



Fundamentos visuales de la **Gestión e****emocional**

Material gráfico de apoyo para el aprendizaje

PROYECTO **e****emociona**



Sentimientos y emociones

PROYECTO  ociona

SENTIMIENTOS INHERENTES



ALEGRÍA

Donde reside la **CONEXIÓN**

CONFIANZA
SEGURIDAD

Donde reside el **PODER**



TRANQUILIDAD

Donde reside la **SERENIDAD**

EXPERIENCIAS

ALGO PASA



OPRESIONES
ESTRUCTURADAS

DAÑOS
COTIDIANOS

SENTIMIENTOS AD-HERIDOS

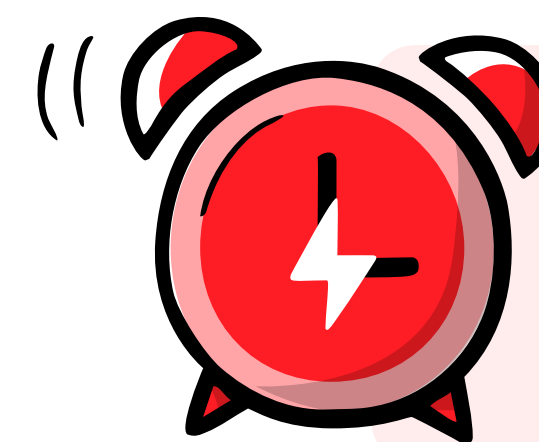
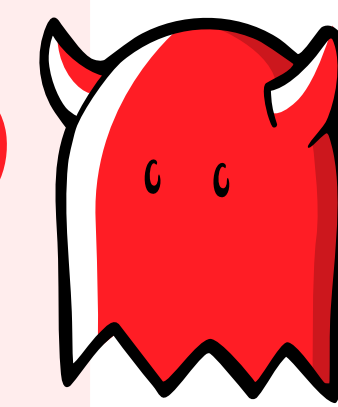


TRISTEZA

Invade el **AISLAMIENTO**

IMPOTENCIA
MIEDO

Invade la **RABIA**



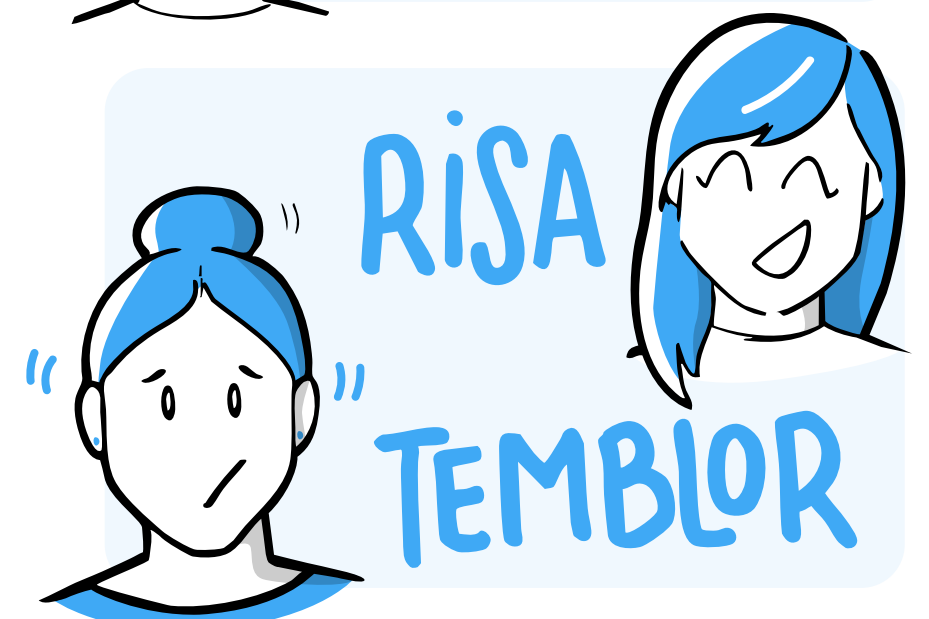
TENSIÓN

Invade la **ANSIEDAD**

DESCARGA EMOCIONAL



LLANTO



RISA

TEMBLOR

BOSTEZO



Gestión emocional

PROYECTO emociona



SENTIMIENTOS INHERENTES



ALEGRÍA

CONFIANZA
SEGURIDAD

TRANQUILIDAD

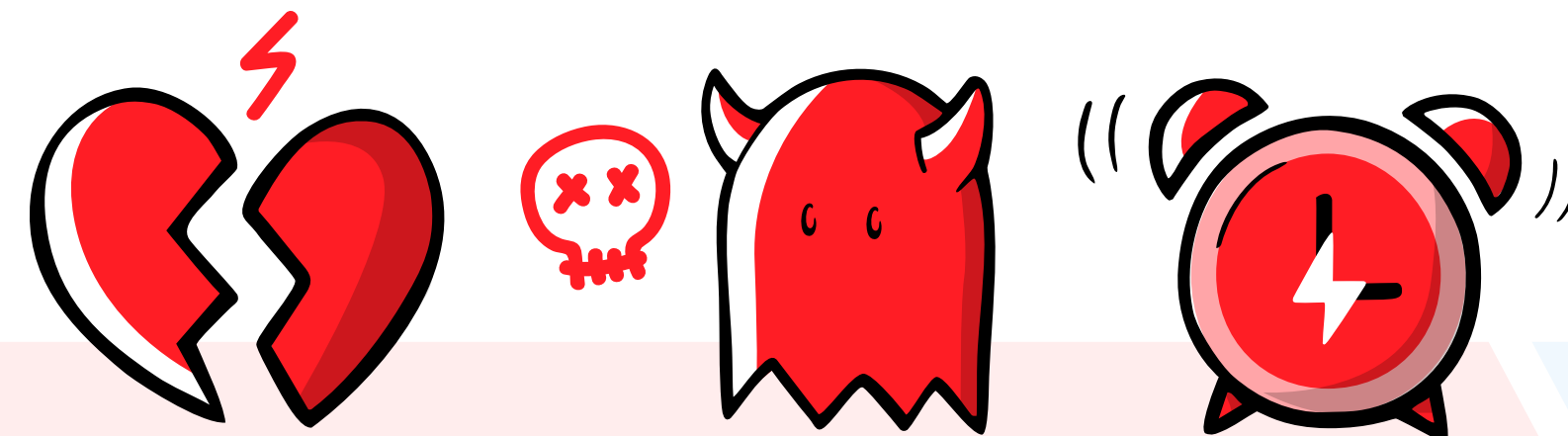
EXPERIENCIAS

ALGO PASA



OPRESIONES
ESTRUCTURADAS
DAÑOS COTIDIANOS

SENTIMIENTOS AD-HERIDOS

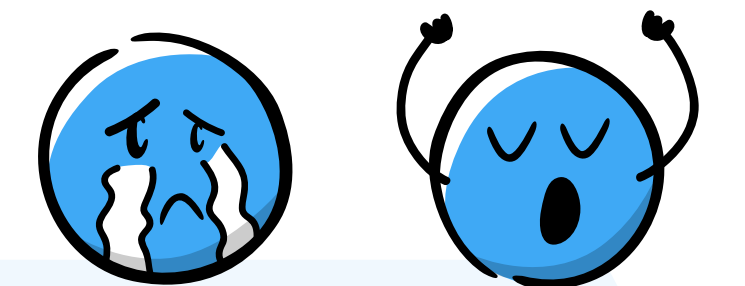


TRISTEZA

IMPOTENCIA
MIEDO

TENSIÓN

DESCARGA EMOCIONAL

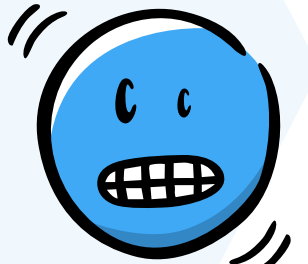


LLANTO

BOSTEZO



RISA



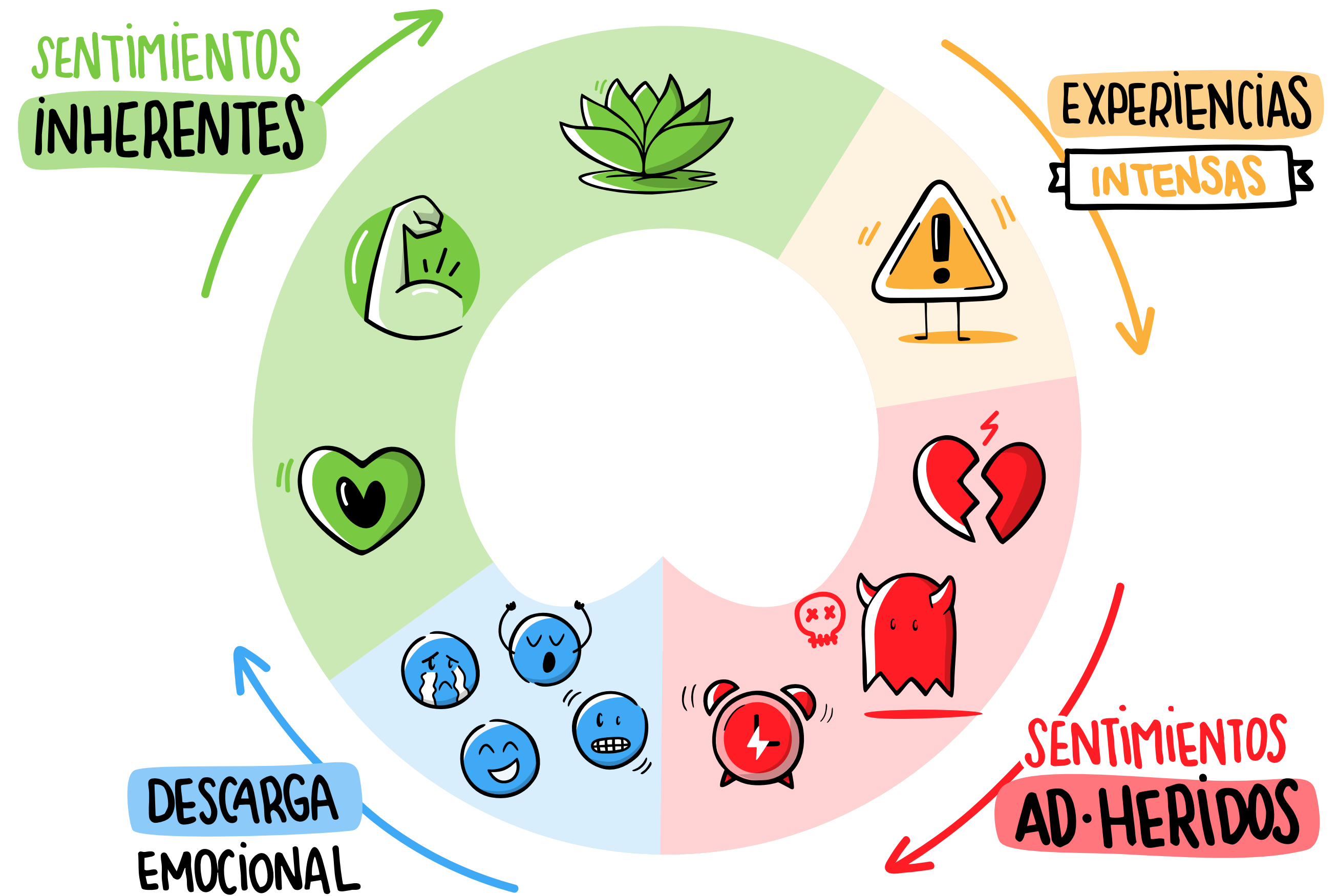
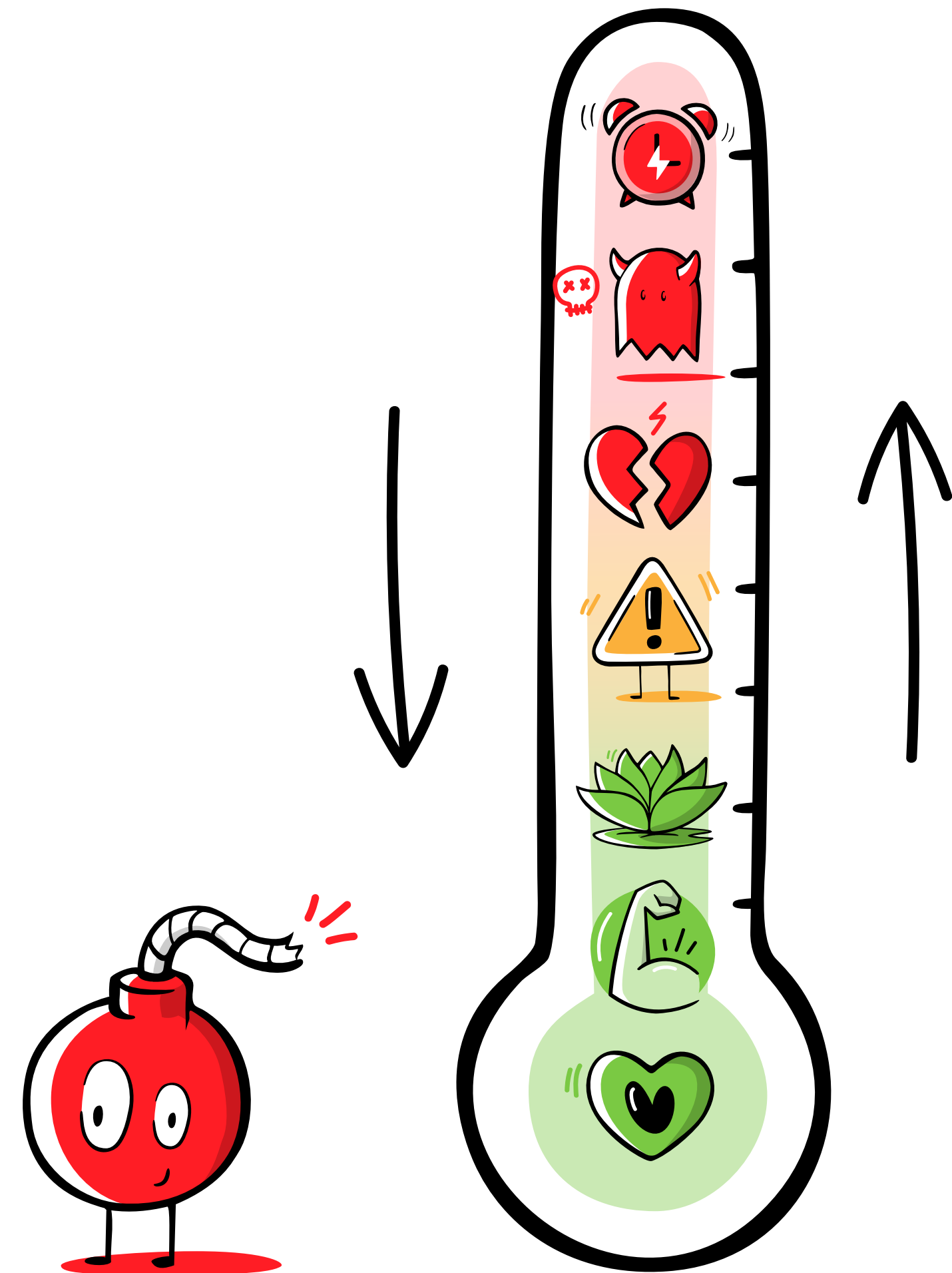
TEMBLOR

Control emocional

VS

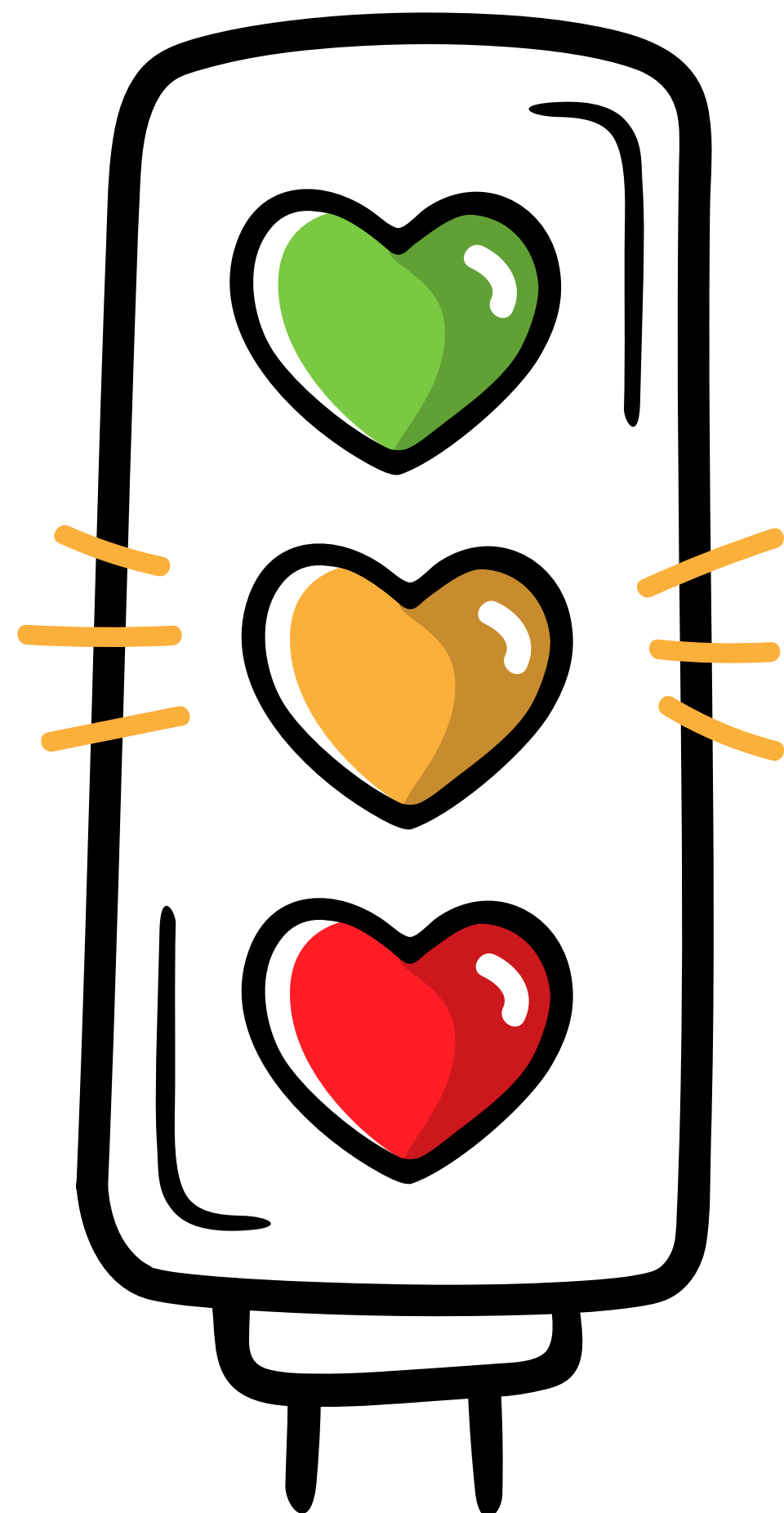
Proceso emocional

PROYECTO **emociona**



Semáforo emocional

PROYECTO emociona



SENTIMIENTOS
INHERENTES



- Cercanas
- Comunicativas
- Vitales
- Curiosas
- Amables
- Probamos cosas nuevas
- Generosas
- Creativas
- Flexibles
- Atentas
- Relajadas
- Conectadas

BUEN
FUNCIONAMIENTO
*Favorece la
vida-salud*

EXPERIENCIAS
INTENSAS



- Cosas que nos pasan
- Opresiones estructuradas
- Propia vida
- Accidentes

PRECAUCIÓN

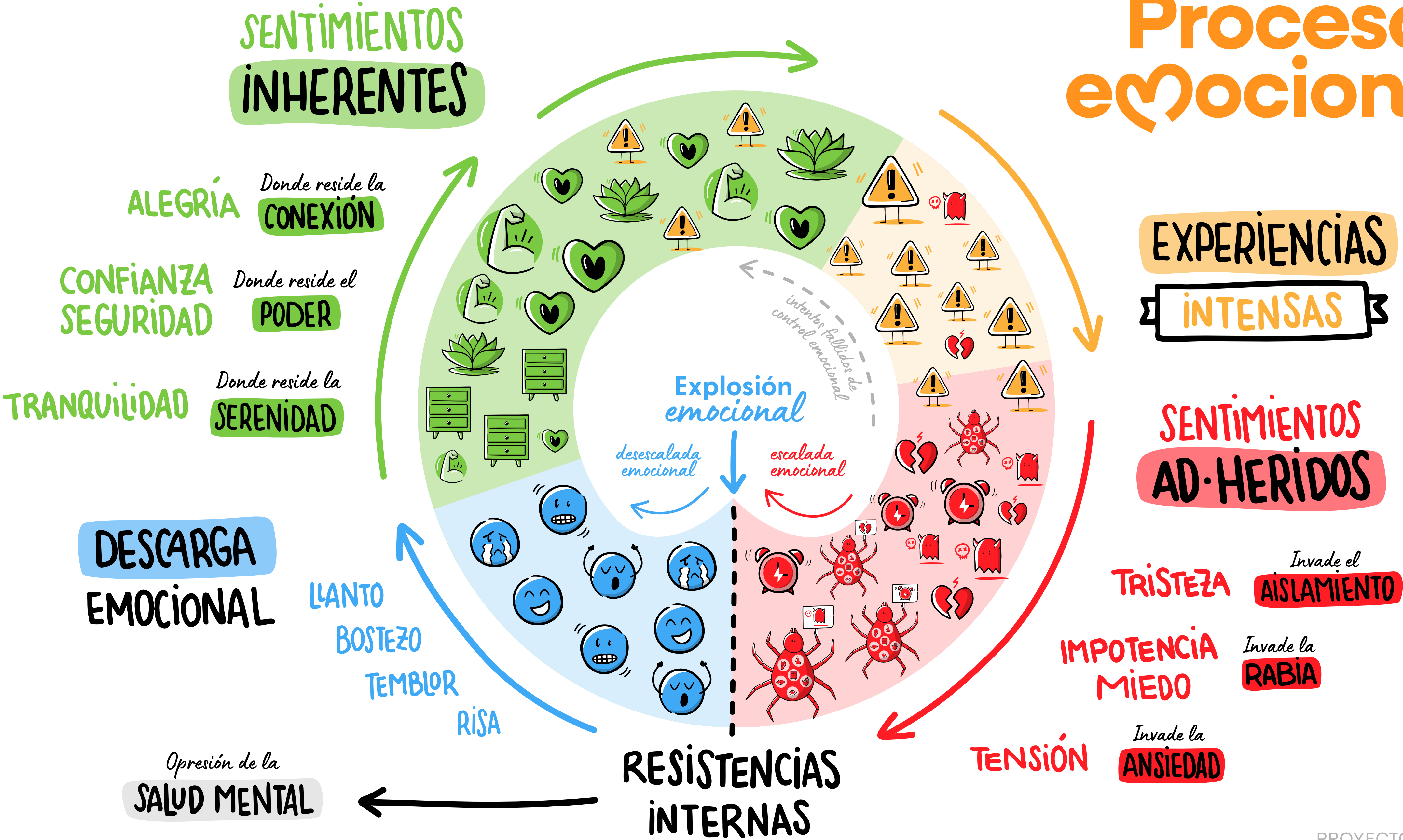
SENTIMIENTOS
AD-HERIDOS



- Nos alejamos
- Rechazamos
- Apáticas
- Irritadas
- Enfadadas
- Violentas
- Pasivas
- Avariciosas
- Rígidas
- Aburridas
- Nerviosas
- Desconectadas
- Tensas

MAL
FUNCIONAMIENTO
*Favorece la
enfermedad
accidentes*

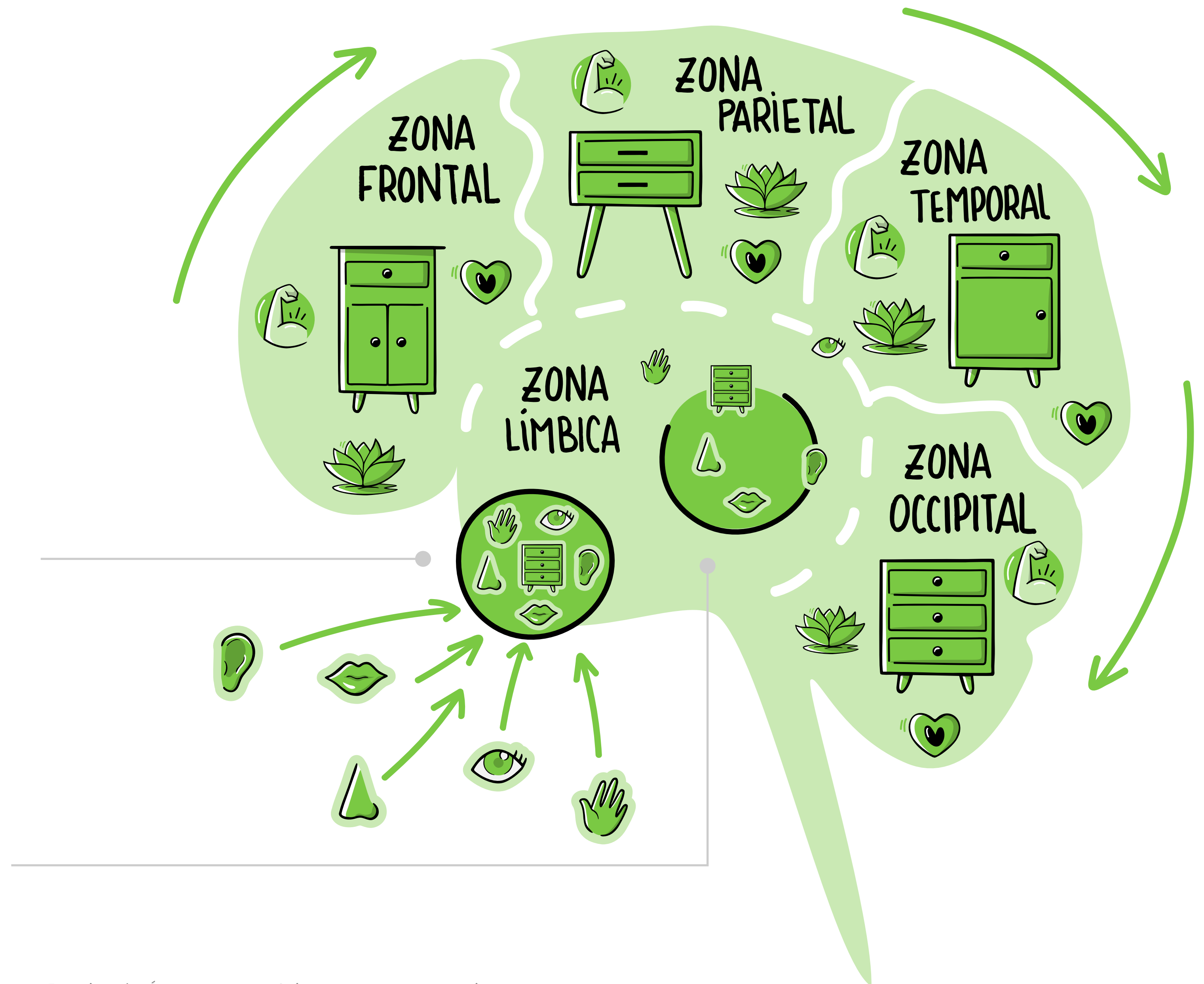
Proceso emocional



¿Cómo se fija un recuerdo angustioso?

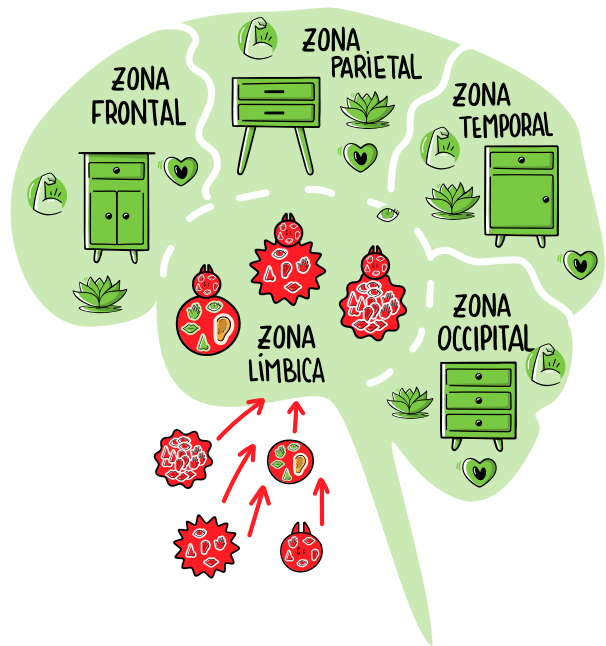
PROYECTO **emociona**

1. La información que el cerebro recibe de las experiencias cotidianas es procesada por el hipocampo.
2. El hipocampo desfragmenta esa información en datos y guarda cada uno en los sitios adecuados. Por ejemplo, las partes auditivas se guardan cerca de los oídos, en el lóbulo temporal.



Garrapatas emocionales

PROYECTOemociona



"MEJOR SOLO"
"NO PUEDO"
"NO SÉ"
"DA IGUAL"

MENSAJES ANGUSTIOSOS

La información no procesada nos envía mensajes tóxicos que distorsionan la percepción de la realidad. (Sentimientos, sensaciones e información).

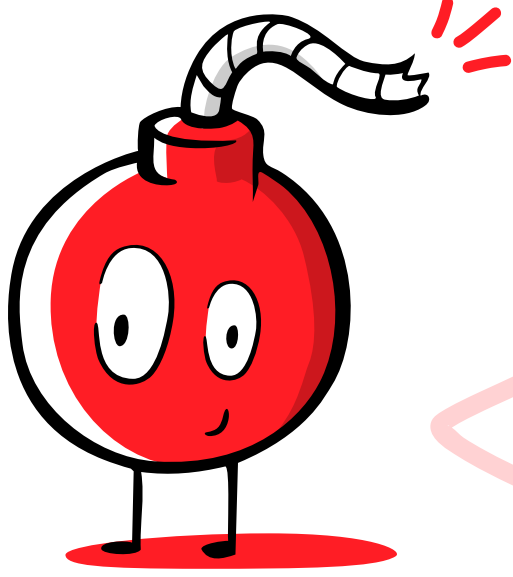
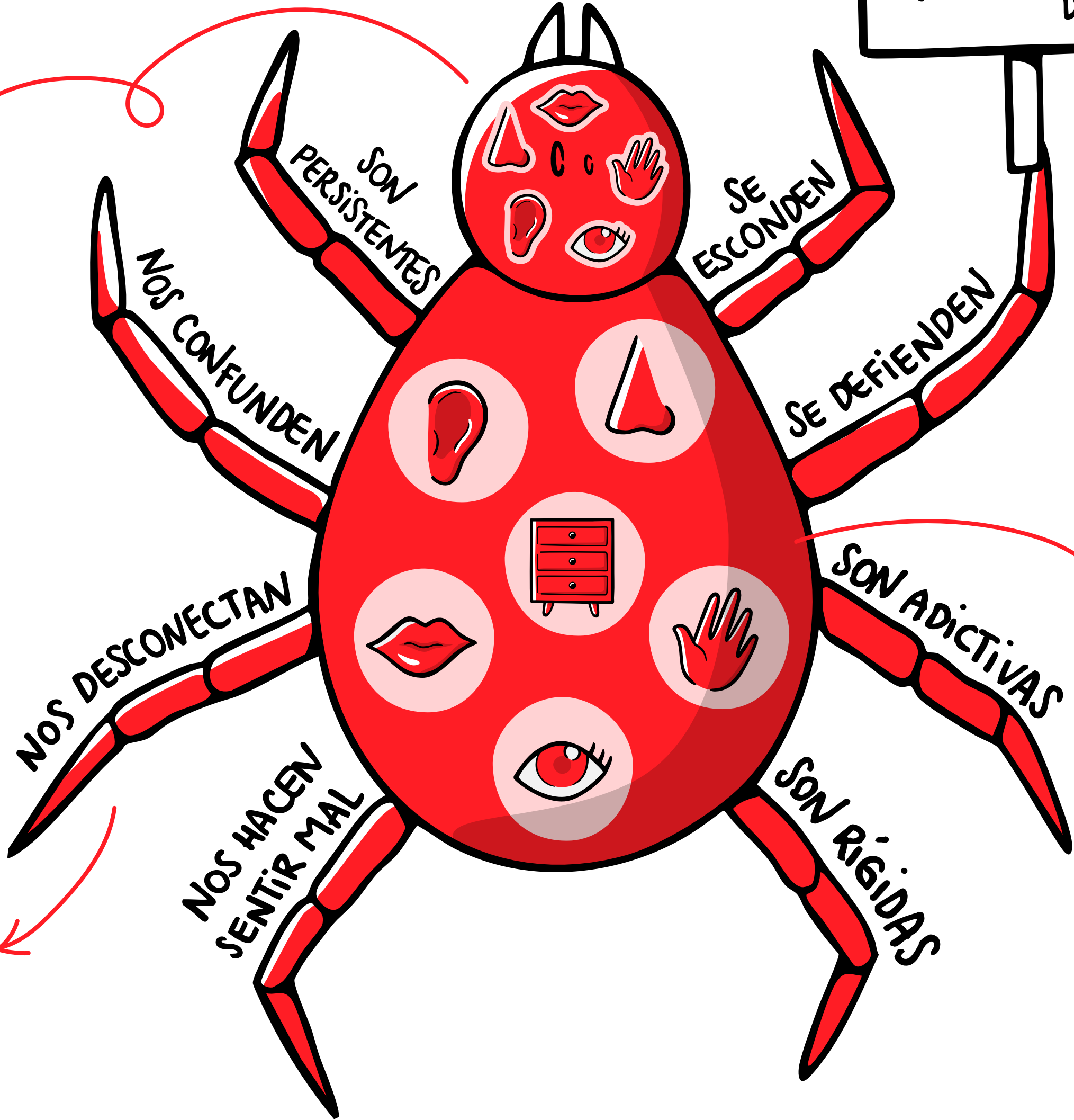
Toda la información vivida en la experiencia "INTENSA" se queda grabada sin procesar.

OPRESIÓN DE LA SALUD MENTAL

Información solapada a la experiencia inicial que interrumpió la descarga.

CUALIDADES DE LAS ANGUSTIAS

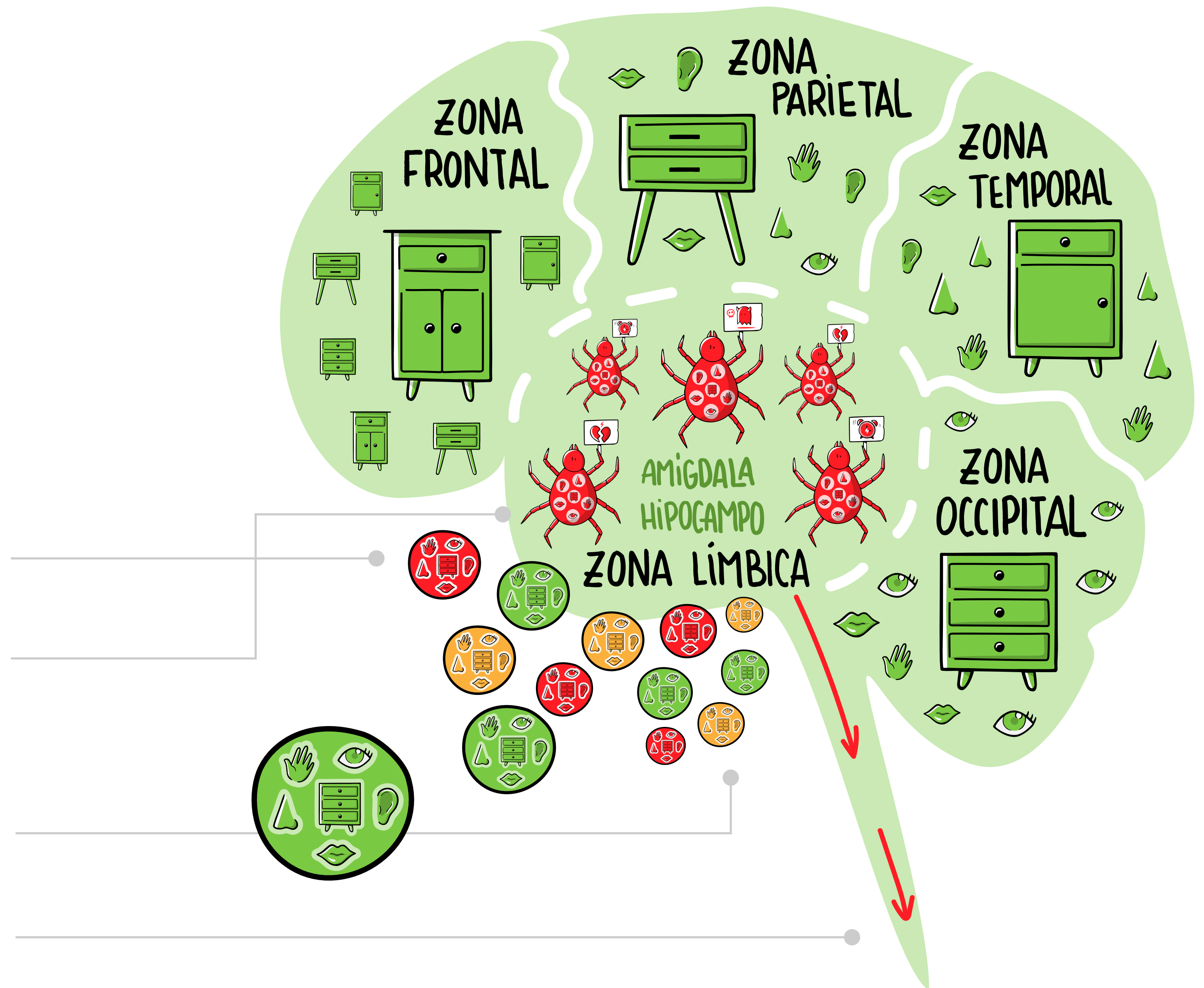
Hay angustias INTERMITENTES (aparecen de vez en cuando) y CRÓNICAS (están siempre activas).



¿Cómo se fija un recuerdo angustioso?

PROYECTO **emociona**

3. Una experiencia intensa puede hacer que en ese momento concreto, la información no pueda ser almacenada correctamente y hacer que un hecho se fije en el centro de la memoria emotiva: la amígdala. Ésta envía neurotransmisores al hipocampo para que los guarde de manera permanente.
4. La memoria emocional queda latente. Su manejo es inconsciente, no depende de los deseos de olvidar de las personas.
5. Cualquier episodio posterior puede reestimularnos. Esto quiere decir que un olor, una voz, una imagen, dispararán los neurotransmisores de la amígdala hacia el hipocampo, donde los recuerdos originales aparecen de nuevo.
6. La evolución automática del recuerdo también activa las sensaciones que estaban asociadas, como el dolor o la angustia.



Experiencias intensas

PROYECTO emocional

Grandes cantidades de información:

- Ruidos intensos
- Sabores picantes
- Exceso/falta de luz
- Etcétera

Dolores físicos:

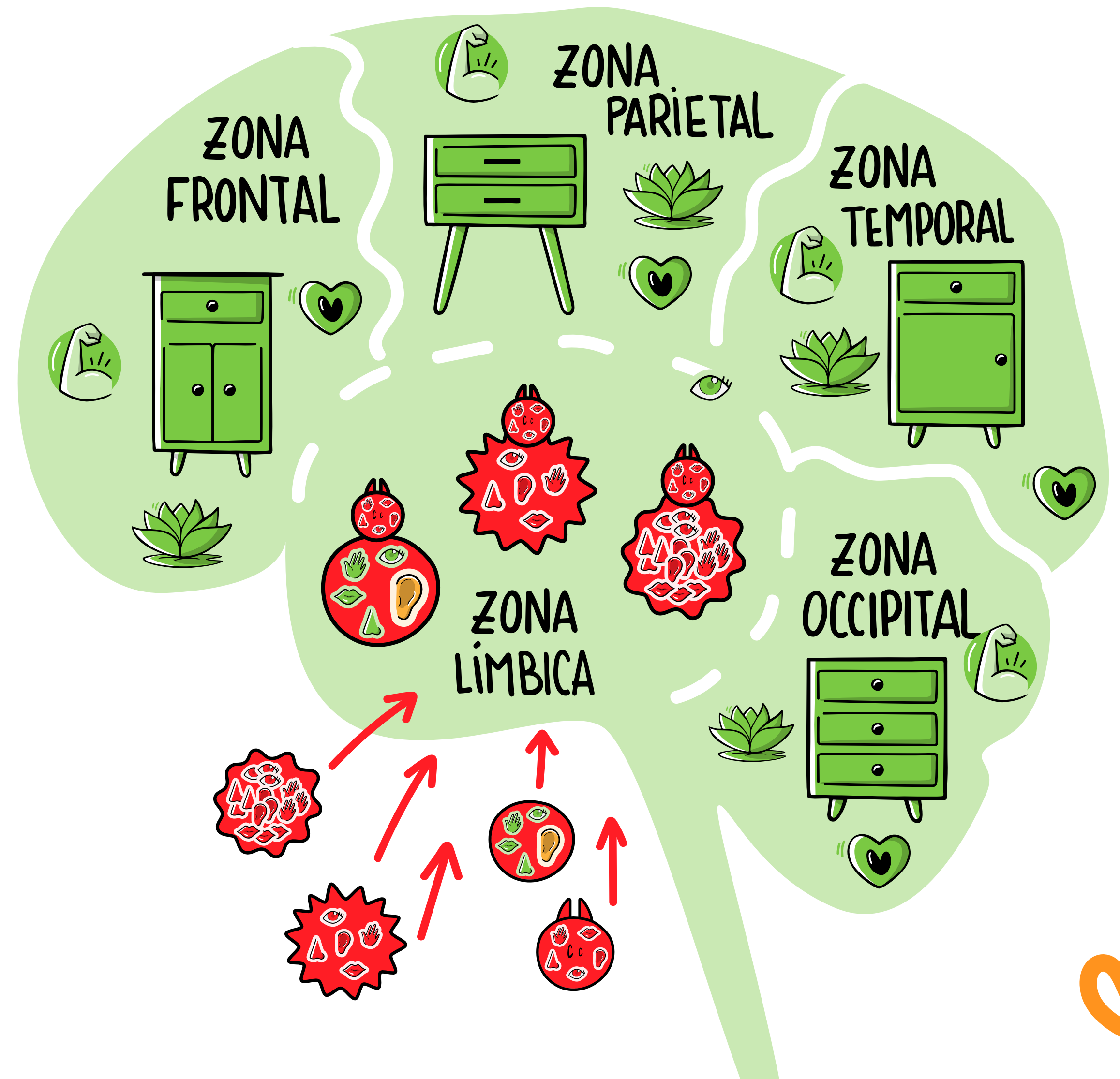
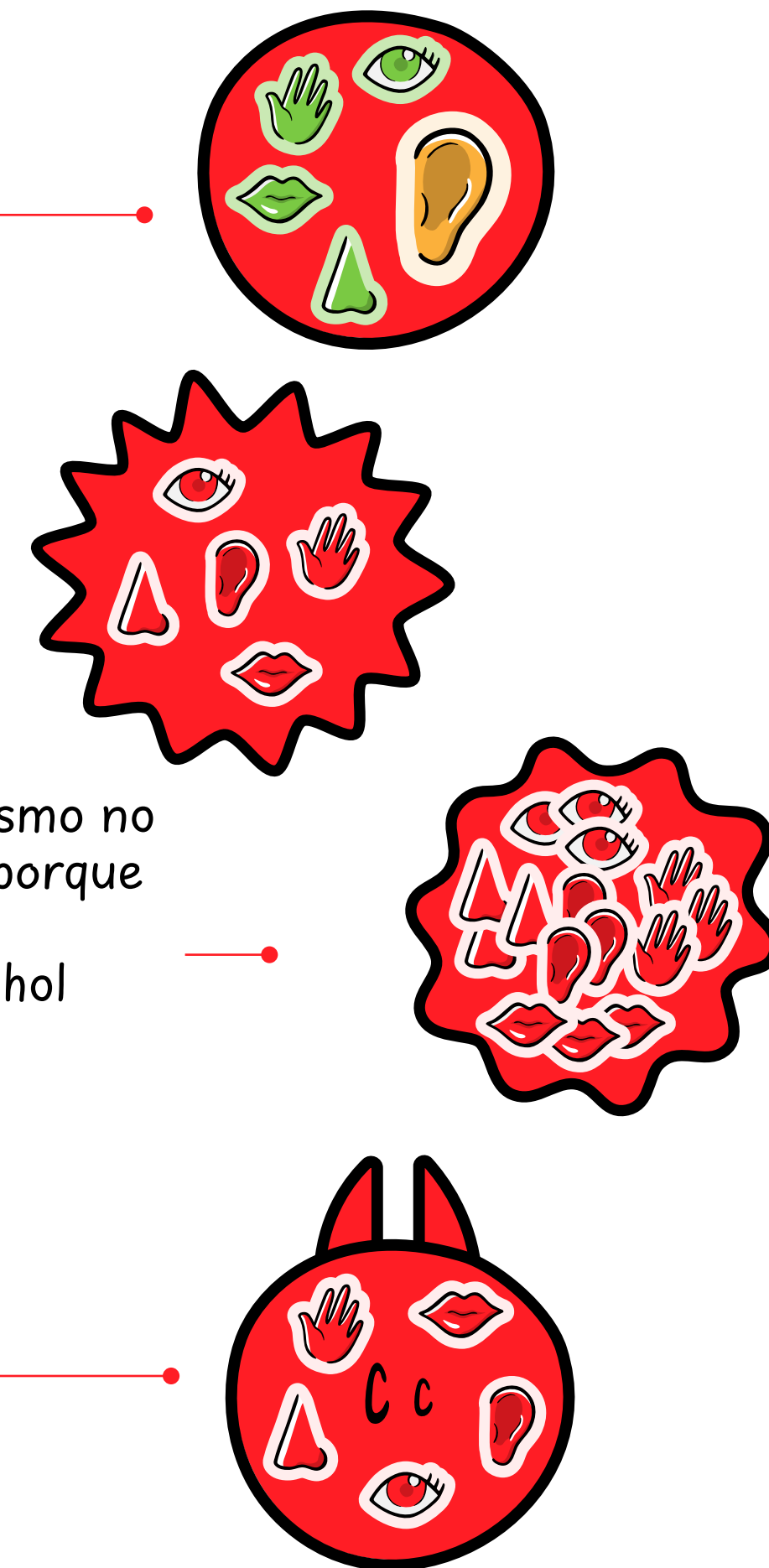
- Accidentes
- Enfermedades
- Agresiones
- Procesos biológicos del cuerpo
- Etcétera

Alteración del sistema nervioso, nuestro organismo no puede procesar la información adecuadamente porque está intoxicado:

- Drogas legales: anestésicos, tranquilizantes, alcohol
- Drogas ilegales: marihuana, cocaína
- Etcétera

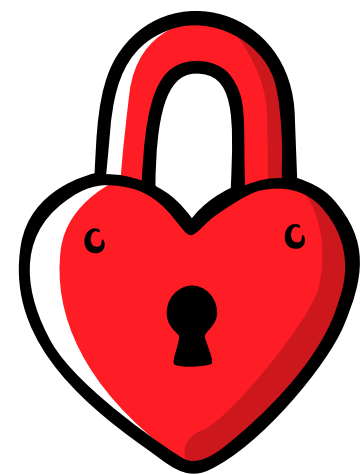
Experiencias angustiosas que van contra la naturaleza humana:

- Intentar desahogar y que no nos lo permitan
- Aislamiento
- Etcétera

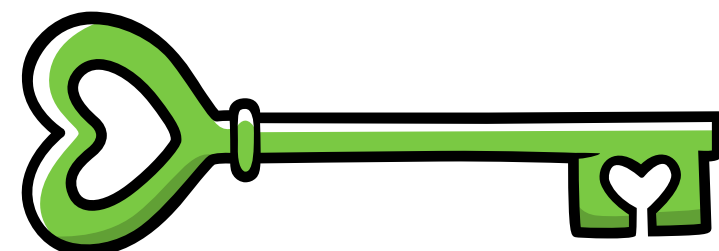


La caja de Pandora

PROYECTO  ociona



AISLAMIENTO

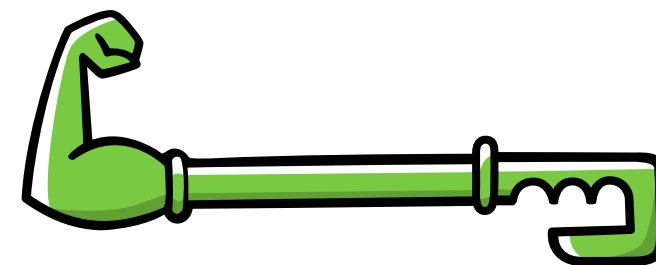


CLAVES

- Contacto visual
- Contacto físico
- Interés y curiosidad
- Amabilidad
- Suavidad
- Cariño



MIEDO

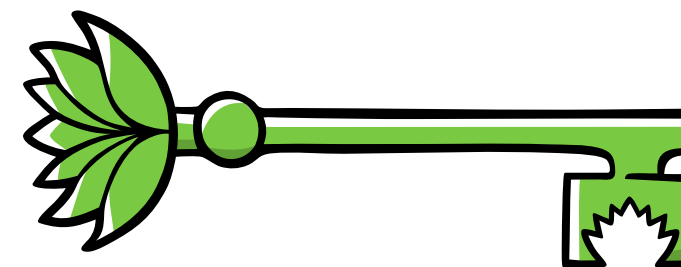


CLAVES

- Confidencialidad
- Voz y movimiento
- Seguridad
- Firmeza
- Empuje

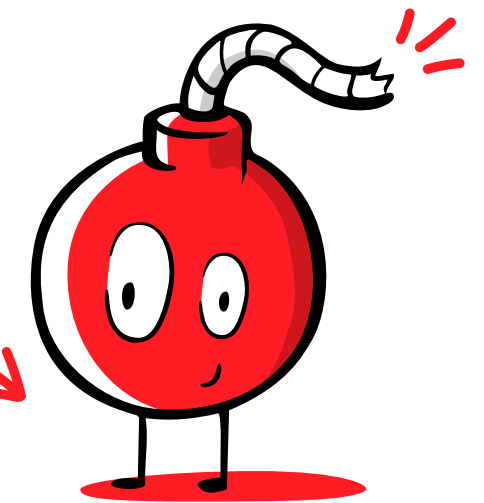
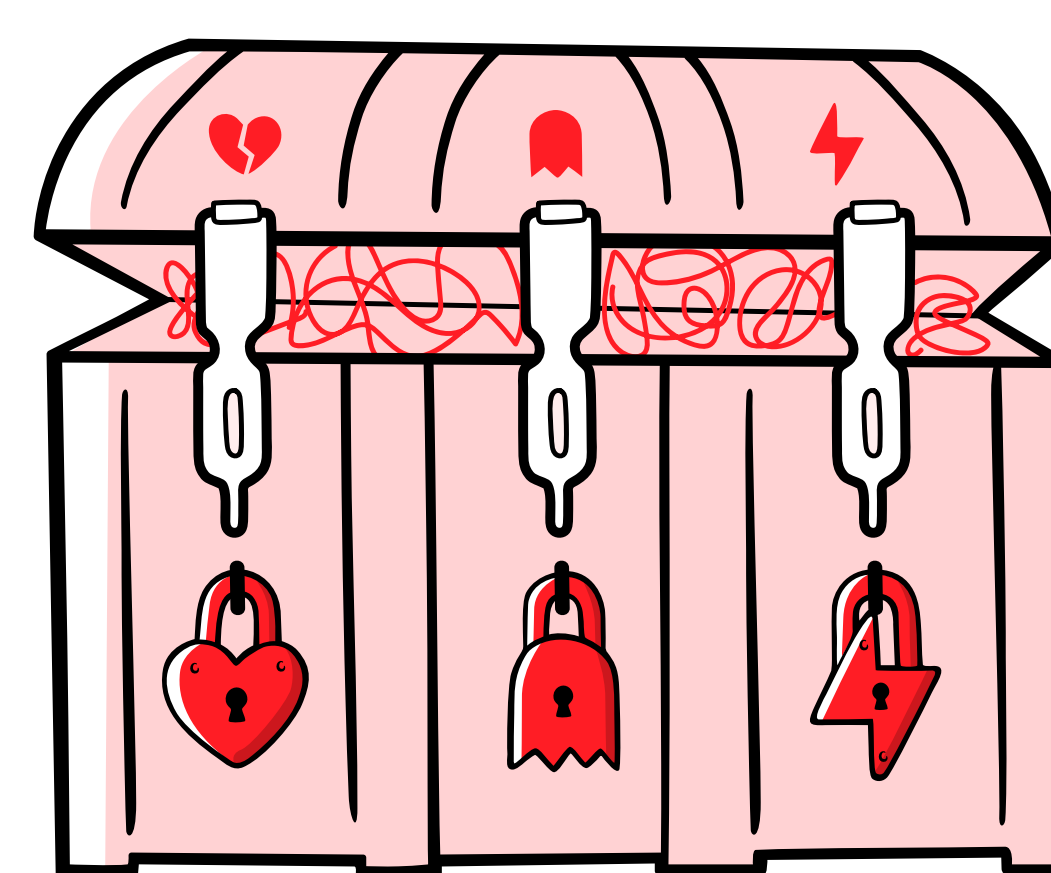


TENSIÓN

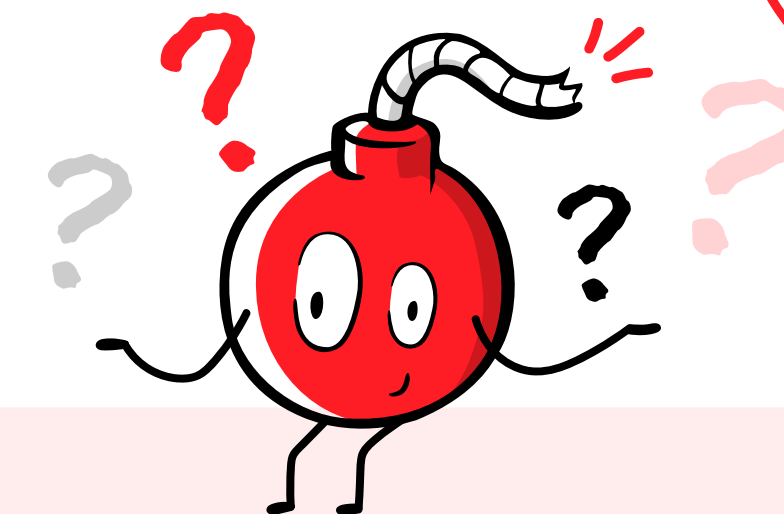


CLAVES

- Paciencia
- Aceptación
- Tiempo
- No solucionar

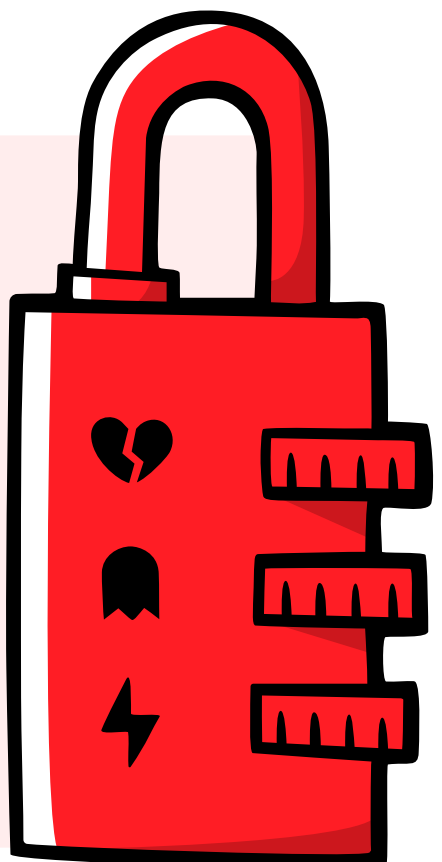


Partes de nuestra mente a las que no queremos acceder. Incidentes dolorosos que no pudimos desahogar.



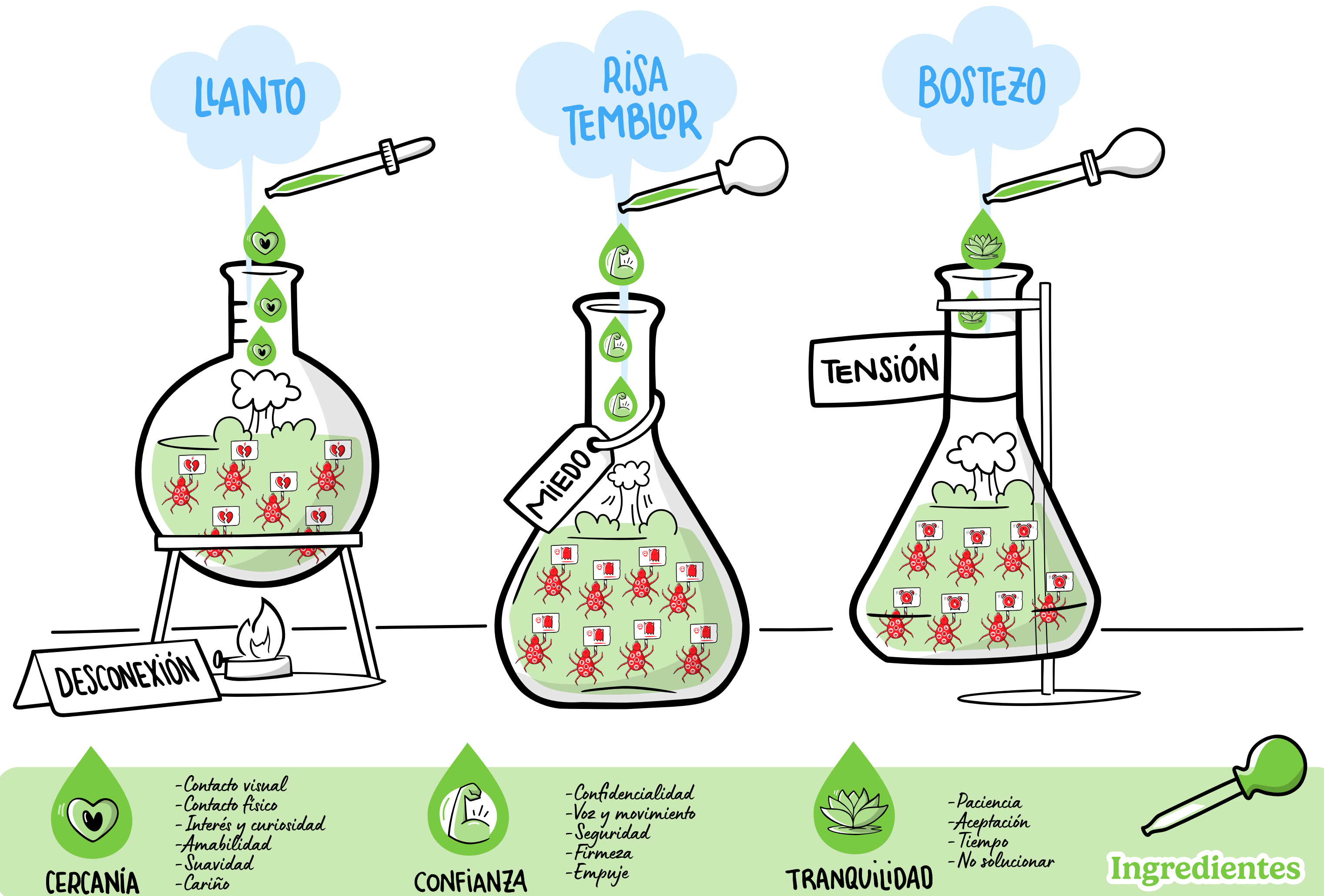
¿CUÁL ES LA COMBINACIÓN EXACTA?

Cada experiencia es única y contiene varios sentimientos. El arte de un buen escucha es encontrar el equilibrio entre estas tres diferentes resistencias. Cuando esto ocurre, las descargas emocionales suceden de manera natural y fluida.



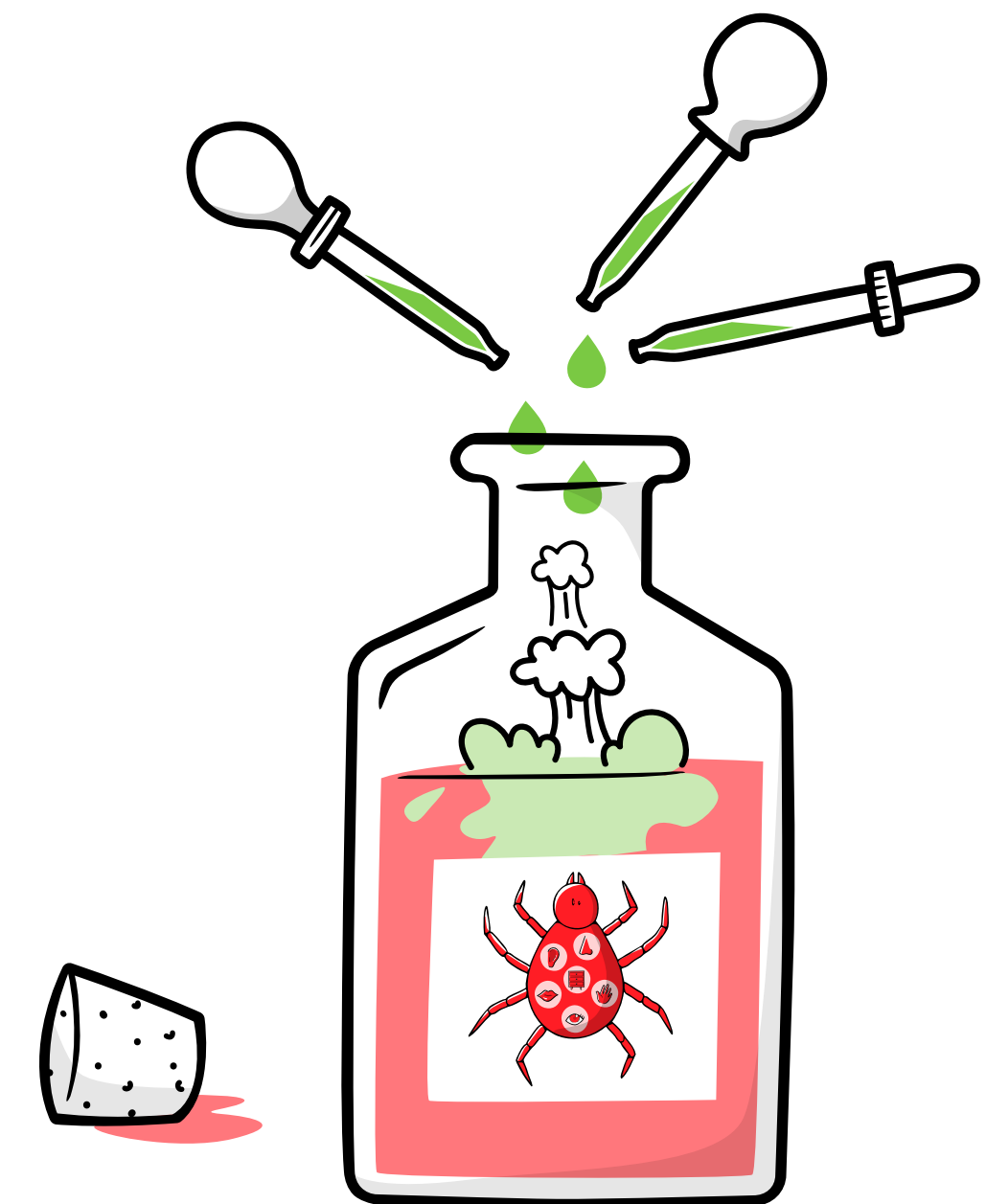
La alquimia de la escucha

PROYECTO emociona



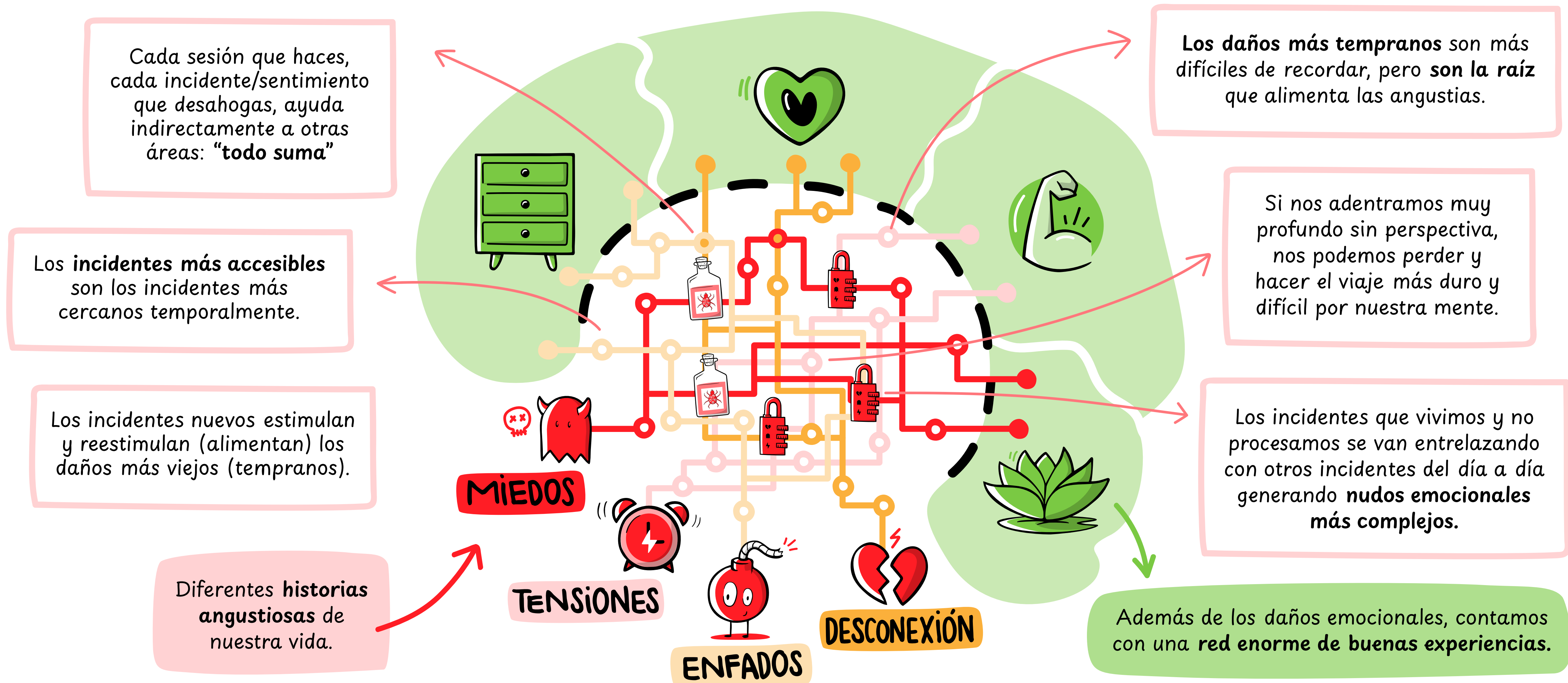
¿Cuál es la pócima perfecta?

Los sentimientos angustiosos están entremezclados, y necesitaremos desarrollar la habilidad de ofrecer los ingredientes necesarios para que nuestra escucha sea más efectiva. Por ejemplo, si hay mucho miedo, algo de tensión y un poco de desconexión, deberemos ofrecer más confianza, algo de cercanía y un poquito de tranquilidad.



El laberinto angustioso

PROYECTO emocional



La realidad oculta

PROYECTO emocional



Todas las experiencias vividas son guardadas como información útil.

Nuestra mente no necesita traer al consciente estos recuerdos; sólo los utiliza cuando es necesario.

A veces es difícil acceder a la inteligencia oculta por los daños emocionales.

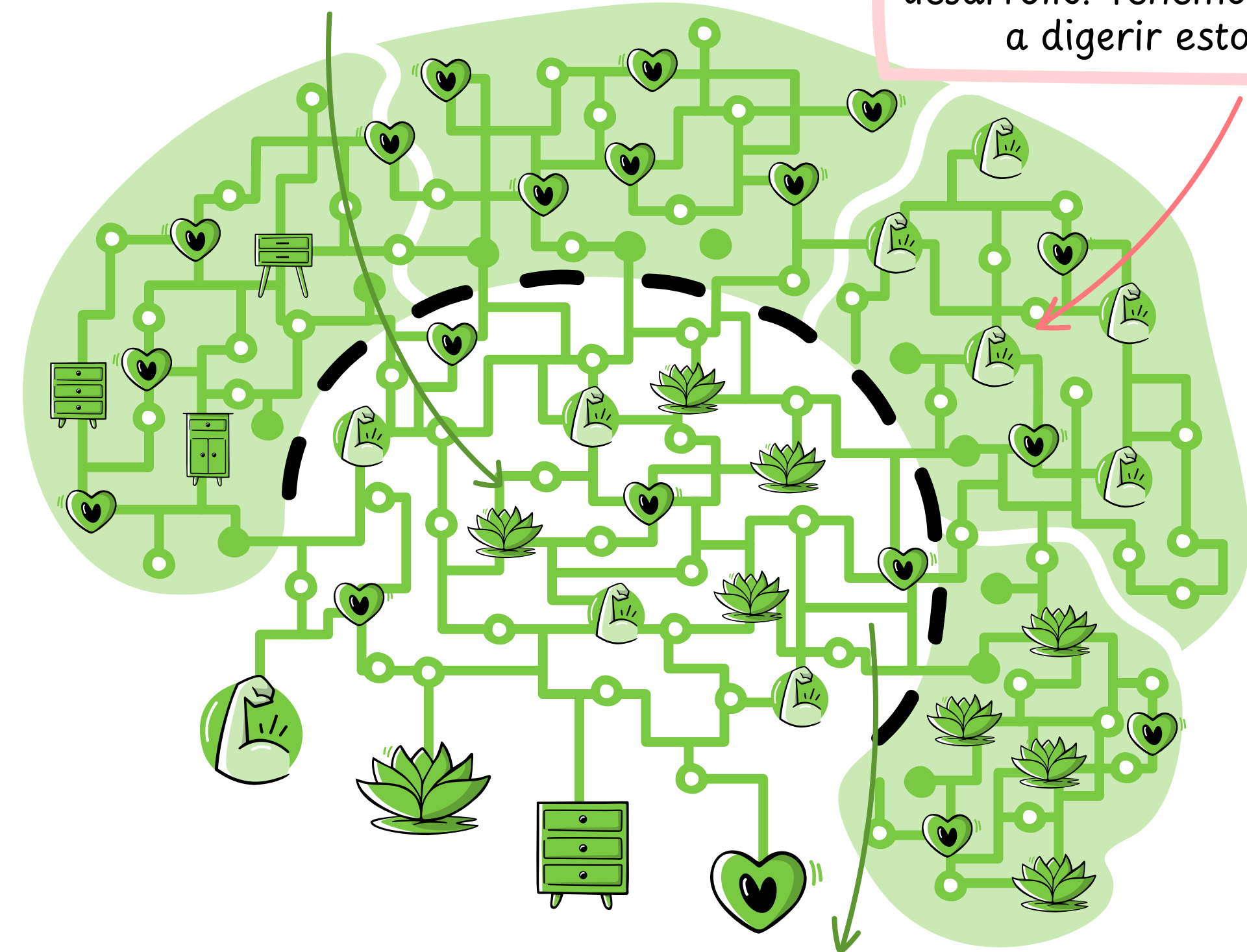
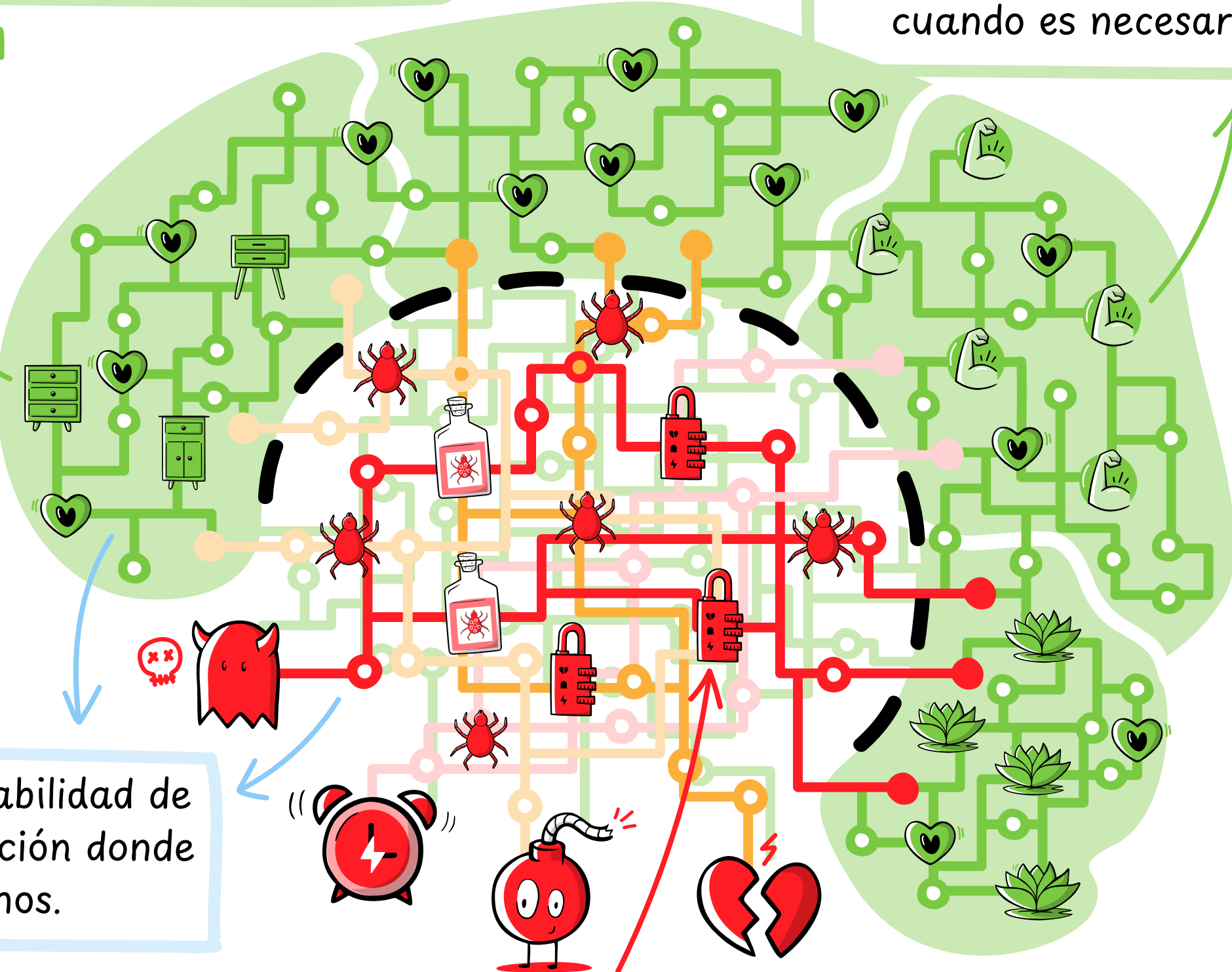
Todas las personas tenemos daños emocionales; éstos son parte importante de nuestro desarrollo. Tenemos que aprender a digerir estos daños.

Tenemos la habilidad de poner la atención donde queremos.

La mente trae al consciente de forma recurrente las experiencias que aún no ha podido procesar, y por eso, ponemos más atención en los problemas.

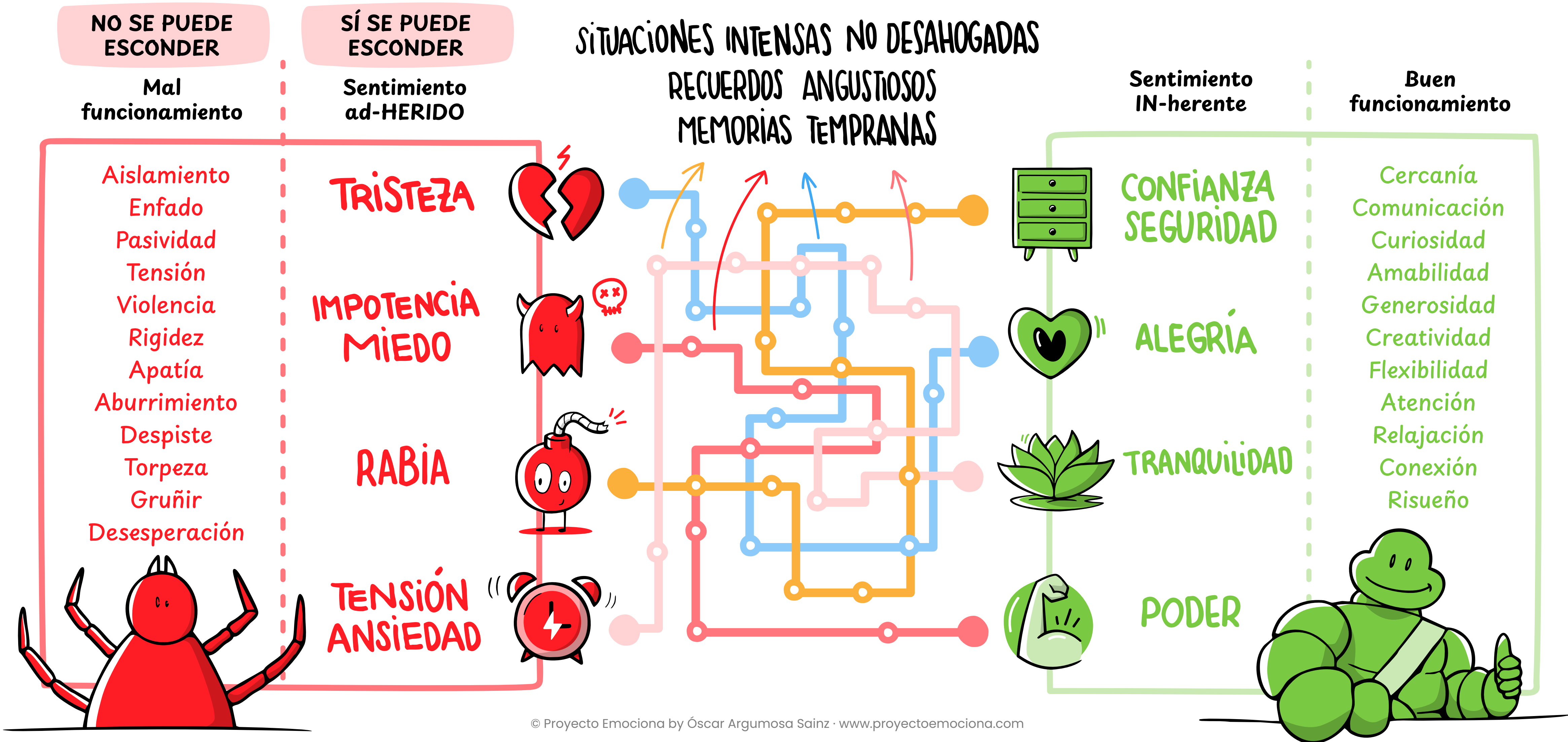
Debajo de los problemas hay una información muy valiosa por integrar.

Esta red, nuestra esencia humana, siempre está ahí, deseando que accedemos a ella y podamos disfrutarla plenamente.



Recuperar la esencia humana

PROYECTO emociona



El tiovivo de las opresiones

La opresión de la salud mental mantiene todas las opresiones "en su sitio".

Todos los mensajes sistemáticos para que no mostremos nuestros sentimientos, son opresión de la salud mental.

SEXISMO

El sexismo y la dominación masculina afectan **tanto a las mujeres como a los hombres**.

CAPACITISMO

Si no puedes seguir el ritmo de producción "del sistema económico", también se te excluye (**discapacidades, enfermedades, problemas físicos, maternidad...**)

ADULTISMO

La opresión por las diferencias de edad no sólo afecta a los más pequeños, sino también a la **tercera edad**.

RACISMO

La sociedad nos intenta separar por el **color de piel, la religión, el idioma, la cultura, la sexualidad, etc.**

El eje de todas las opresiones es el beneficio económico. Por ello también se nos separa por clases sociales: poseedora, media, trabajadora y exclusión social.

