

# TALLER: ENFRENTANDO LAS FUENTES DEL DESÁNIMO PARA LA POTENCIACIÓN DEL EQUILIBRIO (DE LA ARMONÍA) EMOCIONAL.

## DISTRIBUCIÓN:

Grupo de 6-8 mujeres

6 sesiones de una 1h. 30H

Jueves a las 16.30H en el Centro de Sicar-AS

## CONTENIDOS

LAS FUENTES DEL DESÁNIMO: LOS ACONTECIMIENTOS, LAS EMOCIONES Y LOS PENSAMIENTOS QUE NOS CONDUCEN EN EL DESARROLLO DE NUESTRA VIDA.

EL AUTOCONTROL DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS Y DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.

LA RACIONALIDAD EMOTIVA: RECONOCER, DISTINGUIR Y CUESTIONAR PENSAMIENTOS IRRACIONALES POR OTROS MÁS RACIONALES.

COMENZAMOS EL JUEVES 15 DE ABRIL DE 2010

Para inscribirse o recibir información:

985 33 47 09 / 650 264 162

E-mail: [info@sicarasturias.org](mailto:info@sicarasturias.org)



**¿CÓMO LO  
HACEMOS?**

**Y**

**¿CUÁNDO?**

# ¿CUÁNDO?

**6 DÍAS: UNA VEZ A LA SEMANA (JUEVES).**

- 15, 22, 29 de ABRIL**
- 6, 13, 20 de MAYO**



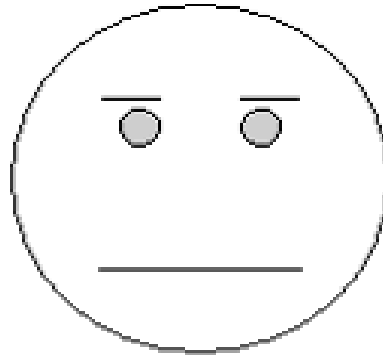
**COMENZAMOS A PARTIR DE LAS 16 H. 30´**

**CADA SESIÓN DEL DÍA DURARÁ +/- 1 h. 30´**

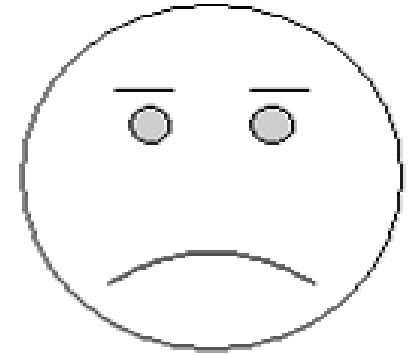
# ¿VALORANDO CADA SESIÓN Y AL CONDUCTOR?



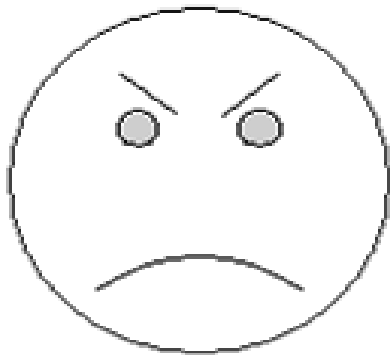
*contenta*



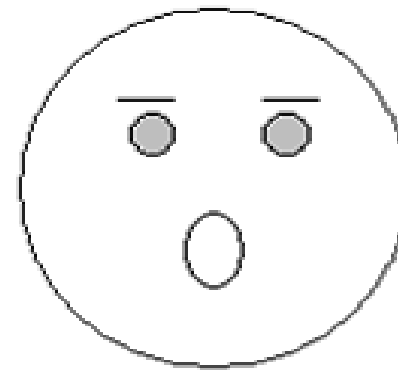
*neutral*



*decepcionada*



*enfadada*



*sorprendida*

# ¿QUÉ VEREMOS?



**¿Qué es una emoción?**

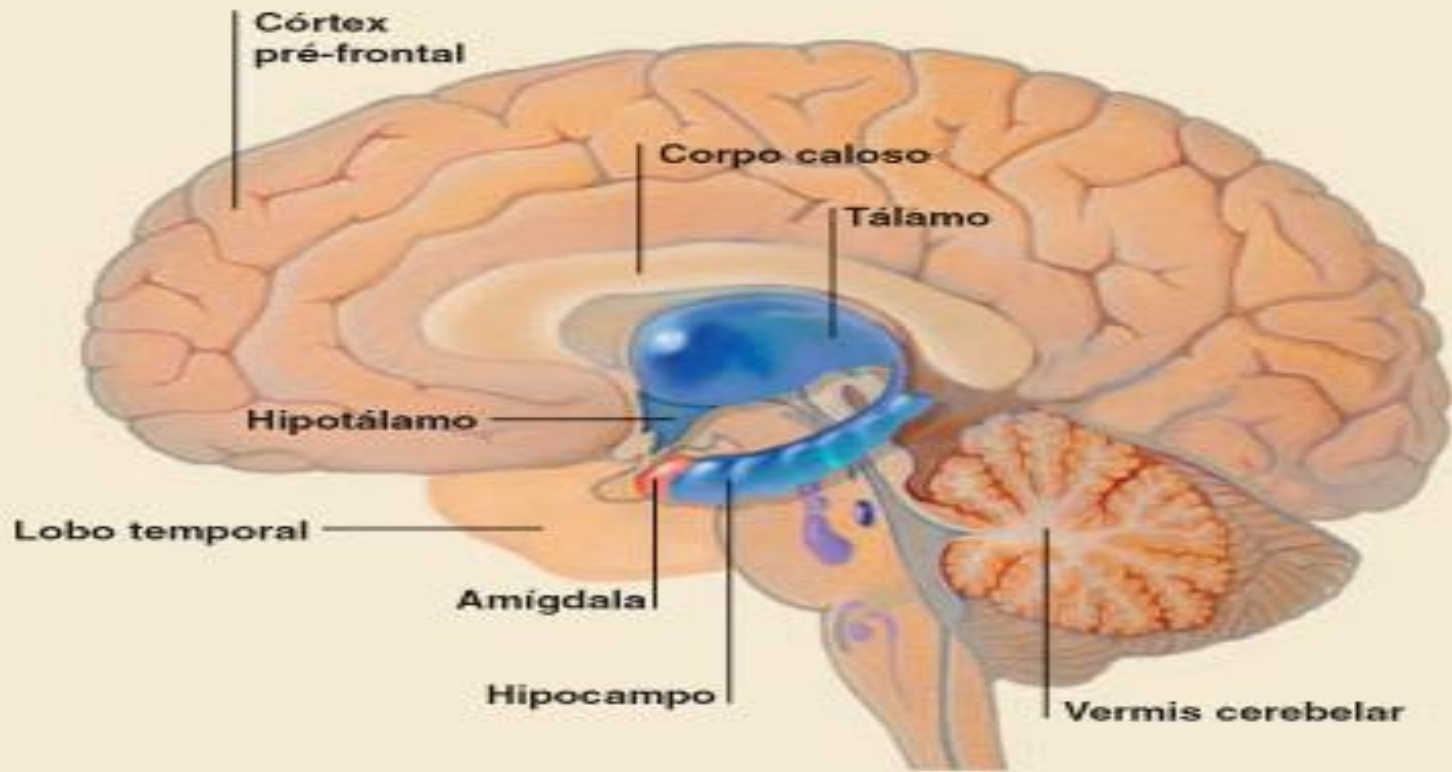
**¿ Para que sirven?**

**¿ Es lo mismo una emoción que un sentimiento?**

# ¿Qué es una emoción?



**“todo el mundo sabe qué es la emoción, hasta que se le pide dar una definición”**



**¿Dónde?**

# Emociones, sentimientos y estados de ánimo

## ¿Qué son?

**LAS EMOCIONES** son un conjunto complejo de respuestas nerviosas que se crean en las situaciones para sacar ventajas para el organismo.

**EL SENTIMIENTO** es la experiencia privada y mental de una emoción. Cuando **CONSCIENTEMENTE** percibimos o vemos nuestros estados emocionales.

El **ESTADO DE ÁNIMO** es la emoción o emociones generalizadas y persistentes que influyen en como vemos (percibimos) el mundo (las situaciones o los acontecimientos que nos ocurren en nuestra vida.

**LAS EMOCIONES EN LAS SITUACIONES  
Y  
ACONTECIMIENTOS DE NUESTRA VIDA**

**¿QUÉ EMOCIONES SE  
PRODUCEN CUANDO  
OBSERVÁIS LAS  
SIGUIENTES IMÁGENES**

A target symbol consisting of a central spiral that winds outwards, surrounded by several concentric black rings of varying thicknesses, all set against a white background. The text is centered over the target.

**UN MOMENTO  
POR FAVOR**



LINEAR ES













**EMOCIÓN**

**=**

componente  
cuantitativo

**+**

componente  
cualitativo

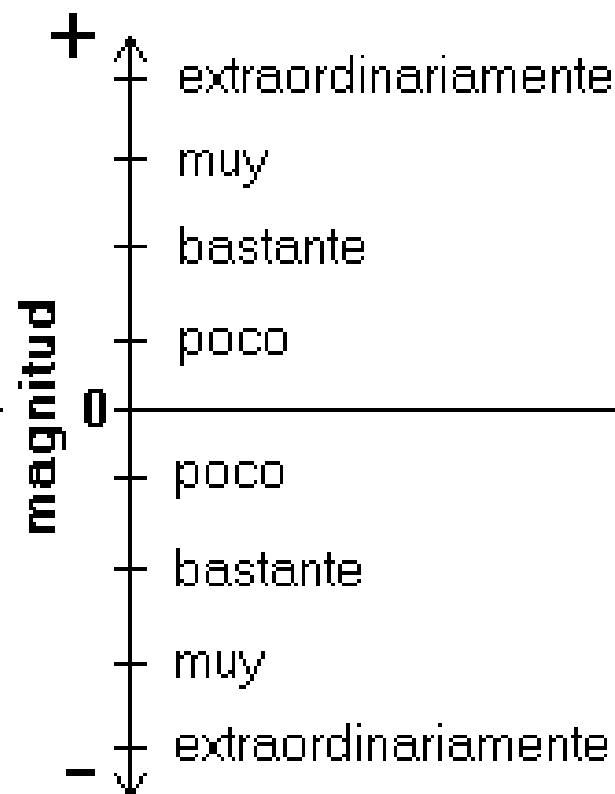
**QUE SENTIMIENTO TENGO...**

*ej: me siento*

*muy*

*comprendida*

emociones  
positivas



amor  
deseo  
respeto  
amistad  
comprensión  
alegría  
etc.

emociones  
negativas

tristeza  
temor  
inseguridad  
miedo  
desamparo  
rechazo  
etc.

*ej: siento*

*bastante*

*tristeza*

**Aburrimiento**

**Hostilidad**

**Impaciencia**

**Amor**

**Impotencia**

**Angustia**

**Ansiedad**

**Indignación**

**Inquietud**

**Apatía**

**Insatisfacción**

**Inseguridad**

**Intriga**

**Asco**

**Ira, Cólera**

**Asombro**

**Irritación**

**Melancolía**

**Nostalgia**

**Confusión**

**Odio**

**Decepción**

**Impaciencia**

**Pánico**

**Desamparo**

**Desamor**

**Pena**

**Pereza**

**Desasosiego**

**Pesimismo**

**Desconcierto**

**Displacer**

**Desconfianza**

**Desconsuelo**

**Rabia**

**Celos**

**Temor**

**Terror**

**Fastidio**

**Frustración**

**Tristeza**

**Vacio**

**Vergüenza**

**Desprecio**

**Rencor**

**Resentimiento**

**Enfado**

**Enojo**

**Envidia**

**Espanto**

**Desesperación**

**Desolación**

**Egoísmo**



**QUE HAREMOS**

# **ENTRENARNOS EN EL AUTOCONTROL EMOCIONAL**



**ENFRENTANDO LAS EMOCIONES NEGATIVAS**  
**POTENCIANDO LAS EMOCIONES POSITIVAS**



IRA



ALEGRIA

MIEDO



SORPRESA



TRISTEZA

EN LAS **SITUACIONES** QUE SE PRODUCEN CON  
LOS **PENSAMIENTOS** QUE LAS ALIMENTAN

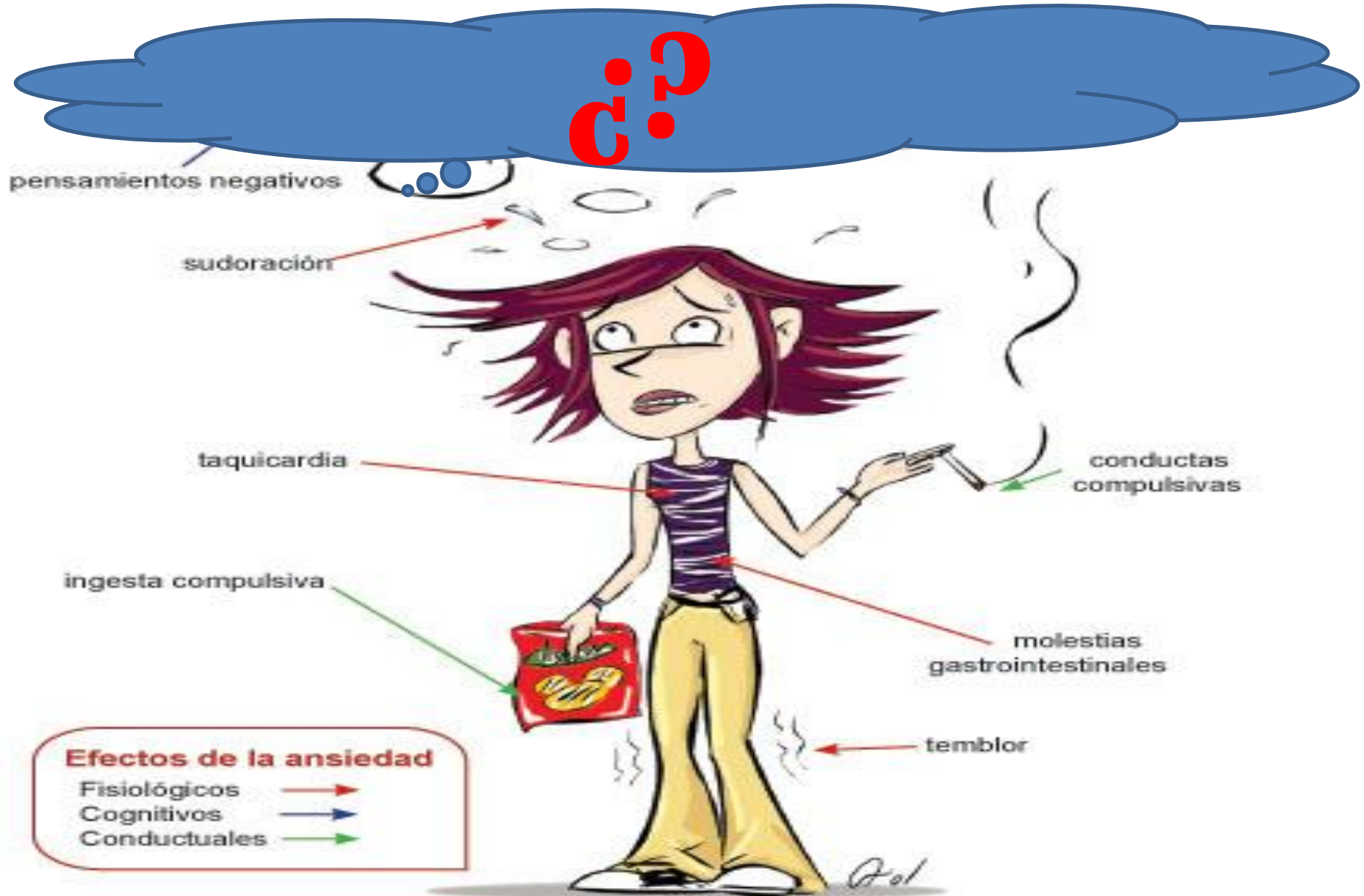
# ¿CÓMO SE GENERAN LOS PENSAMIENTOS?

*Acontecimiento* → *Emoción-Sentimiento*

*Interpretación-Pensamiento*



# ¿QUÉ PIENSA Y SIENTE? ¿QUÉ SIENTE PIENSA?



**“Me estoy haciendo vieja, no me queda tiempo para nada, no hice nada importante”**

***"Mi vida se ha vuelto miserable desde que me vine a este país"***

**Nadie se fija en mí, nunca voy a encontrar a la persona que me quiera... nunca voy a poder ser madre/padre... Nunca lograré estar en pareja como los demás...**

***"Mi vida no es en estos días más que una depresión. Me siento muy mal a todas horas"***

***'Mi pareja fue muy duro conmigo esta mañana. Es terrible que me trate de esa manera. Me arruina todo el día'.***

***“Desde que se murió mi madre, mi vida se ha vuelto insoportable”.***

# TODOS ES SEGÚN EL COLOR DEL CRISTAL CON QUE SE MIRE

- ❑ **Realizamos un listado de situaciones estresoras.**
- ❑ **Puntuamos de 0 a 100 estas situaciones:**  
**USAS “Unidades Subjetivas de Ansiedad”**
- ❑ **Las ordenamos de mayor a menor.**
- ❑ **Anotar la causa de dicho “desgaste”.**