

LAS EMOCIONES SE SIENTEN Y SE TRANSMITEN

Pero cada emoción tiene, para ser explicada, una parte conceptual.

Son el lenguaje más internacional

También hay una parte ética, cívica, ya que son sociales.



EMOCIONES BÁSICAS

MIEDO
IRA
TRISTEZA
FELICIDAD
ALEGRÍA
AMOR



MIEDO

Emoción más primitiva

Reacción visceral

Muy sintomatológica

Y

Muy controlada/controlable por
el pensamiento

¿Es necesaria?



CONSTELACIONES EMOCIONANTES: EL MIEDO

TERROR
PÁNICO
ANSIEDAD
SUSTO
RECELO
TEMOR
PAVOR



IRA

Nace del miedo

Defensiva

Puede desbordarse

Autoagresiva

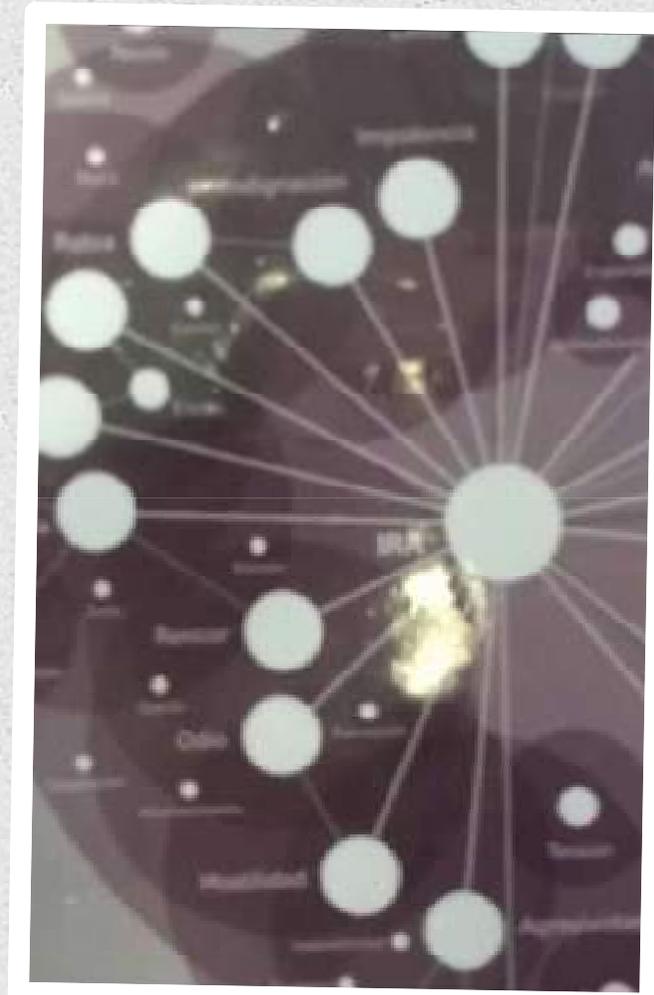
Tarda en abandonarnos

¿Por qué es necesaria?



CONSTELACIÓN DE
LA IRA.
PARECIDOS:

AGRESIVIDAD
ODIO
FURIA
RESENTIMIENTO
CELOS
ENVIDIA
ENFADO



TRISTEZA

Culminación del proceso
emocional negativo

Autorreflexión

Alivio pero...

Puede Atrapar

Nos recreamos en ella:
depresión/Arte



GALAXIAS DE EMOCIONES NEGATIVAS

Somos una nave siempre errante,
que ha de sobrevolar,
necesariamente muchas de estas
emociones, sabemos que atrapan,
tienen agujeros negros, por lo que
las tomaremos con la distancia
oportuna.

Control de la Nave...



ALEGRÍA

Opuesta a la tristeza
Es muy voluble
Aparece y Desaparece
Se puede provocar
facil-mente
Sencilla
sobrexplotada



FELICIDAD

Más estable
Aspiramos a mantenerla
Depende más de nuestras
características y
Desarrollo
Que del momento.
Búsqueda.



AMOR

Se irradia
Contraria a la ira.
Siempre se tiene dentro
Es una reserva
No atiende a condiciones
Es difícil de provocar
Se desarrolla con la empatía



GALAXIAS DE EMOCIONES POSITIVAS

Conocerse a uno mismo, tomar conciencia de lo que nos gusta y disgusta, de lo que nos hace ser reactivos, respondernos a algunos “por qué” es parte del desarrollo de la
INTELIGENCIA EMOCIONAL

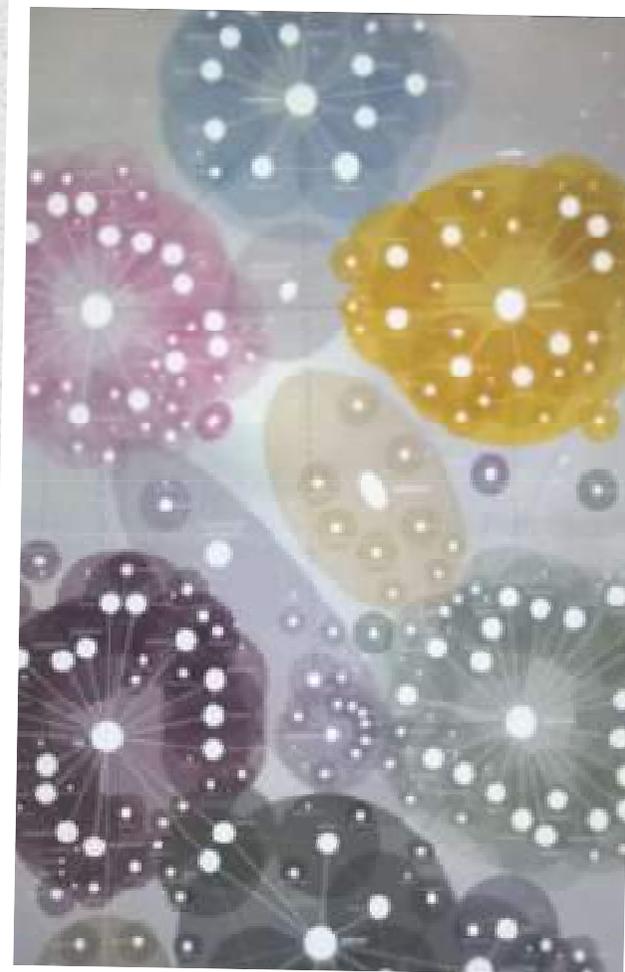


Un Universo de Emociones!

No siempre podremos mantener
alto el vuelo, pero la gestión de
la nave asegura un estado, si no
de felicidad, si de serenidad y
autoconfianza.

Comprender que todos
compartimos este lenguaje es

EMPATIA



NUESTRO MUNDO PERTENECE A ESTE UNIVERSO

La influencia de las emociones
en la crianza es a veces más
importante que el contenido de
las palabras que decimos.

No podemos pedir silencio
gritando, se logra callando.

