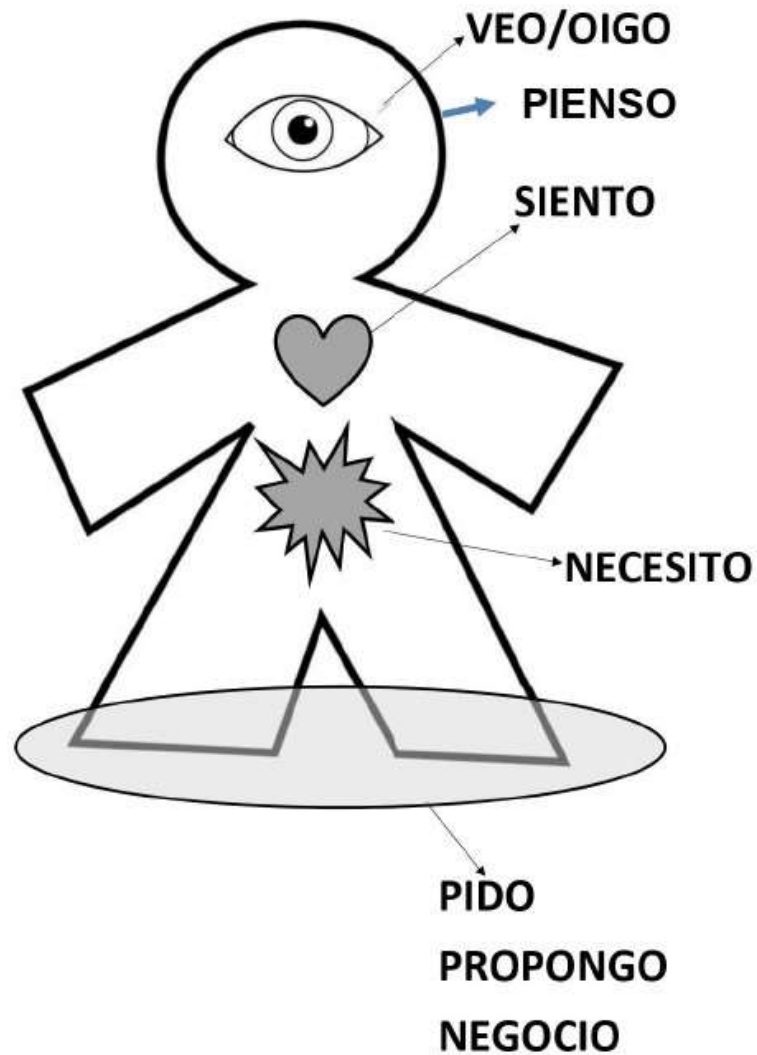


DESGLOSE DE LOS PASOS DE LA GESTIÓN EMOCIONAL

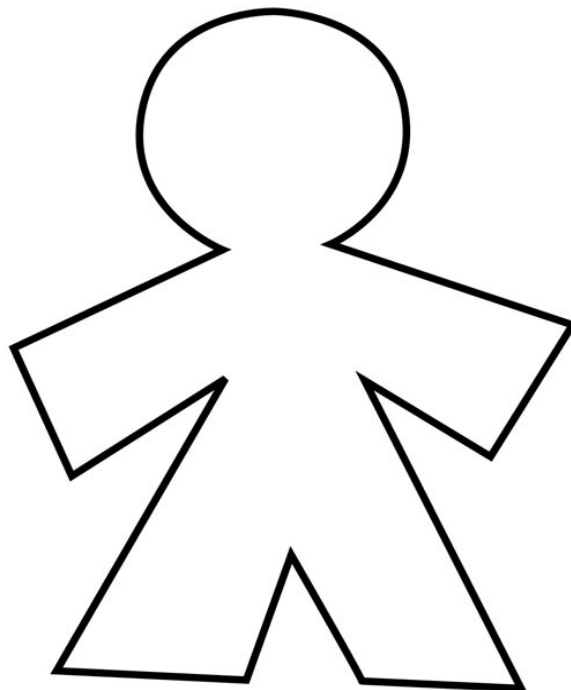


1° VEO

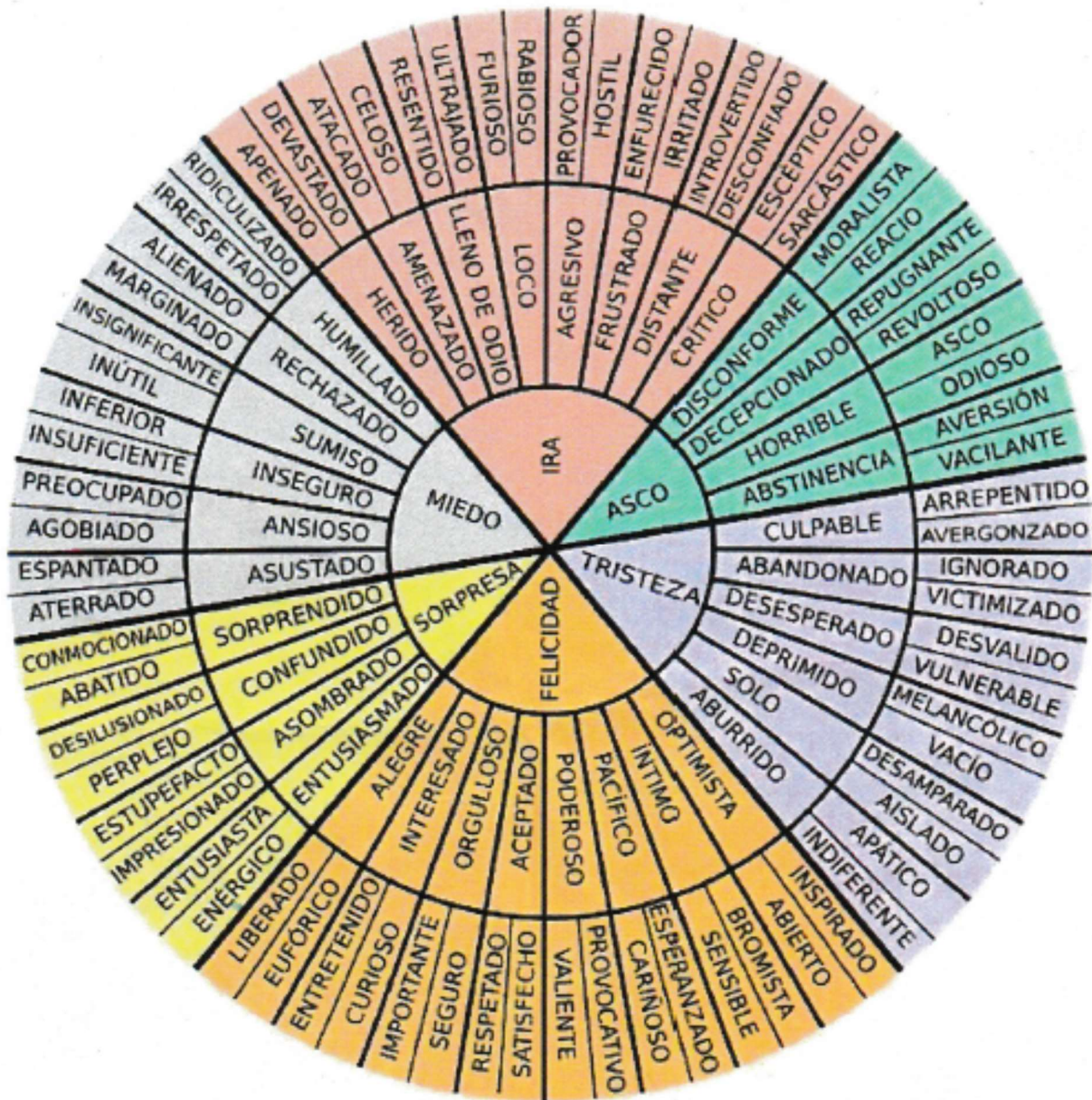
¿Cuál es la situación objetivo? Es decir si hubiera un observador externo qué HECHOS vería/escucharía.

2° SIENTO

1. Apertura emocional: Soy consciente de que estoy teniendo una emoción.
2. Atención emocional: Me doy cuenta de en qué partes de mi cuerpo estoy sintiendo la emoción y cómo (describe), haciendo un escáner: cómo la siento en mi cabeza, en mi frente, en mis ojos, en mi mandíbula, en mis oídos, en mi cuello, en mis hombros, en mis brazos, en mis manos, en mi corazón, en mi respiración, en mi pecho, en mi estómago, en mis abdominales, en mis genitales, en mis piernas, en mis pies. Puedo dibujar mi cuerpo con estas sensaciones.



3. Etiquetación emocional: Qué estoy sintiendo, le doy nombre a mis sentimientos y veo cuál es la emoción raíz. Puedo usar la rueda de las emociones.



4. Aceptación emocional: No juzgo lo que siento. Me permito sentir lo que siento y no intento quitarlo de encima.



Alicia Chica García

5. Análisis emocional: Qué me quiere decir mi emoción, su mensaje. Puedes usar el documento del mensaje de las emociones que viene anexo al final del documento.

3° PIENSO

Qué pensamientos estoy teniendo acerca de esa situación por los que me siento así.

En qué me estoy enfocando (ENFOQUE)

Cuál es mi estado mental en esta situación: víctima, avestruz, guerrero.

Uso 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 mí 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?
- 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?
- ¿Depende de mí o está bajo mi control?
- Si.....fuera cierto, ¿podría afrontarlo? ¿Cómo podría manejarlo?
- Incluso si.....fuera cierto, ¿podría vivir con ello?

4º NECESITO

¿Hay alguna necesidad que no se está cubriendo y que hace que me sienta así?

NECESIDADES HUMANAS UNIVERSALES



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

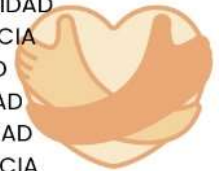


APOYO
ARMONÍA
CONFIANZA
COMODIDAD
CUIDADO
EFICACIA
ORDEN
PAZ
PROTECCIÓN
RELAJACIÓN
SEGURIDAD



AFECTO
AMOR
CERCAÑÍA
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
RESPECTO



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
CONTRIBUCIÓN
DIVERSIÓN
ENTRETENIMIENTO
ESPARCIMIENTO
FIESTA
JUEGO
HUMOR
RECONOCIMIENTO
RITUAL
VALORACIÓN





5° ACTÚO

¿Qué tendrías ganas de hacer? ¿Esto ayudaría en la situación?

¿Qué puedo hacer que sea adaptativo, positivo, vaya en línea con mis objetivos, valores y/o cubra mi necesidad?

Ejemplos:

Aceptación: Meditación CONECTA Y SIENTE o Meditación de la emoción

Enfado: Tener una conversación difícil desde la CNV para poner límites/pedir a alguien/negociar, tiempo fuera, escritura emocional...

Miedo: Afronto (pensando cómo lo voy a hacer), huyo.

Estrés: análisis y gestión del tiempo, establecer pasos...

Ansiedad: Descarga (ejercicio), relajación, contacto con naturaleza...

Tristeza: Buscar apoyo social, incrementar situaciones placenteras, ocupar el tiempo de forma sana (ej. MUDO), escritura emocional...

Soledad: Busco contacto social/animal: familia, amigos actuales, retomar contactos de hace tiempo, voluntariado, grupos de ocio...

6° CIERRE

Una vez llegues a un cierre, es momento de:

1° Centrarme en el presente: Con mi respiración y con los elementos sensoriales que hay.

2° Pasar a otra cosa mariposa: Me distraigo, medito, me voy a la calle, llamo a alguien...

ANEXO: MENSAJE DE LAS EMOCIONES PRIMARIAS

MIEDO

Descripción: Hay algo inminente que supone una amenaza para ti y puede hacerte daño o afectar a tus necesidades.

Normalmente la respuesta ante el miedo es huir, luchar o bloquearnos.

Mensaje: Tengo que prepararme.

Pregúntate:

¿A qué tengo miedo?

¿Es razonable tener miedo a esto?

¿Puedo hacer algo para prepararme?

ENFADO

Descripción: Te sientes agredido/a.

Mensaje: alguien ha incumplido una norma/límite.

Revisa tus normas y comunicarlas, o revisa tus relaciones e intentar arreglarlas.

Pregúntate:

¿Qué límites se están traspasando?

¿Son límites razonables?

¿Cómo puedo comunicarlos asertivamente?

TRISTEZA:

Descripción: Has perdido o crees que vas a perder algo.

Mensaje: No se ha cumplido tu expectativa (lo que esperabas) de mantener eso que has perdido.

Pregúntate:

¿Qué he perdido o creo que voy a perder?

¿Qué esperaba de esta situación?

¿Es una expectativa realista, sana?

ASCO:

Descripción: desagrado respecto a algo o alguien y que percibes como peligroso. Nos hace alejarnos.

Mensaje: Aléjate y rechaza aquello que puede ser peligroso. Revisa tus relaciones, los ambientes en los que te desenvuelves. Protégete.

Pregúntate:

¿Qué es tan peligroso?

¿Puedo alejarme o encontrar una distancia adecuada para que sea menos dañino?

¿Cómo puedo protegerme?

SORPRESA:

Descripción: lo que ha ocurrido es inesperado.

Es una emoción neutra y breve a la que suele seguir otra emoción.

Nos ayuda a comprender e integrar algo nuevo porque nos pone en movimiento.

ALEGRÍA:

Descripción: surge cuando percibimos que algo va bien.

Mensaje: Sigue así, lo estás haciendo bien. Nos impulsa a la acción.

MENSAJE DE ALGUNAS EMOCIONES SECUNDARIAS O SENTIMIENTOS:

INCOMODIDAD:

Descripción: Algo está ocurriendo que sientes que no está del todo bien.

Mensaje: algo no va como quieres.

No ignores lo que ocurre, date cuenta de que en ese momento hay algo que no va como quieres.

Puedes preguntarte:

¿Qué es lo que no va bien?

¿Qué es lo que no va como yo quiero?

¿Qué puedo hacer al respecto?

DECEPCIÓN:

Descripción: insatisfacción que surge cuando no se cumplen las expectativas sobre algo o alguien. Implica pérdida, por lo que conlleva duelo.

Mensaje: revisa y ajusta tus expectativas.

Puedes preguntarte:

¿Eras realista mis expectativas?

¿Cuál era la intención positiva de esa persona?

¿Puedo ajustar mis expectativas al respecto?

INFERIORIDAD:

Descripción: Crees que no vales lo suficiente con respecto a una situación o una persona. Cuando una persona se siente inferior busca huir o esconderse.

Mensaje: te falta información, una buena estrategia o requieres nuevas habilidades.

Pregúntate:

¿Me siento inferior con respecto a qué o cuándo?

¿Es justa la comparación?

¿Es real que soy inferior? Si claramente la respuesta es sí, ¿puedo hacer algo con esto?

¿Me faltan habilidades/conocimientos...? ¿Quiero realmente conseguirlos?



SATURACIÓN/ESTRÉS:

Descripción: No puedes más o no puedo con todo.

Mensaje: Tengo muchas cosas a la vez o no tengo recursos suficientes.

Prioriza.

Pregúntate:

¿Qué es importante y qué es urgente?

¿Cuántas cosas tengo? ¿Cuántas cosas puedo realmente gestionar?

¿De qué manera puedo delegar?

¿De qué manera puedo pedir ayuda? o ¿de qué manera puedo directamente soltar alguna cosa que tengo o hacerla más simple?

FRUSTRACIÓN:

Descripción: Tengo un deseo o una necesidad y no logro satisfacerlo. No has obtenido el resultado que deseabas o necesitabas.

Mensaje: Revisa las estrategias para conseguir lo que quieres si crees que se puede conseguir o acepta que no es posible.

Pregúntate:

¿Es realista lo que pretendo conseguir?

¿Si he utilizado x estrategia/s puedo cambiar a otra?

SOLEDAZ:

Descripción: Me siento desconectada.

Mensaje: Necesitas conectar con gente o más apoyo. Revisa tus hábitos sociales y tus hábitos de comunicación.

La soledad no está para hacerte daño sino para decirte que necesitas revisar tus estrategias de comunicación, mejorarlas y tener un resultado favorable.

Puedes preguntarte:

¿Estoy haciendo cosas para conectar con otros?

¿Cómo es mi comunicación con los demás?

¿Puedo mejorar mi comunicación?

VERGÜENZA:

Descripción: Es un sentimiento de inadecuación social.

Mensaje: Me siento inadecuado/ridiculizado o temo que descubran algo inadecuado en mí. Quizás se está poniendo en juego mi imagen pública.

Pregúntate:

¿Qué he perdido o qué creo que voy a perder en esta situación?

¿A qué tengo miedo realmente?

¿Qué temo que descubran?

CULPA:

Descripción: reconocimiento de haber hecho algo mal cuando el escapeno es posible.

Mensaje: Has hecho daño a alguien o has violado o incumplido uno de tus valores.

Debes revisar que valor has incumplido y perdonarte por ello (identificar la I.P para no juzgarte y entender tu comportamiento).

Pregúntate:

¿A quién has hecho daño?

¿Qué valor has violado?

¿Cuál era tu intención positiva al actuar así?

¿Puedes reparar lo ocurrido? ¿Cómo?

Si no se puede reparar, acepta el error, ya que la humanidad conlleva equivocarnos a veces y perdónate por ello.

OTROS MENSAJES DE LAS EMOCIONES

Extraído de © Gonzalo Hervás (Programa de entrenamiento en procesamiento emocional óptimo)

INCOMPETENCIA – Mira a ver porque quizás no dispongas de las habilidades adecuadas para hacer frente a este problema o situación.

FRACASO – Mira a ver porque quizás un proyecto importante que protagonizabas no ha finalizado con éxito.

IMPOTENCIA – Mira a ver porque quizás lo que persigues no dependa de ti o no puedas hacer nada.

IRA – Mira a ver porque quizás deberías activarte para defenderte o defender tus intereses y tus necesidades.

ODIO – Mira a ver porque quizás algo o alguien te está generando un daño muy relevante (por ser intencional, muy continuo o de gravedad).

INJUSTICIA – Mira a ver porque quizás alguien (o la situación) no te esté tratando acorde a lo que crees que mereces o que una situación no sea mínimamente ecuánime.

BAJA AUTOESTIMA – Mira a ver porque quizás necesitas mejorar.

RECHAZADO – Mira a ver porque quizás otros consideren que tus cualidades o rasgos son incompatibles con las suyas o las del grupo.

DUDA – Mira a ver porque quizás esta decisión tenga consecuencias negativas.

AMENAZA – Mira a ver porque quizás algo o alguien pueda causarte un perjuicio.

DESILUSIÓN – Mira a ver porque quizás las cosas no han sido tan positivas como las expectativas creadas y quizá sea necesario reajustarlas para el futuro.

DEPENDENCIA – Mira a ver porque quizás tus decisiones y comportamientos estén subordinados a algo o alguien y quizás supongan una limitación a tu autonomía.

OFENSA – Mira a ver porque quizás alguien te esté despreciando/desacreditando o generando un daño moral.

ENVIDIA – Mira a ver porque quizás desees o necesites algo que esa otra persona sí tiene.

CELOS - Mira a ver porque quizás exista una amenaza que pueda implicar la pérdida de un vínculo.