

Proyecto de educación cívica informal
Erasmus+ n. 2021-1-IT02-KA220-ADU-000033716

Recurso Educativo Abierto

Resultado del proyecto

por: **Fundació Campus Arnau
d'Escala - España**

Tema: **Salud**

Título: **Aprender a gestionar las
emociones**

www.informalciviceducation.eu



**Funded by
the European Union**



Introducción y objetivos de aprendizaje

Este Recurso Educativo Abierto te anima a aprender y reflexionar sobre tus emociones y cómo gestionarlas.

Resumen

1. Gestionar las emociones
2. Autocuidado y autoestima
3. Ciclo vital y duelo
4. Hábitos de vida saludables
5. Comunicación y asertividad



1. Gestionar las emociones

EMOCIONES

Definición: Respuesta inconsciente a un estímulo que prepara al organismo para la acción.

- **Respuestas fisiológicas o adaptativas:** son reacciones corporales automáticas.
- **Reacción conductual:** expresión emocional, comportamiento, lenguaje no verbal, expresión facial, tono de voz.
- **Respuesta cognitiva:** experiencia emocional consciente, nuestra evaluación de la situación.

1ª EMOCIÓN: LA RESPUESTA MÁS PRIMITIVA, INMEDIATA Y ORIENTADA A LA SUPERVIVENCIA DEL CEREBRO.

2º SENTIMIENTO: CEREBRO RACIONAL, SE CONCIENCIA, EVALÚA Y ELABORA LA RESPUESTA COGNITIVA.

SENTIMIENTO: la forma subjetiva en que el cerebro interpreta los cambios fisiológicos que se producen en el cuerpo cuando experimentamos una emoción, nuestras creencias, nuestros valores, nuestro aprendizaje.



1. Gestionar las emociones



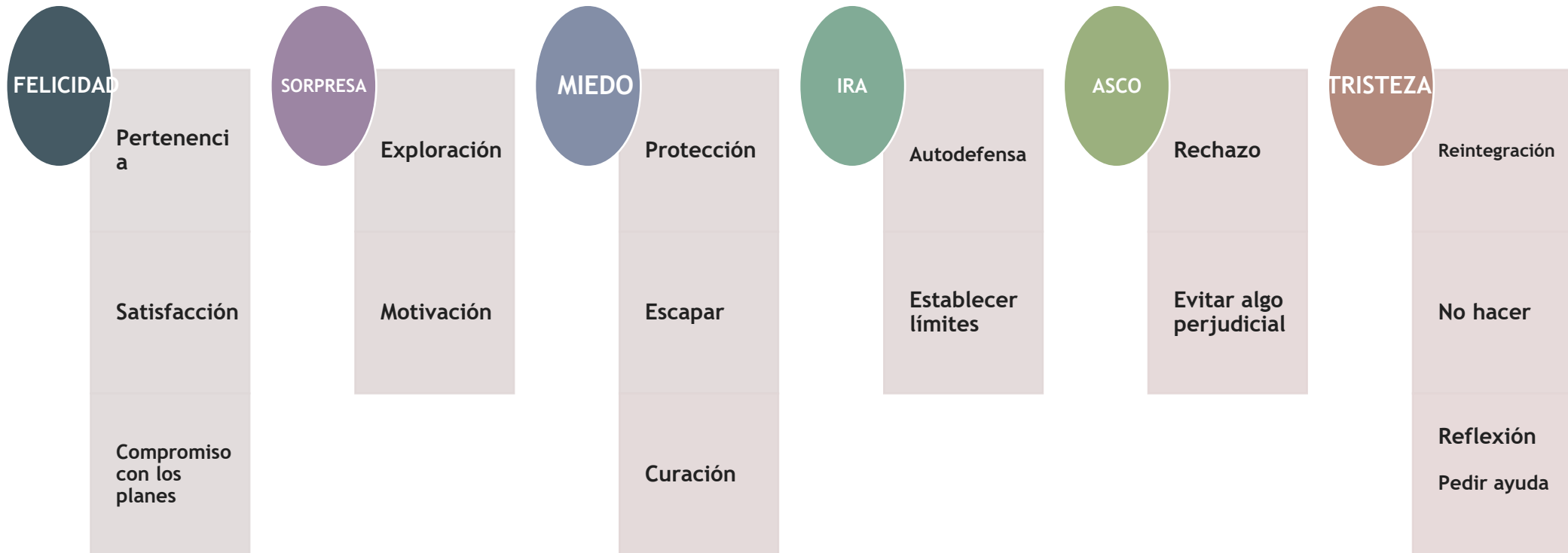
Ekman
(1972)



1. Gestionar las emociones



EL PAPEL DE LAS EMOCIONES



[Vea el vídeo:](#)

[Las emociones y el cerebro](#)

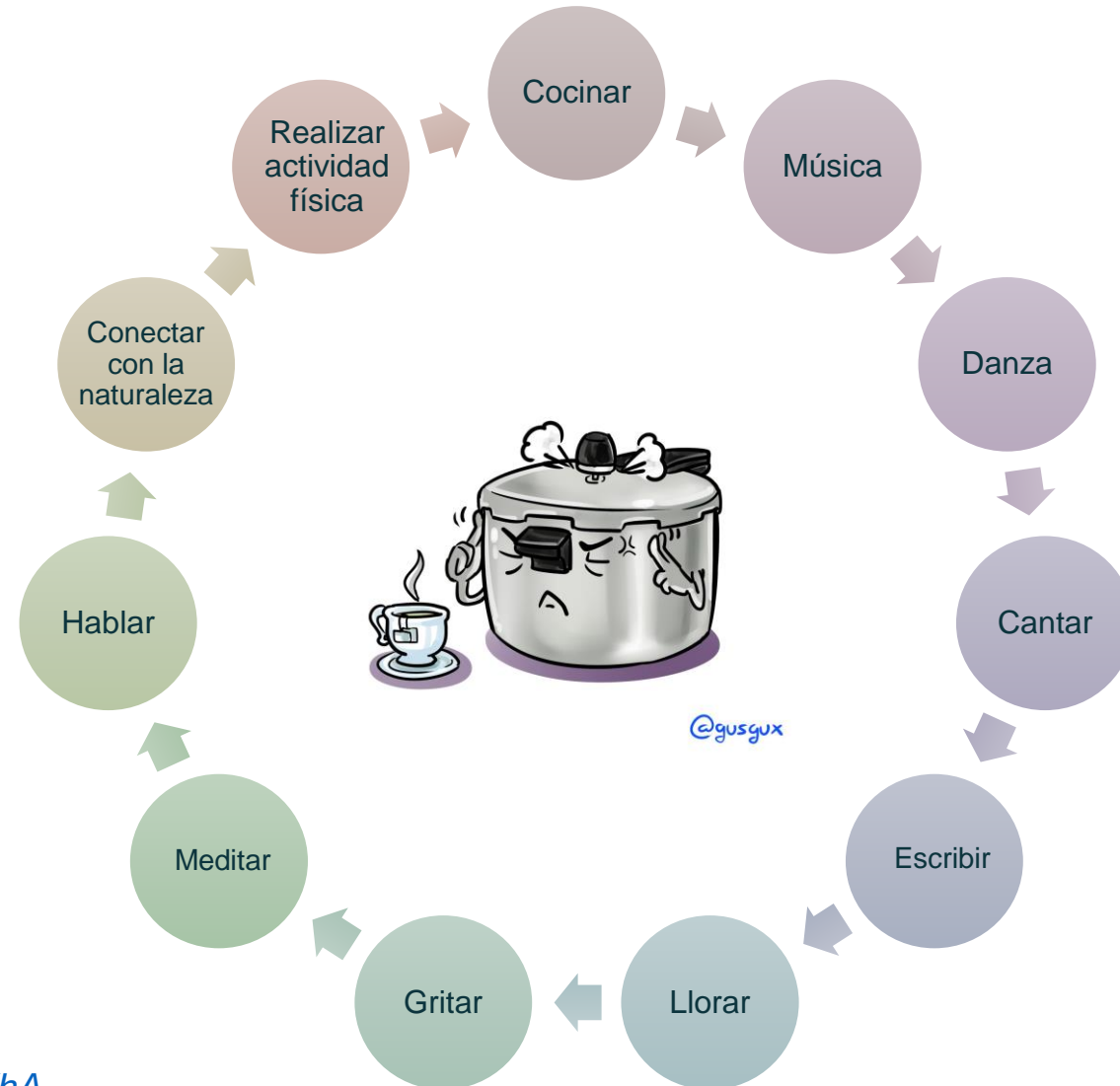
<https://www.youtube.com/watch?v=xNY0AAUtH3g>



1. Gestionar las emociones



EXPRESAR EMOCIONES



[Vea el vídeo:](#)

[Desarrollar la inteligencia emocional](#)

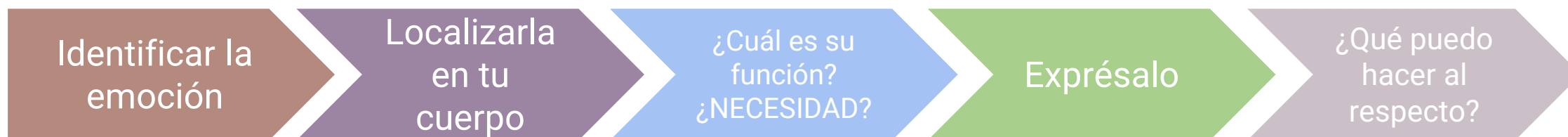
<https://www.youtube.com/watch?v=n9h8fG1DKhA>



1. Gestionar las emociones



CÓMO GESTIONAR TUS EMOCIONES



Las emociones nos sirven de brújula para identificar nuestras necesidades.

Ahora pregúntate qué puedes hacer para satisfacer esa necesidad.



<https://www.youtube.com/watch?v=Uew5BbvmLks>



2. Autocuidado y autoestima



Autocuidado

consiste en utilizar nuestros recursos y desarrollar las herramientas para cuidar de nosotros mismos y así mantener nuestro bienestar.

Autoestima

Una buena autoestima es el primer paso hacia el bienestar emocional.





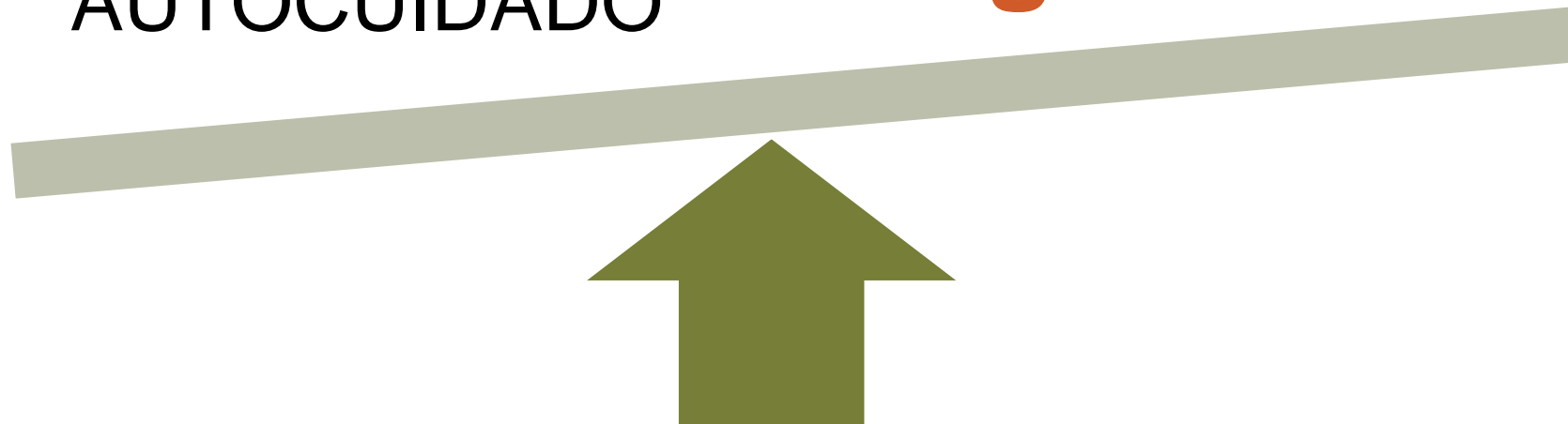
2. Autocuidado y autoestima



El estrés
provoca

AUTOCUIDADO

Agotamiento





2. Autocuidado y autoestima



DIMENSIONES DEL AUTOCUIDADO

Tómate un tiempo para reflexionar...

1. ¿En qué dimensión practicas un mayor autocuidado?
2. ¿En qué dimensión debería trabajar y por qué?
3. Reflexione sobre su esquema de dimensiones



<https://www.youtube.com/watch?v=11iF-x9QRy8>



2. Autocuidado y autoestima



Los pilares de la autoestima



Autoconocimiento



Respeto



Aceptación





2. Autocuidado y autoestima



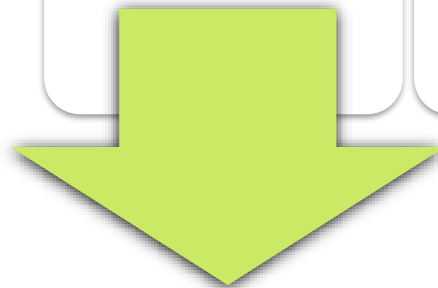
Autoconocimiento



Respeto



Aceptación



Conócete a ti mismo en profundidad

Sé consciente de tus **FORTALEZAS** y **DEBILIDADES**.



2. Autocuidado y autoestima



Nuestro diálogo interno (hablar bien con nosotros mismos, evitar la autocrítica negativa)

Ser conscientes de nuestras virtudes y defectos



2. Autocuidado y autoestima



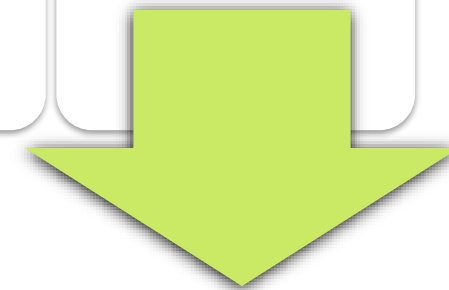
Autoconocimiento



Respeto



Aceptación



Aceptarnos como somos

A gusto con nosotros mismos

Aprender a vivir juntos

Autoeficacia: Tener confianza en uno mismo



2. Autocuidado y autoestima



Baja autoestima

"Centrarnos en nuestras limitaciones, no en nuestras fortalezas"

➔ Descontento, tristeza...



2. Autocuidado y autoestima



- Falta de objetivos claros
- Comportamiento de evitación
- Pobres "embajadores" de nosotros mismos
- Comparación con modelos de excelencia
- Comportamientos estándar

Pensamientos

- Un discurso lleno de "deberías"...
- Palabras totalitarias:
"SIEMPRE me equivoco"
"NUNCA lo hago bien"
"TODOS me rechazan"
- Estilo cognitivo rígido (pensamientos inflexibles).
- Distorsiones cognitivas, creencias irracionales, falacias de razonamiento (adivinar/generalizar a partir de un detalle), etiquetado que conduce a razonamientos emocionales negativos, erróneos y catastróficos.

Comportamientos

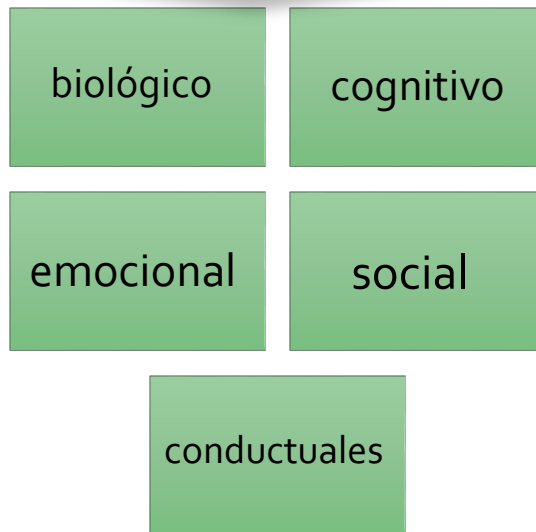
Emociones

- Ansiedad al cambio
- Miedo al fracaso.
- Incertidumbre en la toma de decisiones
- Experiencia de frustración

3. Ciclo vital y duelo

PSICOLOGÍA DEL CICLO VITAL

CAMBIOS Y
TRANSICIONES
A LO LARGO DE LA VIDA

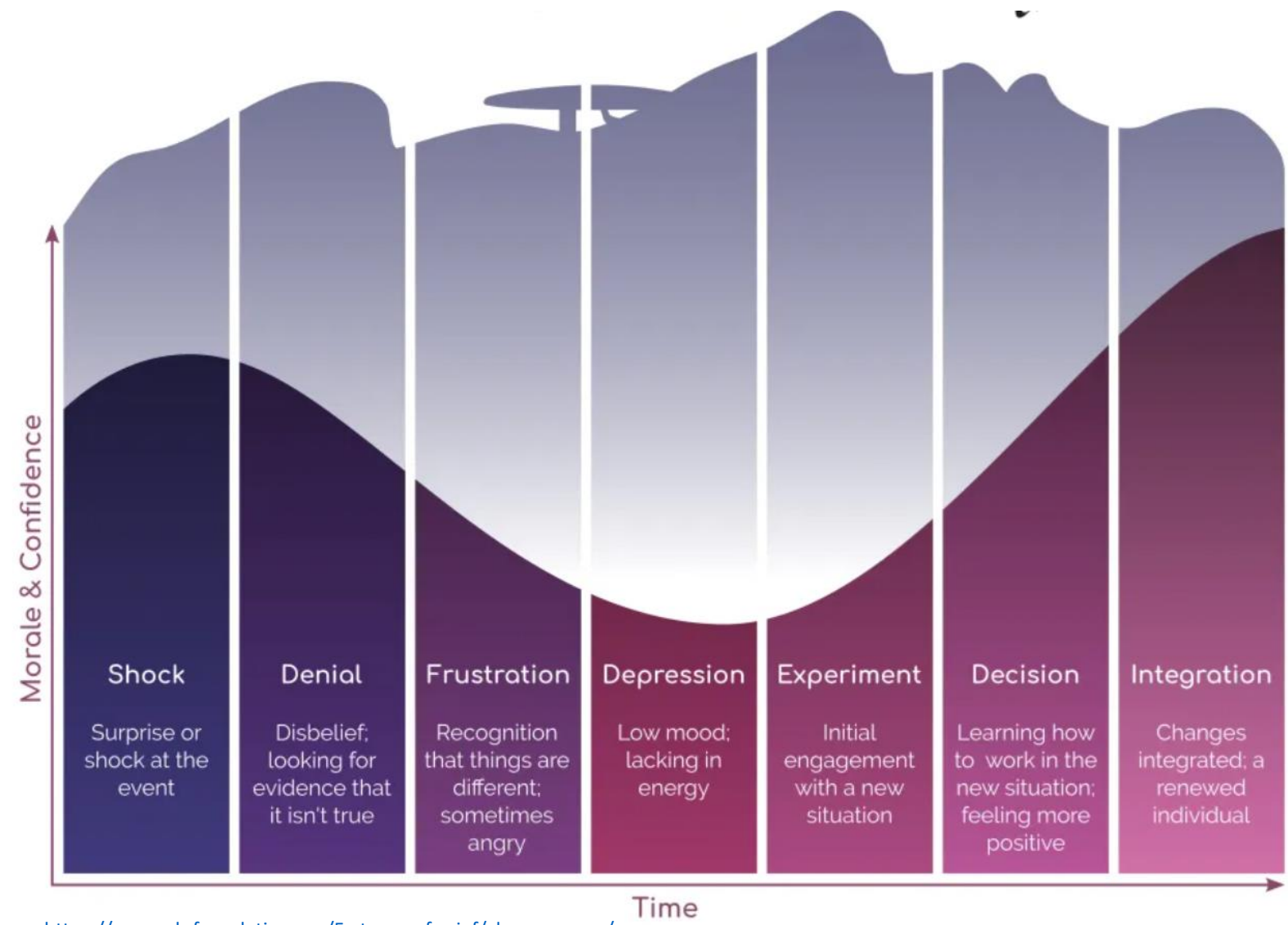


- Complejo
- Interconectado
- Incluyen muchos cambios





3. Ciclo vital y duelo



<https://www.ekrfoundation.org/5-stages-of-grief/change-curve/>



3. Ciclo vital y duelo

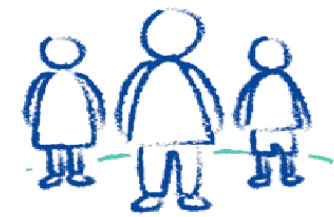
Afrontar el duelo

<h3>Expresar</h3> <p>Hablar de ello</p> <p>Pedir ayuda</p>	<h3>Aceptar los sentimientos</h3> <p>Tristeza</p> <p>Ira</p> <p>Frustración</p> <p>Agotamiento</p>	<h3>Rememorar</h3> <p>Rituales para honrar a la persona:</p> <ul style="list-style-type: none">- Carta- Fotos- Velas- Plantar una flor	<h3>Cuidar Cuidarnos</h3> <ol style="list-style-type: none">1. Físico2. Emocional3. Mental4. Espiritual5. Social	<p>Pedir ayuda</p>
--	--	---	--	---------------------------



3. Ciclo vital y duelo

¿Qué podemos hacer?



NORMALIZAR

- Tristeza
- Ira
- Culpabilidad

"No podemos hacer desaparecer estas emociones"

PRESENCIA

Respetar el proceso personal
¿Necesitas que te ayude en algo?

ACOMPañAR

Hacer que se sientan comprendidos
"Entiendo que estés triste, es muy duro...".
"Es normal sentirse enfadado, no debería haber muerto...".





4. Hábitos de vida saludables



Alimentación frente a nutrición

Alimentarse

Acción voluntaria

Conjunto de acciones que proporcionan alimento al organismo

Fases: elección de los alimentos, cocción e ingesta

Nutrirse

Acción involuntaria

Transformaciones que tienen lugar en el organismo para aprovechar los alimentos

Fases: obtención, asimilación y digestión de los nutrientes por el organismo





4. Hábitos de vida saludables



Los 10 puntos clave de la dieta mediterránea

1. Comer más alimentos de origen vegetal: fruta, verdura, legumbres.
2. Utilizar aceite de oliva virgen extra (tanto para cocinar como para aliñar).
3. Elegir alimentos integrales.
4. Elegir productos lácteos preferiblemente sin azúcares añadidos.
5. Limitar el consumo de carnes rojas y procesadas.
6. El agua es la mejor fuente de hidratación (evitar las bebidas azucaradas y los zumos).
Elegir alimentos frescos, de temporada y locales: reducir los ultraprocesados, los platos precocinados y comidas preparadas. Dar prioridad a la comida casera.
8. Evitar el alcohol y el tabaco.
9. Mantenerse físicamente activo (150 min/semana) e intentar dormir bien, evitar el sedentarismo.
10. Planificar bien sus compras y hacer al menos una comida al día en familia.



4. Hábitos de vida saludables



Alimentación consciente

Hambre emocional

- Surge "de repente".
- No puedes posponerlo
- No tiene en cuenta los nutrientes
- No responde a un horario fijo y socialmente aceptado
- Su estado de ánimo influye en la cantidad
- Comes sin control
- No disfrutas de los sabores
- Sientes culpa y malestar
- Te sientes desagradablemente lleno cuando terminas

Hambre real

- Aparece gradualmente
- Puedes esperar para alimentarte
- Es una comida sana que se adapta a tus necesidades
- A la hora habitual de comer
- Puedes controlar lo que comes a pesar de tu estado de ánimo
- Reconoces los alimentos que comes: conciencia
- Saboreas y disfrutas la comida
- No te sientes culpable cuando terminas
- Te sientes satisfecho pero no desagradablemente lleno



5. Comunicación y asertividad



¿Qué necesito para ser asertivo?



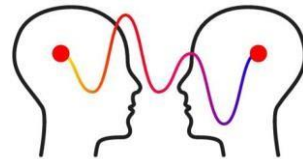
AUTOCONOCIMIENTO

Tomar conciencia de las necesidades y valores de todos.



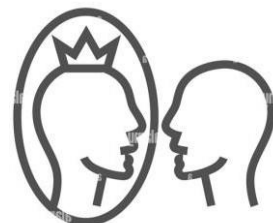
CONCIENCIA EMOCIONAL

Tomar conciencia de las propias emociones y (deshacerse de la necesidad de control).



EMPATÍA

Necesaria para una escucha activa adecuada.



AUTOESTIMA

Autoaceptación.



[Vea el vídeo:
Cómo comunicarse
asertivamente](#)



Preguntas para la autorreflexión y la autoevaluación

1

Reflexiona sobre una situación reciente en la que hayas experimentado una emoción fuerte. ¿Cómo gestionaste esa emoción y qué podrías hacer de forma diferente la próxima vez para manejarla con más eficacia?

2

Describe tres actividades que consideres esenciales para el autocuidado. ¿Cómo contribuyen estas actividades a tu bienestar general y a tu autoestima? Si no has dado prioridad al autocuidado, ¿qué pasos podrías dar para incorporarlo a tu rutina?

3

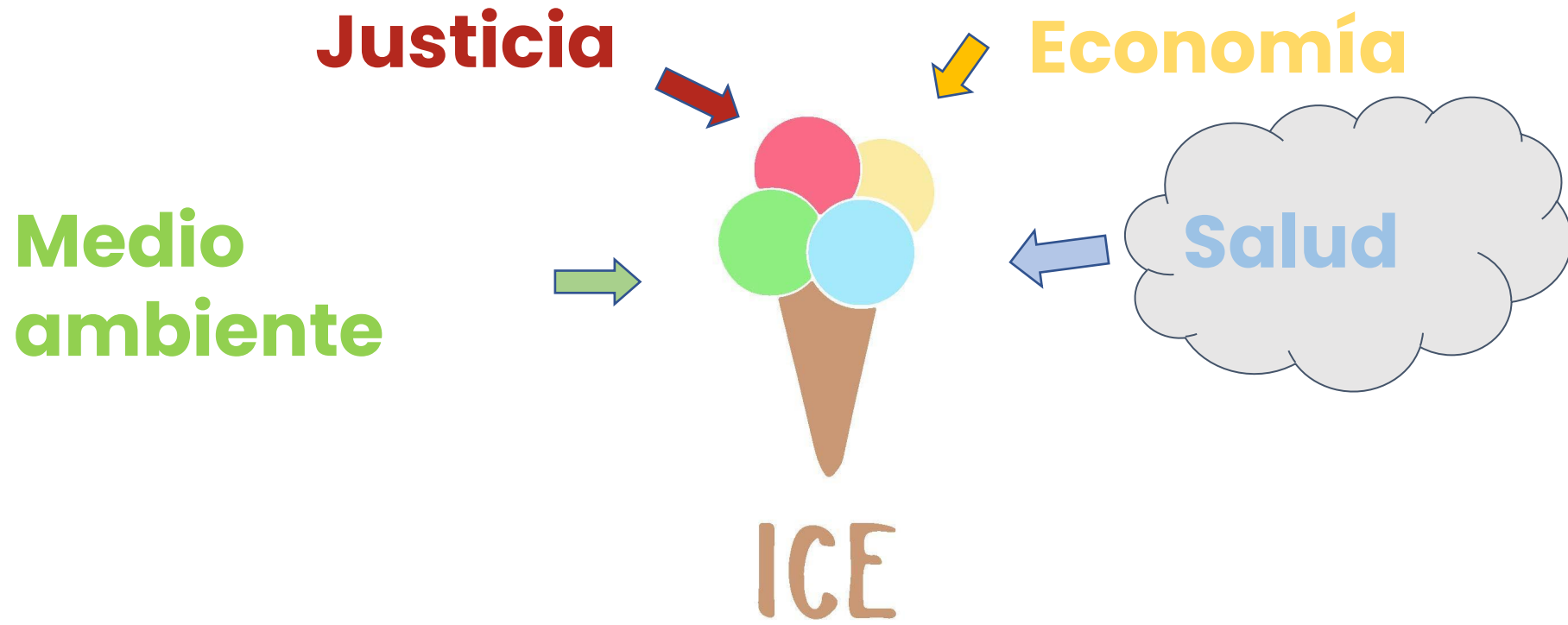
Piensa en un cambio o pérdida importante que hayas experimentado en tu vida. ¿Cómo atravesaste las distintas etapas del ciclo vital o del proceso de duelo? ¿Qué mecanismos de afrontamiento te resultaron más útiles y qué aprendiste sobre ti mismo durante ese tiempo?

4

Evalúa tus hábitos de vida actuales en términos de salud física, nutrición y sueño. ¿Qué ajustes podrías hacer para promover un estilo de vida más saludable? ¿Cómo afectan estos hábitos a tu bienestar general?

5

¿Cuáles son los cuatro tipos de comunicación mencionados en el vídeo?



SOCIOS



GLOCAL  **FACTORY**

HOTEL

SILBER



CAMPUS
ARNAU
D'ESCALA



Austrian Association of
Inclusive Society