

ALFABETO EMOCIONAL

Fernanda Ramírez Wiella Acosta



¿QUIÉN SOY?



¿QUÉ EMOCIONES PUEDES PERCIBIR?



FACT#1

Nuestro cerebro está cableado para darle prioridad a las emociones, es por ello que es de suma importancia aprender a manejarlas de una manera adecuada.

En Palabras sencillas y prácticas:

“Nos guste a no nos guste, queramos o no queramos en nuestra cabeza ante un evento, un recuerdo o un pensamiento lo PRIMERO en activarse van a ser nuestras emociones y es por eso que nos CONVIENE aprender a manejarlas”



FACT#2

El manejo de uno mismo es la habilidad para utilizar el autoconocimiento relacionado a tu emociones, para mantenerte flexible y dirigir positivamente tu comportamiento, es decir tener un manejo adecuado de tus emociones ante eventos y personas.

En Palabras sencillas y prácticas:

“Si yo me conozco y se que hace que aparezcan las emociones en mi, mis reacciones a éstas no me tomaran por sorpresa y me voy a meter en menos problemas, malos entendidos y situaciones que NO suman en mi vida”



FACT#3

Autoconocimiento es mucho mas que resistir explosiones o comportamientos problemáticos, la idea es manejar tus tendencias y aplicar tus herramientas en una gran variedad de situaciones. Todas las emociones contienen información parcial de cada uno de nosotros, manejar esta información es esencial para el bienestar personal y para construir relaciones con otros.

En Palabras sencillas y prácticas:

“Si te conoces aprendes a controlar tue emociones (OJO: CONTROLAR NO ES IGNORARLAS O DEJARLAS ADENTRO DE TI SINTIENDOTE MAL POR HACERLO) buscarás personas y situaciones que te den emociones que generan bienestar y a alejarte de situaciones que generan malestar”



FACT#4

Las emociones no tiene valor moral, actuar en consecuencia es lo que te puede determinar si estas actuando moral o eticamente de una manera adecuada, las acciones derivadas de las emociones ademas de si tener un valor moral, deben ser responsabilidad tuya.

En Palabras sencillas y prácticas:

“ Todos las emociones que sientes no son ni buenas ni malas, no debes sentirte mal por estar triste, tener miedo, sentir envidia, etc. Ya si tu decides hacer algo con esa emoción que te meterá en problemas, ahí si ya hay una consecuencia que te va a perjudicar y te toca a ti decidir que hacer”



FACT#5

El manejo de uno mismo es la habilidad para utilizar el autoconocimiento relacionado a tu emociones, para mantenerte flexible y dirigir positivamente tu comportamiento, es decir tener un manejo adecuado de tus emociones ante eventos y personas.

En Palabras sencillas y prácticas:

“Si yo me conozco y se que hace que aparezcan las emociones en mi, mis reacciones a éstas no me tomaran por sorpresa y me voy a meter en menos problemas, malos entendidos y situaciones que NO suman en mi vida”



FACT#6

Existen al menos 80 emociones que te ayudarán a nombrar con mayor precisión lo que sientes. Nombrar adecuadamente las emociones te ayudará en el procesamiento de la misma.

En Palabras sencillas y prácticas:

“Hay miles de emociones y a ti te conviene conocer el mayor número de ellas, ya que el simple hecho de decir -siento nostalgia- en lugar de -siento desilusión- te ayuda a buscar con mas facilidad de donde viene esa emoción, cuando puedes solo estar usando el -me si siento triste- si no tienes un abecedario emocional.



FACT#7

La vida resulta muy diferente cuando las emociones nos manejan a nosotros que cuando nosotros las manejamos, debemos evolucionar nuestra conciencia para que las emociones sean nuestras aliadas y no nuestros limitantes.

En Palabras sencillas y prácticas:

“ Ya sabes lo que pasa cuando tus emociones te controlan ¿Cierto?, aprende a manejarlas y disfrutar tu vida”



Ejemplos claros cuando no controlamos emociones:

-“No sé qué le pasó, simplemente se volvió loco”.

-“No tengo idea de qué estaba pensando que me hizo reaccionar así”.

-“¿Por qué te pones así, si no es tan grave?”.

-“¿Qué no podía haberse callado y evitarse el problema?”.

-“Pero... ¿Por qué te enojas?”.



PARA TRABAJAR EMOCIONES . . .

- 1.- Estar en contacto
- 2.- Nombrar la emoción
- 3.- Sentir la emoción
- 4.- Reconocer la emoción
- 5.- Validar la emoción



1.- ESTAR EN CONTACTO

- Es una parte esencial del mindfulness que es el estar atento y vivir el presente con toda conciencia, es aprender a escuchar con todos tus sentidos



2.- NOMBRAR LA EMOCIÓN

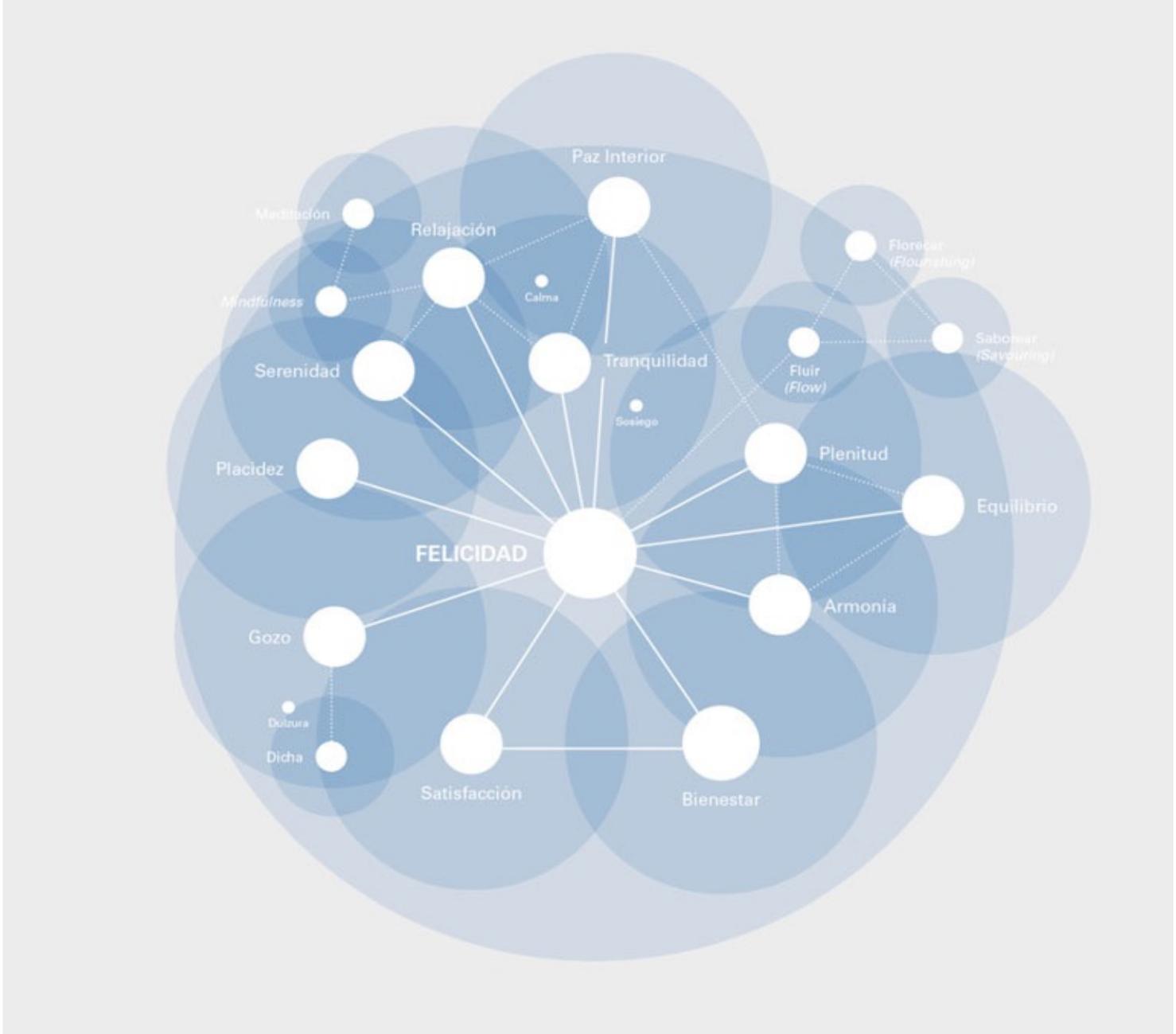
- Es de suma importancia integrar un vocabulario emocional, alfabetizarte emocionalmente.



ALEGRÍA

- Es la emoción que se produce ante un suceso favorable. Las causas son: el logro de objetivos, relaciones con los amigos, satisfacciones básicas, experiencias exitosas, superar un examen, conseguir un empleo, curarse de una enfermedad grave, ir de vacaciones, finalizar con éxito unos estudios, cobrar algún dinero, etc.
- Es una emoción sencilla y sin complicaciones.
- Casi no necesita regulación; se controla automáticamente.

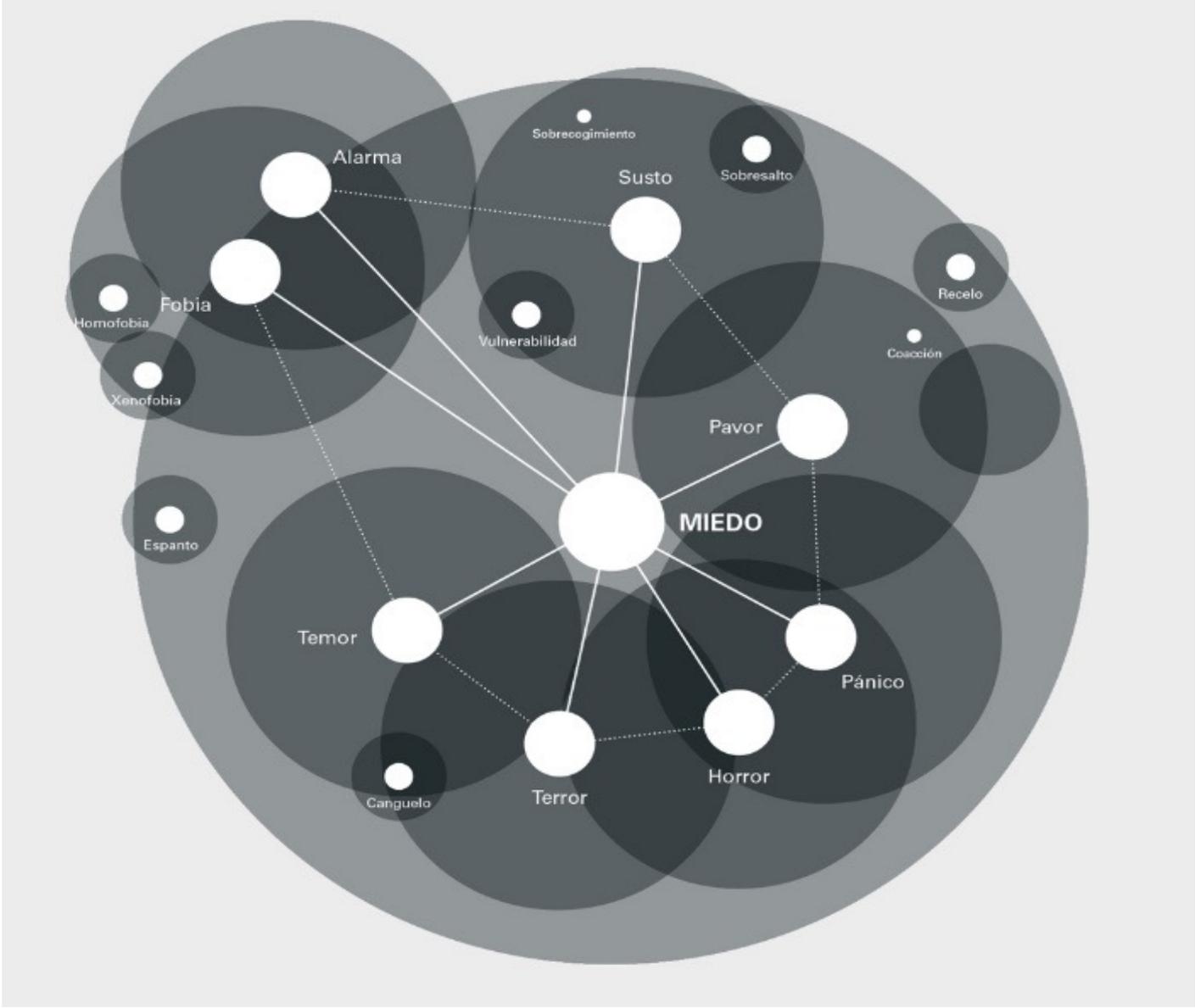




FELICIDAD / AFECTO

- La felicidad no suele ser fugaz, como el placer o la alegría, sino que mantiene una cierta estabilidad en el tiempo. La estabilidad en el tiempo es debida en gran medida a que no obedece a los continuos vaivenes externos.
- La felicidad es el resultado de las acciones intencionales de la persona; es como el fruto de un trabajo personal profundo de interioridad.
- Se puede interpretar como fenómeno afectivo caracterizado por la vivencia de emociones de bienestar.





MIEDO

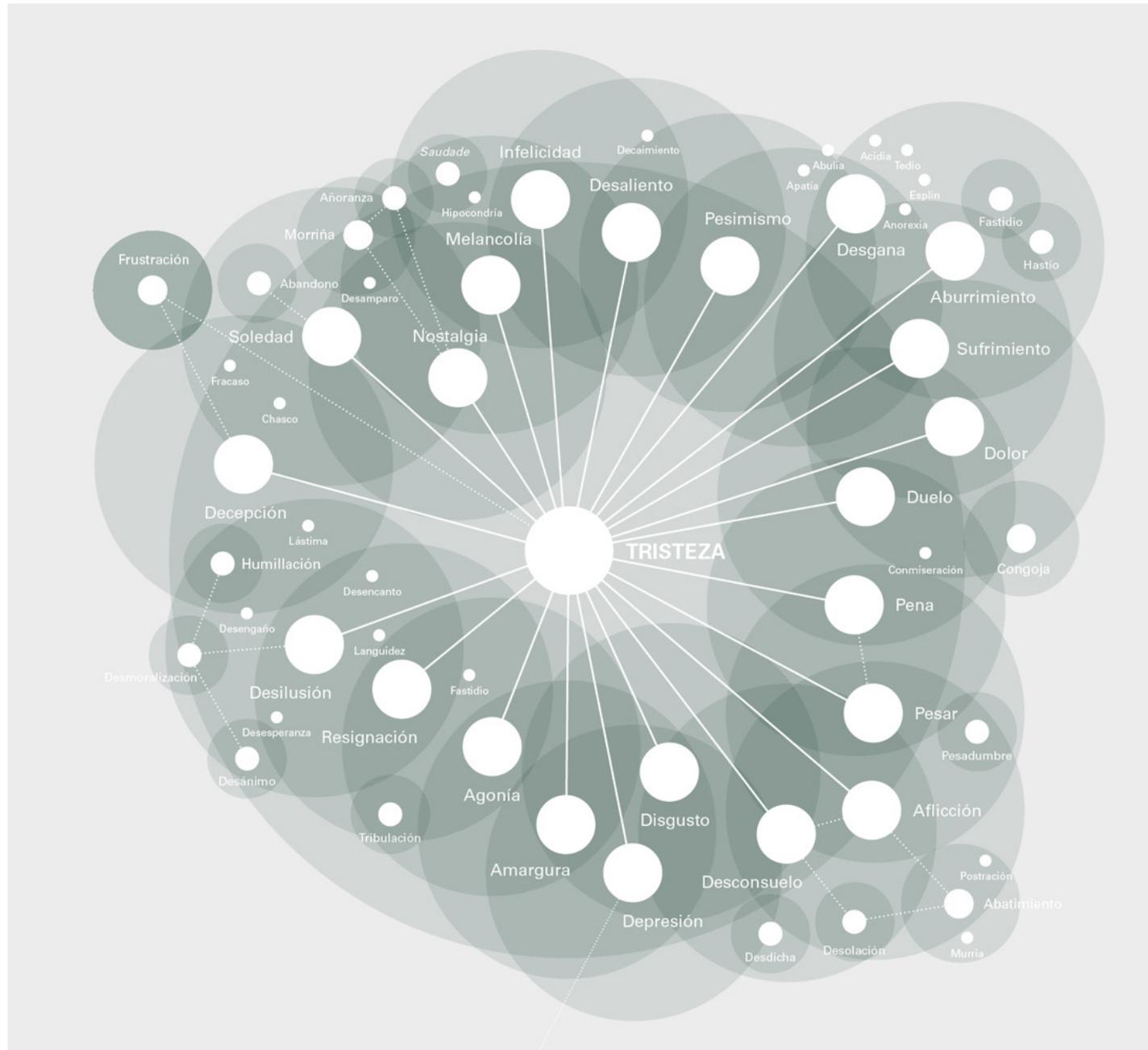
- Es la emoción que experimentamos ante un peligro real e inminente, que se vive como arrollador y que pone en peligro la salud y la vida.
- Es activado por amenazas a nuestra seguridad física en primer lugar . También por la amenaza a personas queridas o a otras personas por la empatía.
- La forma habitual de enfrentar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa, siempre que sea posible. Si no es posible, el miedo motiva a enfrentar el peligro.
- Ante la experiencia de miedo, el organismo reacciona rápidamente, movilizandoo una gran cantidad de energía, de tal forma que prepara al cuerpo para dar respuesta más intensa de las que sería capaz en condiciones normales.



ENOJO / IRA

- La ira es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos. La ira se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados. Se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal.
- El problema no es la ira, sino lo que hacemos con ella.
- La ira activa los mecanismos de autodefensa y ello puede derivar en comportamientos agresivos que pueden desatar en violencia.
- La ira tiene efectos en las relaciones interpersonales y, aunque pueda sorprender, nos enfadamos más con las personas más allegadas; con las que tenemos confianza; con las que amamos (pareja, los hijos, los papás).





TRISTEZA

- La tristeza suele desencadenarse por una pérdida irrevocable de algo que se valora como importante: un ser querido, salud, bienes, divorcio, la separación una enfermedad grave, un fracaso, el desempleo, la vejez, etc.
- Como resultado...
 1. Puede producir una pérdida de la sensación de placer.
 2. Se pierde el interés por todo.
 3. No suele comportar ningún tipo de acción, después de la pérdida necesitamos conservar la que nos queda (inactividad).
 4. Desmotivación general.



3.- SENTIR LA EMOCIÓN

- Cada emoción tiene una manera de manifestarse físicamente. Es importante identificar la conmoción orgánica, es decir la manifestación física en el organismo, para empezar a identificar las distintas emociones.



4.- RECONOCER LA EMOCIÓN

- Ya que sentimos la emoción, nos toca reconocerla, confirmar qué emoción es; tenemos el vocabulario, sabemos donde se sienten por lo cuál este proceso será más fácil



5.- VALIDAR LA EMOCIÓN

- El aceptar: “Estoy triste, Me siento frustrado, Tengo miedo o Siento envidia”, automáticamente nos hace humanos y dueños de nuestro sentir. Es importante lograr vernos como las personas perfectibles que somos, al aceptarnos así vamos a poder reconocer tanto nuestras fortalezas emocionales como nuestras carencias .



ÚLTIMO FACT

El autoconocimiento emocional es una de las herramientas más importantes para tu bienestar, el proceso de conocerse emocionalmente no es veloz, más si es un que definitivamente vale la pena realizar”

En Palabras sencillas y prácticas:

“Lo más importante en tu vida eres TU, no hay manera que cualquier persona que no este bien pueda dar su máximo si no esta bien. Invertir en sentirte mejor emocionalmente es muy importante, la salud emocional es igual de importante que la salud física. Puedes pensar que es de flojera conocer tus emociones o que es difícil y te quita el tiempo realizar el proceso de trabajarlas, más no hay manera de que esto NO valga la pena en tu vida. Te invito a que empieces YA a hacerlo, no te vas a arrepentir”



¡UN PLACER ESTAR AQUÍ!

