

## Gestión Emocional para el Autocuidado

### MODELO "S.E.R" de GESTIÓN EMOCIONAL

Esencia de la gestión emocional: acrónimo "S.E.R."

1. Saber lo que siento
2. Enterar en la emoción: (darse permiso, legitimar la emoción)
3. Reconducirla positivamente

#### "S": Saber lo que siento

"Saber lo que siento" es identificar, darse cuenta, reconocer, "ver", poner nombre a lo que se siente. Para ello necesitamos:

1. Comprender el funcionamiento de las emociones:
  - i. Rabia, Tristeza y Miedo: desarrollo e intervención. (hoja anexa)
2. "Darse Cuenta": Parar, mirar y reconocer (poner nombre) a la emoción que sentimos. Para ello, necesitamos:
  - i. Saber centrarnos
  - ii. Desarrollar la habilidad de la escucha interior (darse cuenta)

#### "E": Entrar en la emoción: (legitimar)

"Entrar en la emoción" es darse permiso, aceptar lo que estamos viviendo, abrirse a la experiencia, legitimar lo que sentimos y evitar negar la emoción, por incómoda que sea.

- a. Para ello, nos puede servir saber que:

- i. "Sentir no implica actuar"
  - ii. Tenemos derecho a sentir lo que sentimos: legitimarme la emoción.
  - iii. Tenemos derecho a expresar (asertivamente) lo que sentimos: canalizar mediante la comunicación.
  - iv. Nos podemos dar permiso para vivir nuestras emociones positivas y negativas.
- b. (Qué valiosa información nos dan las emociones -?)
- i. Cuando nos permitimos entrar y legitimizar nuestras emociones, estas nos aportarán una valiosa información para nuestro bienestar: "
    - (Qué me enseñan estas emociones?), (Qué necesidades no tengo cubiertas para sentirme como me siento?)"
- c. Estrategias inadecuadas de gestión emocional (a evitar):
- i. Negar lo que sentimos.
  - ii. Reprimir lo que sabemos que sentimos.
  - iii. Desplazar el conflicto emocional a otras áreas de nuestra vida. (del trabajo a la familia,...)

### "R": Reconducir positivamente

"Reconducir positivamente" la emoción implica:

- **Saber calmarse** : Relajar el cuerpo y hacer respiración consciente.
- **Transformar el impacto de las emociones.**
  1. Técnica Básica: "Ablandar el Abdomen" y fluir con la Respiración durante unos minutos.
    - Otras técnicas de respiración:
      - Respiración profunda y soplar (r.abdominal): apropiado para la tensión en general (ansiedad y angustia)
      - Respiración tipo "Fuelle": apropiado para tristeza, depresión.
      - Respiración tipo "Alterna": apropiado para rabia, miedo.
      - Técnica especial: Respiración tipo "Tomar y dar con la respiración"
  2. Técnica "Mantener la Sonrisa" para cambio de actitud y rápida relajación emocional
  3. Técnica por Revisión de Creencias

- Identificar las creencias que están detrás de esa emoción
- Cuestionar su validez/utilidad
- Adoptar nuevas creencias: creencias potenciadoras.

### *Darse cuenta de lo que ocurre*

*"¿Qué siento aquí y ahora?"*

*"¿Cómo está mi cuerpo?, ¿Dónde hay tensión y por qué está ahí?"*

### *Deseas transformar la emoción*

- A pesar de que las emociones negativas son dolorosas, no siempre deseamos salir verdaderamente de ese estado.
- Especialmente ocurre con las emociones de culpa y rabia, que son especialmente "seductoras", pero puede ocurrir con cualquier otra emoción, dependiendo de nuestro sistema de creencias.

## HERRAMIENTAS para la GESTIÓN EMOCIONAL

### Tres Posibles vías de gestión emocional:

1. Trabajo Corporal
2. Trabajo Emocional
3. Trabajo Cognitivo

### 1. Trabajo Corporal

- Sonrisa y expresión facial
- Ejercicio Físico: para tristeza, rabia y miedo
  - Deportes, yoga, caminar, baile
- Técnicas de Respiración: para tristeza, rabia y miedo
- Técnicas de Relajación:
  - Activas: baile, yoga,...estrés
  - Pasivas: relajación profunda, meditación

### 2. Trabajo Emocional

- Catarsis y expresión emocional: airear las emociones.
- Técnicas de Respiración:
  - Abdominal/completa
  - Fuelle: para la tristeza sobretodo.
  - Alterna: equilibrio interior
- Meditación: identificación y restablecimiento de creencias saludables.

### 3. Trabajo Cognitivo

- Autoconocimiento: Identificar y sustituir creencias irracionales: adecuado para tristeza, rabia y miedo.
  - Diario de Vida: escribir regularmente sobre como estamos, que nos ha pasado,... en un diario personal
  - Terapia
- Terapia emotiva-racional (Albert Ellis)
- Análisis Transaccional
- Psicología positiva

## PARALELISMO ENTRE VIDA EMOCIONAL SANA Y VIDA ALIMENTICIA SANA

<u>VIDA ALIMENTICIA</u>	<u>VIDA EMOCIONAL</u>
1. INGERIR ALIMENTOS	1. SENTIR EMOCIONES
2. DIGERIR ALIMENTOS	2. DARME CUENTA DE CUALES SON LAS EMOCIONES QUE SIENTO EN CADA MOMENTO
3. EXPULSAR ALIMENTOS	3. EXPRESAR LO QUE SIENTO
4. EXPULSARLOS:	4. EXPRESARLOS:
☞ EN EL SITIO ADECUADO	☞ EN EL SITIO ADECUADO (la persona ante la que siento la emoción)
☞ DE LA MANERA ADECUADA	☞ DE LA MANERA ADECUADA (asertivamente)
☞ EN EL MOMENTO ADECUADO	☞ EN EL MOMENTO ADECUADO