



EMOCIONES

Laura Hervás

Ainhoa Moneo

Jorge Hernández

Elena Díaz de la Rocha

Nos hacen humanos



Son todas necesarias

Tienen una función

No hay emociones ni malas ni buenas



Miedo



¿Cómo sientes tú el miedo?
¿Dónde lo notas?
¿Cuándo aparece?

Situación que dura poco

Peligro real e inminente

Nos lleva a poner en marcha acción inmediata



parálisis



lucha



esconderse
uir



pedir
ayuda

Ansiedad



Estado de activación

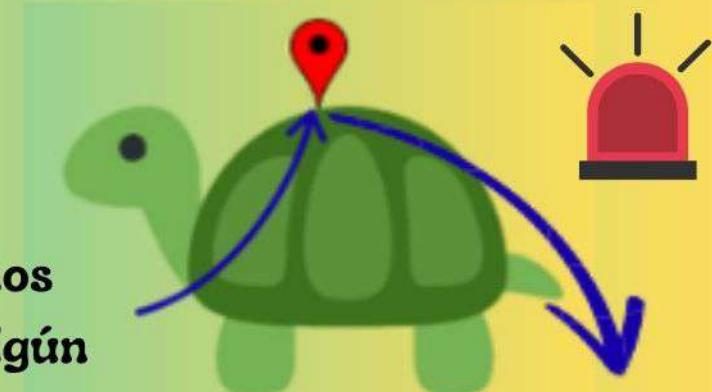


Aparece ante un evento futuro

Estado de vigilancia y alarma



Síntomas que pueden asustar
pero es el cuerpo preparándose para huir



Todos sentimos
ansiedad en algún
momento

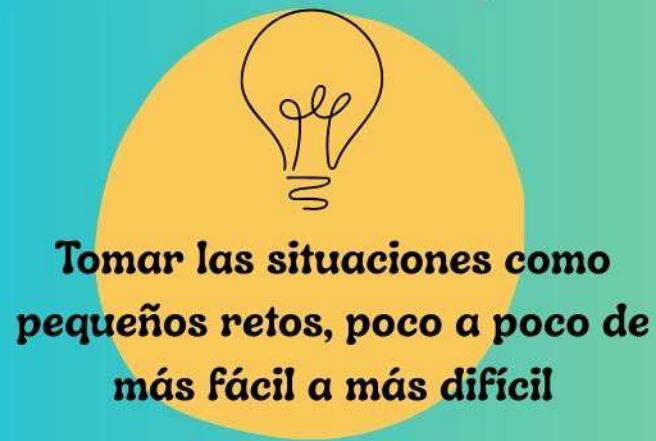
Curva de ansiedad

Miedo



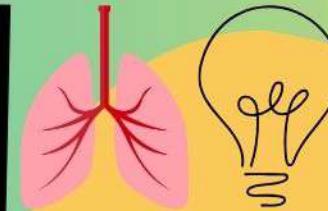
Mecanismo de supervivencia

El miedo motiva a salir de la situación lo más rápido posible



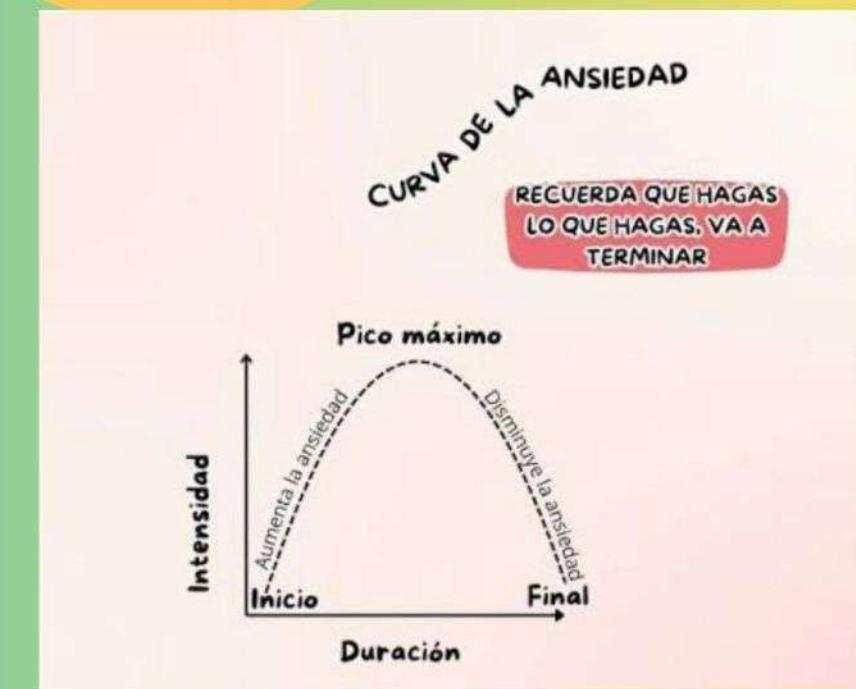
Tomar las situaciones como pequeños retos, poco a poco de más fácil a más difícil

Ansiedad



Sentir ansiedad es normal
Recuerda que es una curva
Si es desbordante, inhala
durante 4 segundos y exhala
durante 6 segundos

¿Cómo sientes tú la ansiedad?
¿Dónde la notas?
¿Cuándo aparece?



Pregúntate: ¿esto por lo que me siento ansioso, ha ocurrido ya?



Ira/ Enfado



Surge ante daño o injusticia



Indica la necesidad de defendernos a nosotros u a otras personas



Técnicas de respiración (inhalar 4 segundos, exhalar 6 segundos)



Transformar el enfado en algo constructivo (actividad que requiera energía)

¿Qué pensamientos aparecen cuando nos sentimos enfadados?
¿Cómo se siente el enfado en el cuerpo? ¿Qué impulsa a hacer el enfado?

“Me siento frustrado, voy a salir un momento, volveré cuando esté más tranquilo”



Frustración



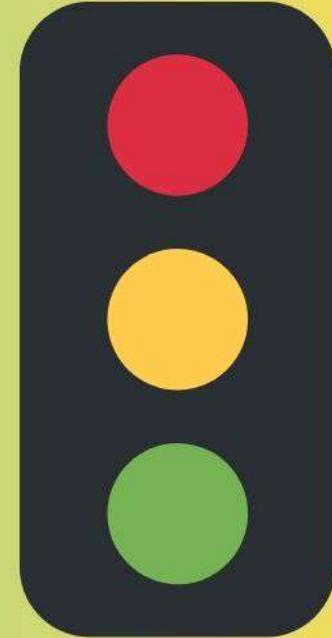
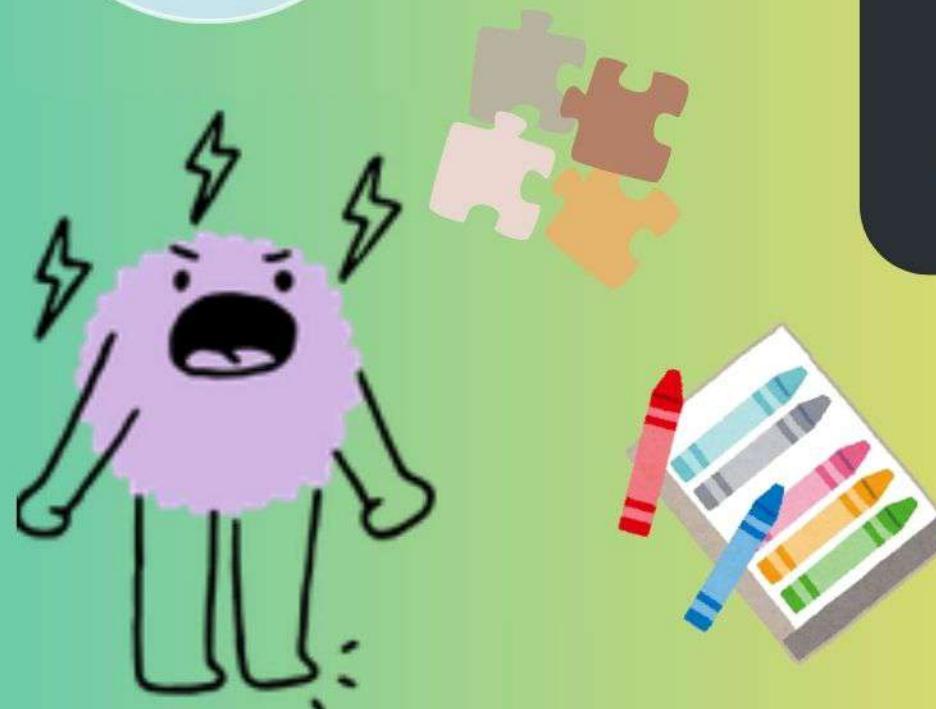
Tiempo fuera: salir durante 5 minutos, dar un paseo, hacer ejercicio... lo que mejor nos venga

Cambiar de actividad a una que nos guste: dibujar, jugar al fútbol, hacer un puzzle...

Expresarlo de forma asertiva (y poner límites)

“Cuando ocurre X... yo me siento frustrado... me gustaría que la próxima vez...”

¿En qué situaciones podemos sentir frustración? ¿Qué cosas podemos hacer para manejarla?



Las cosas no siempre salen como queremos



Vergüenza



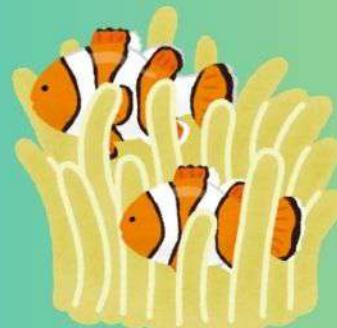
Síntomas: cara roja, calor, falta de aire...



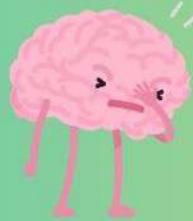
Protección contra situaciones impredecibles o que nos hacen vulnerables



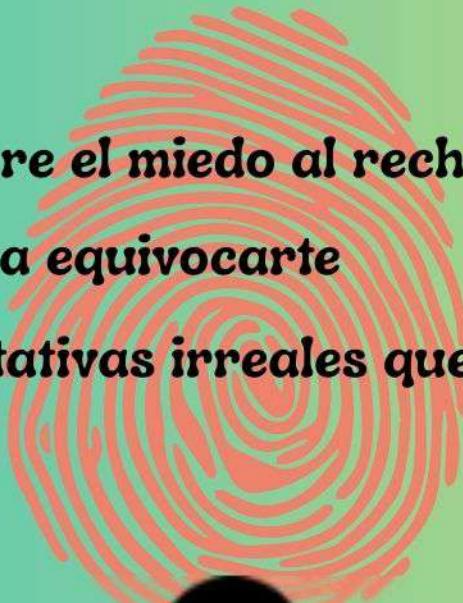
¿Qué es para tí la vergüenza?
¿En qué situaciones aparece?



Vergüenza



A veces es una mezcla entre el miedo al rechazo y a la incomprendición
No querer que nadie te vea equivocarte
No poder alcanzar expectativas irreales que se muestran en redes



Nuestra identidad

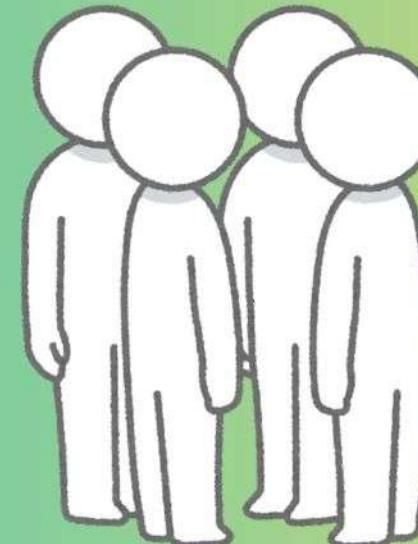
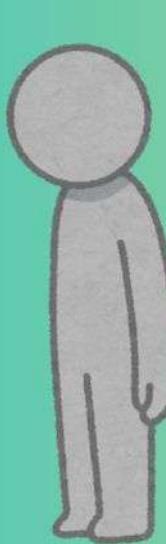


TikTok



WhatsApp





Soledad





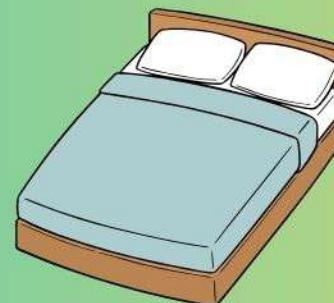
Tristeza

La tristeza no nos hace débiles

**Es una emoción normal y presente en muchas ocasiones a lo largo de nuestra vida
Aparece cuando sufrimos una pérdida, un cambio, cuando dejamos una etapa atrás o
descubrimos que algo no era como esperábamos**

El radar constante conlleva un desgaste

La tristeza aparece para decirnos “algo importa”, “necesitas tiempo”



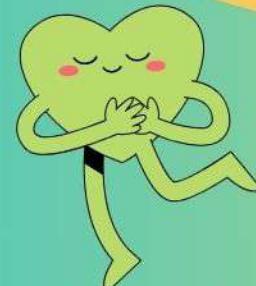


Tristeza

¿Qué te entristece más en tú día a día?
¿Qué haces cuando te sientes triste?
¿Qué pequeñas cosas te suelen ayudar
a levantar un poco
el estado de ánimo?



Hacer pequeñas cosas que
conecten con lo que te gusta,
aunque no tengas ganas
La tristeza se acompaña,
con paciencia, apoyo
y pequeñas acciones



La tristeza es un proceso, que se atraviesa caminando, no quedándose quieto.
No estás solo

