

¿Qué son las emociones y para qué sirven?

Coloreando mis emociones

Noviembre 2019



¿Qué es una emoción?

¿Qué siento al mirar este paisaje? ¿qué me provoca?



¿Para qué sirven las emociones?



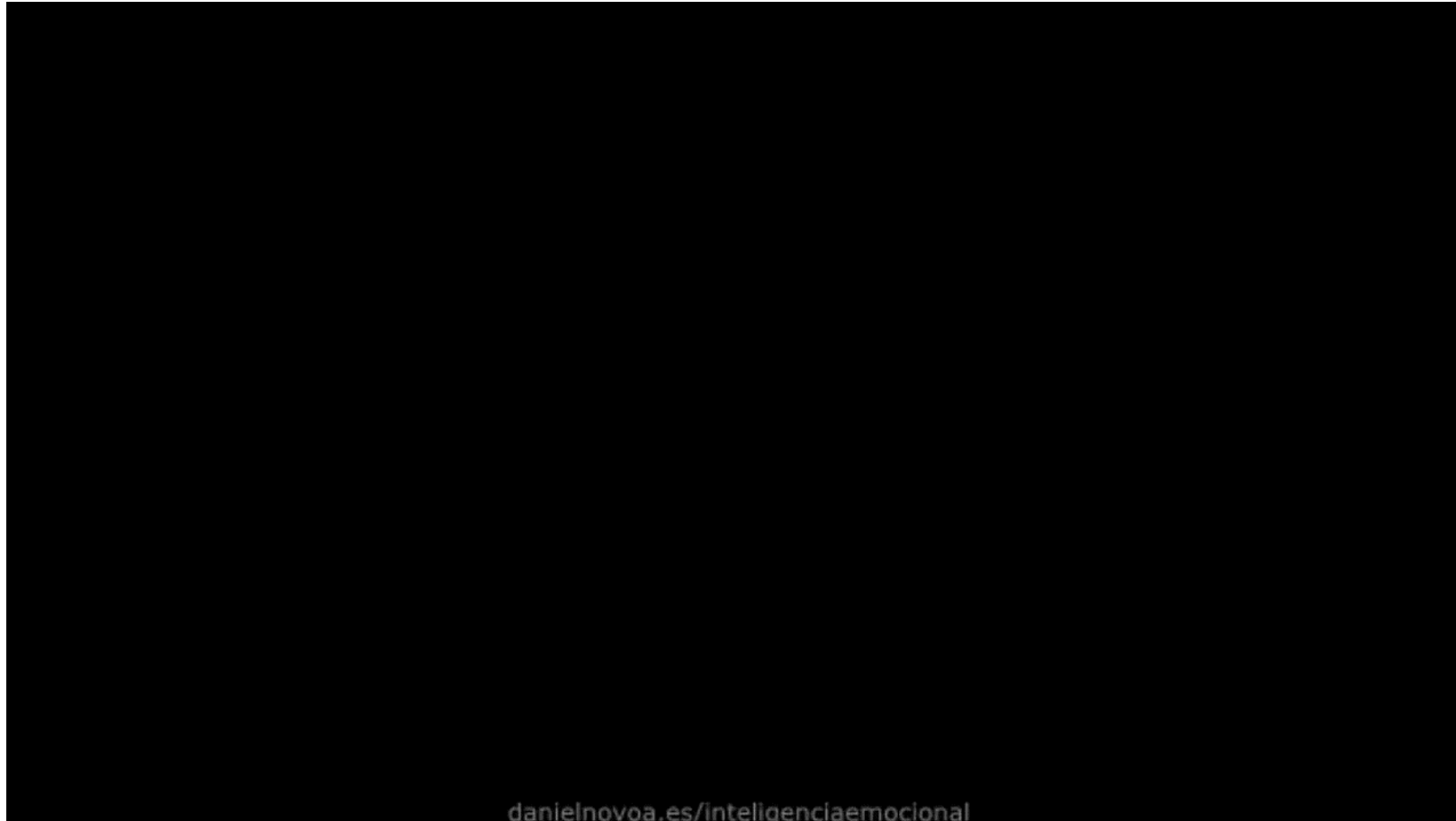


¿Descripción de emoción?

La palabra emoción deriva del latín *emotio*, que significa “movimiento”, “impulso”.



¿Qué es una emoción?



Dinámica 1

Dándole un color a mi emoción

Finalidad

- Eligiendo un color para tu emoción

Agenda

- Respira profundo 5 min
- Piensa en un color para tu emoción 5 min
- Menciona tu nombre y el color 5 min
- Comparte en pareja 10 min

Tiempo

25 min





**¿Reconozco
mis
emociones?**

5 Emociones Básicas

EL EXTRAÑO MUNDO DE LAS EMOCIONES
Sentidos, emociones, pensamientos y acciones
¿Cómo expresar lo que siento?

Mi amiga MATEA

Las emociones deben fluir
encauzadas.
No se trata de: “hacer lo que
siento”, sino de elegir “qué
hacer con lo que siento”
(Jorge Bucay)



EMOCION

Es un proceso complejo, multidimensional, en el que están integradas respuestas



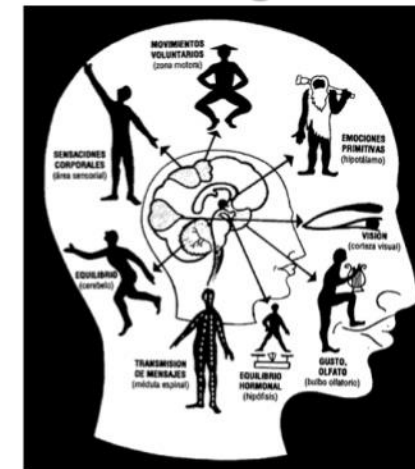
Psicológicas



Conductual



Fisiológicas

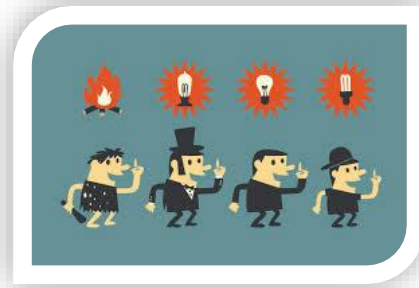


Producen en nuestro organismo sensaciones reales físicas, como temblor, sudoración, palpitaciones, mareos, sequedad en la boca, dolor localizado, hormigueos, etc.

EMOCIÓN

Funciones

Función adaptativa:



Función motivacional:



Función social:



Dinámica 2

Identificando mi emoción

F inalidad

- Buscar una emoción a través del recuerdo

A genda

- Cubre tus ojos con el paño 2 min
- Respira profundo 2 min
- Con ayuda te van a guiar a las diferentes mesas 1 min
- De lo que oliste, probaste o tocaste elige una cosa 5 min
- En equipos comparte a ¿donde te llevo ese aroma? ¿ que te recuerda ? 10 min

T iempo

20 min



INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona para entender sus emociones y la habilidad de entender las emociones de otras personas.

La inteligencia emocional implica conocerse bien a sí mismo para poder relacionarse con lo demás.

La persona que tiene un alto grado de inteligencia emocional es capaz de resolver problemas y conflictos de manera eficiente y sana.



EMOCIÓN

Para poder utilizarlas tendremos que aprender a:

• **Percibir:**



• **Comprender:**



• **Regular:**



MATEA

EMOCIÓN	FUNCIÓN	MANEJO VIRTUOSO	MANEJO PATOLÓGICO
Miedo	Autoprotección	Seguridad, fortaleza precaución	Ansiedad, pánico, paranoia
Alegría	Energización	Gozo, disfrute, optimismo	Euforia, manía
Tristeza	Contacto interior	Autoconocimiento, profundidad	Melancolía, aislamiento, depresión
Enojo	Defensa, límites	Seguridad, confianza y firmeza	Ira, rencor, resentimiento
Afecto	Vinculación	Autoestima, estima del otro	Dependencia, Codependencia



MIEDO

LA DIGNIDAD DEL MIEDO

El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.



ALEGRIA

Nos da la sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.



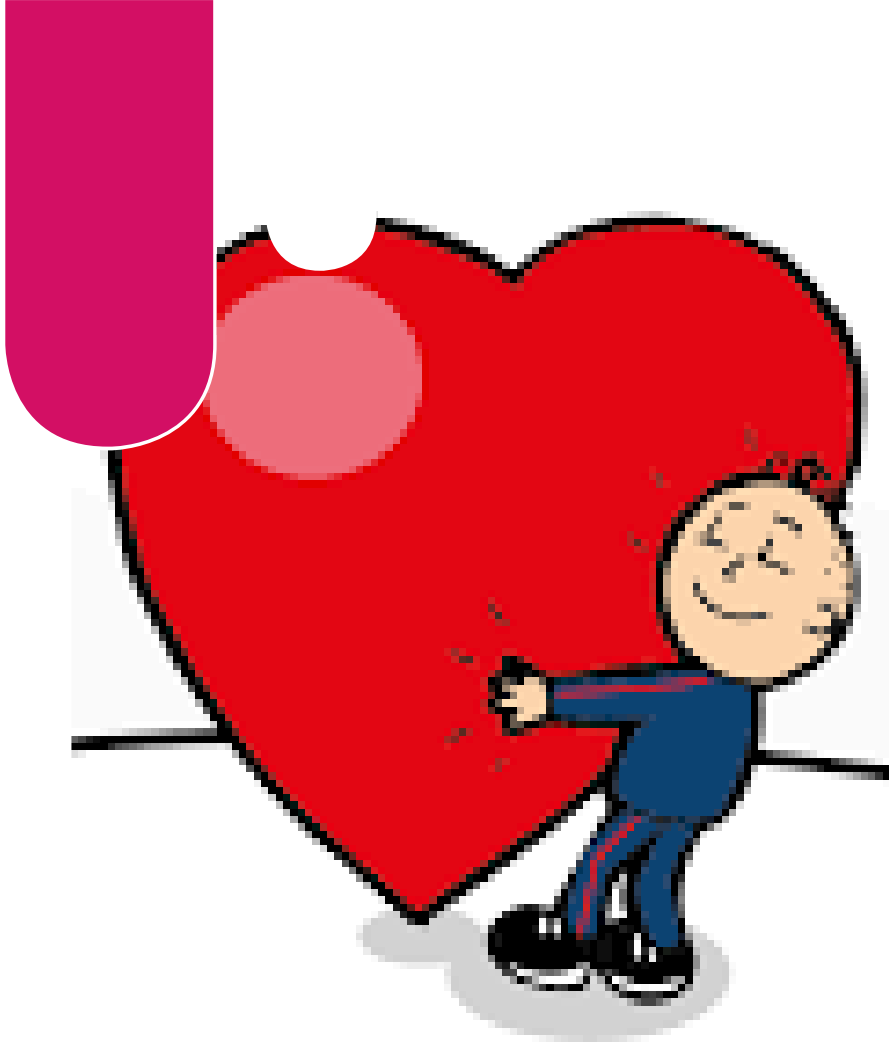
TRISTEZA

Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando me he decepcionado.



ENOJO

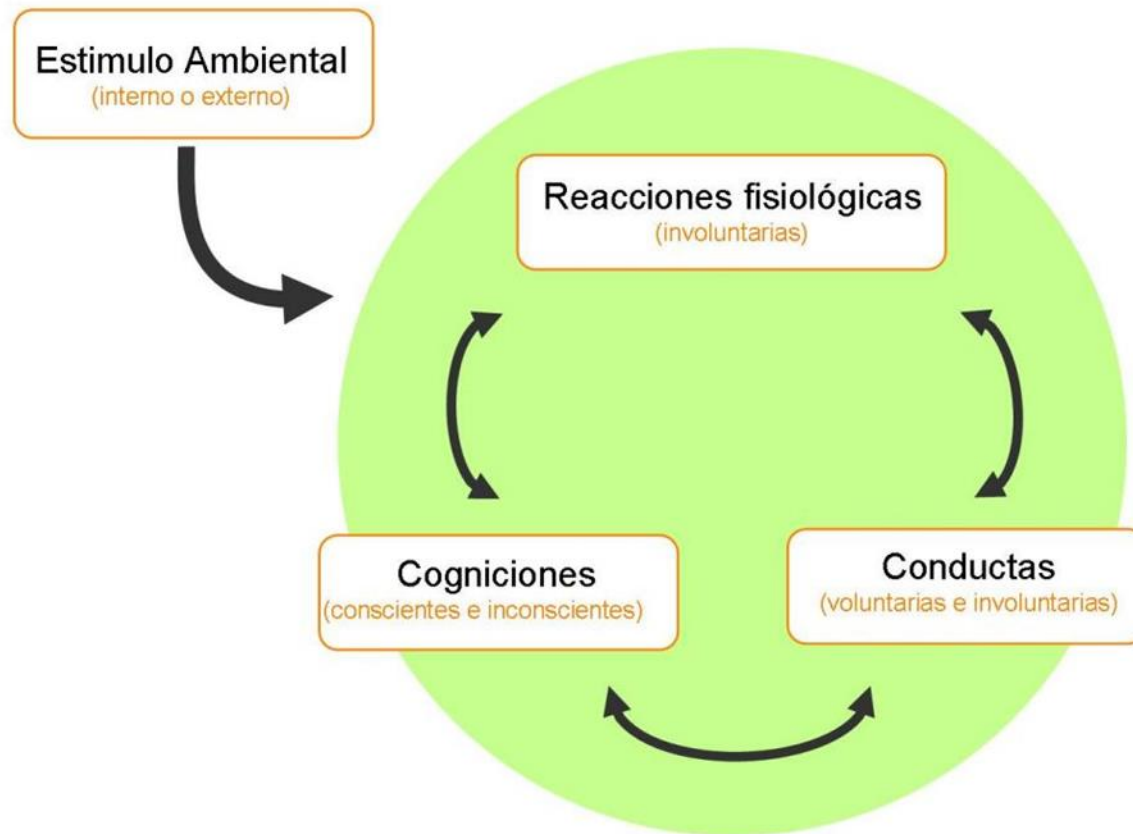
Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.



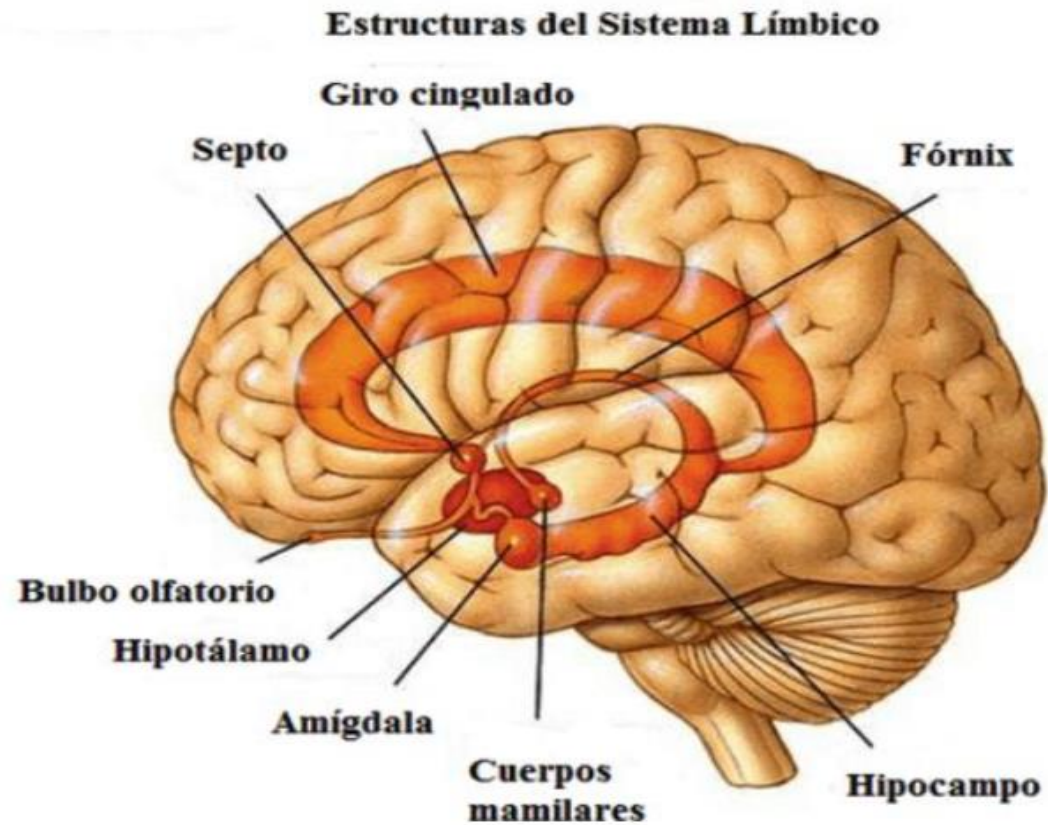
AFECTO (AMOR)

El afecto es un proceso de interacción social entre dos o más organismos.

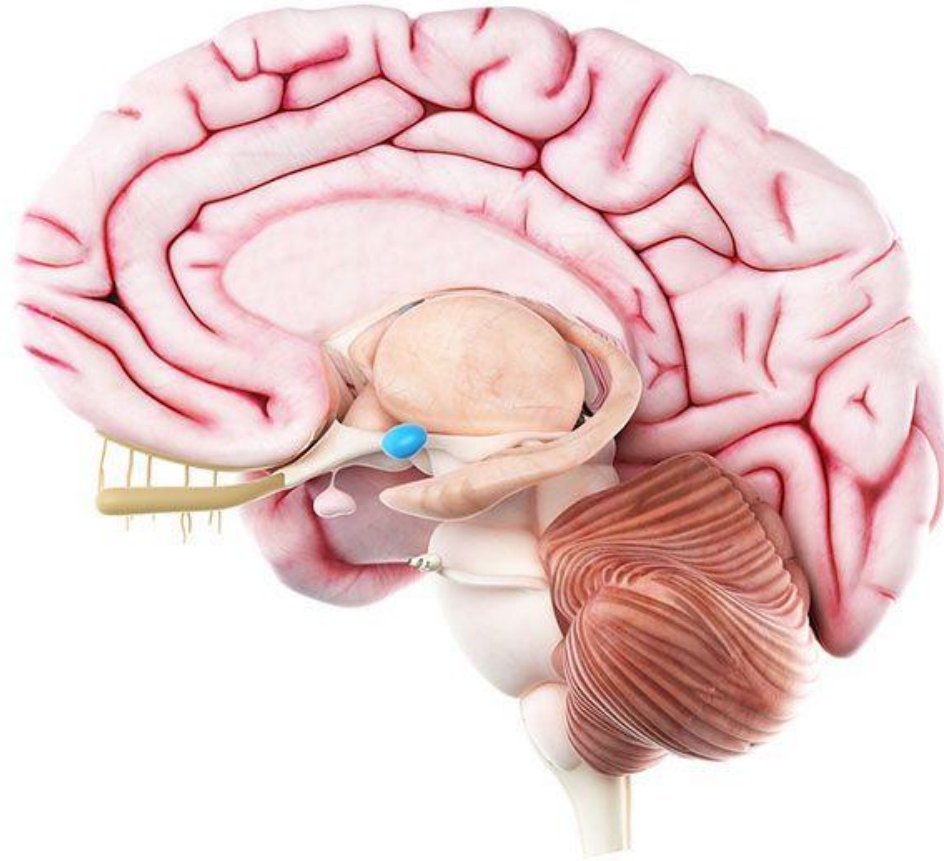
Percibo la emoción



Mis emociones en mi cerebro



El papel de la amígdala en las emociones



¿QUÉ ES LO QUE OCURRE EN TU CEREBRO CUANDO EXPERIMENTAS UNA EMOCIÓN?

Cómo funciona

Está conectado con cualquier órgano del cuerpo. En el cerebro, las neuronas tienen especialización de funciones de acuerdo con el área donde se encuentren. La función cerebral puede discriminarse por lóbulos:

1. Lóbulos parietales: contiene información sensorial, la relación numérica e interviene en la manipulación de los objetos.

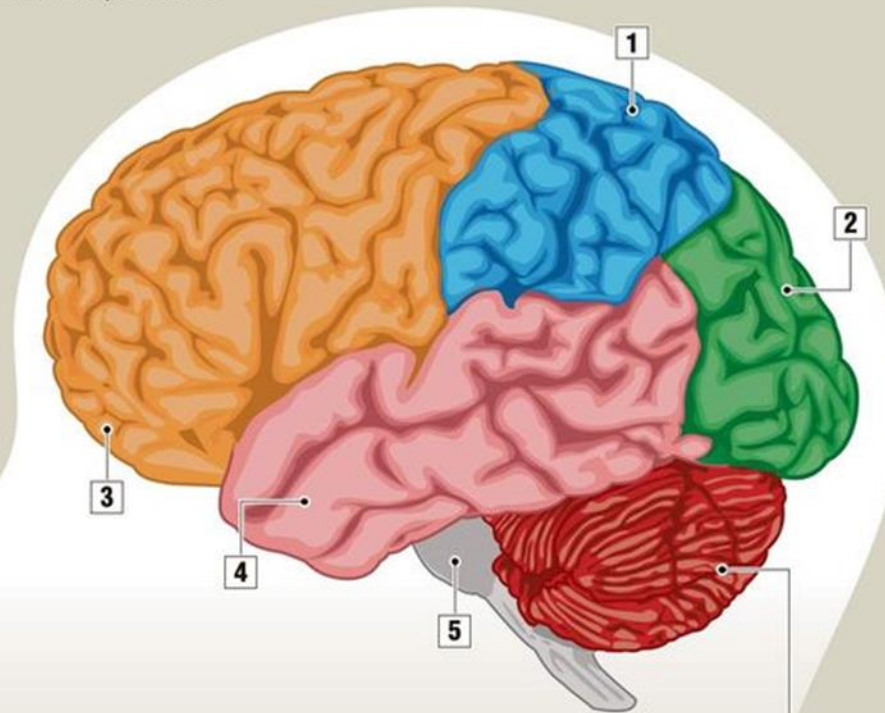
2. Lóbulos occipitales: en ellos se ubica la corteza visual, controlando la capacidad para ver e interpretar el exterior.

3. Lóbulos frontales: controlan impulsos, comportamiento, producción del lenguaje y parte de la memoria.

4. Lóbulos temporales: guardan la memoria, los recuerdos de palabras y además, la memoria visual.

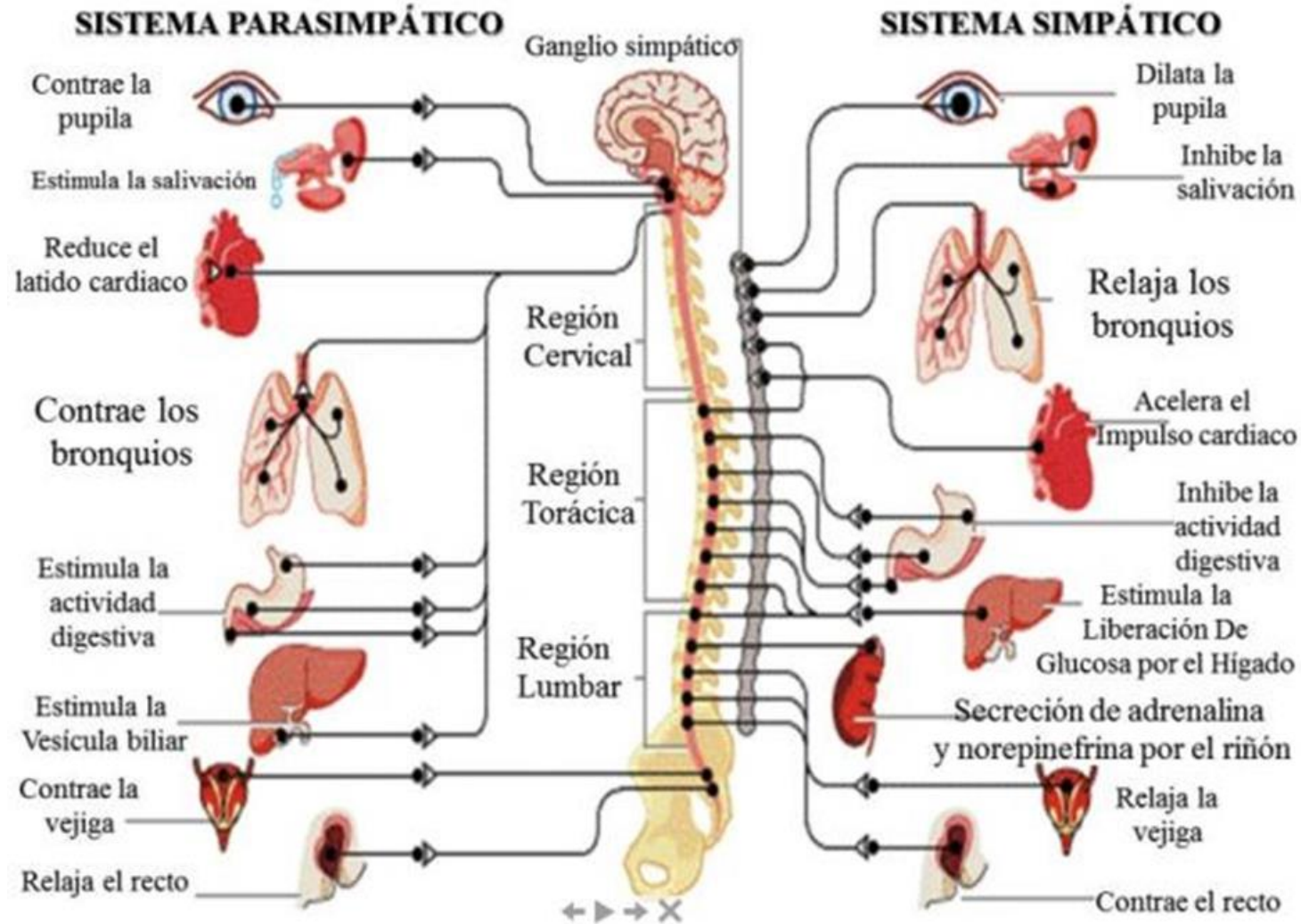
5. El tallo cerebral:

controla la respiración, el ritmo cardíaco, la digestión de alimentos y la circulación sanguínea.



El cerebro se conecta con el cerebelo y el tallo cerebral. Este último está compuesto por tres estructuras importantes: mesencéfalo (contiene el olfato, los nervios encargados de los movimientos oculares y motricidad de la cara). En la protuberancia está la deglución. En el bulbo se ubican los centros respiratorios y cardíacos.

Mis emociones desde mi Sistema Nervioso



Dinámica 3

Coloreando tu emoción

Finalidad

- Expresar tu emoción

Actividad

- Respira profundo 2 min
- Visualiza tu interior y dale forma piensa como te vez 5 min
- Ve pintando en silencio como vez tu interior dale forma 5 min
- Revisa tu obra y dale los últimos toques. 1 min
- Expresa esa emoción y compártela 5 min
1 min

Tiempo

20 min



Las emociones ordenadas

RABIA



MIEDO



AMOR



ALEGRÍA

TRISTEZA



Cómo controlar mis emociones

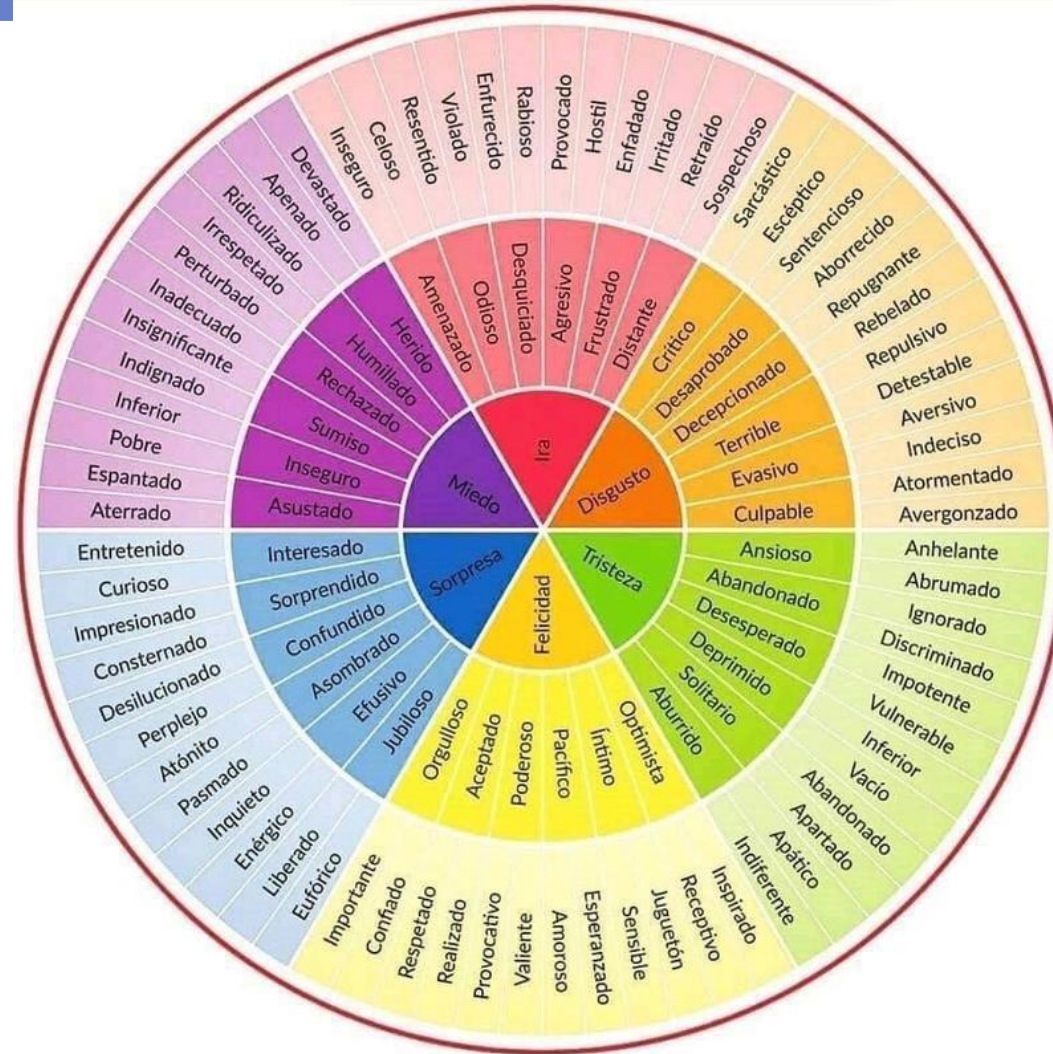
Funciones

1. Identifica la emoción
2. Intenta recordar tus virtudes y éxitos
3. Distrae tu atención hacia un asunto concreto
4. Piensa en tu futuro más inmediato
5. Medita habitualmente
6. Date permiso para preocuparte más tarde
7. Piensa en lo peor que te puede pasar
8. Escribe un diario de tus emociones
9. Tómate un respiro (y un refresco) para recuperar el autocontrol
10. Cuando todo falle, busca un espejo

Identifica



CIRCULO DE LAS EMOCIONES



Expresar las emociones



¡GRACIAS!



Andrea Soto

Telefono

656-314-9960

Email:

andysoto1571@yahoo.com.mx

