

BLOQUE V: LAS EMOCIONES Y HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS



Elena Purificación Picazo Martínez
Taller Hábitos Saludables
CEPA La Manchuela – Casas-Ibáñez

INTELIGENCIA EMOCIONAL

*“La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones **promoviendo un crecimiento emocional e intelectual**” (Mayer y Salovey, 1997, p. 10).*

EMOCIONES



ALEGRÍA



TRISTEZA



- Estado de bienestar interior
- Podemos sentir alegría cuando alcanzamos una meta, vivimos una experiencia enriquecedora y estética o conseguimos atenuar un malestar que sentíamos.
- Positividad, optimismo, iniciativa, ilusión, motivación
- Manifestación: sonrisa, músculos faciales relajados
- ¿una persona que se ríe mucho es mas alegre?

- Proceso psicológico que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos. Nos permite establecer distancia con las situaciones dolorosas para impulsar la interiorización y cicatrización del dolor generado por ellas.
- Negatividad, pesimismo, desgana, cansancio
- Manifestación: ojos caídos, lloro, boca lineal, comisuras labiales ligeramente deprimidas
- ¿una persona que llora con facilidad está deprimida?

CONFIANZA/AMOR

EMOCION INNATA

CARIÑO, AFECTO, CERCANÍA,
ADMIRACIÓN, CONFIANZA

Manifestación: expresión
facial relajada, ojos
entornados, caricias, besos...



IRA



REACCIÓN IRRACIONAL ANTE
SITUACIONES QUE NOS
PARECEN INJUSTAS

Manifestación: ceño fruncido,
enfado, labios apretados,
enrojecimiento de la piel de la
cara

SORPRESA

EMOCIÓN QUE
SENTIMOS ANTE LA
CAPTACIÓN DE UN
HECHO INESPERADO

Manifestación: ojos
abiertos, cejas
arqueadas, boca
abierta



MIEDO

REACCIÓN IRRACIONAL
ANTE SITUACIONES QUE NOS
PARECEN PELIGROSAS
GENERA MUCHO ESTRÉS Y
NERVIOSISMO

Manifestación: cejas hacia
arriba rectas, contracción y
bloqueo de los músculos
faciales, boca lineal o
entreabierta



DESAGRADO

EMOCIÓN QUE
SENTIMOS CUANDO
ALGO, SITUACIÓN U
OBJETO, NOS
PARECE REPULSIVO,
NOS DA ASCO

Manifestación: ?????



¿CÓMO TRABAJAN CONJUNTAMENTE NUESTRAS EMOCIONES?



Alegria



Tristeza



Asco



Miedo



Ira



Alegria



Tristeza



Asco

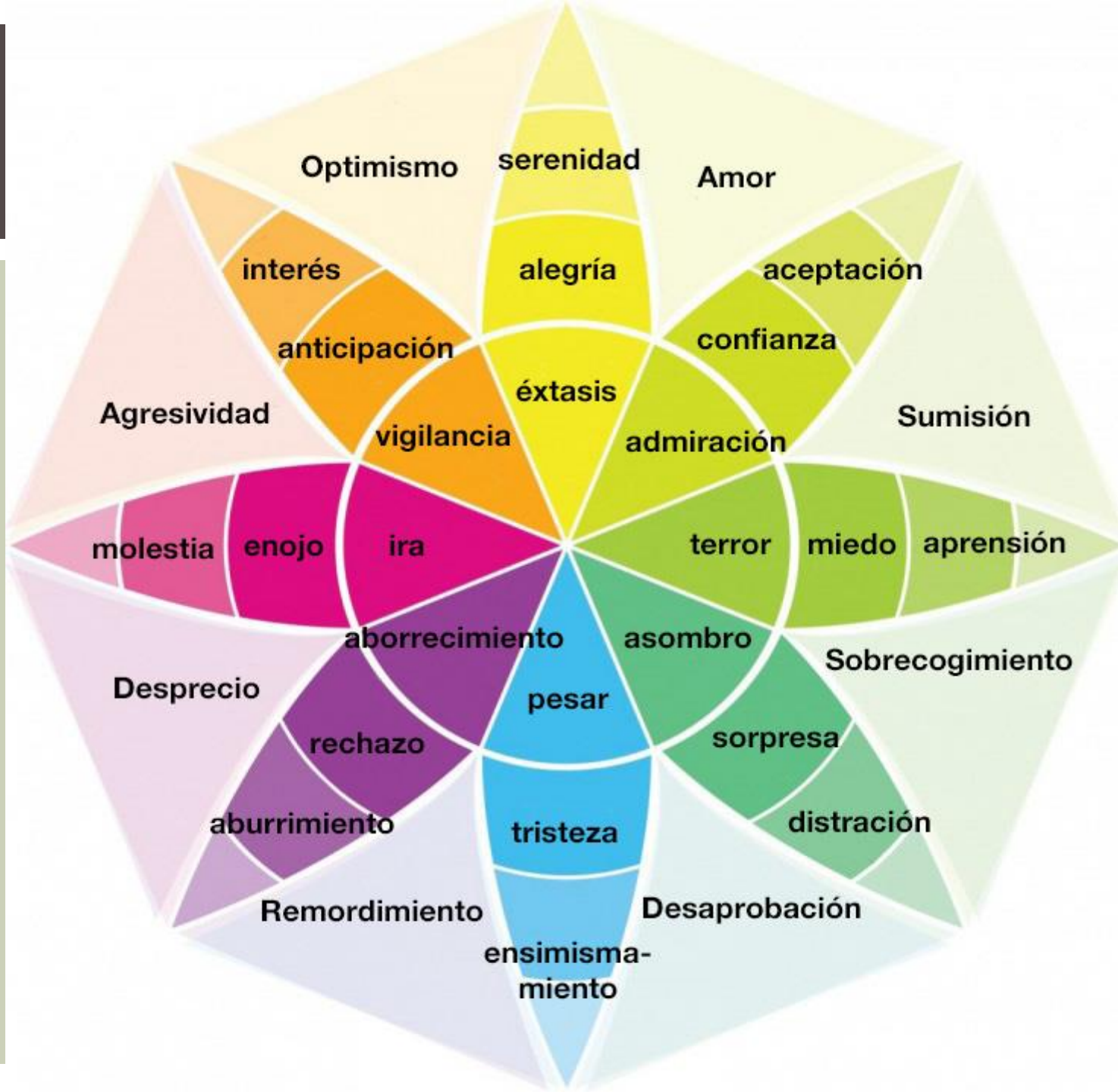


Miedo



Ira

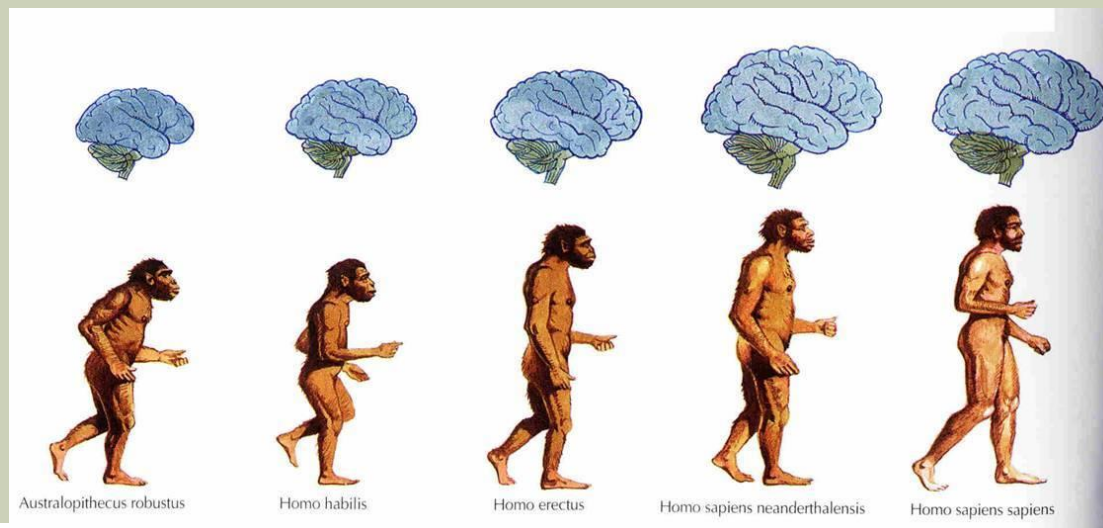
Éxtasis	Melancolía	Intriga	Sorpresa	Justicia
Melancolía	Deseperación	Odio personal	Ansiedad	Traición
Intriga	Odio personal	Prejuicio	Repugnancia	Aversión extrema
Sorpresa	Ansiedad	Repugnancia	Terror	Pánico
Justicia	Traición	Aversión extrema	Pánico	Rabia



Rueda de Plutchik

ORIGEN FÍSICO DE LAS EMOCIONES

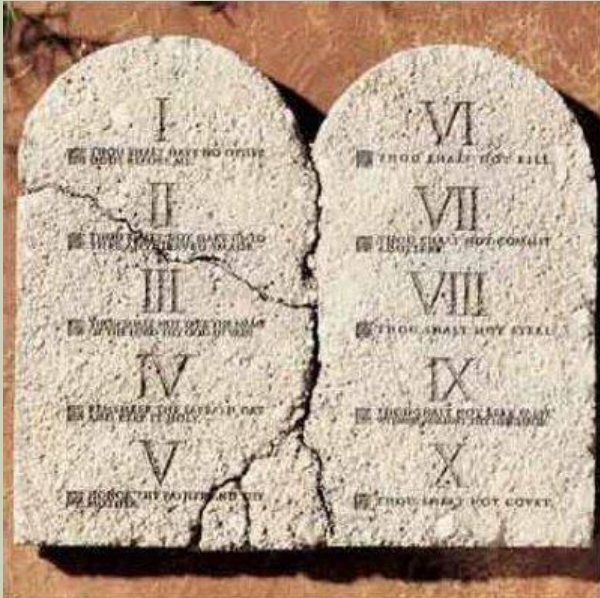
- CHARLES DARWIN → EMOCIONES ADAPTATIVAS:
 - REPRODUCCIÓN
 - SUPERVIVENCIA
- PROCESO DE HOMINIZACIÓN → mecanismos de defensa ante la adversidad → posición erguida, bipedismo, aumento de la capacidad craneana, manipulación de objetos, fabricación de herramientas...
- EMOCIONES BÁSICAS PARA LA SUPERVIVENCIA → lenguaje simbólico, respuestas emocionales: TENDENCIAS INNATAS



ORIGEN FÍSICO DE LAS EMOCIONES

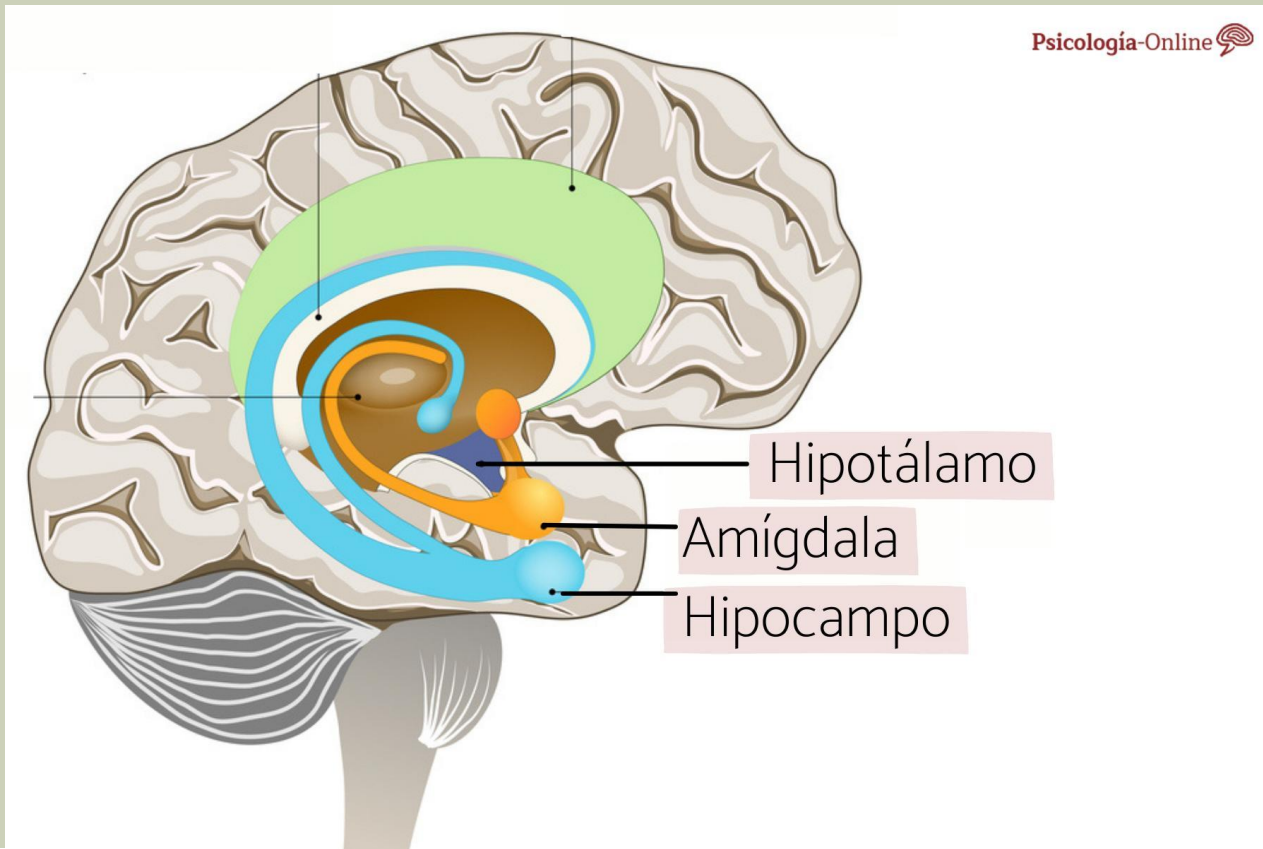
■ EMOCIONES COMPLEJAS

- Hace unos 15000 años
- Sociedad → normas externas para contener las emociones individuales: CÓDIGOS ÉTICOS Y LEYES:
 - ANTIGUO TESTAMENTO
 - CÓDIGO DE HAMMURABI



ORIGEN FÍSICO DE LAS EMOCIONES

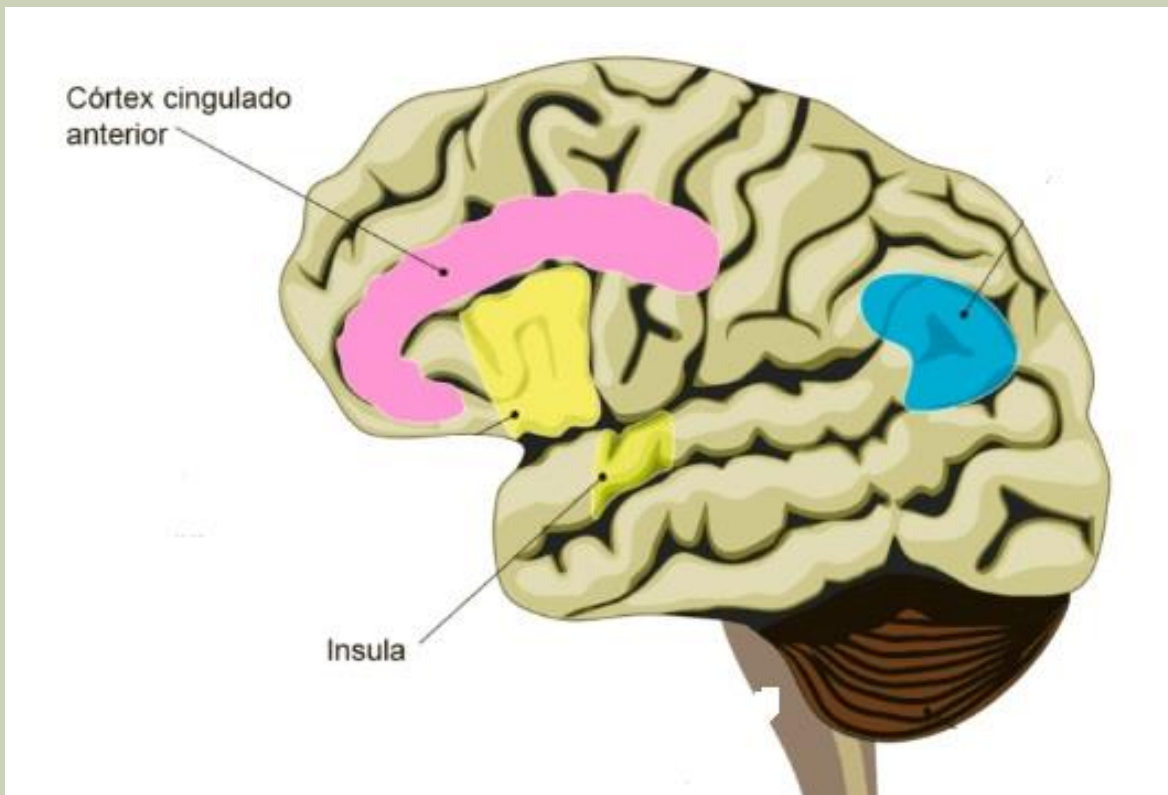
- ESTÍMULO EXTERNO → cerebro reacciona de una manera fisiológica → liberación de NEUROTRANSMISORES químicos
- EMOCIÓN → SENTIMIENTO → VERBALIZACIÓN



ORIGEN FÍSICO DE LAS EMOCIONES

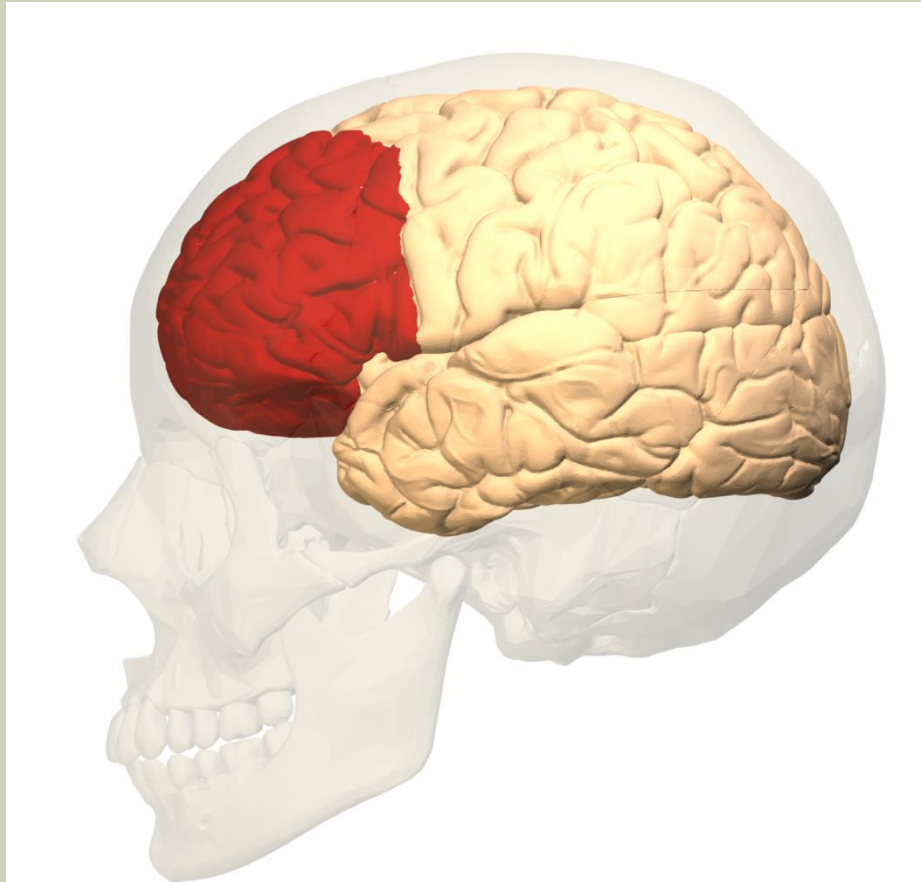
CCA → experiencia emocional consciente (sentimiento)

Daños en la CCA conducen a alteraciones de espontaneidad, a raíz de la ausencia de motivación para iniciar conductas.



ORIGEN FÍSICO DE LAS EMOCIONES

- CORTEZA PREFRONTAL → REGULACIÓN Y EQUILIBRIO EMOCIONAL: toma de decisiones, creencias, pensamientos, intenciones..



ORIGEN FÍSICO DE LAS EMOCIONES

■ LAS EMOCIONES:

- ALTERAN LA ATENCIÓN
- DETERMINAN Y/O MODIFICAN LA CONDUCTA DEL INDIVIDUO
- ACTIVAN O INHIBEN LA MEMORIA (hipocampo)
- DAN LUGAR A LOS SENTIMIENTOS
- REGULAN:
 - EXPRESIONES FACIALES
 - VOZ
 - MÚSCULOS
 - ACTIVIDAD DEL SISTEMA NERVIOSO INVOLUNTARIO
 - SISTEMA ENDOCRINO (HORMONAS)
 - COMPORTAMIENTO INDIVIDUAL

GESTIÓN EMOCIONAL

- SER CONSCIENTES DE LAS EMOCIONES QUE SENTIMOS, ACEPTARLAS Y REGULARLAS
- HACER QUE TRABAJEN EN FAVOR DE NUESTROS INTERESES Y VALORES

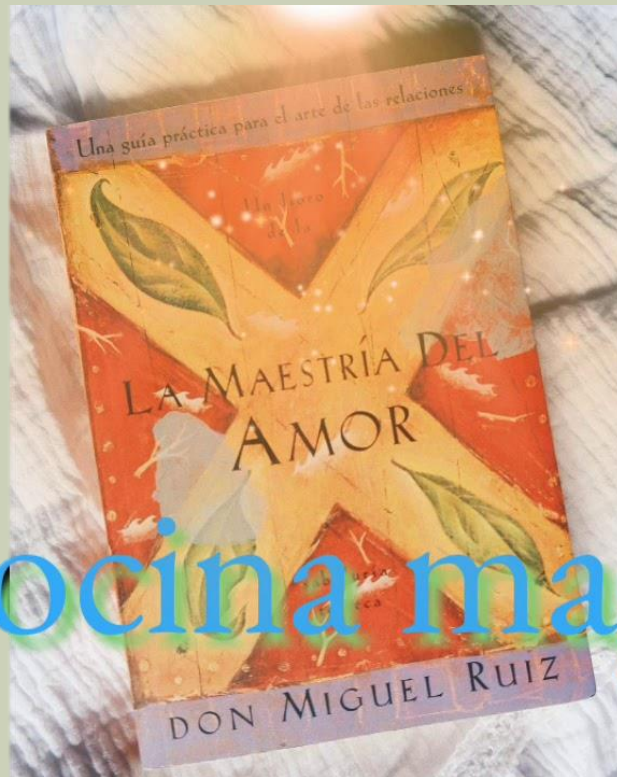


HERRAMIENTAS PARA GESTIÓN EMOCIONAL

- **ESCRIBE UN DIARIO DE EMOCIONES PARA TOMAR CONCIENCIA DE ELLAS:** al final del día, cómo han afectado las emociones a tu comportamiento
- **DESPRÉNDETE DE LOS COMPLEJOS Y ACÉPTATE A TI MISMO:** todos podemos equivocarnos, pero debemos aprender de los errores
- **FOCALÍZATE EN LOS POSITIVO Y RESTA PROTAGONISMO A LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS:** no los ignores, pero no los alimentes
- **ENFOCA TU ACTITUD HACIA LAS METAS:** evitar victimizarnos. Concretar lo que queremos lograr para evitar la rumiación psicológica.
- **UNA RETIRADA A TIEMPO ES UNA VICTORIA.** No te enfrentes, si puedes, date la vuelta y apártate del estímulo negativo.

HERRAMIENTAS PARA GESTIÓN EMOCIONAL

- **APRENDE A ENCAJAR LAS CRÍTICAS.** Resta importancia a lo que piensan los demás, el bienestar viene de dentro de uno mismo o una misma.



la cocina magica

HERRAMIENTAS PARA GESTIÓN EMOCIONAL

- **LIBERA TENSION HACIENDO DEPORTE.** Reduce el estrés y aumenta el autoestima.
- **ASISTE A TALLERES DE GESTIÓN EMOCIONAL.** Aprendizaje emocional de forma entretenida. (DINÁMICA DE ANÁLISIS TRANSACCIONAL).
- **PRACTICA LA ESCUCHA ACTIVA.** Intrapersonal e interpersonal. Lenguaje verbal y no verbal.
- **PRACTICA MINDFULNESS O MEDITACIÓN DE ATENCIÓN PLENA.** Atención en el momento presente y mentalidad no enjuiciadora

BENEFICIOS DE LA GESTIÓN EMOCIONAL

- Prevención de maneras problemáticas de gestionar el estrés o la ansiedad (consumir drogas, comer sin hambre, etc.).
- Facilidad para adaptar tu conducta dependiendo del estado emocional de las personas con las que socialices.
- Mayor predisposición a no ceder ante las distracciones y a centrarse en las tareas que deben ser realizadas, sin dejarlas para más adelante.
- Mayor capacidad de mantener una autoestima equilibrada sin dejar que la sesgue el pesimismo.
- Facilidad para detectar e identificar las emociones y saber cómo canalizarlas.
- Habilidad a la hora de aprovechar el componente motivacional de las emociones para usarlas en nuestro favor.

CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LOS 8 PILARES DEL YOGA

- Se dice que Patañjali fue un pensador hindú que vivió en el siglo II a. C. ó d.C., escribió los yoga sutras, origen del yoga moderno, 8 estadios, miembros, pilares o pasos de Patañjali.



CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LOS 8 PILARES DEL YOGA

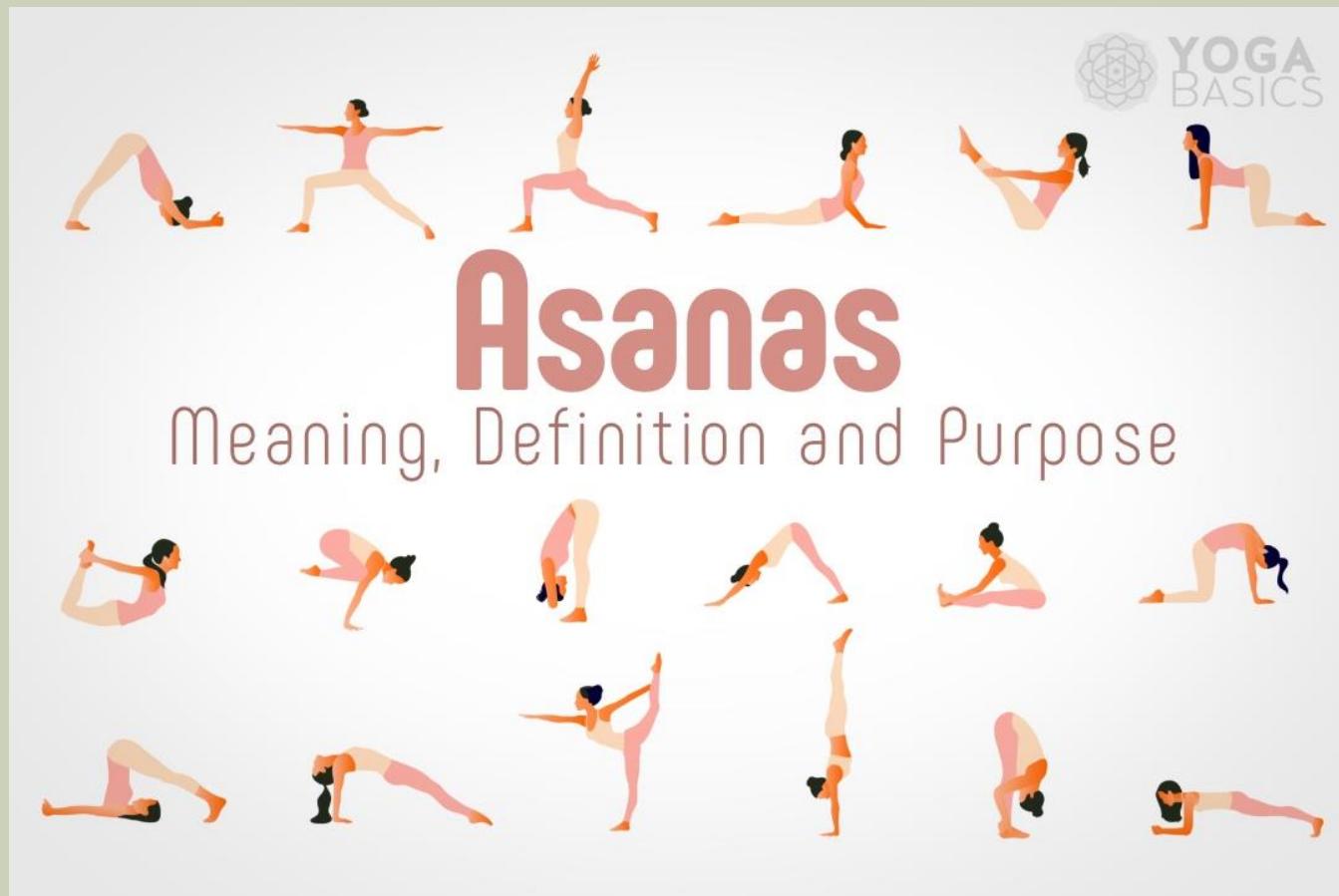
- **Yamas: reglas éticas sociales y morales de cómo nos relacionamos con los demás (armonía social):**
 - La no violencia ni de palabra ni de pensamiento.
 - Verdad. No mentir ni en palabras ni en pensamientos.
 - Honestidad de relación de lo que dices y lo que piensas con lo demás y contigo mismo.
 - Celibato de personas totalmente devotas al yoga. Trasladado a nuestro mundo, sería controlar nuestra energía sexual.
 - No apegarse a lo material, que lo que tienes sea suficiente. Desapego.

CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LOS 8 PILARES DEL YOGA

- **Niyamas: códigos de conducta personales (armonía individual):**
 - Purificación física y mental. Mente limpia en un cuerpo limpio.
 - Contento, satisfacción, alegría con lo que ya tenemos.
 - Autodisciplina para avanzar en la práctica física, espiritual y mental. Perseverancia.
 - Estudio de uno mismo, sin dejarnos influenciar por lo que viene de fuera.
 - Honrar lo divino. En este podemos llegar a la autorrealización.

CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LOS 8 PILARES DEL YOGA

- Asanas: Conocer el cuerpo. Posturas.



CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LOS 8 PILARES DEL YOGA

- **Pranayama**: Control de la respiración y de la energía vital a través de la respiración.



CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LOS 8 PILARES DEL YOGA

- **Prathyahara**: Retraer los sentidos. Evitar las distracciones externas que nos proporcionan los sentidos. Un tipo de recogimiento. Capacidad de dirigir toda la atención a lo interno.



CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LOS 8 PILARES DEL YOGA

- **Dharana**: Concentración, dirigir la atención hacia un punto único.



CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LOS 8 PILARES DEL YOGA

- **Dhyana**: Meditación. La atención es hacia un estado de contemplación, no hacia un único punto.



CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LOS 8 PILARES DEL YOGA

- **Samadhi**: La Unión del Ser con el Divino. Superconsciencia.



El Samadhi llegará, si no en esta vida, en otra.

E F E C T O

F I N

R E A L I Z A C I Ó N
A C C I Ó N

E S P I R I T U A L
I N T E R N O

E X T E R N O
F Í S I C O

8 ^ॐ
SAMADHI
SUPERCONSCIENCIA

DHYANA
MEDITACIÓN 7

6
DHARANA
CONCENTRACIÓN

PRATYAHARA
INTERIORIZACIÓN 5

4
PRANAYAMA
RESPIRACIÓN

ASANAS
POSTURAS 3

2
NIYAMA-CÓDIGO PERSONAL
SAUCHA, SANTOCHA, TAPAS,
SVIADHYAYA, ISHWARA PRANIDANA

1
YAMA-CÓDIGO SOCIAL
AHIMSÁ, SATYA, ASTEYA,
BRAMMACHARYA, APARIGRANA

LOS 8 PASOS DEL YOGA, SEGÚN PATANJALI



CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LA FILOSOFÍA DEL TAICHÍ

- RAÍCES INTELECTUALES Y BASES IDEOLÓGICAS (TAOÍSMO)
- Es un antiguo arte marcial originario de China. Disposición corporal en la que, si se es agredido, el daño sea mínimo.
 - Armonización de los opuestos → equilibrio entre los opuestos
 - Equilibrio cuerpo-mente



CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LA FILOSOFÍA DEL TAICHÍ

- El ejercicio físico busca lo suave y flexible (*Tao Te King Lao Tse, lo flexible es perdurable y sano, lo rígido está muerto*).

76

Los hombres nacen suaves y blandos;
muertos, son rígidos y duros.
Las plantas nacen flexibles y tiernas;
muertas, son quebradizas y secas.

Así, quien sea rígido e inflexible
es un discípulo de la muerte.
Quien sea suave y adaptable
es un discípulo de la vida.

Lo duro y rígido se quebrará.
Lo suave y flexible prevalecerá.

CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LA FILOSOFÍA DEL TAICHÍ

- **El Tao** → principio inexpresable, cuya dimensión es inabarcable para la mente humana, pues contiene todo y de él todo emana.
- “No acción” o “acción sin intención” → acción fluida y fácil en las relaciones humanas, en la interacción con la naturaleza, en el manejo de objetos o en el ejercicio físico.



- ***Quien practica la “no acción” ve la grandeza en lo pequeño.***

CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LA FILOSOFÍA DEL TAICHÍ

- **El vacío** → *(el espacio vacío de los recipientes es lo que permite usarlos)*. La mente deja de estar llena de pensamientos y reposa en el flujo del movimiento corporal, como un ave que planea desde las alturas, casi sin aletear.

Cuanto más suaves y lentos son los movimientos, más energía se adquiere y desarrolla, sin poner metas específicas que alcanzar.

“Quién quiere ser brillante, no alcanza la iluminación”

“El éxito no importa”

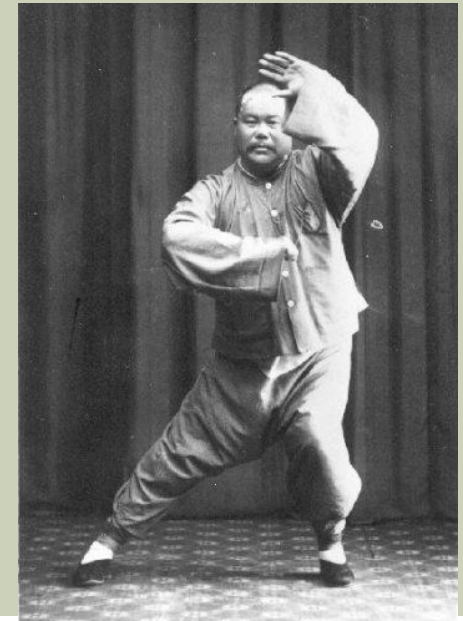
CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LA FILOSOFÍA DEL TAICHÍ

- **Chuang Tse** → destreza que se adquiere con la práctica constante, que nadie puede enseñarte y has de encontrar por ti mismo.
- *“Entre fuerza y suavidad, la mano encuentra y la mente responde”*



CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: LA FILOSOFÍA DEL TAICHÍ

- **Yang Cheng-Fu** → establece bases filosóficas del taichí. Especificaciones técnicas, e incitación al practicante a que investigue, pues no todo puede explicarse, es necesario un estudio sutil y profundo.
- Hemos perdido la conciencia de lo que pasa en el interior de nuestro cuerpo. Cuando aparece la enfermedad, echamos “balones fuera”.



CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: 8 BENEFICIOS PRÁCTICOS DEL TAICHÍ

- **1. CORRECCIÓN POSTURAL**. Gimnasia postural en la que se disponen las articulaciones sin sufrir una presión excesiva → **alinear las articulaciones** según patrón natural de movimiento y **dejando holgura y espacio** entre ellas. Especial atención a espalda y cuello.
- **2. CONTROL DE LA RELAJACIÓN**. Concentrarse más en lo que hay que relajar que en lo que hay que tensar → ayuda del **control de la respiración**: los movimientos más intensos se hacen al exhalar.
- **3. FLUIDEZ Y SUAVIDAD DE MOVIMIENTO**. Ejecutando la mayoría de estos desde la cintura de un modo fluido y coordinado.
- **4. CONTROL DEL EQUILIBRIO Y LA ESTABILIDAD**. Equilibrio: muchos ejercicios en una sola pierna → **mayor control de la estabilidad**. Especialmente interesante en osteoporosis o pérdida de densidad ósea.

CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: 8 BENEFICIOS PRÁCTICOS DEL TAICHÍ

- **5. PRECISIÓN TÉCNICA MEDIANTE LA INTENCIÓN EN LOS MOVIMIENTOS.** Precisión en el manejo de brazos y piernas → estos se mueven con **intención de proyectar, acercar o controlar algo**. Intención no implica tensión. Las escápulas se abren, y los hombros distendidos → beneficio a las cervicales.
- **6. ACTIVACIÓN VASCULAR.** Estamos todo el rato con las rodillas flexionadas → mayor flujo sanguíneo en el cuádriceps → mejora de la temperatura corporal y de la energía vital → menos catarros.
- **7. INCREMENTO DE LA VITALIDAD.** Aprender a manejar el cuerpo con mínima energía y máxima eficacia → más tiempo y mayor concentración en una determinada tarea.
- **8. CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN.** Memorización de la secuencia los movimientos → evita interferencias mentales como preocupaciones → **MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO.**

CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: MEDITACIÓN

- Psicología occidental vs Psicología oriental → solucionar problema concreto/aislado vs visión más amplia, mejorar el lado positivo
 - Liberación de preocupaciones
 - ECUANIMIDAD independiente de las circunstancias
 - ATENCIÓN profunda en el aquí y ahora
 - Interés amoroso por todo



CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: MEDITACIÓN

■ CONCENTRACIÓN



■ CONCIENCIA



■ MINDFULNESS

CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: MEDITACIÓN

■ ESTADOS MENTALES SANOS

- RESILIENCIA
- FLAXIBILIDAD
- ADAPTABILIDAD
- ELASTICIDAD

■ ESTADOS MENTALES INSANOS

- DESEOS
- EGOÍSMO
- PEREZA
- AGITACIÓN

TIPOS DE MEDITACIÓN



BUDISTA
Estar en el presente



VIPASANA
Observar las cosas como son



ZEN
Observar y respirar



TOGLEN
Conectar con el sufrimiento



DZOGCHEN
Descubrir el poder interior



MANTRA
Cantar y vibrar



KABBALAH
Acercarse a Dios



CHAKRA
Mejorar el flujo energético



TRASCENDENTAL
Liberar la mente

CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: MEDITACIÓN VIPASSANA



BE EQUANIMOUS.

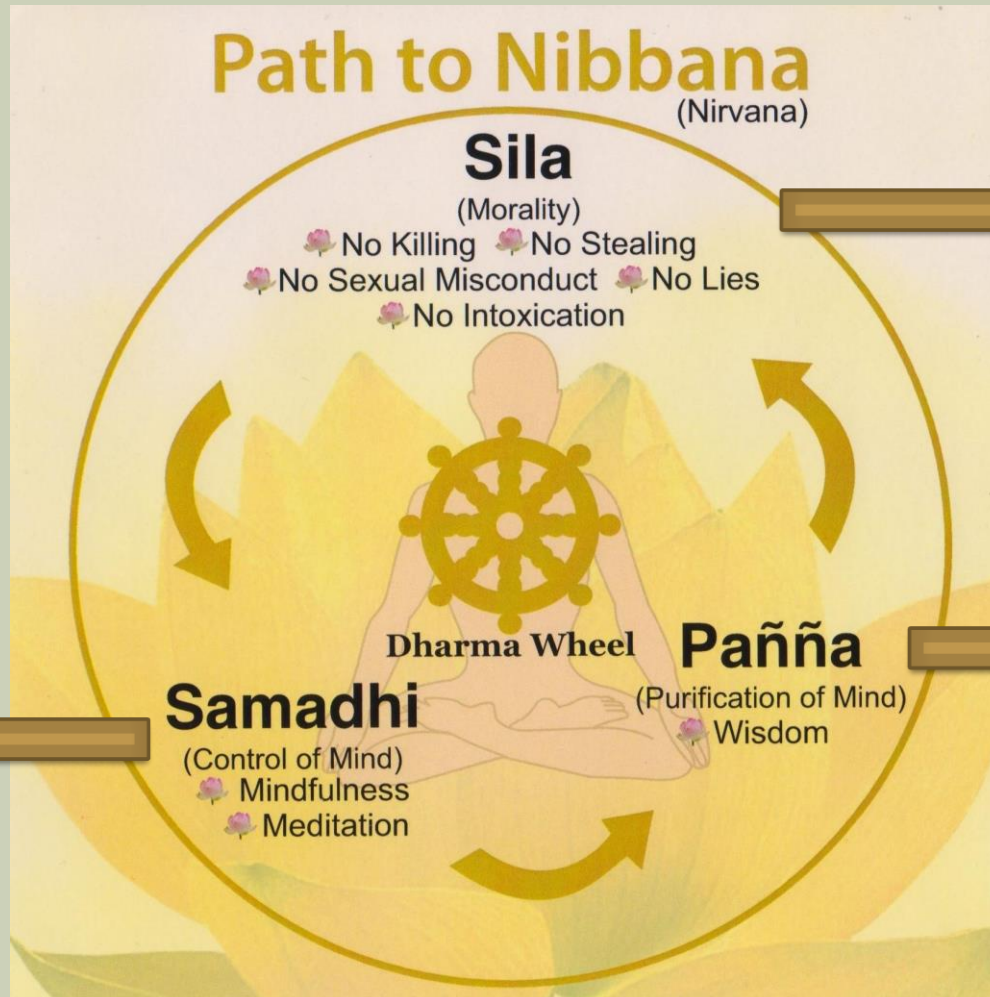
Like the Sun – same color in up and down.

उदये सविता रक्तो रक्तश्चास्तमये तथा ।

सम्पत्तौ च विपत्तौ च महतामेकरूपता ॥

udayé savitā rakto raktashchāstamayé tathā |
sampattau cha vipattau cha mahatāmēkarūpatā ||

CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: MEDITACIÓN VIPASSANA



Moralidad.
No matar. No robar.
No conducta sexual
inapropiada. No
mentir. No drogarse.

Purificación de
la mente
Sabiduría.

Control de la
mente.
Atención plena.
Meditación

CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES: MEDITACIÓN VIPASSANA



MEDITACIÓN VIPASSANA: ENSEÑANZAS DE S.N. GOENKA

- No caigas en el deseo o en la aversión
- Practica la perfecta y total ecuanimidad (*neutralidad ante los estímulos/situaciones*)
- Deja fluir la energía desde la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza
- Ojalá todos los seres sean felices; ojalá todos los seres estén seguros; ojalá todos ellos tengan fortuna, ojalá no les persiga el mal; ojalá no haya sufrimiento detrás de ellos, ojalá no haya tristeza tras ellos.
- Practica la impermanencia, todo es temporal, la alegría y la tristeza, el gozo y el sufrimiento o el dolor, todo es impermanente: *anicca*
- Observa todas las sensaciones de la misma manera, todas tienen las mismas características: aparecen y desaparecen, aparecen y desaparecen....

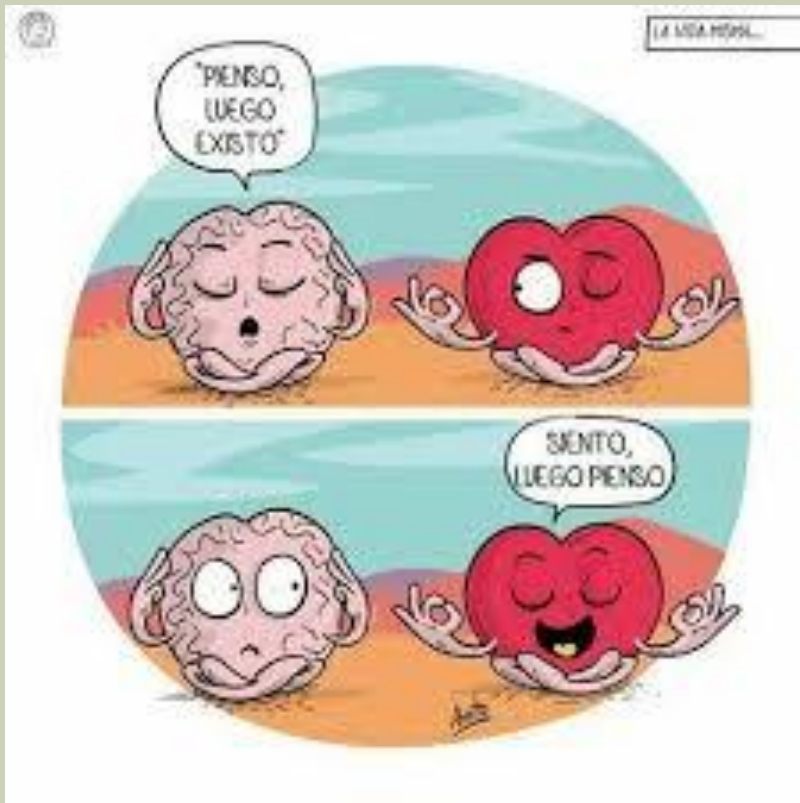
HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS: ANÁLISIS TRANSACCIONAL

- MODELO METAFÓRICO DE LA MENTE
- Nos sirve para saber en qué ROL nos estamos comunicando o relacionando con los demás.
- La comunicación se basa en TRANSACCIONES (de ahí el nombre)



HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS: ANÁLISIS TRANSACCIONAL

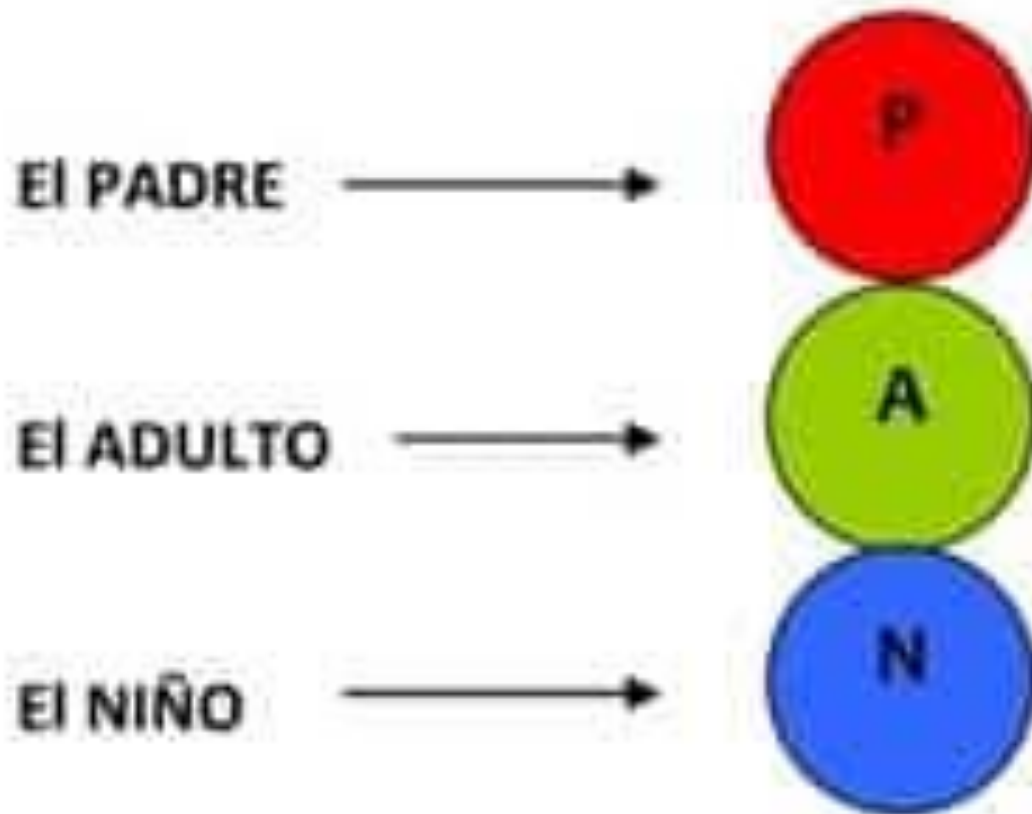
- El estímulo que da la persona A puede tener una respuesta muy diferente en la persona B.



HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS: ANÁLISIS TRANSACCIONAL

- TEORÍA DE LA PERSONALIDAD CON 3 COMPONENTES (PAN):
 - ✓ **PADRE O MADRE** → Patrones o normas de actuar de los padres o figura relevante en la infancia. Principios morales, autoridad, tradiciones.
 - ✓ **NIÑO O NIÑA** → Impulsiva, irracional, vivencias de la infancia. Capacidad para jugar, ilusionarnos, tener buen humor.
 - ✓ **ADULTO O ADULTA** → vivencias y aprendizajes adquiridos. Parte menos impulsiva y más racional de las 3. Razón, técnica, madurez, equilibrio mental y emocional, no tan tradicionalista como el PADRE, relaciones profesionales con otros adultos.

HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS: ANÁLISIS TRANSACCIONAL



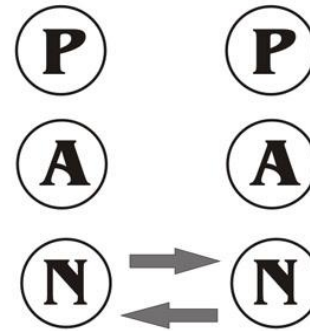
HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS: ANÁLISIS TRANSACCIONAL

- A veces, el padre y el adulto se ponen de acuerdo para anular al niño: personas que no quieren jugar, no conectan con las emociones.
- Otras veces excluimos a nuestros principios morales y tradiciones y nos comportamos de forma “racional” desde nuestro niño, justificando comportamientos no aceptables ni moral ni socialmente → se “alían” el adulto y el niño.
- Y otras veces, el padre contamina al adulto con tradiciones culturales y le frena en decisiones que quiera tomar o que se quiera atrever siendo más conservador.

ANÁLISIS TRANSACCIONAL: TIPOS DE TRANSACCIONES

Y AHORA, ¿VAMOS A LA PISCINA?

CLARO, ASÍ TOMAMOS EL SOL

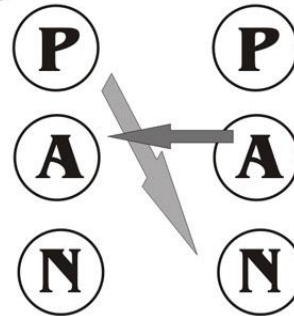


TRANSACCIONES COMPLEMENTARIAS

ANÁLISIS TRANSACCIONAL: TIPOS DE TRANSACCIONES

ME GUSTARÍA QUE ME ANIMARAS UN POCO, ESTOY MUY DEPRIMIDA

ESO TE PASA POR PENSAR DEMASIADO. DEDÍCATE A DISFRUTAR Y OLVÍDATE DE TODO.



TRANSACCIONES CRUZADAS

ANÁLISIS TRANSACCIONAL: TIPOS DE TRANSACCIONES

- Cambiamos de nivel de personalidad durante una misma conversación, entonces la situación cambia → nos comunicamos **disfuncionalmente** mediante indirectas, entramos en un “juego”.
- Hacemos este tipo de juegos con varias finalidades:
 - Evitar el miedo a ser desenmascarado/a, es decir, ocultar el verdadero “yo” y lo que quiero hacer de verdad.
 - Evitar incomodidad, escapar de la culpa.
 - Persuadir, manipular.

ANÁLISIS TRANSACCIONAL: DINÁMICA

- 3 GRUPOS CON 3 ROLES
- Tenemos que tomar una decisión: irnos a hacer el Camino de Santiago
 - Rol de Padre/Madre: tu criterio guía el debate en todo momento, no cedas, sé inflexible y autoritario/a.
 - Rol de Adulto/Adulta: razón y técnica. Datos, hechos, principios y resultados prácticos, objetivos alcanzables, sin perderse en sueños imposibles, argumentos válidos.
 - Rol de Niño/Niña: creatividad y emoción, diversión, talento propio, espíritu infantil y espontaneidad, flexibilidad, dinamismo, energía y buen sentido del humor.

***May all beings be happy; May they all
be secure.***

***May they all see good fortune; May
no evil befall them.***

***May no suffering befall them; May no
sorrow befall them.***

S.N. Goenka

A group of people are sitting on mats in a large room, practicing meditation. They are arranged in a circle, facing each other. The room has a wooden floor and walls. The lighting is warm and soft. The people are dressed in simple, comfortable clothing. The overall atmosphere is peaceful and focused.