

LAS EMOCIONES

LOS MENSAJES DE LAS EMOCIONES

Si tenemos en cuenta la finalidad adaptativa de las emociones, podríamos decir que **tienen diferentes funciones:**

SOLEDAD	<i>Mira a ver porque quizás necesites de más vínculos, apoyo, contacto social</i>
VERGÜENZA	<i>Mira a ver porque quizás estás poniendo en juego tu imagen pública</i>
IRA	<i>Mira a ver porque quizás necesites activarte para defender a ti mismo o a tus intereses</i>
CULPA	<i>Mira a ver porque quizás tu acción haya generado un daño a personas de tu alrededor o has transgredido una normal moral interna.</i>
FRUSTRACIÓN	<i>Mira a ver porque quizás no has obtenido el resultado que necesitabas, deseabas, o esperabas</i>
INJUSTICIA	<i>Mira a ver porque quizás alguien puede que no te esté tratando (a ti o a otro) como mereces o que una situación no sea ecuánime.</i>
IMPOTENCIA	<i>Mira a ver porque quizás el tema que te preocupa no dependa de ti o no puedas hacer nada al respecto</i>
MIEDO	<i>Mira a ver porque quizás haya algo inminente que supone una amenaza para ti, y puede hacerte daño o afectar a tus necesidades</i>
BAJA AUTOESTIMA	<i>Mira a ver porque quizás no estás dando de ti mismo/a todo lo que puedes o con tu comportamiento estás generando insatisfacción vital.</i>
INCOMPETENCIA	<i>Mira a ver porque quizás no tengas las herramientas/habilidades adecuadas o el apoyo necesario para hacer frente a ese problema – situación</i>
RECHAZADA	<i>Mira a ver porque quizás otros no te estén valorando positivamente y puedas llegar a ser excluido</i>
DUDA	<i>Mira a ver porque quizás no estás eligiendo lo más adecuado</i>
AMENAZA	<i>Mira a ver porque quizás algo o alguien que puede causar un perjuicio a ti o a los tuyos</i>
DESILUSIÓN	<i>Mira a ver porque quizás las cosas no hayan salido según las expectativas creadas y tengas que reajustarlas para el futuro</i>
DECEPCIÓN	<i>Mira a ver porque quizás las cosas sean peor de lo que pensabas.</i>
DEPENDENCIA	<i>Mira a ver porque quizás tus decisiones y comportamientos estén subordinados a algo o alguien y quizás supongan una limitación a tu autonomía.</i>
OFENSA	<i>Mira a ver porque quizás alguien te esté despreciando públicamente o generando un daño moral.</i>
ENVIDIA	<i>Mira a ver porque quizás necesites o desees algo que esa otra persona si tiene.</i>

LAS EMOCIONES

EJERCICIO:

¿En que situaciones experimentas las siguientes emociones?

Temor	
Disgusto	
Tranquilidad	
Envidia	
Indignación	
Enfado	
Felicidad	
Aceptación	
Esperanza	
Celos	
Admiración	
Culpa	
Respeto	
Satisfacción	

LAS EMOCIONES

ANTE UNA EMOCION... PREGUNTA

¿Quién eres?

Rabia, tristeza, culpa, vergüenza... sientas lo que sientas, pon nombre a la emoción y descríbela en palabras. Este es el primer paso para reconocerla y darle un lugar adecuado.

¿De dónde vienes?

El objetivo es averiguar qué situación ha originado la emoción, a qué personas o lugares está asociada, si proviene de un suceso reciente o pasado... Estira del hilo.

¿Qué quieres?

La emoción tiene un sentido y un fin, que es restablecer el equilibrio. Si sabes el motivo real de su aparición, te será mucho más fácil resolver tus conflictos. Asimismo, debes atender dicha emoción y permitir expresarla (llora, habla, ríe...).

¿Qué puedo hacer?

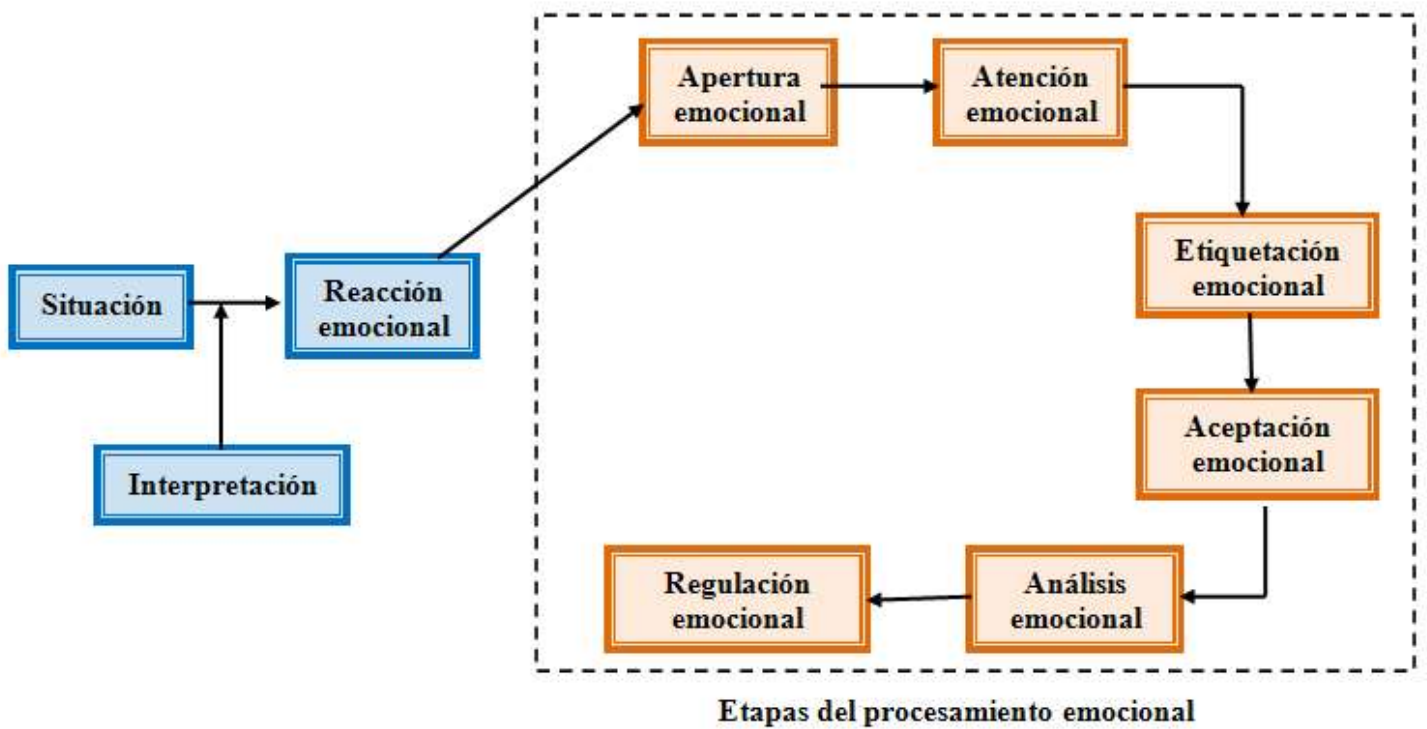
Ábrele la puerta a la emoción, no tengas miedo de que te domine: es la única manera de que no se haga cada vez mayor. Ella misma te revelará qué necesitas para encaminar tu vida.

LAS EMOCIONES

SITUACIÓN	¿QUIÉN ERES? Nombre de la emoción	¿DE DÓNDE VIENES? Interpretación	¿QUÉ QUIERES? Función de la emoción ¿Es una falsa alarma?	¿QUÉ PUEDO HACER?	COMENTARIOS

LAS EMOCIONES

PROCESO DE REGULACIÓN EMOCIONAL



🔑 APERTURA EMOCIONAL

“PERMITO A MI CUERPO SENTIR EMOCIONES”

En esta fase lo que queremos conseguir es acceso emocional a las emociones, detectar cambios en mis emociones, percibirlas de manera correcta.

🔑 ATENCIÓN EMOCIONAL

“PRESTO ATENCIÓN A LOS CAMBIOS QUE SURGEN EN MI CUERPO”

Presto atención a los componentes específicos de las emociones (elementos corporales, identificarlas cognitivamente...). Es muy importante localizar la emoción físicamente también.

Ej: noto un vacío en el estómago, noto presión en la espalda o en la frente...

🔑 ETIQUETACIÓN EMOCIONAL

“PONGO NOMBRE A LA EMOCIÓN”

En esta fase vamos a ponerle nombre a lo que he detectado en mi cuerpo. Nombrarlo es fundamental porque permite continuar el proceso bien, ya que al nombrarla cambias también el significado de la emoción y ver lo que quiere decir.

Ayuda: tarjetas emocionales

LAS EMOCIONES

ACEPTACIÓN EMOCIONAL

“ES NORMAL SENTIRME ASÍ”

Acepto y me permito tener esa emoción, “es normal sentirme así”. Influye en todo el proceso pero es en esta fase donde más relevancia tiene.

ANÁLISIS EMOCIONAL

“ANÁLIZO DE DÓNDE VIENE MI EMOCIÓN, SU FUNCIÓN Y MENSAJE Y DETERMINO SI ES UNA FALSA ALARMA O NO”

Durante esta fase analizo qué aspectos de la situación me han hecho sentir así, entender la conexión con mi pasado y mi forma de entender el mundo; analizar si el mensaje de la emoción (su función) es el correcto o me está dando una falsa alarma.

REGULACIÓN EMOCIONAL

“PERCIBIR MIS EMOCIONES SIN DEJAR QUE ME ARROLLEN”

Si se hace correctamente el proceso anterior, puedo “limpiar” correctamente mi emoción, mis intentos de calmarla funcionan y así puedo evitar respuestas incontroladas de ira, provocación o miedo. Hay que hacer muchas veces este círculo, experimentando las emociones, analizándolas y salir, repitiéndolo todas las veces necesarias hasta que se produzca la apertura y se cierre el ciclo. Supone también percibir nuestro estado afectivo sin dejarnos arrollar por él.

Para todo ello, buscaremos múltiples nombres de emociones, analizaremos sus funciones, veremos por qué nos afectan así a nosotros... y, sobre todo, me voy a dar permiso para sentirme mal y decirme **“es normal que te sientas así”**.