



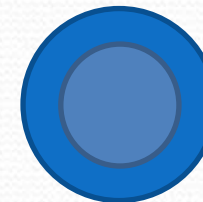
CENTRO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA
C/Tomas Bretón 44 Pral. Dcha.
50005 ZARAGOZA
Tfno 976 46 79 02

SISTEMAS IMPLICADOS

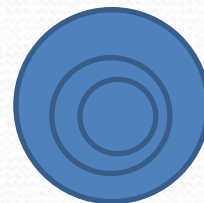
SENSORIO-MOTOR-haciendo



EMOCIONAL-sintiendo



COGNITIVO-pensando





MANERAS DE DESENSIBILIZARNOS

Conteniendo la respiración

Las tensiones musculares

La atención selectiva

LAS EMOCIONES BÁSICAS

MIEDO

ALEGRÍA

TRISTEZA

ENFADO

AFECTO

VERGÜENZA

CULPA

REPULSIÓN

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

MOTIVARNOS – preparan e impulsan la acción

INFORMARNOS-Sobre nosotros, nuestras necesidades, guían y orientan tus decisiones (señalas tus preferencias)

VINCULARNOS- nos informan del estado de mis relaciones, son señales para los demás.

Señal → emoción → pensamiento (le damos sentido) → regulamos la expresión → decidimos como actuar.

DISPLACENTEROS- INCÓMODOS

	Estímulo Interpretación	Instintiva	Socializada
MIEDO	PELIGRO	HUIDA	Pedir protección(buscarla internamente , reafirmarse)
RABIA	DAÑO	AGRESION	Pedir cambio de conducta
TRTISTEZA	PERDIDA	AISLAMIENTO	Pedir consuelo
VERGÜENZA CULPA	EXPOSICION	RETIRADA	Buscar apoyo para exponerse

PLACENTEROS- CÓMODOS

ALEGRIA	SATISFACCIÓN	EXPLOSION	Compartir
AFECTO	VINCULACION	SER ATRAIDO	Dar y recibir afecto

Las conductas socializadas necesitan de un aprendizaje para adquirir la madurez emocional que genera unos valores subyacentes a cada emoción.

MIEDO	ACEPTACION DE LOS PROPIOS LIMITES
RABIA	ACEPTACION DE LOS LIMITES PROPIOS Y AJENOS
TRISTEZA	ACEPTACION DE LOS LÍMITES DE LA VIDA
ALEGRIA	ACEPTACION DEL VALOR PROPIO Y AGENO Y DEL VALOR DE LA VIDA

TIPOS DE EMOCIONES

EMOCION PRIMARIA ADAPTATIVA (SALUDABLE)

Respuestas fundamentales, viscerales, en la base de cualquier sentimiento más complejo

EMOCION PRIMARIA DESADAPTATIVA (NO SALUDABLE)

Repetitivos y desproporcionados a la situación

EMOCION SECUNDARIA

Sentimiento que tapa otro

EMOCION INSTRUMENTAL

Estilos emocionales que implican cierta sobreactuación para manipular

¿CÓMO EVITAMOS SENTIR?

Desensibilizarnos

Desviar, distraernos, relativizar

Sustituir sentimientos.

Reacciones impulsiva

SOSTENER EL SENTIMIENTO-CON

presencia, conciencia y

responsabilidad

DISTORSIÓN DE LAS EMOCIONES

- SE DESENSIBILIZA** (NO TIENEN SENSACIONES, NO DETECTA LAS SEÑALES)
- NO TIENE CONCIENCIA** DE LAS EMOCIONES- desvío a otros niveles, somatización o agitación mental y física.
- NO ACTUA** LAS EMOCIONES- SE INHIBE
- SE DESCONTROLA**-Reaccionar de forma desproporcionada, destructiva o inadecuada.
- SE RETROTRAE AL PASADO**
- MANIPULA** -Ganancia secundaria, no se responsabiliza



MADUREZ EMOCIONAL

**SER CONSCIENTE Y ACEPTAR LAS
EMOCIONES COMO ADAPTATIVAS**

AMPLITUD DE EXPERIENCIA

EMOCIONAL

DIFERENCIAR ENTRE SENTIR,

EXPRESAR Y ACTUAR

PROPUESTA DE TRABAJO CON LAS EMOCIONES

- Regulación emocional; **dar la bienvenida** a la emoción.
Percibirla, comprenderla, aceptarla, y regularla.
- Si controlamos, manipulamos y escondemos las emociones nos dañamos.
- Damos la bienvenida y Aceptamos la emoción en nosotros y hacia el otro cuando la comparte.
- Escuchamos sin decir que tiene que hacer o cómo se debería sentir.
- Preguntamos ¿cómo estás? Ofreciendo la confianza de un entorno seguro

¿QUÉ NECESITA EL NIÑO PARA CRECER SANO EMOCIONALMENTE?

Permiso para sentir lo que está sintiendo.

Modelo emocional. Un niño que crece en un ambiente depresivo, en el que no existe alegría, difícilmente aprenderá a sentirla y a expresarla: su potencial para experimentar ese sentimiento no se actualizará.

Respuesta emocional. Por su función vincular, un sentimiento busca una respuesta en el otro. El placer de contar un chiste sólo existe si alguien se ríe..

Contención que permita sentir sin miedo a ser desbordado. El sentimiento implica un nivel de excitación, y existe un margen dentro del cual el niño se siente seguro

Palabra, significado; conforme el niño crece los padres aportan significado verbal a su emoción

CUANDO ALGO FALTA EN EXCESO

Si **no hay modelo o/y no hay respuesta** para alguna de las emociones, el niño no aprenderá a sentirla ni a expresarla, irá quedando progresivamente desactivada.

Si **no hay permiso** para alguna de las emociones, no se produce tanto una falta, sino más bien un conflicto Me siento triste y me enfado conmigo.

Si **no hay contención**, el sentimiento es vivido como desbordante o peligroso.

Si **no hay significado, palabras**, el sentimiento será vivido como algo extraño, ajeno o difuso.

VICTIMA

MIEDO, TRISTEZA

Niegan:

Rabia (fuerza)
Alegría (satisfacción),
Afecto (lo que reciben)

SALVADOR

TRISTEZA, ALEGRIA, AFECTO

Niegan:

Tristeza -se compadecen por el otro
para no ver su propia pena
Rabia- Intentan apaciguar
Miedo .tranquilizan
Sobreprotegen, hacen al otro pequeño,
imponen su forma de cuidar sin
preguntar, preocuparse en exceso, no
cuidan de si mismos , se agotan.

PERSEGUIDOR

RABIA

Niega:

Miedo -ante el miedo se ponen a controlar al otro
Tristeza -ellos son fuertes y los demás deben serlo
Afecto
Recriminan las expresiones de miedo y rabia,
empujan al otro sin respetar su ritmo, descalifican la
fragilidad, no respeten las diferencias las descalifican.

MIEDO

FUNCION Protección Huir de

EXAGERADO Percibe el ambiente como amenazante sin serlo.

Deterioro de la habilidad de enfrentamiento

Pierde la capacidad de moverse

ETIOLOGIA Falta de seguridad, confianza.

Sobreprotección

DISFUNCION Fobias Paranoia Ataques de ansiedad

DISMINUIDO Conductas de alto riesgo, desensibilización al peligro

ETIOLOGIA Reacción para sentirnos seguros y fuertes.

DISFUNCION Contrafobia

SENTIMIENTOS AFINES

Temor, alarma, timidez, angustia, vacilación, duda, recelo, pánico, espanto, preocupación, pavor, fragilidad, desprotección, desvalimiento

TRISTEZA

FUNCION Interiorización Retiro hacia si mismo por desencanto o pérdida

EXAGERADO **Nada es suficiente para cumplir sus expectativas.**

ETIOLOGIA Vivencia frecuente de pérdidas y decepciones
Ambiente familiar desenergetizado
Devaluación de los otros

DISFUNCION Melancolía Aislamiento Esquizofrenia
DISMINUIDO Incapacidad de retirarse hacia uno mismo
Negación de las limitaciones del ambiente

ETIOLOGIA Vive la tristeza como debilidad

Contacto exagerado con la alegría

DISFUNCION Manía Deflexión Superficialidad

SENTIMIENTOS AFINES

Soledad, aflicción, congoja, timidez, pesadumbre, decepción, desencanto, apatía, desolación, melancolía, resignación, desconfianza.