

Aprendiendo a Gestionar nuestras Emociones




Crecimiento Positivo

Tony Corredera Larios



"La clave del éxito está en aprender a manejarse dentro de la incertidumbre"

Los seres humanos somos seres emocionales

A woman with long brown hair, wearing a dark blue top, is holding a rectangular photo of herself. The photo shows her with a wide, happy smile and her right arm raised. She is looking directly at the camera. The background is a dark, textured grey.

**Las emociones son adaptativas.
Todas tienen una función y son importantes**

Emociones
"desbordantes"

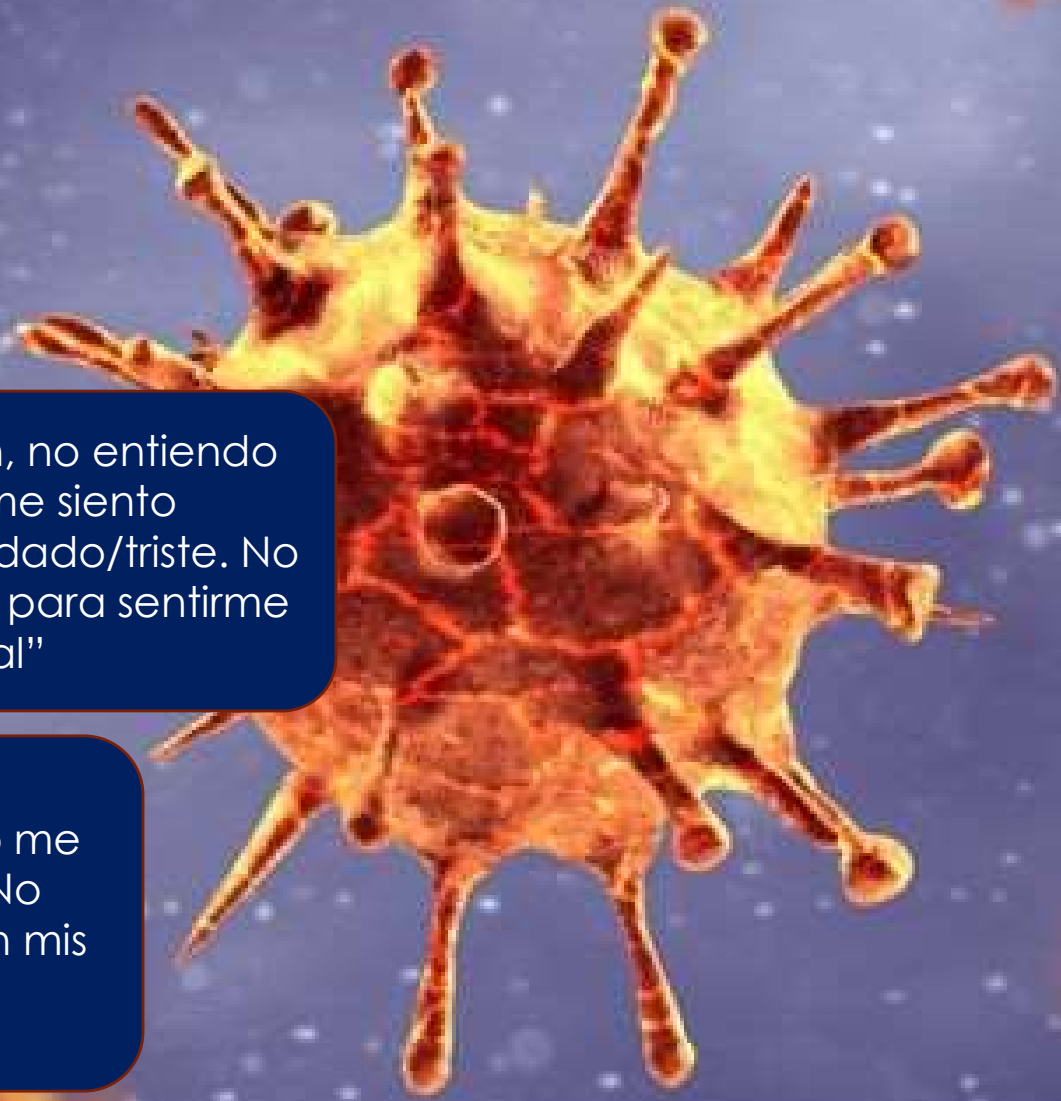
"Cualquier cosa que sucede, que veo en TV o por la calle, me genera un malestar tan intenso que no lo soporto"

Inadecuación
emocional

"Todo va bien, no entiendo porqué me siento agotado/enfadado/triste. No tengo motivos para sentirme mal"

"Desconexión"
emocional

"No siento nada. No me emociona nada. No puedo conectar con mis emociones"



Adaptándonos a la situación



**" NO ES SALUDABLE
ESTAR ADAPTADO A
UNA SOCIEDAD
PROFUNDAMENTE
ENFERMA "**

jiddu krishnamurti

Las emociones
tienen un papel
fundamental en
la adaptación a
las situaciones

Algunas Consecuencias Observadas (Curso 2020-2021)

Dificultades de adaptación a la "nueva normalidad": mascarillas, distancia, cambios en ratios

Dificultades en la relación social entre iguales: más cohibidos

Inseguridad, disminución de la autoconfianza y la autoeficacia

Conductas de aislamiento, dificultades en HHSS

PÉRDIDAS Y DUELOS

EMOCIONES CONTAGIADAS

RELACIONES A DISTANCIA



Otras Consecuencias Observadas

Miedo a quitarse la mascarilla en espacios compartidos

Dificultades para concentrarse y mantener la calma en las clases

“Explosiones” emocionales: llanto incontenible, ataques de pánico, agresiones...

Abatimiento y pérdida de orientación a futuro: indefensión aprendida

MOTIVOS DE CONSULTA DE FAMILIAS Y PROFESORES



ADOLESCENCIA



ADOLESCENCIA



Al inicio de la pubertad: transformación del sistema de recompensa. Pierden hasta el 30% de receptores de Dopamina

Los estímulos que les generaban alegría ahora les aburren.

Deseo de exploración y búsqueda de experimentación.

Compañía familiar menos deseable

Inestabilidad emocional.
Cambios en gustos personales

Ponen a prueba nuevas competencias.
Es lo que facilita autodependencia

La regulación de nuestras emociones facilita la adaptación a los cambios, el afrontamiento de la adversidad y la aparición de la resiliencia

Las emociones son adaptativas. Todas tienen una función y son importantes.

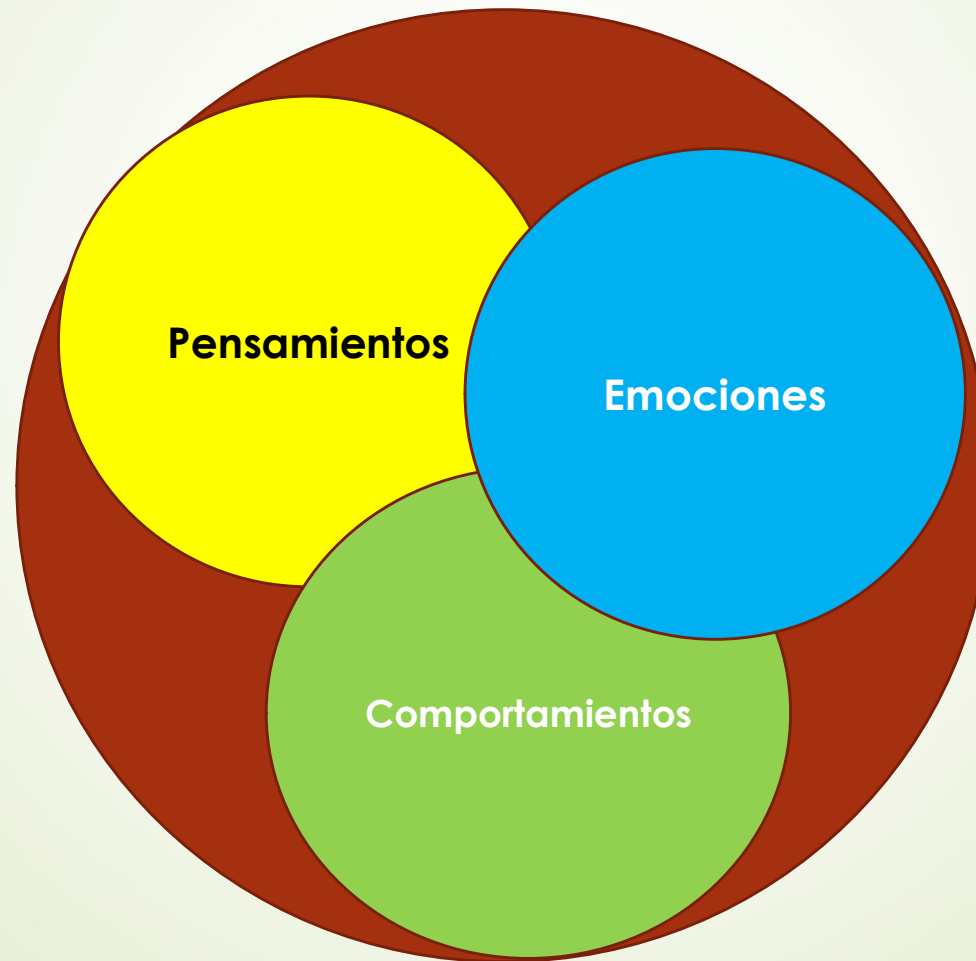
Las emociones son de "entrada y salida": llegan, nos informan y van desvaneciéndose

Cuando las emociones se intensifican, superando cierto umbral, generan reacciones desadaptativas.

Hablar de las emociones facilita su gestión. "Todo lo que es mencionable, es manejable".

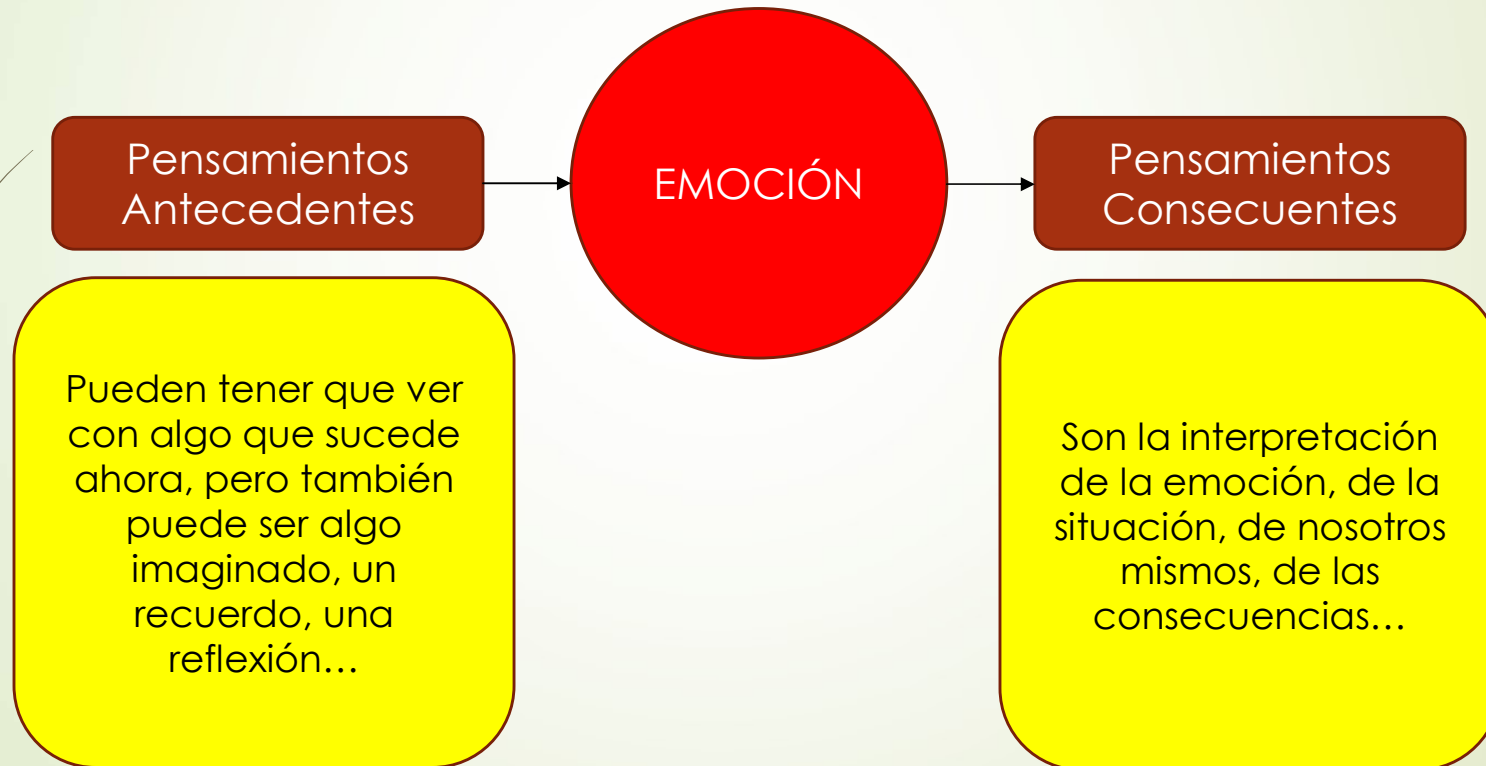


¿Cómo respondemos las personas
a lo que nos ocurre?



Triple Sistema de
Respuesta

¿Cómo respondemos las personas a lo que nos ocurre?



Gestionando las emociones

IDENTIFICACIÓN

Nombrar la emoción, discrimínala de otras.

No es igual culpa que tristeza, que ira.

ACEPTACIÓN

Convive con TU emoción el suficiente tiempo para descubrir su función y significado

SIGNIFICADO y FUNCIÓN

¿Qué información contiene?
¿Qué dice de mí?
¿Qué dice de la situación?

TRANSFORMACIÓN

¿Puedo cambiar el significado?
¿Puede tener una función diferente?

Tony Corredera Larios

Gestionando las Emociones

IDENTIFICACIÓN

Poner un nombre específico a lo que sentimos facilita la gestión, porque ayuda a discriminar unas y otras



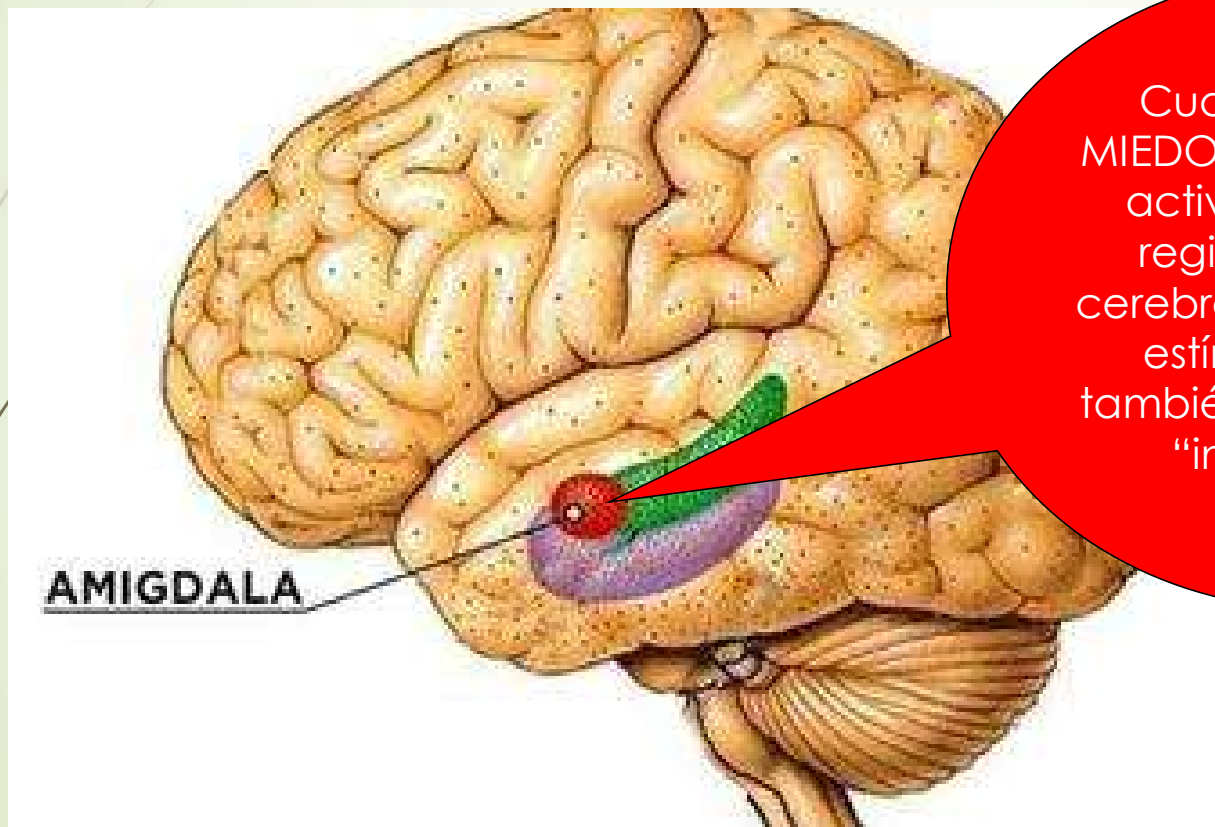
¿Para qué sirven las emociones?

EMOCIÓN	FUNCIÓN GENERAL	VARIACIONES
Miedo	Alerta y protección ante amenazas	Imaginar que nos quieren hacer daño, anticipar dolor físico, imaginar fracaso.
Ira	Advierte de frustración, nos prepara para una acción inmediata	Agresión, violencia, defensa ante un ataque, advertencia de una injusticia.
Tristeza	Facilita la búsqueda de apoyo social, nos "obliga" a pararnos para procesar las pérdidas	Pérdida de un ser querido, un trabajo, una pareja, un objeto, un estatus. Observar una injusticia.

¿Para qué sirven las emociones?

EMOCIÓN	FUNCIÓN GENERAL	VARIACIONES
Alegría	Amplía recursos cognitivos, aumenta creatividad, disfrute y conexión social	Observar el éxito de quien apreciamos, celebrar y compartir situación.
Asco	Precaución ante actividades tóxicas	Rechazo de lo que no nos gusta, alejamiento de lo rechazado.
Sorpresa	Advertencia de situación novedosa, apertura mental para recibir lo nuevo	Prestar más atención a situación, incrementar interés, conexión con alegría y miedo.

¿Qué le ocurre al cerebro cuando solo atendemos a los estímulos negativos?



Cuando sentimos MIEDO se produce una activación de esta región de nuestro cerebro. Se activa ante estímulos reales y también ante estímulos "imaginados".

¿Podemos hacer algo para afrontarlo?



OCCIPITAL
LOBE

PARIETAL
LOBE

FRONTAL
LOBE

HAPPY IS HERE

Left Prefrontal Cortex

Cuando pensamos en
anécdotas positivas,
en proyectos de futuro
ilusionantes, se activa
esta región, que inhibe
la actividad de la
amígdala

Gestionando las Emociones

ACEPTACIÓN

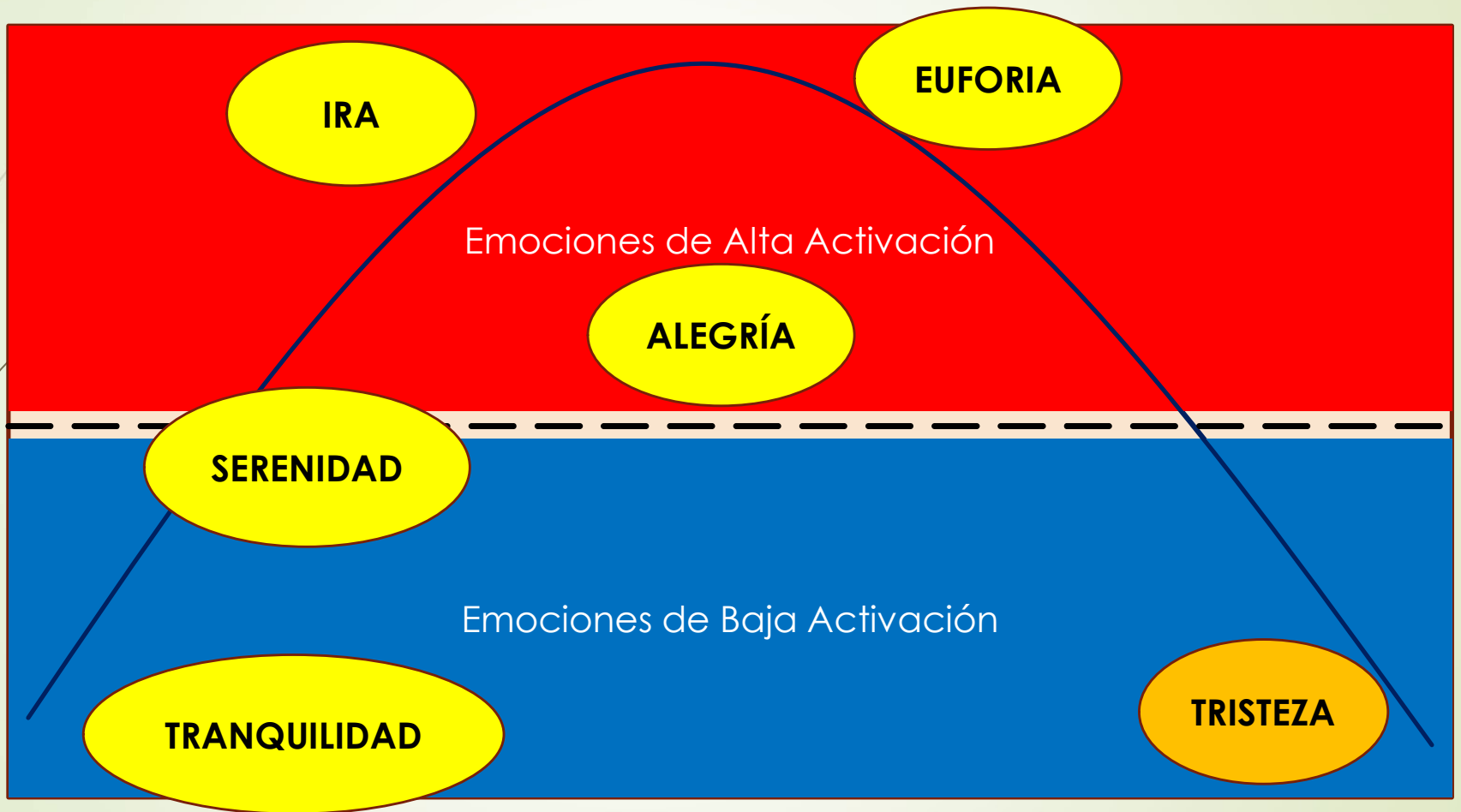
La emoción que sientes es auténticamente tuya. No la apartes. Si la sientes el suficiente tiempo podrás identificar más fácilmente la información que contiene.

¿En qué parte de tu cuerpo sientes esta emoción?

¿Se trata de una emoción de **ALTA** o **BAJA** Activación?

Tony Corredera Larios

Entendiendo las Emociones



Tony Corredera Larios

Gestionando las Emociones

SIGNIFICADO

¿Qué dice de mí la emoción?
¿Qué dice de la situación?



En función de lo que signifique para nosotros esa emoción, reaccionaremos de un modo u otro.

Gestionando las Emociones

Transformación

Si cambio el significado que estoy dando a mis emociones, si soy capaz de darme tiempo para averiguar qué me aporta esta emoción, seguramente podré cambiar las acciones a las que mi emoción me impulsa.

Así pasamos de "reaccionar emocionalmente" para "actuar con inteligencia emocional".



Gestionando las emociones con nuestros hijos adolescentes

IDENTIFICACIÓN

¿Cómo te sientes?
¿Dirías que estás enfadado o triste?

ACEPTACIÓN

¿En qué parte del cuerpo sientes tu emoción?
¿Te activa o te quita fuerzas?

SIGNIFICADO y FUNCIÓN

¿Qué piensas sobre lo que estás sintiendo?
¿Eso que sientes te dice algo de la situación donde te has sentido así?

TRANSFORMACIÓN

¿Hay otra forma de interpretar lo que sientes? ¿Crees que podría significar...?

Tony Corredera Larios

Gestionando las Emociones



Tony Corredera Larios



La respiración profunda o diafragmática es un modo eficaz para gestionar emociones de alta activación (ira, euforia, ansiedad)

Algunos estudios señalan que las prácticas de *mindfulness* antes de comenzar las clases ayudan a mejorar la atención y concentración.

Enseñar en casa a respirar con una cadencia progresivamente más lenta, para inducir calma y relajación, facilita el aprendizaje de la autorregulación emocional.

Una alternativa para aprender a gestionar las emociones es la práctica de deporte y ejercicio físico.

Haciendo deporte se puede aprender a gestionar el nivel de activación, tolerar la frustración y mejorar las relaciones interpersonales.

Cuando hacemos ejercicio intenso, nuestras respuestas de activación son similares a las de la ansiedad, pero las interpretamos de forma adaptativa, sentando también las bases para una mejor gestión de la activación.



Reparar las heridas emocionales: aprender a perdonar

¿Estás bien?

EMPATÍA

¿Qué puedo hacer
para que te sientas
mejor?

REGULACIÓN
EMOCIONAL



Tono Vagal y Comunicación

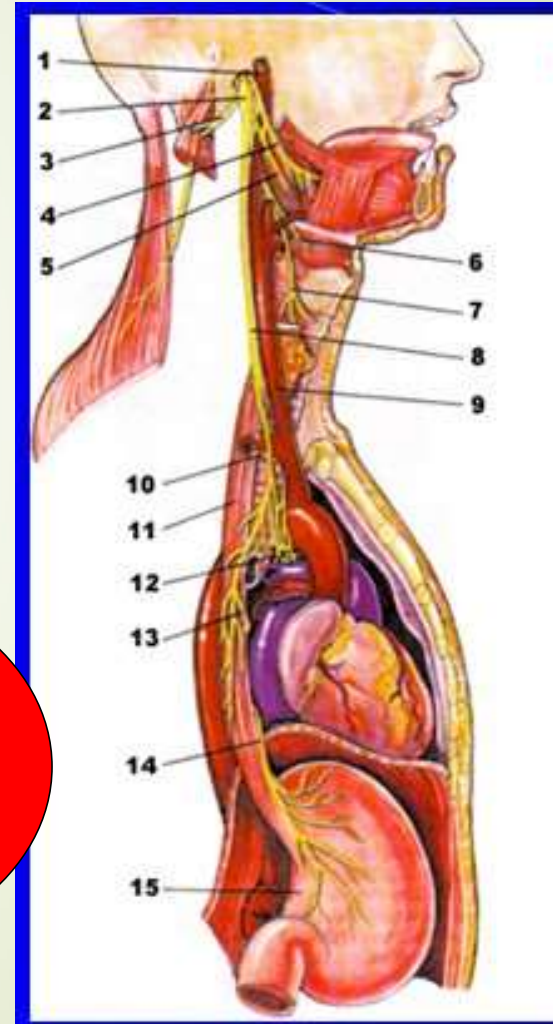


**Giovanni
Frazzeto**

NERVIO VAGO
Conecta corazón y
cerebro, con estómago,
pulmones, bazo e
intestino.

Función:
"Calmar" los órganos.
A la fuerza de nuestra
reacción vagal para
calmarlos la llamamos
"tono vagal"

Se relaciona con:
Contacto visual
Habla
Expresión facial



Tono Vagal



TONO VAGAL
¿Se puede mejorar?
Sí, con emociones
positivas.

El aumento del tono vagal ventral facilita la mejora en la percepción de las relaciones sociales y en la manifestación de emociones positivas.

El tono vagal responde a:

- Lenguaje no verbal.
- Contacto físico.
- Palabras emocionales (voz humana).

¿Sientes malestar?
¡No te aísles!
¡Pide ayuda!
¡Habla con alguien!

¿Sientes malestar?
¿Te preocupan tus pensamientos?

Es normal no estar bien algunas veces

No te juzgues por sentirte así

El silencio no ayuda

HABLA de lo que sientes

Pide ayuda

A un familiar
A tu tutor
Al orientador
A un amigo
A un psicólogo

¿Te preocupa algún compañero? ¿Alguien te pide ayuda?

Pide ayuda.
Habla de ello con un adulto

ESCUCHA con atención lo que te quiera contar

No juzgues

Es normal no saber cómo ayudar.

Pregunta cómo puedes ayudar

Sugiere buscar ayuda juntos

Tony Corredera Larios

**¿SABÉIS QUÉ ES EL CAPITAL
PSICOLÓGICO?**



Modelo de Ampliación y Construcción



Las emociones positivas son el indicador de que se produce crecimiento personal, es el **capital psicológico** que se va acumulando.

Las emociones positivas facilitan el euestrés y reducen el distrés.

“Las emociones positivas abren paso a caminos de crecimiento que conducen a las personas a convertirse en mejores versiones de sí mismas”.

Barbara Fredrickson

Tony Corredera Larios

Modelo de Ampliación y Construcción

**Barbara
Fredrickson**



Las emociones positivas:

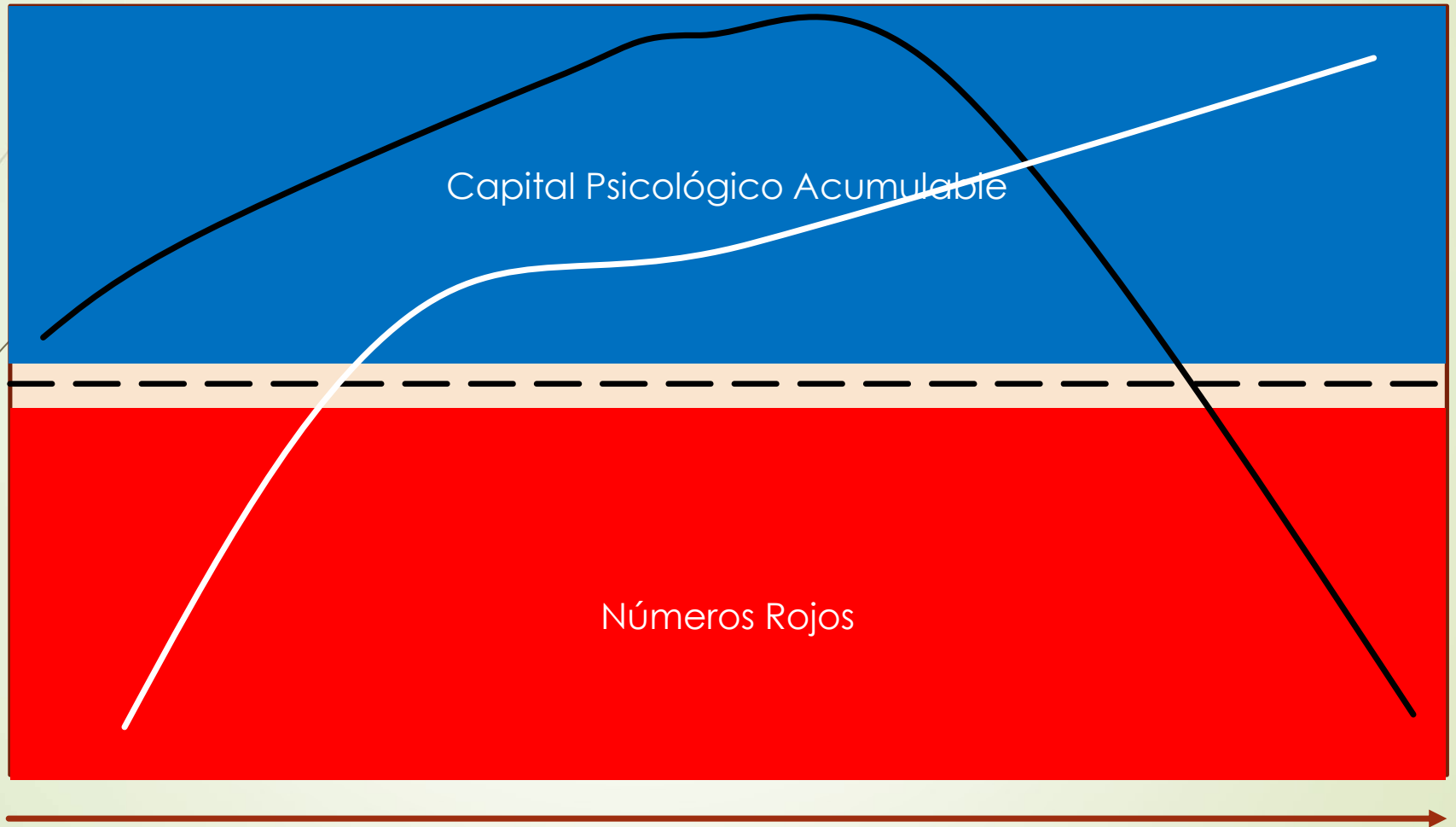
- Nos ayudan a comprender el contexto vital en el que nos encontramos.
- Nos ayudan a que nuestra tendencia sea **proactiva**, participativa, nos predisponen a aportar y resolver situaciones.
- Nos ayudan a adquirir hábitos positivos que nos proporcionan recursos.
- Nos vuelven más creativos y abiertos.

“Las emociones positivas son el capital psicológico acumulable”.

Barbara Fredrickson.

Tony Corredera Larios

Resistencia a la Adversidad



Diario de Acontecimientos Positivos

DÍA DE LA SEMANA	ACONTECIMIENTOS	CAUSAS
JUEVES		
DOMINGO		<p>Se trata de anotar 3 acontecimientos positivos que ocurran jueves y domingo, así como sus causas.</p>

Sentirnos bien juntos

La mirada es el primer gesto para hacer sentirse importante a alguien.



¿Son más intensas las emociones compartidas?



Cultivando Relaciones Positivas



Abrazar durante
6-20 segundos

Regla de los
5 minutos

Escucha Activa.
Validación de
emociones.

Expresar 3 cosas
positivas

Buscar conductas
positivas en los
demás sin que
se den cuenta



THANK
YOU

Arigato

Efharisto

Gracias

Danke

Shukran

Thoinsks
Moite

Merci

Mahalo

Grazie

Spasiba

Dankie



www.crecimientopositivo.es

antonio@crecimientopositivo.es



@Tony_CrPos



@Tony_Corredera

A microscopic view of several coronavirus particles. The particles are spherical with a yellowish-orange core and a darker outer shell. They are covered in numerous spike-like projections that give them a crown-like appearance. The background is a dark blue field with small white specks, resembling a starry sky or a microscopic field of view.

Pandemia y Emociones

Pandemia y Emociones

INICIO ESTADO DE
ALARMA y
CONFINAMIENTO

MIEDO
INCERTIDUMBRE
ANGUSTIA
ANSIEDAD
TRISTEZA
"FATIGA"
SOBRECARGA

ALEGRÍA
SATISFACCIÓN
CALMA

DESESCALADA

MIEDO
INCERTIDUMBRE
CONFUSIÓN
"FATIGA"
ENFADO
FRUSTRACIÓN
PREOCUPACIÓN

ESPERANZA
SERENIDAD

NUEVA
"NORMALIDAD"

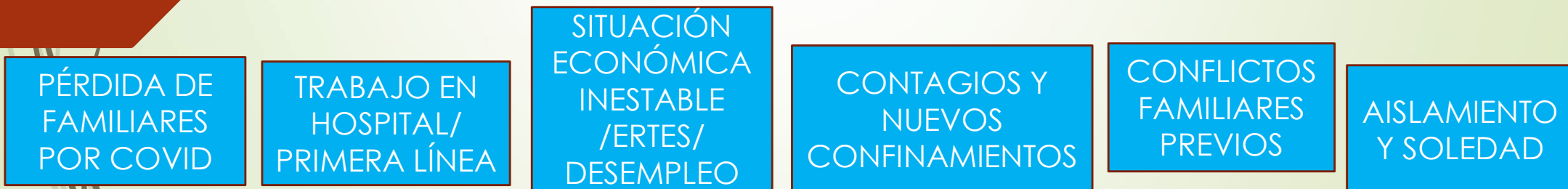
MIEDO
INCERTIDUMBRE
DESESPERANZA
ANSIEDAD
TRISTEZA
"FATIGA"
INDEFENSIÓN

ESPERANZA
DISFRUTE
ALEGRÍA

Marzo-Septiembre 2020

Tony Corredera Larios

Pandemia y Emociones



Tony Corredera Larios

Pandemia y Emociones

INICIO ESTADO DE ALARMA y CONFINAMIENTO

MIEDO
INCERTIDUMBRE
ANGUSTIA
ANSIEDAD
TRISTEZA
"FATIGA"
SOBRECARGA

ALEGRÍA
SATISFACCIÓN
CALMA

DESESCALADA

MIEDO
INCERTIDUMBRE
INDEFENSIÓN
"FATIGA"
ENFADO
FRUSTRACIÓN
PREOCUPACIÓN

ESPERANZA
SERENIDAD

NUEVA "NORMALIDAD"

MIEDO
INCERTIDUMBRE
DESESPERANZA
ANSIEDAD
TRISTEZA
"FATIGA"
INDEFENSIÓN

ESPERANZA
DISFRUTE
ALEGRÍA

PÉRDIDA DE FAMILIARES POR COVID

TRABAJO EN HOSPITAL/ PRIMERA LÍNEA

SITUACIÓN ECONÓMICA INESTABLE /ERTES/ DESEMPLEO

CONTAGIOS Y NUEVOS CONFINAMIENTOS

CONFLICTOS FAMILIARES PREVIOS

AISLAMIENTO Y SOLEDAD