



CURSO TALLER BÁSICO DE

Coordinación de Parentalidad

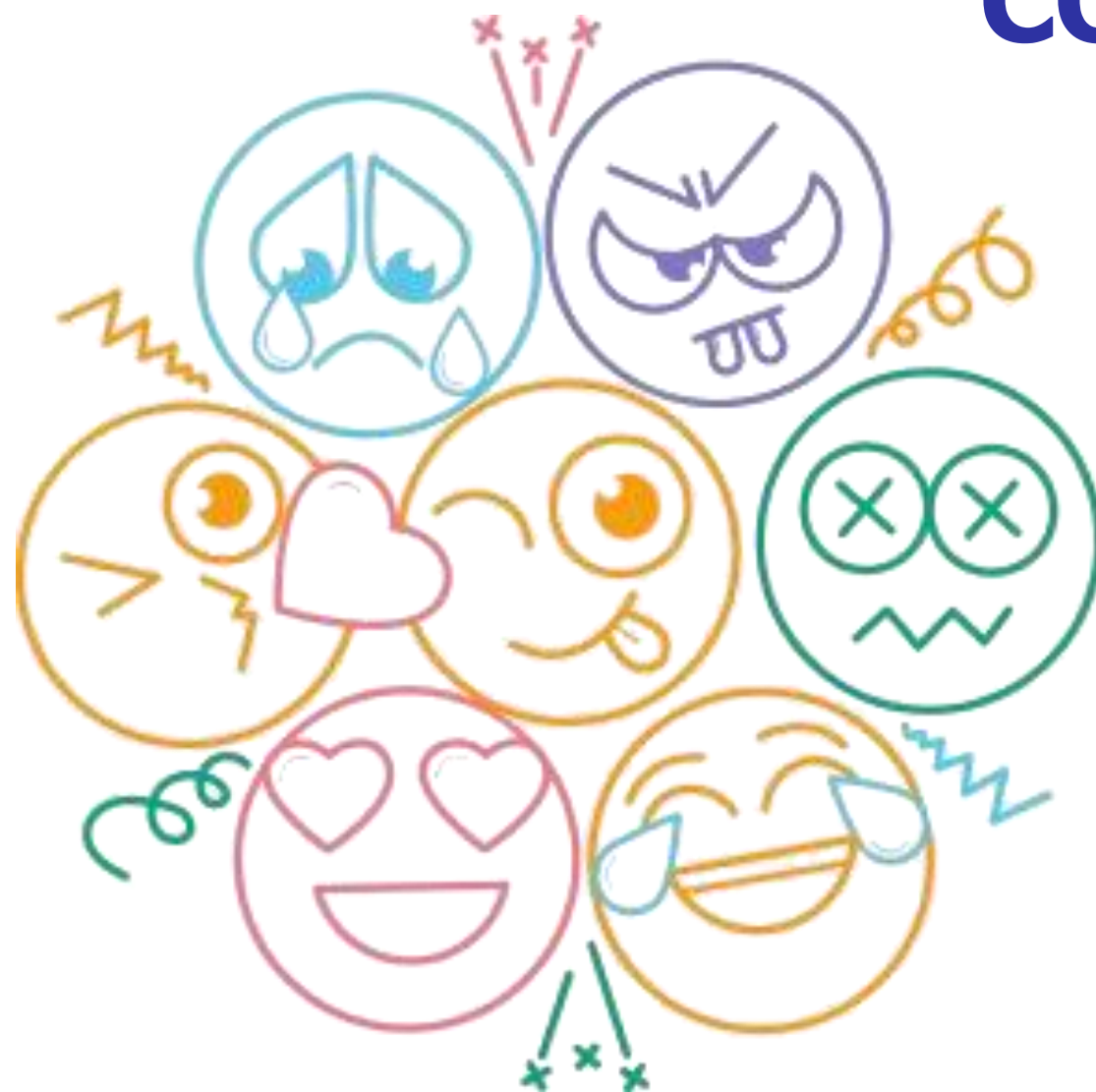
MÓDULO 11



EMOCIONES

PENSAMIENTOS

CONDUCTAS



TODAS TUS EMOCIONES SON
VÁLIDAS E IMPORTANTES



NIVEL DIEZ
Presenta

CONFLICTO Y EMOCIONES

01 AUTOCONOCIMIENTO

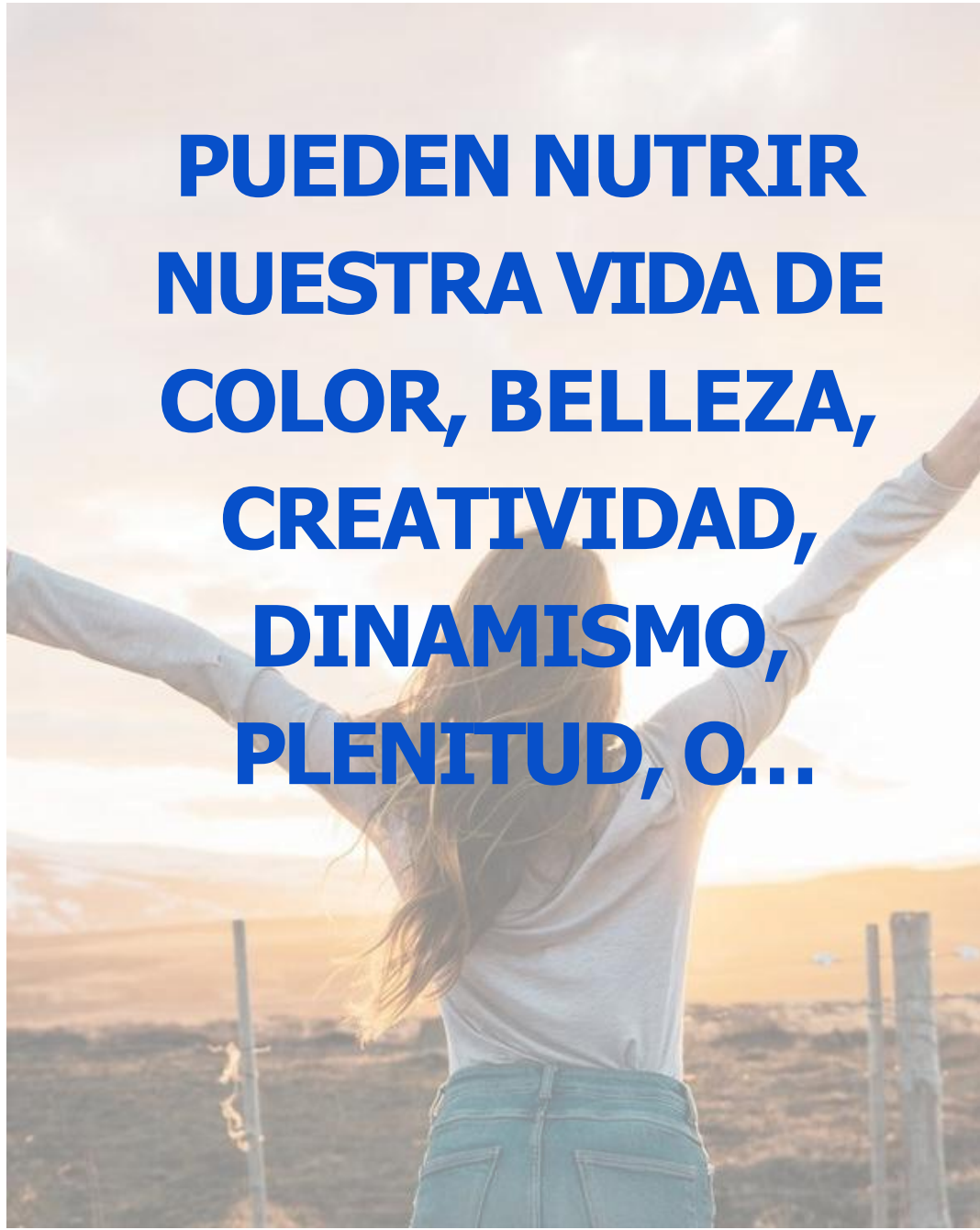
02 AUTOESTIMA

03 AUTORREALIZACIÓN





LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS SON PODEROSAS ENERGÍAS

A photograph of a woman with long hair, wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans, standing in a field with her arms raised in a gesture of joy or triumph. The background shows a sunset over a landscape with a fence.

**PUEDEN NUTRIR
NUESTRA VIDA DE
COLOR, BELLEZA,
CREATIVIDAD,
DINAMISMO,
PLENITUD, O...**

A close-up photograph of a human face, appearing dry and cracked, symbolizing suffering or pain. The skin is heavily textured with deep fissures.

**HUNDIRLA EN EL
DOLOR Y EL
SUFRIMIENTO**

¿Qué son las emociones?



SON REACCIONES:

• PSICO - FISIOLÓGICAS – BIOQUÍMICAS

Por lo tanto son:

• Energía en movimiento

• Que provocan pensamientos, comportamientos y conductas.



Emociones - Conflictos

- **Las emociones** son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.
- **Psicológicamente**, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria.
- **Fisiológicamente**, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del sistema nervioso y la del sistema endócrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.
- **Conductualmente**, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, y poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas.



Emociones
Positivas



ENVIDIA



TRISTEZA



MIEDO



APATIA



**Emociones
Negativas**

SOLEDAD



ENOJO



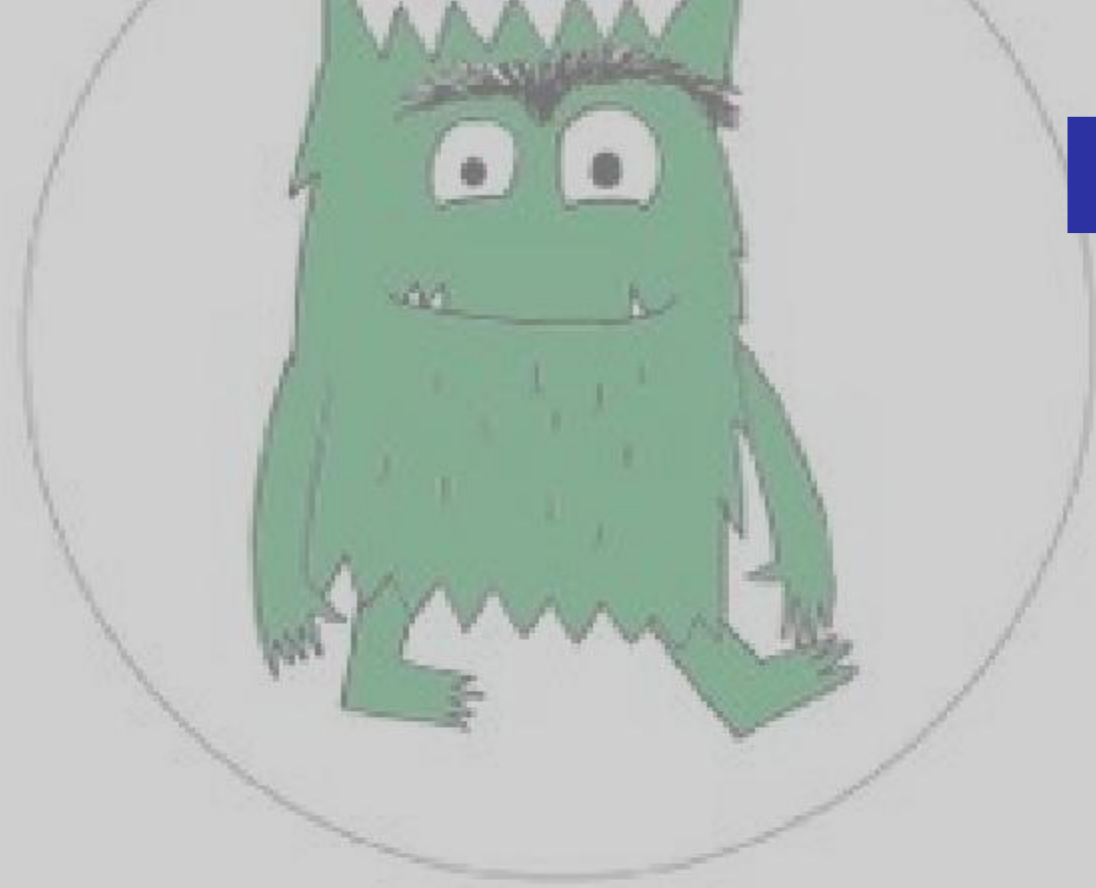
CULPA



ESTRES

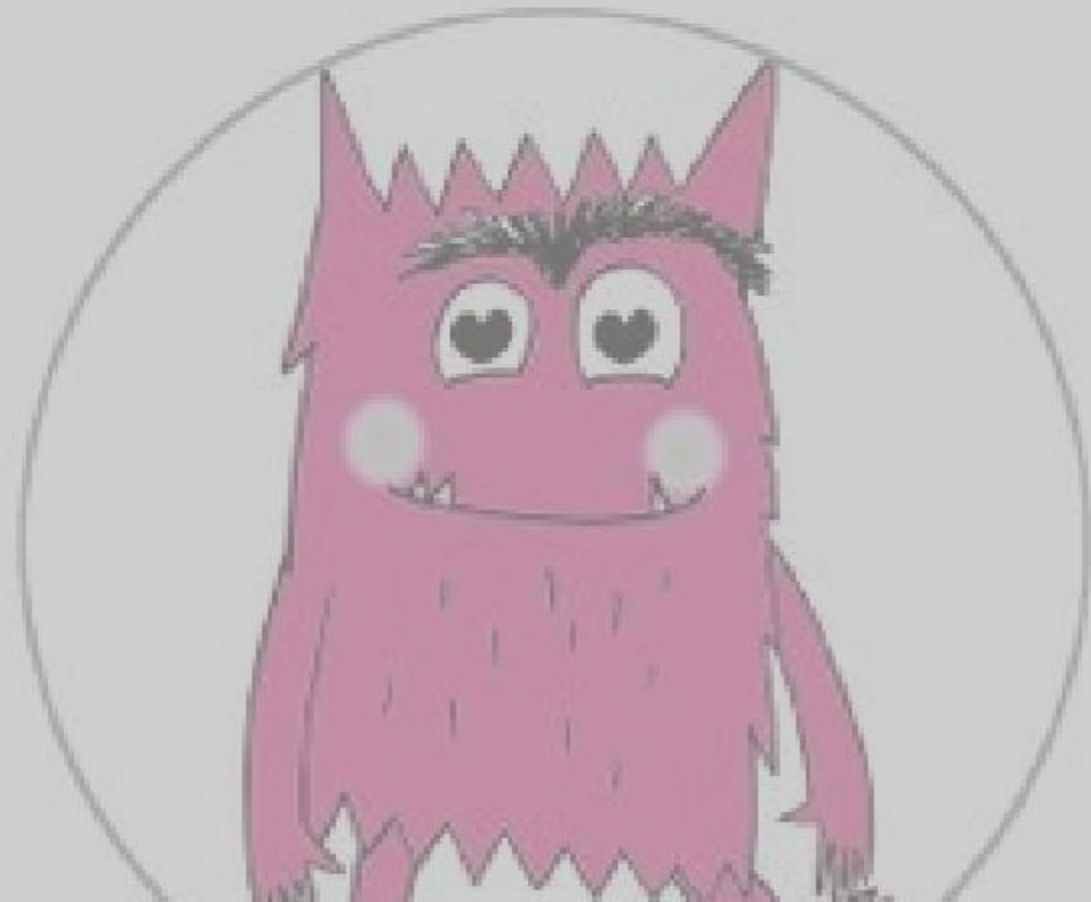


Emociones Básicas



MIEDO - TEMOR / ALEGRÍA / TRISTEZA / IRA – ENOJO / SORPRESA / ASCO-AVERSIÓN

De aquí se derivan las demás de acuerdo a sus combinaciones.



Emociones Primarias

A partir de nuestra interpretación de lo que percibimos, vamos generando emociones relacionadas con el:

- **Placer**

- **Displacer**



EMOCIONES SECUNDARIAS POSITIVAS

CUANDO ESTÁN SATISFECHAS NUESTRAS NECESIDADES

1.abiertos					78.radiantes
2.activos					79.realizados
3.afables	19.calmados	35.despejados	49.exaltados	63.intrépidos	80.reconfortados
4.afectuosos	20.capaces	36.despreocupados	50.expansivos	64.intrigados	81.regocijados
5.afortunados	21.cariñosos	37.dichosos	51.expectantes	65.joviales	82.relajados
6.agradecidos	22.cautivados	38.efusivos	52.fascinados	66.jubilosos	83.renovados
7.alborozados	23.cómodos	39.embelesados	53.felices	67.libres	84.sanos
8.alegres	24.compasivos	40.emocionados	54.fortalecidos	68.ligeros	85.satisfechos
9.alertas	25.competentes	41.emprendedores	55.fuertes	69.luchadores	86.seguros
10.aliviados	26.complacidos	42.encantados	56.generosos	70.lúcidos	87.serenos
11.animados	27.comprensivos	43.enérgicos	57.gozosos	71.maravillados	88.sociables
12.apacibles	28.comprometidos	44.entendidos	58.humildes	72.motivados	89.sorprendidos
13.apasionados	29.confiados	45.entusiasmados	59.ilusionados	73.optimistas	90.sosegados
14.asombrados	30.conmovidos	46.equilibrados	60.independiente	74.orgullosos	91.tiernos
15.atraídos	31.contentos	47.esperanzados	61.inspirados	75.preparados	92.tranquilos
16.audaces	32.cordiales	48.eufóricos	62.interesados	76.prósperos	93.válidos
17.benévolos	33.descansados			77.prudentes	94.vigorosos
18.beneficiados	34.deslumbrados				95.vivos

Emociones de Supervivencia

ATACAR

HUIR



Gritando



**Formas de Expresar
(acciones)**

Llorando



Golpeando



Destruyendo



Ausencia



Aislándonos



Consecuencias



Salud - Enfermedad



- Lo que nos enferma es la represión, aguantar, controlar las emociones.
- Por lo tanto es importante liberar – canalizar esa energía emocional de manera adecuada y sana.

Percepción

The image features a central white silhouette of a human brain, rendered with a soft, glowing texture. This brain is set against a background that transitions from a deep teal on the left to a warm orange on the right. The background is filled with numerous small, sparkling particles and thin, radiating lines of light that create a sense of depth and movement, resembling a starry or digital space.

¿Como se generan las emociones?

A partir de nuestros pensamientos relacionados

con:



Percepción

Comunicación

¿Qué?

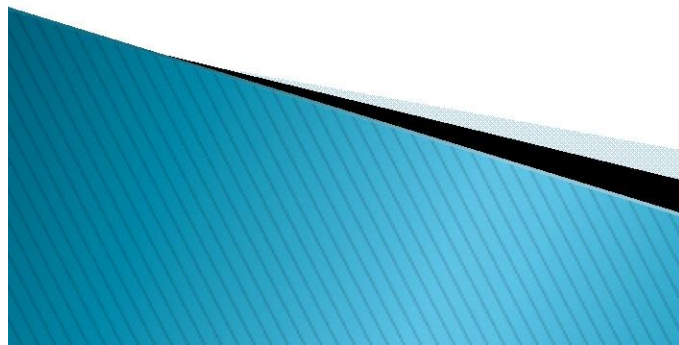
¿Cómo?

Percepción

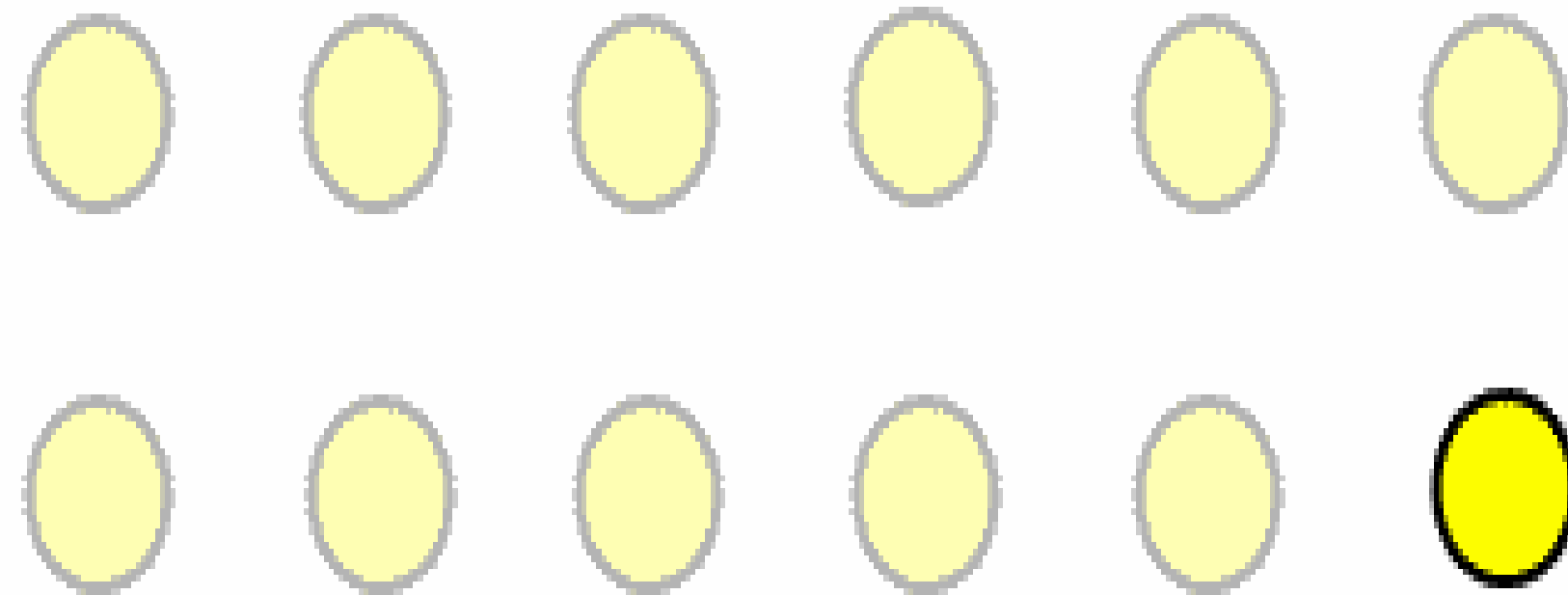
- **Proceso que se inicia con la captación de los estímulos externos a través de los sentidos, dicha información va al cerebro donde se le da una Interpretación, y se actúa en consecuencia.**

Percepción

- **La interpretación de lo que se percibe depende de:**
 - **Conocimientos**
 - **Estado de ánimo**
 - **Educación**
 - **Necesidades**
 - **Experiencias, etc.**



FENOMENO PHI



Michael Berman



HOY

El Fenómeno Phi

Con: Max Wertheimer





A surreal landscape featuring a beach at sunset. The sky is a gradient of light blue and yellow. In the foreground, two dark silhouettes of dogs are walking on the sand. The background shows a calm sea with several large, dark, rocky islands or sea stacks. A large, semi-transparent white rectangle is overlaid on the upper half of the image, containing the text.

No todo lo que percibo es real.

Imaginación (fantasía)



Pensamientos



Para vivir sanos y equilibrados necesitamos:

➔ **Reconocer (darnos cuenta)**

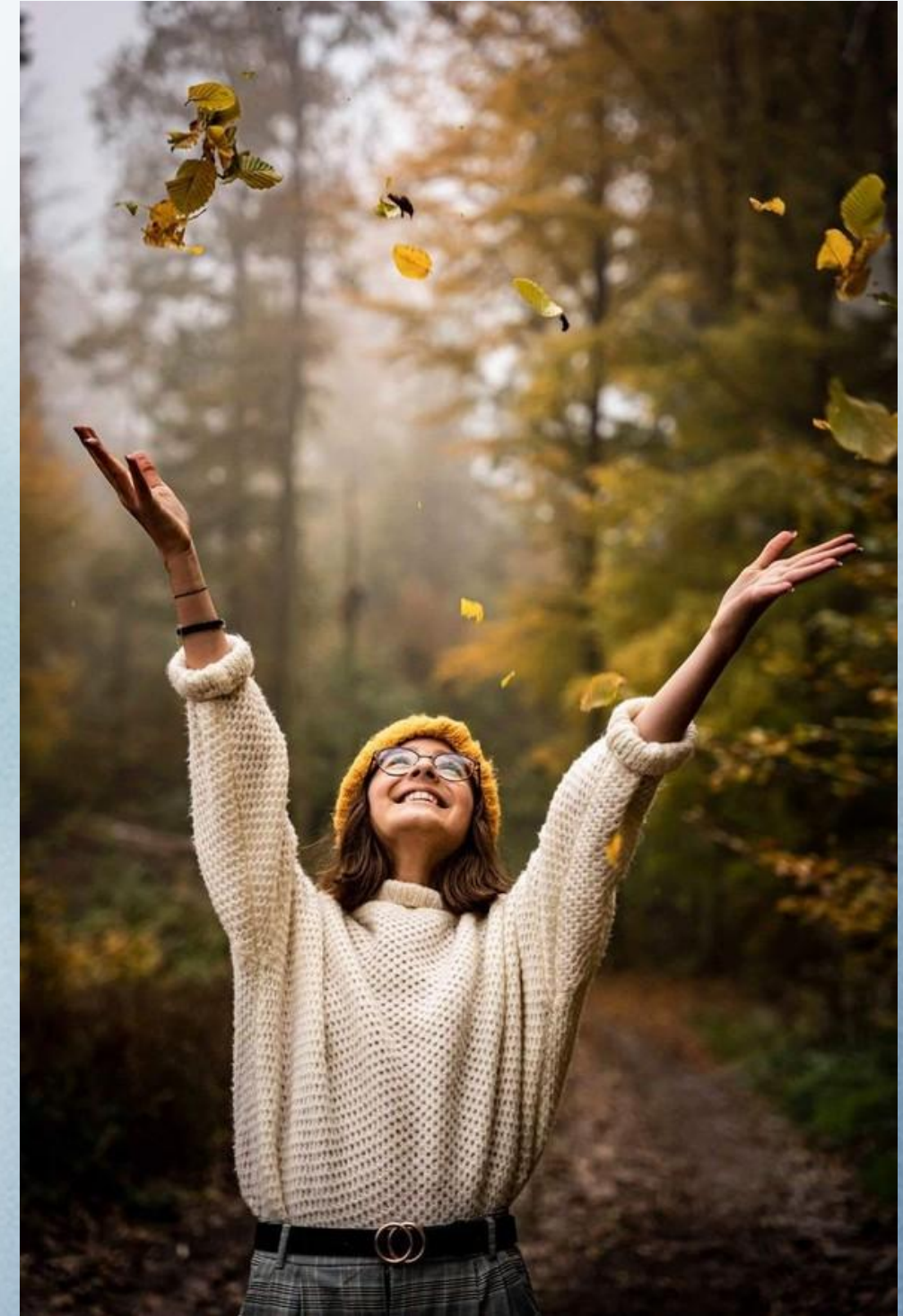
➔ **Comprender**

➔ **Sentir**

➔ **Aceptar**

➔ **Expresar (liberar la energía atascada)**

➔ **Gestionar, manejar nuestras emociones de todo tipo.**



Conocer nuestras emociones

- Permitirlas, sentirlas plenamente
- Localizarlas en nuestro cuerpo
- Aceptarlas amorosamente



Sin Juicios
Sin Autorechazo
Sin Avergonzarse

Inteligencia Emocional

- **Es la capacidad humana de sentir y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás.**
- **Inteligencia Emocional no es ahogar, reprimir, controlar las emociones, sino dirigirlas y equilibrarlas.**

Inteligencia Emocional

Es la capacidad de reaccionar:

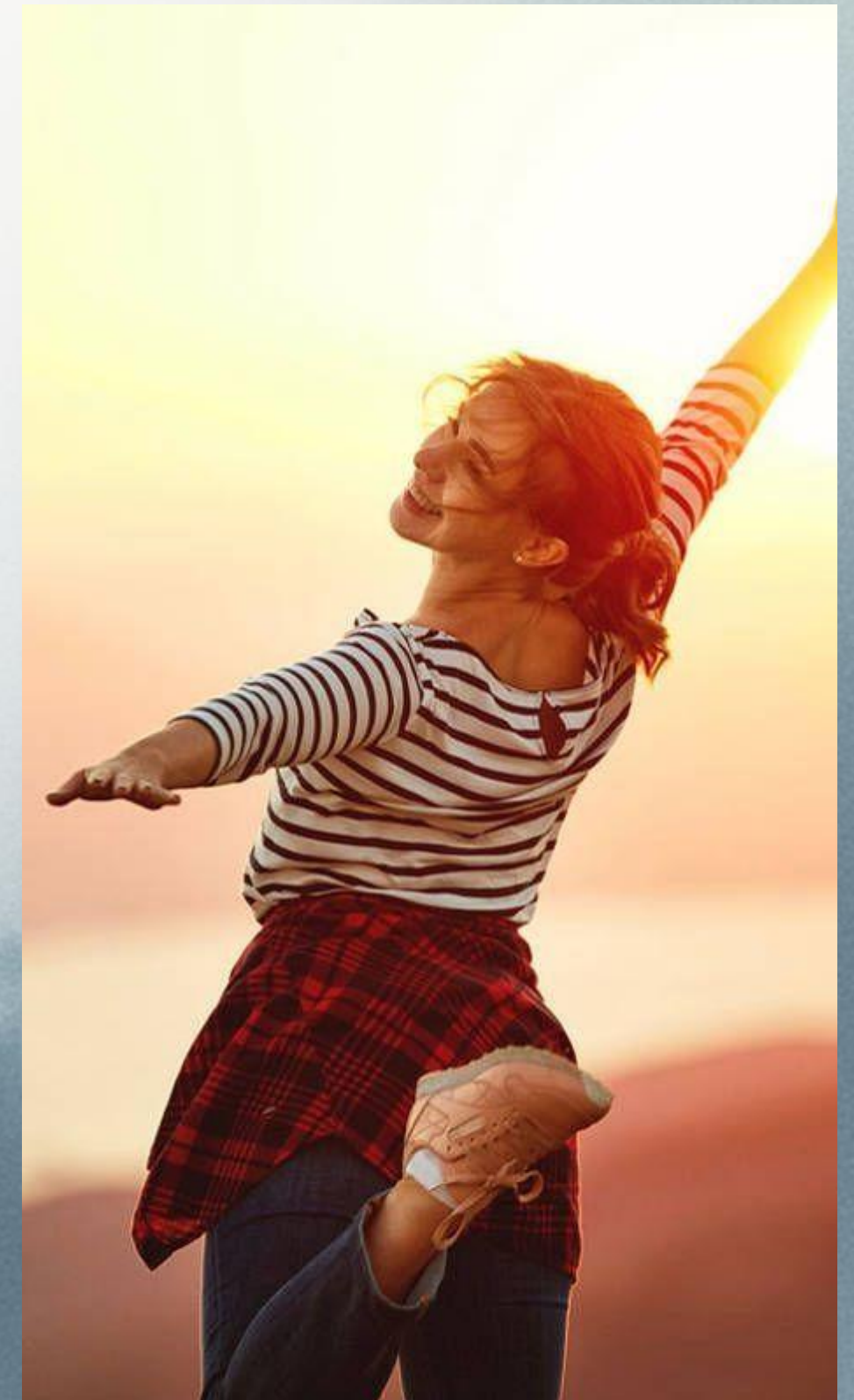
1. Con la persona adecuada
2. En el momento adecuado
3. En el lugar adecuado
4. Con la intensidad adecuada Para esto tenemos que:

CONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES: "CONÓCETE A TI MISMO"

Consciencia de las propias emociones.

Darse cuenta

**Reconocerlas y sentirlas en el momento en que
ocurren**



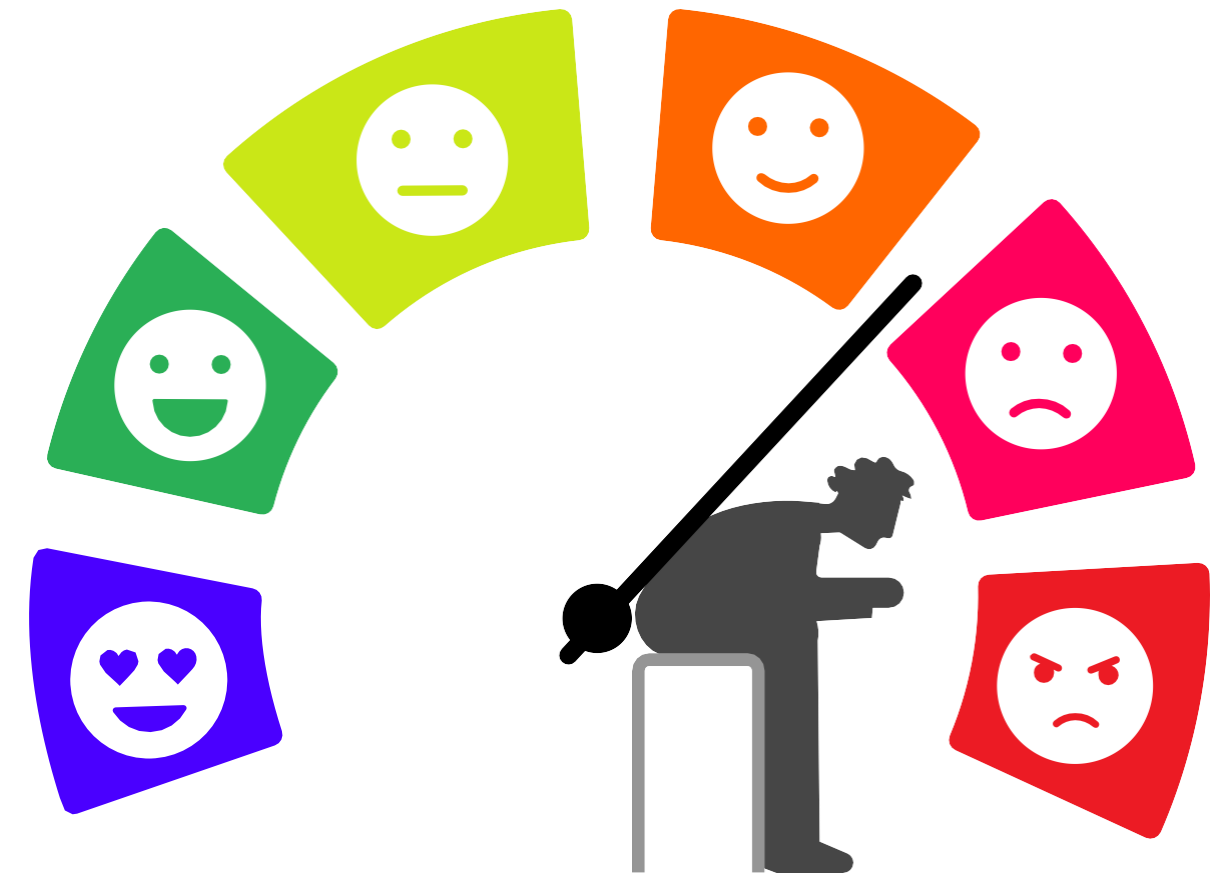
Lectura Corporal



MANEJAR LAS EMOCIONES:

Expresarlas de forma apropiada

Gestionarlas, favoreciendo las relaciones interpersonales.



Motivarse a sí mismo



Encaminar las emociones y la motivación hacia el logro de objetivos.

Realizar actividades creativas.

Ser más productivos y efectivos

RECONOCER LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

Sintonizar con las emociones y sentimientos de los demás para comprender lo que necesitan

**LA EMPATÍA: BASE DE LAS
RELACIONES SANAS**



ESTABLECER RELACIONES SALUDABLES

**DESDE LA EMPATÍA, INTERACTUAR CON LAS
EMOCIONES DE LOS DEMÁS**

**REFORZÁNDOLES COMO SERES HUMANOS
VALIOSOS**



EL AUTOCONTROL

El autocontrol es la capacidad de regular las propias reacciones, pensamientos, emociones y comportamientos para actuar de manera adecuada frente a distintas situaciones, en especial cuando surgen deseos o impulsos inmediatos que podrían ser inapropiados.

Las personas con falta de autocontrol generan conductas impulsivas y reacciones desproporcionadas, que pueden provocar conflictos, frustración y dificultades en el desarrollo personal y social.

El autocontrol está vinculado con funciones cognitivas como la atención, la planificación y la toma de decisiones, por lo que es fundamental para la convivencia social y el crecimiento personal.



TÉCNICAS DE AUTOCONTENCIÓN

Técnicas de Enfoque

- **Respiración profunda:** Inhalar lentamente, retener unos segundos y exhalar suavemente para reducir el ritmo cardíaco y relajar el cuerpo.
- **Técnica de Grounding:** Actividades descalzo sobre arena, pasto, tierra.

Técnicas Corporales y Físicas

- **Abrazo de mariposa:** Abrazarse a si mismo, cruza tus brazos sobre el pecho, colocando las manos sobre los hombros opuestos y da pequeños golpecitos alternados, como si fueran alas de mariposa.
- **Presión física (contención):** Sostener una almohada firmemente para reducir la sensación de desamparo o pánico.
- **Ejercicio físico:** Actividades cortas para liberar la energía acumulada por la ansiedad o el enojo.

Técnicas Cognitivas y de Autocompasión

- **Autorespeto:** Tratarte a ti mismo con amabilidad en lugar de juzgarte severamente al cometer un error, evitar autoflagelarse.
- **Control del pensamiento:** Distraer la mente enfocándose en otra actividad para evitar la espiral de pensamientos negativos.
- **Descomponer el problema:** Dividir una situación abrumadora en partes más pequeñas y manejables.

Técnicas de Relajación y Meditación

- **Meditación:** Ejercicios para identificar las emociones.
- **Aromaterapia:** Uso de olores relajantes para disminuir la ansiedad.
- **Musicoterapia:** Escuchar música relajante.



El control emocional no consiste en evitar las emociones negativas, sino en aprender a gestionarlas, reconocerlas y regularlas sin que estas controlen nuestros comportamientos. Si bien alejarse de estímulos dañinos ayuda, la verdadera inteligencia emocional implica procesar las emociones, entender su origen y utilizar técnicas para reaccionar de manera reflexiva.

- **Evitación:** Evitar personas o situaciones que generan emociones negativas.
- **Gestión:** Las emociones deben ser reconocidas y procesadas, no anuladas.

- **Técnicas efectivas:**
 - **Reestructuración cognitiva:** Cambiar la interpretación de la situación por un enfoque positivo o neutro.
 - **Respiración y Mindfulness:** Técnicas para mantener la calma y reducir el estrés.
 - **Detención del pensamiento:** Identificar pensamientos negativos y detenerlos antes de que se vuelvan intensos.
 - **Comunicación asertiva:** Expresar emociones de manera clara para evitar conflictos.

El manejo emocional es una habilidad que busca mantener el equilibrio sin negar la propia experiencia emocional.

