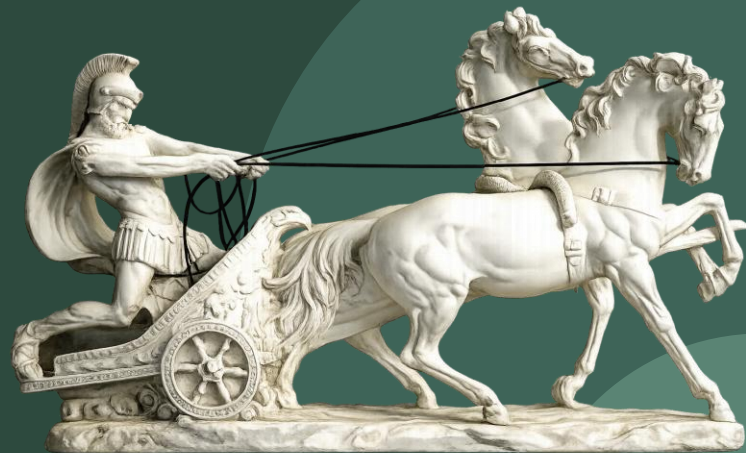


La Gestión Emocional



Objetivos

- 1 Conocer las emociones. Qué nos dice sobre ellas la neurociencia. Qué función tienen.
- 2 Conocer cuáles son las emociones primarias básicas y por qué se llaman así.
- 3 Conocerlas en profundidad. El miedo, la ira, la tristeza, el asco, la sorpresa y la alegría. Cómo las sentimos en nosotros y en los demás; cómo las gestionamos.
- 4 Conocer prácticas, herramientas... que nos permitan no reprimirlas, sino conducir las y convertirlas en conductas adaptativas.
- 5 Poder acompañar, escuchar, comprender, acordar, trabajar en equipo... integrando lo aprendido y vivenciado.

Metodología



Presentaciones y
contenidos
teóricos



Dinámicas en
grupos pequeños



Reflexiones
personales



Tareas, ejercicios
entre una sesión y
otra



Pequeño test al
finalizar cada
sesión para
afianzar lo
aprendido

Sesión I

Conociendo las emociones



Guión

- 1 ¿Por qué un taller de gestión emocional? Dinámica en pequeños grupos.
- 2 Algunas razones.
- 3 Cuestionario de autoevaluación.
- 4 A lo largo de la historia, ¿cómo se ha hablado de las emociones? Las diferentes concepciones y los debates sobre emoción y razón. ¿A quién defendemos? O ¿las integramos?
- 5 ¿Qué función tienen las emociones? La neurociencia nos aporta mucha información para comprenderlas.
- 6 Las emociones primarias, básicas. ¿Por qué se les considera así? El miedo, la ira, la tristeza, el asco, la alegría y la sorpresa.
- 7 Test para afianzar lo aprendido.
- 7 Puesta en común y cierre de la sesión.

Algunas razones

Porque las emociones influyen en todo. Afectan cómo pensamos, decidimos, hablamos y actuamos. Si no las entendemos, reaccionamos sin poder decidir cómo respondemos.

Porque gestionar emociones no es reprimirlas; es identificarlas, aceptarlas y regularlas para que no lleven ellas el mando.

Porque aprender herramientas emocionales, reduce el estrés, la ansiedad, la irritabilidad y el agotamiento.

Porque en situaciones de emociones intensas (miedo, rabia, tristeza) tener recursos permite: parar, pensar y elegir cómo actuar.

Algunas razones

Porque evita conflictos y mejora las relaciones; la frustración, heridas, cansancio, la falta de calma, suelen ser causa de ellos.

Porque entender lo que siento nos ayuda a poner límites, pedir ayuda y tomar decisiones con más claridad. Y si comprendemos nuestras emociones, nos resulta más fácil entender las de los demás sin juzgar.

Porque cuando se da apoyo emocional de forma continuada, podemos sentirnos saturados. Aprender a cuidarnos puede prevenir esta situación.

Porque el cerebro aprende: se puede entrenar la gestión de las emociones.
Concepto de neuroplasticidad.

NEUROPLASTICIDAD



Un poco de historia

Historia de las emociones

A lo largo de la historia, las emociones han sido consideradas de modo diferente, según las épocas y el contexto.



Antigüedad

Siglos V a.C. – V d.C.

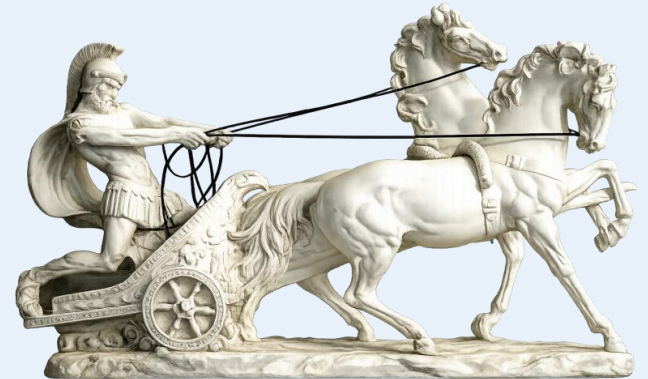


Idea clave

Educar y controlar las pasiones

Emoción dominante

Autocontrol



Edad Media

Siglos V – XV



Idea clave

Emociones ligadas al alma y la moral

Emoción dominante

Culpa y compasión



Renacimiento

Siglos XV – XVI

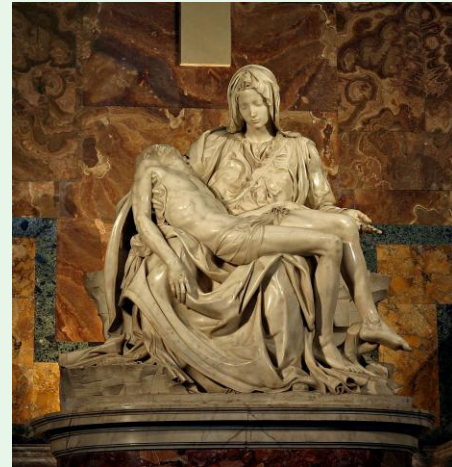


Idea clave

Emociones humanas expresadas en el cuerpo y el arte

Emoción dominante

Humanidad



Racionalismo

Siglo XVII (1600 – 1700)



Idea clave

Las emociones se pueden estudiar y explicar

Emoción dominante

Razón



Ilustración

Siglo XVIII (1700 – 1800)

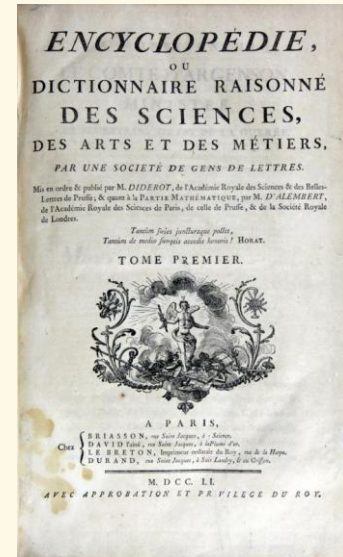


Idea clave

Empatía y sentimientos morales

Emoción dominante

Sensibilidad



Romanticismo

Siglo XIX (1800 – 1900)

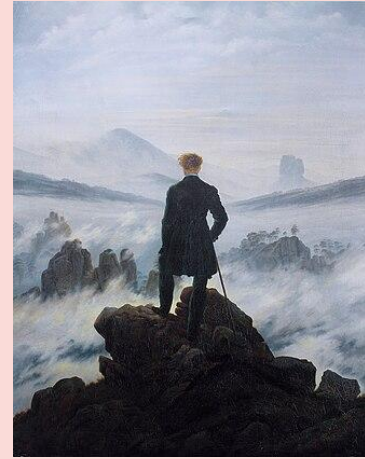


Idea clave

Sentir intensamente es ser auténtico

Emoción dominante

Pasión



Psicología

Siglos XIX – XX (1890 – 1970)

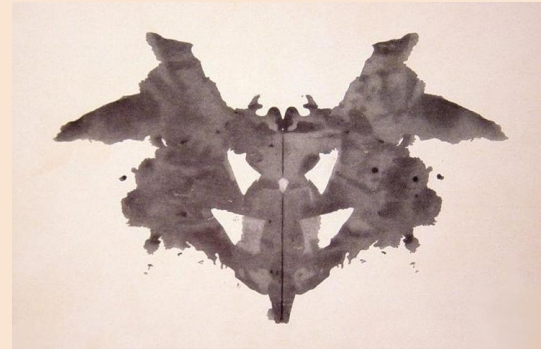
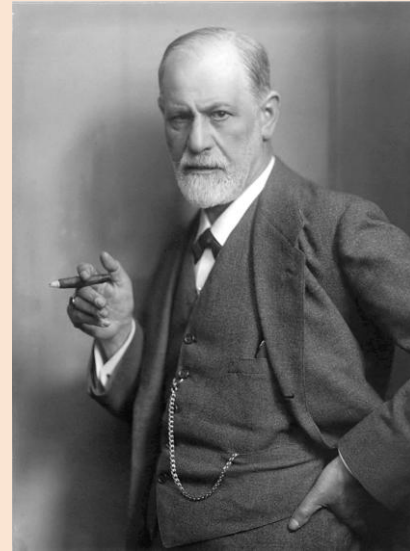


Idea clave

Inconsciente, trauma y conflicto interno

Emoción dominante

Ansiedad



Neurociencia

Siglo XXI (2000 – actualidad)



Idea clave

Regulación emocional y bienestar

Emoción dominante

Equilibrio (o estrés)



Conclusión histórica

Controlar

Dominar

Juzgar

Moral

Expresar

Liberar

Analizar

Comprender

Regular

Gestionar

De controlar las emociones se pasó a juzgarlas, después a expresarlas, después a analizarlas y hoy, a aprender a regularlas.

Razón o emoción

¿A quién defendemos?

Durante siglos, se planteó como una oposición; nunca hubo un consenso total. Gracias a la neurociencia, ese debate ya se ha desmontado. Sin emoción, no decidimos bien. La razón regula, interpreta y orienta la emoción.

"No somos máquinas racionales que sienten, sino máquinas emocionales que piensan"

— Antonio Damasio, neurocientífico

Entonces, ¿qué defendemos hoy?

- La emoción como señal (nos informa de lo que importa)
- La razón como reguladora (nos ayuda a responder mejor)
- La autorregulación, no la represión ni el descontrol

Metáfora de la brújula



Sin brújula (emoción):
no sabes a dónde ir.



Sin mapa (razón):
te pierdes en el camino.

Sentir no es lo contrario de pensar: es la base para pensar bien.

Funciones de las emociones. Qué nos dice la neurociencia

Cuando ocurre algo (una situación, un pensamiento, un recuerdo...) el cerebro hace tres cosas muy rápido:

1 Detecta si hay amenaza o seguridad

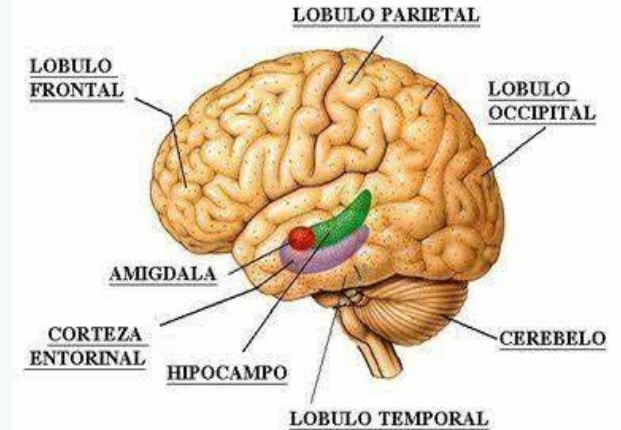
El cerebro siempre está preguntando: ¿Estoy a salvo? ¿Esto es peligroso? ¿Esto me importa? La responsable es la amígdala, una estructura cerebral que no piensa, no razona, reacciona. Es un radar emocional. El hipocampo guarda los recuerdos y le dice a la amígdala: "Tranquila, esto se parece a aquello... pero ahora no estamos en peligro".

2 Activa el cuerpo (respuesta fisiológica)

Si el cerebro interpreta "peligro" (aunque sea social, crítica, rechazo, conflicto...) activa el sistema nervioso: tensión muscular, aceleración del corazón, sudor, respiración más rápida, urgencia para actuar o escapar... La emoción se siente en el cuerpo.

3 El cerebro "cuenta una historia"

"Es que me estaba atacando" "Es que es injusto". Aquí ya participa la parte más racional: corteza prefrontal (pensar, valorar, decidir, frenar impulsos...)



Importante

Una crítica, un recuerdo, un tono de voz, un pensamiento pueden activar el mismo circuito que un peligro físico.

¿Qué función tienen las emociones?

Las emociones cumplen funciones esenciales para sobrevivir, relacionarnos y tomar decisiones.

Nos preparan para actuar rápido. El miedo nos hace huir o protegernos, la ira, defender límites, el asco, evitar peligros, la alegría, repetir conductas beneficiosas...

Nos informan sobre cómo estamos, qué necesitamos, qué es importante para nosotros. Por ej, la tristeza informa de una pérdida y pide parar y cuidar.

Tienen una función reguladora. Si las escuchamos, regulan. Si las ignoramos, se intensifican.

Como las emociones se expresan, permiten que otros entiendan nuestro estado y facilitan vínculos y empatía.

No decidimos solo con la razón. La razón calcula, pero quien orienta es la emoción.

Emociones primarias o básicas

Las emociones primarias o básicas son aquellas que se consideran:

- Universales: Aparecen en todas las culturas.
- Son rápidas y automáticas.
- Tienen una función adaptativa (sirven para sobrevivir).
- Con expresión facial reconocible (en muchos casos).

Se suelen entender como la "base" sobre la que luego se construyen emociones más complejas (culpa, vergüenza, orgullo, envidia...)

¿Hay consenso científico? Hay bastante acuerdo en que existen emociones muy rápidas e innatas, que cumplen una función biológica clara. No hay consenso en la lista exacta. Puede haber más. No existe "universalidad perfecta". Y hay matices culturales.

Las 6 emociones básicas



Miedo

Protegernos. Huir, evitar peligros.



Ira

Defendernos, poner límites.



Asco

Evitar contaminación, rechazar lo dañino.



Tristeza

Recuperar energía, pedir apoyo, parar.



Alegría

Reforzar lo positivo, acercarnos, repetir conductas.



Sorpresa

Orientarnos, qué ha pasado, reaccionar rápido.

Puesta en común y cierre

Como marco de trabajo, vamos a hablar de estas seis emociones básicas, porque nos va a ayudar a identificar y regular.

Cuestionario de autoevaluación emocional

Vamos a conocerlas mejor con un cuestionario.



Test para afianzar lo aprendido