



TALLER VIRTUAL  
“EQUILIBRIO EN EL UNIVERSO EMOCIONAL”  
*Iniciación al mundo de las emociones*

Documento guía y cuaderno de notas

**TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS · HABILIDADES DE VIDA · 2020**  
AUTORA: PSICÓLOGA VALENTINA GÓMEZ. SE PROHÍBE LA REPRODUCCIÓN, VENTA O COMERCIALIZACIÓN.



**PARA ESTE TALLER VAS A NECESITAR**

- Este documento guía, idealmente impreso.
- (Buscamos siempre estar alineados con las necesidades del planeta y somos conscientes de lo poco ecológico que es imprimir, pero en este caso, escribir con tu propia mano tiene un gran efecto en el aprendizaje).
- En la medida de lo posible, un lugar donde puedas estar sin interrupciones. Haremos ejercicios prácticos que requieren silencio.
- Colores o marcadores (completamente necesarios).

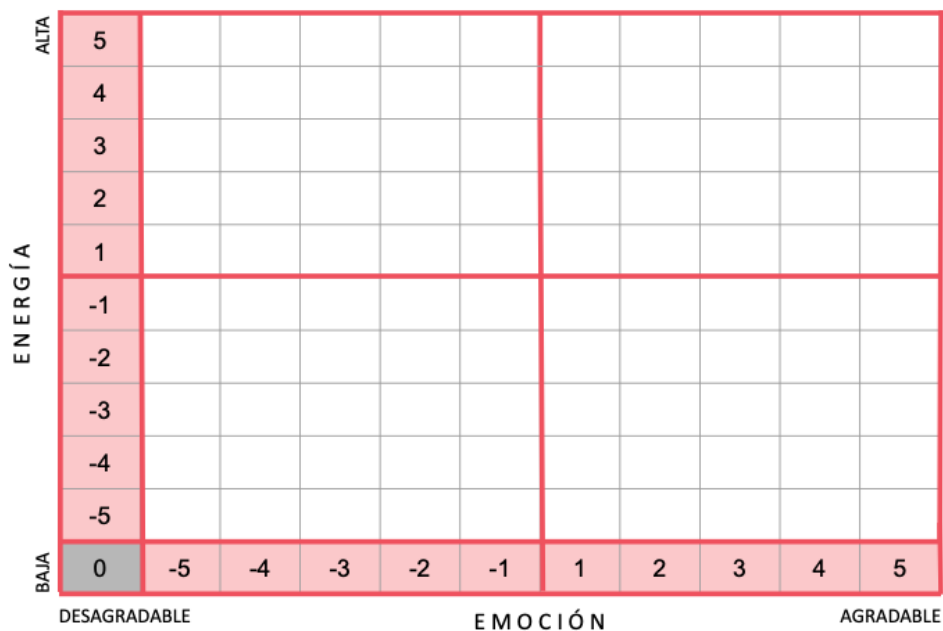
¡BIENVENIDO!

**MÓDULO NÚMERO 1**

\*El PDF del vocabulario emocional que tienes en el material descargalo sólo al finalizar este módulo.

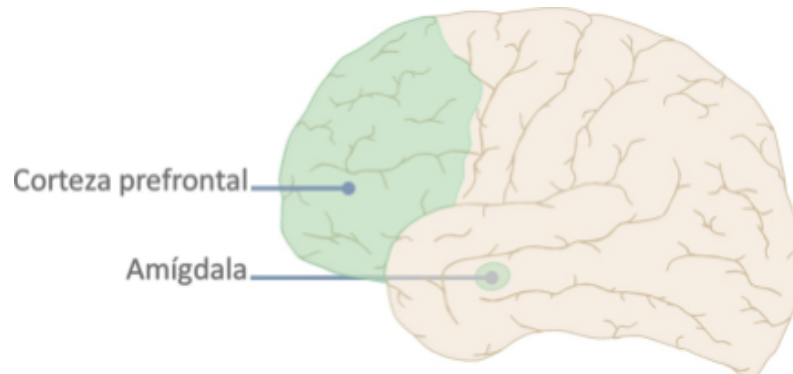
**EJERCICIO 1**

Toma de conciencia sobre el estado emocional y el nivel de energía actual.



**TEMA 1.** Funcionamiento biológico del ser humano

No estamos *programados* para cambiar, pero estamos *preparados* para hacerlo...



\*Notas:

Universo de Emociones



(Rafael Bisquerra, Eduard Punset y PalauGea, 2014)



**EJERCICIO 2**

Vocabulario emocional

Escribe durante 3 minutos todas las emociones o sentimientos que te sepas:





## MÓDULO NÚMERO 2

### TEMA 2. Concepto de emoción (Bisquerra, 2009).

Una **emoción** es una reacción fruto de la interpretación ante un estímulo, que genera respuestas físicas, psíquicas y comportamentales.

- Las caracteriza una corta duración y una fuerte intensidad.
- Todas cumplen una función adaptativa, traen un mensaje y nos movilizan hacia la acción.

\*Notas personales:

### Clasificación de las emociones básicas

(Paul Ekman, psicólogo pionero en el estudio de la expresión facial de las emociones)

Rabia	Miedo	Tristeza



Alegría	Sorpresa	Desagrado

### TEMA 3. La educación de las emociones

La Educación Emocional es un proceso que tiene entre sus objetivos:

- Reducir el impacto de las emociones desagradables.
- Aumentar la experimentación de emociones agradables.
- Desarrollar la habilidad de generar una actitud fluida ante las situaciones de la vida.
- Favorecer el bienestar personal y social.

Modelo de competencias emocionales

(Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica - Universidad de Barcelona)

Primera competencia	Segunda competencia
Consciencia de las emociones (Experiencia interna)	Regulación y gestión emocional (Expresión externa)

## MÓDULO NÚMERO 3

### TEMA 4. Conciencia de las emociones

Es la capacidad para identificar con precisión estados emocionales propios y ajenos.



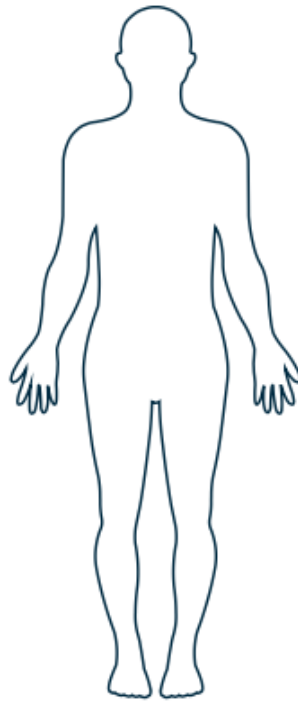
*Microcompetencias relacionadas*

- Adquirir y utilizar un vocabulario emocional amplio.
- Aprender a poner nombre a lo que experimentamos.
- Desarrollar empatía como fruto de la comprensión de las vivencias propias y ajenas.
- Darse cuenta del funcionamiento de la emoción y sus repercusiones sobre el comportamiento.

*Tu cuerpo es tu casa, y una emoción es una visita.*

**EJERCICIO 3**

Consciencia corporal en emociones desagradables (ira, rabia).



*Cada persona es responsable de lo que siente*

**EJERCICIO PRÁCTICO DE ACEPTACIÓN**

**¿Qué significa aceptar?**



La verdadera transformación surge a partir de la presencia y la atención consciente y sostenida en la emoción puntual, es decir, en el cuerpo.

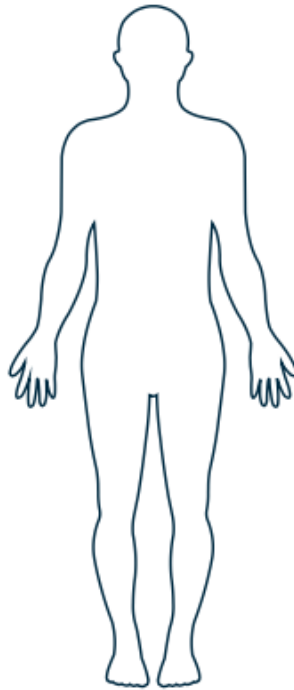
Primer paso Ubicación	Segundo paso Identificación de características	Tercer paso Acogimiento

#### EJERCICIO 4

Consciencia corporal en emociones desagradables (angustia, tristeza).







*No hay forma de sentir bien o de sentir mal. Sentimos lo que sentimos, y nuestro juicio adicional puede hacer un cortocircuito dentro del curioso entrenamiento de nuestra vida emocional.*

### **Estrategias para aumentar la conciencia emocional**

- Amplía tu vocabulario con respecto al mundo de las emociones.
- Al experimentar algo en tu cuerpo, intenta ubicarlo, sentirlo, y posteriormente ponerle un nombre.
- Voluntariamente, identifica y observa con curiosidad las emociones que otros experimentan.
- A través de una pausa activa, observa cuál es la invitación a la acción que te hace cada emoción que surge en ti. Recuerda que todas nos motivan a llevar a cabo algo, aunque eso no signifique que siempre tenga que hacerse.

### **PRÁCTICAS DE MANTENIMIENTO**

1) *Diariamente, hazte las siguientes preguntas:*



¿Cómo estoy? ¿Cómo me siento? Puedes utilizar mentalmente la tabla del primer ejercicio.  
¿Cómo estoy mostrando lo que siento?  
¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?  
¿Cuál sería la emoción que más me ayudaría en este momento?

2) *Practica el ejercicio de aceptación por lo menos una vez al día.*

Ya sea en el momento en el que te alteres, o cada noche a modo de limpieza.

3) *Mantén a la mano un diario emocional:*

Registra en él (ojalá diariamente) todas aquellas situaciones, eventos o pensamientos que te provocan rabia o emociones fuertes y desagradables durante el día.  
Aprovecha también para activar la consciencia ubicando y dibujando más emociones difíciles dentro de la silueta corporal.

## MÓDULO NÚMERO 4

### TEMA 5. Regulación de las emociones

Es la capacidad para gestionar las emociones. Se relaciona directamente con las herramientas y estrategias disponibles en el momento de generar la respuesta.

#### *Microcompetencias relacionadas*

- Manifestar un estado emocional de forma coherente con lo vivido a nivel interior.
- Desarrollar estrategias de acción que nos permitan modificar la intensidad y la duración de las emociones sentidas.
- Comprender que el estado interno no necesariamente tiene que manifestarse con la expresión externa.
- Dimensionar el impacto que puede tener el propio comportamiento sobre uno mismo y sobre otros.
- Experimentar de manera voluntaria y consciente emociones positivas.



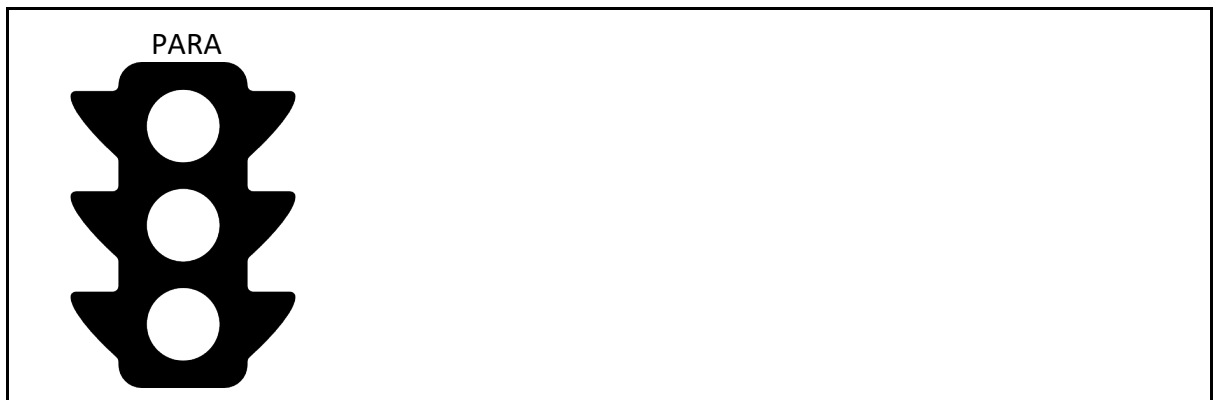
El paso inicial es ser consciente de lo que sientes. Recuerda que lo sientes en el cuerpo. Regula primero lo que sientes dentro. Para esto sólo te necesitas a ti. Sólo después, gestiona lo que sientes afuera (Con respecto a los demás y a la situación).

### TIPS PARA REGULAR LA ACCIÓN Y FACILITAR LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS

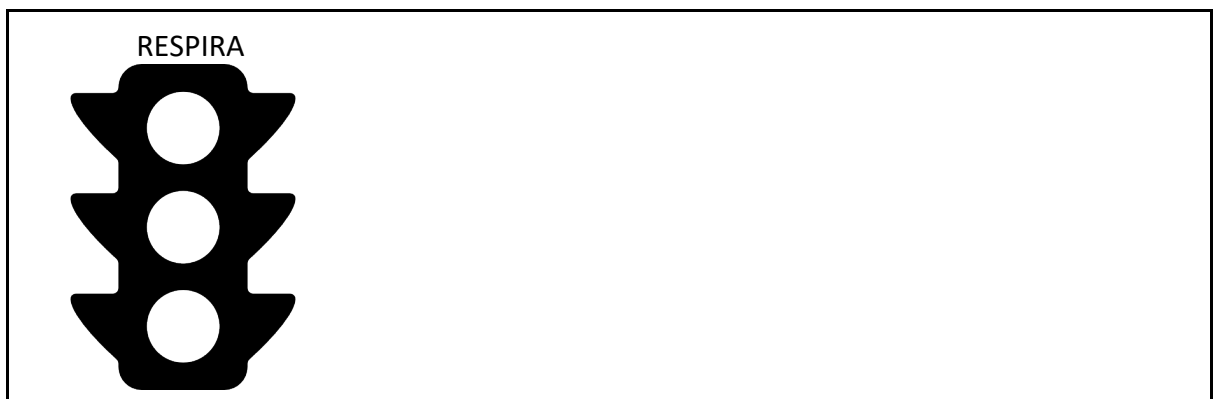
#### TIP 1: EJERCICIO 5

El semáforo emocional

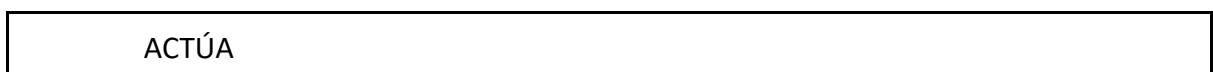
#### PASO 1.

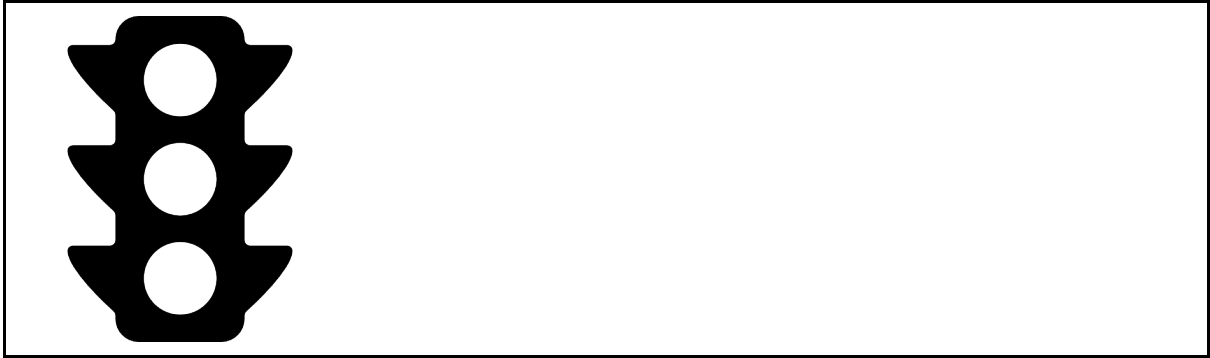


#### PASO 2.



#### PASO 3.





Pregunta clave: ¿En qué luz estoy?

**TIP 2**

Revisa tus intenciones al hablar y aumenta la consciencia en tu discurso.  
¿La intención es generar separación o es crear conexión?

**TIP 3**

Exprésate con base a tus certezas.

N:

E:

M:

O:



**TIP 4**

Revisa y entrena la calidad de tu escucha.

**MÓDULO NÚMERO 5**

**TEMA 6.** Resituando la plenitud como estado natural del ser

**La proyección** es un mecanismo de defensa que solemos utilizar para evitar hacernos cargo de las características que nos constituyen. No se quieren reconocer por ser consideradas ajenas y hacerlo modificaría la imagen que tenemos de nosotros mismos.

El amor y la felicidad como *estados afectivos profundos e inalterables*.

AMOR	FELICIDAD

Cuento ¿Dónde escondieron la felicidad?



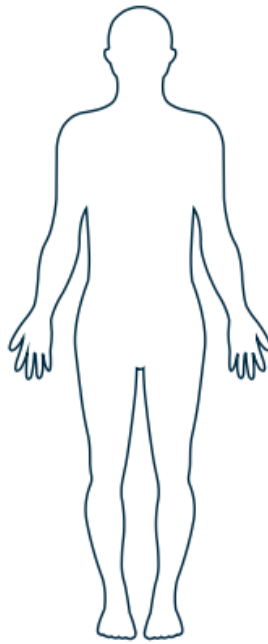
Autor: Anónimo

Tomado de: Libro "Cree en ti". Autora: Rut Nieves.

## MÓDULO NÚMERO 6

### EJERCICIO 6

Conciencia corporal en estados agradables (paz, calma, tranquilidad)



### RECOGIDA DE PROYECCIONES

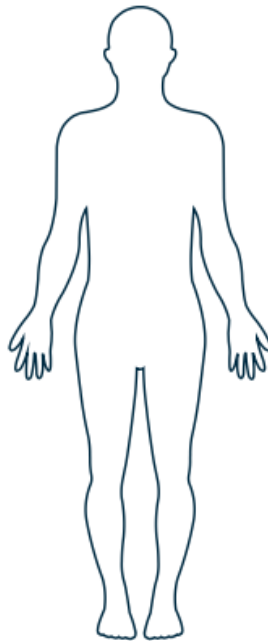
1. Evocación	
2. Reconocimiento corporal de la sensación	
3. Afirmación mental de la presencia de la misma.	



4. Integración a la acción

### EJERCICIO 7

Conciencia corporal en estados agradables y recogida de proyecciones (alegría, orgullo, satisfacción).



## MÓDULO NÚMERO 7

*- Mecanismos de huida para no sentir -*

Drogas, alcohol y tabaco - Sexo - Compra compulsiva - Comida - Juego  
Racionalización extrema - Ocupación excesiva del tiempo libre

*- Herramientas para aumentar la consciencia corporal -*



Respiración - Relajación - Meditación - Mindfulness - Yoga

**EJERCICIO 8**

Coherencia cardíaca

¿Tuvo algún efecto en ti esta micro pausa? ¿Cómo lo sentiste?  
¿Qué resaltarías de la experiencia?

¡Manos a la obra para continuar construyendo nuestro bienestar mental y emocional!  
Felicitaciones por haber llegado hasta acá, y recibe un saludo especial de mi parte.

**TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS • HABILIDADES DE VIDA • 2020**  
AUTORA: PSICÓLOGA VALENTINA GÓMEZ. SE PROHÍBE LA REPRODUCCIÓN, VENTA O COMERCIALIZACIÓN.

