



**ESTABA BIEN NO**

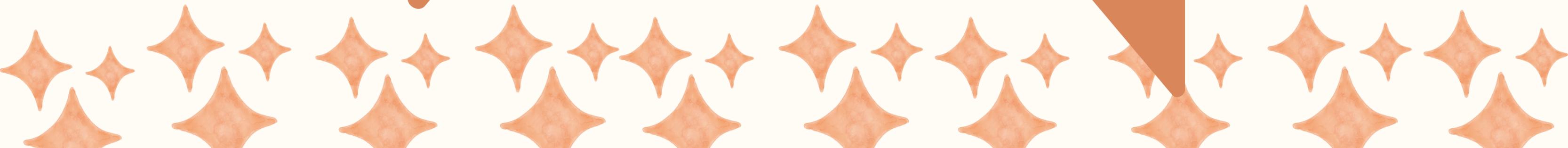
**ESTAR BIEN**

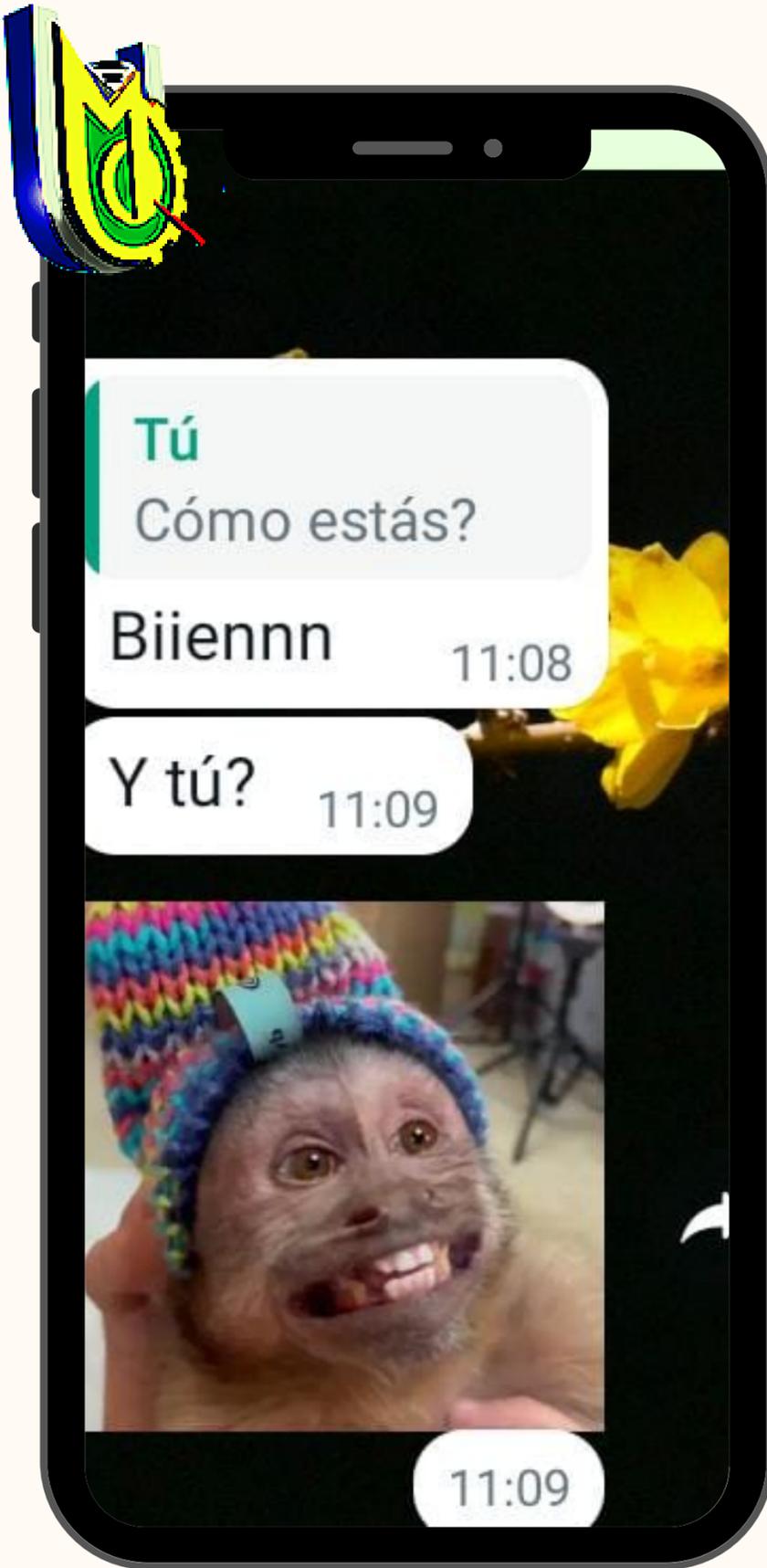




**¿CÓMO  
ESTÁS?**

**BIEN!**



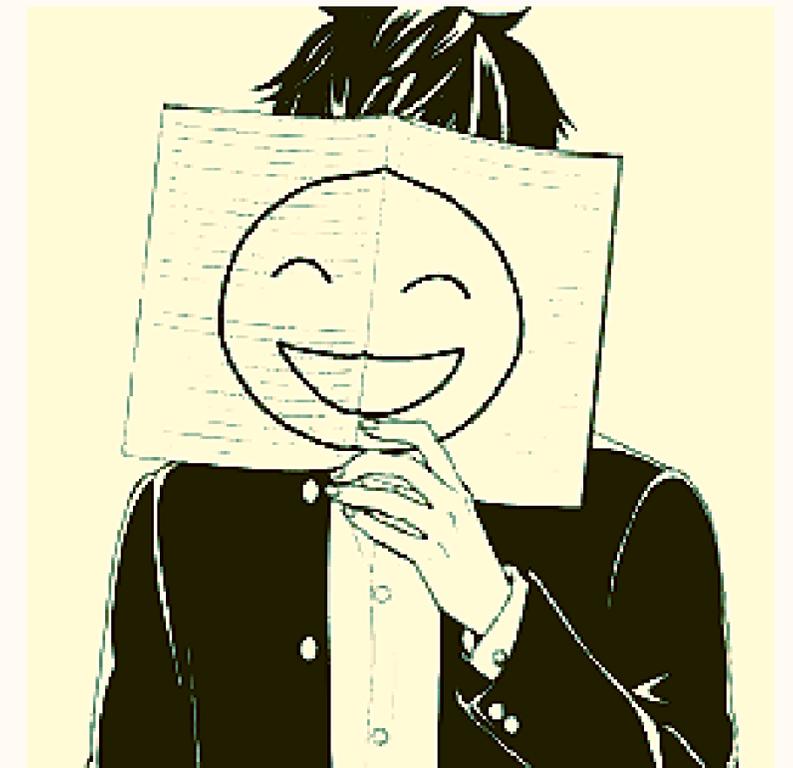


A menudo te sentirás bien, y eso es genial, pero ¿qué haces en aquellas ocasiones en las que no es así? ¿Lo dices o lo escondes?

Sentirse bien no es una obligación. 

Cuando nos negamos una emoción, lo hacemos con la idea de eliminarla

Esta RESISTENCIA a emociones incómodas únicamente posibilitará que no se dará SOLUCIÓN al origen del PROBLEMA.



**¿POR QUÉ NOS CUESTA  
TANTO HABLAR SOBRE LO  
QUE SENTIMOS?**



# EXPRESIONES TÍPICAS QUE PRODUCEN INVALIDACIÓN EMOCIONAL

- No estés triste/preocupado/asustado, al final todo pasa.
- Deja de preocuparte/No te preocupes.
- Tienes que tratar de ser positivo/optimista.
- Hay gente que está mucho peor/Hay cosas peores.
- Tienes que agradecer más lo bueno que tienes.
- ¿Te vas a poner así por eso?
- No llores más.
- Tienes que poner más de tu parte para animarte.
- No es para tanto, yo lo he pasado peor.



**VIVIMOS EN UN  
MUNDO DONDE  
EXPRESAR COMO TE  
SIENTES ES  
SINÓNIMO DE  
DEBILIDAD**





# HAGAMOS UN EJERCICIO

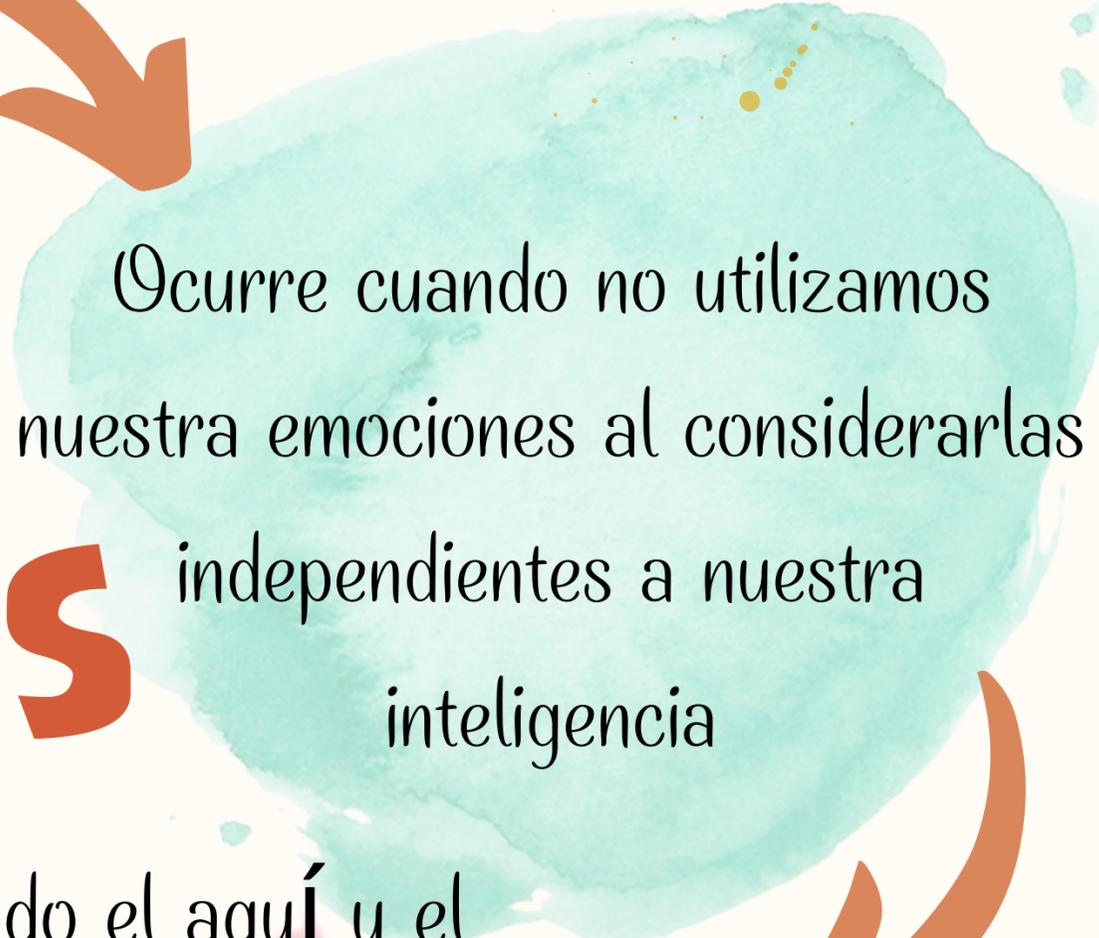
Imaginemos por un momento que, por motivos de la vida, tenemos que ir a vivir a la selva, con una tribu. Al llegar nos dan seis cosas que según nos dicen nos ayudaran a sobrevivir. Como algunas son muy pesadas y otras no sabemos como llevarlas o utilizarlas, además de que las consideramos arcaicas, pasamos de ellas y pensamos que con lo que sabemos será suficiente.



¿Creen que sería adecuado? ¿Es una buena idea? ¿Estamos actuando de forma inteligente?

# REFLEXIONEMOS

Nos permiten entender como estamos viviendo el aquí y el ahora, como nos comportamos y como seguir adelante. Para ello, basta que las reconozcamos en el contexto en que se manifiestan, su grado y lo que están queriendo “decir” sobre nosotros mismos.



Ocurre cuando no utilizamos nuestra emociones al considerarlas independientes a nuestra inteligencia

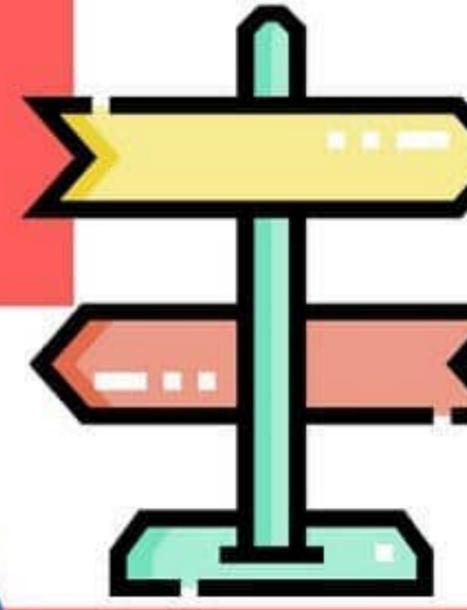


# ¿QUÉ SABES DE LAS EMOCIONES?



¿QUÉ SON?

Respuestas frente a estímulos  
Son diferentes de los sentimientos

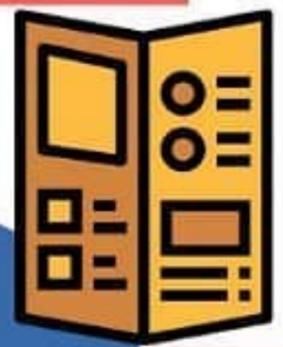


FUNCIÓN

- 1. Adaptativa
- 2. Motivacional
- 3. Social

¿DE QUÉ SE COMPONE?

- 1. Experiencia subjetiva
- 2. Respuesta fisiológica
- 3. Respuesta conductual



¿CUÁLES SON?

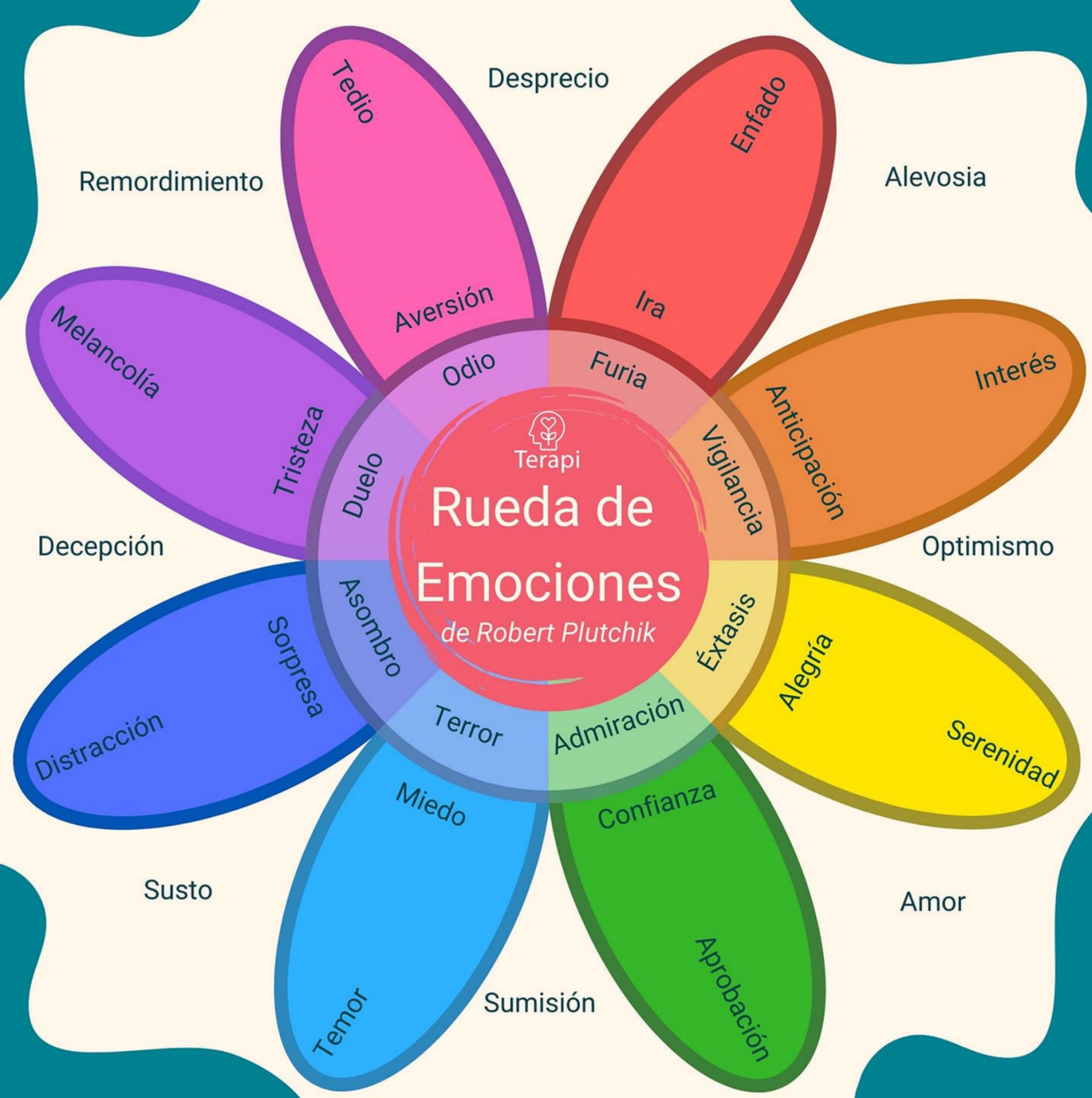
Básicas

IRA,  
ALEGRÍA,  
ASCO,  
TRISTEZA,  
SORPRESA  
MIEDO

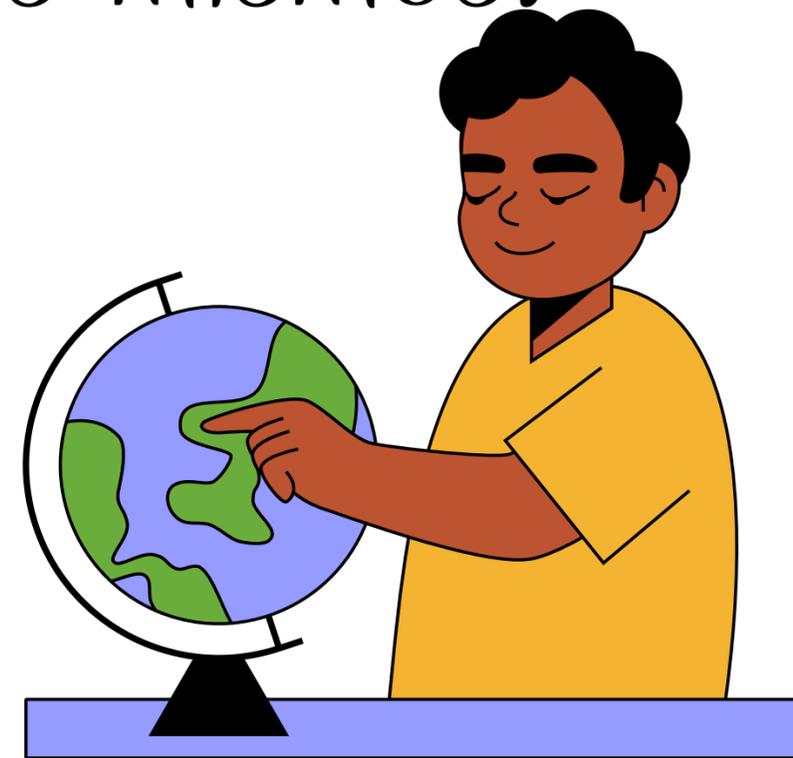
Secundarias\*  
\*Unión de varias / más complejas

NO EXISTEN EMOCIONES POSITIVAS O NEGATIVAS





Nos ayudan a interpretar el mundo y a comprendernos a nosotros mismos.



# FUNCIONES DE LAS EMOCIONES



**POR  
EJEMPLO:**

## FUNCIÓN ADAPTATIVA

Prepara al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta hacia un objetivo determinado.



## FUNCIÓN SOCIAL

- Facilita la interacción social.
- Controla la conducta de los demás.
- Permite la comunicación de los estados afectivos.
- Promueve la conducta prosocial.



Izard (1989)

## FUNCIÓN MOTIVACIONAL

La aparición de la propia conducta motivada.



Dirige hacia determinado objetivo.



Genera que se ejecute con intensidad.

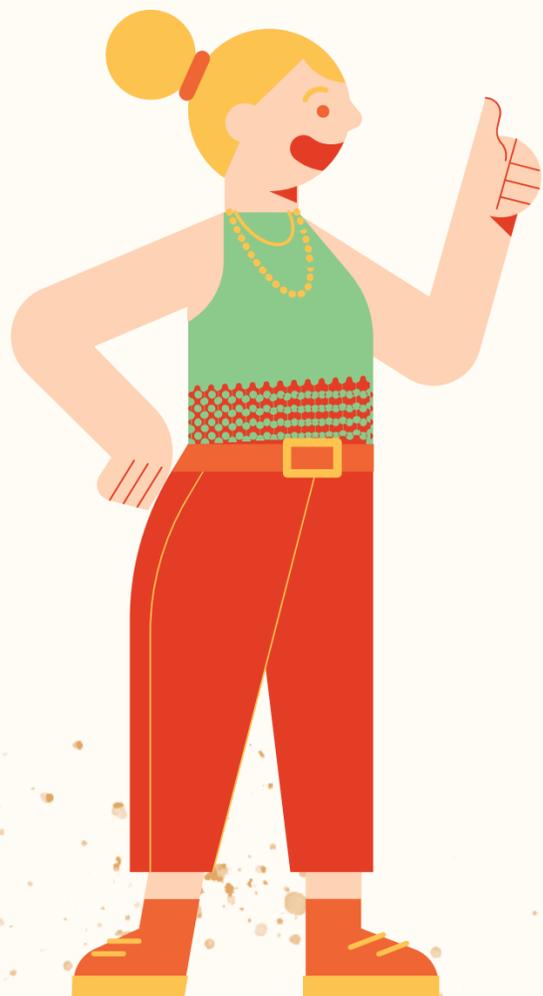


**Las emociones que nos suscita ver a alguien cercano a nosotros llorando, nos hace aproximarnos e interesarnos en lo que le sucede.**

**si sentimos alegría y nos divertimos tomando un café con otra persona, nos sentiremos más motivados para verle la próxima vez. Por el contrario, una mala experiencia con ella nos elicitará una sensación negativa que hará que pensemos dos veces volver a quedar con ella.**

# APRENDE DE TUS EMOCIONES

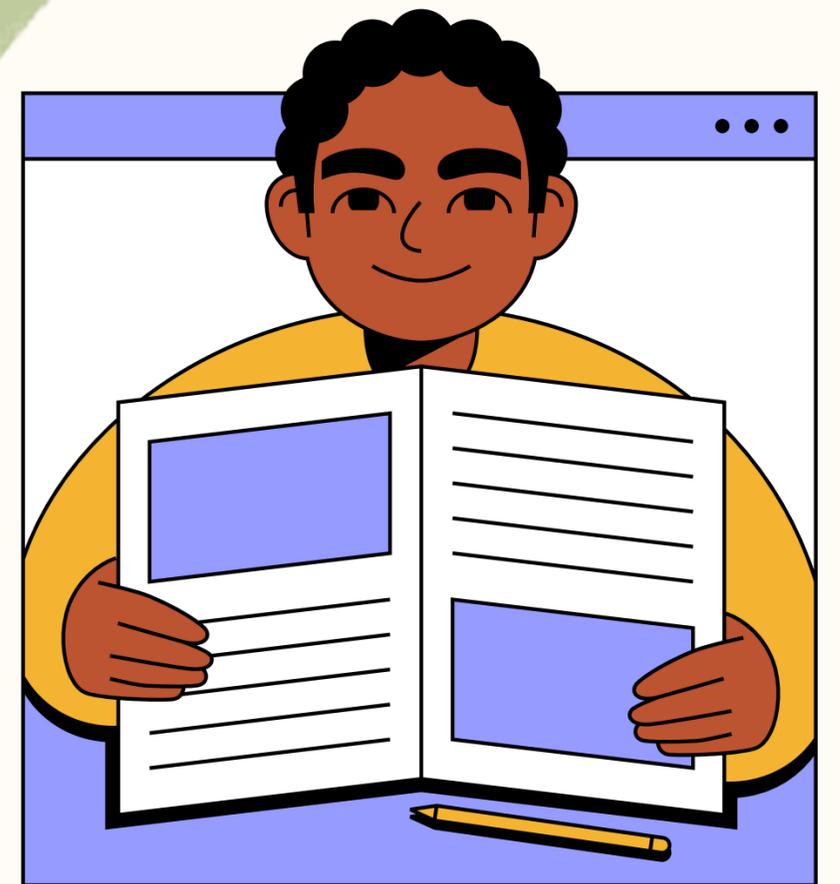
Como puedes comprobar, cada emoción te enseña a descubrir una parte de ti: unos pensamientos y creencias ocultos que, posiblemente, ni te habías percatado que estaban ahí.



Emoción	Descripción	Función adaptativa
<b>Alegría</b>	Sensación agradable de satisfacción y bienestar.	Afiliación
<b>Asco</b>	Intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.	Rechazo
<b>Ira</b>	Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación.	Autodefensa
<b>Miedo</b>	Aprehensión provocada generalmente por sensación de amenaza, peligro, o dolor.	Protección
<b>Sorpresa</b>	Malestar o asombro ante algo inesperado.	Exploración
<b>Tristeza</b>	Sensación de desdicha o infelicidad.	Reintegración



# ¿QUE HACER?



# NO TE JUZGUES!

## ACEPTA TUS EMOCIONES

DATE PERMISO PARA  
SENTIR LA EMOCIÓN  
QUE TE EMBARGA EN  
ESTE MOMENTO

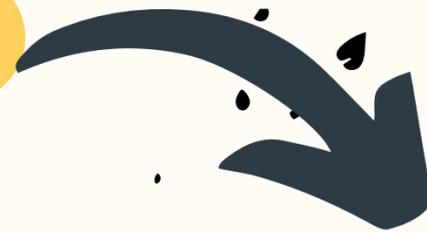
INSIGHT MENTAL



# HAZ LAS PACES CON TUS EMOCIONES



# **DETECTA LA EMOCIÓN QUE HAY DETRÁS DE TUS ACTOS**



**Cuando algo te haga actuar o sentirte de una determinada forma, párate un segundo, reflexiona sobre la emoción que hay detrás, y encuentra su origen.**



**No puedes eliminar tus emociones, pero debes ser capaz de conectar con ellas y entender cómo influyen sobre ti.**

# AMPLIA TU VOCABULARIO EMOCIONAL



- Me siento bien.
- ¡Estoy de tan buen humor hoy!
- Me lo estoy tomando con calma.
- Necesitaba tanto relajarme un poco.
- ¡Estoy encantado!
- ¡Estoy eufórico!
- ¡Me siento genial!



- Estoy de muy mal humor.
- ¡Estoy muy molesto!
- ¡Estoy harto de esto!
- Me siento muy triste.
- No puedo con esto.
- Estoy de bajón.
- Quiero estar solo un rato.

adquiere nuevas palabras para expresar tus sentimientos; salir del “me siento bien” o “me siento mal” facilita mucha la comunicación de sentimientos.



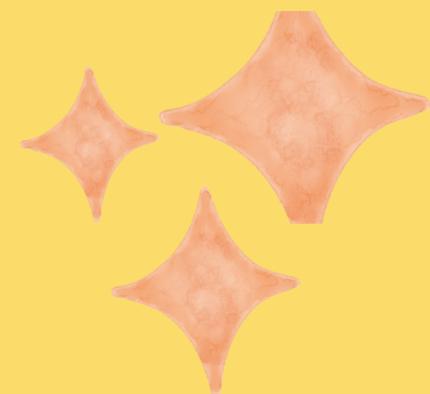
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Te encuentras mejor?
- ¿Qué te pasa?
- ¿Estás bien?

## EJERCICIO:

Escribe una pequeña entrada de diario explicando cómo te sientes



**BENEFICIARÁ EN  
EL ÁMBITO  
PERSONA, SOCIAL,  
FAMILIAR Y  
LABORAL**



# RECORDATORIO PARA DÍAS DIFÍCILES

TIENES PERMISO DE SENTIR TODO  
y si lo prefieres, tomar distancia para  
entender lo que sientes.

TIENES PERMISO DE NECESITAR.  
Necesitar ayuda, amor, comprensión.

TIENES PERMISO DE TOMARTE TU TIEMPO.  
Todo a tu propio ritmo.  
No lo apures.

TIENES PERMISO DE DARTERTE PERMISO

