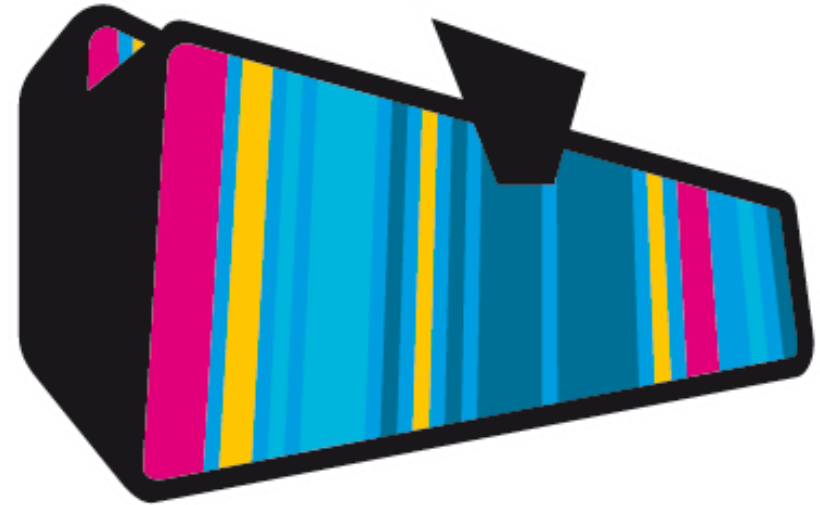


Gestión de los impulsos emocionales.

Psicóloga, Lorena María
González de la Iglesia



imagina



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

Es probable que en alguna ocasión hayas experimentado emociones tan intensas que hayas sentido que se escapan a tu control o que no puedes manejarlas.

En estos momentos, es más importante que nunca atender a nuestro autocuidado.

Si hay algo que nos puede ayudar a mantener la calma cuando esto ocurre, es **la gestión emocional.**



La gestión emocional hace referencia a la toma de conciencia de las propias emociones, a la **aceptación** de las mismas y a su correspondiente regulación, **no dejarse llevar**





Durante mucho tiempo, las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado mayor valor a la parte racional del ser humano.

Sin embargo, gestionar nuestras emociones es fundamental para nuestro bienestar personal, ya que contribuye a mejorar **nuestra autoestima** y nos ayuda a relacionarnos con los demás de manera más saludable. Podríamos decir entonces que lograr una adecuada gestión emocional contribuye a que seamos **más felices**.

¿Qué son las emociones?

- Una experiencia subjetiva, ¿qué experimentamos?
- Una respuesta fisiológica, ¿qué efecto tiene en nuestro cuerpo?
- Una respuesta conductual, ¿cómo nos comportamos?

- Son una señal para cada uno.
- Nos preparan para la acción.
- Vigilan el estado de nuestras relaciones.
- Evalúan si las cosas van bien.

EMOCIONES BÁSICAS



EL MIEDO



LA SORPRESA



EL ASCO



LA ALEGRIA



LA IRA



LA TRISTEZA

¿¿CÓMO LO HACEMOS??

UNA PRÁCTICA ÚTIL Y SENCILLA

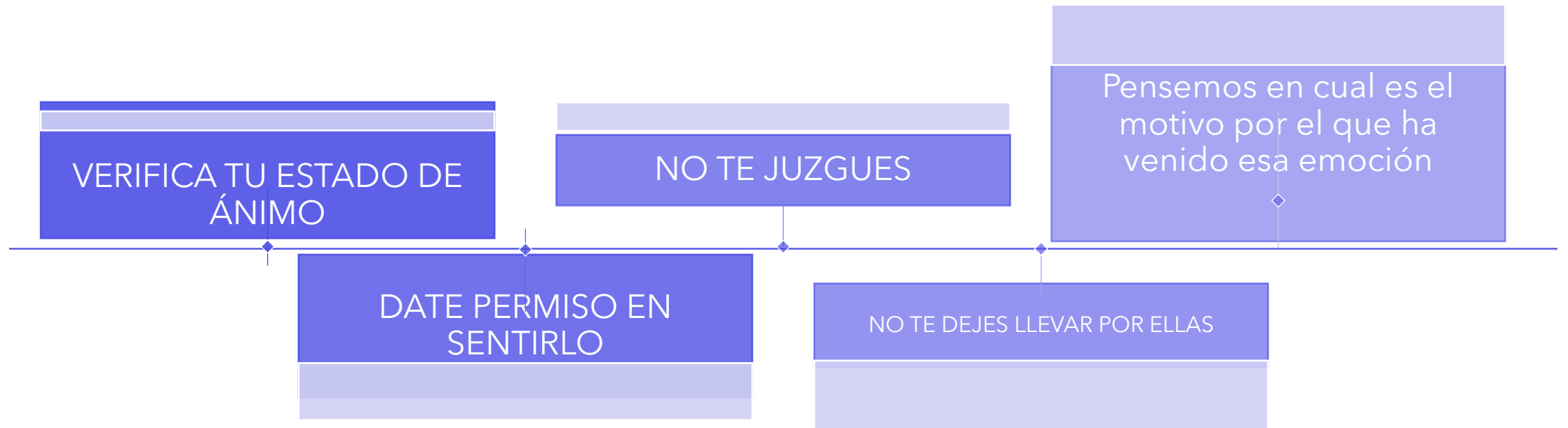


Escribir un **Diario de Emociones.**

En él puedes escribir acontecimientos diarios y añadir como te has sentido en cada uno de ellos (enfadado, triste, alegre...).

Según la practiques el reconocimiento de tus emociones se hará más sencillo e iras tomando cada vez más conciencia de cómo te sientes.

Escala de tiempo



EJERCICIO PRÁCTICO

- LA PELOTA DE PLAYA

«Una emoción no causa dolor. La resistencia o supresión de una emoción causa dolor». -Frederick Dodson-

Vamos a centrarnos ahora en la Rabia y en la Ira.

EJERCICIOS

Ejercicios de Respiración

1.Respiración Profunda: Inhala profundamente por la nariz durante cuatro segundos, mantén el aire durante cuatro segundos y exhala lentamente por la boca durante seis segundos. Repite varias veces hasta sentirte más calmado.

1.Respiración Diafragmática: Coloca una mano en tu abdomen y otra en tu pecho. Respira profundamente, asegurándote de que tu abdomen se expanda más que tu pecho. Esto ayuda a activar la respuesta de relajación.

EJERCICIOS

Ejercicios Cognitivos

1.Reestructuración Cognitiva: Identifica pensamientos irracionales o negativos y reemplázalos con pensamientos más racionales y positivos. Por ejemplo, en lugar de pensar "Todo siempre sale mal", podrías pensar "Esta situación es desafiante, pero puedo manejarla".

1.Diario de Ira: Lleva un registro de los momentos en que te sientes enojado. Anota lo que sucedió, cómo te sentiste y cómo reaccionaste. Esto te ayudará a identificar patrones y desencadenantes.

EJERCICIOS

Ejercicios Físicos

1.Liberación de Tensión: Practica ejercicios de relajación progresiva. Tensa y relaja diferentes grupos musculares, comenzando por los pies y subiendo hasta la cabeza.

2.Actividad Física: Participa en actividades físicas como correr, nadar o practicar yoga. El ejercicio ayuda a liberar endorfinas, que son hormonas que mejoran el estado de ánimo y reducen la tensión.

EJERCICIOS

Ejercicios de Mindfulness

1. Atención Plena: Dedicar unos minutos a centrarse en el momento presente. Observa tu respiración, las sensaciones en tu cuerpo y tus pensamientos sin juzgarlos. Esto ayuda a reducir el estrés y a manejar mejor las emociones.

1. Meditación Guiada: Usa aplicaciones de meditación o grabaciones de audio para guiarte en una práctica de meditación. Esto puede ayudarte a encontrar un estado de calma y claridad mental.

EJERCICIOS

Ejercicios de Comunicación Asertiva

1. Técnica del "Yo": Usa declaraciones en primera persona para expresar tus sentimientos y necesidades sin culpar a los demás. Por ejemplo, "Yo siento frustración cuando... porque...".

1. Escucha Activa: Practica la escucha activa cuando hables con otros. Presta atención, haz preguntas clarificadoras y valida los sentimientos del interlocutor.

GRACIAS

- PREGUNTAS, DUDAS

- VALORACIONES QR



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS



imagina