

AUTOCUIDADO



**GESTIÓN
DE
EMOCIONES**

*en tiempos
difíciles*

 **Fapace**
Almería

Subvenciona


Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

Inscripción
GRATUITA
<http://bit.ly/2OjUT0r>



**TALLER AUTOCUIDADO
EMOCIONAL
PARA MADRES QUE
SE QUIEREN**

SERGIO PALLÁS SANZ - PSICÓLOGO
ESPECIALISTA EN MILDFULNESS E
INTELIGENCIA EMOCIONAL

**12 Y 19 DE MARZO
10 A 11:30
ONLINE**

**#FAMILIASEDUCADORAS
#EDUCACIÓN PÚBLICA**

ORGANIZA



Almería

Fapace

SUBVENCIONA



Junta de Andalucía

Consejería de Educación y Deporte

IMPARTE

- SERGIO PALLÁS SANZ
- LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
- MÁSTER PSICOLOGÍA INFANTO - JUVENIL
- EXPERTO EN TERAPIAS CONTEXTUALES
- EXPERTO EN EDUCACIÓN CONSCIENTE Y MINDFULNESS
- Nº COLEGIADO AO07820



Actívate
Centro de Psicología



OBSERVA TU PRIMERA REACCIÓN



¿SI TE DIJERA QUE PARA SER FELIZ
TIENES QUE MEDITAR UNA HORA
DIARIA?

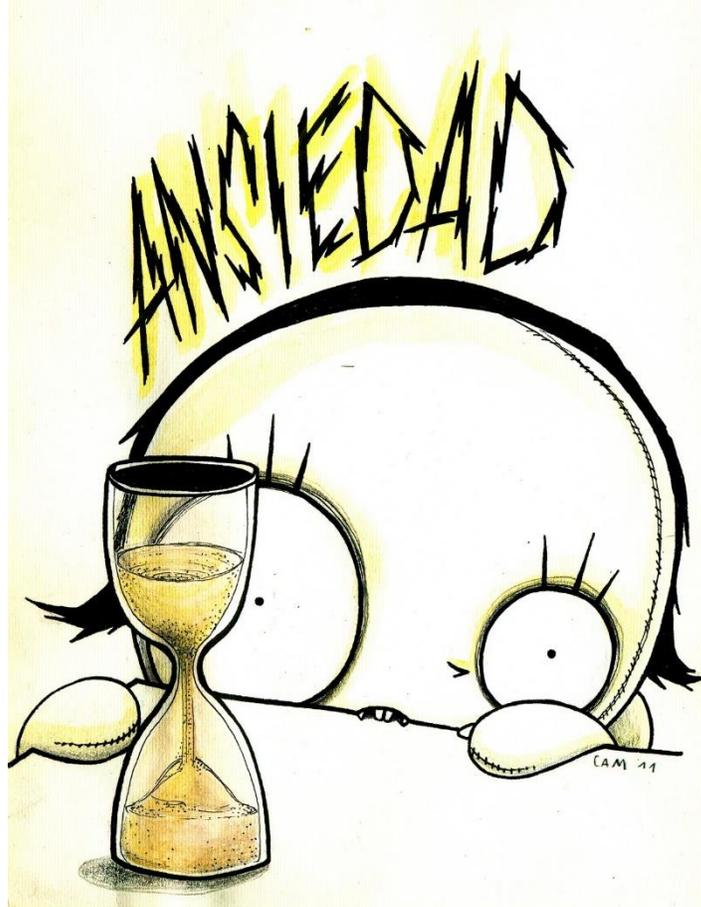


MIEDO

- MIEDO: Alarma natural que se activa ante una amenaza.
- Centrado en la supervivencia.
- Sistema muy bien desarrollado
- Nuestro SN se activa -> respuestas fisiológicas
- Nos prepara para la lucha/huida/parálisis (miedo intenso).
- En el ser humano se activa tanto por amenazas físicas como sociales



ANSIEDAD



- La ansiedad implica pensar o imaginar una amenaza que podríamos encontrar en el futuro
- Se define principalmente por la anticipación
- Activación menos intensa, pero más prolongada
- Tensión y activación
- Desasosiego e irritabilidad
- PREOCUPACIÓN
- ATENCIÓN SELECTIVA
- HIPERVIGILANCIA

ESTRÉS

- Sentimiento de encontrarse bajo presión
- La presión puede ser interna
- Activación SN – respuesta lucha y afrontamiento
- Estrés crónico – fatiga, agotamiento físico y psicológica



ESTRÉS

- LOS GRANDES ACONTECIMIENTOS VITALES TIENEN UN GRAN IMPACTO (ENFERMEDAD, FALLECIMIENTO, DIVORCIO...)
- LAS PEQUEÑAS TENSIONES DIARIAS EJERCEN A LARGO PLAZO UNA GRAN INFLUENCIA
- TENDEMOS A HACER CASO OMISO AL ESTRÉS DIARIO
- LOS PROBLEMAS Y TENSIONES DIARIAS MINAN NUESTRA MOTIVACIÓN
- NOS MOVEMOS EN “PILOTO AUTOMÁTICO”, HACEMOS LAS COSAS POR OBLIGACIÓN, POR COSTUMBRE...

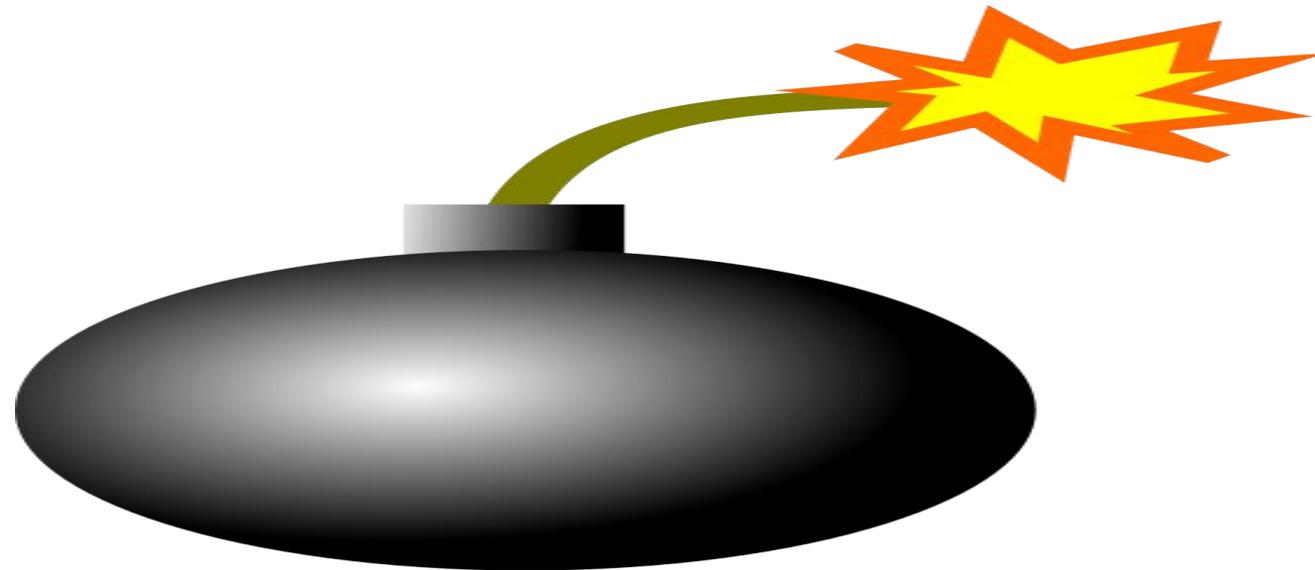


SENSACIONES



- DOLOR DE CABEZA
- NUDO GARGANTA
- OPRESIÓN EN EL PECHO
- TENSION CUELLO Y HOMBROS
- DOLOR ESPALDA
- MALESTAR ESTOMACAL
- TENSION MUSCULAR

OCÚPATE DE TU ESTRÉS, O TU
ESTRÉS SE OCUPARÁ DE TI



EFFECTOS

- DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE
- IRRITABILIDAD
- INQUIETUD
- DIFICULTADES PARA DORMIR
- PREOCUPACIÓN EXCESIVA
- FALTA APETITO
- CANSANCIO, FATIGA
- CULPA, TRISTEZA...



CIERRA LOS OJOS



SÓLO 3 RESPIRACIONES PROFUNDAS



- "SÓLO TRES RESPIRACIONES:
Cuantas veces por día te sea posible, da a tu mente un breve descanso. Durante tres respiraciones, pide a las voces interiores que estén en silencio. Es como apagar la radio o la TV interiores por unos minutos. Luego abre todos tus sentidos y simplemente sé consciente del color, del sonido, del tacto y del olor." (J. Chozen Bays)



IMAGINAMOS



- Los humanos no necesitamos estar confrontados con una amenaza física o social real
- La mente humana es como un cine que no cierra nunca
- El simple hecho de pensar, recordar o imaginar puede activar sensaciones físicas, pensamientos “negativos”, conductas de escape...
- Nuestra capacidad de imaginar amenazas con viveza nos juega una mala pasada ya que nuestro cerebro interpreta que es más probable que ocurran

NUESTRA MENTE...

COSAS BUENAS
QUE TE DICEN



COSAS MALAS
QUE TE DICEN



RENÉ
MERINO

NOS PREOCUPAMOS

- SABEMOS QUE HAY UN FUTURO Y ES INCIERTO
-> INCERTIDUMBRE
- DIFICULTAD ENTRE GESTIONAR FUTURO Y
ACEPTAR SU INCERTIDUMBRE
- POR PROBLEMAS QUE NO HAN OCURRIDO
- POR COSAS QUE NO PODEMOS CONTROLAR
- PENSAR SIN PARAR, SIN RESOLVER -> RUMIAR
- CONSUME TIEMPO
- INTERFIERE EN LA CONCENTRACIÓN
- NOS DEJA EXHAUSTOS Y TENSOS
- NOS DISTRAE DEL PRESENTE



ALERTA

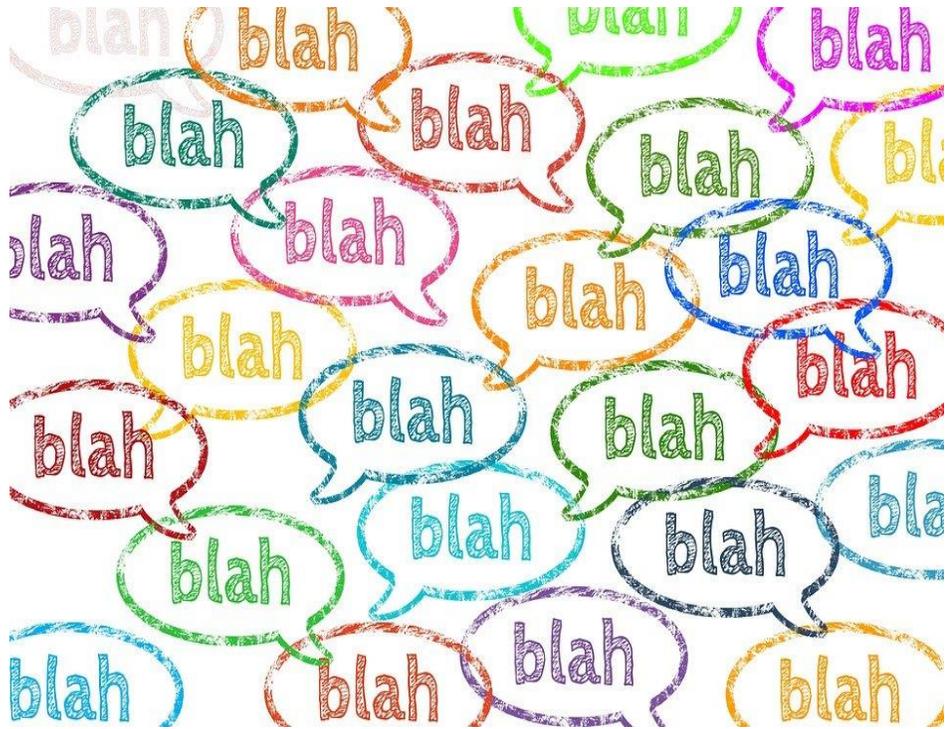
¿QUÉ OCURRE CUANDO NO OCURRE
NADA?

1 MINUTO DE SILENCIO



RADIO PENSAR SIN PARAR (PSP)

- REGLAS SOBRE COMO FUNCIONA EL MUNDO
- HACEMOS PREDICCIONES
- VIAJAMOS AL PASADO
- (NOS) COMPARAMOS
- (NOS) EVALUAMOS
- (NOS) ANALIZAMOS
- (NOS) JUZGAMOS
- DAMOS RAZONES
- NUESTRA HISTORIA: YO SOY...
- TENEMOS UN JUICIO PARA TODA NUESTRA EXPERIENCIA

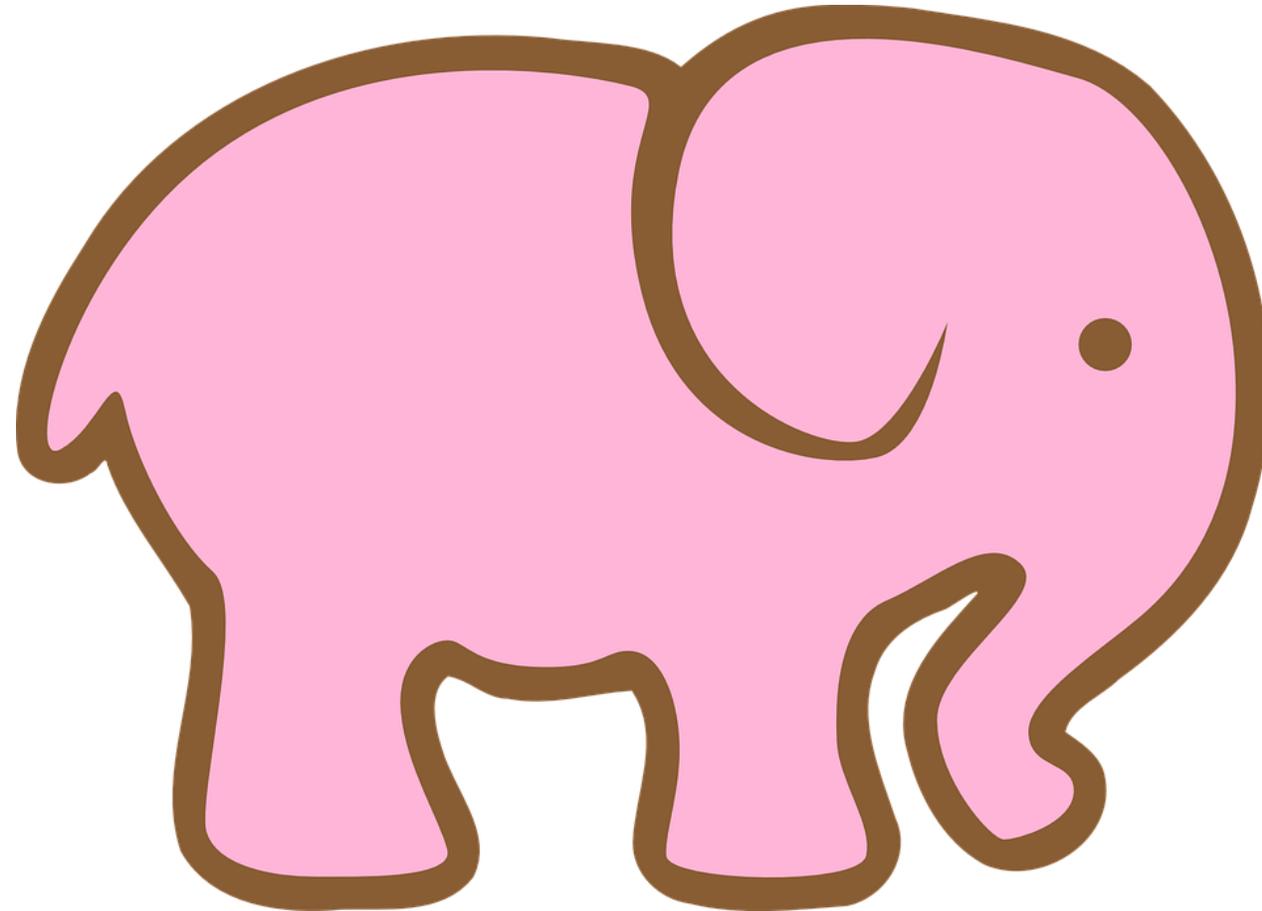


CONTROL



DIBODA

CONTROL



ESTRATEGIAS

EVITAR Y/O ESCAPAR DE SITUACIONES: NO IR A UNA REUNIÓN...

DISTRACCIÓN. HACES ALGUNA ACTIVIDAD PARA QUITARTE DE ENCIMA UN PENSAMIENTO O SENSACIÓN (P.E. FUMAR, COMER, VER LA TELE...)

DESCONECTAR: OLVIDAR DESCONECTANDO (DORMIR, ALCOHOL...)

SUPRIMIR, NEGAR: EXPULSAR TUS SENTIMIENTOS A “LO MÁS PROFUNDO”

DISCUTIR CONTIGO MISMO: CON TUS PENSAMIENTOS, RACIONALIZAR, ENVIARTE MENSAJES POSITIVOS...

OCUPARTE EN EXCESO – CONTROLAR TODO

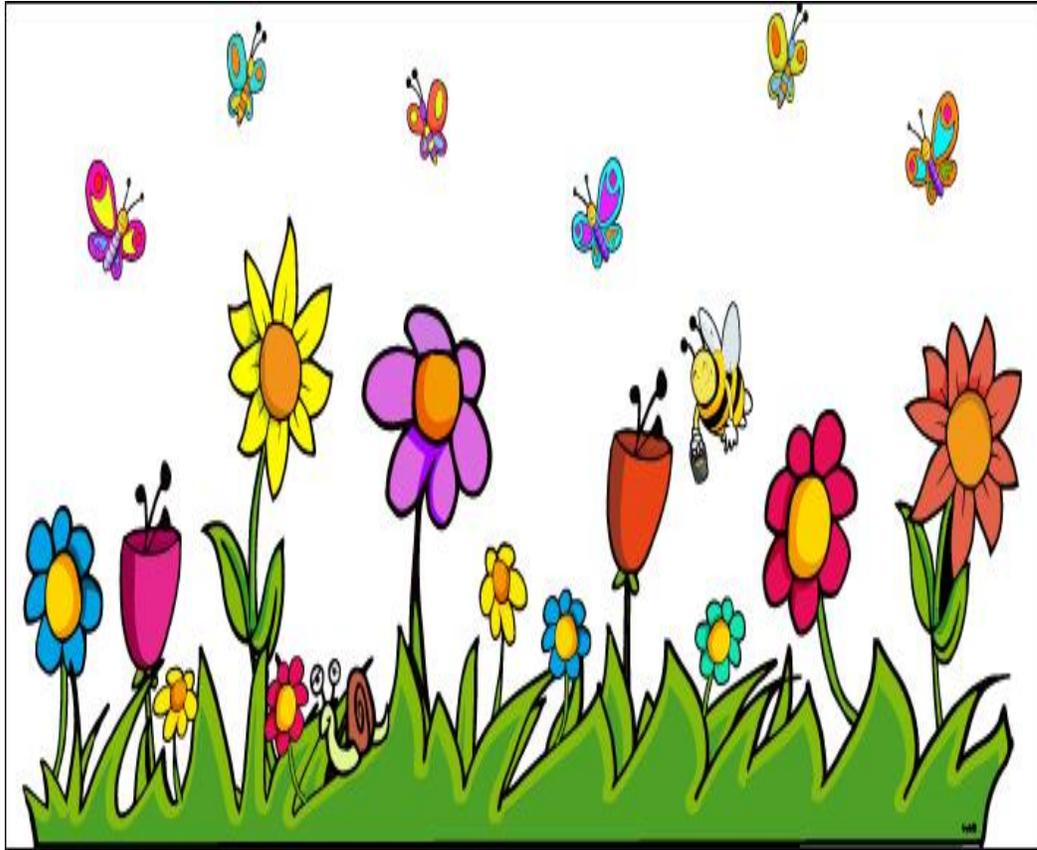
...



¿QUÉ HAGO CUANDO ME SIENTO MAL?
ESTRESADA, PREOCUPADA, ANSIOSA...



¿CUÁL ES EL PRECIO?



- ¿QUIÉN ES IMPORTANTE PARA TI?
- ¿QUÉ ES IMPORTANTE PARA TI?
- FAMILIAR (NUCLEAR)
- FAMILIA (EXTENSA)
- PAREJA
- TRABAJO / ESTUDIOS
- AMIGOS/AS
- OCIO, AFICIONES...
- AUTOCUIDADO
- PARTICIPACIÓN SOCIAL
- ...

IMAGINA...



IMAGINA QUE TIENES 80 AÑOS Y MIRAS HACIA ATRÁS, A COMO FUE TU VIDA Y RESPONDE A ESTAS CUESTIONES:

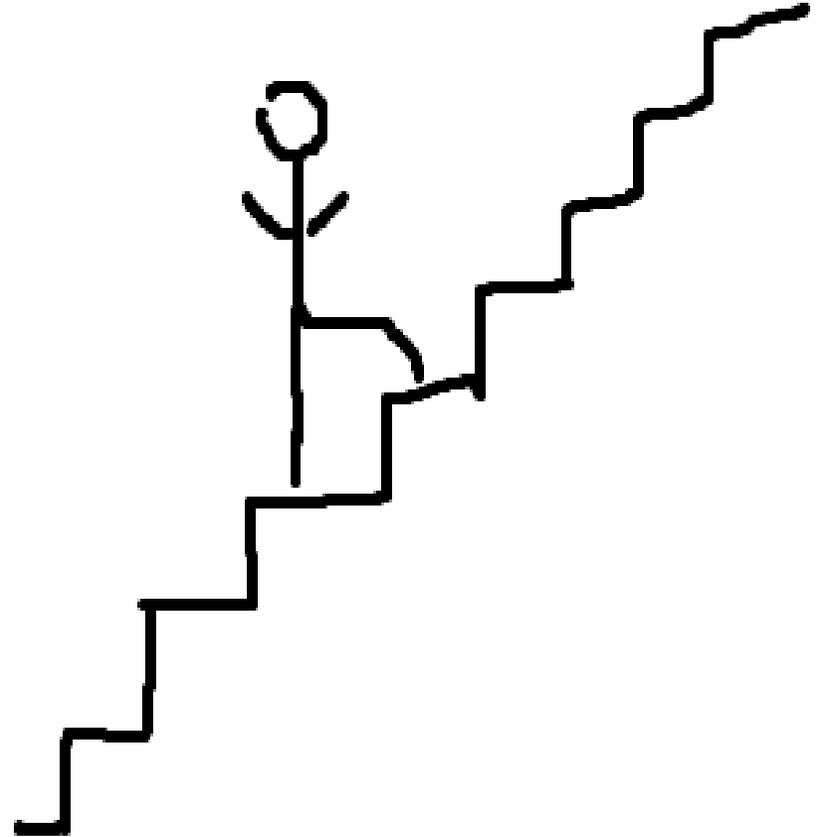
- PASE DEMASIADO TIEMPO PREOCUPÁNDOME POR...
- DEDIQUÉ DEMASIADO POCO TIEMPO A HACER COSAS COMO...
- SI PUDIERA RETROCEDER EN EL TIEMPO...

¿DE QUE ME DOY CUENTA?



PASOS PARA TRABAJAR

- **OBSERVAR:** DARNOS CUENTA DE QUE OCURRE EN NUESTRO INTERIOR / EXTERIOR
- **DESCRIBIR:** USAR PALABRAS PARA DESCRIBIR LA EXPERIENCIA, SIN JUZGAR
- **DISTANCIARSE:** PERMITIR NUESTRA EXPERIENCIA SIN ENGANCHARNOS
- **COMPASIÓN A UNO MISMO:** OCUPARNOS CON AMABILIDAD
- **ACTUAR CON PLENA CONSCIENCIA:** ESTAR EN EL MOMENTO PRESENTE
- **MOVERSE HACIA VALORES:** ACTUAR DE FORMA QUE REFLEJE NUESTRAS CREENCIAS Y PRINCIPIOS



GRATITUD

- **"AGRADECIMIENTO:** Detente durante el día e identifica conscientemente lo que eres capaz de agradecer en este momento. Puede ser algo respecto de ti mismo, de otra persona, de tu ambiente, o de lo que tu cuerpo está haciendo o sintiendo. Esta es una investigación. Sé curioso, pregúntate: “¿Hay algo que pueda agradecer en este preciso momento?” (J. Chozen Bays)



PEQUEÑOS PASOS IMPORTAN

¿QUÉ PUEDO HOY HACER PARA SENTIRME
UN 10% MÁS CÓMODA?



LA RESPIRACIÓN ES UN ANCLA

- OCURRE EN EL PRESENTE
- SE PRODUCE 24h./DÍA
- ES FÁCIL OBSERVAR
- ES AUTOMÁTICA
- NOS ACOMPAÑA DESDE QUE NACEMOS HASTA QUE MORIMOS
- ES UN REFUGIO AL QUE ACUDIR EN MOMENTOS DE TORMENTA
- PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE



GRACIAS



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte