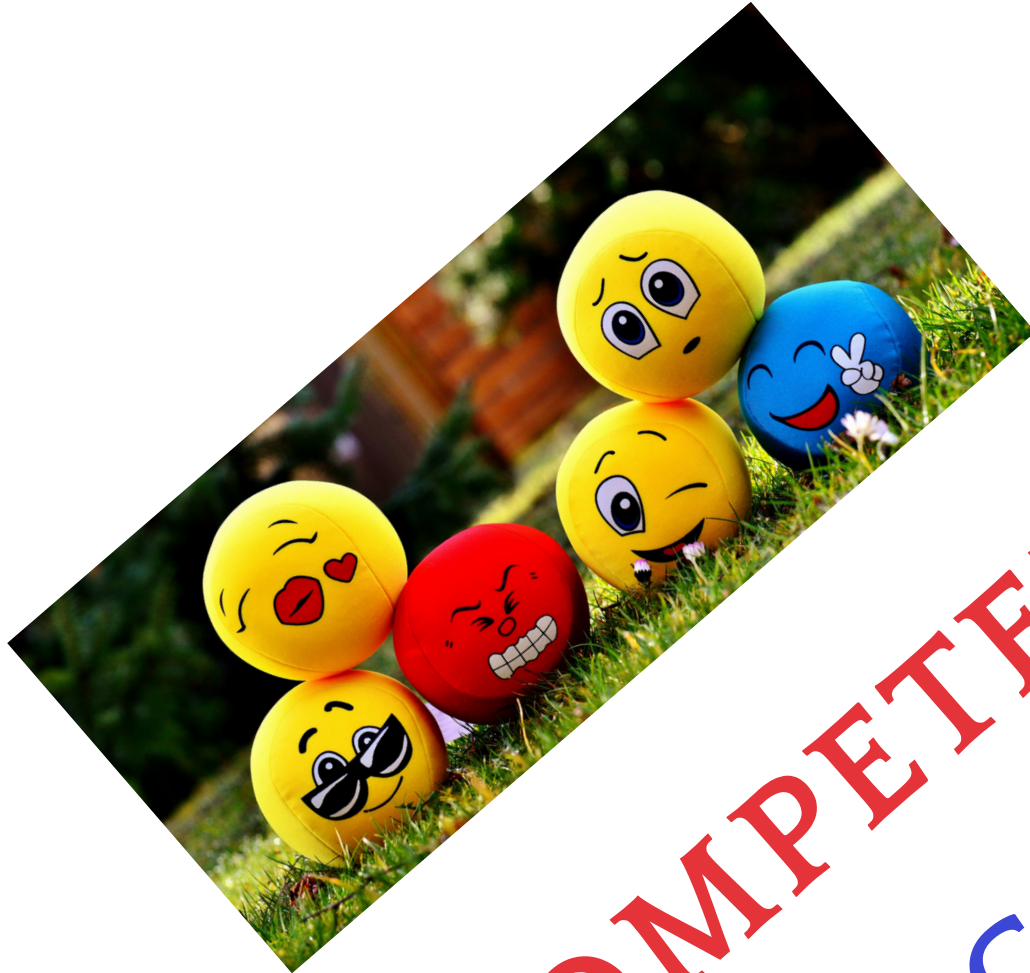
## PERMANECER

Diversión, gratificación, estremecimiento, excitación, ALEGRÍA, deleite, placer, entusiasmo, euforia, éxtasis.

# ¿PARA QUÉ NOS PREPARAN?

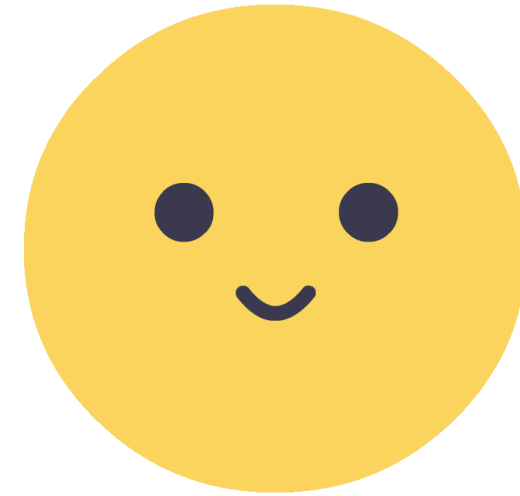
AGRADABLES	NEUTRAS / MIXTAS	DESAGRADABLES
CURIOSIDAD INTERÉS	SORPRESA DESCONECTAR	ASCO AVERSIÓN
ADMIRACIÓN IMITAR	CULPA REPARAR	MIEDO HUÍDA
SEGURIDAD CONTROL		TRISTEZA DESAPARECER
ALEGRÍA PERMANECER		RABIA ATAQUE

Autonomía emocional  
Conciencia emocional  
Regulación emocional



**COMPETENCIAS INTRAPERSONALES**  
**COMPETENCIAS INTERPERSONALES**

Habilidades sociales  
Habilidades para la vida y bienestar



# CONCIENCIA EMOCIONAL / AUTOCONCIENCIA

- Eliminar los ropajes que me impiden verme.
- Dejar las máscaras a un lado.
- Mostrarme tal y como soy conmigo mismo/a y con los demás.
- Admitir que la responsabilidad de quien soy es mía; admitir que todo lo que digo, hago y siento es mi responsabilidad.
- Para conocer cómo somos, tenemos que coger tiempo para mirar en nuestro interior. Tenemos que conectar con lo que sentimos, pensamos y creemos, tenemos que conectar con nuestro ser (dejar de lado lo que los demás quieren que seamos)



# REGULACIÓN EMOCIONAL

- Gestión adecuada de emociones demasiado intensas.
- En caso de no encauzarlas adecuadamente pueden causar enfermedades físicas y/o mentales.
- El objetivo es conseguir y mantener el equilibrio (bienestar emocional).
- Desarrollar estrategias para pasar a emociones agradables.
- Desarrollar estrategias de gestión emocional (relajación, autodiálogo, visualización...)



Dinámica: imágenes - dado





# Gorputzaldia

Relajando



# Mindfulness

# La línea de la vida

# AUTONOMÍA EMOCIONAL

- Nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila.
- Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto).
- Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

# TEXTOS:

- La Sra. Jones
- La historia de José

Inteligencia interpersonal  
Tú y yo, yo y Tú,  
¿cuánta(s) txispaka(s)?

*conformidad social*

# Responsabilidad social

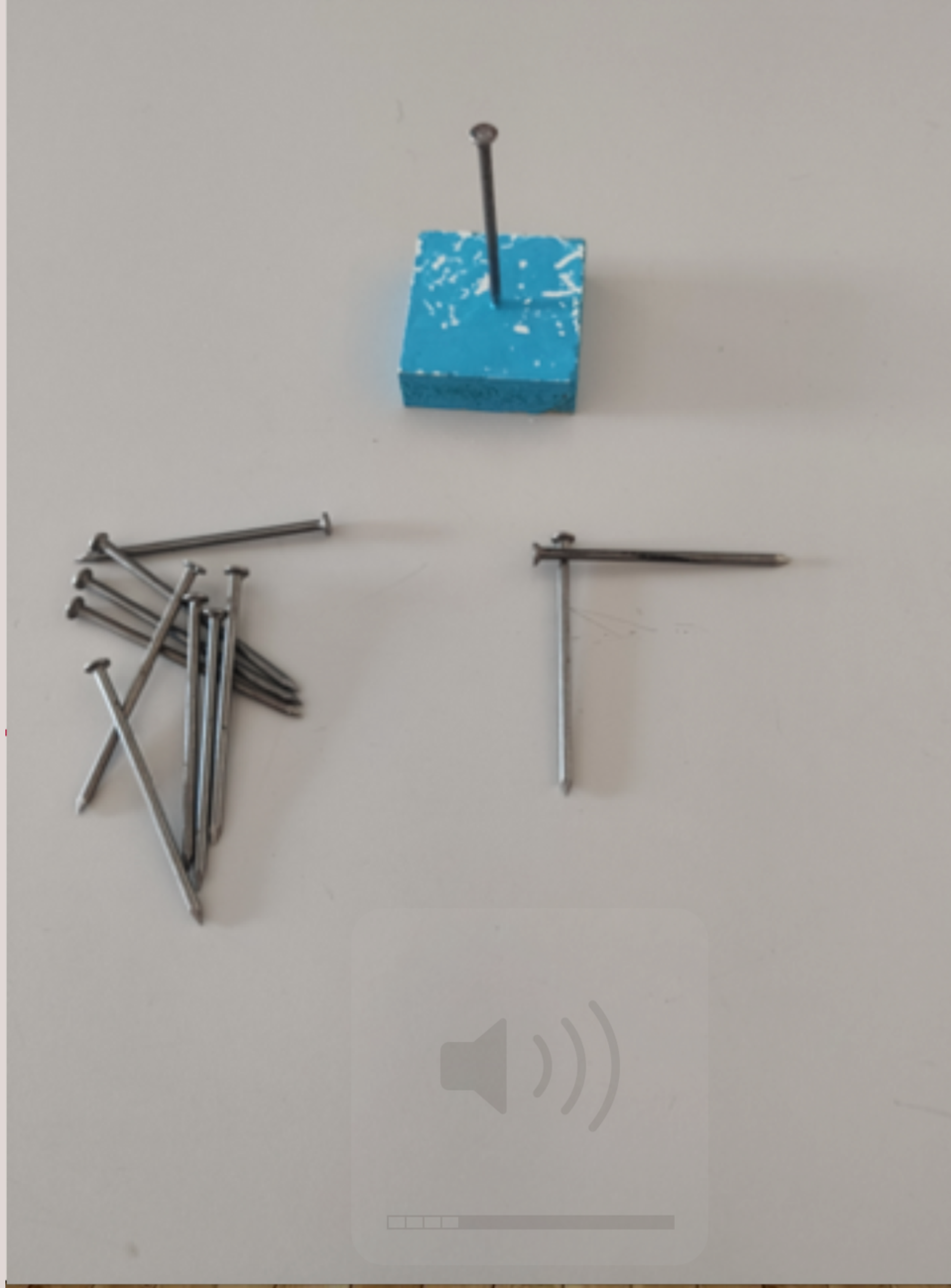
# Mindfulness



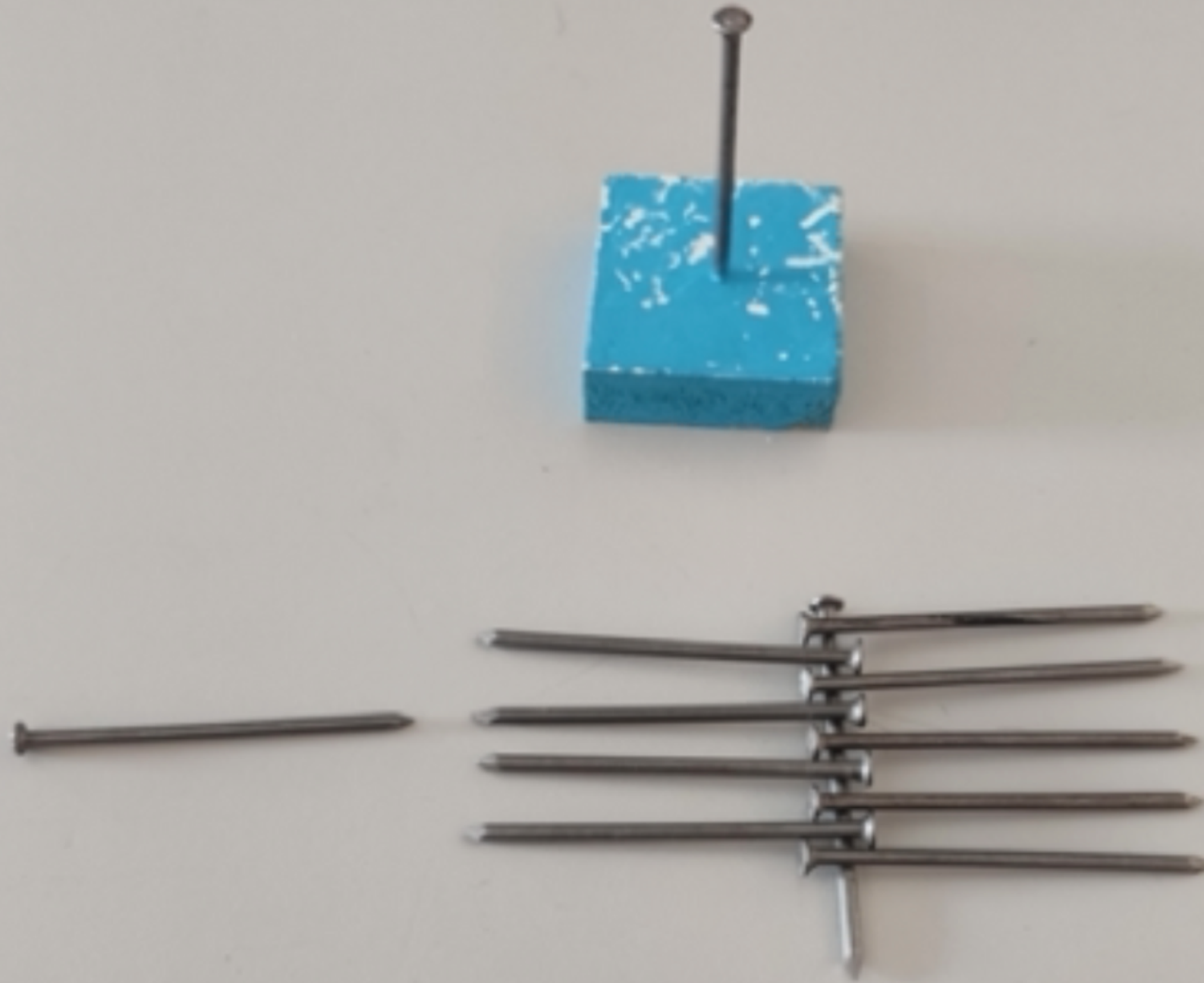
Inteligencia interpersonal  
Tú y yo, yo y Tú,  
¿cuánta(s) txispa(s)?

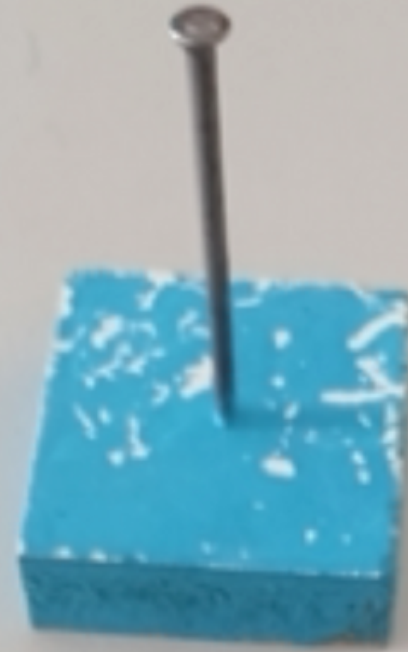
clavos

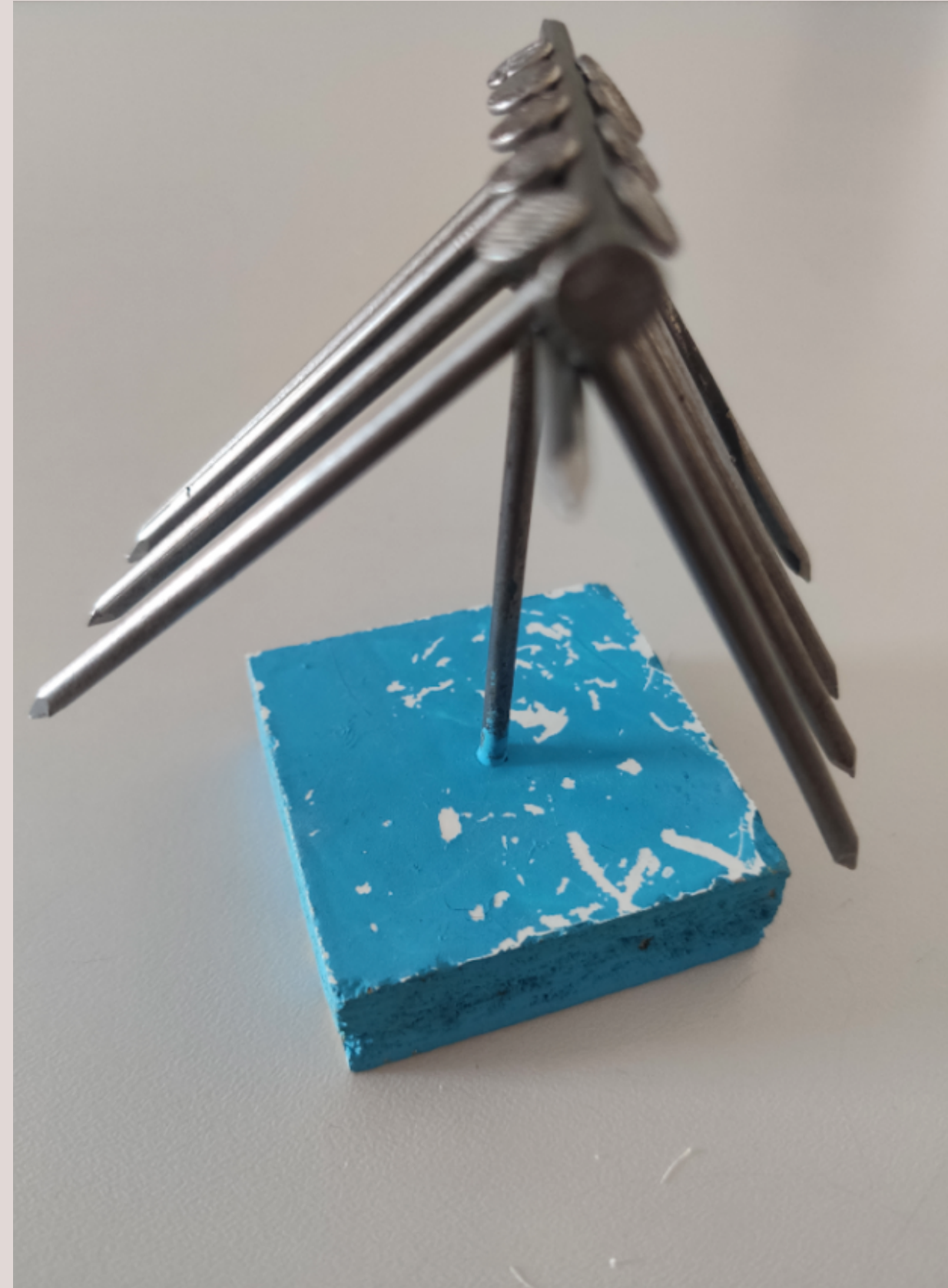














conflicto

¿Qué me viene a la  
cabeza cuando escucho  
la palabra "conflicto"?

# PERCEPCIÓN

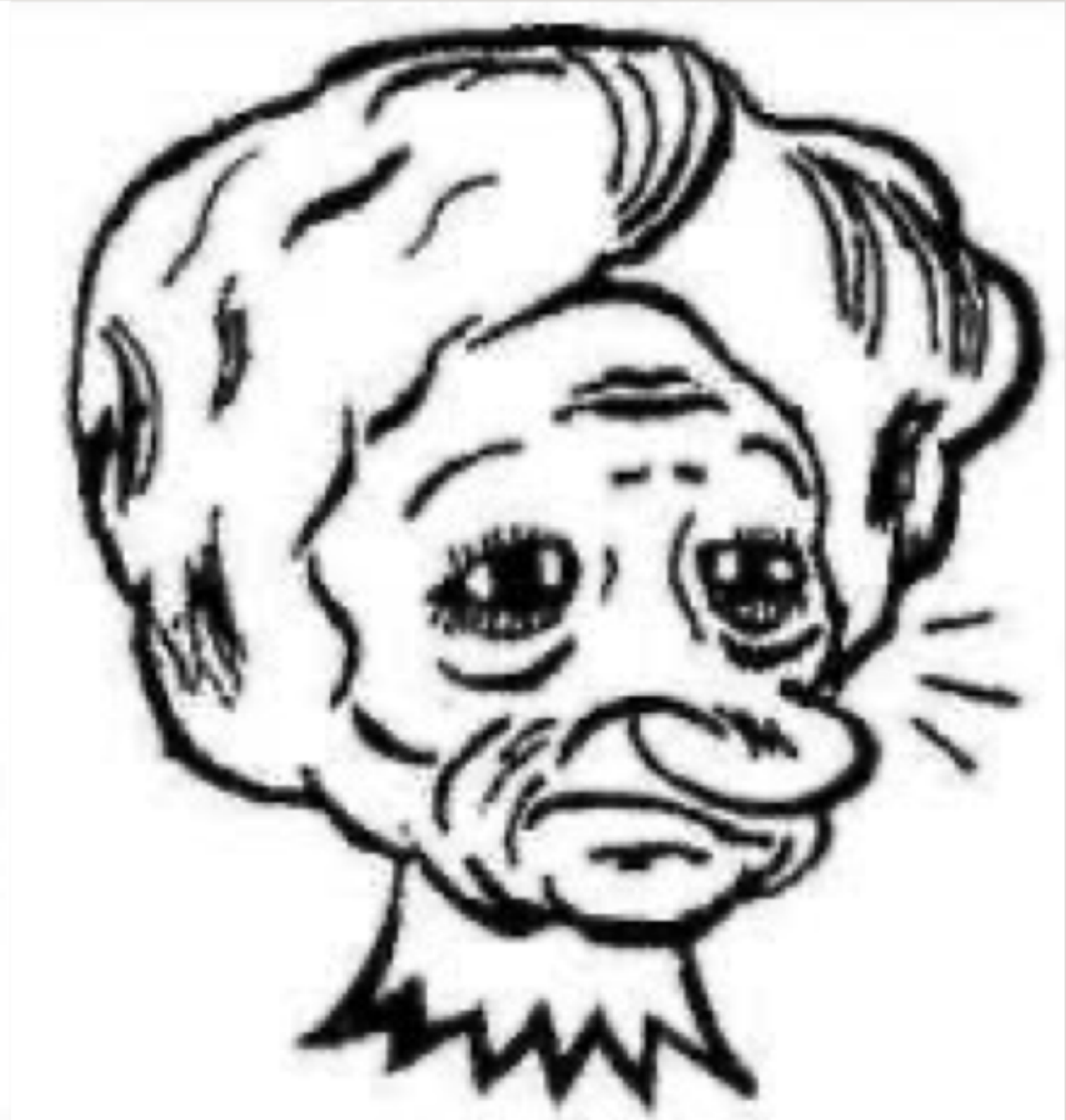
*¿QUÉ ES LO QUE VES AQUÍ?*



# POSICIÓN - ROL

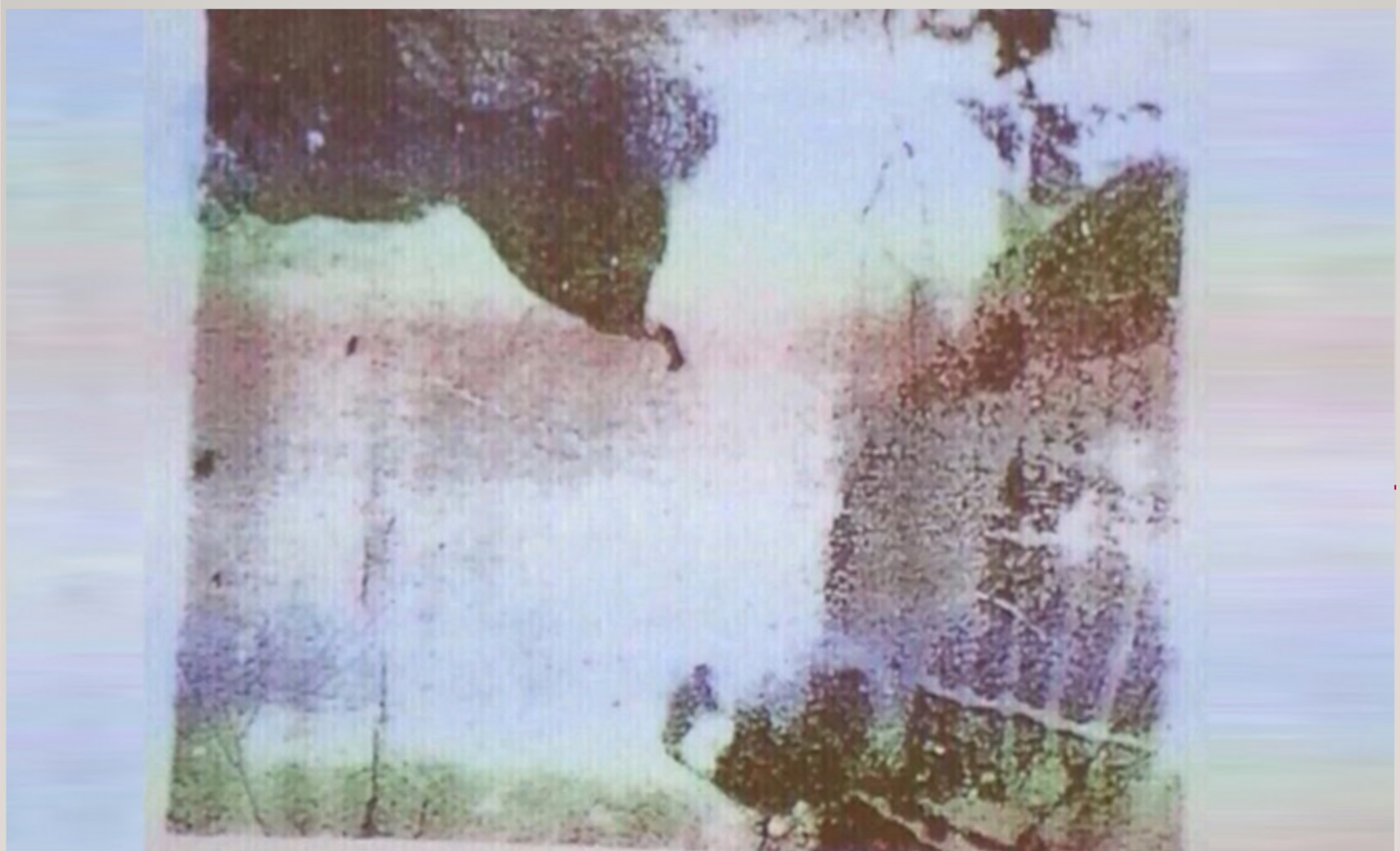








puedo ver...





Creencias

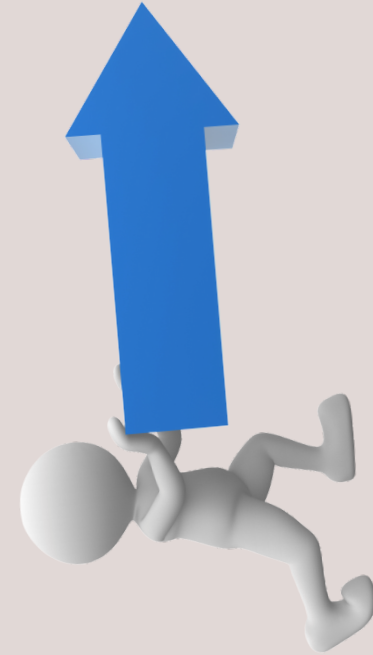
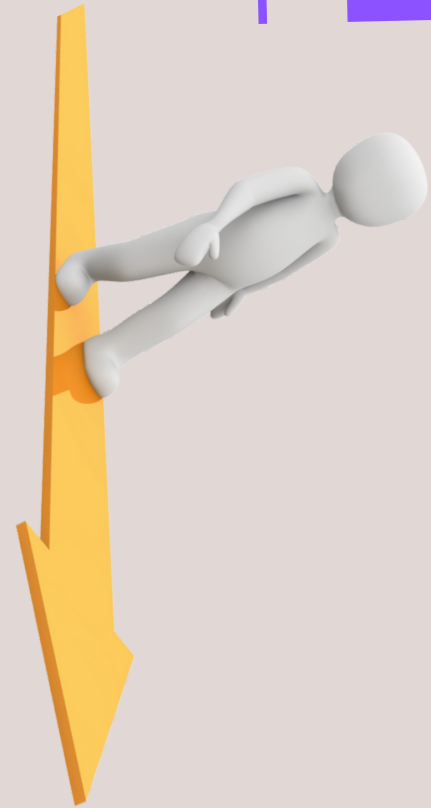
Dinámica: puño

Antidoto

# TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN

- Escucha activa
- Reflejo de emociones
- Mensajes "yo"...

Mi\_ral



La respuesta del otro



# Escucha activa:

Consiste en una forma de comunicación que demuestra al hablante que el oyente le ha entendido. Se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo.



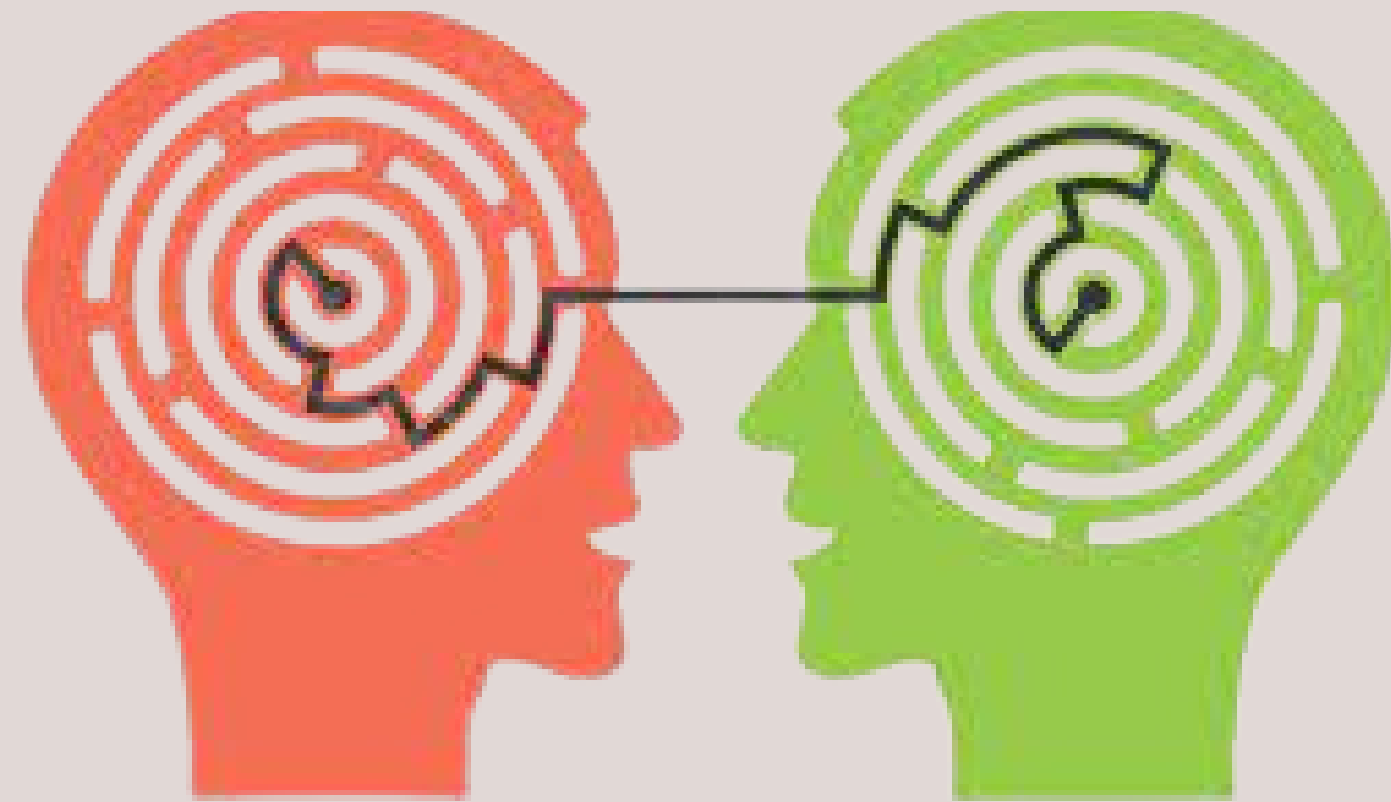


*Reflejo de emociones:*

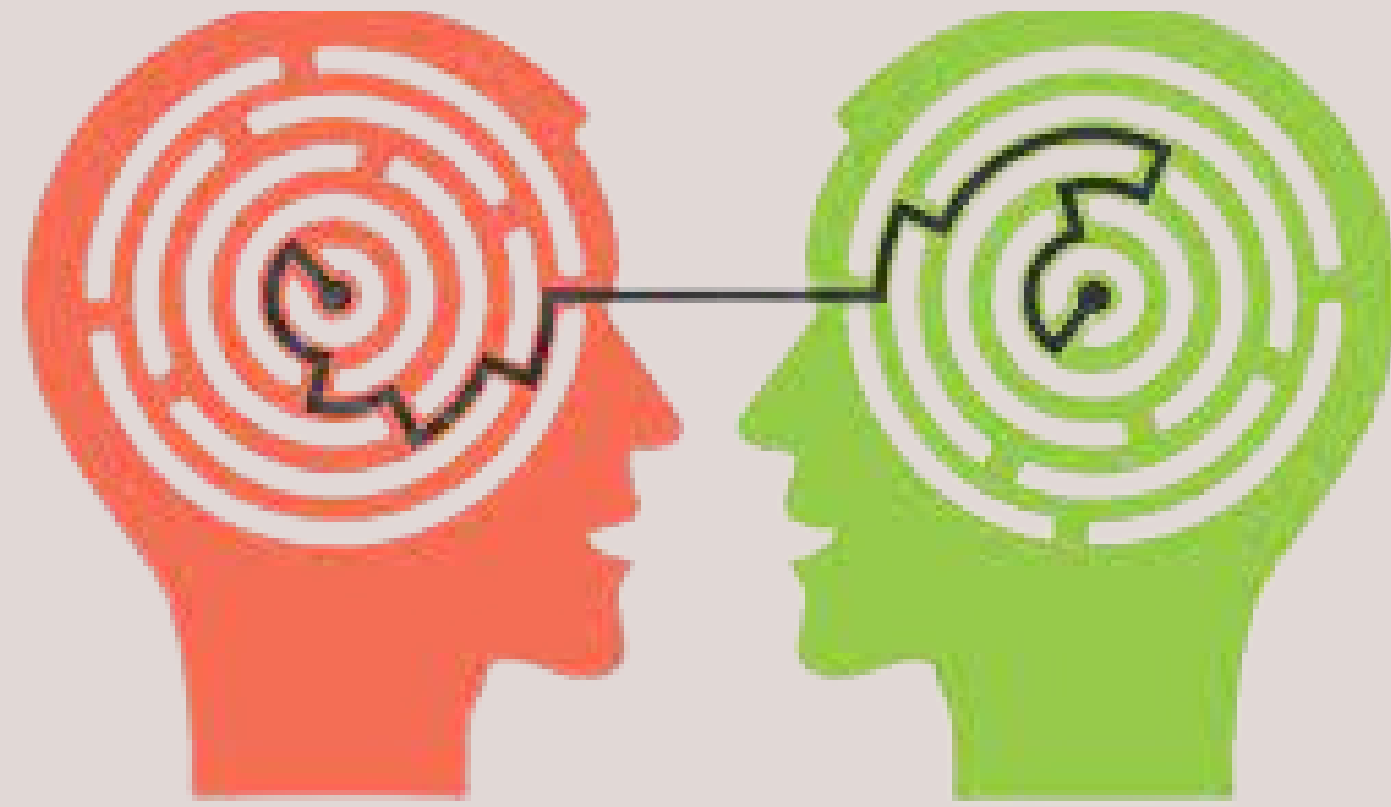
**STOP!**



## Mensajes "YO"



- Los «mensajes yo» son una herramienta de comunicación especialmente útil cuando queremos expresar nuestros pensamientos o emociones sin herir a nuestro interlocutor..

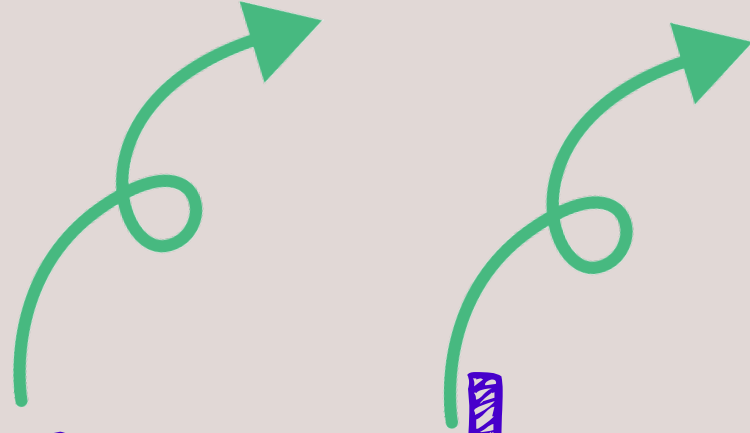



# MENSAJES "YO"

En mi interior

# LIBROS INTERESANTES





Mila esker por esta oportunidad  
tan bonita que nos habéis  
ofrecido.

*Txaro eta pello*

