

GIMNASIO DE EMOCIONES

- **¿QUÉ ES EMOCIÓN?**

- **¿CÓMO SURGE?**

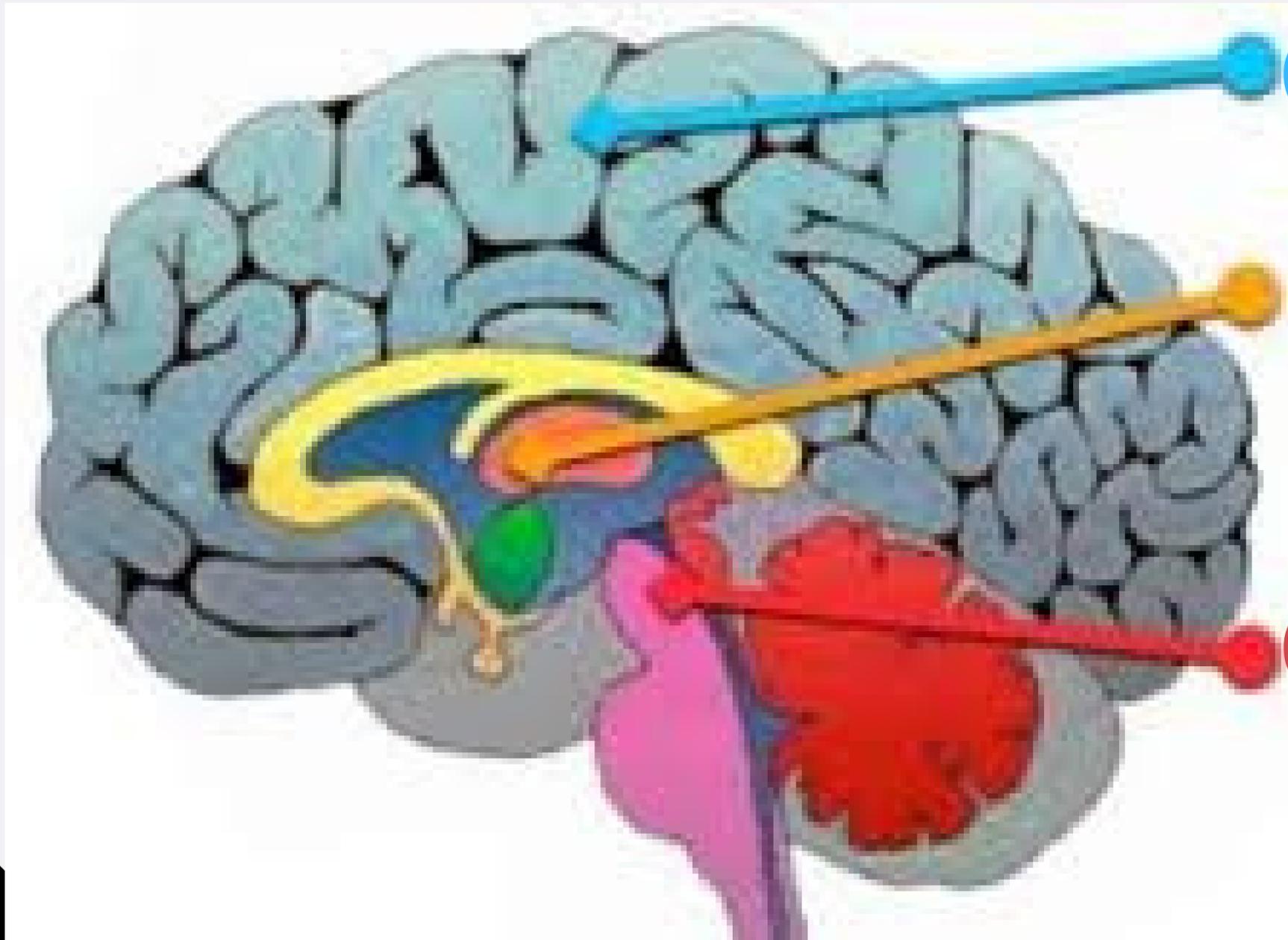
EMOCIONES

- 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.

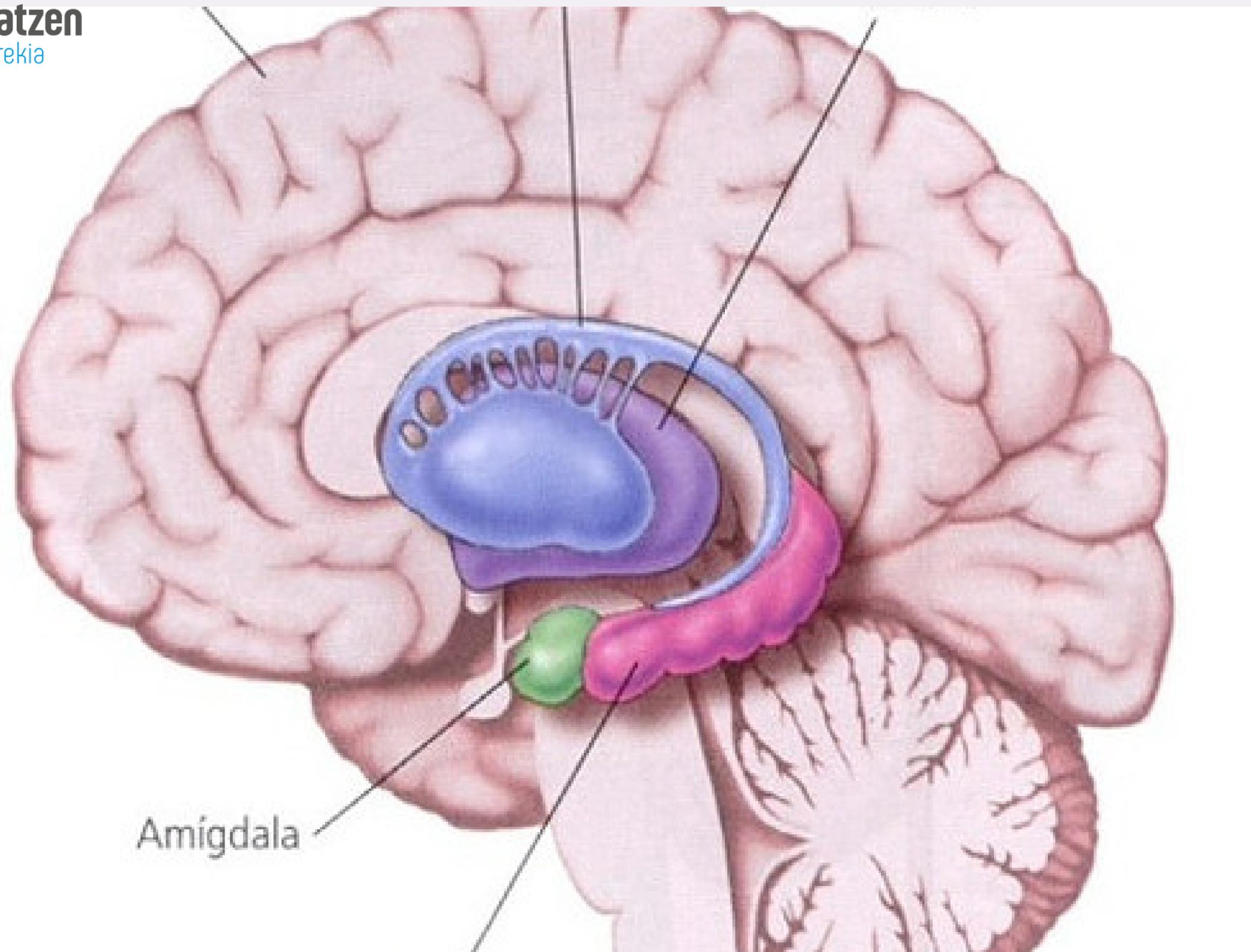
CEREBRO TRIUNO



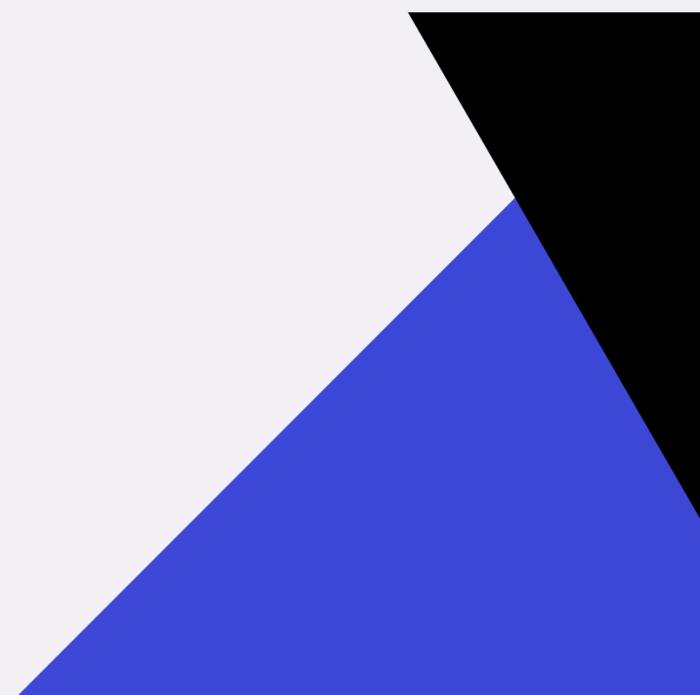
Cerebro cortical

Cerebro límbico

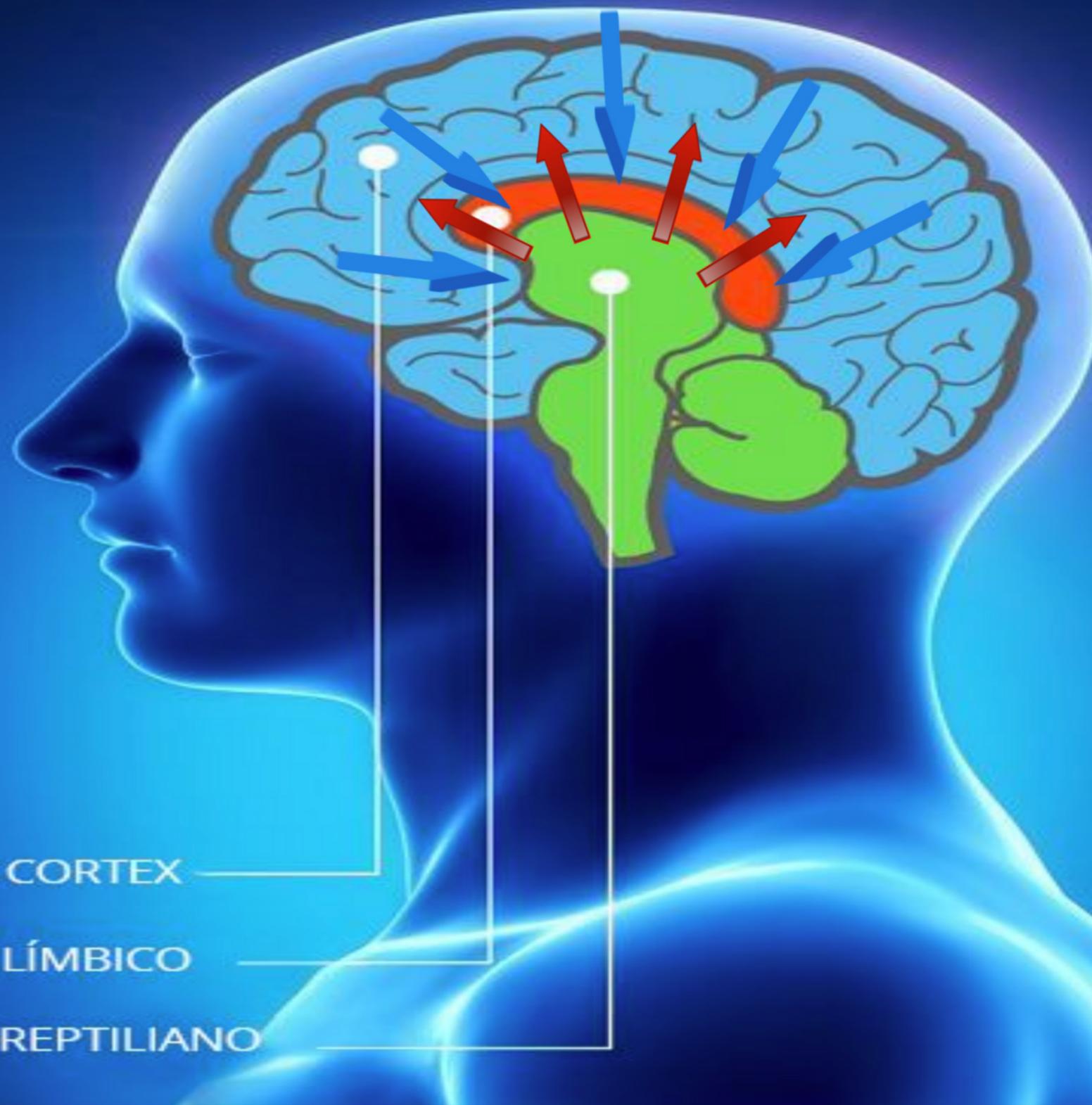
Cerebro reptiliano



Amígdala



LOS 3 CEREBROS



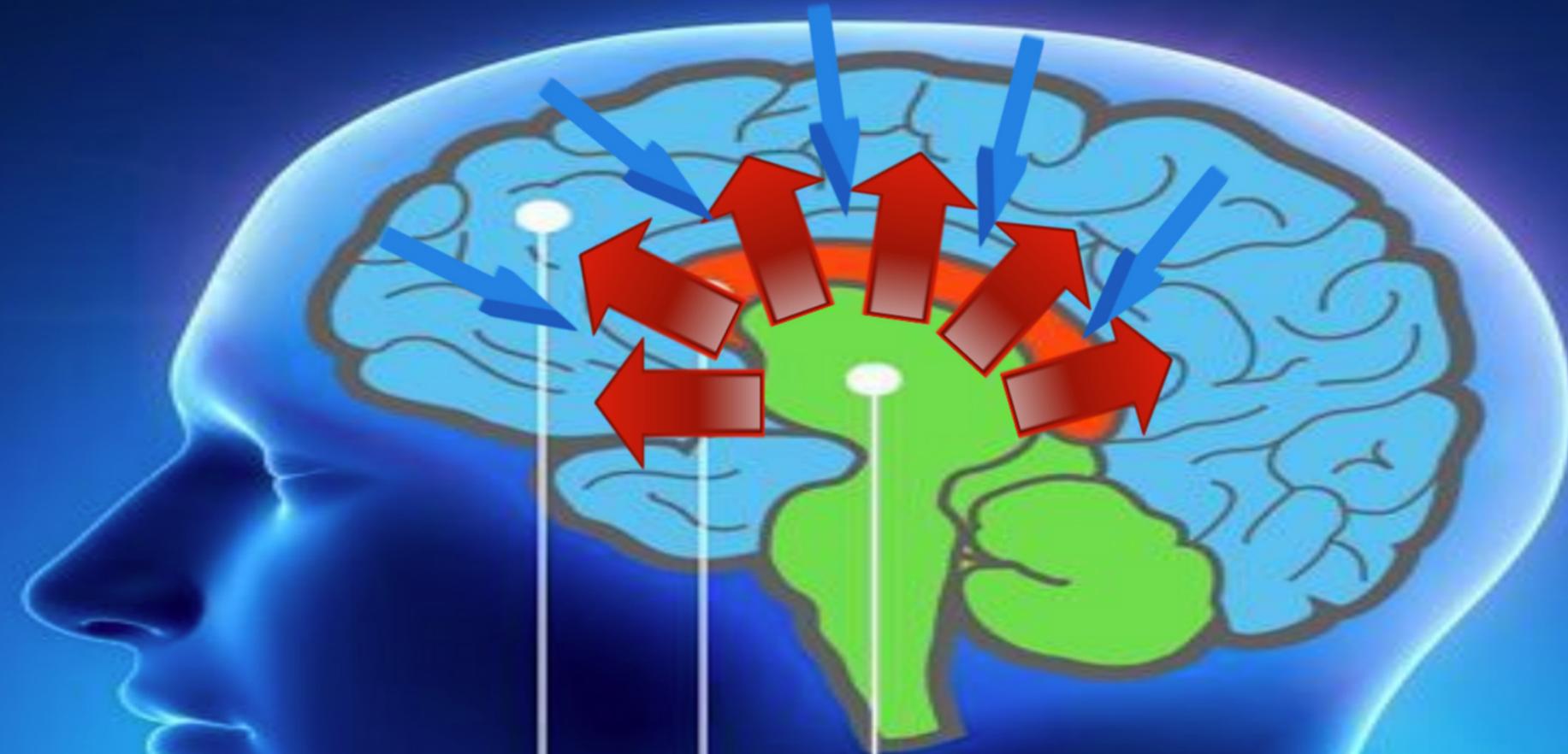
CEREBRO CORTEX

CEREBRO LÍMBICO

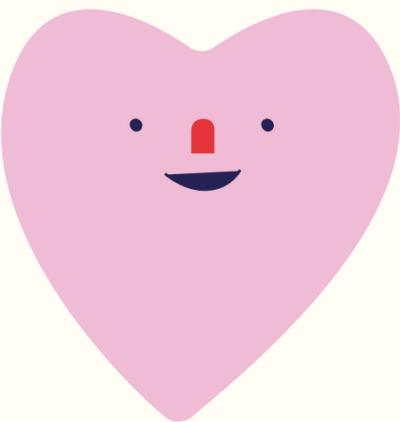
CEREBRO REPTILIANO



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

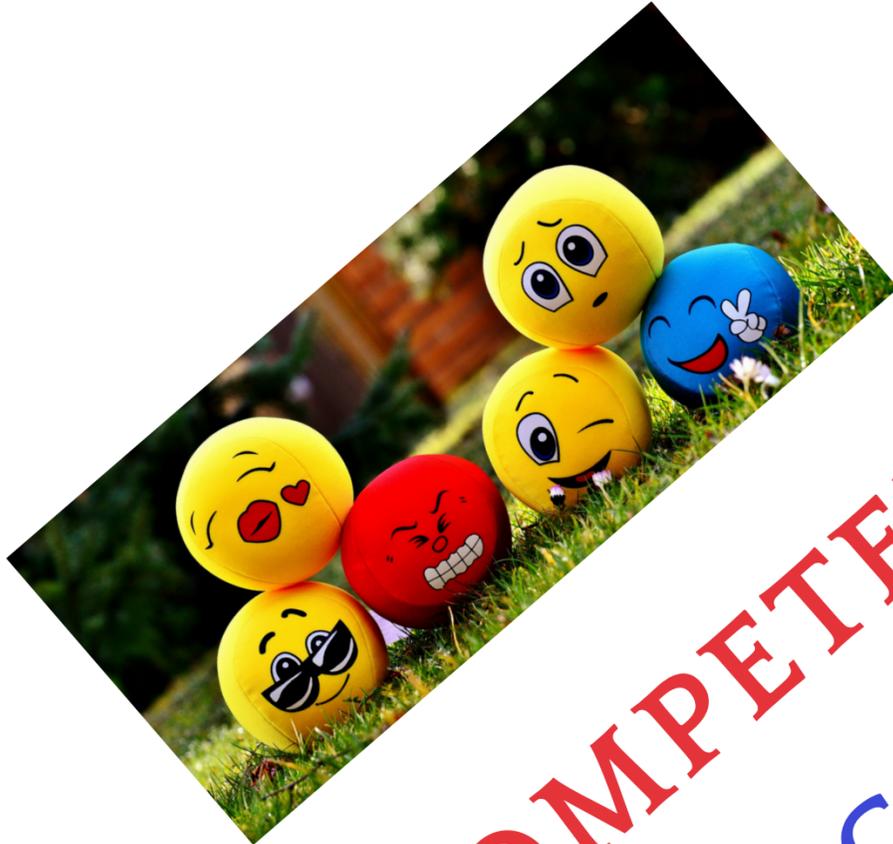
PERMANECER

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

¿PARA QUÉ NOS PREPARAN?

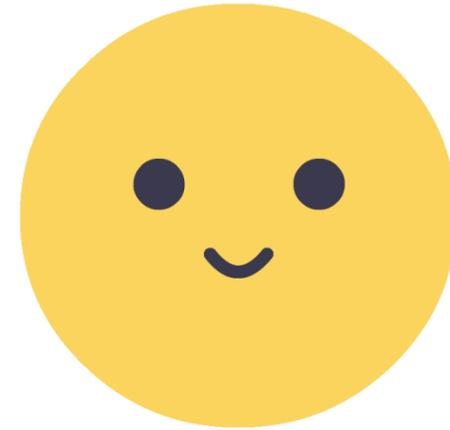
AGRADABLES	NEUTRAS / MIXTAS	DESAGRADABLES
CURIOSIDAD INTERÉS	SORPRESA DESCONECTAR	ASCO AVERSIÓN
ADMIRACIÓN IMITAR	CULPA REPARAR	MIEDO HUÍDA
SEGURIDAD CONTROL		TRISTEZA DESAPARECER
ALEGRÍA PERMANECER		RABIA ATAQUE

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) txispa(s)?

conformidad social

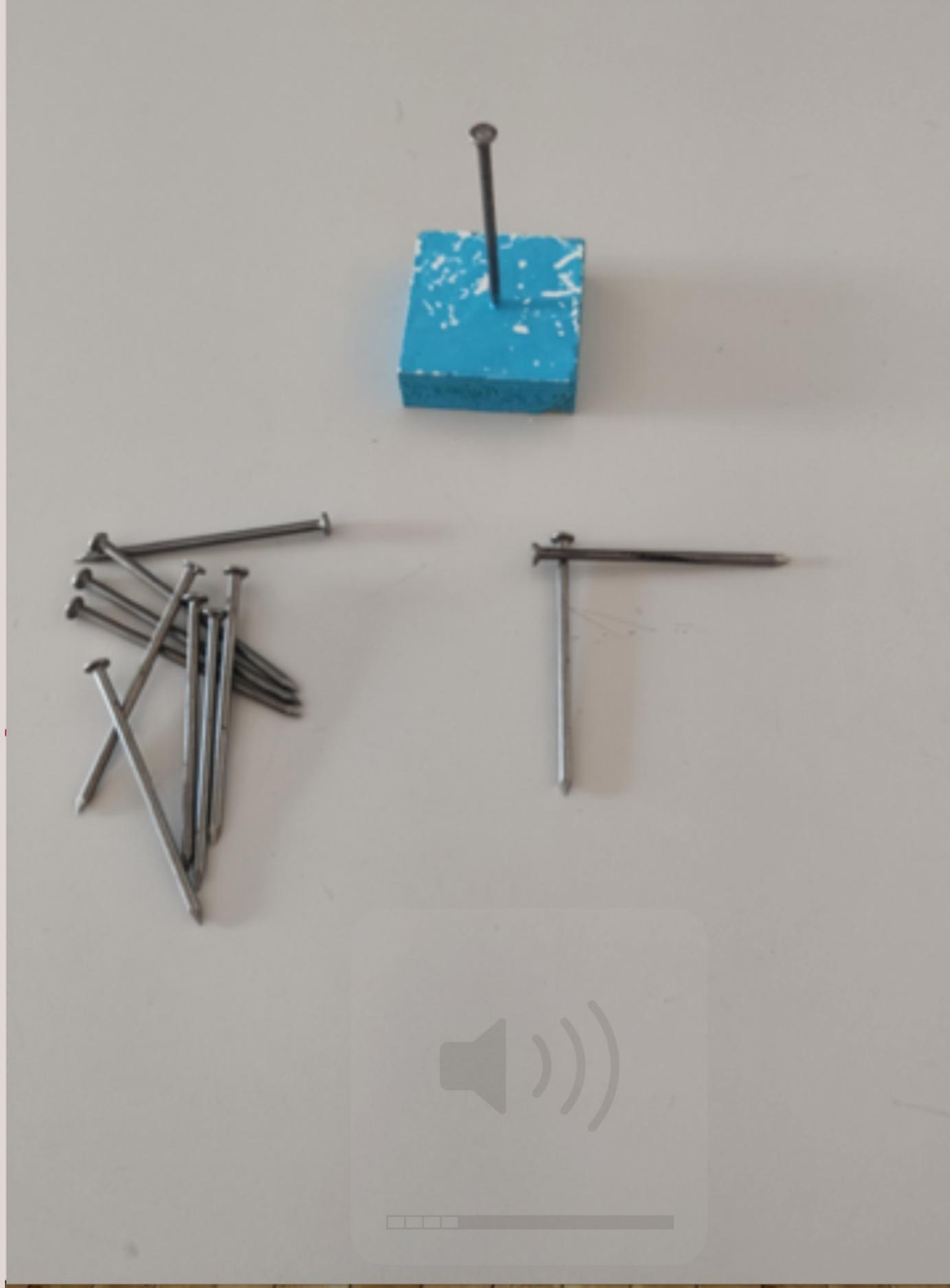
Responsabilidad social

Mindfulness

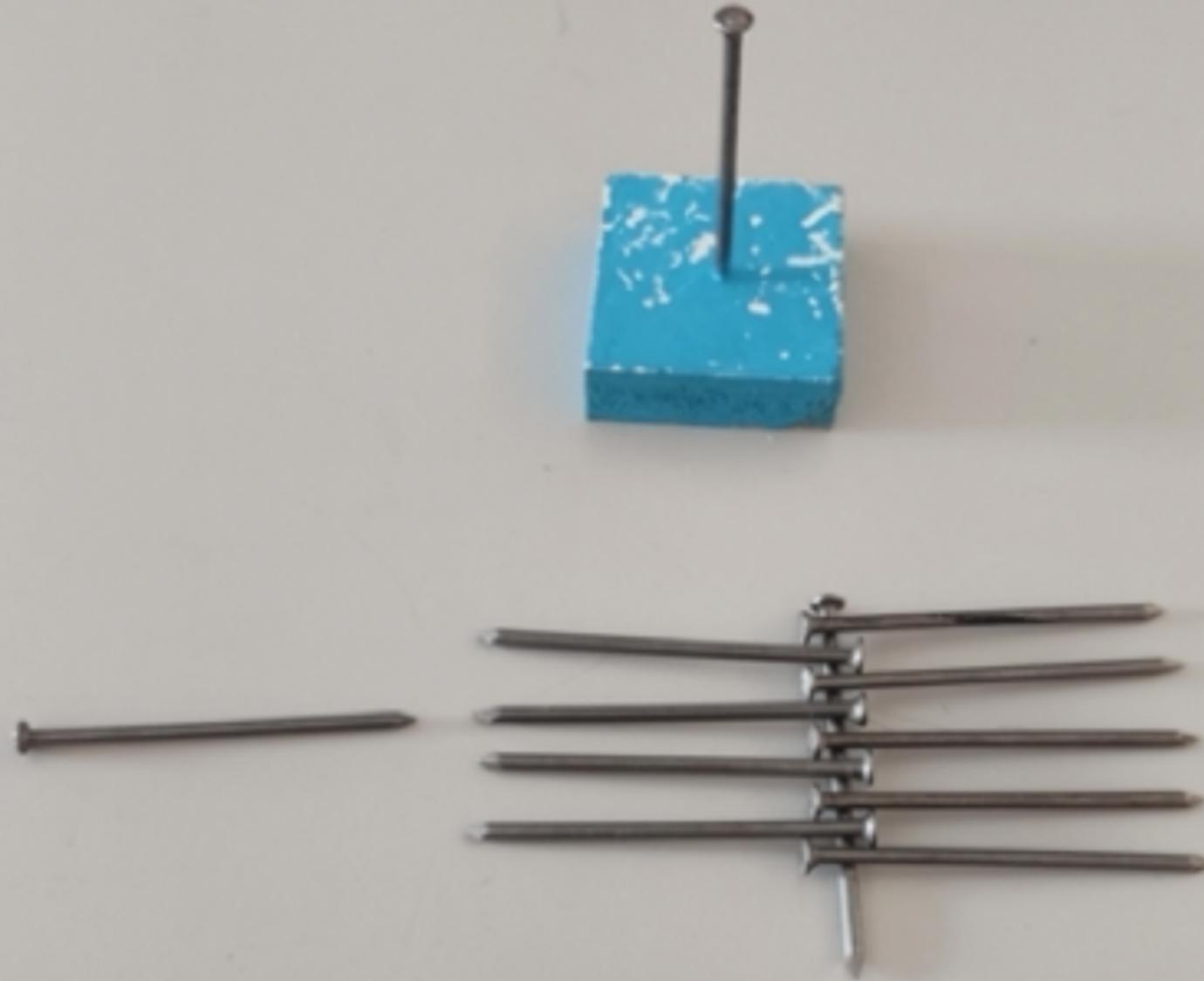
Inteligencia interpersonal
Tú y yo, yo y Tú,
¿cuánta(s) txispa(s)?

clavos

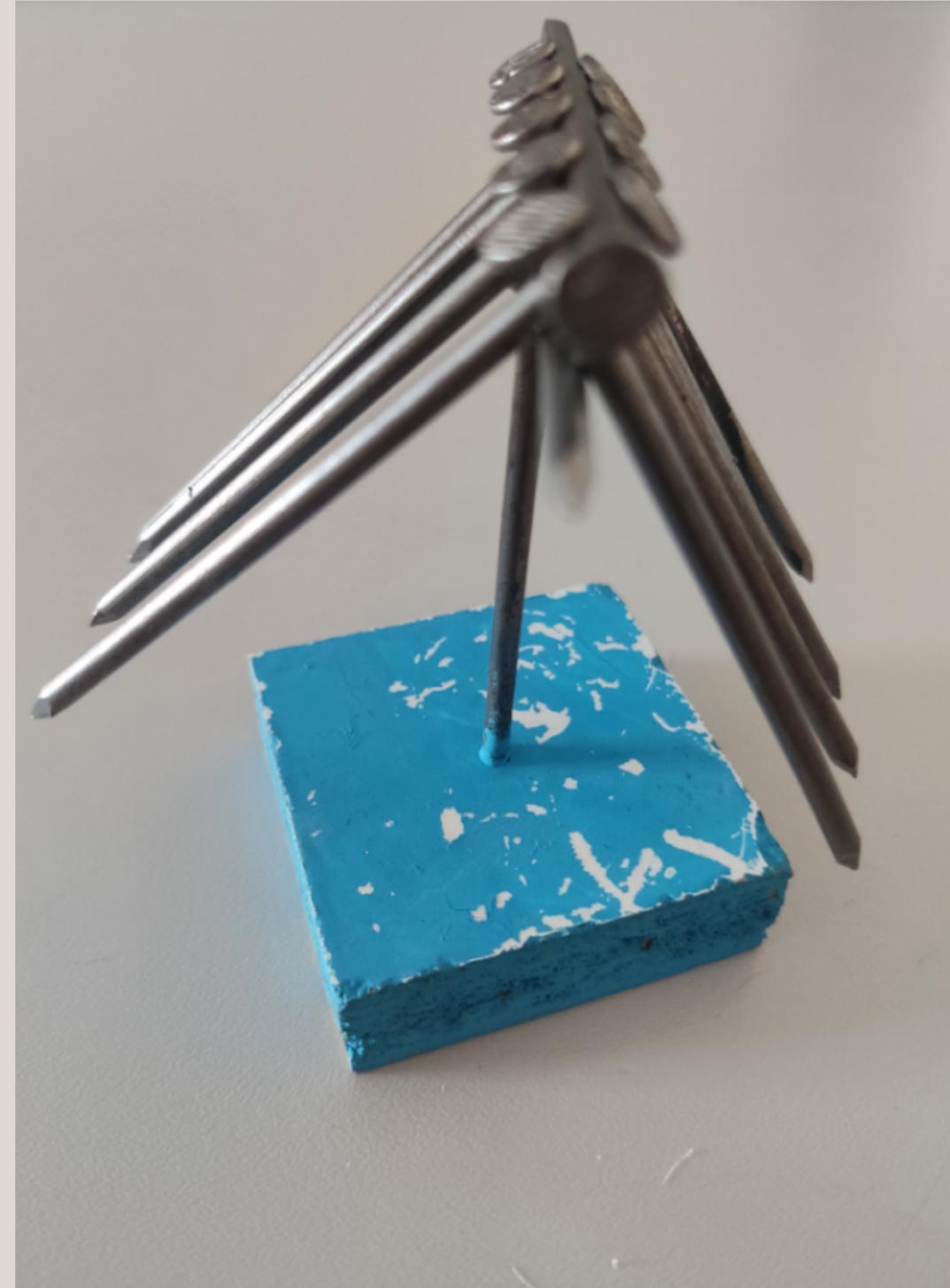












conflicto

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

PERCEPCIÓN

¿QUÉ ES LO QUE VES AQUÍ?



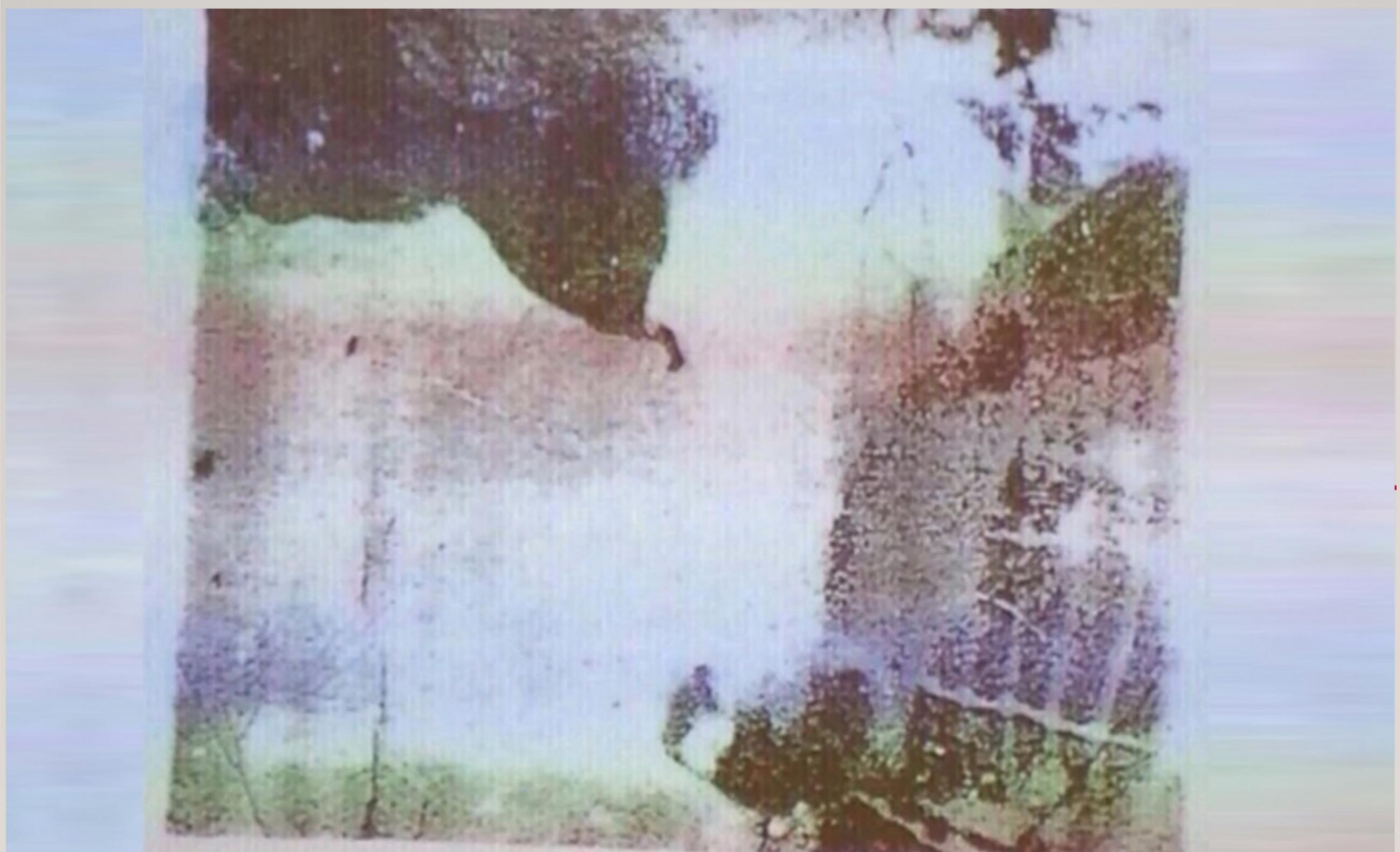
POSICIÓN - ROL

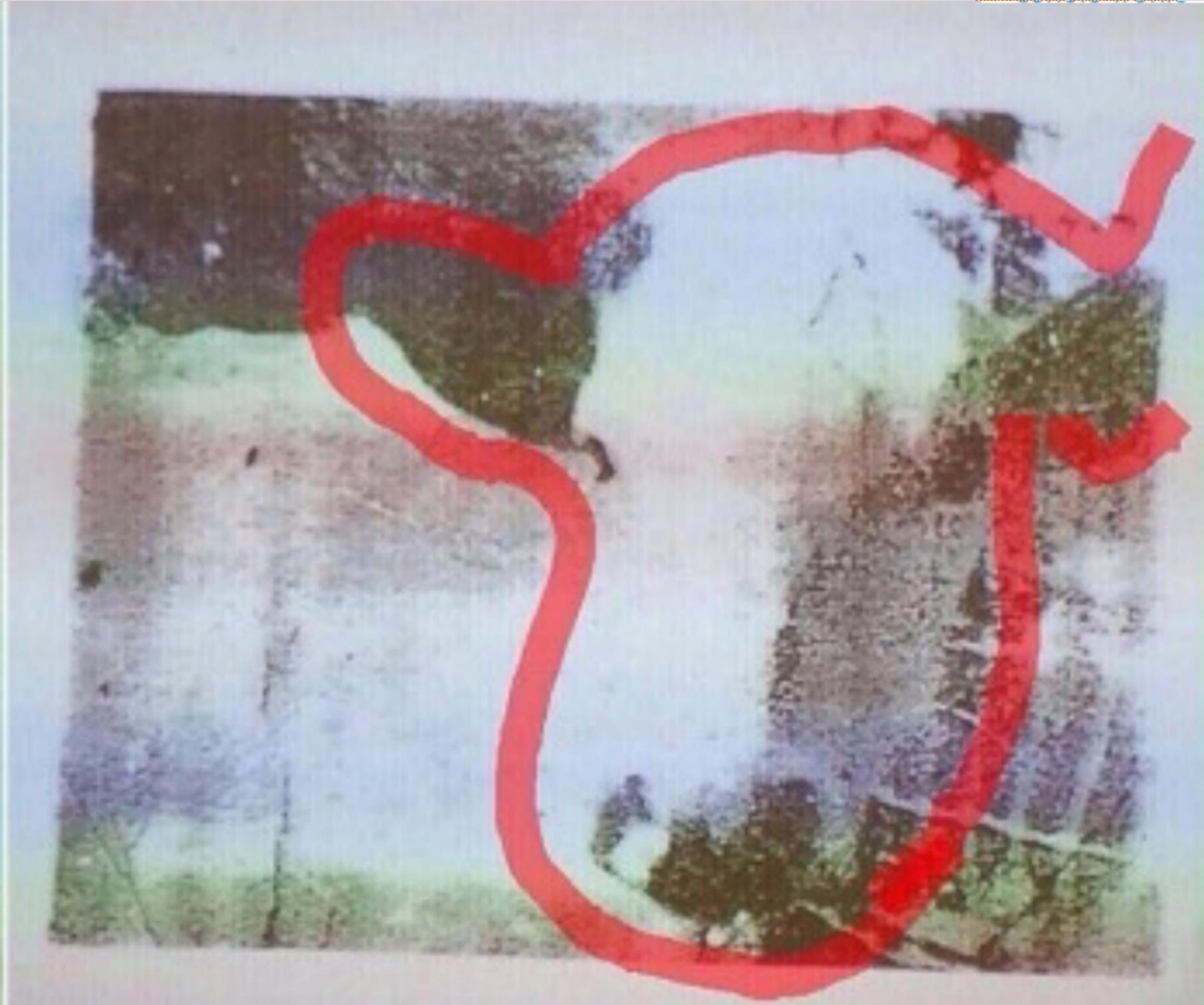
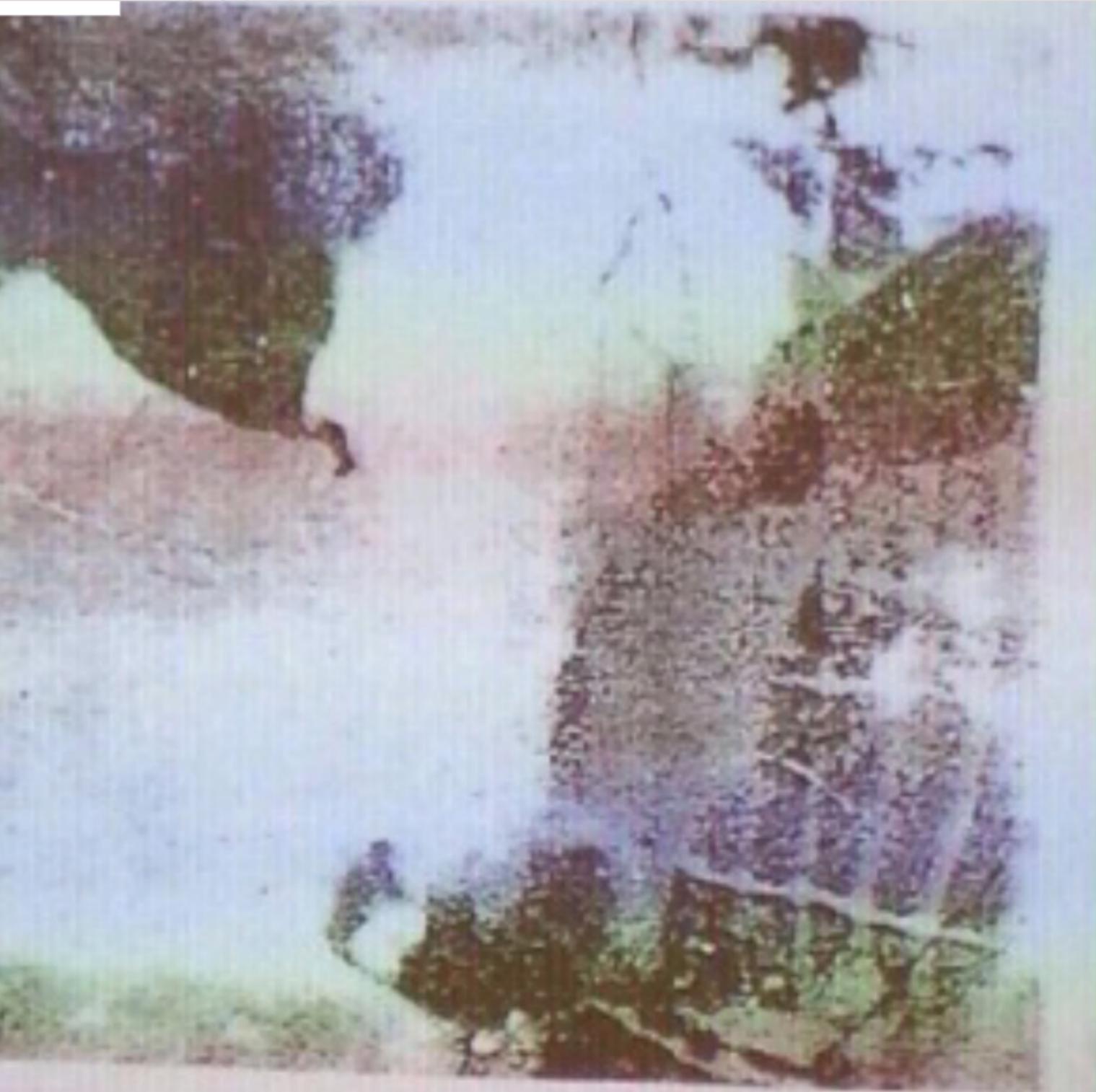






puedo ver...





Creencias

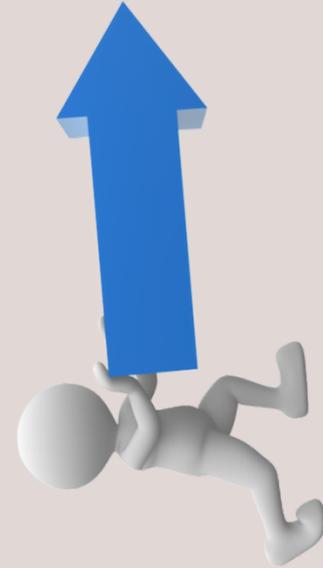
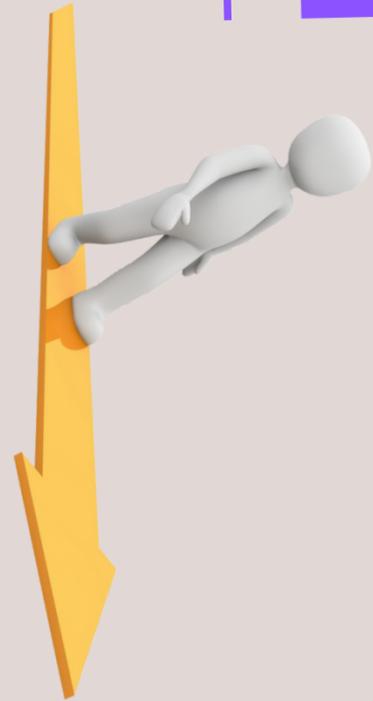
Dinámica: puño

Antídoto

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.



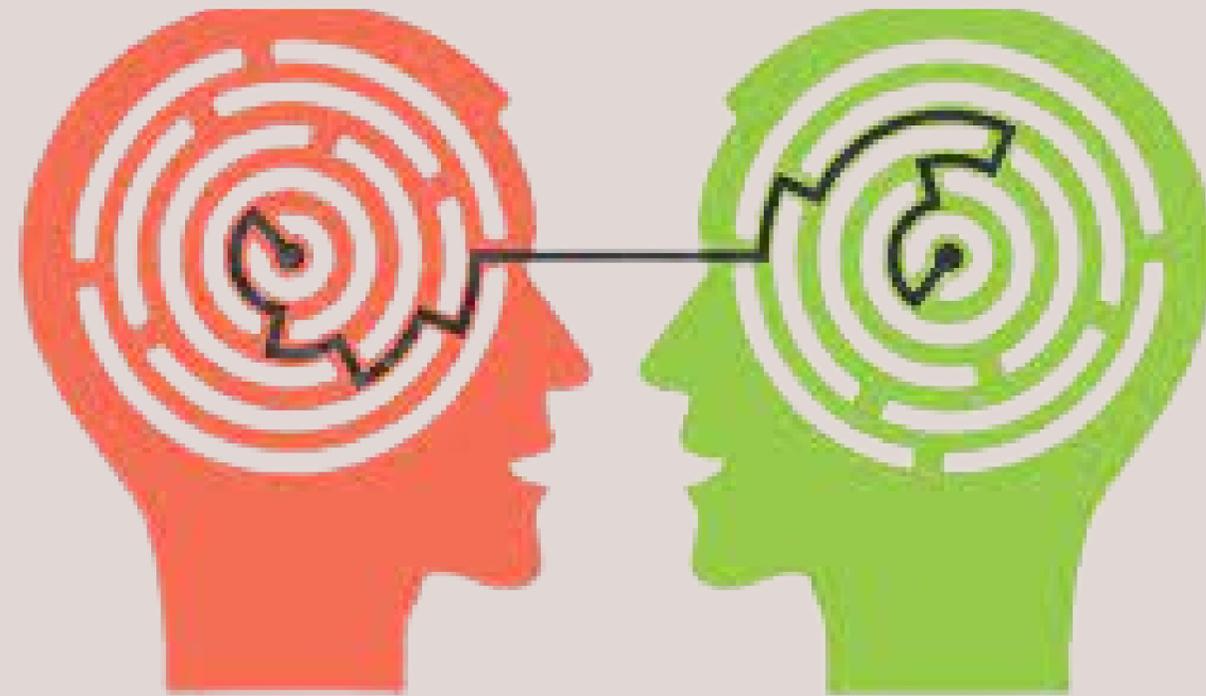


Reflejo de emociones:

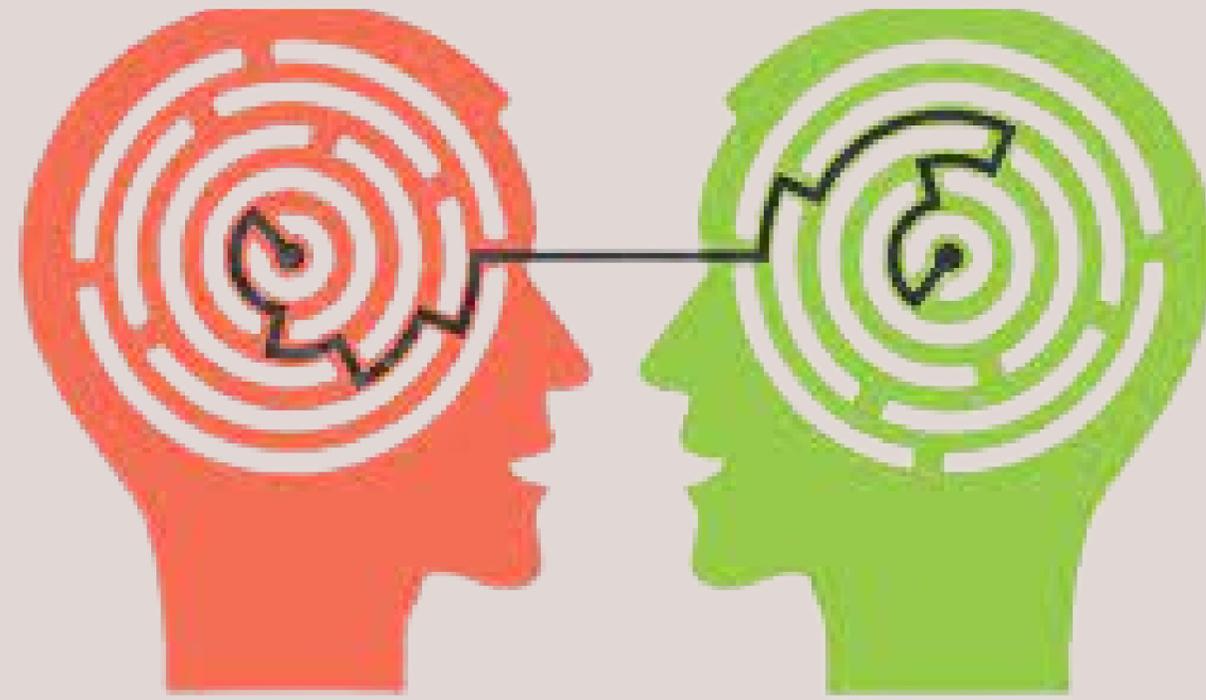
STOP!



Mensajes "YO"



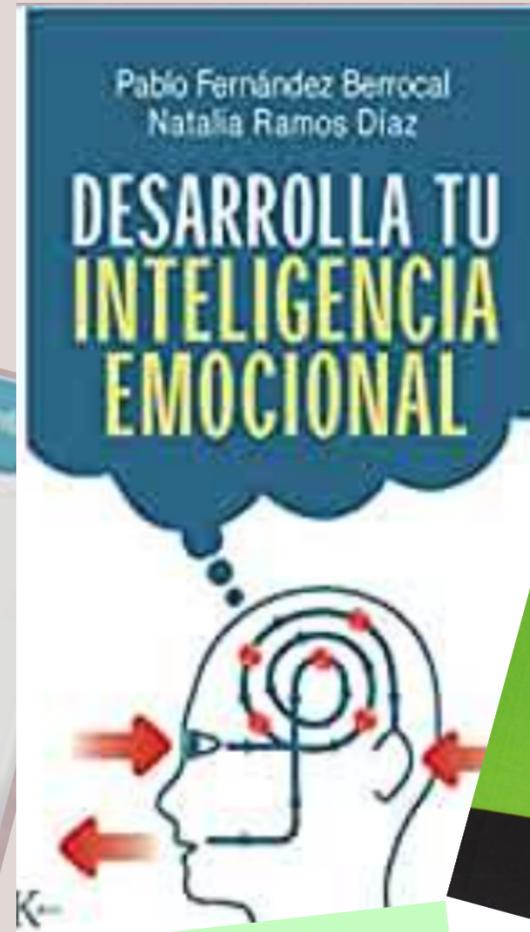
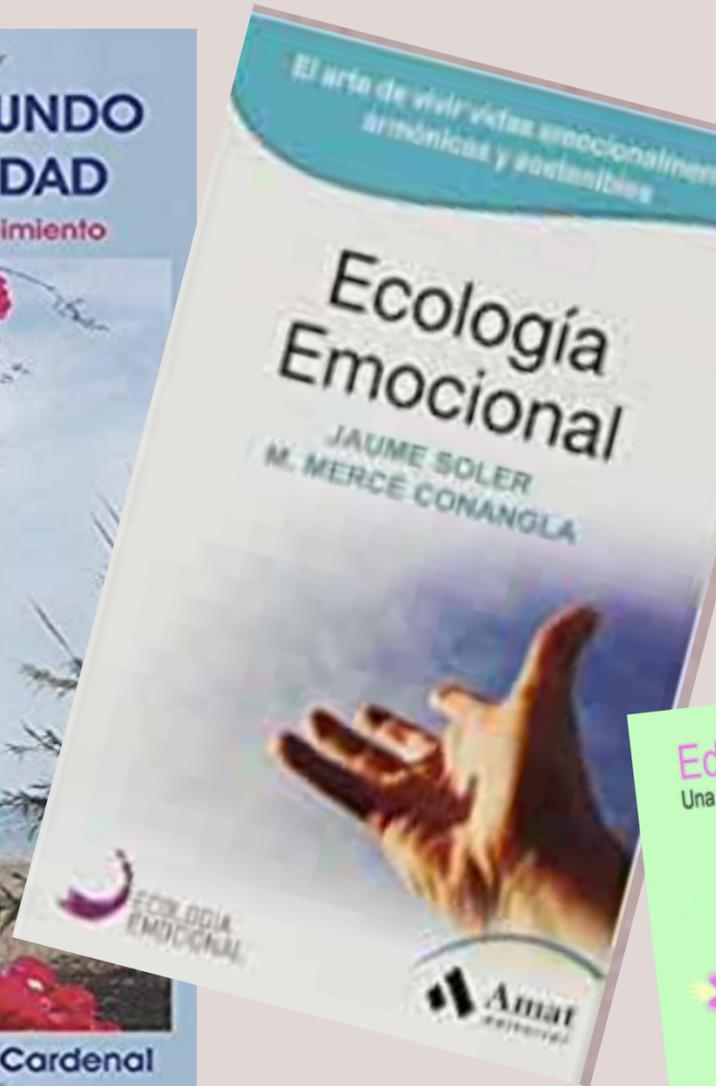
- Los «mensajes yo» son una herramienta de comunicación especialmente útil cuando queremos expresar nuestros pensamientos o emociones sin herir a nuestro interlocutor..

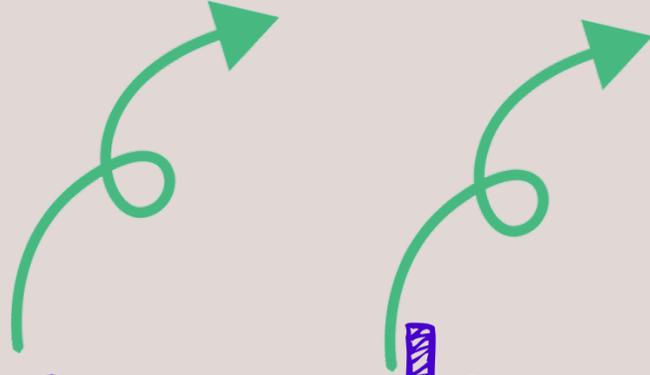


MENSAJES "YO"

En mi interior

LIBROS INTERESANTES





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

Txaro eta pello

