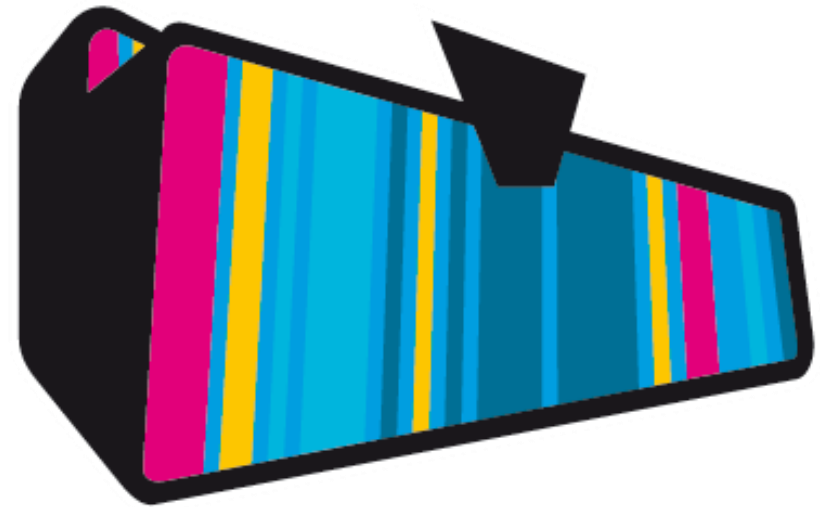


Gestión emocional para familias con adolescentes

Psicóloga, Lorena María
González de la Iglesia



imagina



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

Es probable que en alguna ocasión hayas experimentado emociones tan intensas que hayas sentido que se escapan a tu control o que no puedes manejarlas.

En estos momentos, es más importante que nunca atender a nuestro autocuidado.

Si hay algo que nos puede ayudar a mantener la calma cuando esto ocurre, es **la gestión emocional.**



La gestión emocional hace referencia a la toma de conciencia de las propias emociones, a la **aceptación** de las mismas y a su correspondiente regulación, **no dejarse llevar**





Durante mucho tiempo, las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado mayor valor a la parte racional del ser humano.

Sin embargo, gestionar nuestras emociones es fundamental para nuestro bienestar personal, ya que contribuye a mejorar **nuestra autoestima** y nos ayuda a relacionarnos con los demás de manera más saludable. Podríamos decir entonces que lograr una adecuada gestión emocional contribuye a que seamos **más felices**.

¿Qué son las emociones?

- Una experiencia subjetiva, ¿qué experimentamos?
- Una respuesta fisiológica, ¿qué efecto tiene en nuestro cuerpo?
- Una respuesta conductual, ¿cómo nos comportamos?

- Son una señal para cada uno.
- Nos preparan para la acción.
- Vigilan el estado de nuestras relaciones.
- Evalúan si las cosas van bien.

EMOCIONES BÁSICAS

Si enseñamos a nuestros hijos a identificar sus emociones podrán afrontar los problemas o situaciones adversas de una forma más saludable. Pero también tendremos que mostrar nuestras emociones a ellos, solo así ellos podrán hacerlo con nosotros.



EL MIEDO



LA SORPRESA



EL ASCO



LA ALEGRIA



LA IRA



LA TRISTEZA

¿¿CÓMO LO HACEMOS??

UNA PRÁCTICA ÚTIL Y SENCILLA

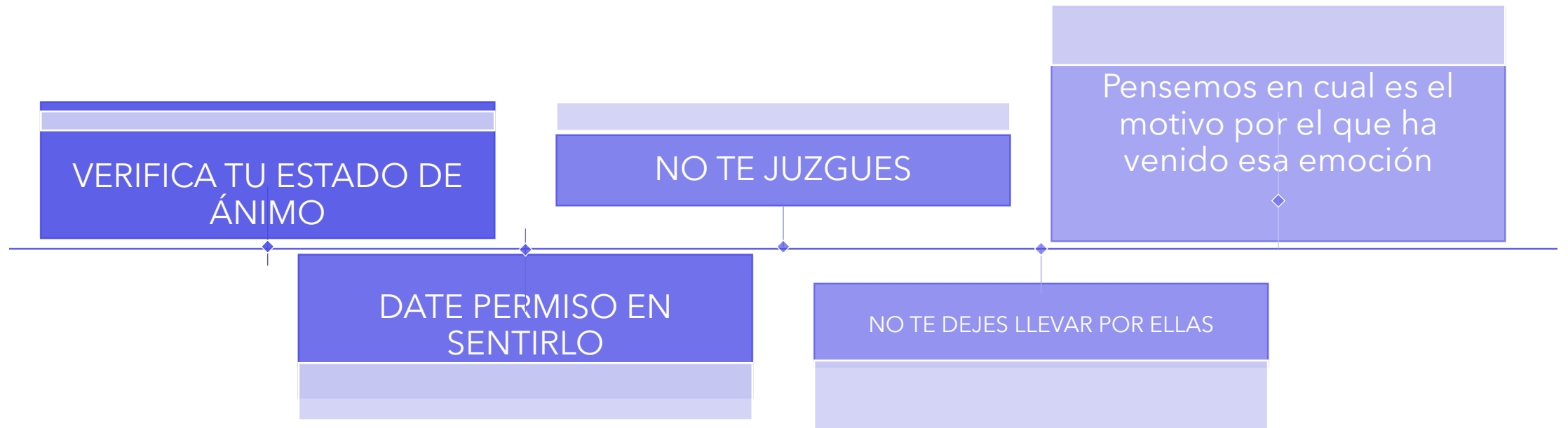


Escribir un **Diario de Emociones**.

En él puedes escribir acontecimientos diarios y añadir como te has sentido en cada uno de ellos (enfadado, triste, alegre...).

Según la practiques el reconocimiento de tus emociones se hará más sencillo e iras tomando cada vez más conciencia de cómo te sientes.

Escala de tiempo



Metáfora Autobús

URJCx-MOOC LUMBAR. Aceptación y compromiso. Mindfulness. La metáfora del autobús

«Una emoción no causa dolor. La resistencia o supresión de una emoción causa dolor». -Frederick Dodson-

- ★ Practique el diálogo y la comunicación constante y asertiva con los miembros de su familia y personas cercanas como mecanismo eficaz para negociar y resolver problemas.
- ★ En lo posible busque momentos concretos del día para hablar y para compartir con su red de apoyo sea a nivel laboral o personal.
- ★ Procure respetar los turnos de palabra y tener en cuenta las opiniones de todos.
- ★ Tome decisiones consensuadas.
- ★ Mantenga el sentido de humor, es clave para mantener una actitud positiva.
- ★ Evite hablar si una situación le molesta en exceso o si está enojado.
- ★ Respete las expresiones emocionales suyas y de las demás personas.

DÍNAMICAS

FRASES ASESINAS ----- Asertividad

Frases asesinas

- Contigo no se puede hablar.
- No haces más que repetir y repetir.
- Eres un/a crío/a
- ¡Siempre haces lo mismo!
- De este asunto no entiendes absolutamente nada.
- Mira, no me hables más.
- Dilo tú, que lo sabes todo.
- A veces, te preocupas más de los demás, que de tu familia
- Estás loco/a; hazlo tú si quieres.
- No te quiero ver con ese/a sinvergüenza de amigo/a que tienes
- Pareces tonto/a, hijo/a
- No me traigas a nadie a casa. ¡Vete tú a saber con qué compañías andas!

VAMOS A
PRÁCTICAR
MEJOR LA
ASERTIVIDAD.

CON "ME
SIENTO"
"PIENSO"
"SIENTO"

DÍNAMICAS

Ejercicio La Ola emocional

TÉCNICA

"LA OLA EMOCIONAL"

Esta es una técnica de regulación emocional y aceptación, que consiste en observar tus emociones intensas como una ola que sube, alcanza su punto máximo y luego se desvanece. Sin evitarlas, ni dejarse llevar por ellas.

1- Busca un lugar tranquilo para llevarla a cabo, y respira profundamente 3 veces.

2- Identifica tu emoción y ponle nombre_____

3- Di en voz baja: "Estoy sintiendo_____"

4- Visualiza esta emoción como una ola en el océano:



Empieza pequeña, crece, se intensifica y después desvanece en la orilla...

5- Recuerda que como la ola, LA EMOCIÓN NO VA A DURAR PARA SIEMPRE!

6- No necesitas resistirte a ella, ni evitarla, ni actuar impulsivamente, solo esperar a que disminuya su intensidad.

6- Observa tu cuerpo: ¿Dónde sientes esta emoción? (Opresión en el pecho, nudo en el estómago...) No intentes evitarlo, simplemente observa tus sensaciones.

7- Respira profundamente.

8- Si aparecen pensamientos negativos, reconócelos como pensamientos no como hechos. "ESTO ES SOLO UNA IDEA, NO ES LA REALIDAD"

GRACIAS

- PREGUNTAS, DUDAS

- VALORACIONES QR



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS



imagina