CENTRO DE ORIENTACIÓN
LOYOLA GUMILLA

Padres e hijos aprendiendo juntos en el colegio por una convivencia para la paz

ENSEÑANDO A LOS HIJOS A CONVIVIR

CURSO II

FACILITADORA: ADRIANA SALAZAR

LAS EMOCIONES

"Respuestas adaptativas en el ser humano, y existen para valorar lo que ocurre a nuestro alrededor y en la interacción con los demás".

- **Funciones :**
  - Informar satisfacción o frustración de metas y necesidades.
  - Motivar para guiar la conducta en una dirección .
  - Aumentar la velocidad de aprendizaje.
  - Evaluar las relaciones y actúan como señales de los estados internos para otras personas.

¿Si las emociones son una fuerza organizadora en nuestras vidas, ¿por qué pueden producir tanta inestabilidad y dolor?

RESPUESTA NORMAL ANTE LO QUE ESTAMOS VIVIENDO
INDICAN LO QUE SUCEDE;
LA PRIMERA RESPUESTA ADAPTATIVA ES ACEPTARLAS Y ENTENDER LO QUE NOS ESTÁN DICIENDO PARA VALORAR SI TENEMOS QUE ACTUAR;

SÓLO CUANDO LA INTENSIDAD DE LAS MISMAS ES DESPROPORCIONADA, CUANDO NOS DESBORDAN, ES CUANDO PODEMOS PLANTEARNOS GESTIONARLAS.

EMOCIONES

1.- alegría y entusiasmo
2.- Miedos y miedos irracionales o fobia.
3.- motivación para estudiar o cualquier actividad.
4.- Capricho

- **Optimismo:** interpretar las dificultades como señales de que hay que esforzarse más.

- **Ira:** aquella que surge de una ofensa o amenaza, llevando el deseo de rechazar o destruir dicha ofensa o amenaza o quien a quien la produce.

- **Celos:** temor a perder el afecto de alguien , o el reconocimiento por los éxitos.

¿CÓMO SE GESTIONA UNA EMOCIÓN?

1. Permitir que afloren en un contexto apropiado , identificar su significado y aceptarlas en sí mismas.

2. Decidir cómo vamos a actuar, subordinándolas a nuestros objetivos vitales; ejemplo: aunque desee gritar porque estoy enfadado, mi objetivo de mantener una comunicación eficaz y cuidar la relación es más importante.

3. Comprometerse con las consecuencias de nuestros propios actos, nuestro criterio personal y nuestros valores.

4. Distraernos o buscar tiempo para permitir que nuestra emoción se vaya suavizando, una vez que nuestra influencia sobre la situación, a través de la conducta, se vuelve limitada.

5. Exposición a nuestras propias emociones, es decir, sentir conscientemente la tristeza, la ira o el miedo para comprobar que no necesariamente son la realidad, sino una respuesta subjetiva y personal.

EJERCITÁNDONOS

1. Identificando nuestra emoción presente.

2. Calmando estados de ánimos o emocionales.

3. Reconocer consecuencias posibles.

4. Minimizando efecto de la emoción en el cuerpo-mente.

5. Exponerse a identificar estados emocionales internos.

" Las emociones son como caballos salvajes. No son explicaciones que nos ayudan a seguir adelante sino nuestra voluntad de seguir adelante".

Paulo Coelho.