

# ADOLESCENCIA Y GESTIÓN EMOCIONAL

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

MAPI YANGÜELA CRIADO  
PSICÓLOGA INFANTO-JUVENIL



*sico*

360

centro de psicología

TODO ESTA EN  
MI CONTRA

NO SE COMO  
DECIR LO QUE  
ME PASA

NO LES  
IMPORTO

Y SI NO ME  
ENTIENDEN



**ENTENDER COMO SE  
SIENTEN Y ENTENDER  
COMO ME SIENTO**

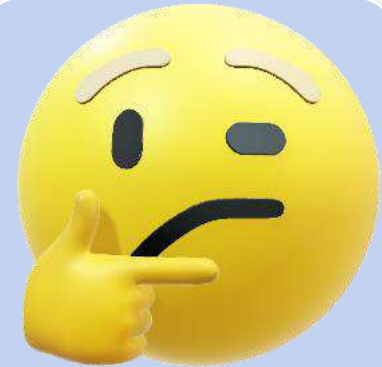
# COMO ENSEÑARLES A EXPRESAR LO QUE SIENTEN



1.- ¿YO EXPRESO  
COMO ME SIENTO  
DE FORMA  
ADECUADA?



2.- ¿FACILITO UN  
CONTEXTO  
ADECUADO PARA  
QUE PUEDAN  
EXPRESAR LO QUE  
SIENTEN?



3.- ¿SOY CAPAZ DE  
TRANSMITIR  
ESTRATEGIAS DE  
COMUNICACIÓN  
EMOCIONAL?

## 1.- ¿YO EXPRESO LO QUE SIENTO DE FORMA ADECUADA?

SI LA RESPUESTA ES : **SI**  
Posiblemente ya tengo las claves para enseñarles como hacerlo, analizando mi comportamiento, mis estrategias y mis herramientas, podré ayudarles a ello.

SI LA RESPUESTA ES: **NO**  
Tengo una tarea pendiente

POSIBLEMENTE LA RESPUESTA SEA: **AVECES**

Lo que me deja la tarea de analizar mi forma de expresión de emociones , obtener mis puntos fuertes y revisar y cambiar otros.



## 2.- ¿FACILITO EL CONTEXTO ADECUADO DE EXPRESION EMOCIONAL?

ES UN **CONTEXTO SEGURO** EN EL QUE **NO SE SIENTEN JUZGADOS**

- Mirada incondicional:  
Escucha
- Acepto y legitimo **TODAS** las emociones
- Sintonizo con ellas, las comprendo
- Me hago cargo de su mundo emocional
- Les pongo nombre para poder manejarlas

## 3.- INCORPORO ESTRATEGIAS DE EXPRESION EMOCIONAL

**1.- IDENTIFICO**  
¿Qué

**Me pasa?**

**2.- ENTIENDO**  
¿porqué me pasa?

**3.- EXPRESO** lo que me pasa

**4.- ACEPTO O BUSCO SOLUCIONES O GENERO ALTERNATIVAS**

# COMO ENSEÑARLES A EXPRESAR LO QUE SIENTEN



Pienso en algo que me ha pasado recientemente, algo que me ha desagradado mucho, me ha hecho sentir mal, me provoca malestar, ansiedad, estrés,...



*¿Cuál HA SIDO MI FORMA DE EXPRESION?*





Pienso en algo que me sucedió en mi adolescencia o juventud, o algo que me hacia sentir mal, me sentía dolid@ , mal conmigo mism@ con el mundo@



*¿Qué PALABRÁS, QUE MENSAJE ME HUBIERA GUSTADO OIR EN ESE MOMENTO?*



# MI FORMAS DE EXPRESION EMOCIONAL

|  | PROACTIVO  | REACTIVO  |
|--|--|---|
|   | <p>CARPE DIEM<br/>Aprovecho el momento cuando las cosas van bien</p> | <p>Me relajo<br/>confort</p> <p>O pienso en que algún momento ira mal</p> |
|  | <p>Trato de superarme,<br/>automotivación<br/>Afrontamiento</p>      | <p>Me retiro, huyo<br/>Me aílo, Me enojo<br/>Me bloqueo</p>               |

# 3.- INCORPORO ESTRATEGIAS DE EXPRESION EMOCIONAL

IDENTIFICO ¿Qué me pasa?



ENTIENDO ¿porqué me pasa?

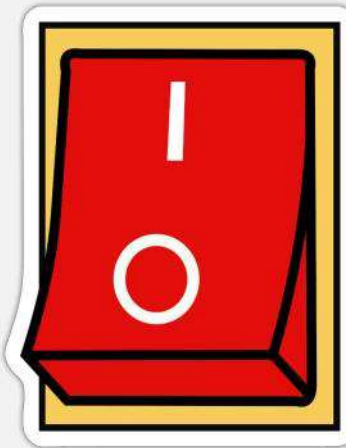


EXPRESO lo que me pasa



ACEPTO O BUSCO SOLUCIONES O GENERO ALTERNATIVAS

# IDENTIFICO ¿QUÉ ME PASA? MODELO ON/OFF



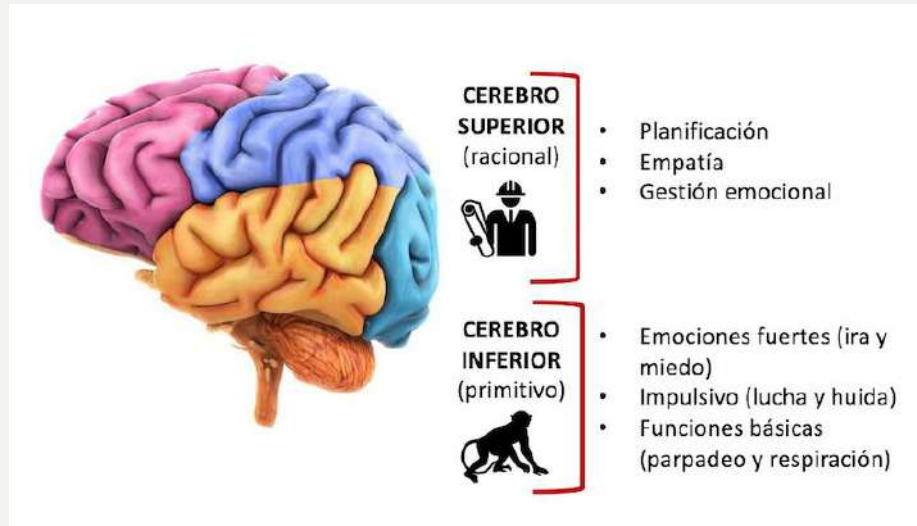
**SI TENÉIS ALGÚN ADOLESCENTES CERCA, PENSAR  
EN ALGÚN MOMENTO QUE ESTÁ ENFADADO,  
MOLESTO, TRISTE,...**

**¿CÓMO LO ESTÁ EXPRESANDO?**





# 2.- ENTENDER LAS EMOCIONES ADOLESCENTES

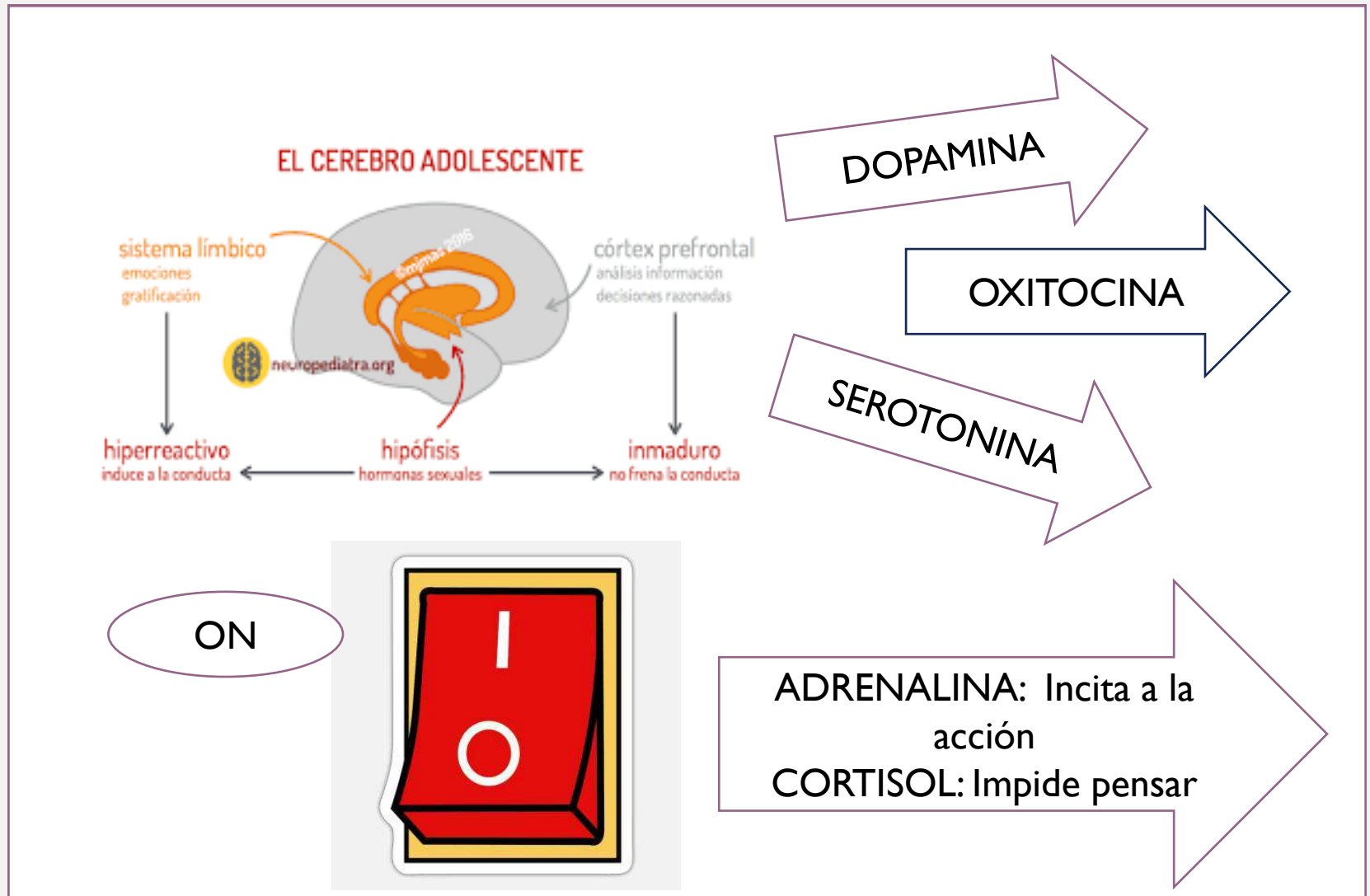


DOPAMINA

OXITOCINA

SEROTONINA

# 2.- ENTENDER LAS EMOCIONES ADOLESCENTES





# CEREBRO ADOLESCENTE

MAYOR DESARROLLO DE AREAS DEL CEREBRO EMOCIONAL

INMADUREZ DEL LOBULO FRONTAL O AUTOREGULATORIO

DESREGULACION DE LA HORMONA DEL PLACER, GRATIFICACION INMEDIATA... ( DOPAMINA)

ACTIVACION DE LA HORMONA DEL AMOR Y DE LA GRATIFICACION SOCIAL ( OXITOCINA)

DESREGULACION DE LA HORMONA DE LA INTESTABILIDAD EMOCIONAL ( SEROTONINA)

DESREGULACION DE LA HORMONA DEL SUEÑO ( MELATONINA)

# QUE ESTOY EXPRESANDO

## METÁFORA DEL ICEBERG PERSONAL

Modelo de Virginia Satir

¿Que es lo que vemos?

### CONDUCTA

Comportamientos y acciones  
Línea de la historia

### AFRONTAMIENTO

Línea de contacto

### EMOCIONES

Alegría, furia, placer, ira, dolor, miedo, tristeza...

### SENTIMIENTOS SOBRE LAS EMOCIONES

Decisiones sobre las emociones...

### PERCEPCIONES

Creencias, suposiciones, realidad subjetiva,  
pensamientos, ideas, valores...

### EXPECTATIVAS

Propias, de otros y para otros

### DESEOS

Universales

Amor, aceptación, pertenencia,  
creatividad, conexión libertad...

### YO MISMO

Yo soy

Espíritu, alma, vitalidad,  
esencia, núcleo, ser

Quien soy  
Donde me integro

# ADOLESCENCIA PUENTE

## Adolescencia:

Búsqueda de su camino  
Encontrar su lugar

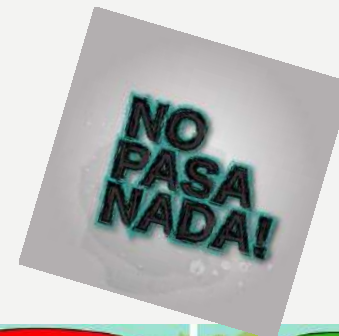
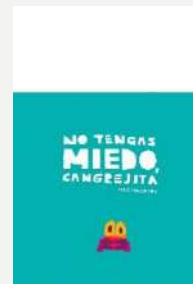


Mundo  
exterior



Infancia  
Entorno  
protegido

# MENSAJES ENVIADOS DESDE EL MUNDO EXTERIOR



**Que favorecen el modelo OFF**

# CON TODO ESTO ¿CÓMO AYUDARLE A ENTENDERSE?

Cuando algo me pasa.: MI CEREBRO RACIONAL SE PONE EN OFF

MI RESPUESTA VA A DEPENDER DE:

- COMO ESTÉ MI CEREBRO EMOCIONAL
- EXPECTATIVAS
- ANTERIORES EXPERIENCIAS
- CREENCIAS SOBRE MI MISMA
- CREENCIAS SOBRE EL MUNDO
- CREENCIAS ERRONEAS

*Ej.: envió un wasap a mi novio y no me responde*

Todo esto va a fabricar mi INTERPRETACION DE LA REALIDAD Y POR TANTO



MI RESPUESTA

# VAMOS A ELLO: : IMAGINAMOS RESPUESTAS:



*Ej.: envié un wasap a mi novio y no me responde*

EXPECTATIVAS NEGATIVAS

ANTERIORES EXPERIENCIAS  
NEGATIVAS

CREENCIAS SOBRE MI MISMA:  
BAJA AUTOESTIMA

CREENCIAS SOBRE EL MUNDO  
INSEGURO

CREENCIAS ERRONEAS

**CEREBRO EMOCIONAL ON**

EXPECTATIVAS POSITIVAS

EXPERIENCIAS ADECUADAS

FIRME AUTOESTIMA

MUNDO SEGURO

CREENCIAS ADAPTADAS

**CEREBRO EMOCIONAL ON Y  
CEREBRO RACIONAL ON**





# VAMOS A ELLO: TRES ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN EMOCIONAL

*Ej.: envió un wasap a mi novio y no me responde*

Herramientas de las tres alternativas realistas

A lo mejor.....A lo mejor... lo importante es

La maquina del tiempo : la emoción con el tiempo no va a ser tan importante: ¿dentro de seis meses va a ser importante en mi vida?

Que le dirías a tu mejor amig@



# CON TODO ESTO ¿CÓMO AYUDARLE A ENTENDERSE?

Dinámicas:

**IDENTIFICO LO QUE  
ME PASA**

- SUEÑOS Y GLOBOS
- ESTATUAS EMOCIONALES
- PLASTILINA
- ENERGIA VITAL INTERNA
- CARTAS DE LAS EMOCIONES

**ENTIENDO LO QUE  
PASA**

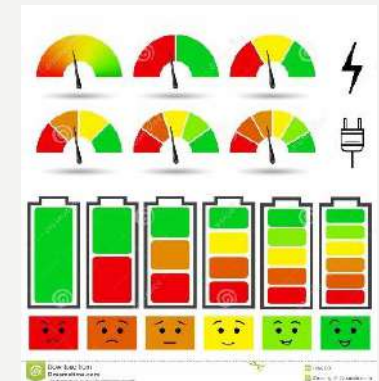
- OLLA A PRESION
- RECICLAR BASURA MENTAL
- LAPIZ BICOLOR
- ESCUDO DE VALORES

# CON TODO ESTO ¿CÓMO AYUDARLE A ENTENDERSE?

Dinámicas:

IDENTIFICO LO QUE ME PASA

- SUEÑOS Y GLOBOS
- ESTATUAS EMOCIONALES
- PLASTILINA, DIBUJO,...
- ENERGIA VITAL INTERNA
- CARTAS DE LAS EMOCIONES



# CON TODO ESTO ¿CÓMO AYUDARLE A ENTENDERSE?

## DINÁMICAS:

### ENTIENDO LO QUE ME PASA

#### **OLLA A PRESIÓN:**

Elijo aceptables/no aceptables  
Tres válvulas : cog/emoc/conduct



#### **LAPIZ BICOLOR**



**RECICLAR BASURA MENTAL:**  
pensar en la ultima semana tres  
noticias/experiencias/sensaciones  
negativas  
( PNL)



**ESCUDO DE VALORES:**  
nadie puede atacar tu autoestima, si te  
mantienes fiel a tus valores



# EXPRESION DE EMOCIONES: ASERTIVIDAD

AGRESIVO



ASERTIVO



PASIVO



# EXPRESION DE EMOCIONES: ASERTIVIDAD

EXPRÉSATE DE FORMA  
SUBJETIVA

Siempre he creído que...

En mi opinión....

Yo pienso que....

UTILIZA VERBOS COMO:  
CREER, SENTIR, PENSAR,  
OPINAR, PARECER

**MIS SENTIMIENTOS  
SON MIOS Y NADIE  
LOS PUEDE DISCUTIR**

TRATA DE PROPONER  
ACUERDOS, NEGOCIAR O  
LLEGAR AL PUNTO MEDIO

Nadie gana, nadie pierde

Sugiere expresiones como:

Podríamos, te parece que, te  
propongo, que propones...

**NADIE TIENE LA RAZON  
ABSOLUTA, CADA UNO  
TIENE UN PUNTO DE  
VISTA O UNA FORMA DE  
VER LAS COSAS**

**USA EXPRESIONES EMOCIONALES:** las emociones se contagian, si utilizas verbos que transmitan emociones, lograrás contagiarlas a los demás.

**UTILIZA VERBOS COMO :** ILUSIONA, AMAR, TEMER, APETECER, PREOCUPAR, DISGUSTAR, EXCITAR,...

**ASI HABLARAS DESDE TUS SENTIEMIENTOS Y LA GENTE PODRÁ EMPATIZAR CONTIGO**

**DESCRIBE COMPORTAMIENTOS Y NO PERSONAS**

Sin personalizar, ni acusar

Utiliza verbos como: entiendo que tu, se que a ti te parece,...

**PARA EXPRESAR LIBREMENTE LO QUE PIENSAS EVITANDO CONFLICTOS**

# 3.- EXPRESAR EMOCIONES

TODOS LOS POLITICOS SON  
UNOS CORRUPTOS/ EN MI  
OPINIÓN TODOS LOS  
POLITICOS SON UNOS  
CORRUPTOS

¡ME HA HECHO UNA  
ILUSIÓN VERTE!

ENTIENDO QUE NO TE  
GUSTE PERO ¡TU  
COMPORTAMIENTO HA  
SIDO MY EGOISTA/ ERES  
UN EGOISTA

TE PROPONGO QUE  
CUANDO NOS PASE  
ESTO, HAGAMOS....

¿QUÉ TE PARECE SI  
BUSCAMOS UN  
PUNTO MEDIO?



▼ **EL HOMBRE DE LA RISA CONTAGIOSA EN EL METRO** >

Daigoll



0:02 / 1:28



Más vídeos  
Toca o desliza el dedo hacia arriba para verlos todos



# EJEMPLOS



**1., IMAGINA QUE ERES UN ADOLESCENTE QUE SE HA SENTIDO CRITICADO POR UN PROFESOR EN CLASE Y LE HA PUESTO EN EVIDENCIA EN PRESENCIA DE TODOS**

*Siempre he creído que...*

*En mi opinión....*

*Yo pienso que....*

UTILIZA VERBOS COMO: CREER, SENTIR, PENSAR, OPINAR, PARECER

**2.- IMAGINA QUE TU GRUPO DE AMIGOS HA ESTADO HABLANDO TODA LA TARDE POR WASAPY A TI NADIE TE HA DICHO NADA**

UTILIZA VERBOS COMO : ILUSIONA, AMAR, TEMER, APETECER, PREOCUPAR, DISGUSTAR, EXCITAR,...

**3.- TIENES LA SENSACION DE QUE TU NOVIO O TU NOVIA NO CUENTA CONTIGO Y SIEMPRE HACE LO QUE A EL O ELLA LE APETECE**

DESCRIBE COMPORTAMIENTOS Y NO PERSONAS



# CON TODO ESTO ¿CÓMO AYUDARLE A EXPRESAR ?

Dinámicas:

## IDENTIFICO LO QUE ME PASA

- EMOCIONES ENCONTRADAS
- RESTAURAR
- PARAGUAS EMOCIONAL
- ESPONJAS/ ESTROPAJO
- CADENA DE FAVORES
- CALENDARIO OPTIMISTA
- EL RADAR BIOLÓGICO



# EL RADAR BIOLÓGICO MASLOW

RECUERDA TRES EXPERIENCIAS POSITIVAS Y TRES NEGATIVAS DE LAS ULTIMAS SEMANAS Y ESCRIBELAS EN POSSIT PIRAMIDE DE MASLOW ( SUELO) Y LAS PONEMOS



¿Cómo LO GESTIONAMOS?

no puedo elegir lo que me pasa pero si como lo gestiono, sabiendo que va a formar parte de nuestra vida.

No hay emociones positivas ni negativas sino agradables/desagradables

Importante: aceptarlas porque las dos son nuestras.

¿Cómo lo gestiono?

|   | PROACTIVO  | REACTIVO  |
|---|--|---|
|  | CARPE DIEM<br>Aprovecho el momento cuando las cosas van bien | Me relajo confort                                   |
|  | Trato de superarme, automotivación<br>Afrontamiento          | Me retiro, huyo<br>Me aísto, Me enojo<br>Me bloqueo |

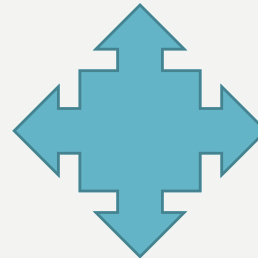
# CUANDO PASA ALGO



PIENSO  
SOLUCIONES



BUSCO LO  
POSITIVO



LO ACEPTO:  
• ME CALMO  
• SIGO ADELANTE



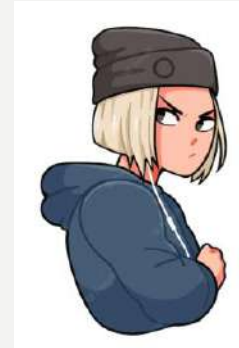
TOBOGAN DE  
EMOCIONES

# ACEPTAR LO QUE ME PASA

“CADA EMOCION TIENE UNA FUNCION ...” (CUENTO DE IBANA)

¿CUAL CREES QUE ES?

- MIEDO:
- ENFADO:
- ASCO:
- ALEGRIA :
- TRISTEZA :



# BUSCAR SOLUCIONES

ENFADO

MIEDO

TRISTEZA

OTROS: ASCO,  
VERGUEZA,...

# GENERAR ALTERNATIVAS

PARAR:  
DARME UN  
TIEMPO,  
RESPIRAR,  
ALGO QUE  
ME CALME

EXPRESARLO  
CON  
ALGUIEN,  
ESCRIBIR,  
DIBUJAR,...

ACCIONAR  
MI CUERPO

HACERME  
DAÑO A MI O  
A LOS DEMÁS



# NUESTRA FUNCION:



**ESTAR AHÍ  
CUANDO NOS  
NECESITAN**

**ACOMPañAR**

**SER MODELOS  
DE GESTION  
EMOCIONAL**

MAPIYANGÜELA CRIADO  
PSICOLOGA INFANTO JUVENIL

*GRACIAS*  
*GRACIAS*

