

BA MULTIPLICA 2.0

jóvenes X jóvenes

¿ Se acuerdan qué trabajamos en el primer encuentro?

- ¿ Qué es la inteligencia emocional?
- ¿ Qué son las emociones? . Su relación con los pensamientos y con la atención.
- Emociones agradables y desagradables.
- Reconocimiento y expresión de emociones.
- Flexibilidad cognitiva.

Y en este segundo encuentro, ¿qué abordaremos?

Objetivos del segundo encuentro:

- Aprender acerca de la **exposición a las emociones**.
- Realizar un **ejercicio** de exposición emocional imaginativa.
- Realizar un ejercicio de **conciencia plena a través del escaneo corporal**.
- Reconocer y analizar los **pensamientos y respuestas** a los ejercicios realizados.
- Comprender la función de la conciencia plena y la importancia de su **integración en la vida cotidiana**.

Exposición emocional

- Consiste en **hacer frente a estímulos** internos (pensamientos, recuerdos, sensaciones físicas) y externos (eventos), **que pueden producir reacciones emocionales** fuertes o intensas.
- Se realizan **de manera gradual**.
- Pueden llevarse a cabo sin ningún tipo de evitación, y cada exposición debe utilizarse como una oportunidad de **cambiar las conductas** impulsadas por la emoción que resultan **desadaptativas**.

Recordá que...

- Cualquier emoción que sientas es **temporal**.
- Incluso sin realizar ninguna conducta de evitación, **las emociones desagradables siempre disminuyen**.
- **Podes afrontar** tus emociones desagradables mejor de lo que crees, evitarlas sólo las incrementa.
- Podes realizar actividades importantes para vos incluso sintiendo emociones intensas.

Y también que...

Todos/as podemos **generar** nuestras propias **exposiciones emocionales**, ya que se trata de evocar o afrontar emociones incómodas, sentirlas y poder regularlas.

Actividad: Exposición emocional imaginada



Entonces,

¿Qué sensaciones físicas surgieron cuando pensaste en la experiencia?
¿Pudiste tolerarlas?

¿Qué evaluaciones desadaptativas percibiste?

¿Hay otras formas de interpretar la experiencia?

¿Cómo influyeron tus evaluaciones, tus respuestas emocionales y tus sensaciones físicas en tu conducta?

¿Se les ocurren ejemplos a nivel laboral?



De aquí en más, trata de ponerlo en práctica: afronta tus emociones en las situaciones que ocurran de tu vida cotidiana.

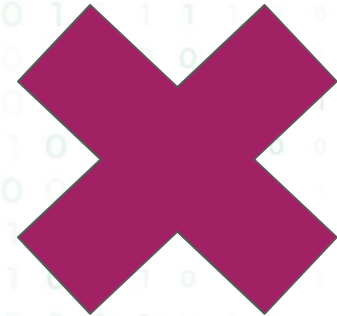
¡Evita evitar!

Actividad

Conciencia emocional
plena, a través del
escaneo corporal.



- Poner la mente en blanco.
- Relajarse.
- Respirar.



- Registrar cómo reaccionamos y respondemos a nuestras emociones.
- Identificar pensamientos específicos, sensaciones físicas y conductas.
- Centrarse en el presente.
- No juzgar.



¡MUCHAS GRACIAS!