

SOBRE LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS





EMOCIÓN ES

Reacciones visibles del cuerpo ante un evento que afecta a la persona de manera positiva o negativa y que promueven sin dificultad la supervivencia del organismo.

PARA QUÉ SIRVEN

Nos ayudan a permanecer, defendernos, huir o resolver conflictos, causados por un evento exterior, es decir, son las que nos mueven; las que nos impulsan a la acción.

Origen de las emociones



son resultado de cambios de *pensamiento* y cambios del *comportamiento observable*

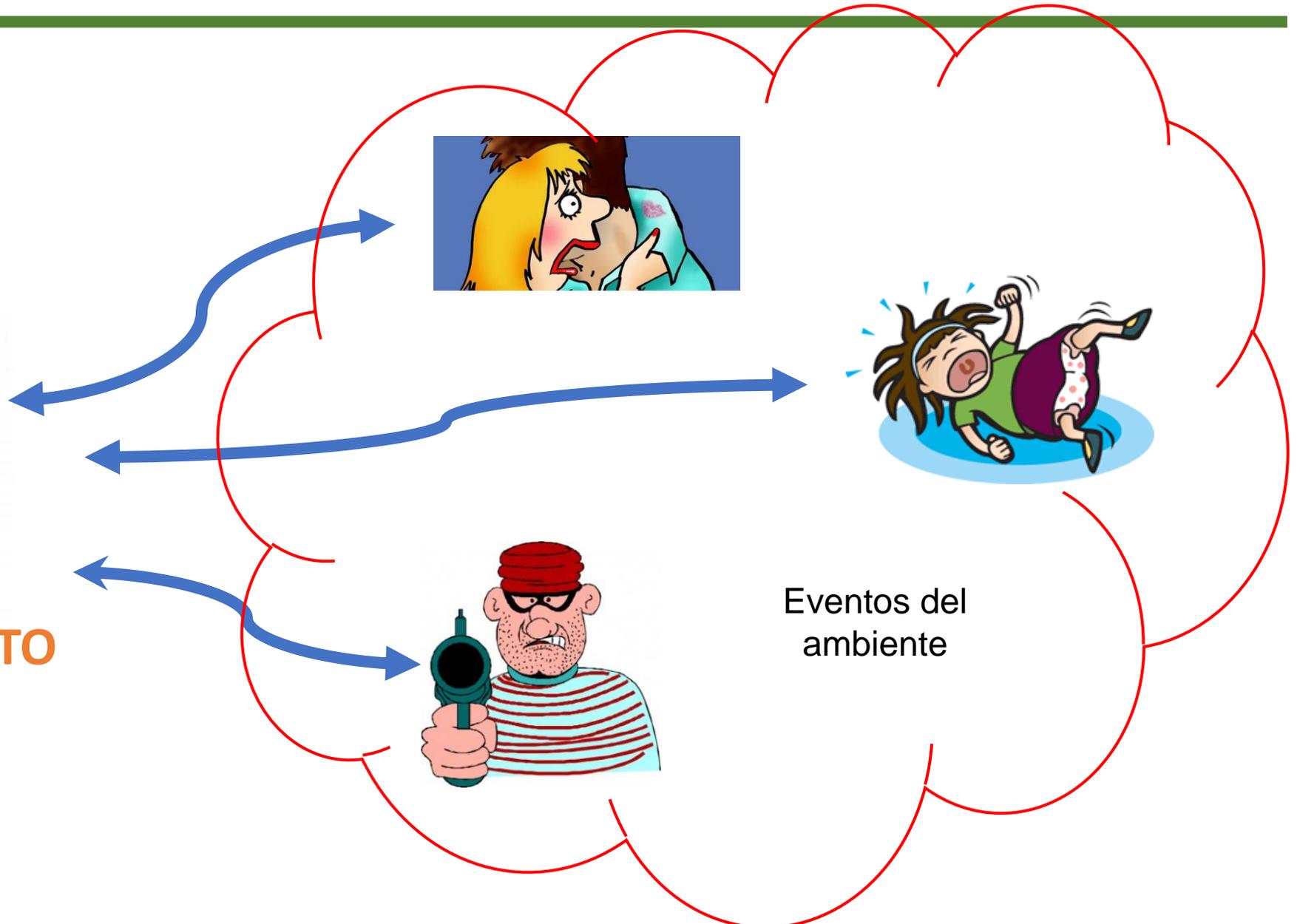


Origen de las emociones

CONDUTA
COMPORTAMIENTO



Eventos del ambiente





Clasificación de la conducta / comportamiento





SEGUNDO EJERCICIO

premisa

Lucía, profesionalista de 30 años llora en su recamara. Se encuentra deprimida porque hace tres horas, “por querer comprobar qué tan importante era en la oficina”, le dijo a su jefe que el día de hoy renunciaría porque le estaban proponiendo otra oferta de trabajo más interesante. Para su sorpresa, su jefe le tomó la palabra de inmediato y le pidió que pasará a Recursos Humanos donde le entregaron un cheque para finiquitar su trabajo.

La tarea es:

1. Ampliar el relato
2. Extraer del relato los diferentes comportamientos/conductas del personaje y clasifícalos en una tabla como la anterior.



RESULTADO DE MI PROPIO EJERCICIO



ACCIÓN	SENSOPERCEPCIÓN	ACT. COGNITIVA	EMOCIÓN
Llora	Ve su uniforme de trabajo	Se imaginaba que la detendrían y le rogarían quedarse	Tristeza
Suspira	Siente sus lágrimas en las mejillas	Piensa: ¿Por qué soy tan inmadura?	Angustia
Toma un pañuelo y se suena	Siente dificultad para respirar	Parezco niña de secundaria	Enojo
Se levanta, se sienta, se tira en la cama	Escucha la música de la casa de al lado	Se imagina en casa haciendo nada, acostada todo el día.	Decepción
Golea la puerta	Siente el dolor de su cabeza	Piensa: "Esto no puede estar ocurriendo?"	
Rompe cosas	Escucha el sonido de las cosas al estrellarse en el piso	"Es lo peor que puede pasarme" "No lo voy a superar"	
	Huele el perfume que se ha puesto antes de ir al trabajo	"La gente es muy mala conmigo"	



ACTIVIDADES COGNOSCITIVAS

¿ Dónde está el control de la emoción humana: dentro o fuera de nosotros?

¿por qué, entonces, si lo tenemos tan claro, culpamos de nuestras emociones con tanta frecuencia *a los hechos exteriores*?

Considerarlo así, es un error tan común que casi todos lo cometemos

ANALIZÉMOSLO



ACTIVIDADES COGNOSCITIVAS

El niño reprobó
una materia

Cólera, enojo

Acontecimiento

Conducta

qué pasa con

B



ACTIVIDADES COGNOSCITIVAS

- ¿Por qué estás enojada (o)?
- **Porque al niño lo suspendieron de la escuela un día**
- A ver... No te pregunté *qué le pasó al niño*, sino por qué estás enojada tu...
- **Porque la colegiatura no me la regalan, cuesta mucho**

Vuelve a culpar a la acción de la conducta que tiene, por eso insistimos:

-No te pregunté qué hizo el niño, ni cuánto te ha costado la colegiatura sino por qué estás enojada tu...

Entre A y C, siempre ocurre un B; pero de esto somos inconscientes



ACTIVIDADES COGNOSCITIVAS

¿Y qué es **B**? ¿Qué pasa ahí?

B es la actividad cognoscitiva, sencilla o compleja. Es imaginación, pensamiento, memoria, fantasía, creencia, ideas, juicios, prejuicios...etc.

Todas esas cosas, aisladas o mezcladas, pasan por B, pero pasan a tal velocidad que no nos damos cuenta.



ACTIVIDADES COGNOSCITIVAS

A Acontecimiento ambiental	B Actividad cognoscitiva: imaginación y pensamiento	C Cambio emocional
El niño fue suspendido de clase	Piensa que la maestra ya lo trae de encargo y seguro que lo va a reprobar. Se imagina su hijo desempleado y siempre metido en casa.	Enojo Frustración



ACTIVIDADES COGNOSCITIVAS

A Acontecimiento ambiental	B Actividad cognoscitiva: imaginación y pensamiento	C Cambio emocional
El niño fue suspendido de clase	Pienso que es bueno que mañana no vaya a clase, así puedo convivir con él y saber lo que le pasa. Imagina a su hijo limpiando toda la casa y valorando el trabajo que mamá hace todos los días	Tranquilidad Serenidad



ACTIVIDADES COGNOSCITIVAS

Se puede afirmar, entonces, que buena parte de las emociones neuróticas son producto del pensamiento torcido?

Sí, definitivamente sí.

Pensamientos e imaginaciones negativas producirán emociones negativas



ACTIVIDADES COGNOSCITIVAS





TENDENCIA A CONFUNDIR EL DESEO CON LA REALIDAD

Confundir deseos y realidad es una de las formas más comunes de encadenarnos al sufrimiento gratuito

“Quiero que haga las cosas exactamente como yo las hago”

La realidad es que hay leyes económicas, sociales, culturales y psicológicas que hacen que *nuestros deseos* no siempre se vean cumplidos



TENDENCIA A CONFUNDIR EL DESEO CON LA REALIDAD

Exijo que lo que pasó *no debería haber pasado*, que la realidad ante la cual estoy no debería existir solo porque a mí no me gusta o porque considero que no debe ser.

2 Actitudes

No me gusta esto pero está sucediendo. ¿Qué puedo hacer para modificarlo?
¿Qué puedo hacer para aceptar más fácilmente esta realidad adversa?



TERCER EJERCICIO

FECHA	SITUACIÓN EMOCIONAL	PENSAMIENTO IRRACIONAL Exigencia irracional ¿qué es lo que según yo debió o no suceder?	PENSAMIENTO RACIONAL Preferencia racional y aceptación de la realidad
26 Oct. 2017	Me enfurecí porque mi hijo reprobó matemáticas. No pude contenerme y le grité.	No debió haber reprobado. Las matemáticas son muy sencillas, cosa de poner atención y usar la lógica. Yo siempre fui bueno en esa materia, no entiendo por qué a él se le complican tanto. A nadie se les debía complicar.	Pues sí, reprobó matemáticas, algo que para mí es muy sencillo, es posible que para él no lo sean. Debo observar para qué es bueno y orientarlo a la hora de trabajar en sus materias y explotar sus habilidades.



TERCER EJERCICIO

FECHA	SITUACIÓN EMOCIONAL	PENSAMIENTO IRRACIONAL Exigencia irracional ¿qué es lo que según yo debió o no suceder?	PENSAMIENTO RACIONAL Preferencia racional y aceptación de la realidad



TENDENCIA A MAGNIFICAR LA REALIDAD

Esta modalidad cognoscitiva equivocada consiste en convertir los sucesos molestos, inconvenientes, indeseables o desagradables en acontecimientos *terribles, catastróficos, lo peor de lo peor...*

En consecuencia, nos sentimos absolutamente abrumados por el desastre, aunque el "el desastre" no esté en la realidad sino en nuestra forma magnificada de definirla.



TENDENCIA A MAGNIFICAR LA REALIDAD

¿De qué objeto se trata?

¿Cómo es el auto?

a) Bellísimo b) Bonito c) Regular d) Feo e) Feísimo



Lo determinante para dar la segunda respuesta son las características de la persona que juzga

Esto es un juicio subjetivo



TENDENCIA A MAGNIFICAR LA REALIDAD

Si se sabe que los juicios subjetivos dependen del sujeto y no de la realidad, se sabrá también que, con un poco de trabajo, se puede desarrollar visiones distintas de la misma realidad.

Para ello, debemos poner todo lo que esté de nuestra parte.

La elección es nuestra. Podemos elegir cómo sentirnos ante la realidad, puesto que podemos elegir cómo pensar ante ella.



TENDENCIA A MAGNIFICAR LA REALIDAD

Malo o feo < Malísimo o feísimo

Lo malo o feo es menor que lo malísimo o lo feísimo

Los superlativos expresan la cualidad en su grado máximo

¿Qué es lo más malo que le puede ocurrir a una persona?

El 100% de lo malo posible





TENDENCIA A MAGNIFICAR LA REALIDAD

EN CONCLUSIÓN:

Lo más malo no existe para la persona con vida, aún el mundo no se nos ha acabado, no hemos muerto.

Hay cosas malas, feas y sí ya son así; no las hagamos más grandes. Lo que es desagradable, no lo hagamos terrible. Lo que es molesto o inconveniente no lo hagamos catastrófico.

“La neurosis es el sufrimiento falso que le agregamos al sufrimiento legítimo”
Efraín Bartolomé



CUARTO EJERCICIO

FECHA	SITUACIÓN EMOCIONAL	PENSAMIENTO IRRACIONAL Exigencia irracional ¿qué es lo que según yo debió o no suceder?	PENSAMIENTO RACIONAL Preferencia racional y aceptación de la realidad
26 Oct. 2017	Me enfurecí porque mi hijo reprobó matemáticas. No pude contenerme y le grité.	<p>1.No debió haber reprobado. Las matemáticas son muy sencillas, cosa de poner atención y usar la lógica. Yo siempre fui bueno en esa materia, no entiendo por qué a él se le complican tanto. A nadie se les debía complicar.</p> <p>2. No hay nada peor que pueda sucederle a un padre de familia que sea profesor, que tu hijo repruebe.</p>	<p>Pues sí, reprobó matemáticas, algo que para mí es muy sencillo, es posible que para él no lo sean. Debo observar para qué es bueno y orientarlo a la hora de trabajar en sus materias y explotar sus habilidades.</p> <p>Bueno no exageremos, es malo para un alumno reprobado una materia, pero aún hay futuro.</p>



CUARTO EJERCICIO

FECHA	SITUACIÓN EMOCIONAL	PENSAMIENTO IRRACIONAL Exigencia irracional ¿qué es lo que según yo debió o no suceder?	PENSAMIENTO RACIONAL Preferencia racional y aceptación de la realidad



TENDENCIA A LA INDEFENSIÓN

Cuando vemos o vivimos un acontecimiento indeseado con nuestra lente magnificadora, nos asustamos de lo que vemos y *nos declaramos incapaces de enfrentar un hecho tan abrumador*. En esto consiste la tendencia a la indefensión.

NO LO SOPORTO

NO LO TOLERO

NO PUEDO MÁS

MEJOR ME VOY

NO SE PUEDE VIVIR ASÍ



TENDENCIA A LA INDEFENSIÓN

es el momento de hacernos la pregunta:

¿desde cuándo?

cuando reconocemos el tiempo transcurrido, reconocemos exactamente lo contrario..... Es decir.....

desde ese tiempo se está soportando el acontecimiento indeseado.
Afirmar la verdad lo pondrá en un estado emocional diferente:

..es algo que me pone ansioso, sí, pero... ¡Definitivamente puedo soportarlo!
Puedo tolerar esa ansiedad, la puedo aguantar por muy incomoda que sea.
Reconozco mi dificultad, pero también reconozco mi capacidad para afrontarla



TENDENCIA A LA INDEFENSIÓN

La afirmación de nuestra capacidad para enfrentar la realidad, por difícil que sea, algunos la llaman **autoconfianza, personalidad afirmativa, seguridad en uno mismo**

TENDENCIA A LA INDEFENSIÓN



Declaración de indefensión

Ya no soporto a mi marido. Desde que se jubiló está metido todo el tiempo en la casa, que si esto, que si aquello... que así no, que debe ser de otro modo... que si su mamá, que si su papá.... ¿Ellos, qué? ¡Si ya hasta murieron!

Afirmación de mi capacidad para enfrentar la realidad

Hace cinco meses que estoy soportando los comentarios de mi marido y lo he hecho con inconformidad y enojo, y esto no me ha funcionado pero sigo soportándolo. También puedo soportar el buscar nuevas estrategias, hablar claro con él, hacerle ver lo que pienso y siento. Hacerle ver lo importante que es para mí, pero sobre todo para él, que encuentre formas más creativas para emplear su tiempo.



TENDENCIA A CONDENAR

MALDECIR

CENSURAR

ACUSAR

REPROBAR

DESCAFICAR

SATANIZAR

DEGRADAR

Toda condena, pretende sacar al condenado de condición humana



TENDENCIA A CONDENAR

Las lamentables condenas son resultado de una confusión

Toda condena confunde el *acto* con la *persona* que lo ejecuta
confunde el *ser* con el *hacer*

Por eso, hacer afirmaciones totalitarias como “soy un fracaso”, “no sirvo para nada”, “todo me sale mal”, “siempre me equivoco”

No sólo es falso sino también contraproducente, porque nos inmoviliza, nos hace sentir mal.



TENDENCIA A CONDENAR

Cuando esto sucede, es más certero decir "Fallé en esto. No me gusta pero es la realidad. Puedo hacer el esfuerzo e intentarlo de nuevo para lograr lo que quiero... no me voy a condenar por haber fallado. Me equivoqué, y puedo aprender de mis errores"

Tampoco es cierto lo contrario: creer que somos seres superiores porque hicimos algo bien y con ello concluimos de que SOY una maravilla, se trata de una apreciación equivocada.

Lo cierto es que hice algo muy bien, pero de ahí no se deriva que todos mis actos vayan a ser ejecutados del mismo modo.

TENDENCIA A CONDENAR



Veamos el ejemplo siguiente:

- a) Yo tengo los ojos pequeños
- b) Estos son el tamaño de los ojos verdaderamente humanos
- c) Todo aquel que los tenga del mismo tamaño que los míos es un verdadero ser humano
- d) Todo aquel que los tenga de tamaño diferente no es un verdadero ser humano y merece ser tratado diferente

¿Le parece una propuesta inteligente o absurda?

Así de absurdo es condenar a las personas por sus *actos* o *rasgos*.



QUINTO EJERCICIO

FECHA	SITUACIÓN EMOCIONAL	PENSAMIENTO IRRACIONAL Exigencia irracional ¿qué es lo que según yo debió o no suceder?	PENSAMIENTO RACIONAL Preferencia racional y aceptación de la realidad
26 Oct. 2017	Me enfurecí porque mi hijo reprobó matemáticas. No pude contenerme y le grité.	4. No he sabido educar a un hijo, ni eso hago bien, soy un fracaso	Bueno, ¡ya! No tiene sentido condenar ni considerarme un fracaso, eso es verme como “una pobre victima”. Tal vez no he sabido brindarle el tiempo suficiente, pero intentaré estar más presente.



ACTIVIDADES COGNOSCITIVAS

MUCHAS GRACIAS



ACTIVIDADES COGNOSCITIVAS



TENDENCIA A CONDENAR



ACTIVIDADES COGNOSCITIVAS
