Manejo de las emociones… ¿y si me permito llorar?

PREPARADO POR:

DRA. MARÍA DE LOS ÁNGELES CABELLO LEÓN

MCABELLO@METRO.INTER.EDU

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA

INTER METRO

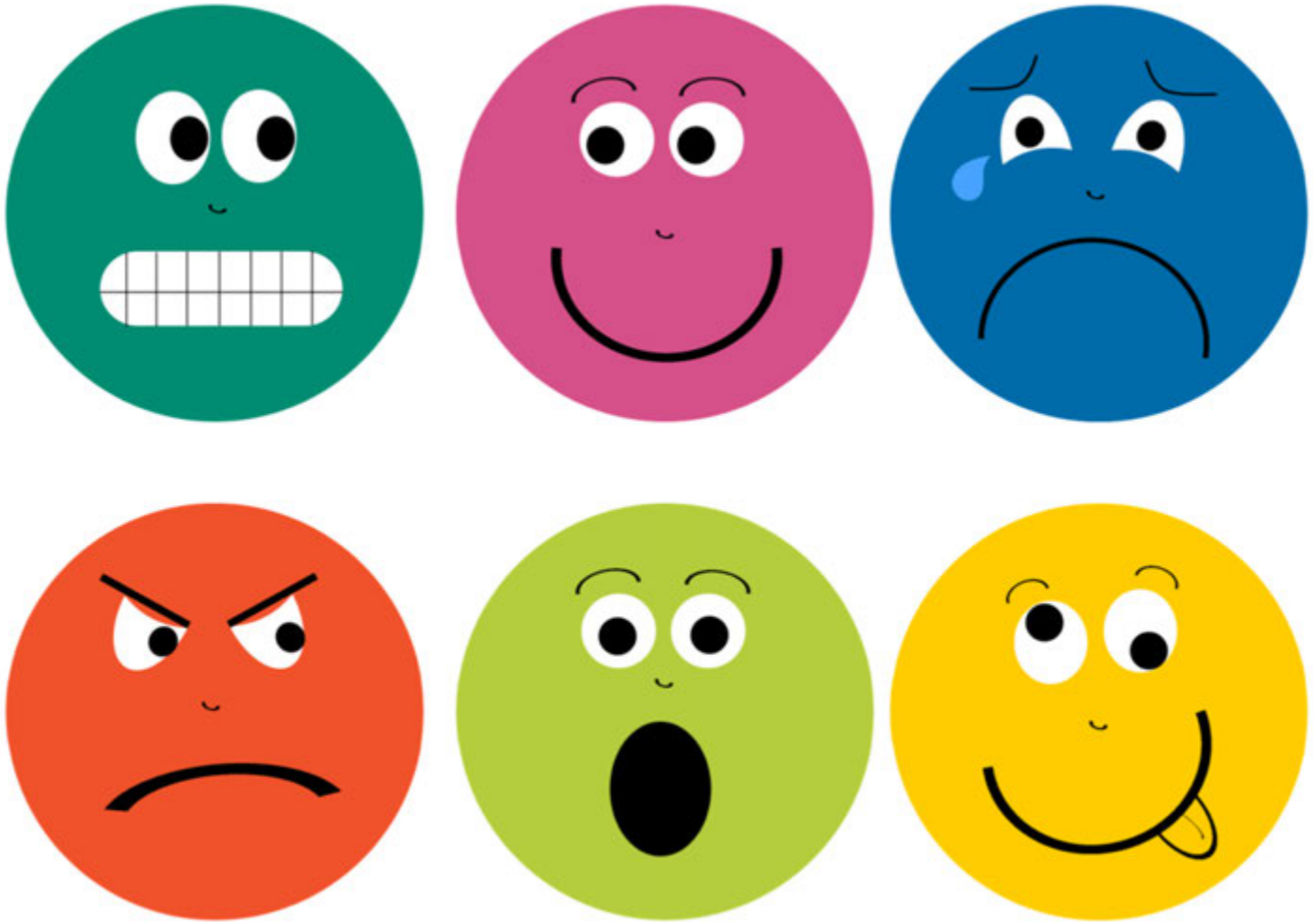
This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA-NC

Objetivos

- Identificar tus emociones
- Conocer estrategias para manejar tus emociones

INTER METRO



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC

¿Qué es una emoción?

Alteración del ánimo, intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática (RAE, 2020).

INTER METRO

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

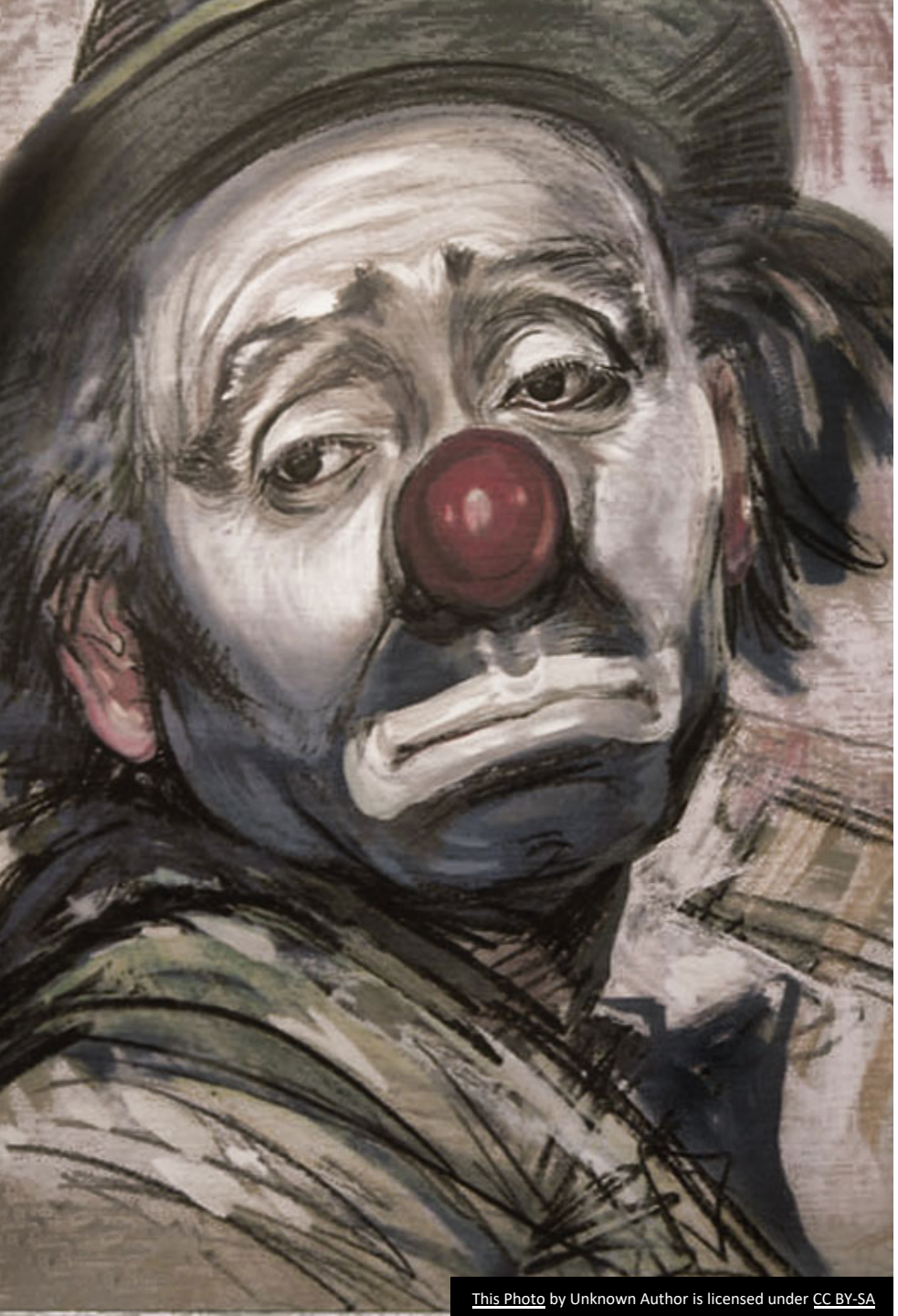
¿Qué me emociona hoy?

Ejercicio para reflexionar:

Piensa cual es la emoción que sientes hoy…

¿Puedes describirla? ¿Identificarla?

¿Cómo la describes?


This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

Vamos a manejarlas…

Inteligencia emocional es…

- La capacidad para reconocer y manejar nuestras emociones.
- La habilidad de conocer y valorar las propias emociones así como las de otras personas
- Saber cómo reaccionar de forma apropiada.

(Goleman, 1996)

INTER METRO

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-ND

Elementos de la inteligencia emocional

(Goleman, 1996)

- Reconocer nuestras emociones
- Saber manejar las emociones
- Utilizar el potencial existente
- Ponerse en el lugar de los demás
- Crear relaciones sociales

INTER METRO

Reconocer nuestras emociones

Hacer una introspección y dar nombre a las emociones que sentimos.

¿Por qué nos sentimos como nos sentimos?

No se pueden evitar.

No se trata de evitar los sentimientos desagradables para sentirse bien.

Tenemos el poder de manejarlas y de sustituir la programación que hemos aprendido.

Esa es la clave para el bienestar emocional

Saber manejar las emociones

INTER METRO

Utilizar el potencial existente

Un elevado coeficiente intelectual, por sí sólo, no nos convierte en el primero de la clase, ni en el Premio Nobel.

Los buenos resultados requieren cualidades como la perseverancia, disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a las derrotas, entre otras.

Ponerse en el lugar de los demás

Empatía: habilidad de saber lo que siente el otro.

Ponerse en el lugar de los demás

Comprender pensamientos y sentimientos que no se han expresado verbalmente.

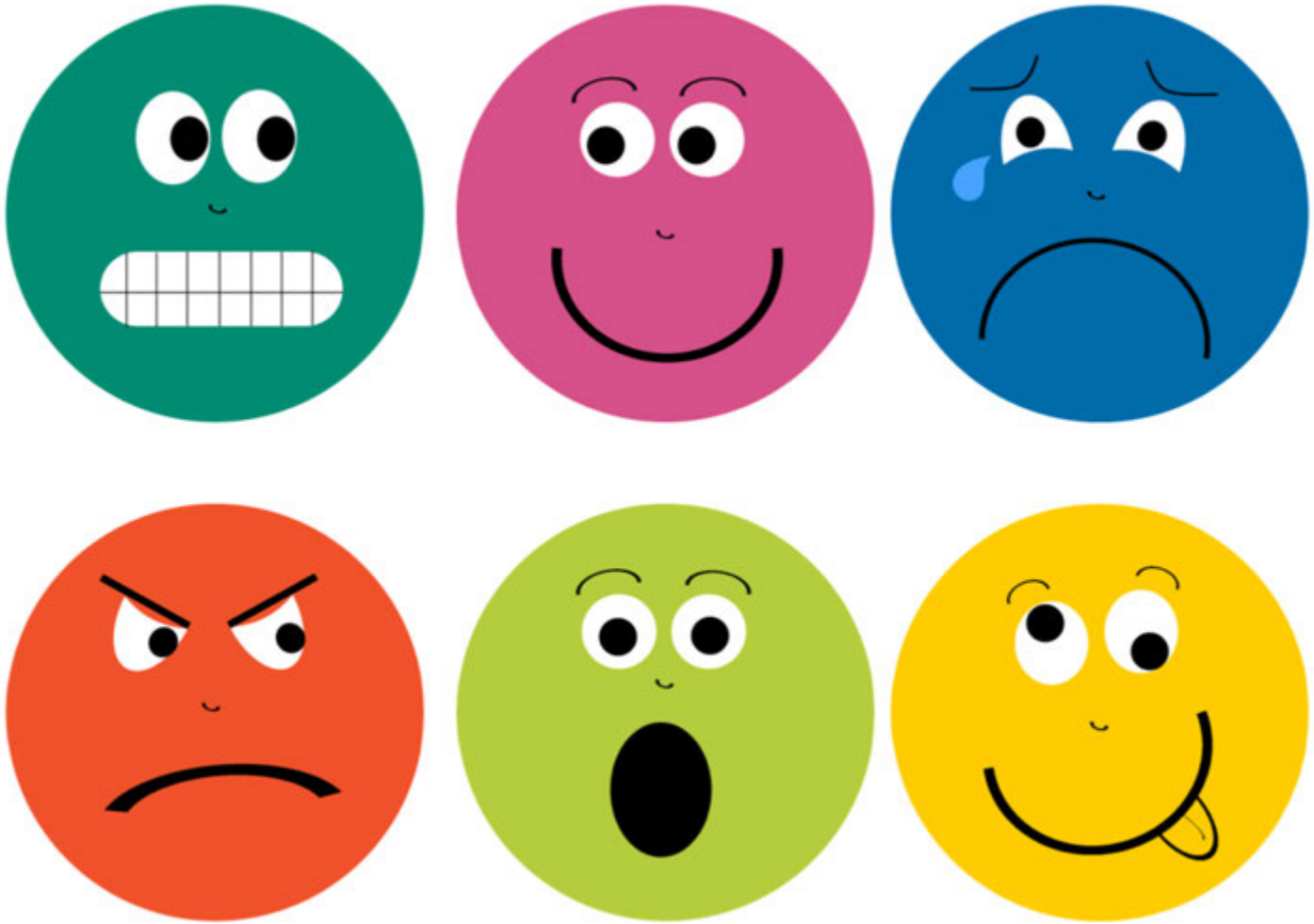
¿Por qué los demás actúan de una manera determinada?

Crear relaciones sociales

La capacidad social de relacionarnos con los demás.

En la discusión con otras personas, podemos reconocer los conflictos y solucionarlos cuando percibimos los estados de ánimo de la otra parte.

Ejercicio de reflexión



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC

¿Qué situaciones me producen…?

- Coraje
- Temor
- Tristeza
- Alegría

INTER METRO

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA-NC

Recomendaciones para manejar las emociones

Piensa en un lugar que te haga sentir tranquilo. Puede ser un lugar en donde te sentiste seguro y feliz en la niñez, una playa, un bosque o un evento de una historia sobre Jesús.

Puedes recordar el amor de Dios. En silencio, imagina que estás en esa escena. Regresa a ese lugar o historia en tu mente cada vez que sientas que las emociones fuertes te amenazan.

Recuperado de: file:///C:/Users/cabel/Desktop/beyond_disaster_spanish_digital_download_1%20(1).pdf

INTER METRO

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA-NC

Recomendaciones para manejar las emociones

Practica la respiración desde el diafragma para calmar los sentimientos fuertes. Intenta practicar esto durante cinco minutos, tres o cuatro veces al día.

Puedes notar que esto requiere esfuerzo al principio. Incluso puede cansarte mientras lo practicas. La práctica continua hará que esta forma de respiración relajante sea más fácil y más automática.

Recuperado de: file:///C:/Users/cabel/Desktop/beyond_disaster_spanish_digital_download_1%20(1).pdf

INTER METRO

Recomendaciones para manejar las emociones

1. Conecta con tus redes de apoyo
2. Limita los medios noticiosos
3. Establece nuevas rutinas
4. Practica actividades que disfrutas
5. Haz algo simple que ocupe tu mente, algo que disfrutas o acostumbras hacer en su tiempo libre; puede ser llamar a un amigo para ver cómo está, visitar parientes, salir a pasear, o participar en un juego.

Recuperado de: Taller Salud https://drive.google.com/file/d/1OElzncgpTPsSHqV21R9fVrOgxFSSo-U0/view

INTER METRO

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA-NC

Recomendaciones para manejar las emociones

Ejercicio del baúl

A veces podemos sentirnos abrumados por lo que hemos experimentado, pero estamos en una situación en la que no podemos expresar nuestros sentimientos. Este ejercicio puede ser útil en esas circunstancias.

Cierra los ojos o mire hacia abajo para que no te distraigas. Imagínate un baúl bien o una caja grande. Piensa en una manera de cerrarlo con llave, ya sea que tenga un candado o una cerradura.

Recuperado de: file:///C:/Users/cabel/Desktop/beyond_disaster_spanish_digital_download_1%20(1).pdf

INTER METRO

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA-NC

Recomendaciones para manejar las emociones

Ejercicio del baúl (continuación)

Entonces, imagina que, en ese momento, pones todas las cosas que le molestan dentro del baúl: cosas grandes, cosas pequeñas—todo lo que le molesta.

Cuando todo esté dentro del baúl, imagina que lo cierras con llave y que pones la llave en un lugar seguro. No la tires. Cuando estés listo, abre los ojos y mira hacia arriba. Más tarde, busca un momento en que estés tranquilo. Imagina que tomas la llave, abres el baúl y sacas, una por una, las cosas que pusiste adentro. Es posible que desees hacer esto con alguien que pueda ayudarte a hablar de estas cosas. ¡No las dejes para siempre en el baúl!

Recuperado de: file:///C:/Users/cabel/Desktop/beyond_disaster_spanish_digital_download_1%20(1).pdf

INTER METRO

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA-NC

Ejercicios que recomienda Taller Salud

A. Agudiza tus sentidos

Nos ayuda a canalizar emociones fuertes.

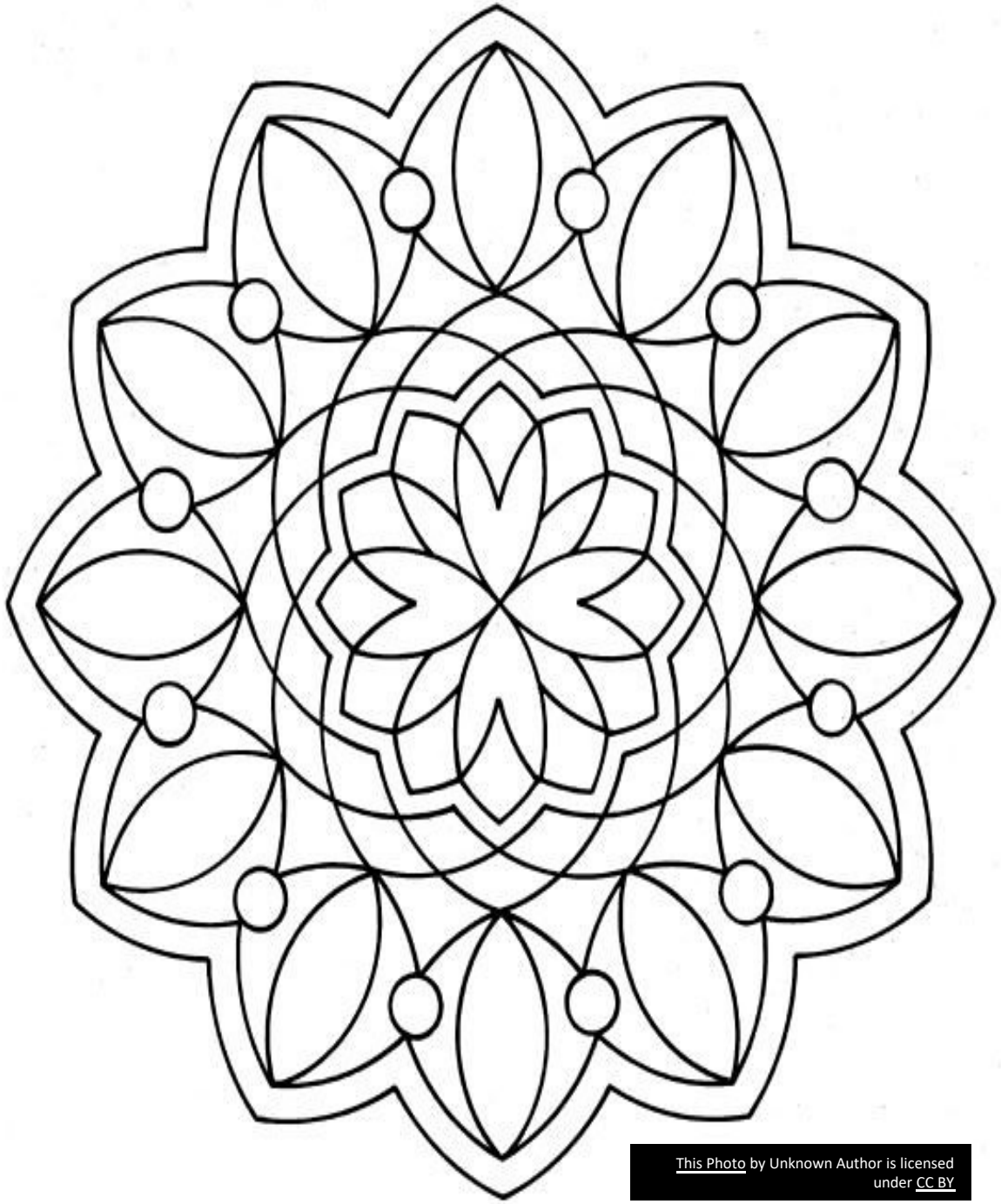
Busca:

5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas escuchar, 2 cosas que puedas oler y 1 cosa que puedas probar.

Recuperado de: Taller Salud https://drive.google.com/file/d/1OElzncgpTPsSHqV21R9fVrOgxFSSo-U0/view

INTER METRO

Ejercicios que recomienda Taller Salud



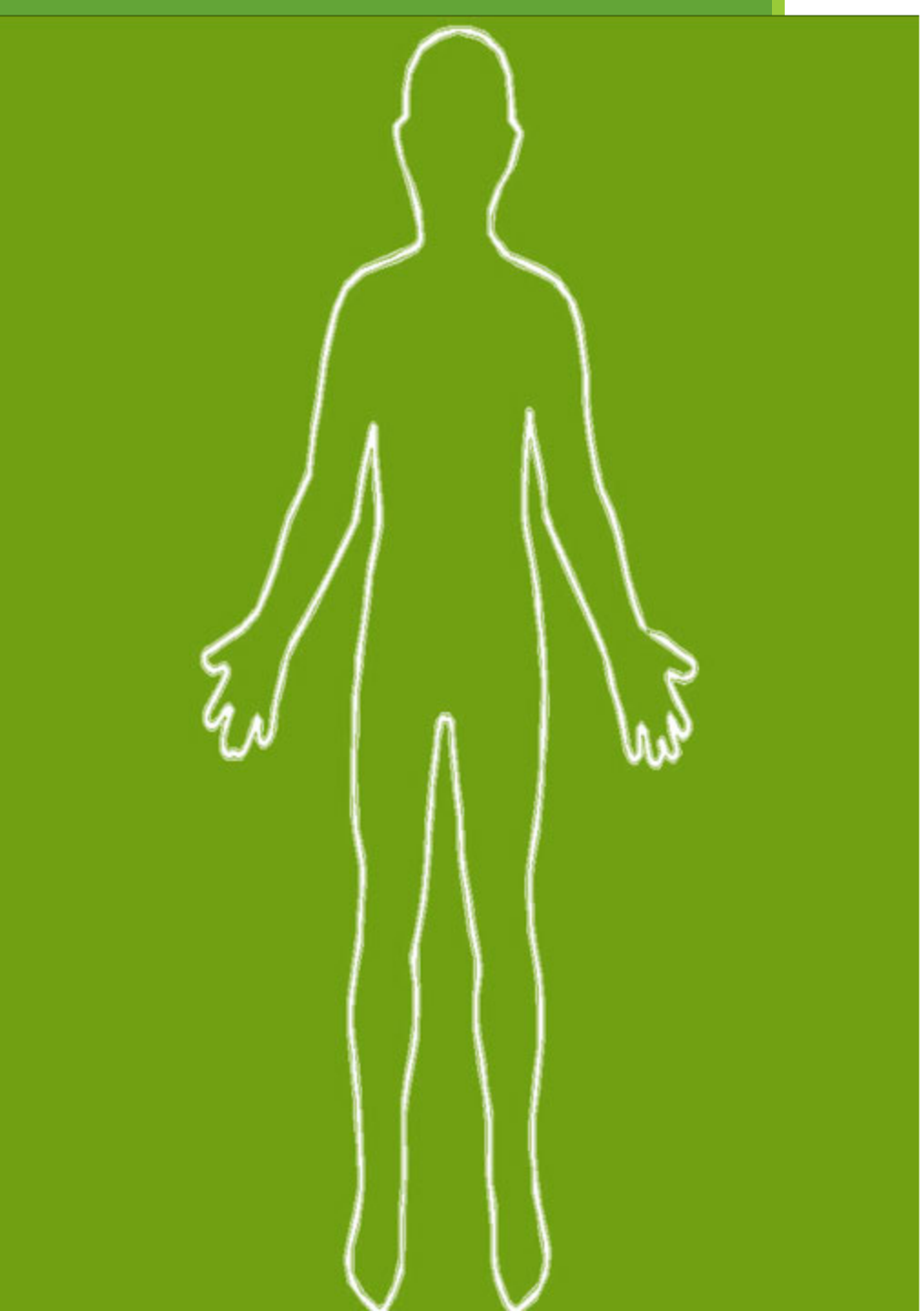
This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY

B. Haz un garabato/ Mandala

Durante un minuto deja que su mano garabatee líneas y curvas aunque no parezcan tener sentido. Luego puedes intentar buscar foras. También puede utilizar mandalas para pintar.

Recuperado de: Taller Salud
https://drive.google.com/file/d/1OElzncgpTPsSHqV21R9fVrOgxFSSo-U0/view

INTER METRO



Ejercicios que recomienda Taller Salud

C. Examina tu cuerpo

Enfatiza cada parte de tu cuerpo y nota como se siente. Puedes empezar por la cabeza y terminar con los pies, o viceversa. ¿Cómo siente la cabeza? ¿La siente pesada? ¿Cómo siente los hombros? ¿Los siente pesados, livianos? Así sucesivamente…

Recuperado de: Taller Salud
https://drive.google.com/file/d/1OElzncgpTPsSHqV21R9fVrOgxFSSo-U0/view

INTER METRO

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC-ND

Ejercicios que recomienda Taller Salud

D. Reconoce tus emociones

Escribe y nómbralas. Ejemplo: Tengo coraje, estoy triste, tengo ira, estoy abrumado o abrumada.

Recuperado de: Taller Salud
https://drive.google.com/file/d/1OElzncgpTPsSHqV21R9fVrOgxFSSo-U0/view

Ejercicios que recomienda Taller Salud

E. Construye un lugar seguro

Cierra los ojos e imagina un lugar que te haga sentir seguridad y calma. Utiliza tu imaginación y tus sentidos para añadir todos los detalles que desees (ejemplo: sonidos, olores, flores, etc.).

Recuperado de: Taller Salud
https://drive.google.com/file/d/1OElzncgpTPsSHqV21R9fVrOgxFSSo-U0/view

INTER METRO

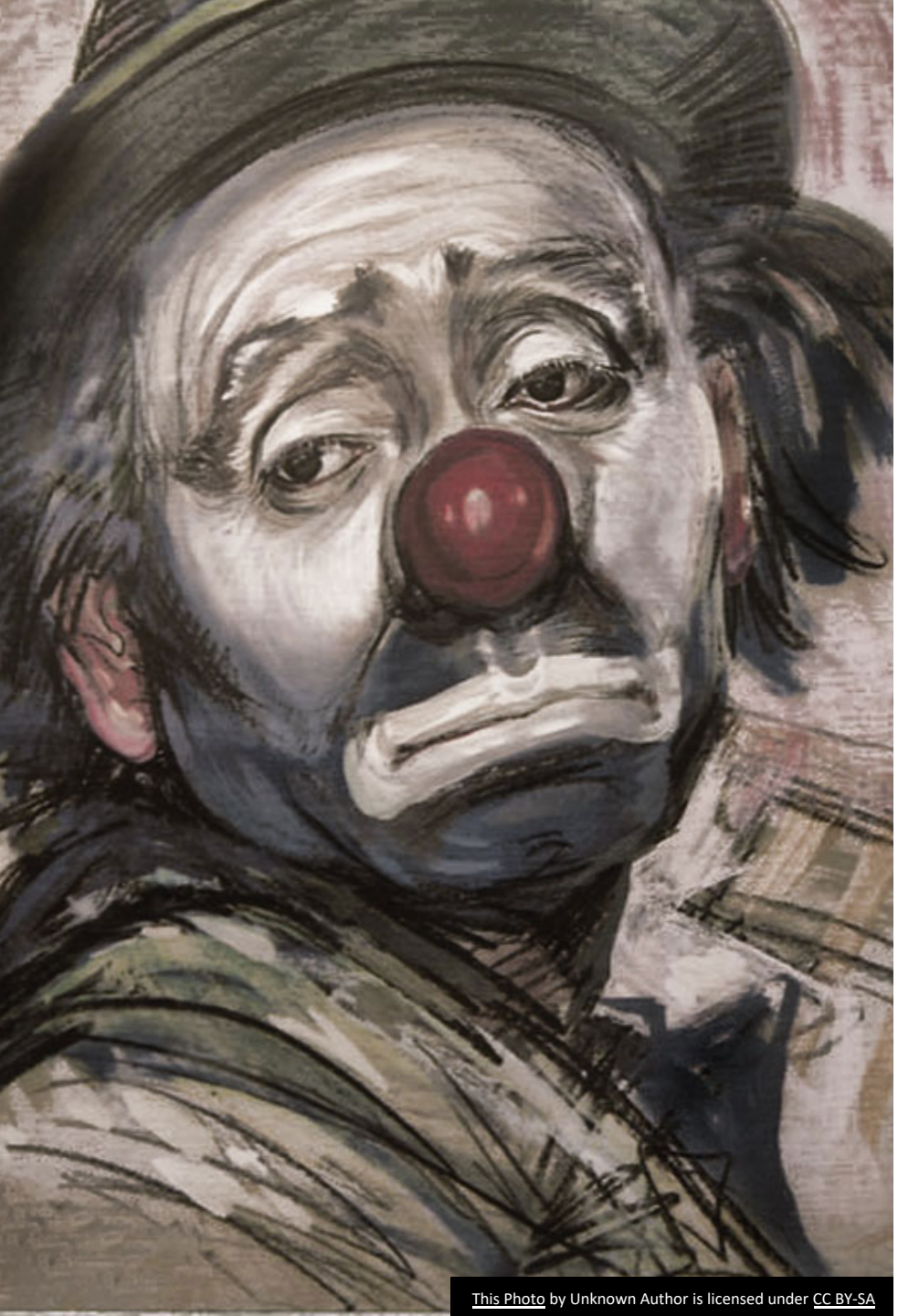
This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA-NC

Ejercicio de reflexión

- Cuando me dá ira…
- Cuando estoy triste…
- Cuando estoy alegre…

¿Qué hago?

¿Qué siento dentro de mi?



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.

Aristóteles

INTER METRO

Referencias

1. Goleman, 1996. Inteligencia emocional

2. Mas allá del desastre: Primeros auxilios espirituales

file:///C:/Users/cabel/Desktop/beyond_disaster_spanish_digital_download_1%20(1).pdf

3. Taller Salud. Estrategias para manejas las emociones durante la pandemia