

Manifestaciones emocionales del estrés

Ps. María Jesús González



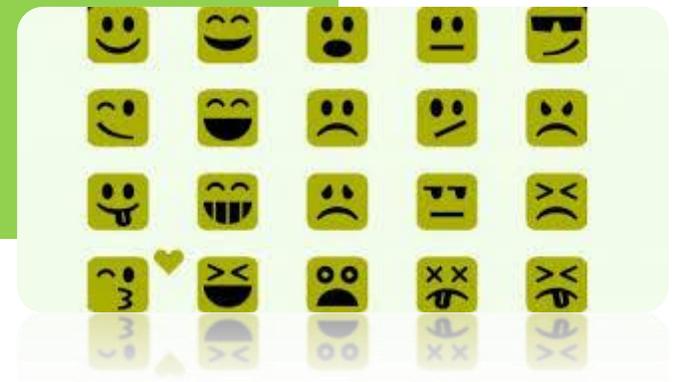
¿Se cómo
me
siento
ahora?





¿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

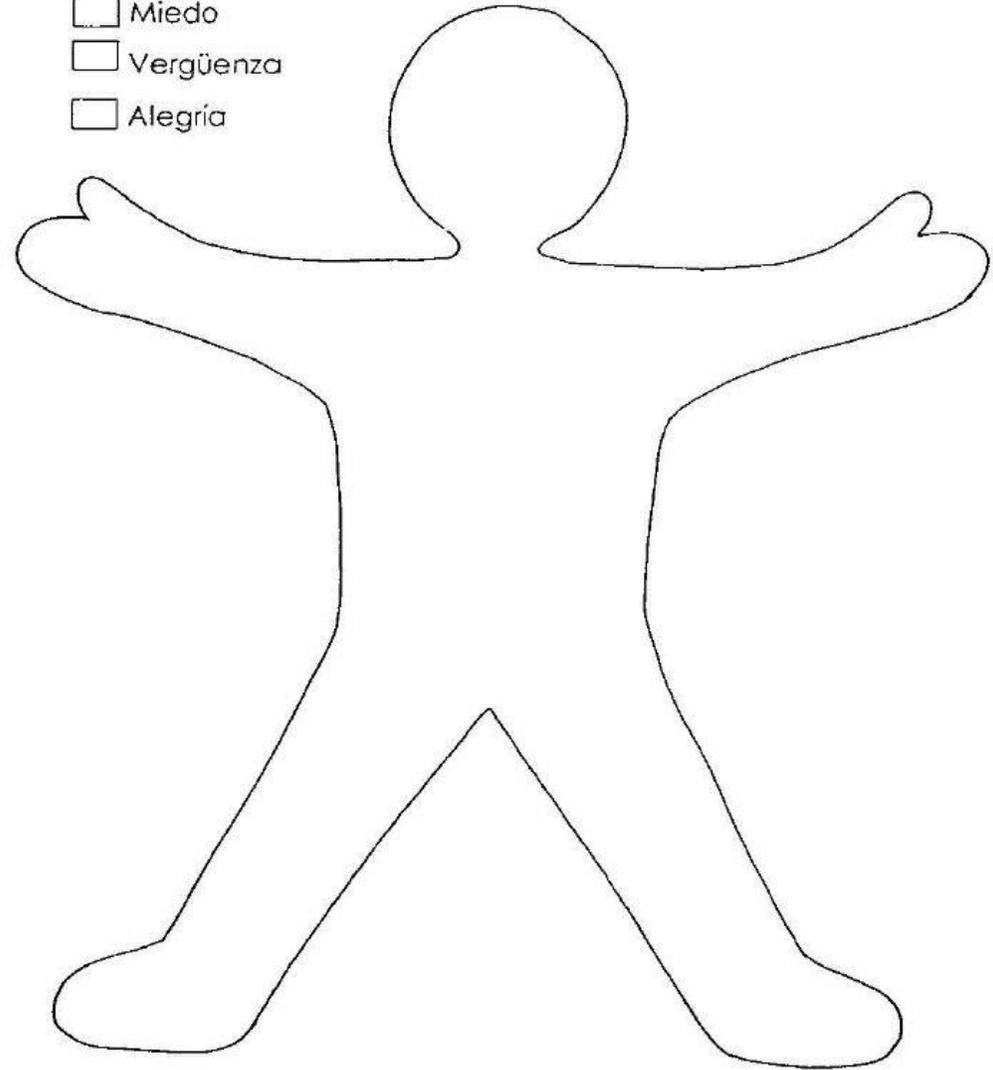
- Al tener una experiencia de pérdida (separación, muerte, fracaso, etc.)
- Disminuye la activación y la capacidad de experimentar placer



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**

Se puede
percibir
como

Amenaza Oportunidad

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

LAS EMOCIONES Y EL CEREBRO





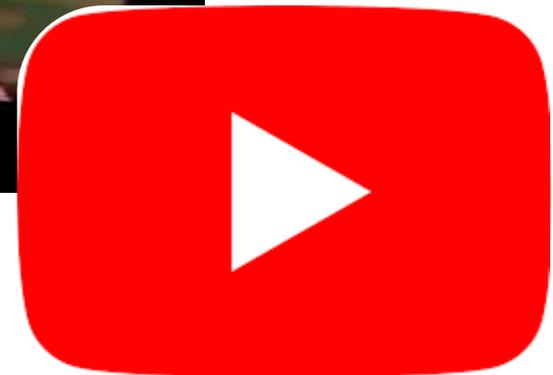
- ❖ Son las cosas que te dices a ti mismo o imágenes que visualizas en tu mente.
- ❖ Tenemos patrones de pensamientos que nos llevan a distintos estados emocionales.
- ❖ Si pensamos en cosas positivas, tendremos emociones placenteras; si pensamos en cosas negativas, tendremos emociones displacenteras.

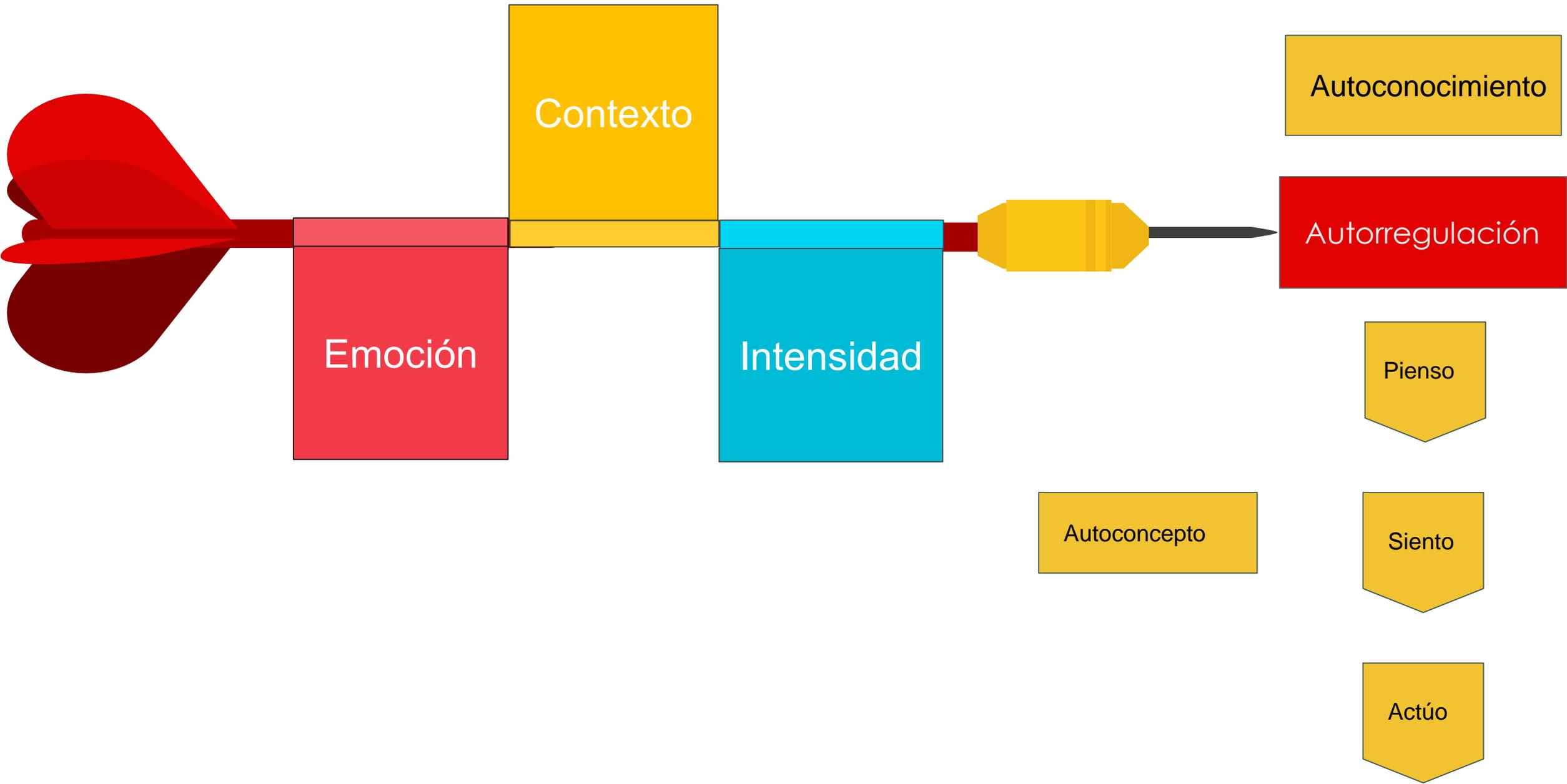
- ❖ Nos lleva a realizar ciertas acciones. El cuerpo reacciona cuando se siente una determinada emoción.
- ❖ Está relacionado con la supervivencia de la especie.
- ❖ Nos ayuda a motivarnos a evadir daños.
- ❖ Si cambias tus acciones, cambias tus emociones.

No hay emociones negativas ni positivas...

Todas son necesarias.

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





Contexto

Emoción

Intensidad

Autoconocimiento

Autorregulación

Piensó

Autoconcepto

Siento

Actúo

REFLEXIONANDO...

- En una discusión acalorada, ¿qué haces?
- ¿Te cuesta expresar tus emociones con palabras?
- ¿Te consideras capaz de influir positivamente en los sentimientos de alguien que está pasando por un mal momento?
- ¿Te cuesta mostrar tus sentimientos a aquellos que más quieres?
- ¿Cómo reaccionas ante un cambio imprevisto aparentemente negativo?
- ¿Sueles detenerte un momento y pensar por qué estás sintiendo una emoción en concreto?

Inteligencia Emocional





**LO QUE
SIENTES**

**LO QUE
HACES**

EN TI

**AUTO
CONCIENCIA**

**AUTO
CONTROL**

**EN LOS
DEMÁS**

EMPATÍA

**HABILIDADES
SOCIALES**

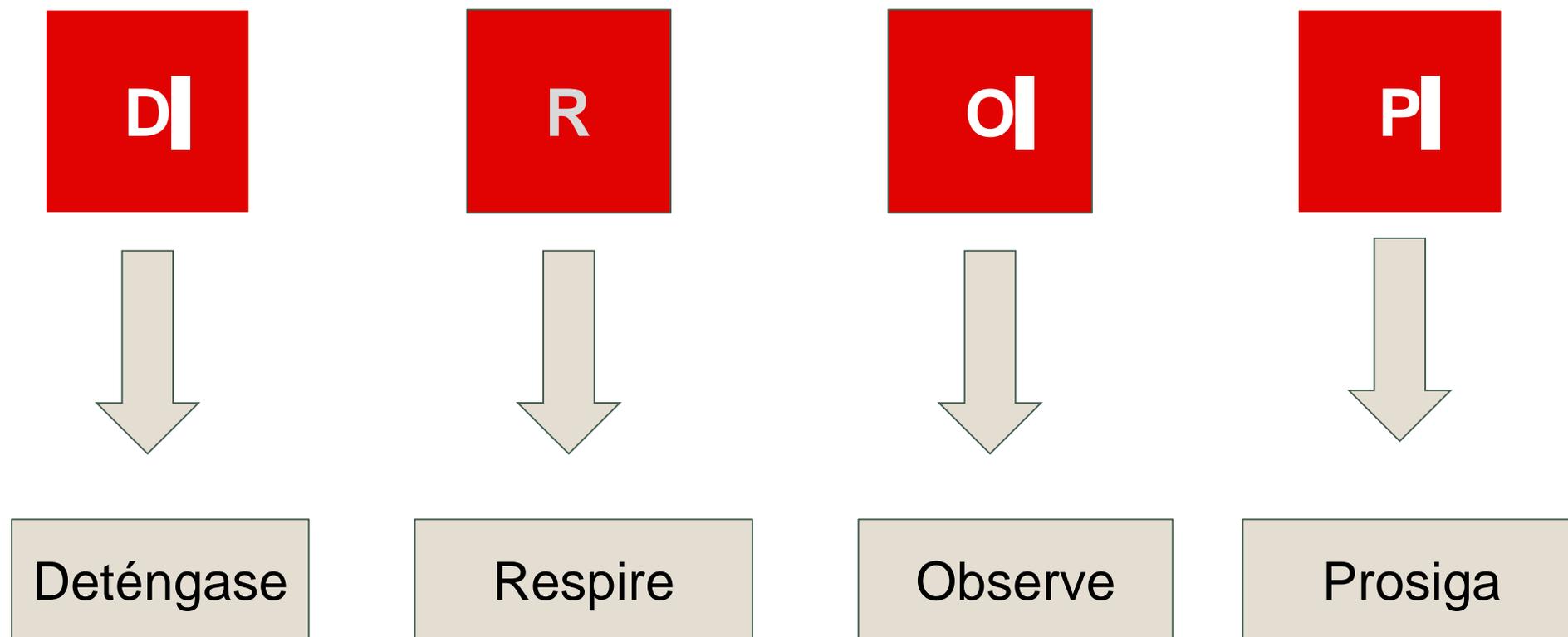


Identificar y conocer nuestras emociones



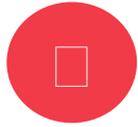
Ejercicio Estado de conciencia.

Práctica Informal DROP o STOP



Descubramos cómo estamos, si el cuerpo está tenso, si tenemos hambre, si estamos cansados, etc. La necesidad de volver al presente nos ayuda a desarrollar la capacidad de experimentar cada momento de forma tranquila y equilibrada, independientemente de lo difícil y tenso que este sea.

MINDFULNES

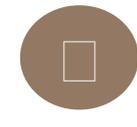
 No juzgar

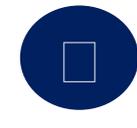
 Paciencia

 Mente de principiante



 Confianza

 No esforzarse

 Aceptación

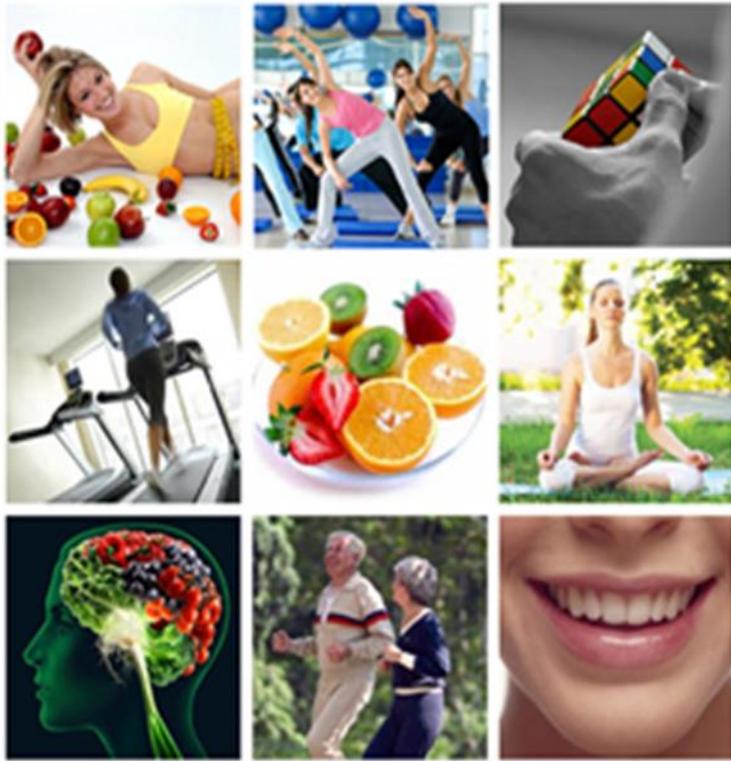
Ejemplo de Mindfulness:



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.*





Una buena
salud física y
mental

Facilita el
desarrollo de
nuestro máximo
potencial



Nos ayuda a
tener una mejor
claridad mental



Para poder vivir
en equilibrio y
armonía