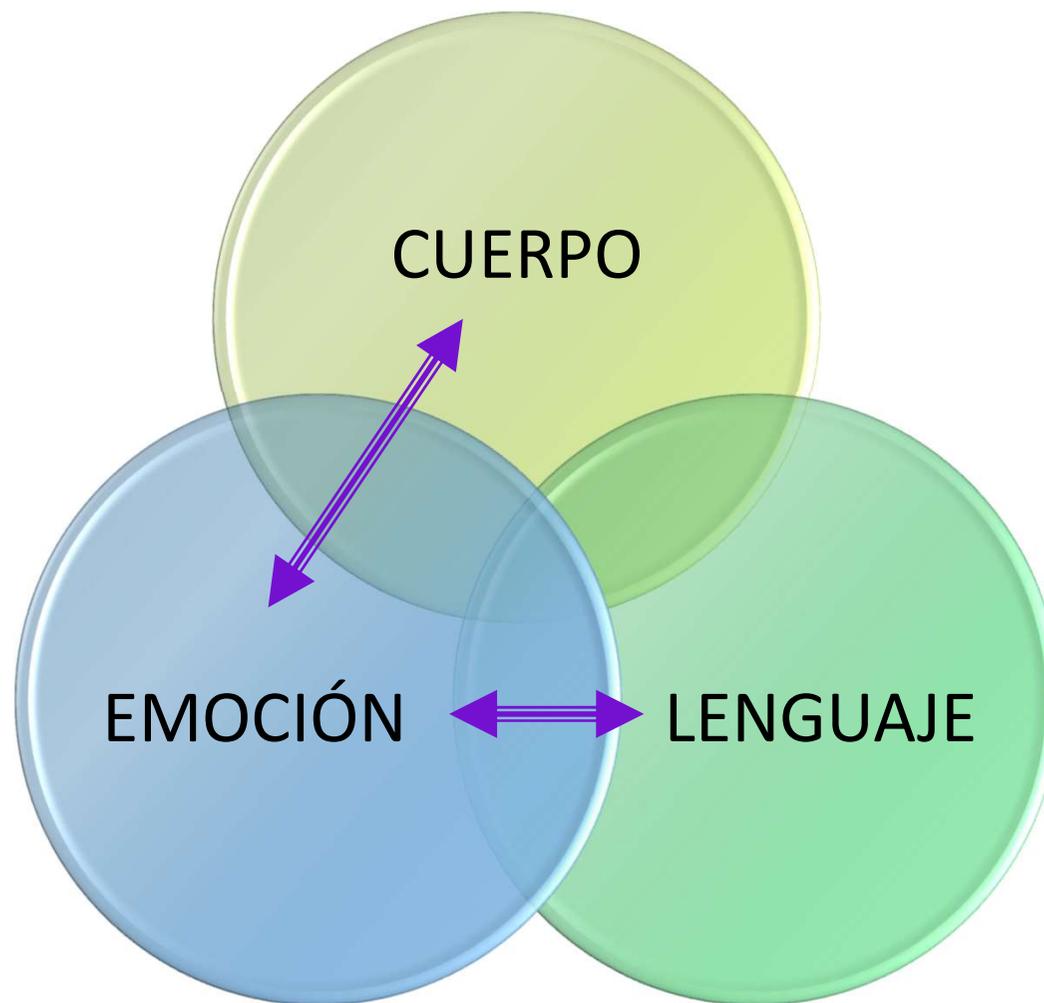


Webinar sobre emociones





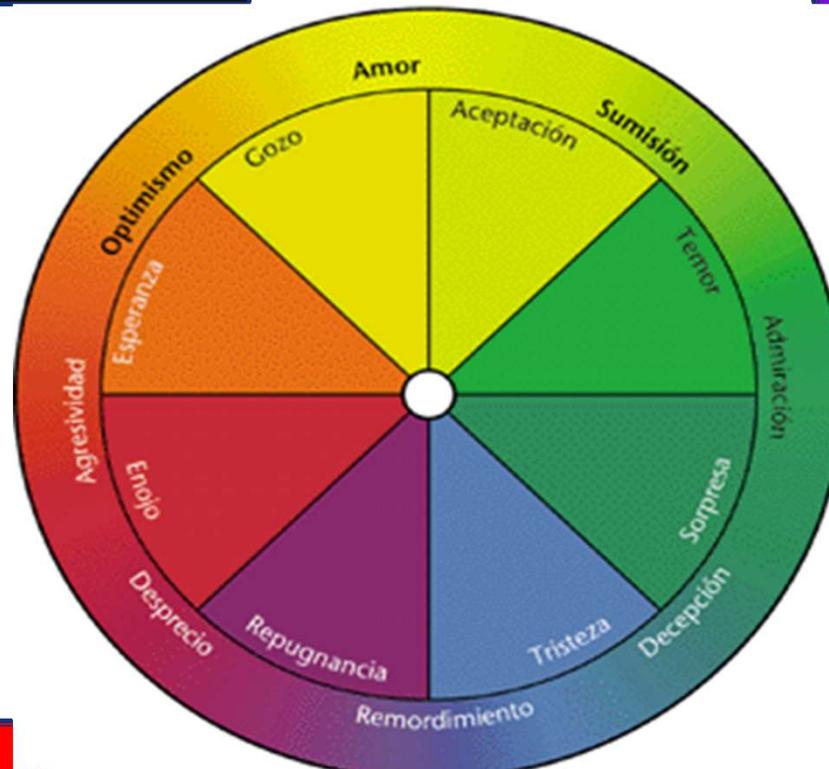
Emociones básicas



MIEDO

SORPRESA

RECHAZO



ALEGRÍA

ENFADO

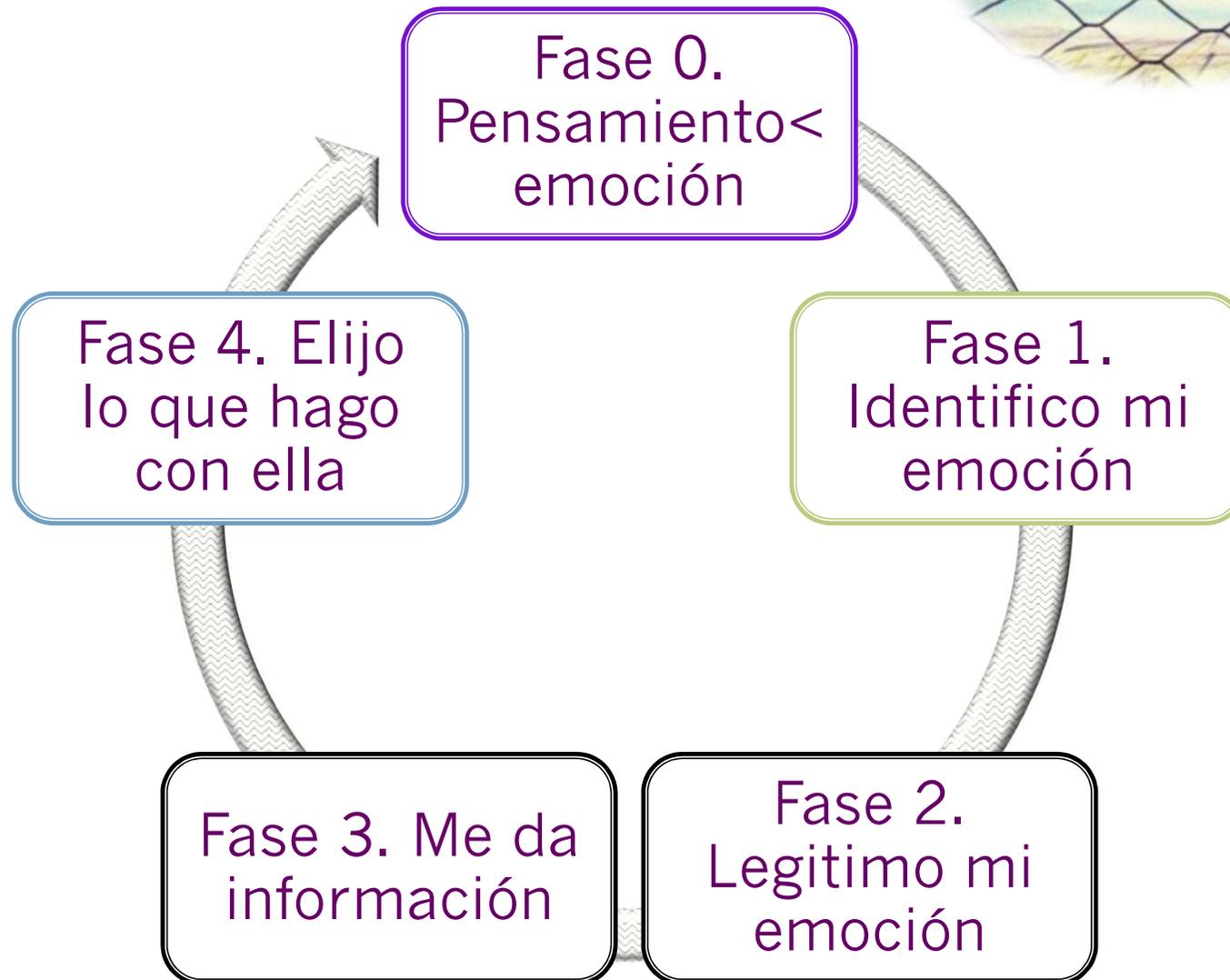
TRISTEZA

Características de las emociones

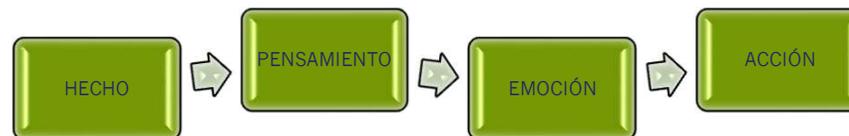
- ✓ Emociones y estados de ánimo
- ✓ Tienen una base biológica
- ✓ Ni buenas ni malas
- ✓ Son legítimas: nos visitan y hay que aceptarlas
- ✓ Son contagiosas
- ✓ No se pueden controlar ni resistir
- ✓ Cortas
- ✓ Sirven para algo, informan
- ✓ Nuestra respuesta o acción es nuestra responsabilidad



Secuencia emocional



Inteligencia emocional



Soluciones y recursos

1. Respiración y relajación. O ejercicio. O meditación



2. Aceptar/legitimar: es normal el miedo, culpa, impotencia, rabia, desconexión emocional, bloqueos

3. Límites: no poder con todo, decir NO, tiempo para mí...

4. Mi conversación interna: presente y hechos

5. Qué recursos tengo/he tenido en otras situaciones difíciles



6. Evita sobreexposición a la información que te genere la emoción

7. Háblalo con otros, o contigo. O escribe. O en redes

8. Nuevas rutinas para compensar el control que no tienes. Des/aprender hábitos nuevos

9. Atento al contagio, al emocional (a tu favor, en tu contra)

10. Sentido del humor



FUENTES: guías y recomendaciones del COP Madrid, Ministerio de Sanidad, Policía. Cruz Roja.

El miedo justo



1. Reconócelo y exprésalo
2. Si se instala, revisa la narrativa: de lo que te dice, ¿qué está fundado? Hechos (sólo 8% de los miedos son reales...)
3. De lo que sí, ¿de qué nos avisa? (p.e. lavarse las manos, cuidar a otros, #quedateencasa...)
4. Infórmate y prepara recursos: p.e. apoyo de otros
5. ¡Utilízalo! Por ejemplo, poner un objetivo más grande que tu miedo

- es legítimo
- es adaptativo
- no resistas ni controles
- no es bueno ni malo
- es útil
- es informativo
- acciones que sugiere

YO TAMPOCO
SÉ CÓMO VIVIR
ESTOY IMPROVISANDO

A GION
POÉTICA
OLAVARRIA

28/04/2013

Gracias 



Fuente: Carlos Cortés ©

La gente olvidará lo que hagas, o lo que digas, pero nunca olvidará cómo la hiciste sentir.

MAYA ANGELOU

Datos de contacto
ccortes33@gmail.com

www.carloscortesleon.com

