

1

Manifestaciones emocionales del estrés



¿Que está sintiendo?



Eventos de la vida

Estrés

Provocan un desequilibrio Emocional

Salud física y mental

Amenaza

oportunidad

Autoestima

Afectada por pensamientos de incapacidad y de inferioridad.

Valoración

Proceso de afrontamiento

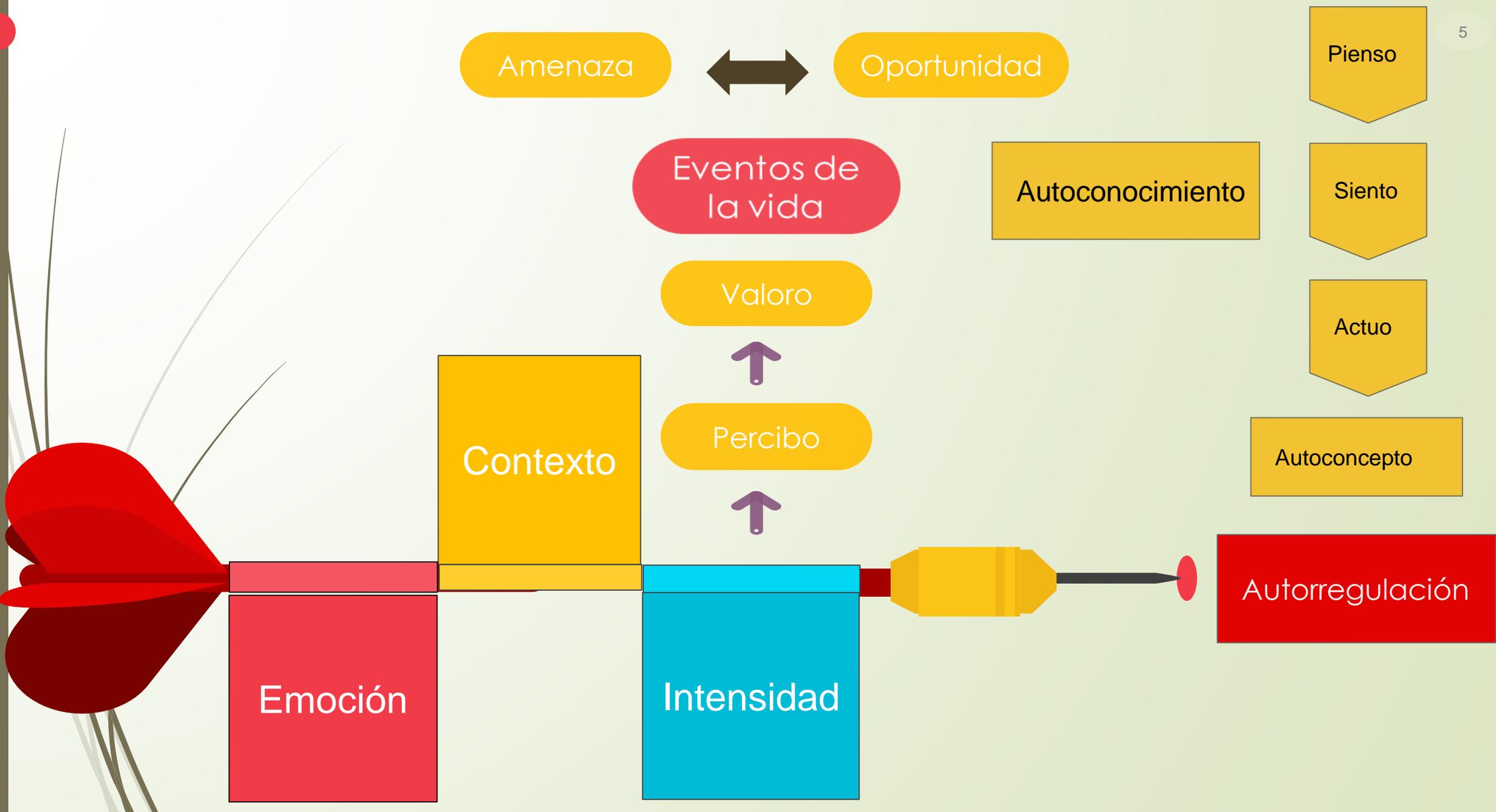
Vista p

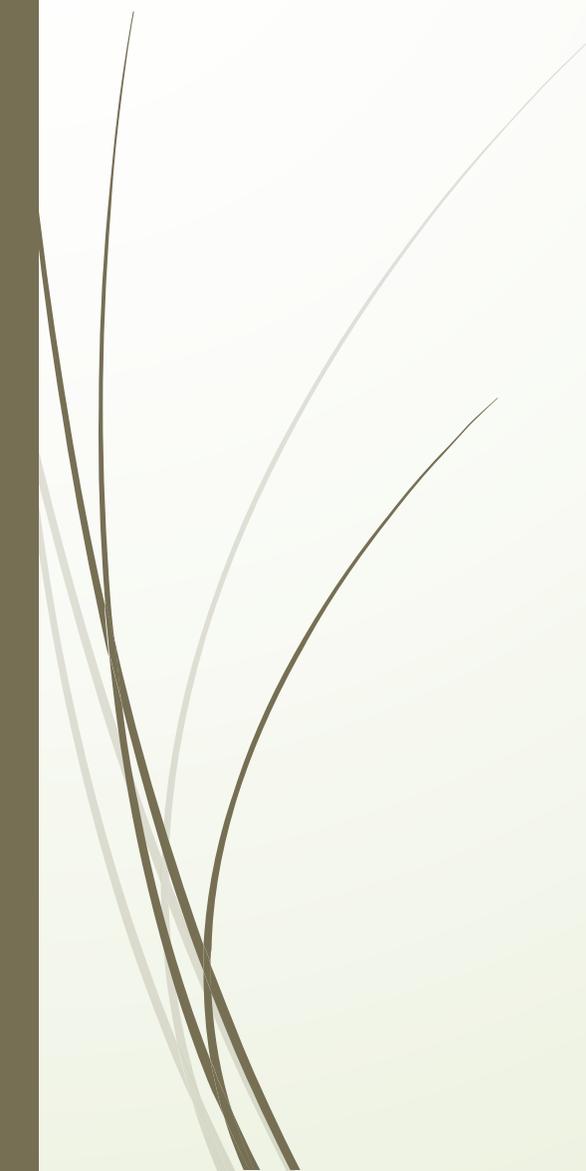
—

Las en



análisisnoverbal.com





1. Ejercicio: Meditación sentado(a)



¿Se cómo
me
siento
ahora?





Tristeza

Desconfianza

Resentimiento

Humillación

Envidia

Confusión

Rabia

Vacío

Ansiedad

Angustia

Miedo

Desgano

Temor

Culpa

Frustración



No hay emociones negativas ni positivas...

Todas son necesarias.

Depende del momento, contexto y los recursos con los que contemos.

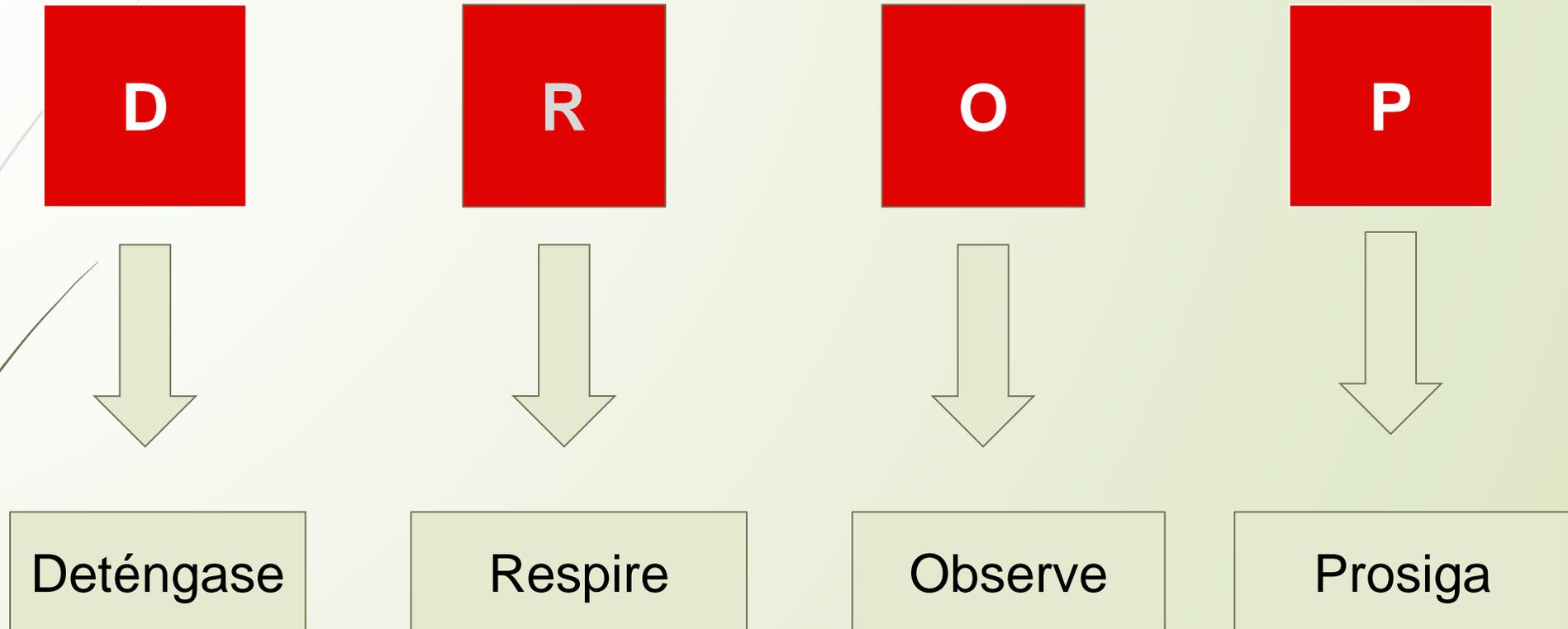


Identificar y conocer nuestras emociones



2. Ejercicio. Estado de conciencia.

Practica Informal DROP o STOP



Descubramos, cuerpo tenso, hambre, cansados, necesidad de volver al presente.

Nos ayuda a desarrollar la capacidad de experimentar cada momento, independientemente de lo difícil y tenso que este sea de forma tranquila y equilibrada.

Atención plena

❑ No juzgar

❑ Paciencia

❑ Mente de principiante



❑ Confianza

❑ No esforzarse

❑ Aceptación

MINDFULNESS

CAMINAR CONSCIENTE



3. Ejercicio. La casa de huéspedes, de Rumi

El ser humano es una casa de huéspedes.

Cada mañana un nuevo recién llegado.

Una alegría, una tristeza, una maldad

Cierta conciencia momentánea llega

Como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!

Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,

Que vacían tu casa con violencia

Aún así, trata a cada huésped con honor

Puede estar creándote el espacio

Para un nuevo deleite

Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,

Recíbelos en la puerta riendo

E invítalos a entrar

Sé agradecido con quien quiera que venga

Porque cada uno ha sido enviado

Como un guía del más allá.





La buena salud física y mental

Facilitan el desarrollo máximo potencial

Equilibrio y Armonía

Claridad mental

