



Pensamientos, Emociones, Conducta



Que son las emociones ?

- Sentimientos o sensaciones muy intensas producidos por un hecho una idea, un recuerdo, etc.

Van y vienen, duran de segundos a minutos (son como las olas en el mar, no se las puede parar... pero sí se puede aprender a surfear o nadar sobre ellas (Kabat-Zinn)





MITOS SOBRE LAS EMOCIONES

- Existe una manera correcta de sentirse en cada situación...¿es así?
- Dejar que los demás sepan que me siento mal es de débiles...¿es así?
- Ser emotivo significa perder el control...¿es así?



Las emociones

Las emociones nos ayudan y orientan nuestra conducta de forma adecuada (amar, huir, defenderse, atacar,...) pero si son muy intensas o desreguladas pueden ir contra ti: provocar dolor y malestar hasta el punto de que sientas que necesitas descargarla inmediatamente...

- Recuerdas ejemplos de emociones que hayan sido para ti positivas y negativas en un momento dado



Por qué intentar controlar tus emociones

Estallar o descargar las emociones de forma impulsiva puede llevar a conductas como

- Hacerte cortes, beber, tomar drogas, pelearte, tener sexo sin protección y con quien no querías, tener conductas de riesgo, fugarte de casa, hacer pellas, tener ideas de suicidio, intentar matarte darte atracones...etc.
- Este módulo busca soluciones más efectivas para manejar las emociones

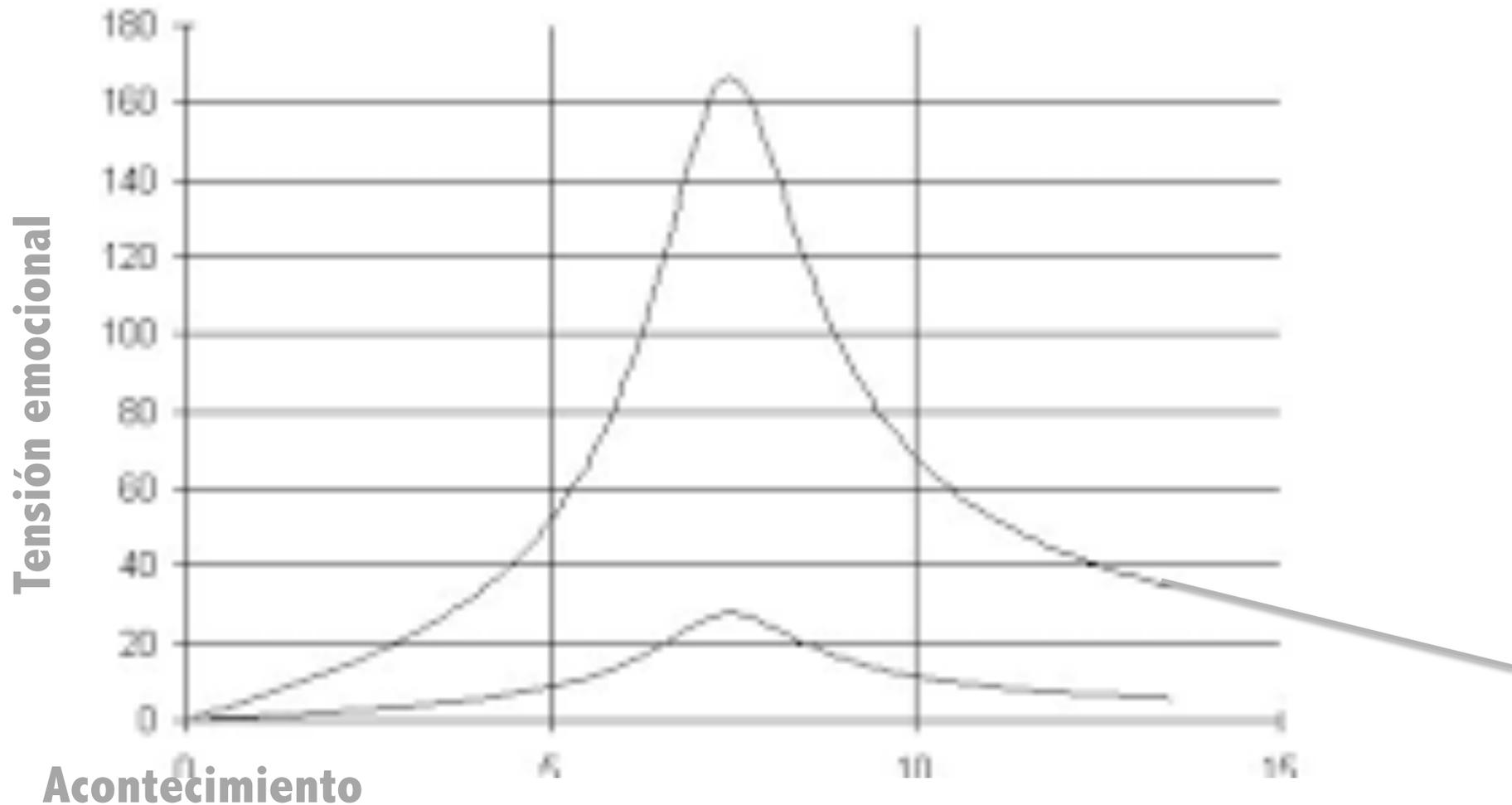




Las emociones no controladas y desreguladas



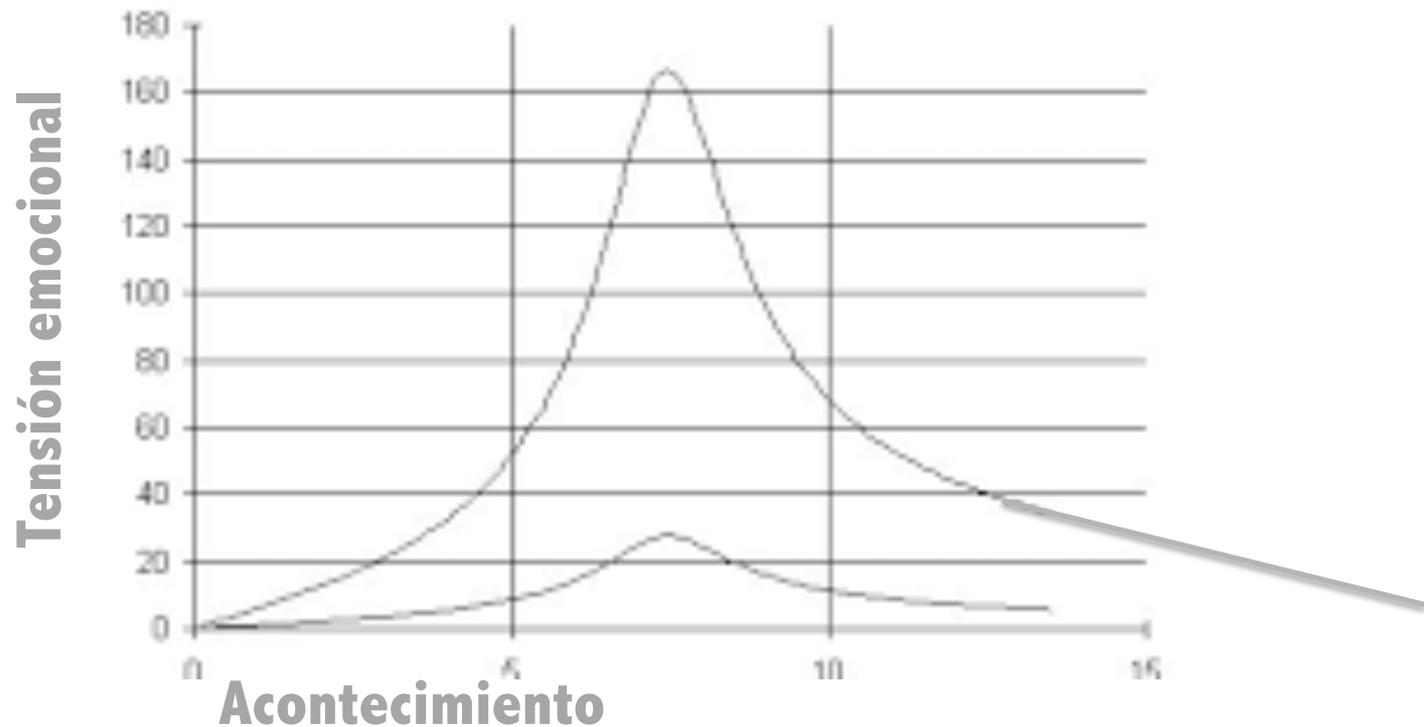
Frente al mismo acontecimiento respuesta regulada y desregulada





Con un estímulo igual o menor, la respuesta es más intensa y se tarda más en reencontrar la calma.

Desregulan sus emociones los que son o están más vulnerables y los que han sufrido un entorno invalidante y piensan que todo lo hacen mal.





OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN EN EMOCIONES

1. ENTENDER TUS PROPIAS EMOCIONES

1. Identificar emociones (observa, describe...)
2. Identificar cómo las emociones están actuando...para ti o contra ti.

2. REDUCIR LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL y aprender a parar las emociones indeseables justo cuando empiezan

1. Incrementando emociones positivas
2. Disminuyendo la vulnerabilidad de la mente emocional

3. REDUCIR EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL y aprender a parar emociones indeseables cuando ya han empezado



Reconocer nuestras emociones



Emociones más frecuentes

Posiblemente hay 8 emociones básicas:

1. Ira/ rabia
2. Pena
3. Goce o disfrute
4. Sorpresa
5. Miedo
6. Asco
7. Culpa/vergüenza
8. Interés





Y muchas emociones más que son mezcla de varias de ellas

Confusión **curiosidad** **frustración** *Susplicacia*
excitación timidez **envidia** aburrimiento
desconcierto **orgullo** FELICIDAD **preocupación**
irritabilidad **pánico** **celos**
optimismo ESPERANZA Y DESESPERANZA
DISGUSTO **sentirse herido**
soledad **decepción** calma...
A TraPA®



¿Qué ocurre con las emociones y los sentimientos en momentos de crisis?

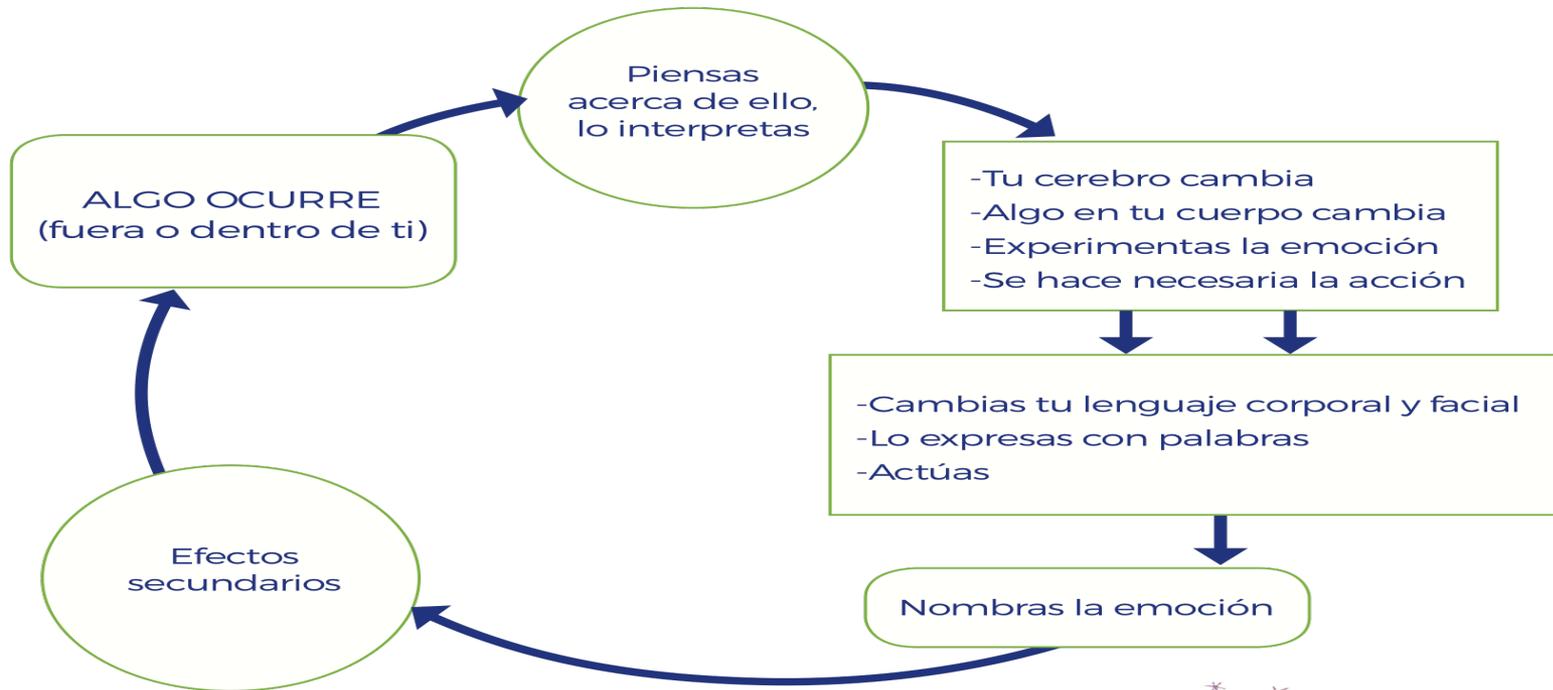
- Generan un malestar importante con posibilidad de pérdida de control y riesgo de autolesiones.
- Hay que intentar identificarlas, ponerle nombre si las quieres regular

- El objetivo no es cambiar la emoción sino reconocerla y regularla de forma que nos ayude.

PENSAMIENTOS, EMOCIONES, CONDUCTA

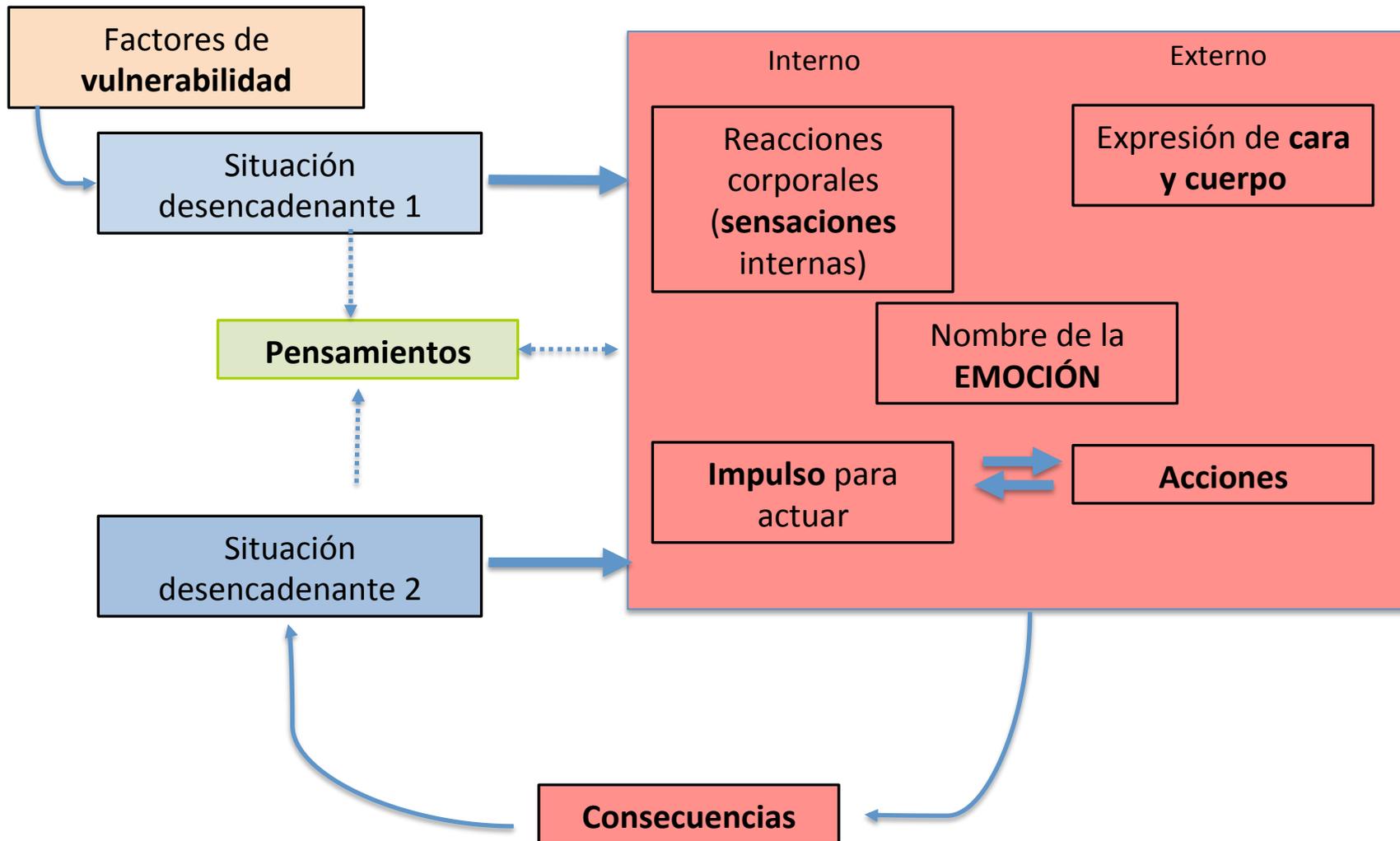
FICHA N° 3

Entender las emociones
(radiografía de una emoción).



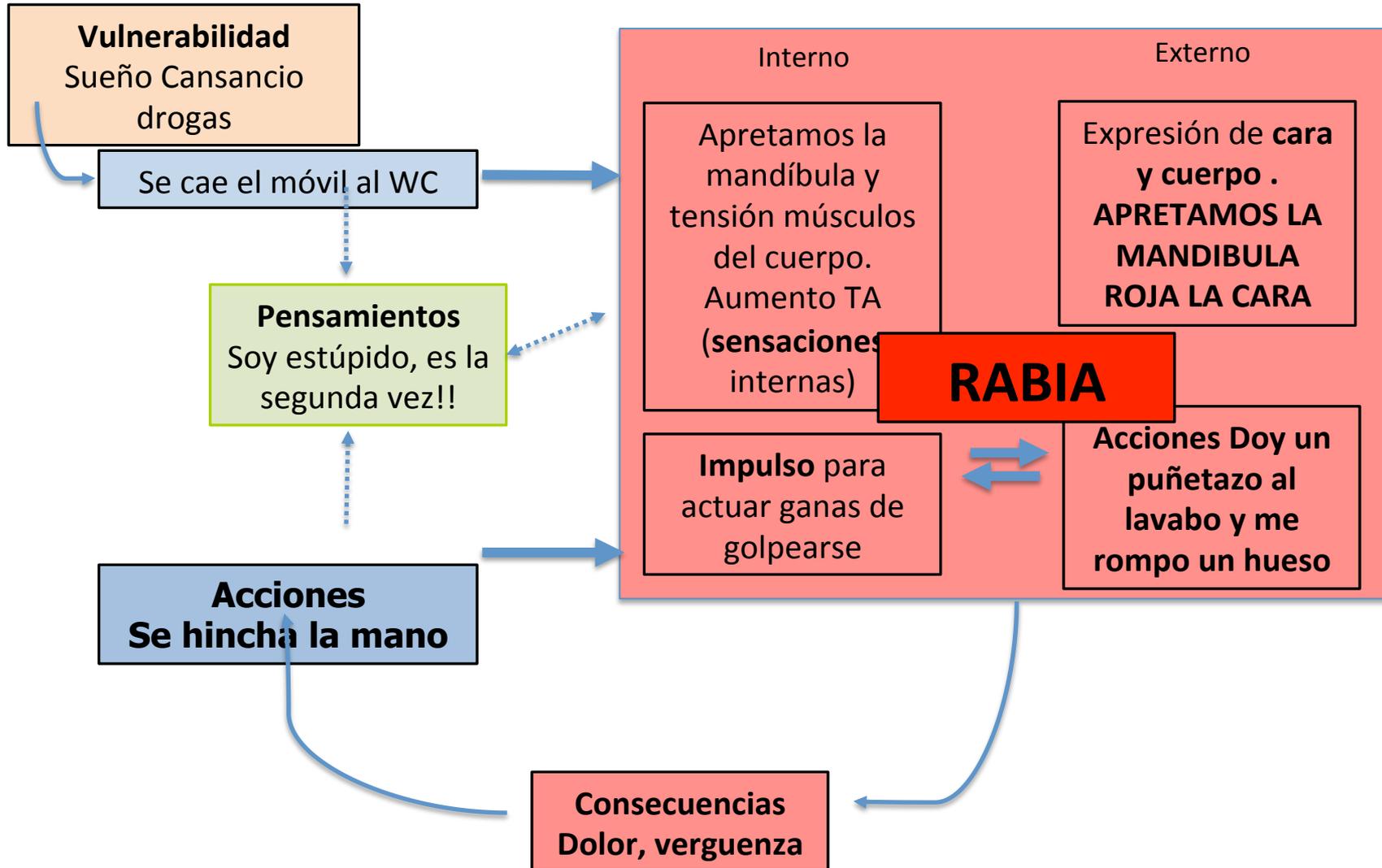


RADIOGRAFÍA DE LA EMOCIÓN





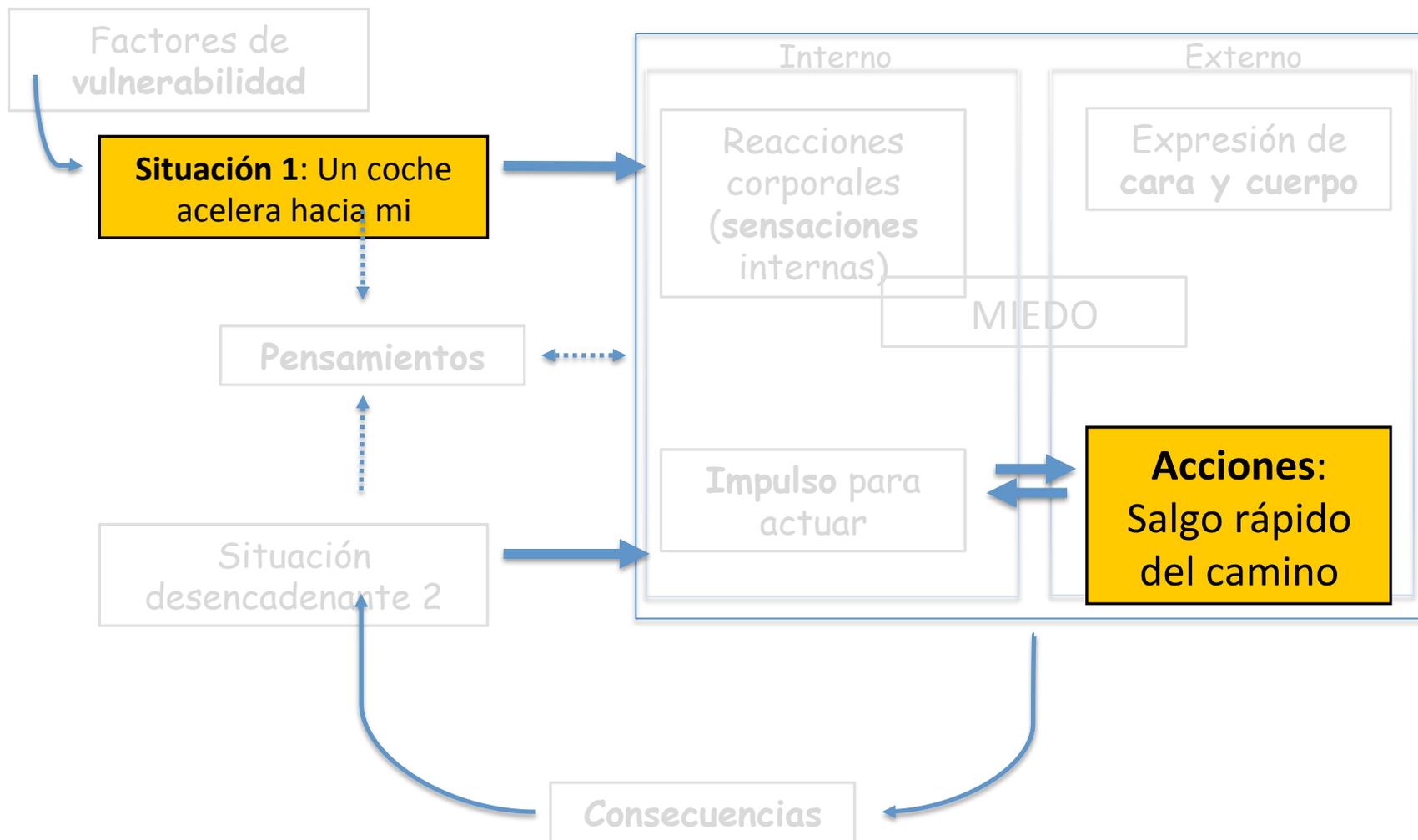
RADIOGRAFÍA DE LA EMOCIÓN





RADIOGRAFÍA DE LA EMOCIÓN

A veces la acción externa aparece lo primero





Emoción primaria y Emoción secundaria

Con frecuencia unas emociones desencadenan otras y otras veces se disfrazan: miedo de rabia, vergüenza de tristeza, rabia de abatimiento,...

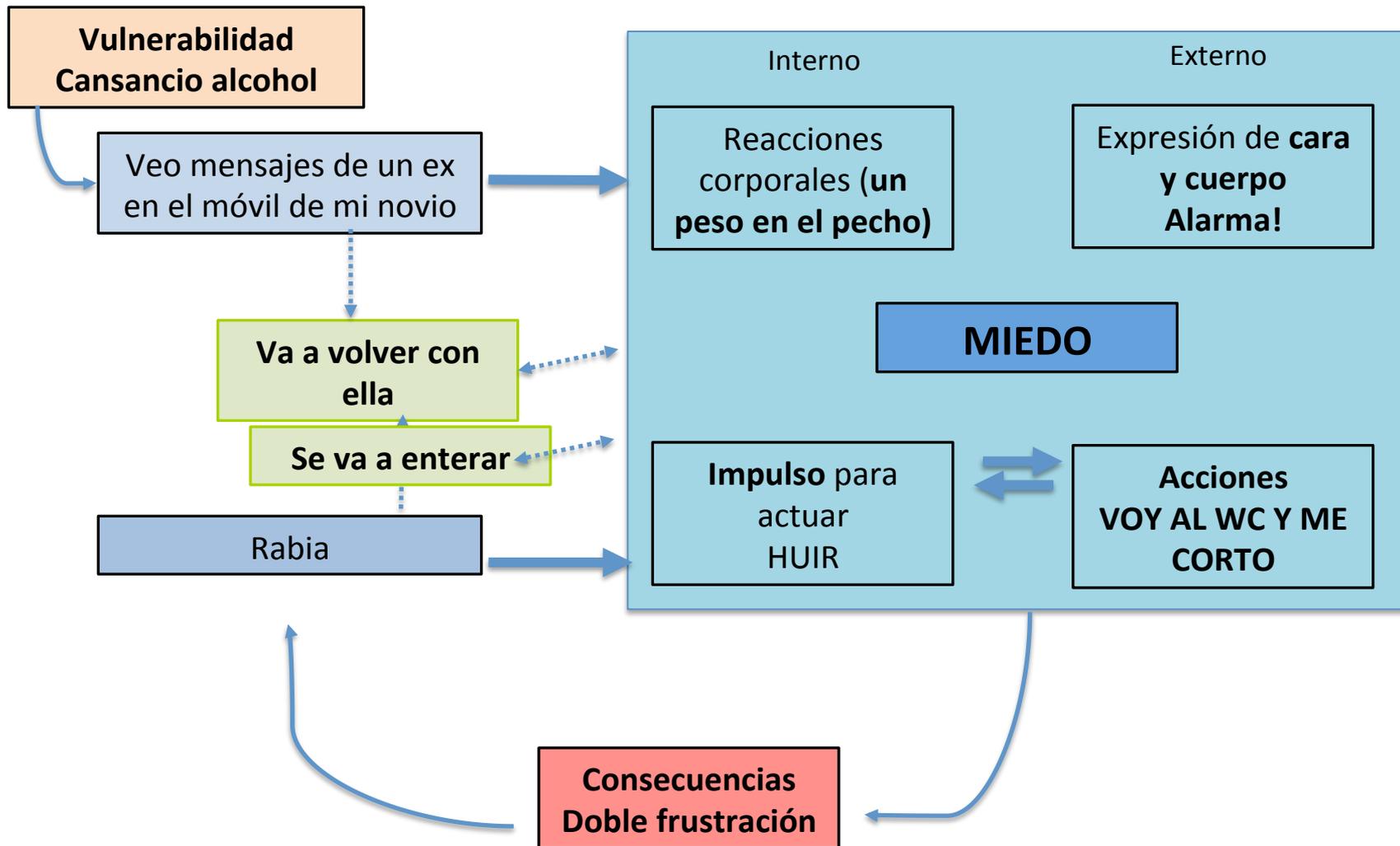
¿Cual es la primera emoción que sentí cuando algo me ocurrió (observa tus pensamientos, emociones, sensaciones,...) y después?

¿Cual te causó más problemas?.

•¿El primero o los segundos?.

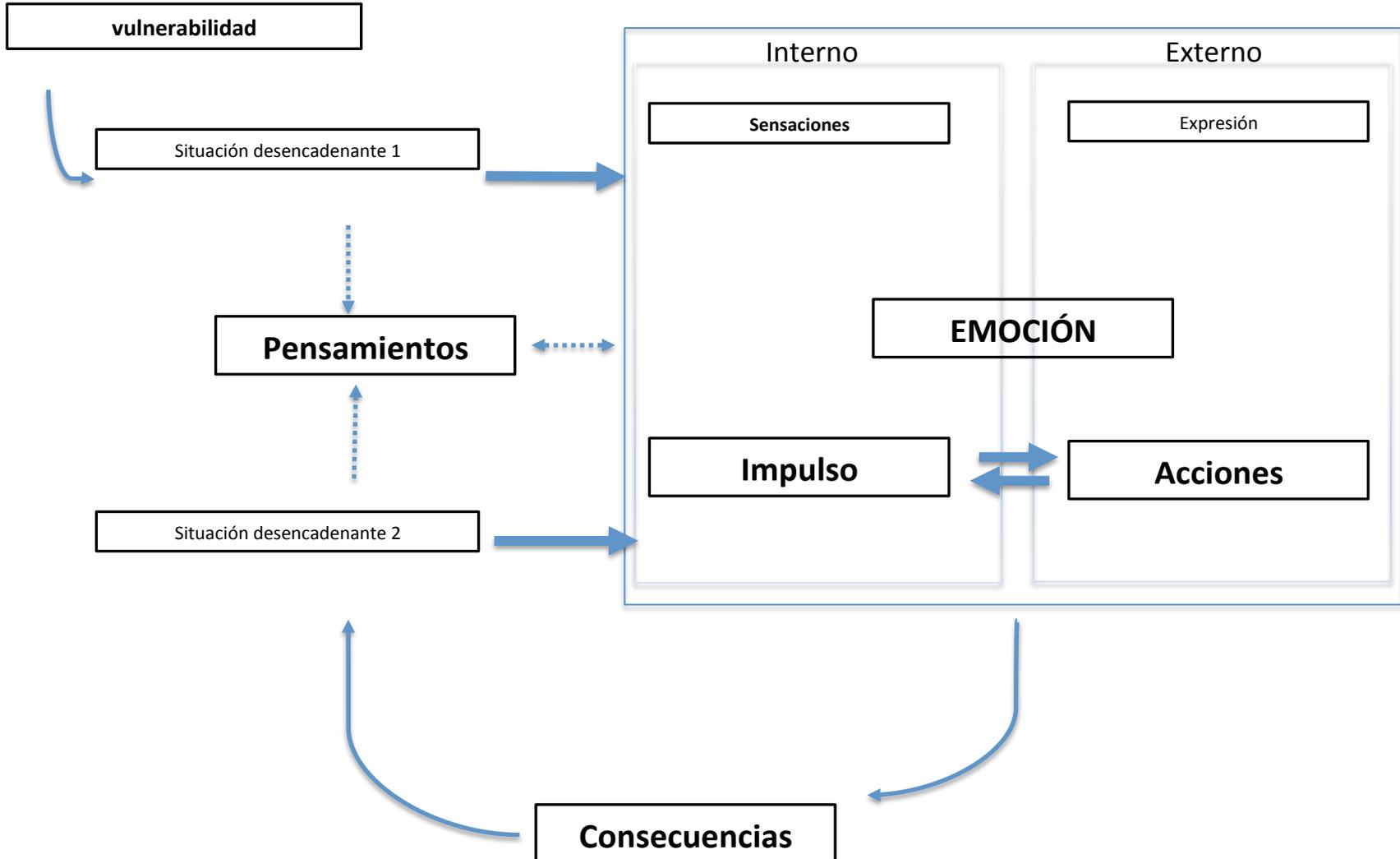


RADIOGRAFÍA DE LA EMOCIÓN





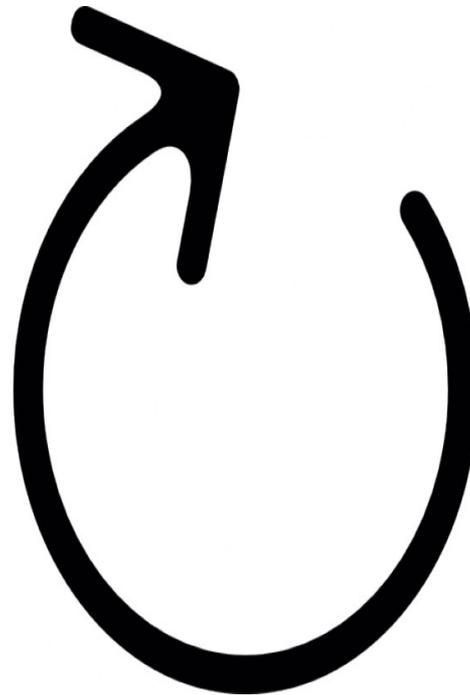
RADIOGRAFÍA DE LA EMOCIÓN





RADIOGRAFÍA DE LA EMOCIÓN

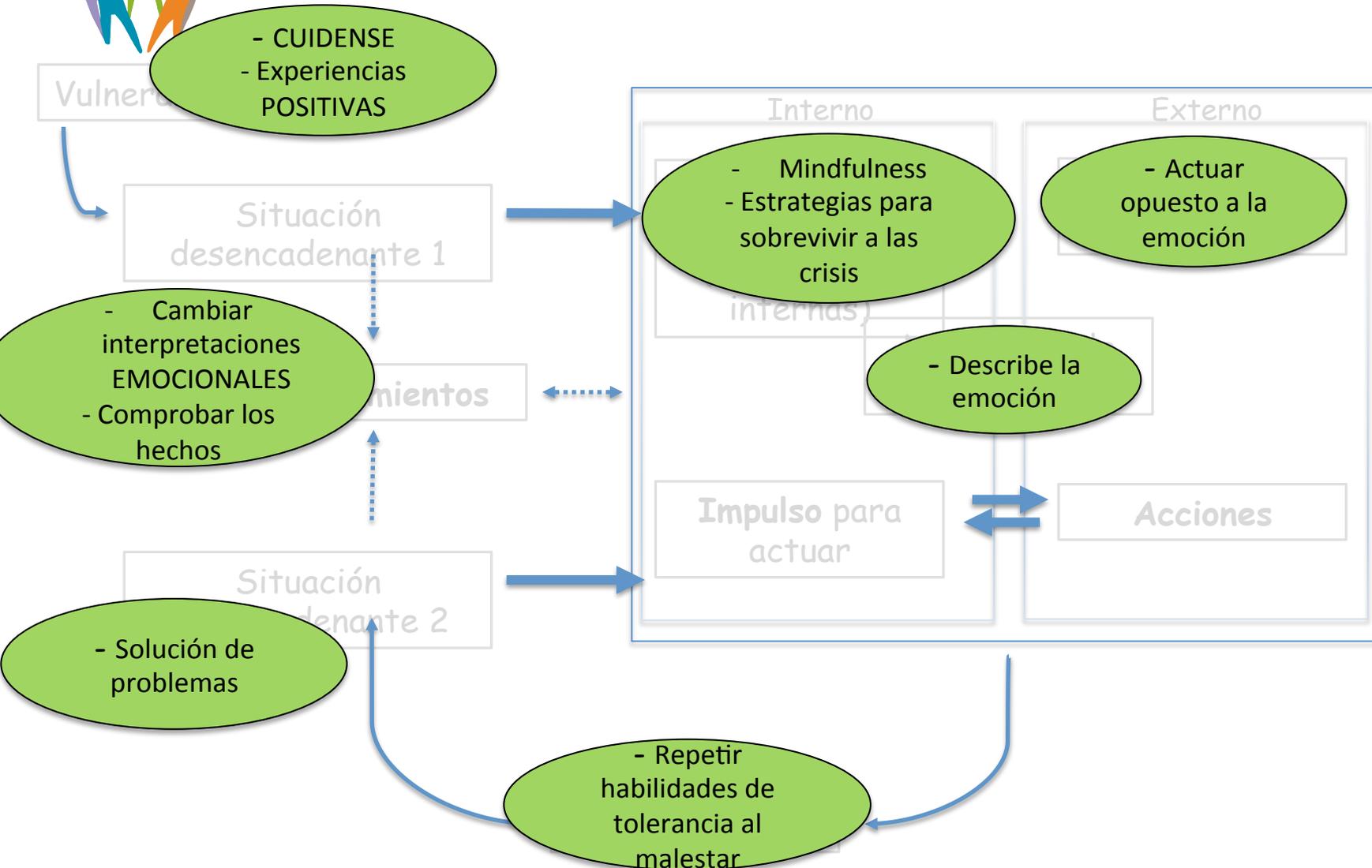
Es como un circuito eléctrico. Si cortamos por algún punto, podemos cambiar la emoción o su intensidad.



PEC



RADIOGRAFÍA DE LA EMOCIÓN





REDUCIR LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL

¿CÓMO REDUCIR LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL?

Tratar enfermedades físicas.



Comer de forma equilibrada.



**Dormir
lo necesario**



Evitar drogas.



Ejercicio.



**Aumentar la
competencia personal.**





¿CÓMO REDUCIR LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL?

CUIDATE SI ESTAS ENFERMO

DROGAS NO

EJERCICIO HABITUAL

NUTRICIÓN SANA

SUEÑO

SER POSITIVO, COMPETENTE

- **Acumula experiencias positivas a corto y a largo plazo**
- **Desarrolla tu capacidad...prepárate para las dificultades**
- **Intenta anticiparte a tus reacciones emocionales**

**CUIDENSE Y
SEAN
POSITIVOS**



- **SER POSITIVO, COMPETENTE**



Todos necesitamos que algo nos salga bien de vez en cuando...

Si se acumulan las sensaciones de fracaso te sentirás incompetente y más emocional

fracasos

éxitos



Aumentar la sensación de ser competente que es igual a ser más competente

- **SER POSITIVO, COMPETENTE**

1. **Acumula experiencias positivas a corto y a largo plazo**
2. **Desarrolla tu capacidad...y prepárate para las dificultades**
3. **Los motivos que provocan una crisis casi siempre se repiten...Intenta anticiparte a tus reacciones emocionales**



Aumentar la sensación de ser competente:

Acumula experiencias positivas a corto y a largo plazo

Acumula experiencias positivas (**individuales**) a corto plazo...y toma conciencia de las emociones positivas que te provocan

Pasear

Dibujar

Estudiar

Tocar un instrumento

Un like en una foto

... HAZ UNA LISTA

Que cada miembro del grupo diga una cosa que le resulta placentera cada día



Aumentar la sensación de ser competente: **Acumula experiencias positivas a corto y a largo plazo**

Acumula experiencias positivas **(en grupo)** a corto plazo...y toma conciencia de las emociones positivas que te provocan

Pensar en el verano

Jugar a la play con otro

Cantar o bailar

Practicar un deporte

...

HAZ UNA LISTA

Que cada miembro del grupo diga una cosa que le resulta o resultaría placentera para hacer en grupo



Aumentar la sensación de ser competente: **Acumula experiencias positivas a corto y a largo plazo**

Acumula experiencias positivas **con tu familia** a corto plazo...y toma conciencia de ellas

Ir en bici

Tomar un helado

Caminar por un parque

Ver una serie

Ir al gym

Ir de compras

... HAZ UNA LISTA

Que cada miembro del grupo diga una cosa que le apetecería hacer un día con su familia



Aumentar la sensación de ser competente: **Acumula experiencias positivas a largo plazo**

- Intenta tener experiencias positivas tanto corto como a largo plazo. Si solamente tenemos experiencias positivas a corto plazo, perdemos de vista lo que queremos para nuestra vida a largo plazo.
 - Lo primero es pensar cuáles son nuestros valores y prioridades...
 - Cualquier meta a largo plazo empieza por dar un primer paso.....puedes hacerlo?.
- Actuar en relación con tus valores y metas a largo plazo tiene un efecto directo y rápido sobre tu estado de ánimo!



1. SER POSITIVO, COMPETENTE

1. Acumula experiencias positivas a corto y a largo plazo
2. **Desarrolla tu capacidad...prepárate para las dificultades**
3. Intenta anticiparte a tus reacciones emocionales



2. Desarrolla tu capacidad...prepárate para las dificultades

- Haz **cosas agradables** que sean posibles en el momento actual
(En la página web hay un listado)
- Piensa en que **cambios** necesitas **en tu vida** para que esos hechos positivos ocurran con más frecuencia.
- Ayúdate de los demás: recupera antiguas **relaciones** y, crea nuevas, mejora las actuales
- Evita **evitar** y evita **renunciar**



2. Desarrolla tu capacidad...prepárate para las dificultades

- Toma conciencia de la experiencia positiva
- **Redirige** la atención hacia aspectos positivos cuando la mente vague a lo negativo.
- Adopta cierta inconsciencia ante las preocupaciones.
 - **No destruyas** lo positivo con pensamientos como.....
 - Intenta que lo positivo te **dure más tiempo**



- **SER POSITIVO, COMPETENTE**

1. Acumula experiencias positivas a corto y a largo plazo
2. Desarrolla tu capacidad...prepara para las dificultades
3. Intenta anticiparte a tus reacciones emocionales...usando habilidades de conciencia





¿CÓMO REDUCIR LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL?

CUIDATE SI ESTAS ENFERMO

DROGAS NO

EJERCICIO HABITUAL

NUTRICIÓN SANA

SUEÑO

SER POSITIVO, COMPETENTE

- Acumula experiencias positivas a corto y a largo plazo
- Desarrolla tu capacidad...prepárate para las dificultades
- Intenta anticiparte a tus reacciones emocionales

**CUIDENSE Y
SEAN
POSITIVOS**



¿CÓMO REDUCIR LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL?

CUIDate si estas enfermo:

A veces no acudimos a tratamiento porque nos avergonzamos de estar enfermos o porque no nos fijamos...

Drogas no

Ejercicio habitual

Nutrición sana

Sueño

SER POSITIVO, COMPETENTE

- Acumula experiencias positivas a corto y a largo plazo
- Desarrolla tu capacidad...prepárate para las dificultades
- Intenta anticiparte a tus reacciones emocionales

CUIDENSE Y SEAN POSITIVOS



¿CÓMO REDUCIR LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL?

CUIDATE SI ESTAS ENFERMO

Drogas no

Difícil evitarlas, sobre todo en determinados ambientes.

Efecto brutal sobre las emociones.

No son lo mismo las drogas de la calle (alcohol, marihuana,...) que las medicinas que te prescribe un médico

Ejercicio habitual

Nutrición sana

Sueño

SER POSITIVO, COMPETENTE

- Acumula experiencias positivas a corto y a largo plazo
- Desarrolla tu capacidad...prepárate para las dificultades
- Intenta anticiparte a tus reacciones emocionales

CUIDENSE Y SEAN POSITIVOS



¿CÓMO REDUCIR LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL?

CUIDATE si estas enfermo

Drogas no

Ejercicio habitual

Es bueno para tus emociones estar en buena forma

Nutrición sana

Sueño

SER POSITIVO, COMPETENTE

- Acumula experiencias positivas a corto y a largo plazo
- Desarrolla tu capacidad...prepárate para las dificultades
- Intenta anticiparte a tus reacciones emocionales

CUIDENSE Y SEAN POSITIVOS



¿CÓMO REDUCIR LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL?

CUIDATE SI ESTAS ENFERMO

Drogas no

Ejercicio habitual

Nutrición sana

Sueño

SER POSITIVO, COMPETENTE

- Acumula experiencias positivas a corto y a largo plazo
- Desarrolla tu capacidad...prepárate para las dificultades
- Intenta anticiparte a tus reacciones emocionales

**CUIDENSE Y
SEAN
POSITIVOS**



¿CÓMO REDUCIR LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL?

CUIDATE si estas enfermo

Drogas no

Ejercicio habitual

Nutrición sana

Sueño

SER POSITIVO, COMPETENTE

- Acumula experiencias positivas a corto y a largo plazo
- Desarrolla tu capacidad...prepárate para las dificultades
- Intenta anticiparte a tus reacciones emocionales

**CUIDENSE Y
SEAN
POSITIVOS**



LA COMIDA Y EL ESTADO DE ÁNIMO

Ejercicio de autoobservación

- ¿Influye lo que comes en tu estado de ánimo?
- ¿Influye tu estado de ánimo en lo que comes?
 - De qué forma?
 - Ver ficha nº



ESTADO DE ÁNIMO Y COMIDA

- Observa cómo algunas comidas afectan a tu estado de ánimo (tanto en sentido positivo como negativo)

Ejemplos negativos:

- Bebidas con gas, Comidas pesadas, cafeína.

Ejemplos positivos:

- Hidratos de carbono y fibra: pasta integral, cereales, ensaladas te dan energía lenta pero segura.
- Proteínas como las que hay en la carne, aves de corral como el pollo, pescado y huevos te ofrecen energía segura
- frutas y vegetales te dan energía, aumentan tu salud y te ofrecen una forma de tomar algo dulce



¿CÓMO REDUCIR LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL?

CUIDATE si estas enfermo

Drogas no

Ejercicio habitual

Nutrición sana

Sueño

SER POSITIVO, COMPETENTE

- Acumula experiencias positivas a corto y a largo plazo
- Desarrolla tu capacidad...prepárate para las dificultades
- Intenta anticiparte a tus reacciones emocionales

**CUIDENSE Y
SEAN
POSITIVOS**



LA MEJOR FORMA PARA ESTAR DESCANSADO: 12 CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR.

1. Levántate y acuéstate siempre a la misma hora
2. una rutina a la hora de acostarte
3. No comas o bebas mucho antes de ir a la cama
4. Evita cafeína y nicotina. Son estimulantes.
5. Ejercicio: nunca antes de dormir.
6. Temperatura de tu habitación que esté fresca –no fría-.
7. Limita la siesta a menos de una hora y nunca más allá de las 17:00 horas (cinco de la tarde).
8. La habitación oscura o en penumbra, tranquila y sin pantallas. No móviles una hora antes de acostarse.



LA MEJOR FORMA PARA ESTAR DESCANSADO: 12 CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR.

9. Usa la cama solo para dormir.
10. Si estás muy tenso antes de irte a la cama tómate una ducha caliente o templada antes de meterte.
11. Toma pastillas para dormir solo si te las han prescrito
12. No dramatices. Te puedes decir frases como: “Ok. Es normal tener insomnio de vez en cuando”.



REDUCIR EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL

ATraPA®



¿CÓMO REDUCIR EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL?

- Atrévete a Observar y describir tus emociones
- Deja que la emoción, aunque te haga sufrir, siga su curso:
 - Experimentarla como algo que va y viene.
 - No la bloques ni intentes suprimirla, dejarla fluir.
 - No la apartes, ni la juzgues ni la rechaces.
 - No la retengas ni la aumentes.
 - No eres lo que sientes
 - No hay por qué actuar según esa emoción
 - Acepta lo que sientes, no luches contra tus emociones.
- Respeta tus emociones, no las etiquetes de irracionales o basadas en distorsiones inadecuadas.





¿CÓMO REDUCIR EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL?

- Intenta recordarlo con esta regla:

MO: Mira, Observa la emoción

DE: Describe, Experimenta la emoción, no huyas, no la aumentes

R: Recuerda...no somos lo que....

A: Acepta tus pensamientos y emociones

MODERA



Si eres muy impulsivo intenta esto para ser menos reactivo

Ante cualquier frustración, si eres muy impulsivo frente a cualquier frustración, en vez de contar hasta 10, pon **PROA** directa a las mejores decisiones....

P: Para!, no reacciones, enfría, no muevas un músculo y permanece en control,...

R: Respira, da un paso atrás, no actúes impulsivamente siempre,...

O: Observa y toma nota de la situación, Qué estás sintiendo y qué están haciendo los demás...

A: Actúa de la forma más sabia que puedas



¿CÓMO REDUCIR EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL?

Entrenamiento en resolución de problemas

- Te sientes atascado? Hay un problema que no logras solucionar?
¿Una emoción que se repite y necesitas parar?
- Entrénate en **Resolución de Problemas**
 1. Describe la situación
 2. Chequea los hechos (cíñete a los hechos concretos)
 3. Identifica tu objetivo en la Resolución del problema
 4. Haz –mejor con alguien- una tormenta de ideas de posibles soluciones
 5. Elige, de todas ellas, la que vas a intentar poner en marcha
 6. Ponte en marcha con esa solución
 7. Evalúa la solución



Si la emoción no responde a los hechos
Si tiene una intensidad o duración desproporcionada

Actúa de forma opuesta a la emoción

- Actuar opuestamente a la emoción es respetando tu emoción
 - Tener una respuesta contraria a la que te sale
 - Utilizar palabras y pensamientos opuestos
 - Usar expresiones faciales y postura opuestas



Actuar de forma opuesta a la emoción

- Para actuar opuesto a la emoción tienes que saber:
 - Qué emoción sientes
 - Qué impulso tienes
 - Preguntarte si esa respuesta es adecuada
 - Preguntarte: Qué deseo cambiar de la emoción
 - Si ya lo sabes, pensar en la acción opuesta
 - Hacer lo opuesto
 - Repetir esa acción opuesta tanto como hasta que se apague la emoción que te impulsa



Actuar de forma opuesta a la emoción

- **El miedo y la ansiedad**

- Acercarnos, no evitarlo. Pensar cómo afrontar la situación que temes y aumentar tu sensación de control



Actuar de forma opuesta a la emoción

- **La rabia**

- Amablemente evita a la persona que te
- Tomate tiempo y respira profunda y lentamente.
- Intenta ser comprensivo en lugar de culpar.





Actuar de forma opuesta a la emoción

- **La tristeza**

- Activarse. Pensar actividades placenteras
- Desarrolla habilidades que sepas que te va a ir bien seguro.



Actuar de forma opuesta a la emoción

- **La vergüenza:**

- 1.- **ASUME LAS CONSECUENCIAS** (cuando tu comportamiento va en contra de tus principios o han revelado algo de ti que te da apuro). hazle frente, discúlpate y repara si es posible. Intenta evitar que se repita y Acepta las consecuencias. Olvídate de ti mismo un poco.
- 2.- **NO TE ESCONDAS** (cuando tu comportamiento NO va en contra de tus principios o NO han revelado algo de ti que te da apuro). Ve con la cabeza alta. Repite el comportamiento cuanto quieras. Haz oír tu voz.



Actuar de forma opuesta a la emoción

- **La culpa:**

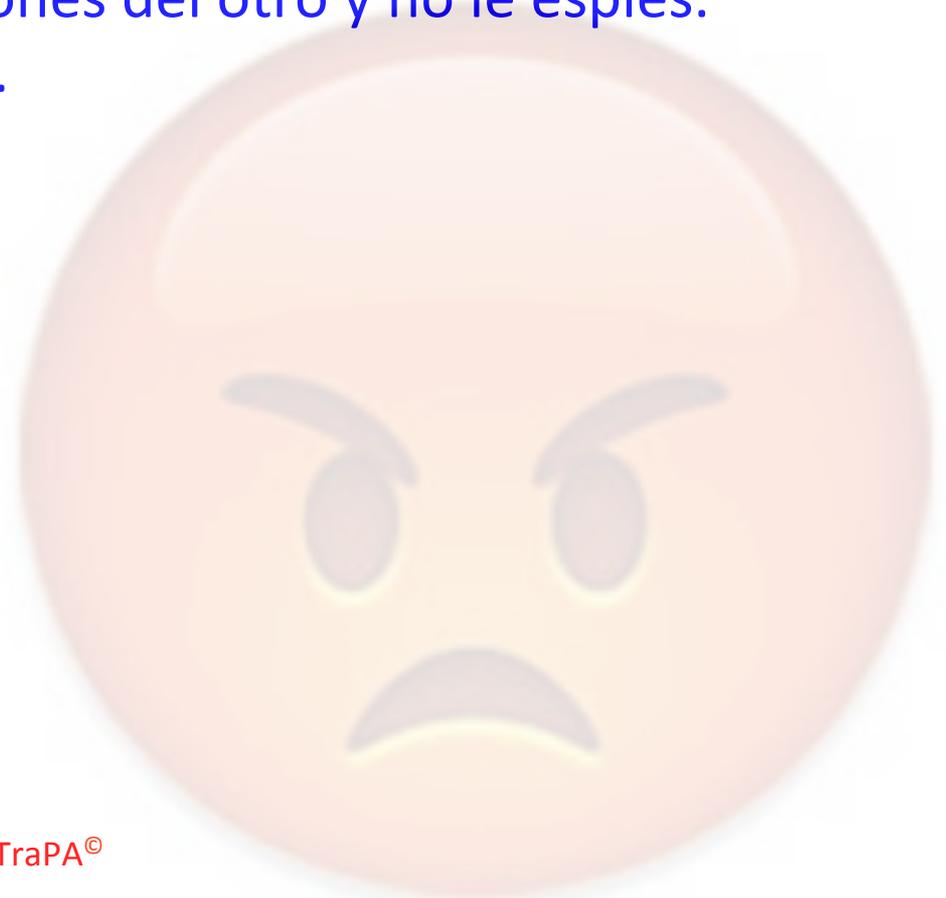
- 1.- **ASUME LAS CONSECUENCIAS** (cuando tu comportamiento va en contra de tus principios o la moral, hieres los sentimientos de otros). Vive la experiencia dolorosa de la culpa. Responde pero no pidas nada a cambio. Acepta las consecuencias. Intenta reparar el daño.
- 2.- **NO TE DISCULPES** (cuando tu comportamiento NO va en contra de tus principios o NO eres responsable). Cambia tu postura corporal, mantén contacto visual y voz clara



Actuar de forma opuesta a la emoción

- Los celos:

- Deja de controlar las acciones del otro y no le espíes.
Relaja tu cuerpo y tu cara.





Actuar de forma opuesta a la emoción

- El amor:

- El amor suele ser una emoción muy positiva y fuente de bienestar y esperanza pero en ocasiones puede ser fuente de dolor...

- cuando una persona está enamorada de alguien que le maltrata
- Cuando no puede dejar de pensar en esa persona y eso le dificulta el día a día
- Esa persona no forma parte de tu vida o ya ha desaparecido pero se hace imposible olvidarle



Actuar de forma opuesta a la emoción

- El amor:

- Quizá no puedes evitar amarle pero si te entrenas puedes actuar de forma opuesta a lo que sientes parando la expresión del amor

- Evita activamente a la persona y pensar sobre ella
- Haz una lista en la que estén los puntos de porqué no renta expresar tu amor a esa persona. Ten la lista disponible para cuando tengas dudas (pros/ contras)
- Evita contacto con lo que te recuerda a esa persona (fotos, amigos de él/ella)
- Bórrale de tu lista de contactos y redes



Actuar de forma opuesta a la emoción

Resumen

- Para actuar opuesto a la emoción tienes que saber:
 - Qué emoción sientes
 - Qué impulso tienes
 - Preguntarte si esa respuesta es adecuada
 - Preguntarte: Qué deseo cambiar de la emoción
 - Si ya lo sabes, pensar en la acción opuesta
 - Hacer lo opuesto, una y otra vez
 - Repetir esa acción opuesta tanto como hasta que se apague la emoción que te impulsa
 - Hacer la acción opuesta incluye también frenar pensamientos, actitud, postura, tono de voz.
 - Cuidado: es fácil auto-engañarse



EMOCIONES: RESUMEN

1. ENTENDER TUS PROPIAS EMOCIONES

1. Identificar emociones (observa, describe...) **MODERA. RADIOGRAFIA.**
2. Identificar cómo las emociones están actuando...para ti o contra ti.

2. REDUCIR LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL y aprender a parar las emociones indeseables justo cuando empiezan

CUIDENSE Y SEAN POSITIVOS

1. Incrementando emociones positivas
2. Disminuyendo la vulnerabilidad de la mente emocional

1. REDUCIR EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL

RESOLUCIÓN PROBLEMAS/ ACTUAR DE FORMA OPUESTA



Fin Pensamiento, emoción y conducta

NO TE OLVIDES DE HACER LAS FICHAS!!