

## Conferencia miércoles 25 de enero 2023



Usted está viendo la pantalla de Altigracia Olivo

Opciones de vista

Vista

## Frases

- Soy un mar de emociones
- Estoy muy emocional
- Tengo las emociones a flor de piel
- Ella o él es exageradamente emocional
- El o ella se deja llevar por sus emociones
- Controla tus emociones

"Ninguna decisión se toma sin emociones"



USAID Avanza fhi360

Medellina Feliz R Melanea Lando...  
Medellina Feliz R Melanea Lando...  
Sasha Genesis ortiz yannery  
Sasha Genesis ortiz yannery  
Santa Rita pime... Inosicia Lido Francisco...  
Santa Rita pime... Inosicia Lido Francisco...  
Santa yannery Santa Rita pime... Inosicia  
Santa yannery Santa Rita pime... Inosicia  
Santa Milca

Retirar audio Detener video Seguridad Participantes Chat Chatear pantalla Pausar/detener grabación Mostrar subtítulos Reacciones Aplicaciones Más Finalizar

Usted está viendo la pantalla de Altigracia Olivo

Opciones de vista

Vista

## Las Emociones



"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962).

Las emociones son reacciones naturales por parte de una persona que hacen al individuo ponerse en alerta cuando aparecen situaciones que pueden suponer amenaza, peligro o frustración entre muchas otras.

Las emociones están principalmente compuestas por **reacciones fisiológicas**, como la tensión muscular o el incremento de la tasa cardíaca o de la respiración.

USAID Avanza fhi360

Altigracia Olivo R Medellina Feliz R Melanea Lando...  
Altigracia Olivo R Melanea Lando...  
Sasha Genesis ortiz yannery Santa Rita pime... Inosicia  
Sasha Genesis ortiz yannery Santa Rita pime... Inosicia  
Santa Lido Francisco... Milca  
Santa Lido Francisco... Milca  
Santa Milca

Retirar audio Detener video Seguridad Participantes Chat Chatear pantalla Pausar/detener grabación Mostrar subtítulos Reacciones Aplicaciones Más Finalizar



Las Emociones

"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962).

Las emociones son reacciones naturales por parte de una persona que hacen al individuo ponerse en alerta cuando aparecen situaciones que pueden suponer amenaza, peligro o frustración entre muchas otras.

Las emociones están principalmente compuestas por **reacciones fisiológicas**, como la **tensión muscular** o el incremento de la tasa cardíaca o de la respiración.

USAID Avanza fhi360





Mildred Carolina... Milagros corder... Caridad Rojas

Medellina Feliz Melanea Lando... Sasha Genesis ortiz

yannery Santa Rita pime... Licdo Francisco... Santa

Milca Ana Linares peg... Inosencia Dellanira Pineda

Mildred Carolina... Milagros corder...  
R Milagros cordero tr... Sasha Dellanira Pineda

Santa Ana Linares peg... Caridad Rojas

F Medellina Feliz Melanea Lando...  
Santa yannery Santa Rita pime...  
Licdo Francisco... Milca

Usted está viendo la pantalla de Altanira Otero



Grabando

Usted está viendo la pantalla de Altagracia Otero

Opciones de vista

Vista

Adaptativas:

Las emociones adaptativas son las que nos hacen estar bien y, por ello, también se conocen como emociones saludables o positivas. Algunas de ellas son: alegría, gratitud, satisfacción.

Desadaptativas:

Estas emociones nos afectan de manera negativa y hacen que nos sintamos mal. Son emociones que pueden considerarse como tóxicas, son respuestas a males incrustados durante años y que, por lo general, tendemos a evitarlas para no sentirnos mal. Ejemplos de estas son: miedo-pánico y tristeza-depresión.

Tipos de Emociones:

USAID

Avanza

fhi360

Reactivar audio

Reactivar video

Participantes

Chat

Compartir pantalla

Reuniones

Aplicaciones

Mildred Carolin...

Ilic Nieve Jimenez

Albania Puello

Delanira Pineda

Milca

Inosecia

Medellina Feliz

Melanca Lando...

Sasha

Genesis ortiz

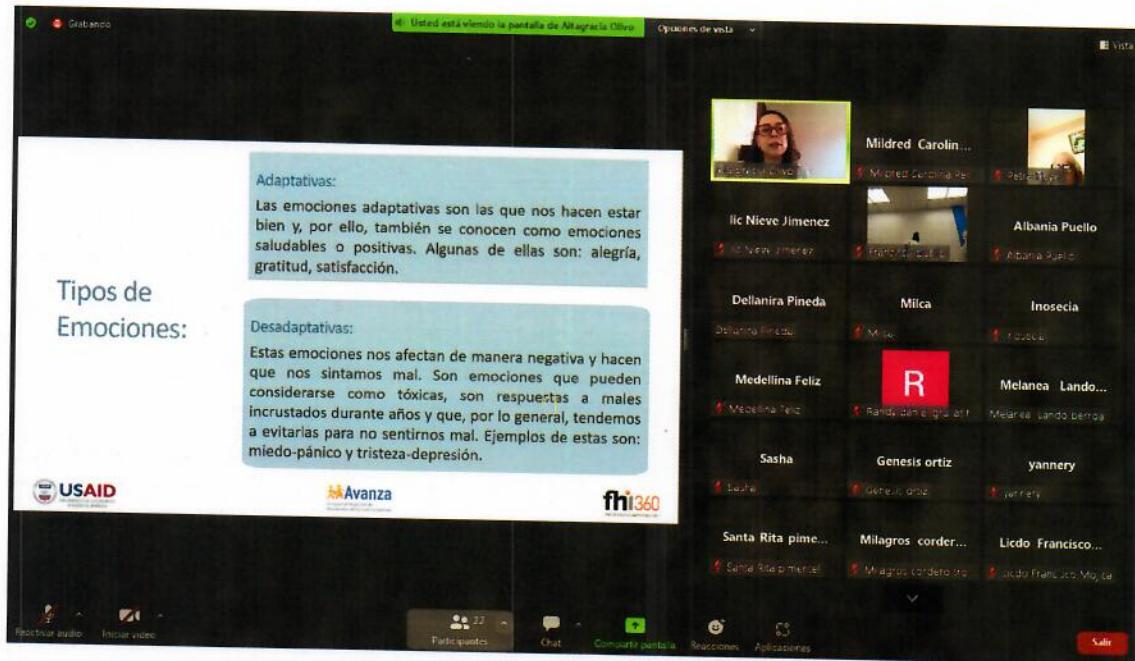
yannery

Santa Rita pime...

Milagros corder...

Licdo Francisco...

Salir



Usted está viendo la pantalla de Altigracia Olivo

Como Regular las Emociones

**Paso 1:** Identifica, entiende y define la emoción que estás sintiendo.  
**Paso 2:** Analiza y reconoce tus emociones.  
**Paso 3:** Detecta las señales  
**Paso 4:** Fija tu atención  
**Paso 5:** Distracte  
**Paso 6:** Piensa en el futuro más inmediato  
**Paso 7:** Meditación o mindfulness  
**Paso 8:** Escribe un diario de tus emociones

USAID Avanza fhi360

Participantes: 24 Chat Compartir pantalla Reacciones Aplicaciones

Usted está viendo la pantalla de Altigracia Olivo

**Técnicas de Regulación Emocional:**

USAID Avanza fhi360

Participantes: 22

Invitar un participante

- LN Lic. Nieve Jimenez
- LF Lic. Francisco Mojica
- LF Lic. Francisco Mojica
- MF Medellina Feliz
- ML Melanea Lando berroa
- MC Milagros cordero troncoso
- OM Odris Mercedes 3145097
- P Petra Reyes
- R Randy daniel grullat frias
- S Santa
- SR Santa Rita pimentel
- S Sasha
- DB Dellanira Pineda
- F Suriel

Invitar Reactivar mi audio



Zoom Reunión

Último está viendo la pantalla de Altigracia Ollie

Opciones de vista

Vista

Participantes (22)

Buscar un participante

MC Mildred Carolina Pérez-Ar... (Yo) 28

Altigracia O... (Anfitrion) 28

AP Albania Puello 28

AL Ana Linares peguero 28

CR Caridad Rojas 28

FP Francisca puello 28

GO Génesis ortiz 28

I Inosedia 28

IN IC Nieve Jimenez 28

LF Lic. Francisco Mojica 28

LF Lic. Francisco Mojica 28

MF Medellina Feliz 28

ML Melanea Lando berroa 28

MC Milagros cordero troncoso 28

Invitar Reactivar mi audio

Escribe aquí para buscar

Participants Chat Compartir pantalla Recorridos Aplicaciones Salir

Último está viendo la pantalla de Altigracia Ollie

Opciones de vista

Vista

**Ejercicio**

**Paso 1:**  
Recuerden o traigan a su memoria el último episodio de enfado o ira que tuvieron, dejenlo ahí en la memoria.

**Paso 2:**  
Eviten creer que la culpa del enojo es de otro, eviten pensar el o ella me hizo algo.

**Paso 3:**  
Pregúntate «PARA QUÉ? ¿Me molesta esto? ¿que me está enseñando? aquí te quedas y sostienes tu enfado, lo acuas, no se trata de reprimirlo sino de hacerse consciente de lo que estás sintiendo, cuando lo sostienes te das cuenta que desaparece solo sin luchar contra él.

USAID Avanza fhi360

**Técnicas de Regulación Emocional:**

**1. Respiración profunda.**

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.
- Repite el proceso anterior, cuantas veces sea necesario.

**2. Detención del pensamiento.**

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, prestale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo "Basta!"
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos.

USAID Avanza fhi360

Participants Chat Compartir pantalla Recorridos Aplicaciones Salir

