

Manifestaciones emocionales del estrés

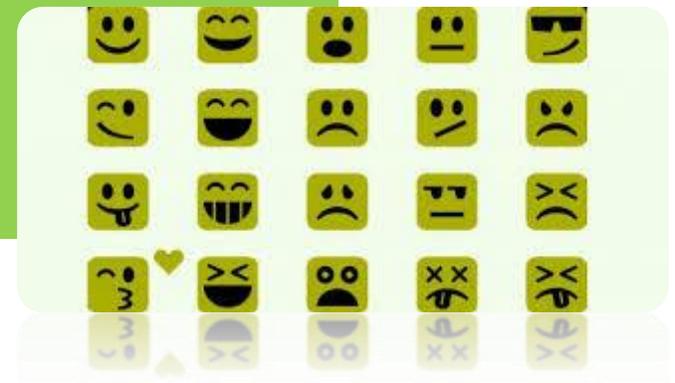
Ps. María Jesús González





¿Reconocen estas
emociones?

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



EMOCIONES

- ❖ La palabra viene del latín “E - movere” y significa “movimiento hacia”.
- ❖ Son la activación fisiológica que se genera en nuestro organismo a partir de la percepción de algún estímulo.
- ❖ Son parte de nuestra carga genética.
- ❖ Nos permite responder y adaptarnos a nuestro entorno.
- ❖ Existen emociones displacenteras o placenteras.

EMOCIONES BÁSICAS



- Evaluar situación como invasión.
- Aumento de adrenalina y cortisol que nos dispone a atacar.

RABIA

Molestas – Irritabilidad – Enojo –
Indignación – Furia – Odio

- Evaluar la situación como riesgosa
- Respuesta corporal de tensión y alerta para protegernos y evitar daños

MIEDO

Preocupación – Incertidumbre –
Ansiedad – Angustia – Pánico - Terror



Tranquilidad – Diversión – Placer –
Euforia – Satisfacción

- Percibir una situación como satisfactoria
- Se liberan endorfinas que bloquean los mecanismos de las emociones “displacenetras”

ALEGRÍA

Desaliento – Pena – Melancolía –
Dolor – Vacío

TRISTEZA

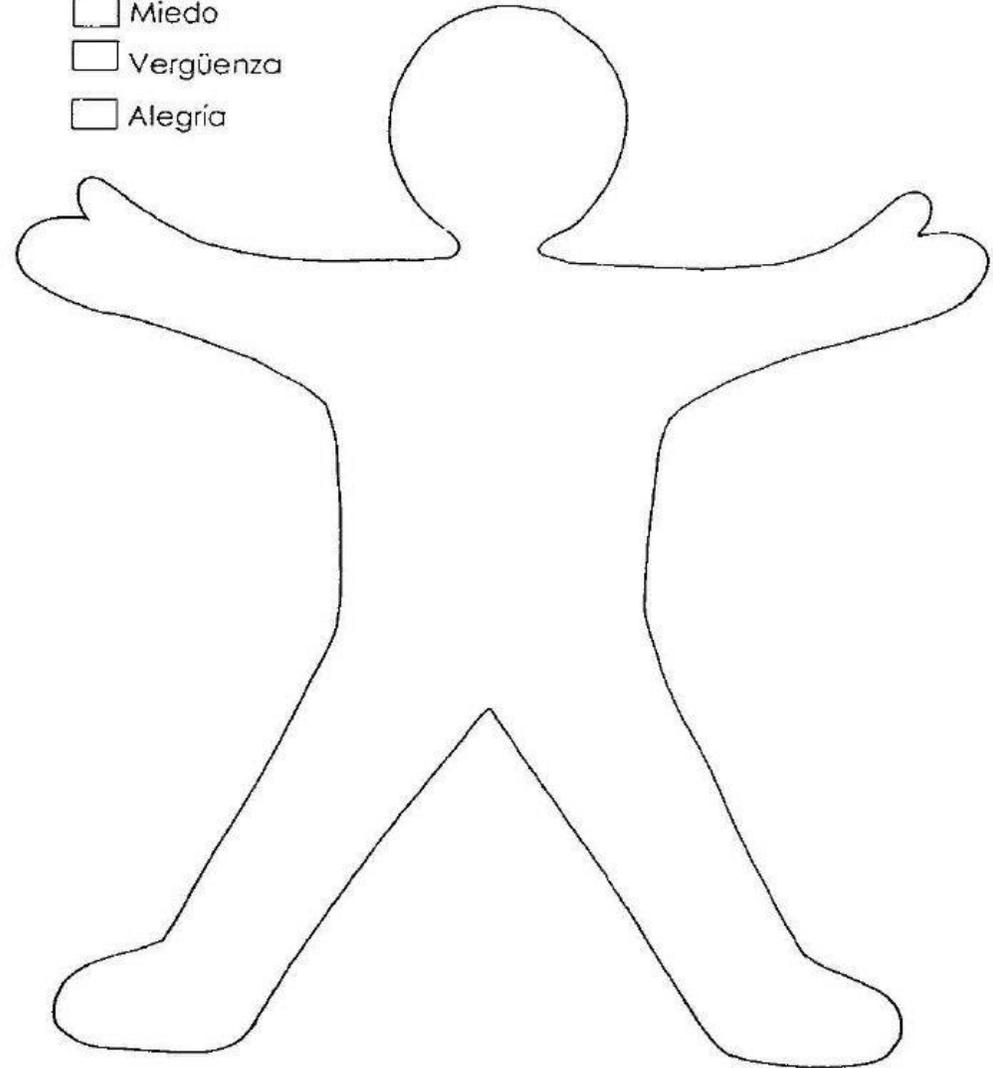
- Al tener una experiencia de pérdida (separación, muerte, fracaso, etc.)
- Disminuye la activación y la capacidad de experimentar placer



ACTIVIDAD 1

Mapa de Emociones

- Rabia
- Cariño
- Pena
- Miedo
- Vergüenza
- Alegría

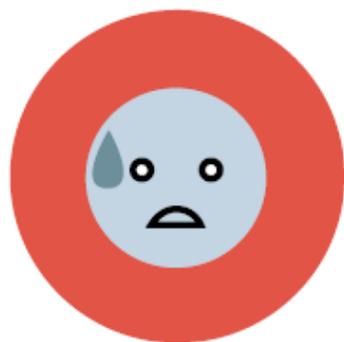




Proceso de
enfrentamiento
produce



Provoca



Afecta

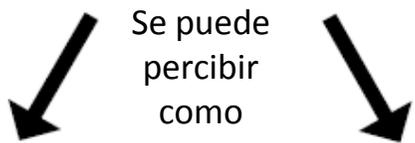


**Evento
de la
vida**

ESTRÉS

**Desequilibrio
Emocional**

**Salud Mental y
Física**



Amenaza Oportunidad



- Tristeza → - Ánimo → Depresión
- Miedo → Ansiedad → Angustia
- Rabia → Irritabilidad → Impulsividad

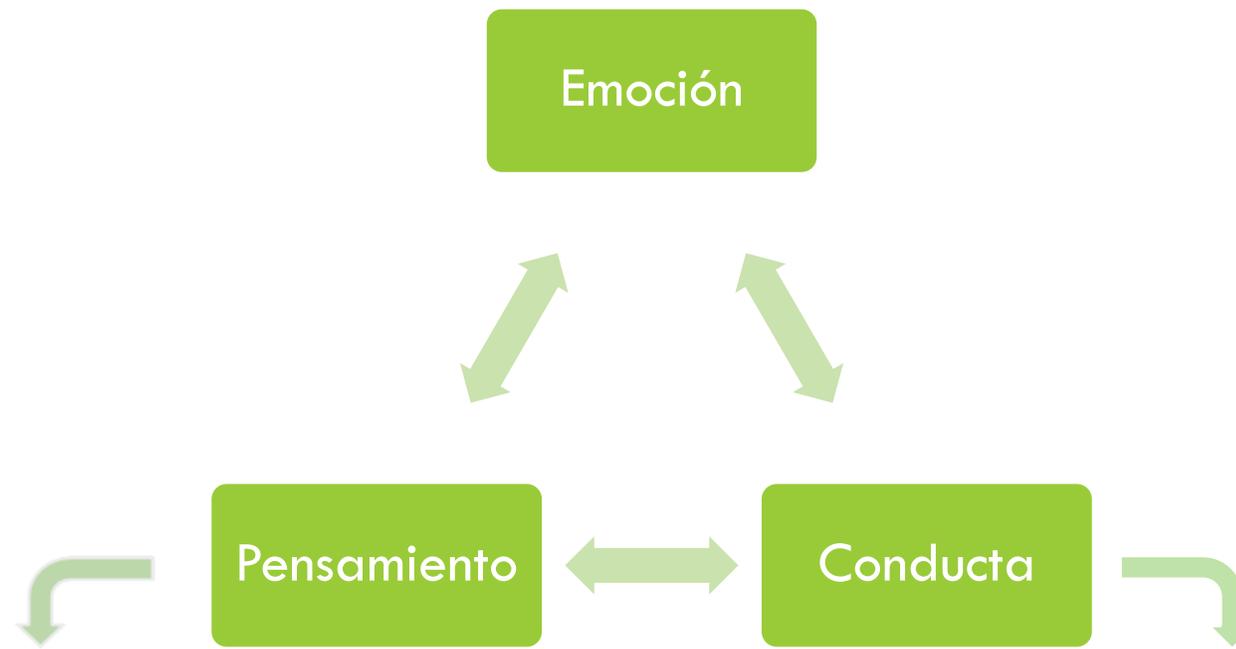
Vista p

—

Las en

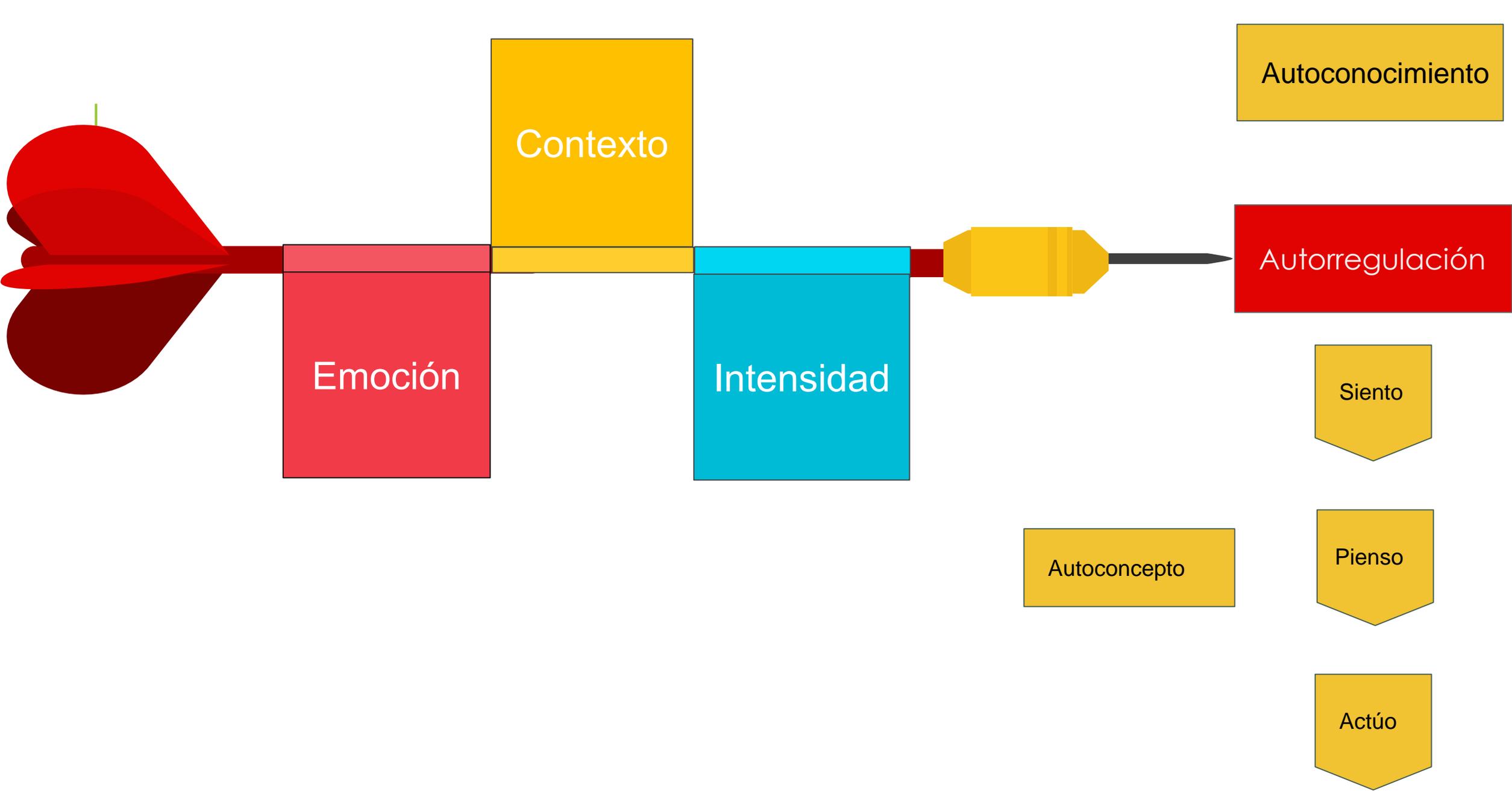


análisisnoverbal.com



- ❖ Son las cosas que te dices a ti mismo o imágenes que visualizas en tu mente.
- ❖ Tenemos patrones de pensamientos que nos llevan a distintos estados emocionales.
- ❖ Si pensamos en cosas positivas, tendremos emociones placenteras; si pensamos en cosas negativas, tendremos emociones displacenteras.

- ❖ Nos lleva a realizar ciertas acciones. El cuerpo reacciona cuando se siente una determinada emoción.
- ❖ Está relacionado con la supervivencia de la especie.
- ❖ Nos ayuda a motivarnos a evadir daños.
- ❖ Si cambias tus acciones, cambias tus emociones.



Contexto

Emoción

Intensidad

Autoconocimiento

Autorregulación

Siento

Pienso

Actúo

Autoconcepto

Identificar y conocer nuestras emociones



No hay emociones negativas ni positivas...

Todas son necesarias.

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

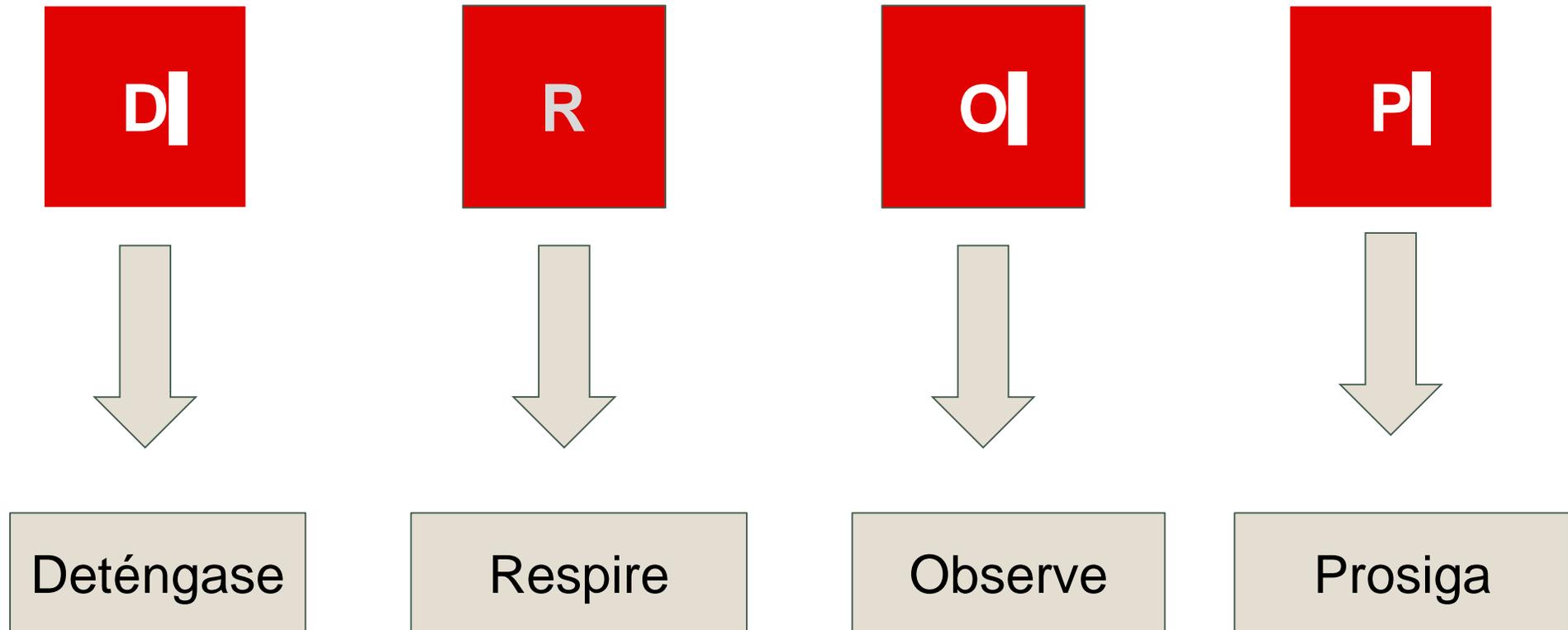


¿Se cómo
me
siento
ahora?



2. Ejercicio. Estado de conciencia.

Práctica 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



1 Permanece de pie

Inmóvil y fija la atención en tu cuerpo.



2 Empieza a andar

Lentamente y con una velocidad constante.



4 No te distraigas

Cuando tu mente se distraiga vuelve la atención hacia tu cuerpo y en cómo te sientes al caminar.

3 Percibe cada paso

Fijate en cómo sientes tu pie al levantarse, dar un paso y volverse a posar sobre el suelo.



5 Concéntrate en el entorno

Dirige tu atención al entorno que te rodea.



6 Cinco sentidos

Déjate embriagar por la experiencia con los cinco sentidos: sientes la brisa en tu rostro o la luz del sol, escuchas el tráfico, miras las hojas de los árboles caer...



8 Vive el momento presente

Disfruta de la sensación de placer y relajación que te aporta vivir el momento presente. Ya estás preparado para comenzar el día.



7 Siente tu respiración

Cuando llegues a tu destino, párate un momento y siéntate en tu respiración, sin modificarla.



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

