

“¡La herramienta eres tú!”

Gestión de las emociones

en las consultas de #AtenciónPrimaria



Isabel Ortiz Garcia

CAP Breda (IAS, Girona)

Grup Comunicació i Salut CAMFiC

A close-up photograph of a pink lotus flower in bloom, surrounded by large green leaves. The flower is the central focus, with its petals showing a gradient of pink. The background is a soft-focus green, suggesting a pond environment.

Nuestras emociones pueden ser nuestra
mayor fortaleza o nuestra peor
debilidad. Todo depende de cómo las
manejamos.

Se hace camino al andar...

Toma lápiz y papel

Cierra los ojos durante
un minuto

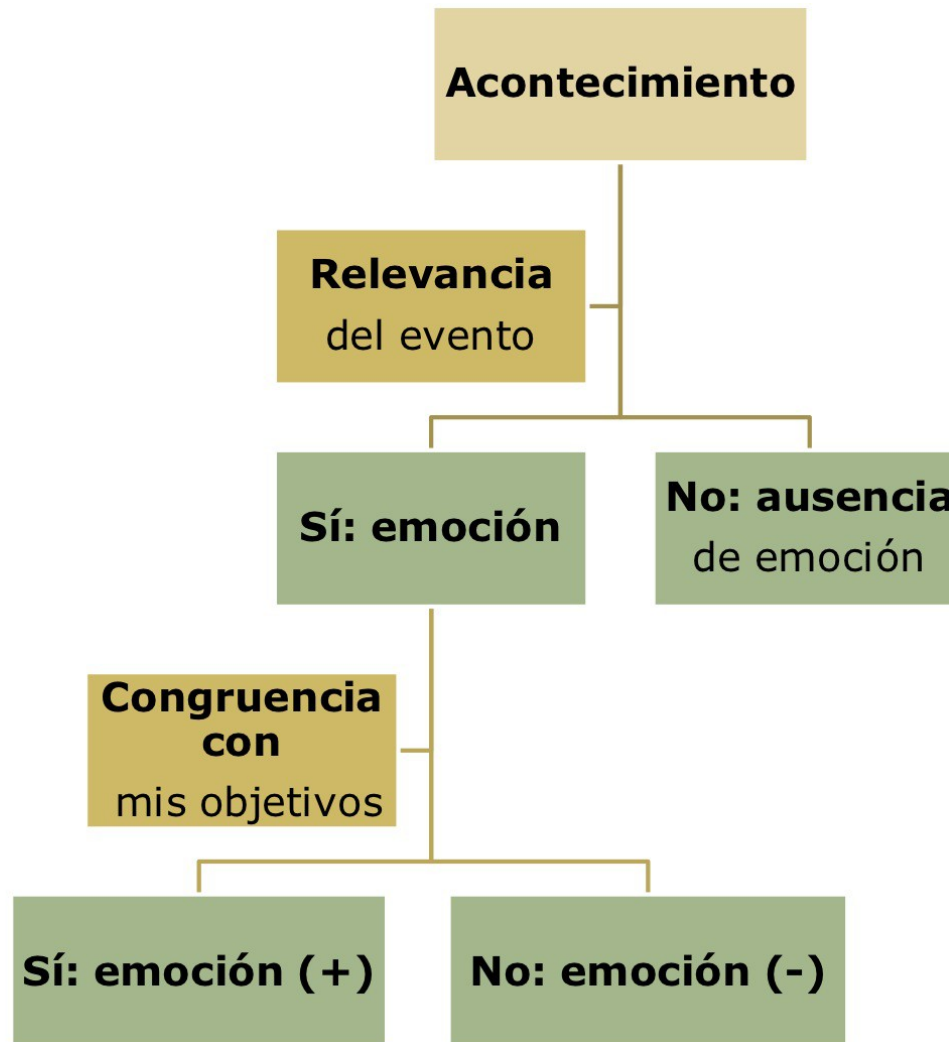
¿Cómo tienes el
cuerpo?

¿Qué piensas?

¿Con qué emoción
caminas hoy?

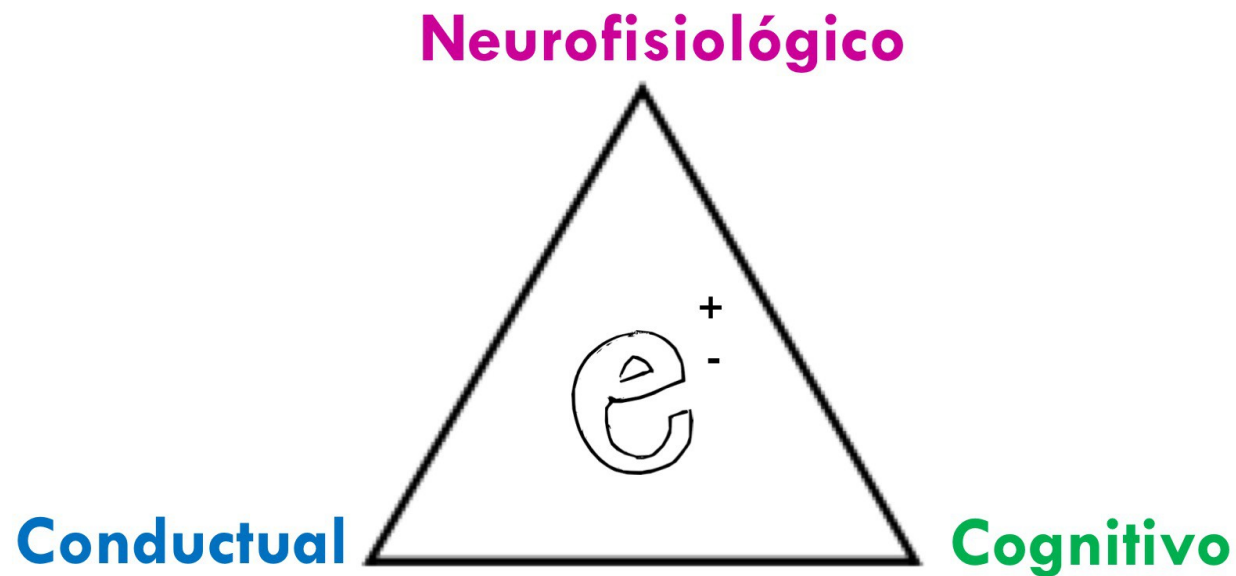


“El perquè de tot plegat”



Caras de pasmo...

Componentes de la emoción



Componente neurofisiológico

- × Visible: aumento de pulso carotídeo, sudoración, rubefacción...
- × No visible: neurotransmisores, hormonas...



Componente conductual

Señales emocionales:

- * VOZ
- * expresión facial

Acciones:

- * impulsos emocionales
- * patrones de acción



Componente cognitivo

- × Damos nombre a lo que sentimos
- × Recuperamos recuerdos
- × Autoafirmación de la emoción



Ejercicio “Siento, pienso, hago”

Situación	
Qué siento (respuesta corporal)	
Qué pienso	
Qué hago (conducta)	
Nombra la/s emoción/es	

Modular mis reacciones emocionales

- × La cantidad de emoción es proporcional al episodio que la desencadena
- × La expreso en el momento apropiado, valorando las circunstancias
- × La expreso de forma que no dañe



¿Cómo modular mi reacción?

- × Reducir el grado de sensibilidad al desencadenante
- × Debilitar la conexión entre un episodio emocional y nuestras respuestas emocionales



Disminuir la sensibilidad

- x Identificar la emoción
- x Registrar los episodios emocionales
- x Reevaluar lo que motiva mi emoción
- x Prevenir



Debilitar conexiones

- x Inhibir o someter expresiones
- x Impedir o atemperar acciones o palabras
- x Escoger lo que sentimos
- x Expresar nuestras emociones constructivamente



<http://www.ub.edu/grop/catala/>

GROP

Grup de Recerca en Orientació
Psicopedagògica

[PÀGINA D'INICI](#)[PRESENTACIÓ](#)[MEMBRES](#)[LÍNIES D'INVESTIGACIÓ](#)[PUBLICACIONS](#)[FORMACIONS](#)[VÍDEOS I PREMSA](#)[ENLLAÇOS D'INTERÈS](#)[CONTACTAR](#)

Universitat de Barcelona



Universitat
de Lleida



23 de març de 2015
by GROP
Desactiva els
comentaris

Novetat: Postgrau en EDUCACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR semipresencial

Categories: [General](#)
| [Permalink](#)



 [Català](#)

 [Castellano](#)

 [English](#)

[Desitjo rebre informació](#)



www.ebatega.org @eBatega



*It always seems
impossible
until it's done.*

—
Nelson Mandela

**Un placer compartir con vosotr@s
¡Gracias!**