

PROGRAMA DE INTRODUCCIÓN AL AUTOCUIDADO MEDIANTE LA GESTION EMOCIONAL



Alicia Chica García

¿Qué es la gestión emocional?

La gestión emocional o gestión de las emociones hace referencia a ser conscientes de las emociones que sentimos, aceptarlas y regularlas si es necesario, adaptándonos al contexto en el que nos encontremos.



Alicia Chica García

Por qué

- La gestión emocional es importante ya que en el día surgen muchas emociones y, muchas veces, de un carácter intenso, que es necesario gestionar adecuadamente para mantener el bienestar emocional personal y una adecuada relación con los demás.



Ayuda a:

- Mejorar el conocimiento de uno mismo y de sus emociones
- Tomar mejores decisiones
- Mejorar el rendimiento en el trabajo y la productividad
- Reducir y protege contra el estrés, ansiedad y la depresión
- Favorecer las relaciones interpersonales y la empatía
- Aumentar la motivación y ayuda a alcanzar las metas
- Dormir mejor
- Favorecer el bienestar psicológico



Alicia Chica García

Quién soy

- Psicóloga, Facilitadora de Respiración Consciente, Interventora Estratégica, Certificada en psicoterapia avanzada...
- Ayudo a personas a gestionar sus emociones, liberarse de bloqueos y heridas emocionales y a quererse más.
- Autora del libro: “Escuela para ser madres y padres conscientes”



PROGRAMA DE INTRODUCCIÓN AL AUTOCUIDADO MEDIANTE LA GESTION EMOCIONAL

- 1. Comprendiendo la mente.
- 2. Los componentes de la “experiencia emocional”.
- 3. Potenciadores y detractores de la gestión emocional.
- 4. Conciencia emocional plena.
- 5. Técnicas de gestión de pensamientos.
- 6. Oponerse y exponerse a las conductas emocionales y alineación con objetivos y valores.
- 7. Pasos de la gestión emocional.
- 8. Introducción a la comunicación no violenta. Pasos.



Técnica de autocuidado y Respiración



Alicia Chica García

PROGRAMA DE INTRODUCCIÓN AL AUTOCUIDADO MEDIANTE LA GESTION EMOCIONAL

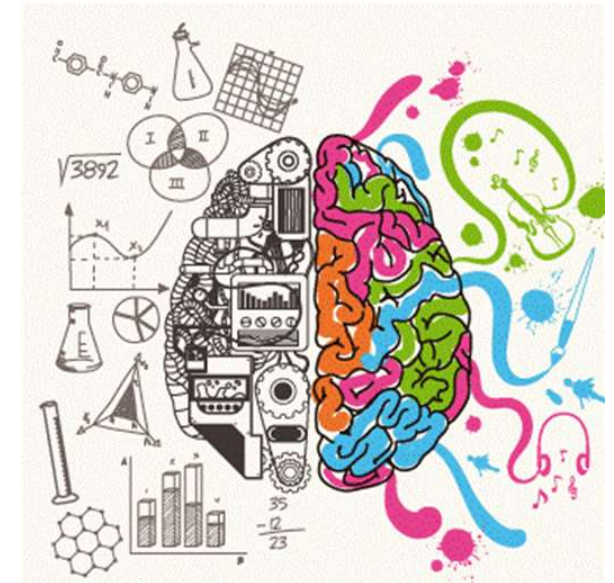
- 1. **Comprendiendo la mente.**
- 2. Los componentes de la “experiencia emocional”.
- 3. Potenciadores y detractores de la gestión emocional.
- 4. Conciencia emocional plena.
- 5. Técnicas de gestión de pensamientos.
- 6. Oponerse y exponerse a las conductas emocionales y alineación con objetivos y valores.
- 7. Pasos de la gestión emocional.
- 8. Introducción a la comunicación no violenta. Pasos.



Comprendiendo la mente

- En nuestra vida ocurren **dos tipos de eventos**:
 - Los **externos**: son las situaciones que ocurren fuera de ti.
 - Los **internos**: ocurren dentro de ti (pensamientos, sensaciones, emociones y sentimientos).

• **Mente= Eventos internos**



Alicia Chica García

La Mente...

- Función adaptativa: orientarte al peligro, no a buscar la felicidad.
- Su naturaleza es negativa.
- Cuando algo no le cuadra o tiene información incompleta (ej. futuro), le cuesta parar.
- Es atemporal.
- Está programada para ahorrar energía, prefiere “lo conocido” e inmediato antes que lo que nos llevará a ser más felices.



La mente...

- Se guía más por el mundo interno que por el externo.
- El mundo interior recoge nuestras vivencias, nuestros impactos emocionales, nuestro diálogo interno.
- Por este motivo se le da tanta credibilidad, y a menudo **obvia la realidad objetiva para creerse la subjetiva.**



La mente...

- **Se basa en esquemas.**
- Programas instalados desde pequeños, creados en base a nuestras experiencias y lo que hemos visto a nuestro alrededor (sobre todo familia).
- Conforman nuestro sistema de creencias: de mi, de los demás, del mundo, de la vida.
- **Son personales, no universales, sin embargo, son muy sólidos e inflexibles, y rara vez se cuestionan. Dirigen nuestra vida.**
- Ejemplos de esquemas: cómo debe ser el trabajo, cómo debe ser tu casa, cómo debe ser una pareja, cómo es la amistad, cómo deben resolverse los problemas, cómo se debe actuar ante una infidelidad, etc.



Ejercicio:

Yo soy
Yo no puedo
Yo no merezco
La vida es
El mundo es
Las personas son

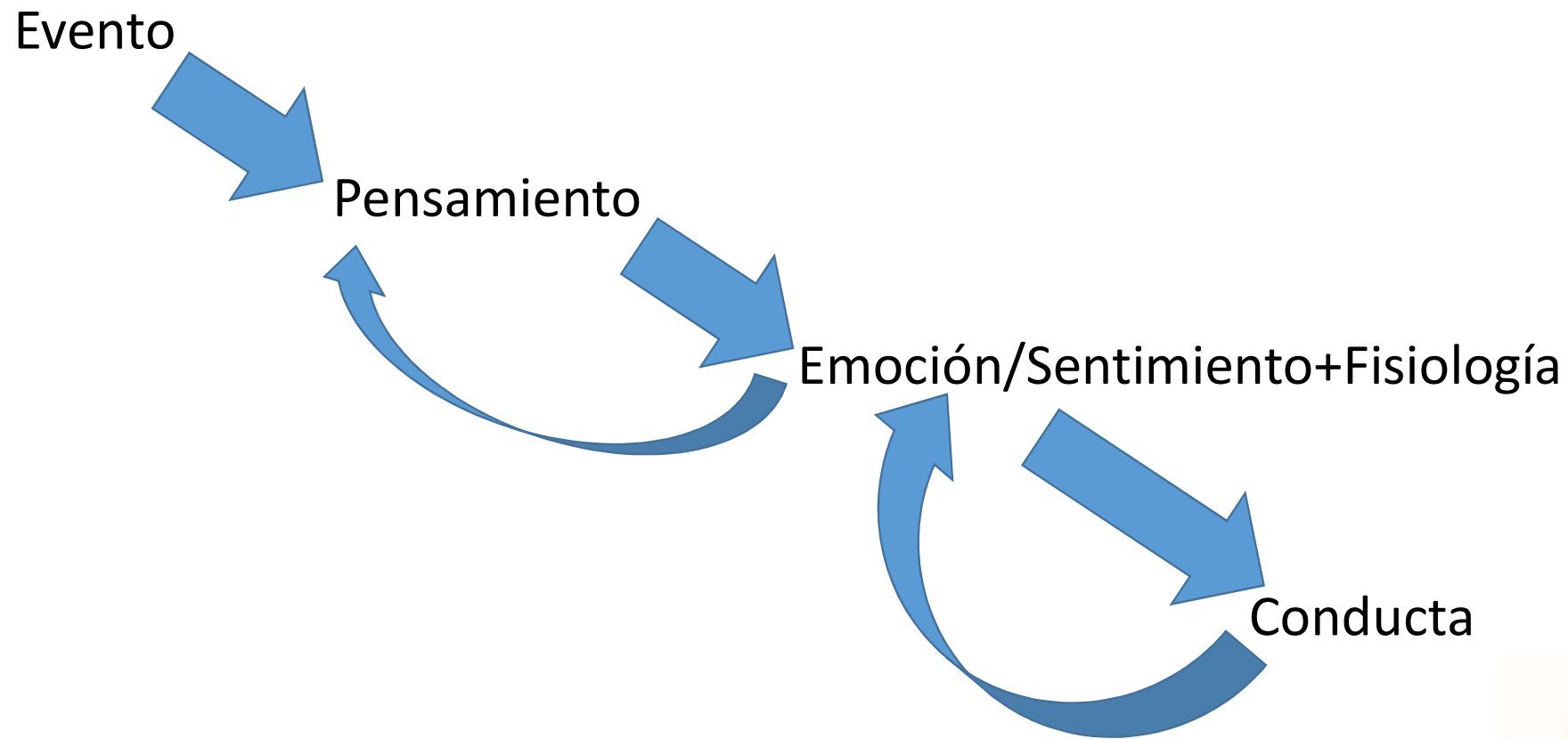


Alicia Chica García

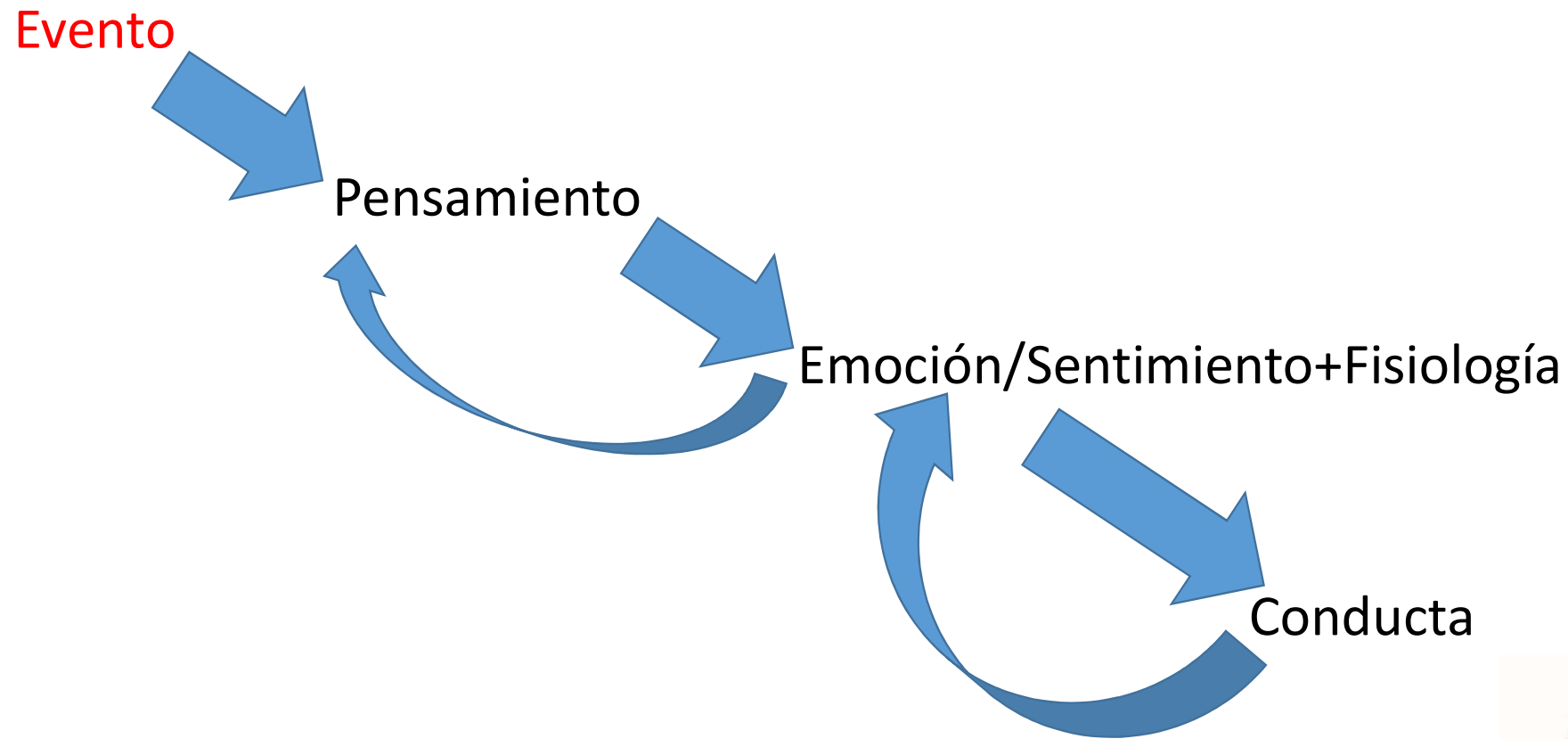
PROGRAMA DE INTRODUCCIÓN AL AUTOCUIDADO MEDIANTE LA GESTION EMOCIONAL

- 1. Comprendiendo la mente.
- 2. Los componentes de la “experiencia emocional”.
- 3. Potenciadores y detractores de la gestión emocional.
- 4. Conciencia emocional plena.
- 5. Técnicas de gestión de pensamientos.
- 6. Oponerse y exponerse a las conductas emocionales y alineación con objetivos y valores: la felicidad.
- 7. Pasos de la gestión emocional.
- 8. Introducción a la comunicación no violenta. Pasos.

Componentes de la experiencia emocional



Componentes de la experiencia emocional



Eventos

- Muchos de los eventos no los puedes controlar, o porque no dependen de ti, o porque son automáticos.
- Algunos no se pueden evitar ni elegir; estarán presentes en nuestra vida, tanto los que nos gustan como los que no.



LO QUE PUEDES CONTROLAR Y LO QUE NO

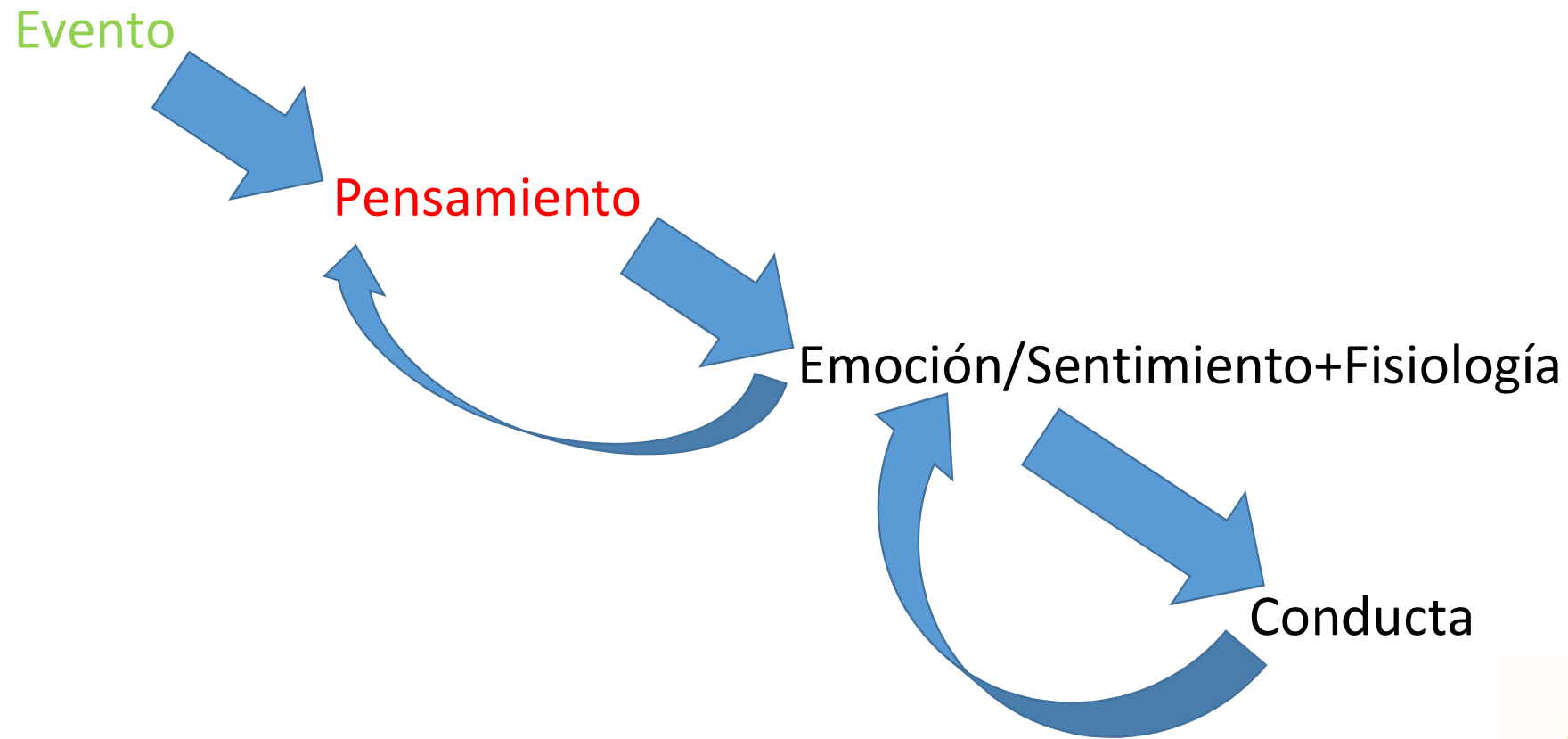


- ¿De qué te das cuenta que tratas de controlar a menudo y no está bajo tu control?



Alicia Chica García

Componentes de la experiencia emocional



Experimento:

- Céntrate 10 minutos en tu respiración con los ojos cerrados.
- Cada vez que surja un pensamiento, anótalo y vuelve a centrarte en tu respiración.



Alicia Chica García

Pensamientos



- **65.000 - 90.000** pensamientos diarios (solo 5-10% conscientes). El resto son tan rápidos, que nos pasan desapercibidos.
- **Todos tenemos el mismo nivel de pensamientos.**
- **Los pensamientos generan emociones.** Pero los estados emocionales, también generan pensamientos acordes con ese estado, por tanto, se retroalimentan.



- Ejercicio: Verbalizar pensamientos



Alicia Chica García

Pensamientos

- **Tienen una función “buena”**, aunque su forma no sea la adecuada.
- **Tipos de pensamientos:** prácticos, absurdos, positivos, catastróficos, recuerdos del pasado, películas del futuro,...
- El valor de todos es el mismo: Son un **conjunto de palabras e imágenes** que pasan por tu cabeza, que van cambiando de forma, muchas veces de forma aleatoria, o muy tangencial.
- Por eso, **haga lo que haga tu mente, está bien. TÚ NO ERES TU MENTE.**
- **No se puede pretender no pensar en algo de forma voluntaria.**
- **No se puede pensar en dos cosas a la vez de forma intensa.**





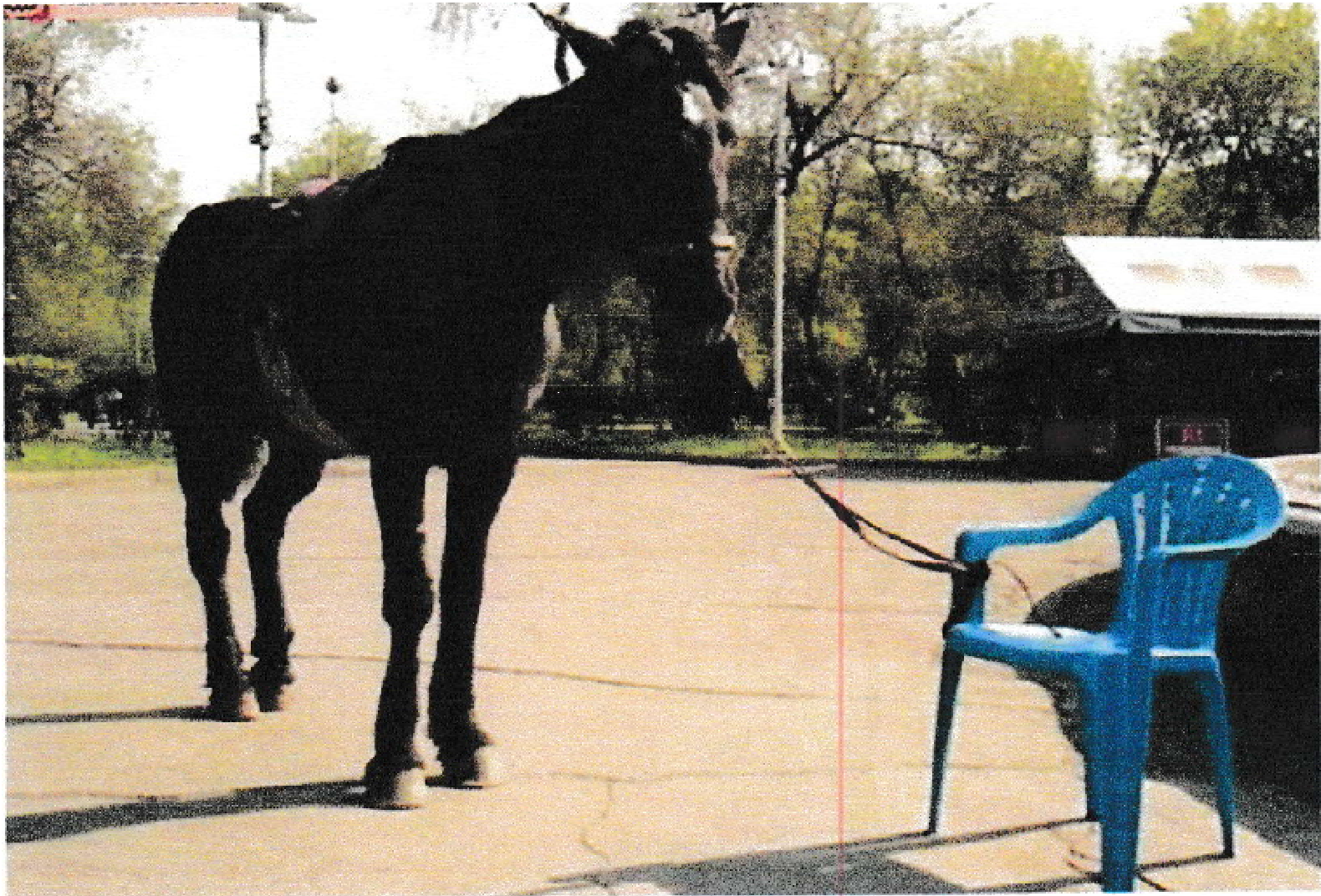
- Los **pensamientos van a un ritmo fugaz, vertiginoso, pero la emoción tiene un ritmo distinto, mucho más lento.**
- La emoción conlleva una serie de cambios químicos (neurotransmisores y hormonas).



- Muchos pensamientos que nos generan malestar están sesgados, distorsionados, ya que se basan en tus esquemas mentales, en tus creencias, en tus vivencias, etc.
- Esto es subjetivo, a menudo alejado de la realidad.
- A este tipo de pensamientos se les llama **DISTORSIONES COGNITIVAS O TRAMPAS MENTALES**: leer la mente, adivinar el futuro, catastrofizar, sobregeneralizar, etc. (Las veremos un poco más adelante).



- Cuando tienes un pensamiento y te genera una emoción, te apegas a ello.
- **Tu comportamiento será congruente con tu pensamiento y tu emoción, haciéndote “esclavo/a” de tu mente.** Te vas a comportar en función de ellos y si están distorsionados, estarás actuando en base a una irrealidad.
- **Te verás así:**



Alicia Chica García

- A menudo verás la realidad distorsionada, creyéndote que algo inofensivo, como un pensamiento o una emoción, se vuelve amenazador como un tigre.



LO MAS SALVAJE DE INTERNET EN CUANTAFUNA.COM



Alicia Chica García

Ejercicio

- Piensa en una situación en la que te hayas sentido mal en la última semana.
- Qué emoción te genera?
- Qué piensas de esa situación?

Trampas mentales

- Es importante analizar el pensamiento cuando te sientas mal para ver si lo estás distorsionando y poder generar otro más ajustado a la realidad.



Las trampas mentales

- **La trampa de «deber/tener que»:** Obligaciones que nos imponemos en forma de “tengo que”, “debo de” cerrando la posibilidad de alternativas.
- **La trampa de la actividad:** Estar siempre ocupado, haciendo algo “útil”. No permitirse relajarse, ocio,...
- **La trampa de la prisa:** Sensación frecuente de prisa, llegar tarde, hacer las cosas “ya”, y exigírselo a los demás.
- **La trampa de la Inmediatez:** Lo que quiero lo quiero rápido. Comida rápida, dietas expres, aprendizajes rápidos,...

- **La trampa de la procrastinación:** Dejarme llevar por el sentimiento de pereza, dejar para mañana lo que podré hacer hoy.
- **La trampa de la multitarea:** Hacer varias cosas a la vez para “aprovechar el tiempo”.
- **La trampa de la persistencia.** Empeño en terminar las cosas, aunque no te aporten nada, no te gusten, sean una pérdida de tiempo. Ej. Querer terminar un libro que no disfruto.
- **La trampa de la Perfección:** Lo que se hace tiene que estar perfecto. Bloqueo, pérdida de tiempo excesiva buscando esa perfección, perderse en detalles...

- **La trampa de la Personalización/Despersonalización:** Atribuir la causa de lo malo a uno mismo/a los demás exclusivamente.
- **Pensamiento polarizado** “Todo o nada”, “Siempre nunca”, “nadie o todo el mundo”.
- **La trampa del Catastrofismo:** Exagerar las consecuencias de lo que temo “me moriría si me dejara”.
- **La trampa de la Comparación:** **Maximización** (de lo malo mío y lo bueno de los demás) o **Minimización** (de lo bueno mío y lo malo de los demás).

- **La trampa de Adivinar el futuro:** Adelantarse a lo que puede pasar en el futuro. Ej. “seguro que en septiembre tampoco apruebo el examen”, “si voy a la acampada el fin de semana seguro que lo voy a pasar mal”, etc.
- **La trampa de la Necesidad:** Creer que sería más feliz si consiguiera tal o cual cosa. “Necesito estar más delgada”, “necesito una casa más grande”, “necesito una pareja”,...
- **La trampa de la Hiperresponsabilidad:** acaparar situaciones de responsabilidad, a veces sin necesidad. Necesidad de ser responsable llegando a la ansiedad.
- **La trampa de la Sobregeneralización:** Basándonos en solo un dato o unos pocos, extraemos conclusiones a nivel general.

- **La trampa de la Injusticia:** Pensamiento de inmadurez, que se basa en atribuir a acontecimientos aleatorios, el juicio de justo o injusto.
- **La trampa de la Lectura del pensamiento:** Tratar de adivinar lo que están pensando los demás. Ej. “seguro que piensa de mí que soy rara”, “seguro que lo que quiere que haga es esto”, etc.
- **La trampa de Etiquetar:** Atribuir un calificativo por la ocurrencia de algún hecho. Ej. “soy un fracasado”, “soy un imbécil”, “es un egoísta”.
- **La trampa del Filtro selectivo:** Seleccionar de la realidad tan sólo aquellos detalles negativos que confirman lo que tenemos en mente, ignorando el resto.

Las trampas mentales

- **La trampa del exceso:** Acumular o atesorar objetos, bienes, conocimientos, títulos,... (nunca es suficiente)
- **La trampa de la fijación:** Obsesionarme con un objetivo, una persona, un hecho, de modo que hace que descuidemos otros aspectos.
- **La trampa de la Seguridad/control:** Necesidad de estar seguros de todo en nuestra vida y querer controlarlo todo.
- **La trampa del Razonamiento emocional:** Utilizamos un sentimiento o pensamiento como prueba de realidad. Ej. siento que soy el fracaso de mi matrimonio.



- **La trampa de la Baja tolerancia (malestar):** Frustrarse en seguida ante demandas mínimas del entorno, ante errores pequeños,...
- **La trampa del miedo:** Bloqueo o evitación frecuente por miedo a enfrentarse a situaciones en las que puedo entrar en contacto con situaciones o estímulos temidos.
- **La trampa del Cansancio:** Utilizar el cansancio como forma frecuente de vida. Discuto porque estoy cansada, me aislo porque no salgo por cansancio, no hago lo que tengo que hacer porque estoy cansado,...

PUEDES ELEGIR DEJARTE LLEVAR POR LA
TRAMPA O NO

PUEDES ELEGIR CÓMO ACTUAR



Alicia Chica García

Trampas mentales

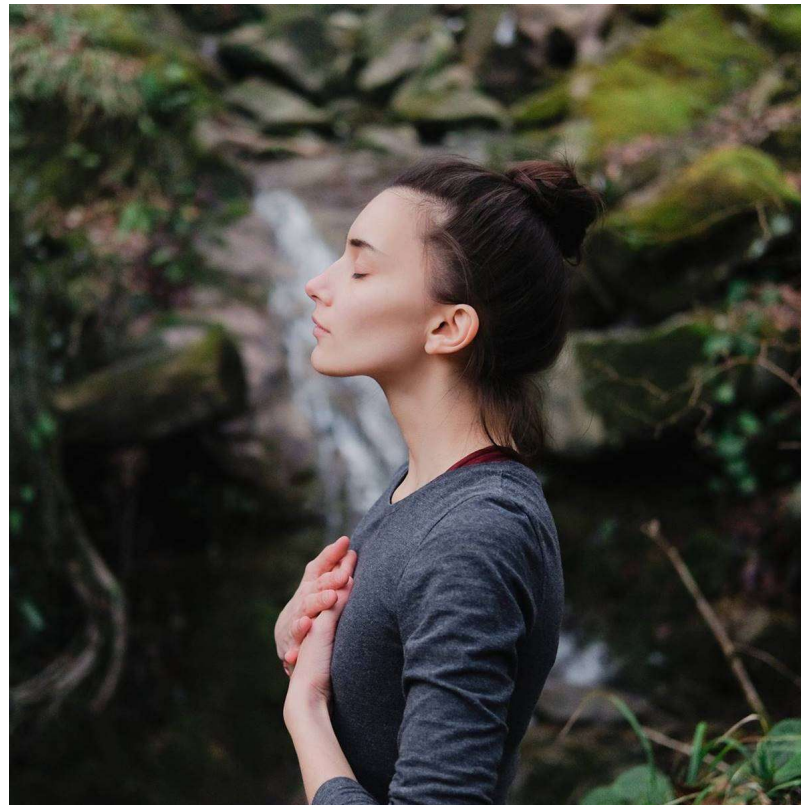
- Puesto que la gestión emocional es más lenta, tendrás que tener paciencia para que pase la ola emocional que se ha generado, manteniendo el discurso racional en mente.
- Esa paciencia me permite decirme: *“Sé que ahora estoy así porque he pensado... que es una trampa mental de... Sólo tengo que tener paciencia y esperar a que baje. Ahora me permito centrarme en... (el presente), sabiendo que esta emoción pasará”*.



Ejercicio

- Piensa en una situación en la que te hayas sentido mal en la última semana.
- Qué emoción te genera?
- Qué piensas de esa situación?
- Identificas alguna trampa mental en esos pensamientos?

Mindfulness aceptación de pensamientos y sentimientos

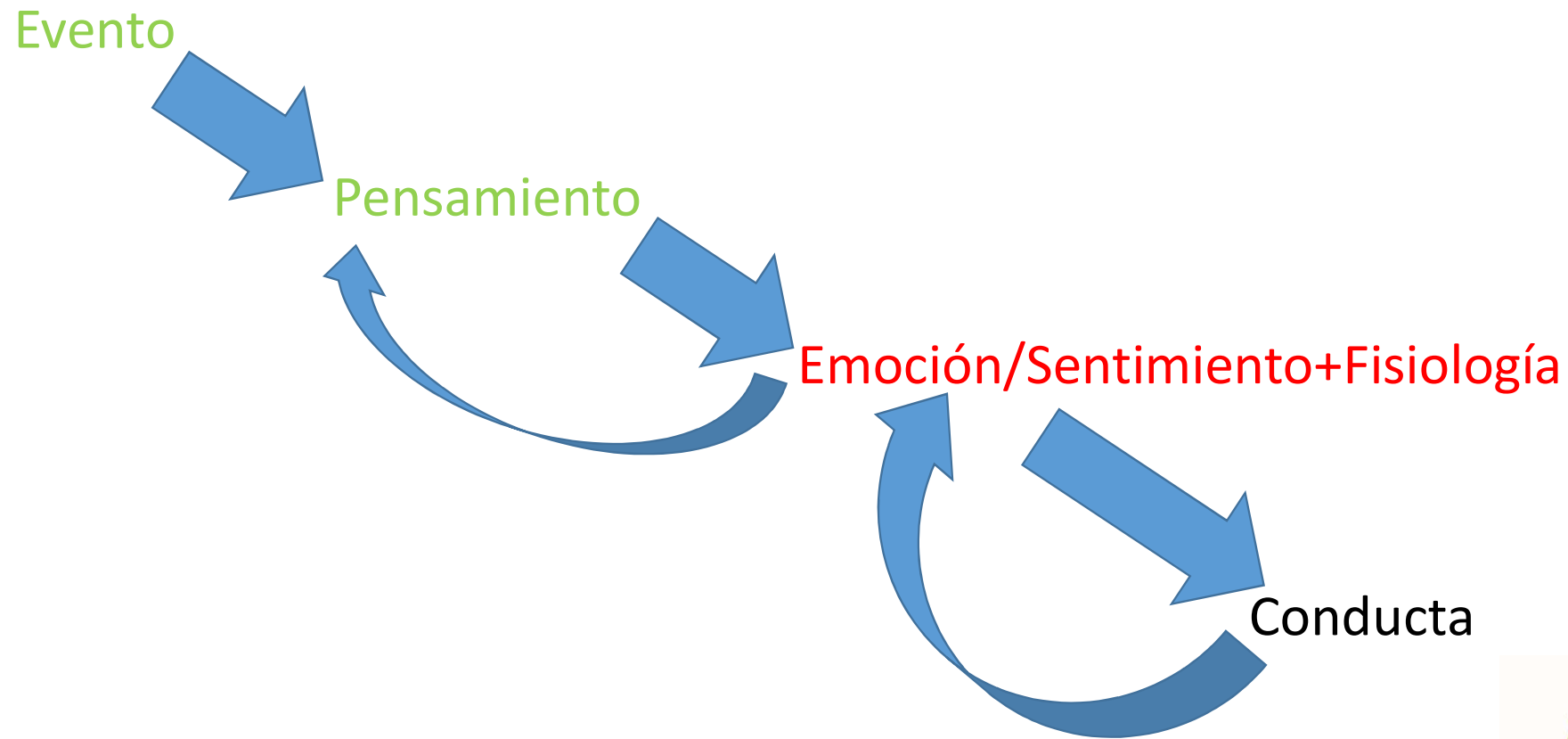


Escáner corporal



Alicia Chica García

Componentes de la experiencia emocional



Emociones

- **No hay emociones malas, sino que no te gustan.**
- Todas son necesarias, normales y adaptativas. Su bondad depende de la intensidad y del tiempo que se mantenga.
- Dejan de ser adaptativas cuando las alimentamos con pensamientos distorsionados y exacerbamos su intensidad y su duración.



Emociones

- La aparición de una emoción conlleva la liberación de una química que lleva un tiempo procesar, por tanto, hay que tener paciencia con las emociones (ritmo lento).
- Se sienten en el cuerpo.
- Para la autorregulación emocional se deben vivir las emociones, experimentarlas, sentirlas.

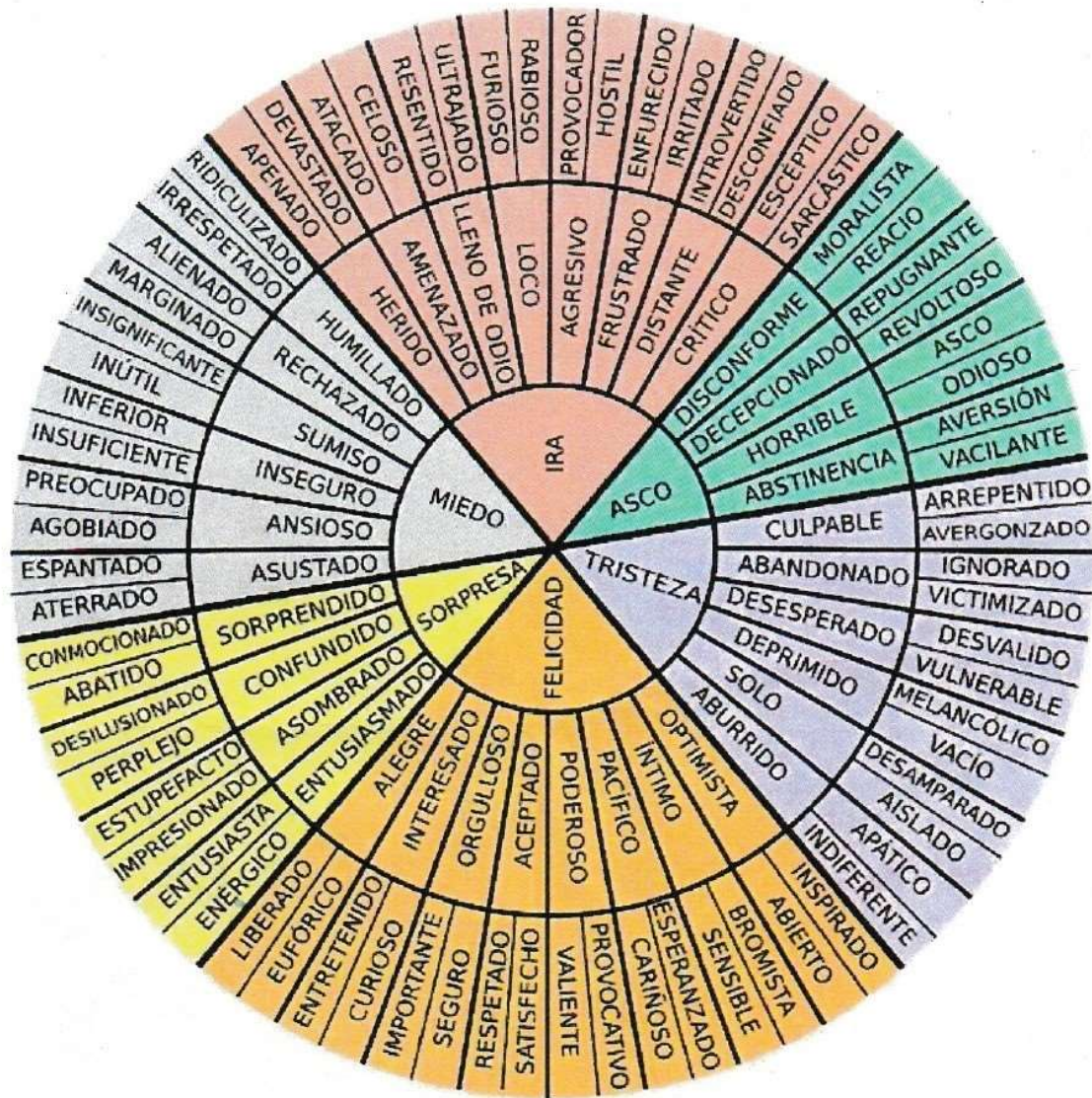


Emociones

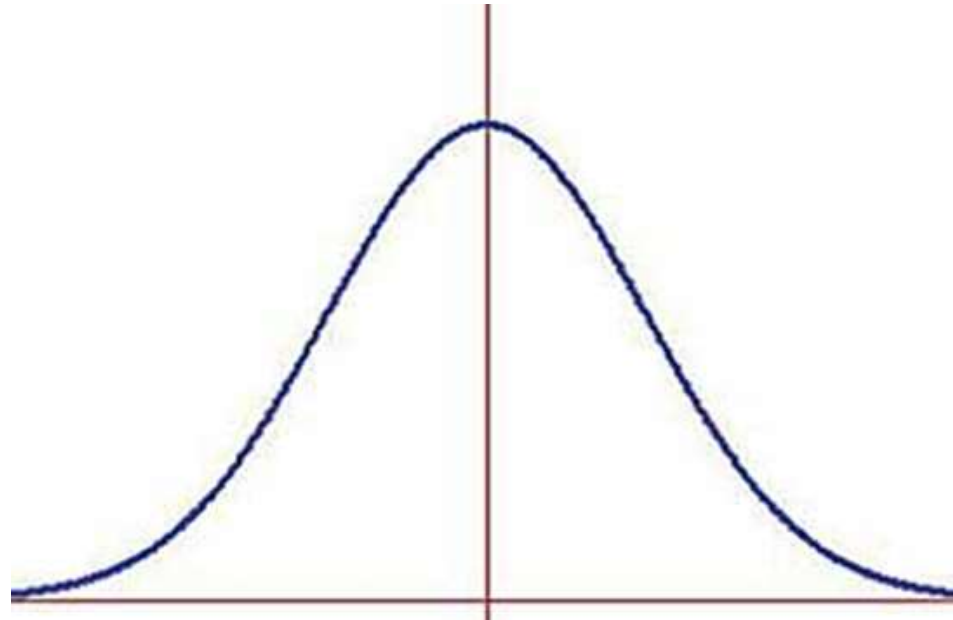
- Tenemos 5 o 6 (dependiendo de los autores) emociones básicas: **alegría, la tristeza, el miedo, el enfado, la sorpresa y el asco.**



- De ellas derivan sentimientos o emociones secundarias: conllevan un contenido mental asociado.



- **Suben y bajan como olas.**



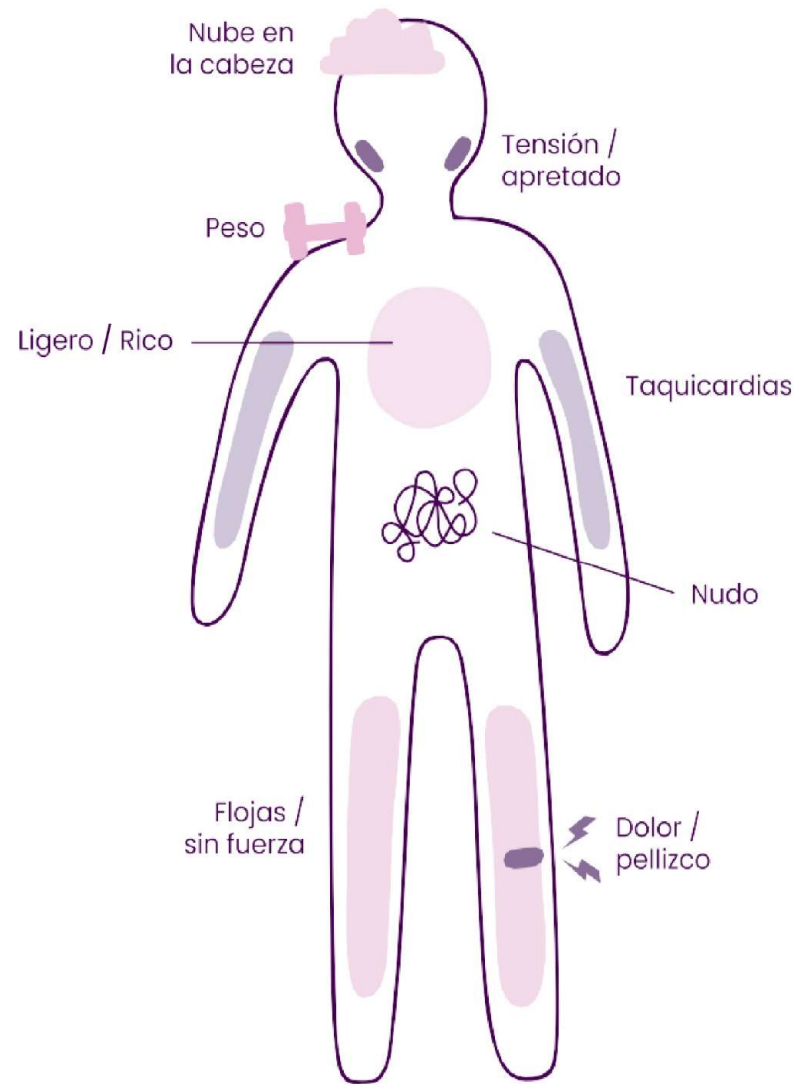
Emociones

- Nos comunican algo.
- Son motivacionales.
- Las personas pueden sentir intensidades diferentes.



- ¿Qué sentimientos/emociones han sido más frecuentes en las últimas semanas?
- ¿Qué mensaje te traen?

Conecta y siente



Conecta y siente: Dibujo



Conecta y siente: Postura y tacto



Conecta y siente: Meditación

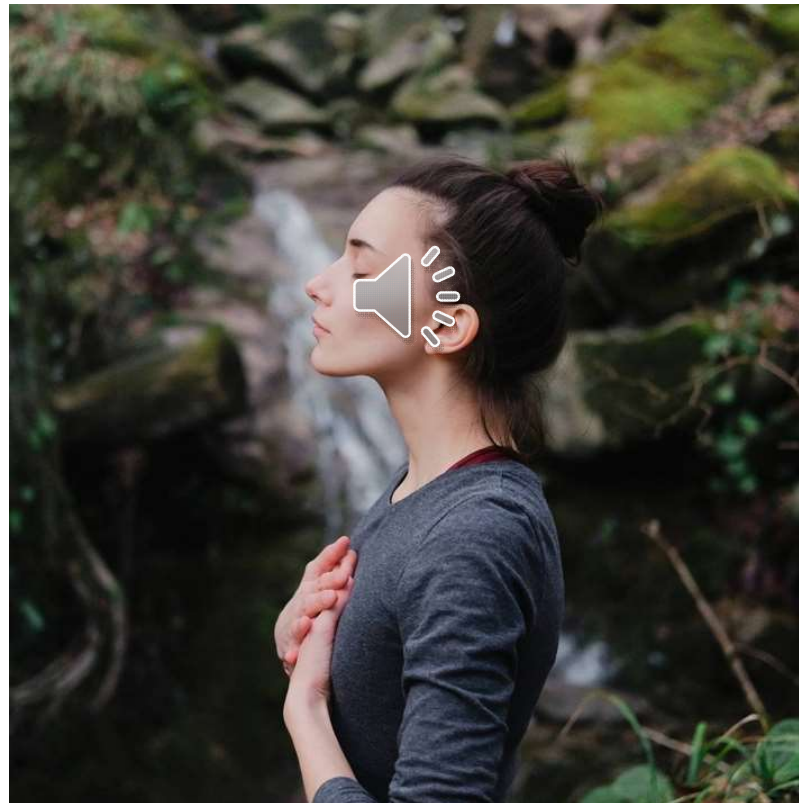


Tareas: Meditación de las emociones



Alicia Chica García

Meditación: Mantra “Entra aire” y etiquetas

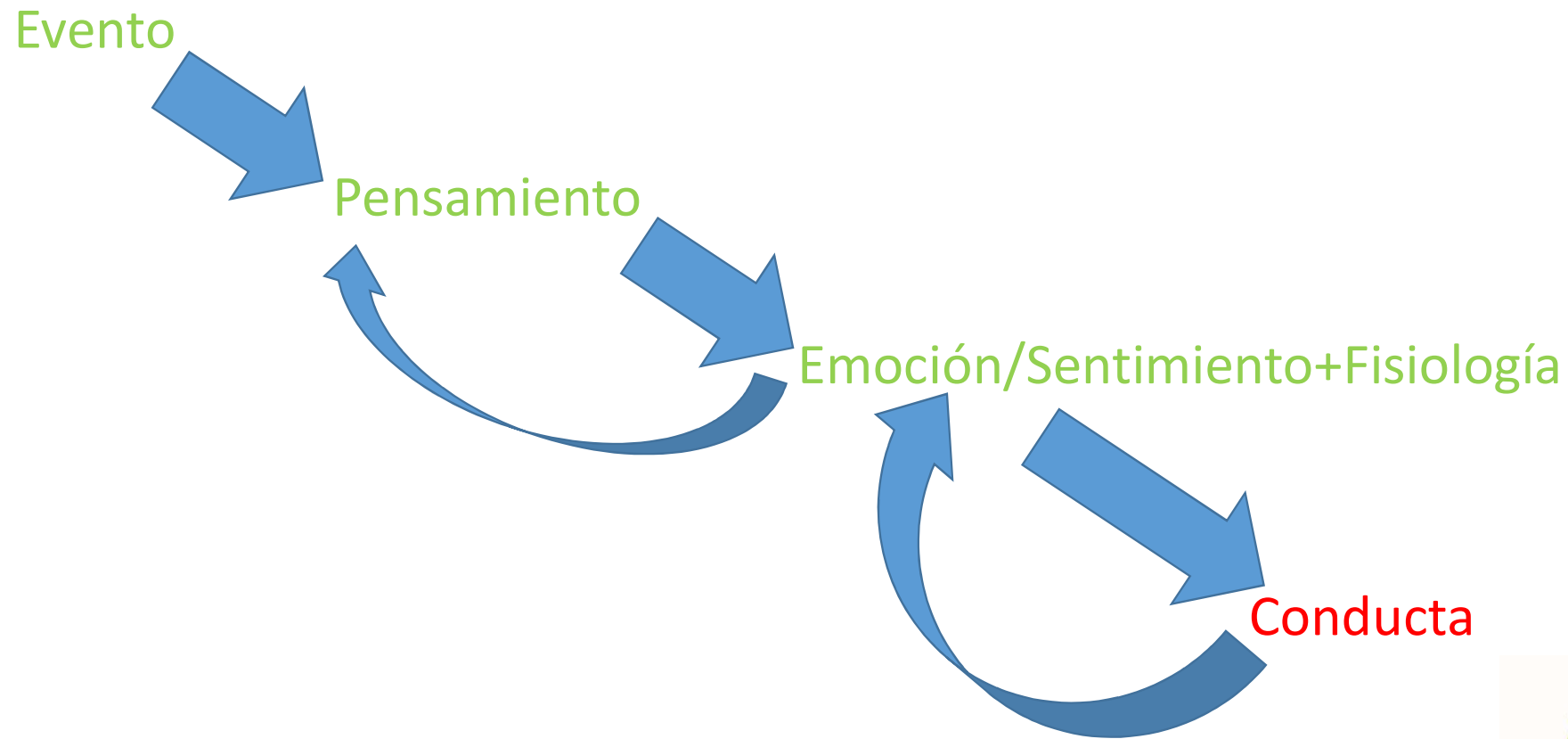


Para meditar

- YouTube: Easy Zen
- YouTube: Meditación3
- Google Podcasts: En el buscador busca meditación, o mindfulness, o relajación... y te saldrán los canales de podcasts dedicados a esto.
- Play Store (aplicaciones):
 - Petit Bambou
 - Meditation (perro meditando)
 - Siente
 - Insight timer
 - REM Volver a casa
 - Serenity (latino)
 - Pura Mente (latino)



Componentes de la experiencia emocional



Comportamiento

- **Están bajo nuestro control.**
- Qué hago o qué me dan ganas de hacer y hago o no hago.
- A menudo son el mantenedor de emociones que no nos gustan.



Las conductas emocionales

- Son aquello que hacemos para manejar nuestras emociones.
- Algunas son adaptativas, pero otras no (reducen malestar a CP, pero son perjudiciales a LP).
- Algunas son muy sutiles.
- Nos alejan de nuestros objetivos y valores.
- Hay que evitar estas conductas o generar conductas alternativas sanas.



Ejemplos

- Huir de un sitio ante la ansiedad
- Gritar cuando estás enfadada
- Pedir disculpas excesivamente
- Escribir o llamar repetidamente a alguien para comprobar que está bien
- Beber alcohol
- Conductas autolesivas
- No coger algún medio de transporte por miedo
- Evitar sitios porque te traen nostalgia



Ejemplos

- Estar con el móvil en una fiesta para evitar a la gente
- No beber cafeína por miedo a los síntomas
- Envolverte en una toalla para que no te vean el cuerpo
- Perfeccionismo
- Evitación de pensamientos por distracción
- Desconectar de una conversación difícil
- Preocupación/rumiación
- Intentar suprimir pensamientos
- Llevar elementos de seguridad (pastilla, amuletos, agua, personas, objetos de defensa).

EXPONTE

- Poner en práctica la verdadera autocompasión: entenderme y ver qué puede ayudarme de forma sana.
- Guiarme por comportamientos que me acerquen a mis objetivos.
- Ir en línea con mis valores (de lo contrario me sentiré fatal porque entro en conflicto interno).
- Perder el miedo a las sensaciones físicas.
- Exponerse a las emociones incómodas, si eso significa ir en línea con mis objetivos y valores.

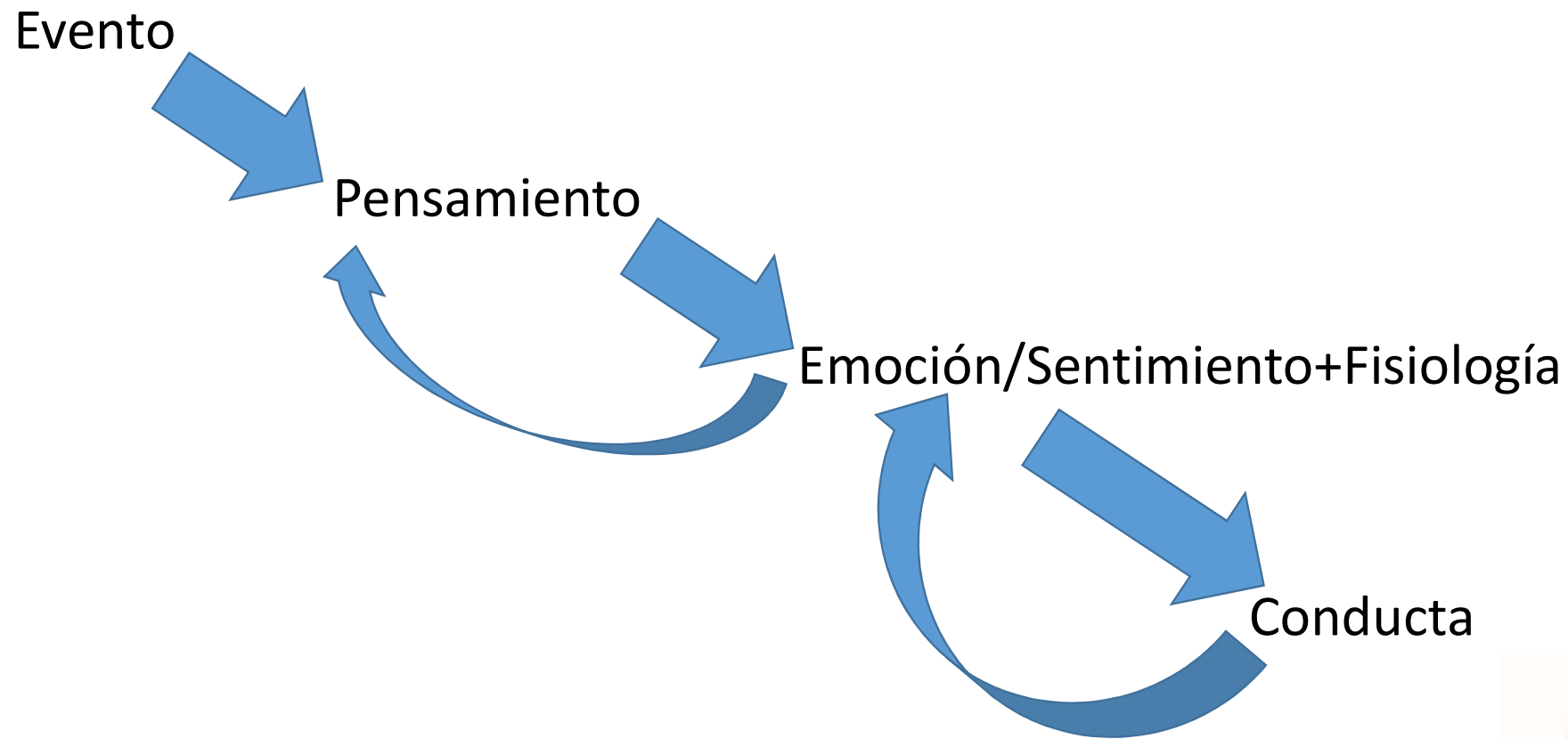


- ¿Qué conductas emocionales identificas que sabes que no te están haciendo bien?



Alicia Chica García

Componentes de la experiencia emocional



PROGRAMA DE INTRODUCCIÓN AL AUTOCUIDADO MEDIANTE LA GESTION EMOCIONAL

- 1. Comprendiendo la mente.
- 2. Los componentes de la “experiencia emocional”.
- 3. Potenciadores y detractores de la gestión emocional.
- 4. Conciencia emocional plena.
- 5. Técnicas de gestión de pensamientos.
- 6. Oponerse y exponerse a las conductas emocionales y alineación con objetivos y valores.
- 7. Pasos de la gestión emocional.
- 8. Introducción a la comunicación no violenta. Pasos.



POTENCIADORES	DETRACTORES
Autocuidado	Autocompasión mala (victimismo)
Compasión y autocompasión	
Acción	Evitación
Exposición	
Lenguaje interno positivo	Críticas/quejas
Agradecimiento	
Autorrefuerzo	
Flexibilidad	Perfeccionismo
Humor	Rigidez
Creatividad	
Aceptación	No aceptación
Estado mental GUERRERO	Estado mental VICTIMA o AVESTRUZ
Corporalidad	Corporalidad
Gestión del tiempo adecuada	Gestión del tiempo inadecuada



- Autocuidado

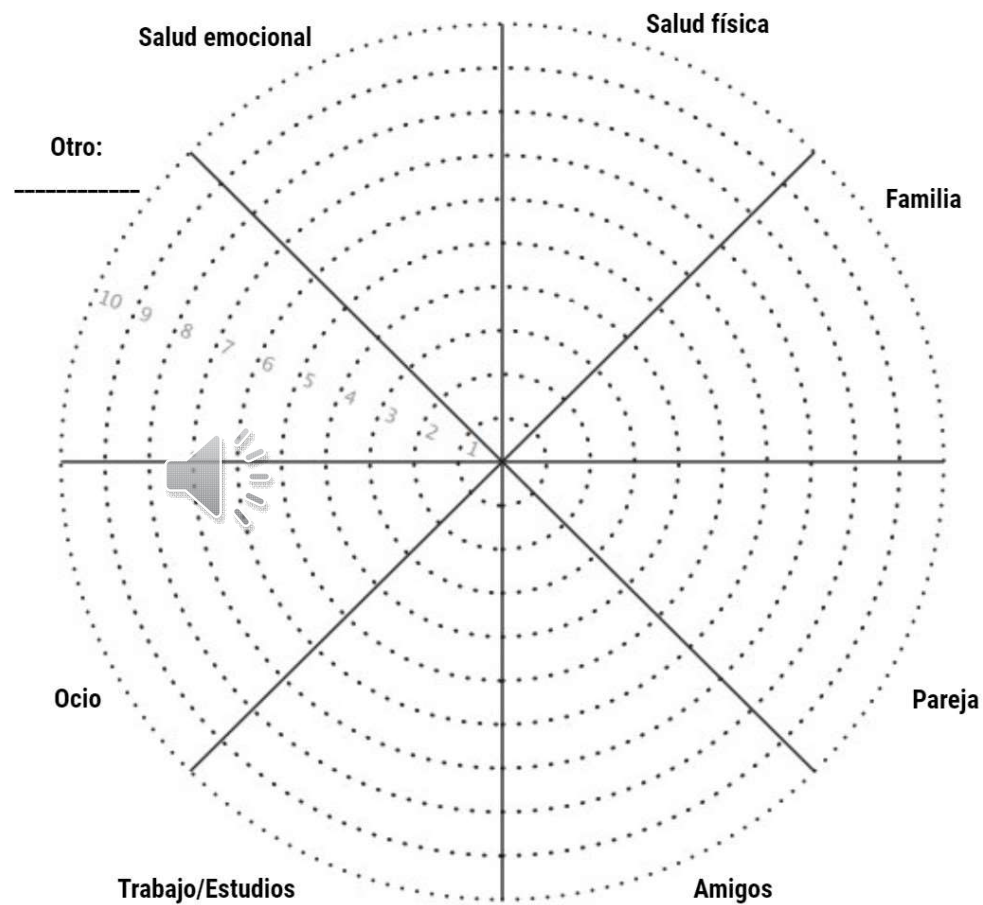


¿Cómo te cuidas?
¿Qué puedes mejorar?



Alicia Chica García

Rueda de la vida



POTENCIADORES	DETRACTORES
Autocuidado Compasión y autocompasión	Autocompasión mala (victimismo)
Acción Exposición	Evitación
Lenguaje interno positivo Agradecimiento Autorrefuerzo	Críticas/quejas
Flexibilidad Humor	Perfeccionismo Rigidez
Creatividad Aceptación	No aceptación
Estado mental GUERRERO Corporalidad	Estado mental VICTIMA o AVESTRUZ Corporalidad
Gestión del tiempo adecuada	Gestión del tiempo inadecuada



Estado mental

1. Víctima
2. Avestruz
3. Guerrero



Alicia Chica García

1. VÍCTIMA

- Emoción principal: CULPA
- Enfoque: PASADO
- Acción: RESPONSABILIZAR A LOS DEMÁS/HIPERRESPONSABILIDAD
- Su pregunta: ¿POR QUÉ ME PASA A MI?
- Fracasa porque no acciona. No tienen resultados
- Intención Positiva: EVITAR RESPONSABILIDAD
- FUNCIONA POR MOTIVACIÓN



2. AVESTRUZ

- Emoción principal: MIEDO Y CULPA
- Enfoque: FUTURO
- Acción: Ignora. Es optimista. PROCASTINACIÓN (Asocia más dolor al proceso que placer al resultado)
- Su pregunta: ¿CUÁNDO VOY A HACER ESTO?
- No obtiene resultados. No quiere pagar el precio del proceso
- Intención Positiva: PROTEGERSE DEL DOLOR DEL PROCESO
- FUNCIONA POR MOTIVACIÓN



3. GUERRERO

- Se adueña del problema.
- Emoción principal: CURIOSIDAD
- Enfoque: SOLUCIONES
- Acción: AVANZAR, ACCIONAR
- Su pregunta: ¿CÓMO VOY A SOLUCIONAR ESTO?
- Busca el progreso y mejorar
 - ¿Qué ha funcionado?
 - ¿Qué no ha funcionado?
 - ¿Qué se puede mejorar?
- FUNCIONA POR COMPROMISO



- ¿En tus áreas de vida (rueda de la vida), a qué estado mental tiendes?



Alicia Chica García

POTENCIADORES	DETRACTORES
Autocuidado	Autocompasión mala (victimismo)
Compasión y autocompasión	
Acción	Evitación
Exposición	
Lenguaje interno positivo	Críticas/quejas
Agradecimiento	
Autorrefuerzo	Perfeccionismo
Flexibilidad	Rigidez
Humor	
Creatividad	No aceptación
Aceptación	Estado mental VICTIMA o AVESTRUZ
Estado mental GUERRERO	Enfoque/Lenguaje/Corporalidad adecuados
Enfoque/Lenguaje/Corporalidad adecuados	
Gestión del tiempo adecuada	Gestión del tiempo inadecuada

Estado emocional

- **Enfoque + Lenguaje + Corporalidad**
- Creamos nuestros estados emocionales



ENFOQUE

- Aquello a lo que prestas atención
- Define la realidad: Marco realidad individual
- Enfoque arraigado = patrón
- Se cambia con práctica y compromiso
- Ejes de enfoque: en el pasado, en el futuro, en mi, en los demás, en lo negativo, en lo positivo, en los errores, en los aciertos...



LENGUAJE

- Significado específico: Interpretación individual
- Evoca emociones y acciones
- Las palabras tienen poder y pueden:
 - Activar fortaleza emocional
 - Quitarnos poder



CORPORALIDAD

- El cuerpo genera emoción y la emoción genera cuerpo
- Cada emoción tiene una respuesta fisiológica en el cuerpo
- Hay prestar atención y ser conscientes de:
 - Nuestra postura corporal
 - Posición de los hombros
 - Respiración
 - Tono voz
 - Ojos
 - Expresión facial
 - Movimiento
- El cuerpo dirige nuestras emociones



- Analiza un estado emocional frecuente



Alicia Chica García

POTENCIADORES	DETRACTORES
Autocuidado Compasión y autocompasión	Autocompasión mala (victimismo)
Acción Exposición	Evitación
Lenguaje interno positivo Agradecimiento Autorrefuerzo	Críticas/quejas
Flexibilidad Humor	Perfeccionismo Rigidez
Creatividad	No aceptación
Aceptación	Estado mental VICTIMA o AVESTRUZ
Estado mental GUERRERO	Estado mental VICTIMA o AVESTRUZ
Enfoque/Lenguaje/Corporalidad adecuados	Enfoque/Lenguaje/Corporalidad adecuados
Gestión del tiempo adecuada	Gestión del tiempo inadecuada

Gestión del tiempo: Matriz de Eisenhower

	Urgente	No Urgente
Importante	<p style="text-align: center;"><u>Cuadrante I</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Crisis● Presiones● Proyectos con fecha de vencimiento	<p style="text-align: center;"><u>Cuadrante II</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Relaciones personales● Nuevas oportunidades● Planificación futuro● Actividades preventivas● Crecimiento personal● Ocio, diversión
No Importante	<p style="text-align: center;"><u>Cuadrante III</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Interrupciones● Email, reuniones, llamadas● Actividades populares● Presiones familiares	<p style="text-align: center;"><u>Cuadrante IV</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Detalles● Ladrones del tiempo● Algunos emails y llamadas● Actividades placenteras



- Reflexiona cómo estás utilizando tu tiempo.
- ¿A qué le estás dando prioridad?
- ¿En qué cuadrante estás invirtiendo más?
- ¿Cómo podrías invertir en tu felicidad?

- ✓ Simplificar nuestra vida
- ✓ Metas y pequeños objetivos
- ✓ Técnica MUDO: Cada día hacer estas 4 cosas:
 - Por mi
 - Útil
 - Por los demás
 - De ocio



- Propuesta: qué actividades de las que haces son placeres y hay que hacerlo sí o si: comer, ducharse, caminar, echarse cremas, hablar con tu familia. SLOW LIFE, comer consciente (mindful eating)
- Si no hubiera obstáculos (tiempo, dinero), qué quieres hacer antes de morirte?
- ¿Qué te roba el tiempo que claramente no te aporta?

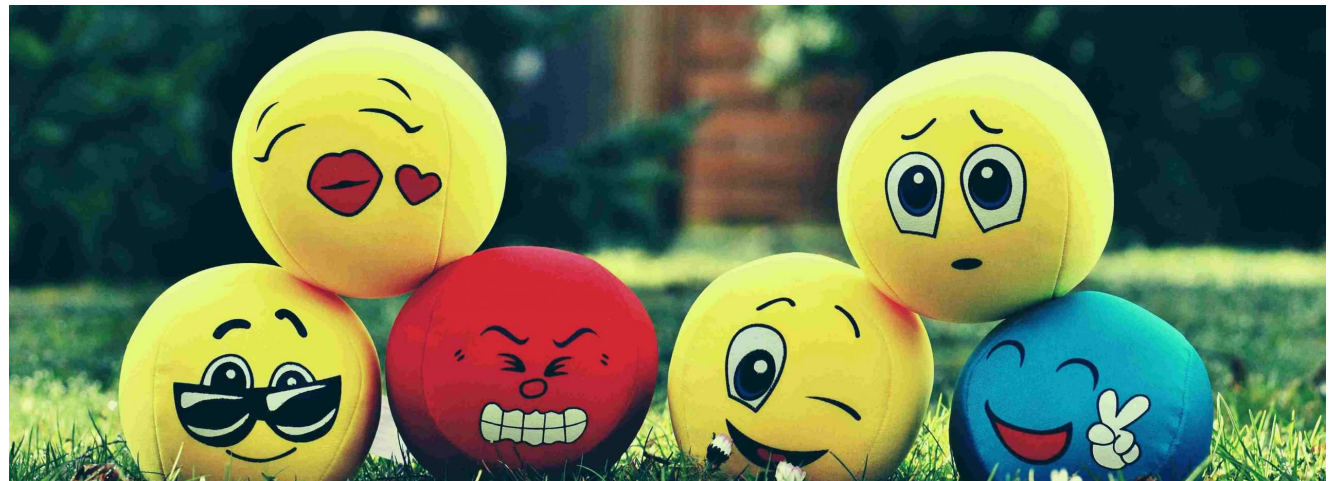
PROGRAMA DE INTRODUCCIÓN AL AUTOCUIDADO MEDIANTE LA GESTION EMOCIONAL

- 1. Comprendiendo la mente.
- 2. Los componentes de la “experiencia emocional”.
- 3. Potenciadores y detractores de la gestión emocional.
- 4. **Conciencia emocional plena (sentir consciente).**
- 5. Técnicas de gestión de pensamientos.
- 6. Oponerse y exponerse a las conductas emocionales y alineación con objetivos y valores.
- 7. Pasos de la gestión emocional.
- 8. Introducción a la comunicación no violenta. Pasos.



4 formas de gestión emocional

1. Sentir consciente o conciencia plena
2. Reducción
3. Evitación
4. Bloqueo



SENTIR CONSCIENTEMENTE

- Conciencia plena de las emociones
- Dejarla actuar
- Emoción: Mensajes
- Llevan a una plan de acción



EVITACIÓN O RECHAZO

- No sentir mucho en general o una emoción concreta



REDUCCIÓN

- Utilizar estrategias para la distracción para no sentir o sentir menos.
- Ej. Comer, fumar, jugar...



Alicia Chica García

BLOQUEO

- No sentir en absoluto una emoción
- Provocar bypass en el cerebro límbico
- Racionalización total



Consecuencias de una mala gestión emocional

- Perder información importante (verdadero propósito).
- Acaba saliendo de forma anómala: a destiempo, explosiones, ante mínimos estímulos o con quien no se debe, somatizar, emociones parásitas.
- Problemas de relaciones.



- ¿A qué forma de gestión emocional tienes tendencia?
- ¿Tienes problema con alguna emoción?

Sentir conscientemente emociones difíciles

- Capacidad de observar lo que ocurre sin juzgar (es malo, supondrá un problema, cuestionarme, es anormal, otra vez...).
- Aceptar lo que ocurre tal y como es, entendiendo su mensaje, sin huir.
- Ayuda a anclarnos en el presente (no pasado, no futuro) y comprendernos.



10



Alicia Chica García

Técnica RAIN



Alicia Chica García

Mindfulness con las emociones difíciles

- **R:** Reconoce su presencia e identifícala
- **A:** Acepta su presencia (no luches, no evites)
- **I:** Indaga en tu cuerpo y en tu pensamiento
- **N:** No te identifiques con ello, no es duradero



Indaga

- Pregúntate:

- ¿Dónde y cómo sientes tu emoción?
- ¿Qué estás pensando ahora mismo?
- ¿Qué estás haciendo ahora mismo? ¿Qué tendrías ganas de hacer? ¿Ayuda?
- Mi respuesta (pensamientos, sensaciones físicas, conductas) ¿se ajusta a lo que está ocurriendo?
- ¿Estoy reaccionando a algo del pasado o a una predicción sobre el futuro?
- ¿Hay alguna trampa mental?



201



Alicia Chica García

Anclarse en el presente

- Utiliza un **ancla** (respiración, pies en el suelo, sonidos, tacto..) para volver al presente.
- **Ajusta** tu respuesta a las demandas del momento presente.

TÉCNICA RAIN



Alicia Chica García

PROGRAMA DE INTRODUCCIÓN AL AUTOCUIDADO MEDIANTE LA GESTION EMOCIONAL

- 1. Comprendiendo la mente.
- 2. Los componentes de la “experiencia emocional”.
- 3. Potenciadores y detractores de la gestión emocional.
- 4. Conciencia emocional plena.
- 5. Técnicas de gestión de pensamientos.
- 6. Oponerse y exponerse a las conductas emocionales y alineación con objetivos y valores.
- 7. Pasos de la gestión emocional.
- 8. Introducción a la comunicación no violenta. Pasos.



TÉCNICAS DE GESTIÓN DE PENSAMIENTOS:

- Debate de pensamientos.
- Técnica de “la hora de pensar”.
- **Escritura emocional.**
- Apuntar los pensamientos por la noche.
- **10 momentos 10.**
- Técnicas de “defusión cognitiva”:
 - Darte cuenta de lo que estás pensando. “Estoy pensando que...”.
 - Técnica de la orilla del río.
 - Técnica del cine.
 - Escena exagerada, ridícula, graciosa.



Registro de pensamientos

Utiliza este registro para ayudarte a dejar atrás tus primeras interpretaciones identificando si estás cayendo en un error de pensamiento negativo y genera formas alternativas de pensamiento sobre la situación. Utiliza las preguntas que ofrecemos a continuación para ayudarte a evaluar tus pensamientos automáticos.

- ¿Sé seguro que _____ pasará o es cierto?
- ¿En qué medida *sientes* que _____ es cierto? ¿Cuál es la posibilidad más *realista* de que _____ sea cierto?
- ¿Qué evidencias tengo a favor y en contra sobre este pensamiento o creencia?
- ¿Mi pensamiento negativo automático viene impulsado por las emociones intensas que estoy experimentando?
- ¿Podría haber alguna otra explicación?
- Si _____ fuera cierto, ¿podría afrontarlo? ¿Cómo podría manejarlo?
- Incluso si _____ fuera cierto, ¿podría vivir con ello?

Situación/ Desencadenante	Pensamiento(s) automático(s)	¿Es un error de pensamiento? SÍ/NO	Otra(s) interpretación(es) <i>Suelen incluir «los pensamientos automáticos no tienen por qué ser ciertos» e «incluso si lo son, podría afrontarlo»</i>

Debate de pensamientos

- ¿Sé con seguridad que..... pasará o es cierto?
- ¿Qué evidencias tengo a favor y en contra sobre este pensamiento o creencia?
- ¿Podría haber alguna otra explicación?
- ¿Dice algo de mi este pensamiento?
- ¿En qué medida sientes que Es cierto? ¿Cuál es la probabilidad más realista de que..... sea cierto?
- ¿Mi pensamiento negativo automático viene impulsado por las emociones intensas que estoy experimentando?
- Si.....fuera cierto, ¿podría afrontarlo? ¿Cómo podría manejarlo?
- Incluso si.....fuera cierto, ¿podría vivir con ello?



PROGRAMA DE INTRODUCCIÓN AL AUTOCUIDADO MEDIANTE LA GESTION EMOCIONAL

- 1. Comprendiendo la mente.
- 2. Los componentes de la “experiencia emocional”.
- 3. Potenciadores y detractores de la gestión emocional.
- 4. Conciencia emocional plena.
- 5. Técnicas de gestión de pensamientos.
- 6. Oponerse y exponerse a las conductas emocionales y alineación con objetivos y valores.
- 7. Pasos de la gestión emocional.
- 8. Introducción a la comunicación no violenta. Pasos.



PROGRAMA DE INTRODUCCIÓN AL AUTOCUIDADO MEDIANTE LA GESTION EMOCIONAL

- 1. Comprendiendo la mente.
- 2. Los componentes de la “experiencia emocional”.
- 3. Potenciadores y detractores de la gestión emocional.
- 4. Conciencia emocional plena.
- 5. Técnicas de gestión de pensamientos.
- 6. Oponerse y exponerse a las conductas emocionales y alineación con objetivos y valores.
- 7. Pasos de la gestión emocional.
- 8. Introducción a la comunicación no violenta. Pasos.

Las bases para una gestión emocional sana

- Tener una **rutina respetuosa**.
- Dar importancia al **autocuidado**.
- **Cultivar día a día un afecto sano, compasivo** con los demás, no hostil.
- Ser flexibles e **ignorar** las conductas que no son importantes.
- Cultivo de la **autocompasión y el agradecimiento**.



Gestión emocional diaria

1º DEFUSIÓN DE PENSAMIENTOS

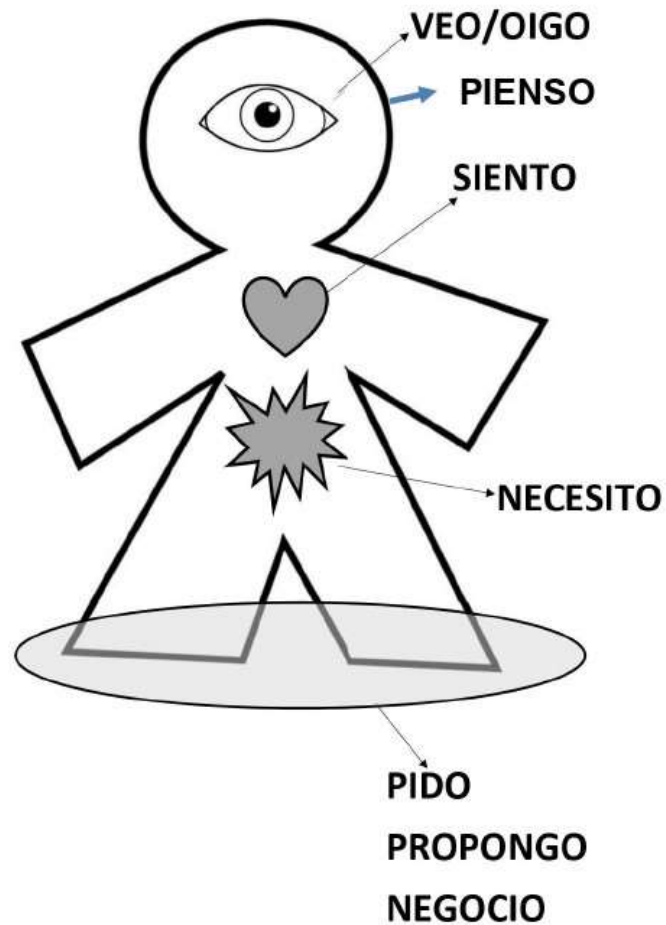
2º RAIN + ANCLARSE AL PRESENTE

3º PASOS DE GESTIÓN EMOCIONAL



Alicia Chica García

Pasos de la gestión emocional



PROGRAMA DE INTRODUCCIÓN AL AUTOCUIDADO MEDIANTE LA GESTION EMOCIONAL

- 1. Comprendiendo la mente.
- 2. Los componentes de la “experiencia emocional”.
- 3. Potenciadores y detractores de la gestión emocional.
- 4. Conciencia emocional plena.
- 5. Técnicas de gestión de pensamientos.
- 6. Oponerse y exponerse a las conductas emocionales y alineación con objetivos y valores.
- 7. Pasos de la gestión emocional.
- 8. Introducción a la comunicación no violenta. Pasos.



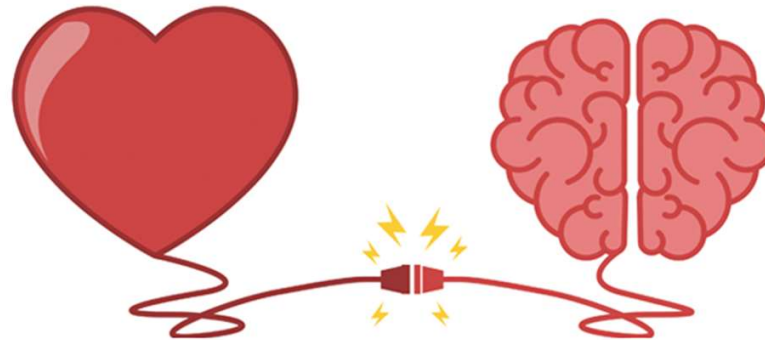
¿QUÉ LA CNV?

- ✓ Desarrollada por Marshall Rosenberg
- ✓ Es un tipo de comunicación asertiva
- ✓ Empática
- ✓ Y compasiva



Según la CNV

- ✓ La mayoría de los conflictos entre individuos o grupos surgen de una comunicación inadecuada de sus necesidades.



Parte de:

- La validez de todas las emociones.
- La responsabilidad de lo mío y de lo tuyo.
- El bagaje del otro y el mío son distintos.
- La libertad.
- La sinceridad.



Alicia Chica García

Se comunica

- ✓ Lenguaje adecuado y claro
- ✓ Conexión con nuestras emociones y necesidades
- ✓ Teniendo en cuenta los sentimientos y necesidades del otro
- ✓ Buscando ganar-ganar



Evita

- ✓ Ofensa/ataque
- ✓ Chantaje
- ✓ Coacción
- ✓ Manipulación
- ✓ Sacar de contexto
- ✓ Evitación



¿Por qué es importante?

- ✓ Enriquece las relaciones
- ✓ Mejora la autoestima y el respeto
- ✓ Las relaciones son eficaces, honestas, sanas
- ✓ Doy la oportunidad de cambio
- ✓ Es más probable que la otra persona también hable desde ahí.
- ✓ Es menos probable que reciban nuestra petición como una exigencia.



Modelos de lenguaje en CNV



Alicia Chica García

El chacal



- Emite juicios, crítica, acusación.
- Se guía por la dominancia, la exigencia y la competición.
- Encaja la realidad en la polaridad (correcto/equivocado, siempre/nunca, todo/nada).
- Creencia de merecer todo.



El chacal



- Se expresa desde las etiquetas, las comparaciones
- Se defiende, ataca.
- Usa el lenguaje del miedo, la culpa, la vergüenza
- Ser excesivamente sinceros, no es ser no violento



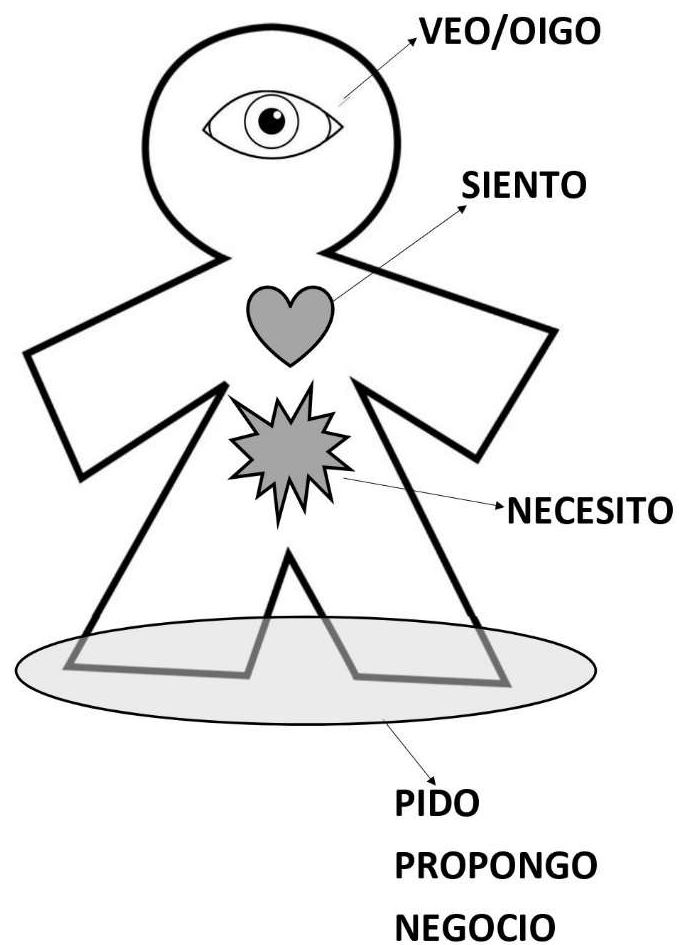
La jirafa



- Intenta ser objetiva.
- Tiene en cuenta los sentimientos y necesidades propias y de los demás.
- Se guía por la aceptación y la compasión.
- Recibe con empatía.
- Se expresa con honestidad.
- Asume que cada uno es responsable de sus sentimientos.



Esquema de la CNV



LO QUE VEO/OIGO

- Se parte de la descripción de datos objetivos.



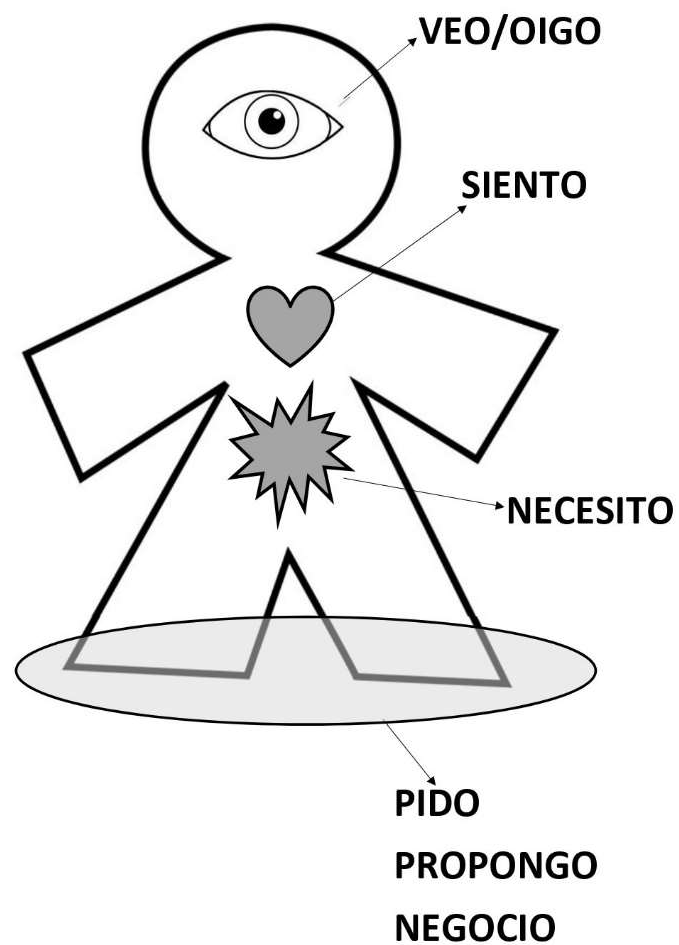
Alicia Chica García

Ejemplos

- En la última semana, en 3 ocasiones has dicho...
- El martes y el jueves he visto que...
- Cuando veo que 5 días este mes...
- Cuando te escucho decir...



Esquema de la CNV



No está “PIENSO...”

- A menudo ahí LA CAGAMOS



Alicia Chica García

No confundir pensamientos con sentimientos

- “Me siento como si...”
- “Siento que...”



Evaluaciones ocultas o Juicios (pensamientos) encubiertos

- Son pensamientos.
- Juzgan al otro.
- **O ponen intencionalidad en su comportamiento.**
- Suponen una barrera en la comunicación.



SENTIMIENTOS CUANDO NUESTRAS NECESIDADES ESTÁN CUBIERTAS



Flor Alonso Arjona
Especialista Relacional y Crianza

Abiert@	Asombrad@	Complacid@	Despiert@	Estimulad@	Fortalecid@	Jovial	Preparad@	Satisfech@
Absort@	Atent@	Comprensiv@	Despreocupad@	Estupend@	Fuerte	Libre	Privilegiad@	Segur@
Activ@	Atraid@	Comprometid@	Dichos@	Eufóric@	Generos@	Liger@	Prósper@	Seren@
Afortunad@	Audaz	Confiad@	Divertid@	Exaltad@	Gozos@	Lúcid@	Próxim@	Sociable
Agradecid@	Benévola@	Conmovid@	Embelesad@	Excitad@	Honrad@	Maravillad@	Prudente	Sorprendid@
Alegre	Calmad@	Content@	Emprendedor@	Expansiv@	Humilde	Motivad@	Radiante	Sosegad@
Aliviad@	Capaz	Cordial	Encantad@	Expectante	Ilusionad@	Nutrid@	Realizad@	Tranquil@
Alucinad@	Cariños@	Creativ@	Enérgic@	Exhuberante	Independiente	Optimista	Reconfortad@	Valorad@
Animad@	Cautivad@	Decidid@	Entusiasmad@	Exultante	Inspirad@	Orgullos@	Regocijad@	Valeros@
Apacible	Cómod@	Descansad@	Equilibrad@	Fascinad@	Interesad@	Paz (en)	Relajad@	Vigoros@
Apasionad@	Compasiv@	Deslumbrad@	Esperanzad@	Feliz	Intrépida@	Plen@	Renovad@	Viv@
Armonic@	Competente	Despejad@	Enriquecid@	Firme	Intrigad@	Pletóric@	Revitalizad@	vigoros@

SENTIMIENTOS CUANDO NUESTRAS NECESIDADES NO ESTÁN CUBIERTAS

Abatid@	Ansios@	Confus@	Desconfiad@	Desvalid@	Extrañad@	Impotente	Paralizad@	Susceptible
Abrumad@	Apagad@	Conmocionad@	Desconsolad@	Disgustad@	Fastidiad@	Incapaz	Perdid@	Taciturn@
Aburrid@	Apático@	Consternad@	Descontent@	Distanciad@	Fatigad@	Incómod@	Perplej@	Temblosos@
Acobardad@	Apenad@	Contrariad@	Descorazonad@	Dolid@	Frágil	Indecis@	Pesimista	Temeros@
Acongojad@	Aprensiv@	Crispad@	Desdichad@	Encolerizad@	Fri@	Indefens@	Preocupad@	Tens@
Afectad@	Arrepentid@	Curios@	Desengañad@	Enervad@	Frustrad@	Indiferente	Recelos@	Tibi@
Afligid@	Asquead@	Débil	Desesperad@	Enfadad@	Furios@	Indignad@	Rencoros@	Titubeante
Agitad@	Asustad@	Decaíd@	Desfasad@	Enfurecid@	Gruñón@	Inquiet@	Resentid@	Transtornad@
Agobiad@	Atemorizad@	Deprimid@	Desgarrad@	Enloquecid@	Hambrient@	Insegur@	Reticente	Triste
Agotad@	Aterrorizad@	Derregad@	Desgraciad@	Enojad@	Hart@	Intranquil@	Rot2	Turbad@
Alarmad@	Aturdid@	Derrotad@	Desmoralizad@	Escéptic@	Hastiad@	Irritad@	Saturad@	Vencid@
Aletargad@	Avergonzad@	Desalentad@	Desmotivad@	Estancad@	Herid@	Malhumorad@	Sobresaltad@	Violent@
Alterad@	Bloquead@	Desanimad@	Desolad@	Estupefact@	Horrorizad@	Melancólic@	Sol@	Vulnerable
Amargad@	Cansad@	Desazonad@	Desorientad@	Exasperad@	Hostil	Molest@	Sombri@	
Angustiad@	Celos@	Desconcertad@	Destrozad@	Extenuad@	Impaciente	Nervios@	Sorprendid@	

EVALUACIONES OCULTAS

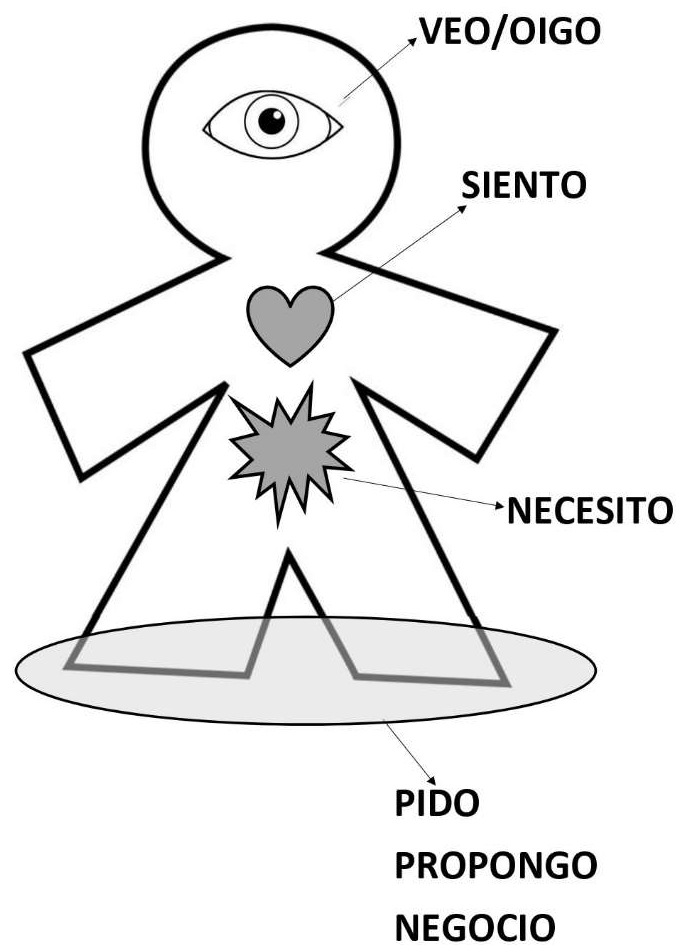
Evaluaciones, interpretaciones o juicios que nos alejan de nuestra responsabilidad

Abandonad@	Apartad@	Coaccionad@	Desdeñad@	Estafad@	Indign@	Obligad@	Ridiculizad@	Traicionad@
Acorralad@	Aplastad@	Culpable	Desfavorecid@	Estúpida@	Infravalorad@	Olvidad@	Robad@	Ultrajad@
Acosad@	Atacad@	Defensiv@	Despreciad@	Excluid@	Insultad@	Pisotead@	Sin importancia	Utilizad@
Acusad@	Atrapad@	Degradad@	Destructiv@	Explotad@	Intimidad@	Presionad@	Sin valor	Vencid@
Aislad@	Avergonzad@	Desacreditad@	Desvalorizad@	Humillad@	Invisible	Protegid@	Superflu2	Vengativ@
Alejad@	Burlad@	Desagradable	Detestad@	Ignorad@	Juzgad@	Rebajad@	Timid@	Victima
Amenazad@	Celos@	Desamparad@	Engañad@	Incompetent@	Manipulad@	Rechazad@	Tirad@	Violad@
Antipático@	Censurad@	Desatendid@	Envidios@	Incomprendid@	Negad@	Repelente	Tont@	



Alicia Chica García

Esquema de la CNV



No confundir necesidades con estrategias

- La necesidad es lo que tratamos de cubrir.
- La estrategia es cómo lo cubrimos.
- Ej. Estoy agobiada y necesito espacio. Voy a salir un momento a respirar fuera.
- Me siento agobiada y necesito colaboración. ¿Puedes ayudar con esta tarea?



NECESIDADES HUMANAS UNIVERSALES

ABRIGO
 AGUA
 AIRE
 LUZ
 ALIMENTACIÓN
 ALOJAMIENTO
 DESCANSO
 ESPACIO
 HIGIENE
 MOVIMIENTO
 SEXUALIDAD
 SILENCIO
 SOLEDAD
 TRANQUILIDAD



APOYO
 ARMONÍA
 CONFIANZA
 COMODIDAD
 CUIDADO
 EFICACIA
 ORDEN
 PAZ
 PROTECCIÓN
 RELAJACIÓN
 SEGURIDAD



AFECTO
 AMOR
 CERCANÍA
 COLABORACIÓN
 COMUNICACIÓN
 COMUNIDAD
 CONCERTACIÓN
 CONEXIÓN
 CONSIDERACIÓN
 CONTACTO FÍSICO
 CONTRIBUCIÓN
 COOPERACIÓN
 DELICADEZA
 DUELO
 EMPATÍA
 EXPRESIÓN
 INTERDEPENDENCIA
 INTIMIDAD
 SINCERIDAD
 SOLIDARIDAD



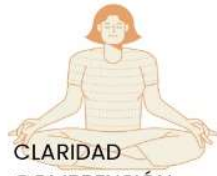
AUTOCONOCIMIENTO
 AUTOESTIMA
 AUTENTICIDAD
 COHERENCIA
 IDENTIDAD
 INTEGRIDAD
 HONESTIDAD
 PERTENENCIA
 RECIPROCIDAD
 RESPETO



BELLEZA
 CREATIVIDAD
 CRECIMIENTO
 DESARROLLO
 LIBERTAD
 APRENDIZAJE
 EXPRESIÓN
 REALIZACIÓN



CLARIDAD
 COMPRESIÓN
 ESPERANZA
 ESPIRITUALIDAD
 INSPIRACIÓN
 OBJETIVO
 ORIENTACIÓN
 SENTIDO
 TRANSCENDENCIA



AUTONOMÍA
 EMANCIPACIÓN
 ESPONTANEIDAD
 INDEPENDENCIA
 ELECCIÓN



ACEPTACIÓN
 ALEGRÍA
 AGRADECIMIENTO
 CELEBRACIÓN
 COMPARTIR
 EMOCIONES
 CONTRUBUCIÓN
 DIVERSIÓN
 ENTRETENIMIENTO
 ESPARCIMIENTO
 FIESTA
 JUEGO
 HUMOR
 RECONOCIMIENTO
 RITUAL
 VALORACIÓN

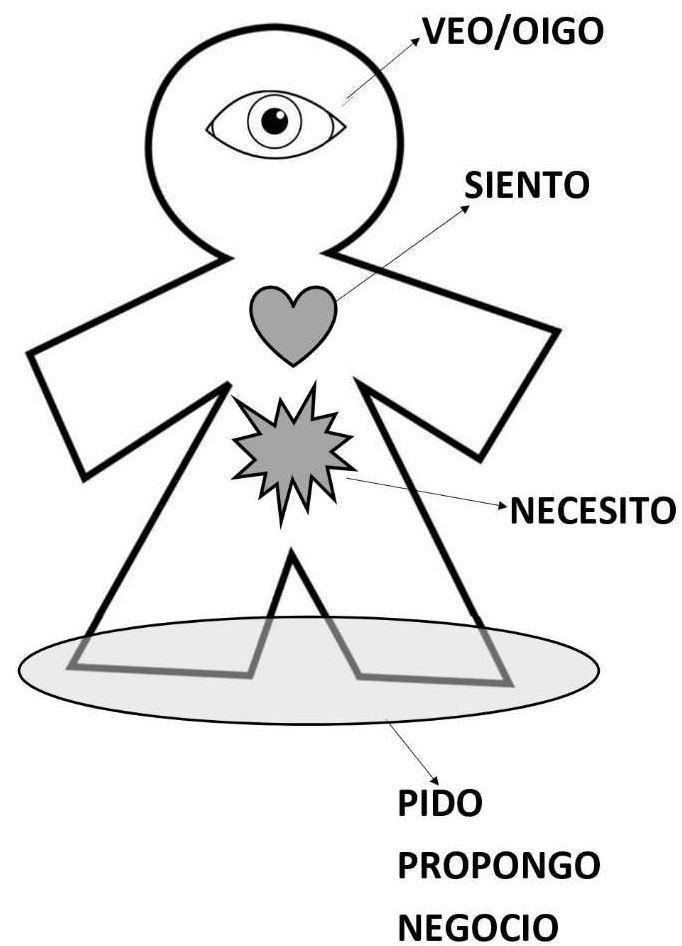


Fier Alonso Arjona
 Empatía relacional y oratoria



Alicia Chica García

Esquema de la CNV



Hacer la petición

- Pedir la estrategia para satisfacer la necesidad.
- Se formula en positivo (lo que queremos, no lo que no queremos).
- No es una exigencia.
- Estamos abiertos al SÍ, pero también al NO.



El NO

- No es un NO a ti.
- No es un NO a tu necesidad.
- Es un NO a la estrategia.
- Es un SI a otras necesidades.



Alicia Chica García

- Solo queremos que contribuya si realmente quiere hacerlo, no por compromiso.
- No es un chantaje.
- No es una obligación.
- Si no quiere, hay que buscar otra estrategia.



Podemos preguntar

- ¿Qué te parece?
- ¿Cómo te sientes con lo que te digo?
- ¿Se te ocurre a ti alguna otra forma?
- ¿Estarías dispuesta/quieres/puedes...?



Cuando te dicen algo que te molesta (son chacales contigo)

- Culparnos
- Culpar al otro
- No ayuda a la comunicación, relación, compasión



Alicia Chica García

Cuando te dicen algo que te molesta (son chacales contigo)

- Escucharme (mis sentimientos y necesidades)
- Escuchar al otro (sus sentimientos y necesidades)
- Puedo preguntar si no sé cómo se siente o lo que necesita.



- Cuando veo que al llegar por la mañana, saludo y no me respondes, me siento triste e incómoda porque necesito armonía en el trabajo. Entiendo que a veces podemos estar distraídas y agobiadas con el trabajo, pero creo que es muy importante que cuidemos el ambiente entre nosotras con estos pequeños gestos como el que el saludo sea recíproco, ¿qué opinas?
- Cuando te llamo por teléfono y me contestas que qué quiero otra vez con tono hostil, me siento molesta porque necesito apoyo y poder solucionar dudas. Me gustaría que cuando te llame me respondieras cordialmente, ¿qué se te ocurre que podemos hacer para cuidar también tu enfado?

De la teoría a la práctica

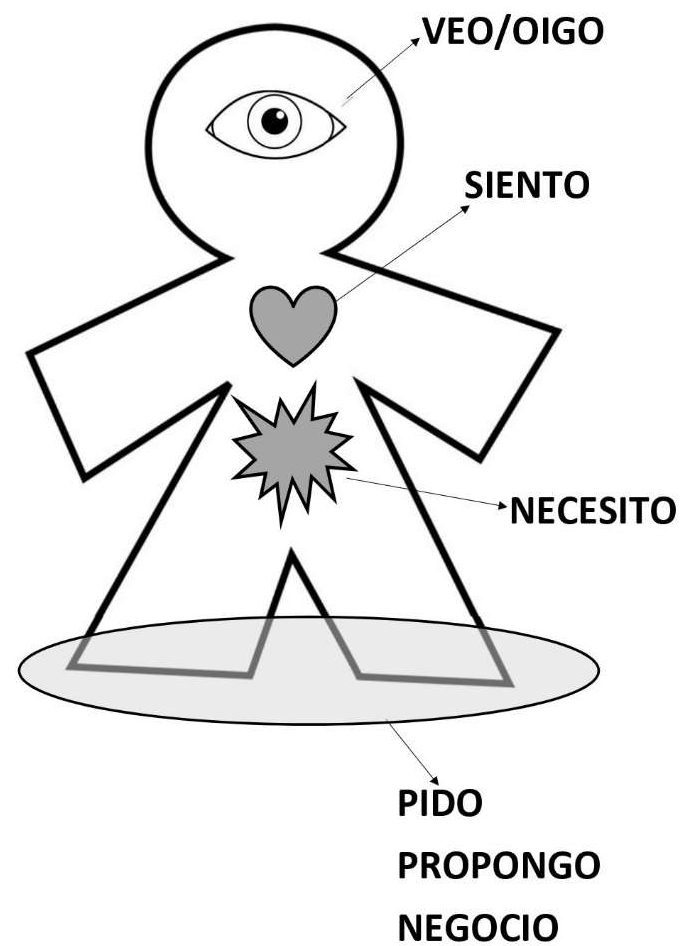


Luz, Cámara... ¡ACCIÓN!



Alicia Chica García

Esquema de la CNV



**FIN DE LA
PRESENTACIÓN**



**GRACIAS POR
VUESTRA ATENCIÓN**

memegenerator.es



Alicia Chica García