

SOBRECÀRREGA DE CURES

De l'autoconeixement a
l'apoderament



Índex: de què parlarem? Índice: de qué hablaremos?

1. Què és el treball de cures
2. *Querer y quererte: huye de la sobre-exigencia*
3. Autocura i cura: l'afecte i la dedicació
4. *Qué és mi responsabilidad? Qué no es mi responsabilidad?*
5. *Creencias distorsionadas y creencias razonadas*
6. Creences distorsionades: identificar-les
7. Creences distorsionades: refutar-les
8. Creences distorsionades: reformular-les
9. *Personalidad sana: rompiendo mandatos y impulsores*
10. Malestar emocional per sobrecàrrega de treball
11. Construcció de la personalitat: estereotips i gèneres
12. Estereotips, gèneres i igualtat
13. Mandats culturals: què hem llegit quins contes ens han explicat!



Índex: de què parlarem? Índice: de qué hablaremos?

14. *El primer amor: El amor propio y la Autoestima*
15. Autoestima i Autocura personal
16. *Apegos y afectos: Teoría desarrollada por John Bowlby*
17. Pautes per l'Autocura personal
18. Gestió Emocional i Intel·ligència Emocional
19. Gestió Emocional: l'Autoconsciència Emocional
20. Tipus d'emocions: primàries, secundàries, autèntiques i paràsites
21. *Medidor Emocional (Emocionómetro)*
22. *Mapa corporal de las emociones*
23. Emocions: La culpa y l'enuig
24. Posicions perceptives i línies evolutives
25. Psicògraf de les línies evolutives
26. *Jerarquía de las necesidades de Maslow*



QUÈ ÉS EL TREBALL DE CURES?

Ajuntament de Barcelona

Tasques que produeixen **béns i serveis** que serveixen per regenerar quotidianament i generacionalment el **benestar físic i emocional** de les persones, i que es produeixen normalment en **circuits d'intimitat** i en el marc de **les llars**.



COMO CUIDAS A TU NIÑ@?

- Qué le dices?
- Qué no le dices y necesita?
- Cuando tiene miedo...Cómo l@ tratas?
- Ante un logro o avance? l@ reconoces?
- Ante un fracaso...l@ consuelas?
- Cuanto tiempo pasas con el/ella?



QUERER Y QUERERTE: HUYE DE LA SOBRE-EXIGENCIA



LO QUE NO TE GUSTA DE TI ES SOLO ESO. NI TE APORTA NI TE QUITA VALOR

ACÉPTATE “AHORA” TAL Y COMO ERES. “ASÍ COMO ESTOY, ESTOY BIEN”

BUSCA TU POTENCIAL: EN QUÉ ME QUIERO CONVERTIR? TRABAJA UN OBJETIVO

HUYE DE LAS ETIQUETAS: NO ERES, TIENES. NO CONFUNDAS!!!!

QUÉ QUIERO CAMBIAR? IDENTIFICAR EL COMPORTAMIENTO ALTERNATIVO! LÍSTALO

CAMBIA EL FOCO: FÍJATE EN LO QUE TE GUSTA DE TI. BUSCA RASGOS QUE TE GUSTEN

QUÍTATE EL CORSÉ Y ATRÉVETE: PORQUE ME APETECE, PORQUE QUIERO, PORQUE....

RESPÉTATE: MERECE RESPETO, NO TE HABLES MAL, ANÍMATE COMO ANIMAS A OTR@S

RESPIRA I RELAJATE

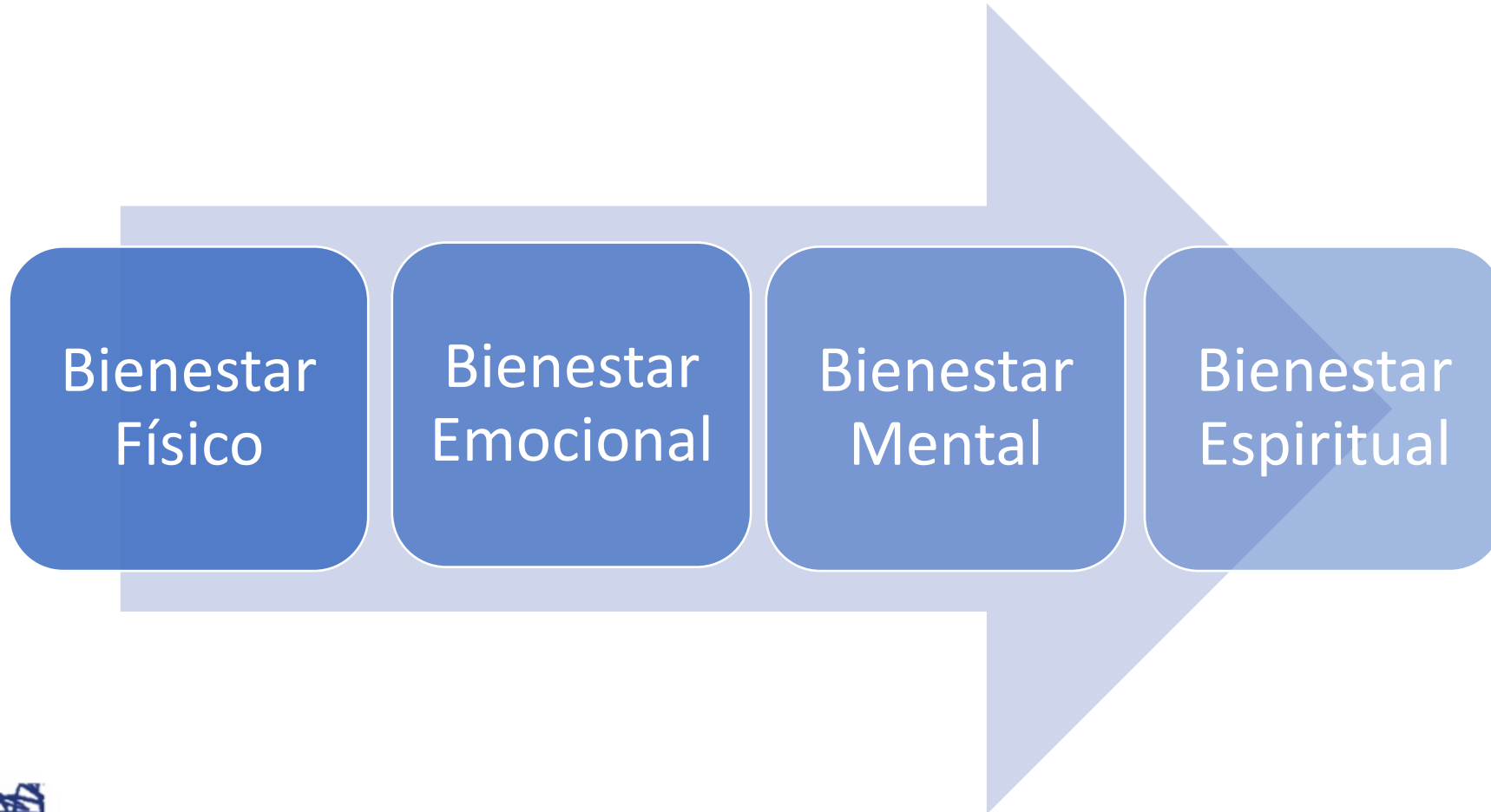
VIDEO



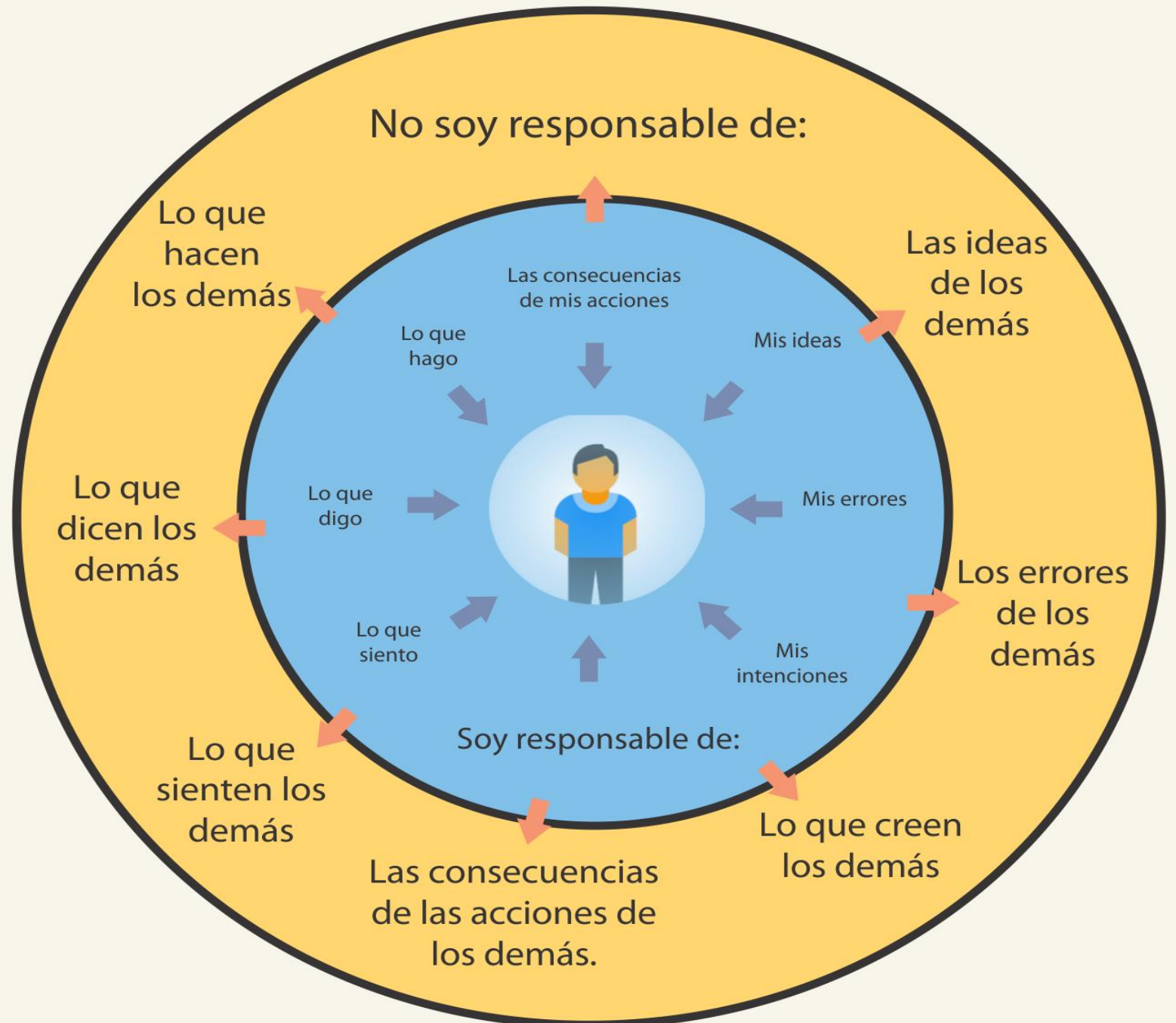


QUE NECESSITO EN AQUEST MOMENT PER ESTAR MILLOR?

CURA I AUTOCURA = AFECTE + DEDICACIÓ



DEPENDE DE MI?
DEPENDE DE L@S
OTR@S?



Círculo de la influencia Covey (Adaptación)



Cosas que no dependen de ti



Cosas que dependen de ti



RESPONSABILIDAD=
ESFUERZO+PERSEVERANCIA

VIDEO

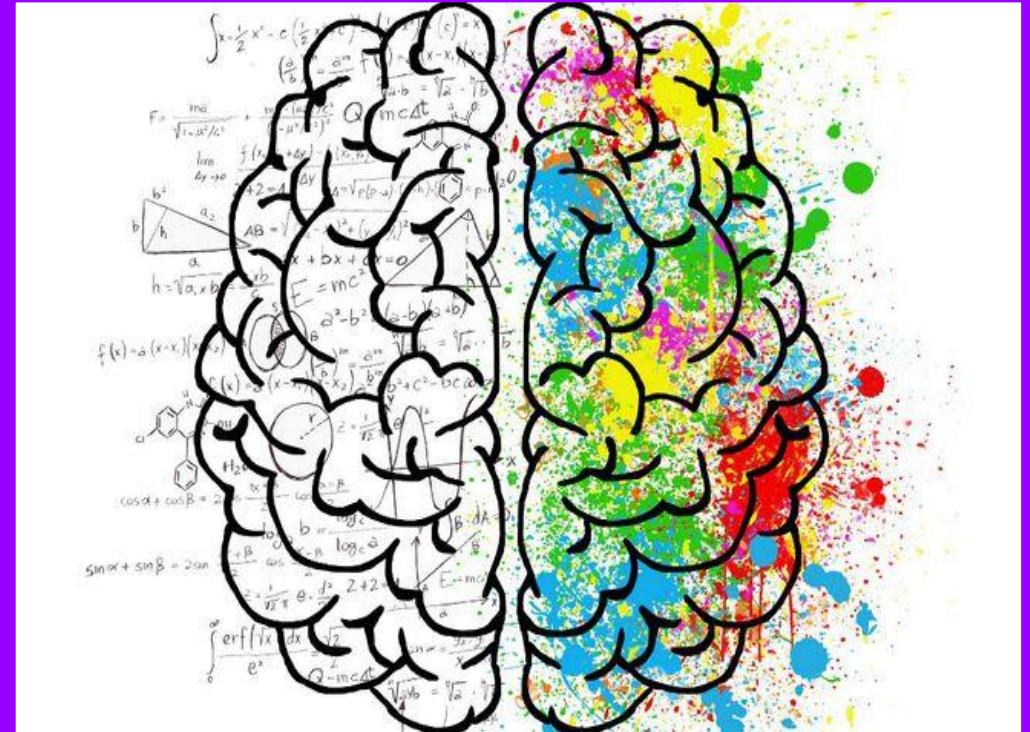


LA PERSONALIDAD SANA: ROMPIENDO MANDATOS I IMPULSORES

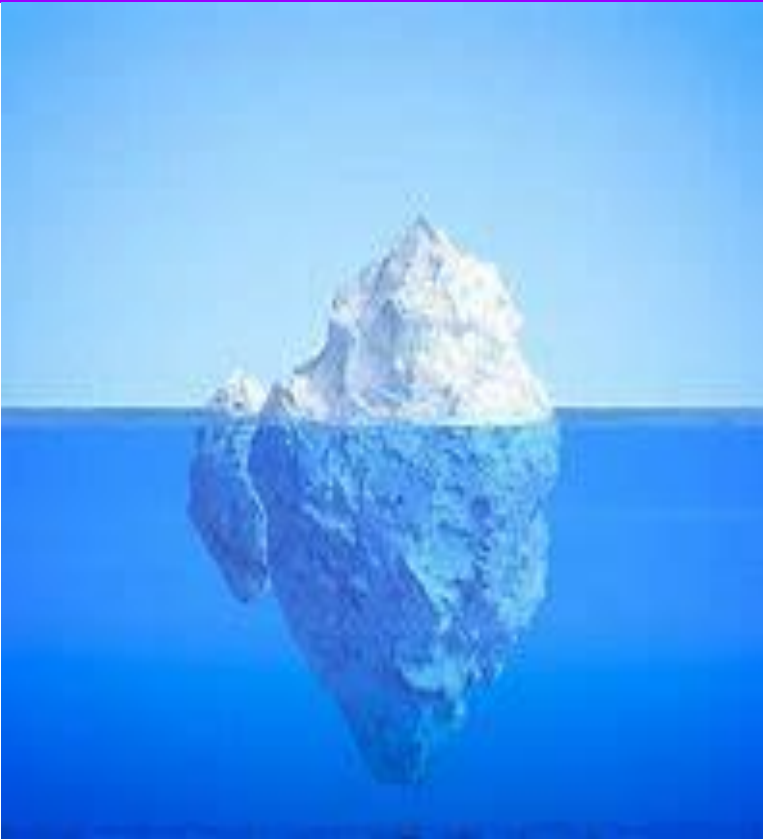
Una personalidad sana es

AUTONOMA
EQUILIBRADA
ATENTA A LAS NECESIDADES

Para conseguir una PERSONALIDAD SALUDABLE necesitamos revisar creencias, prejuicios y inhibiciones que vamos guardando en nuestra mochila personal.



CREENCIAS QUE LIMITAN



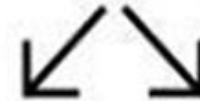
CREENCIAS \neq CERTEZAS



Idea o pensamiento que se asume como verdadero



Pueden ser



Limitantes

Potenciadoras



Aquellas creencias que nos impiden conseguir nuestros objetivos



Aquellas creencias que nos potencian para conseguir nuestros objetivos

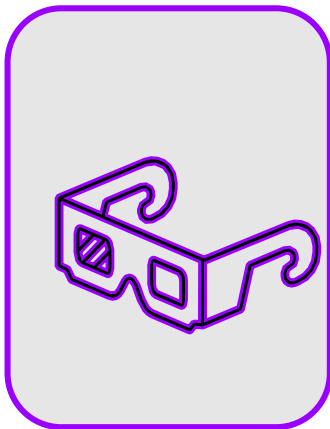
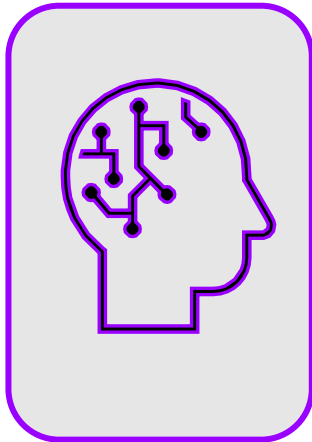


Dependen de nosotros y nuestra actitud, e influyen mucho en nuestra vida



1

I
D
E
N
T
I
F
I
C
A
R



1

Polarització

pensaments extrems: visió en blanc o negre, tot o res

2

Lectura del pensament

creure que sabem que pensen les persones

3

Sobregeneralització

prendre un cas aïllat com a norma habitual

4

Personalització

creure que tot/res està relacionat amb nosaltres

5

Etiquetatge

fer judicis de valor sense base sòlida

6

Catastrofisme

posar-nos en el pitjor dels escenaris possibles

7

Abstracció selectiva

focalitzar l'atenció només en una part del total

8

Sobre exigència i responsabilitat

Haig de /tinc que/ si no faig....llavors.../ etc



② QUESTIONAR LES CREENCES

Creença:	
Quin pensament va associat?	¿?
Aquest pensament/ creença l'heretat d'alguna persona important?	¿?
Tinc la evidència del 100% que és així?	¿?
En què em baso per assumir-la?	¿?
És una creença compartida pel meu entorn?	¿?
Que la cregui "certa", quina emoció em fa sentir?	¿?
Com m'obliga a actuar o a evitar?	¿?
M'està protegint d'alguna cosa?	¿?
Si m'està protegint, ARA necessito aquesta protecció?	¿?



② QUESTIONAR LES CREENCES

Creencia:	
¿La creencia que me bloquea, la he creído durante toda mi vida?	¿?
¿La creencia procede de las enseñanzas de mis padres, iglesia, familia, compañeros, trabajo, sociedad, cultura, comunidad, raza, grupo étnico de referencia, o red social?	¿?
¿La creencia se repite cuando intento solucionar problemas similares?	¿?
¿La creencia me ha ayudado a solucionar problemas con éxito en el pasado?	¿?
¿Es esta creencia algo que puede expresarse en una frase o dos?	¿?
¿Es esta creencia una frase clara o es simplemente una sensación o una intuición	¿?
¿Puedo expresar con palabras la creencia que me bloquea? Si es así, escríbela: La creencia que me bloquea es...	¿?



③ REFORMULAR LA CREENCIA: Practicamos???

PENSAMIENTOS IRRACIONALES	PENSAMIENTOS RACIONALES
...Es horrible y espantoso no lo podré superar	¿?
Soy una tonta, todo lo hago mal	¿?
Es injusto, esto no debería ocurrir	¿?
Necesito que el/ella haga esto para ser feliz	¿?
Esto es toda mi vida, toda! Sin esto no soy nada	¿?
Nunca conseguiré hacer bien...	¿?



3 REFORMULAR LA CREENCIA

PENSAMIENTOS IRRACIONALES	PENSAMIENTOS RACIONALES
...es horrible y espantoso no lo podré aguantar	Es un contratiempo, será difícil pero encontraré consuelo.
Soy una tonta, todo lo hago mal	Esta tarea me salió mal, la próxima vez lo haré mejor
Es injusto, esto no debería ocurrir	Es doloroso, pero forma parte de la vida, lo superaré con tiempo
Necesito que el/ella haga eso para ser feliz	Me gustaría/desearía que hiciera eso, pero si no lo hace, seré feliz igualmente.
Esto es toda mi vida, toda!	Esto es una parte importante de mi vida, no toda!
Debería haber hecho esto mejor	Preferiría haberlo hecho mejor, hice lo mejor que supe/pude y eso me compensa.



ELIGE UNA CREENCIA Y JUEGA A DEFENDERTE

CREO QUE.....

Cuestionála: hazte preguntas

Cuestionála: lista éxitos que la refutan

Puntúa del 1 al 10 el valor de la creencia

De ser cierta, qué tendrías que modificar?

Cómo actuarías al margen de la creencia?



LAS CREENCIAS ANULAN LA CREATIVIDAD: ALIKE

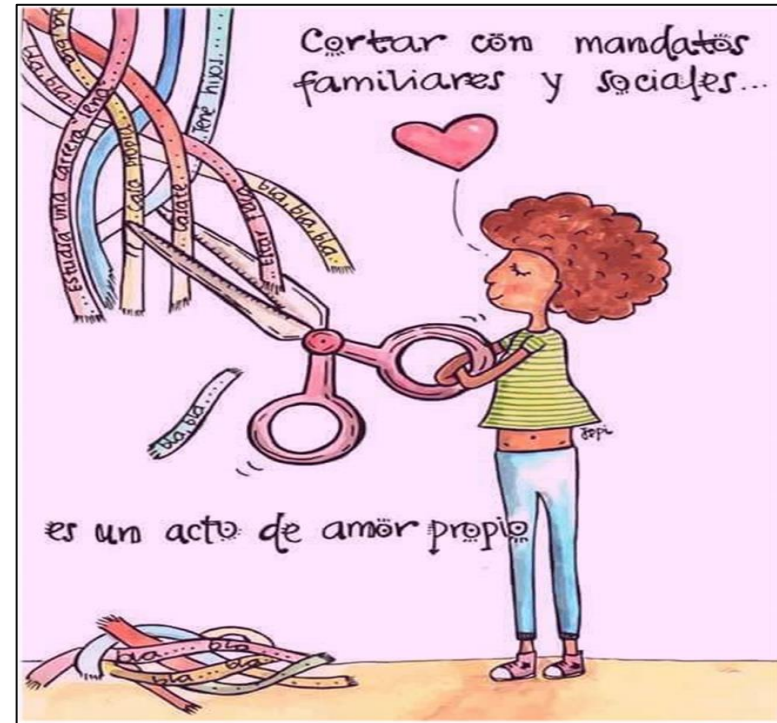
VIDEO



CREENCIES RELACIONADES AMB EL ROL DE GÈNERE

La sobrecàrrega augmenta el malestar emocional per...

La gran càrrega cognitiva
És una feina poc equitativa
Genera un treball poc valorat
Produeix sentiment de manca de control
Produeix poca percepció d'assoliment
Major autoexigència en la responsabilitat del benestar dels altres



Ser Dona és un factor de risc per desenvolupar malestar emocional...

L'OMS assenyala que el gènere influeix de manera fonamental a la salut mental. Les dones tenim 3 vegades més risc de desenvolupar depressió, associada a la sobrecàrrega de treball.



CONSTRUCCIÓ DE LA PERSONALITAT: ESTEREOTIPS I GÈNERES

SEXE: resultat del conjunt de característiques físiques, biològiques i fisiològiques resultat de la genètica

GÈNERE: construcció resultat dels atributs socials, històrics, culturals, econòmics i geogràfics... assignats al sexe

ESTEREOTIP: prejudicis, creences acceptades sobre una persona o grup. Simplificació no certa que invalida idiosincràsies individuals.

ROLS DE GÈNERE: funcions considerades adequades a un gènere, en funció de creences i estereotips culturals i socials.

IDENTITAT

La forma en la que la persona s'identifica i es reconeix. És la resposta a com em sento? com soc? que vull fer? La identitat pot coincidir o no amb el sexe biològic, la construcció del gènere i els estereotips i rols assignats.



ESTEREOTIPS, GÈNERES I IGUALTAT

	HOME	DONA
ATRIBUTS	Masculinitat	Feminitat
	Força	Tendresa
	Intel·ligència	Sentiment
	Intel·lectualitat	Espiritualitat
ESPAI	Mon públic	Mon privat
	Cultural	Natural
	Social	Familiar
	Producció	Reproducció
IDENTITATS	Proveïdor	Cuidadora
	Ciudadà	Treball domèstic

CATEGORIES PERSONALS ESTEREOTIPADES

Trets de personalitat.... ??
Expressió emocional....??
Conductes i comportament...??
Ocupació/productivitat...??



MANDATS CULTURALS: Quins contes ens han explicat?



Il·lustracions de *The unspoken truth*



MANDATS CULTURALS: Quina literatura llegim i que ens arriba?



Protagonista submissa amb vida poc interessant
Home dominant, turmentat per un passat que justifica el comportament
Home salvador i proveïdor de sentit i significat vital
Patrons de gelosia i dependència: felicitat només vinculada a la relació
Amor que ho pot tot, fins i tot salvar del passat fosc a l'home





MALESTAR PER
SOBRE-ESFORÇ MANTINGUT

COM REACCIONO
DAVANT SITUACIONS QUE
GENEREN MALESTAR?



FÀBULA DE LA PASTANAGA, L'OU I EL CAFÉ

Amb quin element et sents més identificada?

En quines situacions reaccions com un element o altre?

Utilitzes recursos diferents quan reaccions d'una forma o altra?

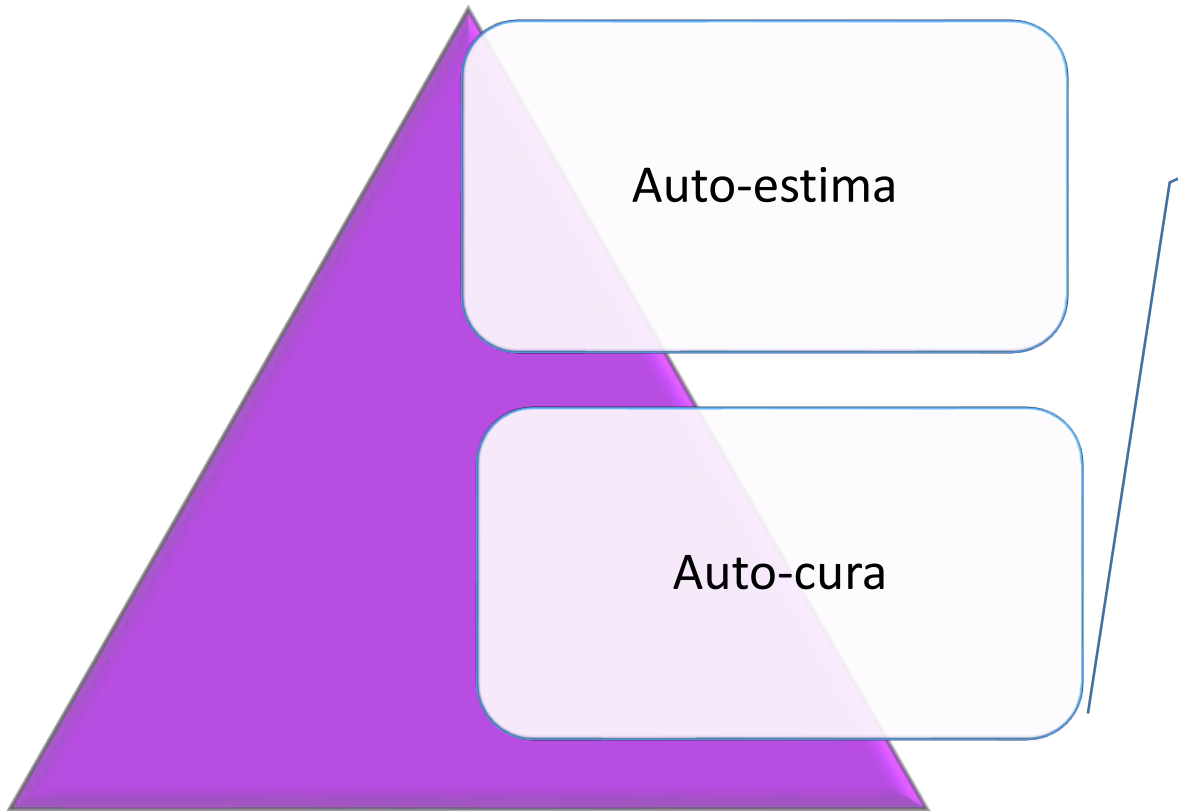


VIDEOCLIP

VIDEO



AUTOESTIMA I AUTO-CURA EMOCIONAL

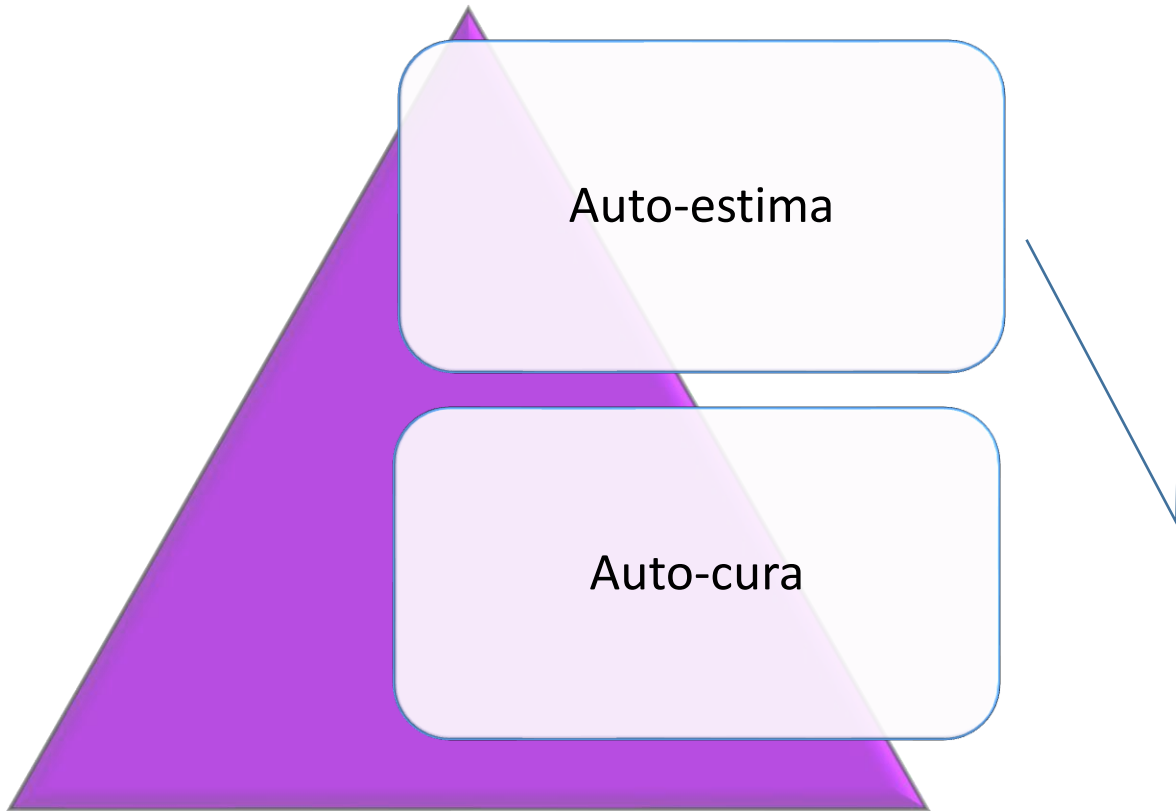


- És la capacitat d'atendre les necessitats personals i individuals: de totes les nostres dimensions
- Va lligat a l'autoconeixement i reconeixement de necessitats individuals.
- Implica aprenentatge: ens han ensenyat a cuidar als altres i no a cuidar-nos a nosaltres mateixes.
- L'autocura entra en conflicte amb el sistema capitalista i patriarcal: tenir deure a "no fer"
- L'autocura crea també conflicte entre: el cuidar de mi i cuidar dels altres ("deure de gènere" de Marcela Lagarde)
- L'autocura pot generar sentiments de culpa, vergonya.

AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO: Cuanto me quiero?



AUTOESTIMA I AUTO-CURA EMOCIONAL



- L'autoestima és el concepte que tenim de nosaltres: es basa en els pensaments, sentiments i experiències interioritzades sobre nosaltres.
- El concepte que tenim de nosaltres és après mitjançant l'avaluació del nostre comportament i l'opinió dels altres sobre nosaltres
- L'autoestima no depèn del que tinguis o sàpigues, sempre dependrà de l'acceptació personal.
- Els esdeveniments que tenen més influència són els de la infància: la forma en què els nostres pares, professors o amics ens van tractar.
- L'autoestima evoluciona a mesura que vivim noves experiències

¿?

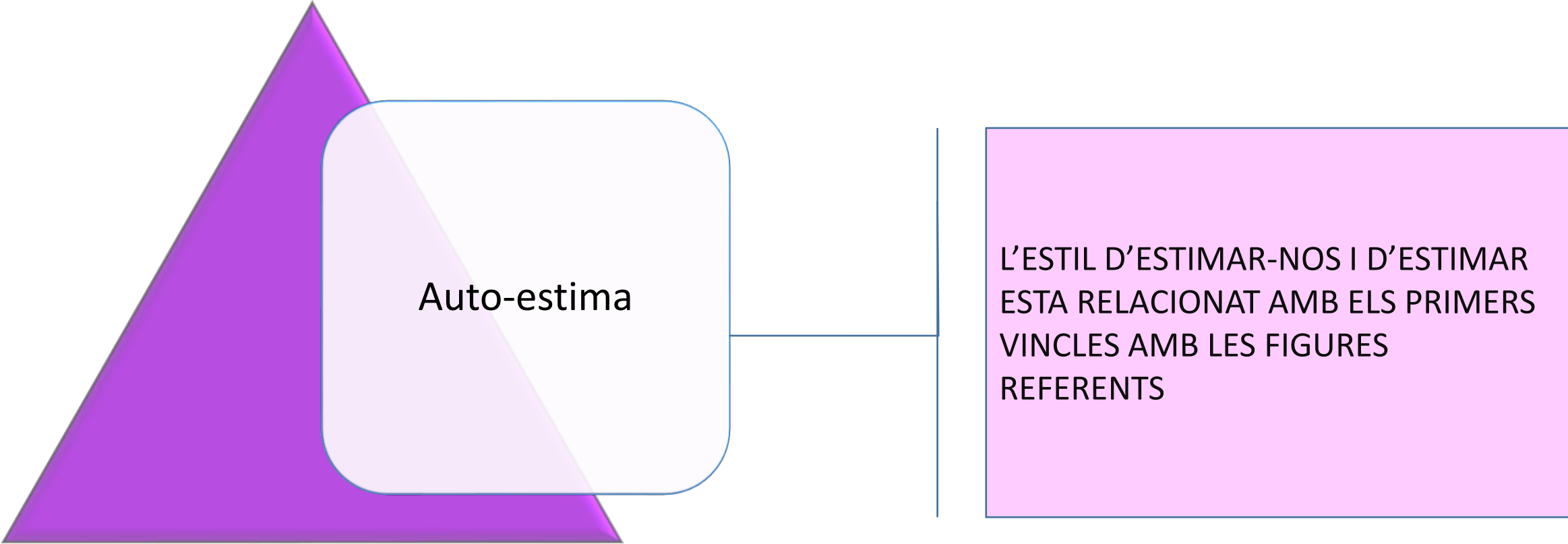
¿?

¿?

¿?



AUTOESTIMA I AUTO-CURA EMOCIONAL



Auto-estima

L'ESTIL D'ESTIMAR-NOS I D'ESTIMAR
ESTA RELACIONAT AMB ELS PRIMERS
VINCLES AMB LES FIGURES
REFERENTS



APEGOS Y AFECTOS: teoría desarrollada por John Bowlby.



Modelo del apego adulto (Adaptado de Bartholomew y Horowitz, 1991) – Psise: Cuidamos de mentes jóvenes



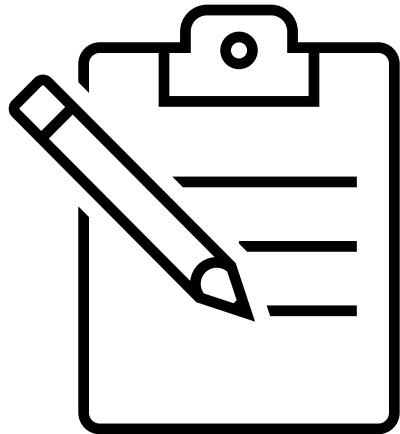
CUAL ES TU HISTORIA DE AMOR?

Vídeo

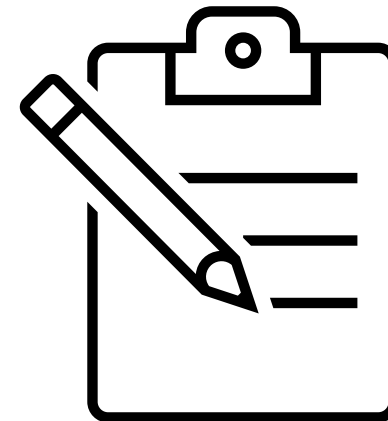


EL PRIMER AMOR I EL MÉS IMPORTANT: L'AMOR PROPI

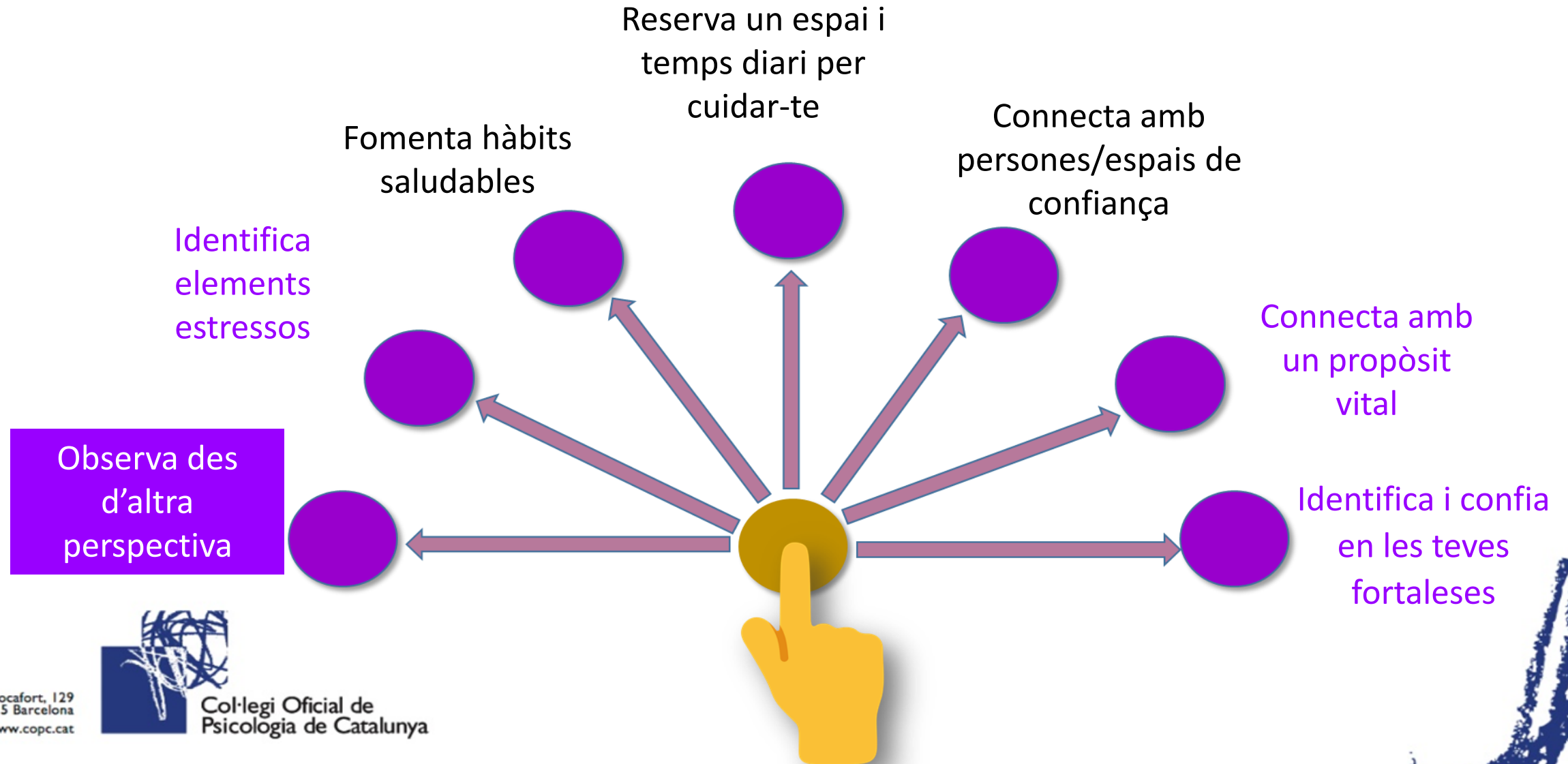
COMO ME MUESTRO AMOR?

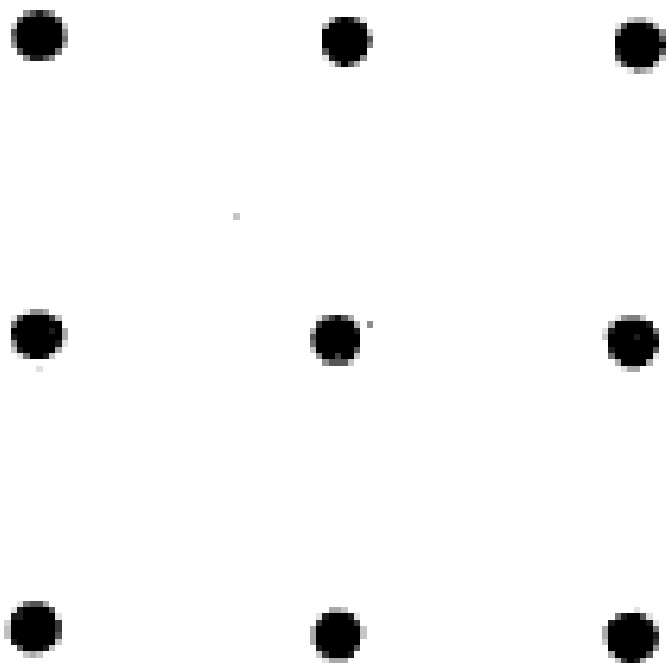


COMO MUESTRO AMOR A OTROS/AS?

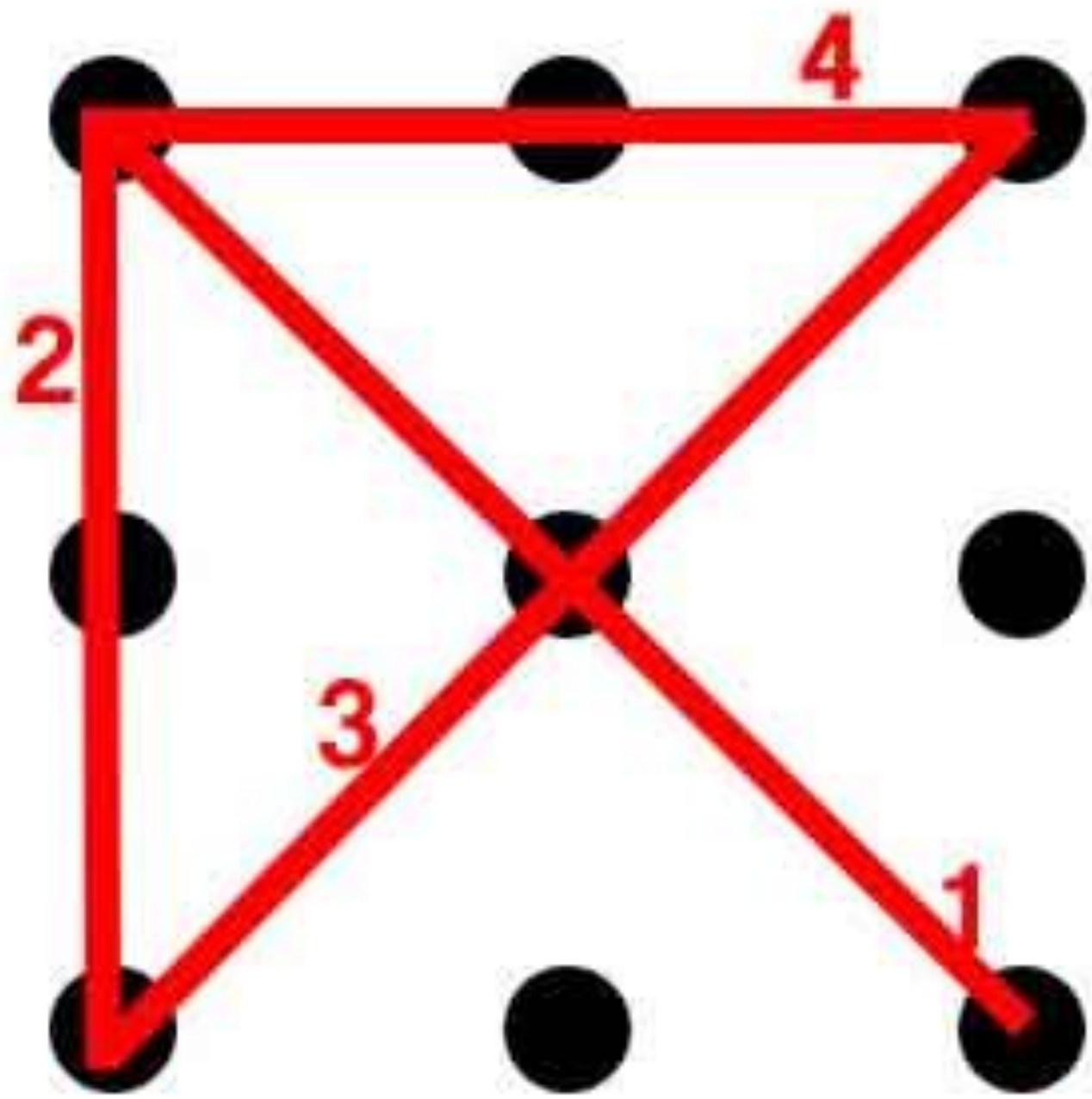


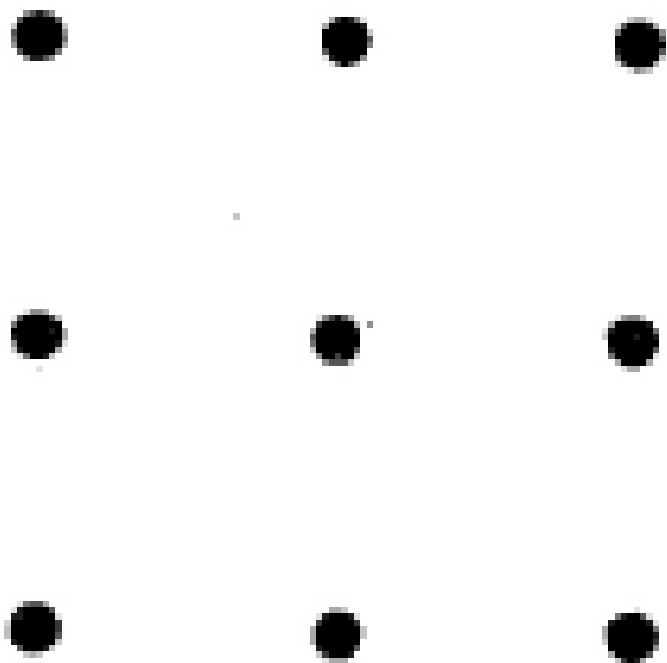
PAUTES PER L'AUTOCURA PERSONAL



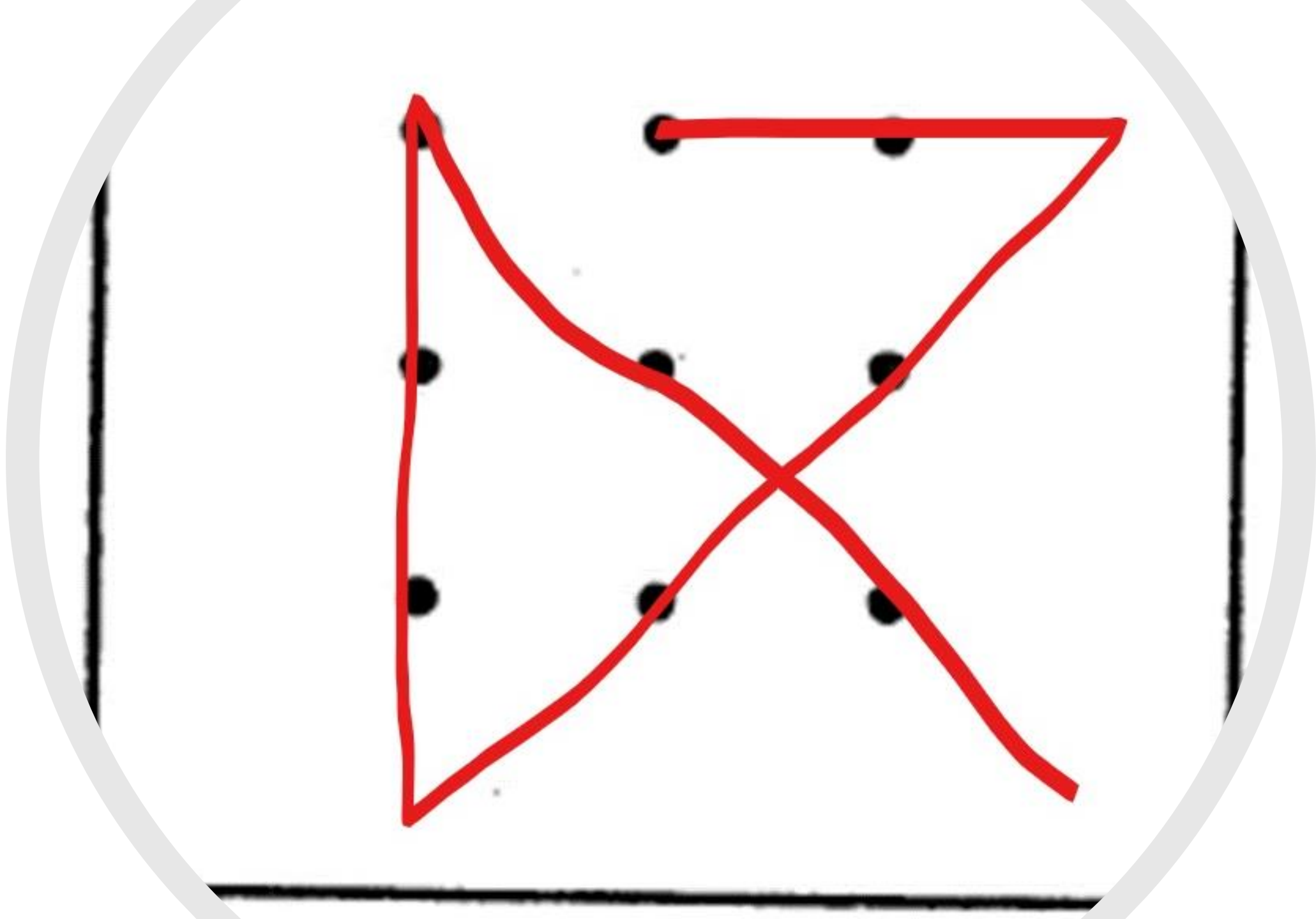


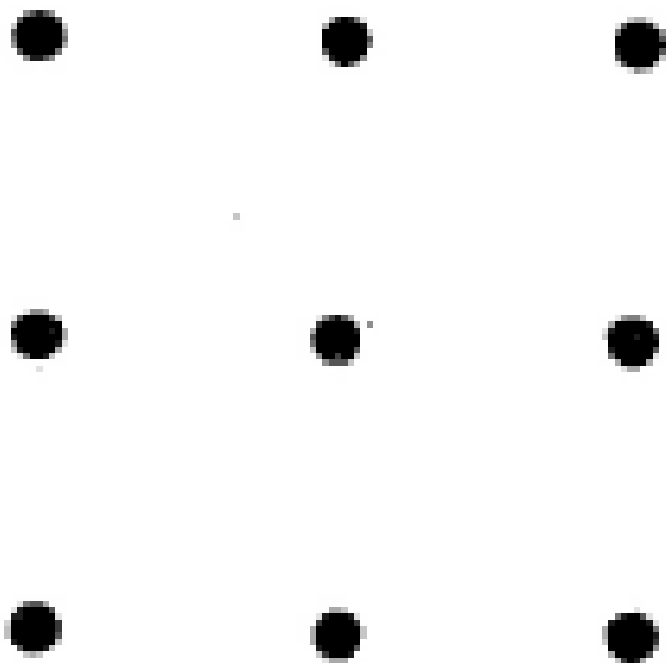
Une estos 9 puntos mediante 4 trazos rectilíneos continuos. Es decir, sin levantar el lápiz del papel, ni recorrer 2 veces el mismo trazo



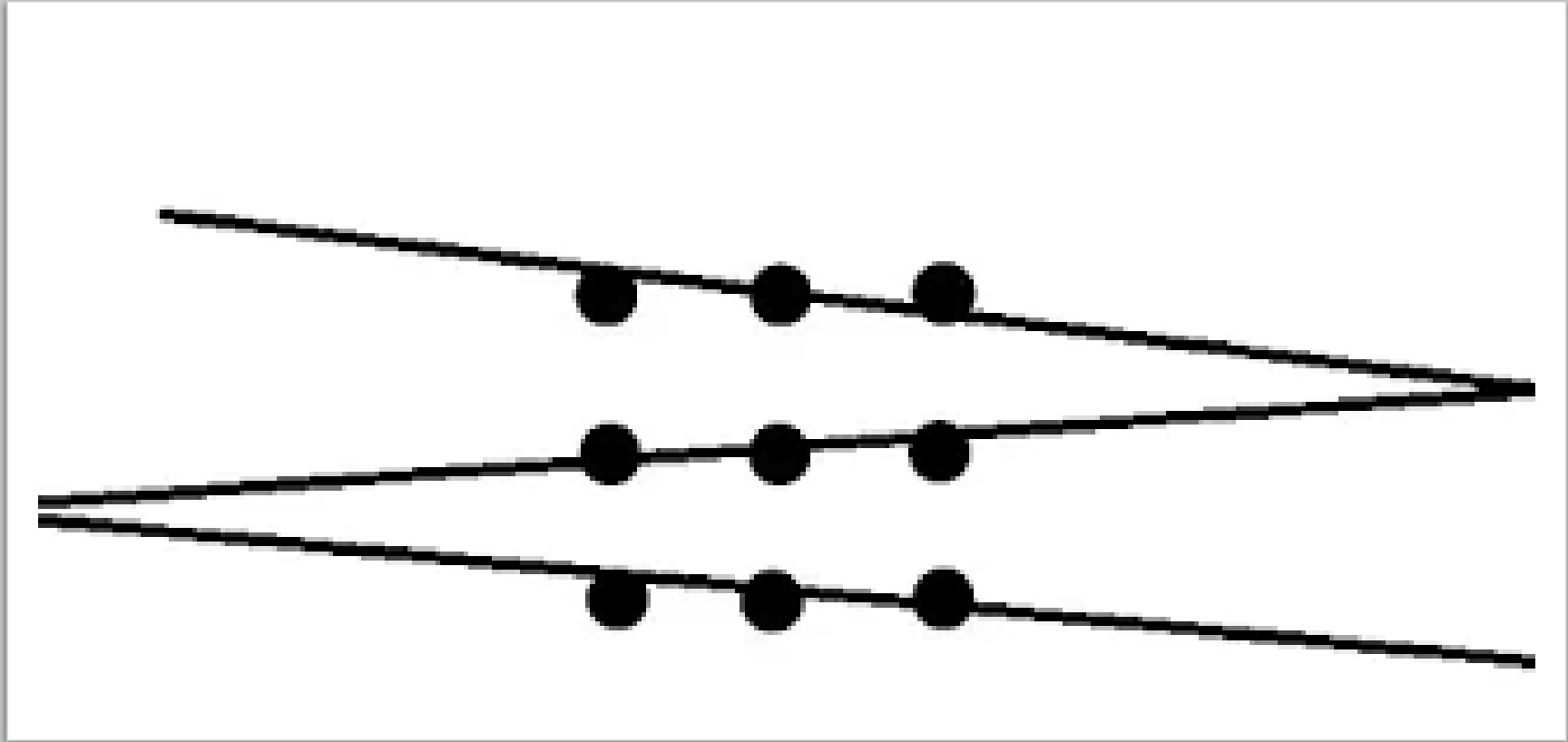


Traza cuatro líneas,
pero ahora todos los
puntos tienen que
estar trazados por las
líneas.

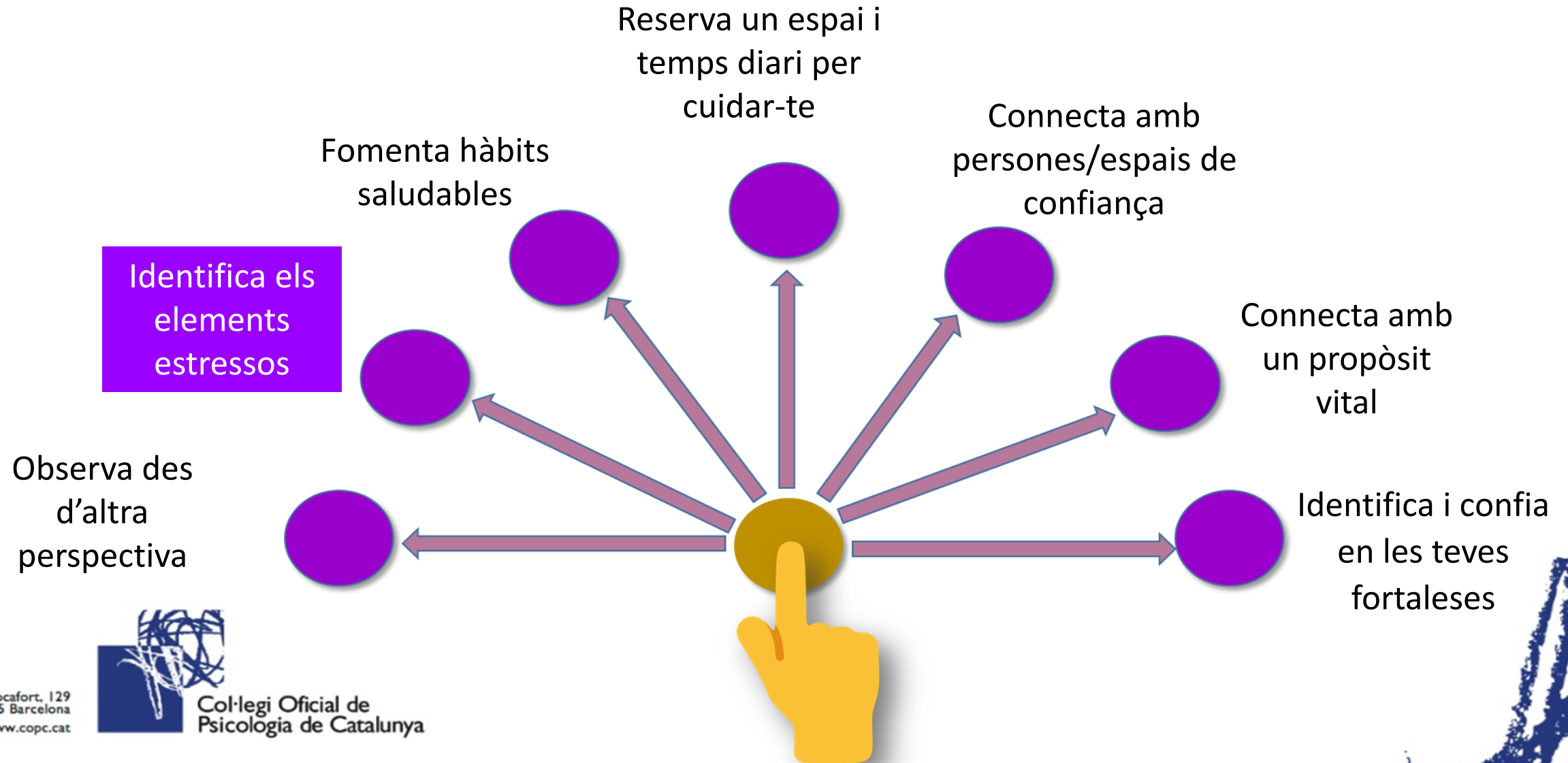




Ahora vas a unir con tres líneas rectas todos los puntos, sin dejar ningún punto sin trazar.



PAUTES PER L'AUTOCURA PERSONAL



ESTRESORES

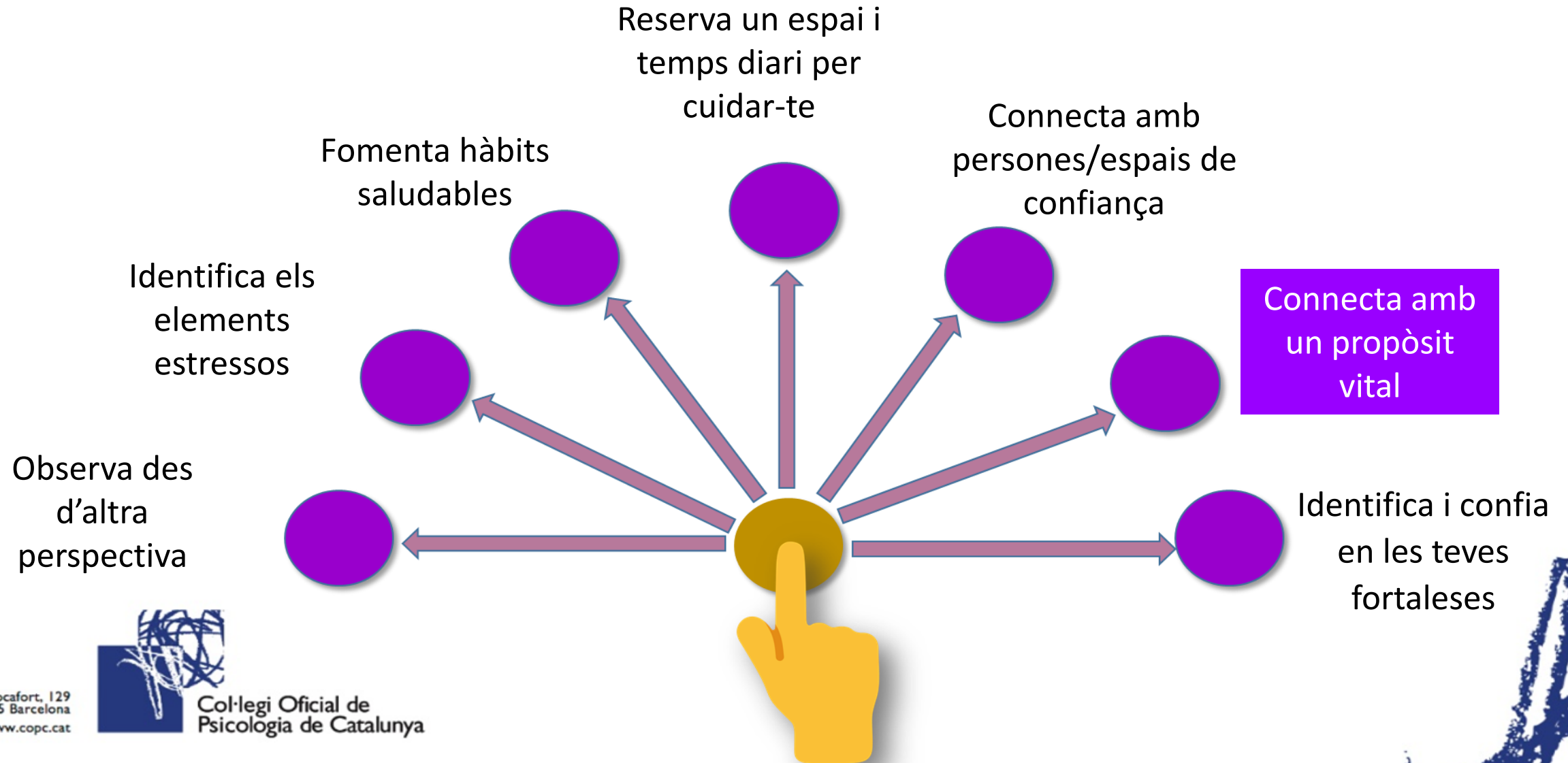
EXTERNOS	<ul style="list-style-type: none">• Estímulos ambientales dañinos.(Ruido, desastres Naturales, Aglomeración, contaminación.• Percepciones de amenaza.(Inseguridad, Accidentes)• Aislamiento y confinamiento involuntario.• Presión económica.• Bloqueo a nuestros intereses.
INTERNOS	<ul style="list-style-type: none">• Sensación de impotencia• Patrones de pensamiento rígido,• Resentimiento, Frustración, Desilusión.• Enfermedades, adicciones,• Pasado negativo y difícil. Sensación de impotencia.• Pobre Auto concepto, Negativismo, mal humor
SOCIALES	<ul style="list-style-type: none">• Demanda o Presión sostenida (individual, familiar o grupal)• Situaciones que fuerzan procesar información con rapidez.• Cambios, muertes, mudanzas, ascensos, divorcio, pérdidas.• Condiciones laborales percibidas como inadecuadas.
DE LA VIDA COTIDIANA	<ul style="list-style-type: none">• Molestias, Imprevistos, alteraciones de la rutina cotidiana. (tráfico, lluvia, olvidos, esperas, incidentes desagradables)

DINÁMICA DEL ESTRÉS I ESTRESORES

Vídeo



PAUTES PER L'AUTOCURA PERSONAL



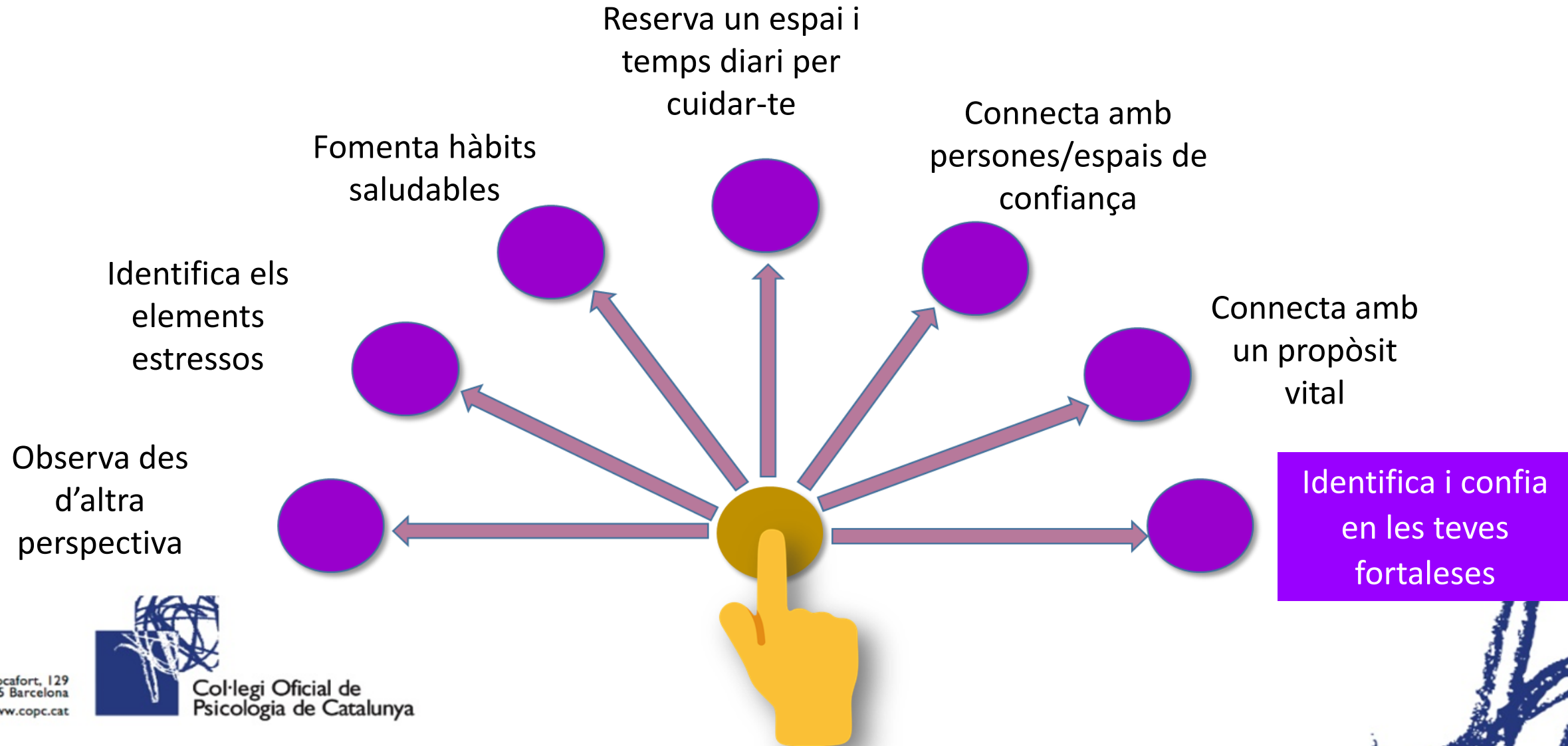


VIDEO IKIGAI

Vídeo



PAUTES PER L'AUTOCURA PERSONAL



ENFORTIR LA RESILIÈNCIA:CONNECTAR AMB FORTALESES

ANÀLISI DAFO



FORTALESES Valors, aptituds, actituds, interessos, motivacions, competències, coneixements...	DEBILITATS creences, pors, carències, limitacions, pèrdues...
OPORTUNITATS recursos, amistats, xarxes, entorn, circumstàncies...	AMENACES situacions adverses, obstacles, riscos...



Listado de competencias genéricas o transversales

INSTRUMENTALES

- 1 Capacidad de análisis y síntesis
- 2 Capacidad de organización y planificación
- 3 Comunicación oral y escrita
- 4 Conocimiento de una lengua extranjera
- 5 Conocimientos de informática relativos al ámbito de estudio
- 6 Capacidad de gestión de la información
- 7 Resolución de problemas
- 8 Toma de decisiones

PERSONALES

- 9 Trabajo en equipo
- 10 Trabajo en un equipo de carácter interdisciplinario
- 11 Trabajo en un contexto internacional
- 12 Habilidades en las relaciones interpersonales
- 13 Reconocimiento a la diversidad y la multiculturalidad
- 14 Razonamiento crítico
- 15 Compromiso ético

Con cuáles te identificas?



SISTÉMICAS

- 16 Aprendizaje autónomo
- 17 Adaptación a nuevas situaciones
- 18 Creatividad
- 19 Liderazgo
- 20 Conocimiento de otras culturas y costumbres
- 21 Iniciativa y espíritu emprendedor
- 22 Motivación por la calidad
- 23 Sensibilidad hacia temas medioambientales

OTRAS

- 24 Capacidad de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica
- 25 Uso de Internet como medio de comunicación y como fuente de información
- 26 Experiencia previa
- 27 Capacidad para comunicarse con personas no expertas en la materia
- 28 Capacidad de entender el lenguaje y propuestas de otros especialistas
- 29 Ambición profesional
- 30 Capacidad de autoevaluación
- 31 Conocimiento de una segunda lengua extranjera
- 32 Capacidad de negociación



Con cuáles te identificas?

1. Abundancia	31.Comodidad	61.Dominancia	91.Individualidad	121.Popularidad
2. Aceptación	32.Compasión	62.Educación	92.Influencia	122.Pragmatismo
3. Actividad	33.Competencia	63.Efectividad	93.Inspiración	123.Privacidad
4. Adaptabilidad	34.Complejidad	64.Eficiencia	94.Inteligencia	124.Proactividad
5. Afectividad	35.Compromiso	65.Elegancia	95.Intensidad	125.Profesionalidad
6. Agilidad	36.Conciencia	66.Empatía	96.Intentar	126.Proprosperidad
7. Agresividad	37.Conexión	67.Encanto	97.Introversión	127.Prudencia
8. Alegría	38.Confianza	68.Enseñar	98.Intuición	128.Pureza
9. Altruismo	39.Conformidad	69.Entretenimiento	99.Invención	129.Racionalidad
10.Amabilidad	40.Congruencia	70.Entusiasmo	100.Justicia	130.Rapidez
11.Ambición	41.Conocimiento	71.Equilibrio	101.Juventud	131.Realismo
12.Amistad	42.Continuidad	72.Espiritualidad	102.Lealtad	132.Reconocimiento
13.Amor	43.Control	73.Espontaneidad	103.Libertad	133.Resistencia
14.Aprecio	44.Convicción	74.Estabilidad	104.Liderar	134.Respeto
15.Aprender	45.Cooperación	75.Excelencia	105.Logro	135.Responsabilidad
16.Armonía	46.Coraje	76.Éxito	106.Longevidad	136.Sacrificio
17.Arriesgar	47.Creatividad	77.Experiencia	107.Madurez	137.Salud
18.Arte	48.Crecimiento	78.Extroversión	108.Matrimonio	138.Satisfacción
19.Asertividad	49.Curiosidad	79.Fama	109.Modestia	139.Seguridad
20.Atractivo	50.Dependencia	80.Familia	110.Motivación	140.Sensualidad
21.Audacia	51.Desafío	81.Fe	111.Naturaleza	141.Sexualidad
22.Autocontrol	52.Descansar	82.Felicidad	112.Optimismo	142.Silencio
23.Aventura	53.Descubrimiento	83.Fortaleza	113.Orgullo	143.Simplicidad
24.Belleza	54.Destacar	84.Ganar	114.Originalidad	144.Solitud
25.Benevolencia	55.Determinación	85.Generosidad	115.Pasividad	145.Solidaridad
26.Bienestar	56.Dignidad	86.Gratitud	116.Perfección	146.Superación
27.Calidad	57.Dinero	87.Habilidad	117.Perseverancia	147.Tranquilidad
28.Cambio	58.Disciplina	88.Heroísmo	118.Pesimismo	148.Valentía
29.Caridad	59.Discreción	89.Humor	119.Placer	149.Verdad

Con cuáles te identificas?

VOCABULARI
EMOCIONAL

VALORS
|
COMPETÈNCIES

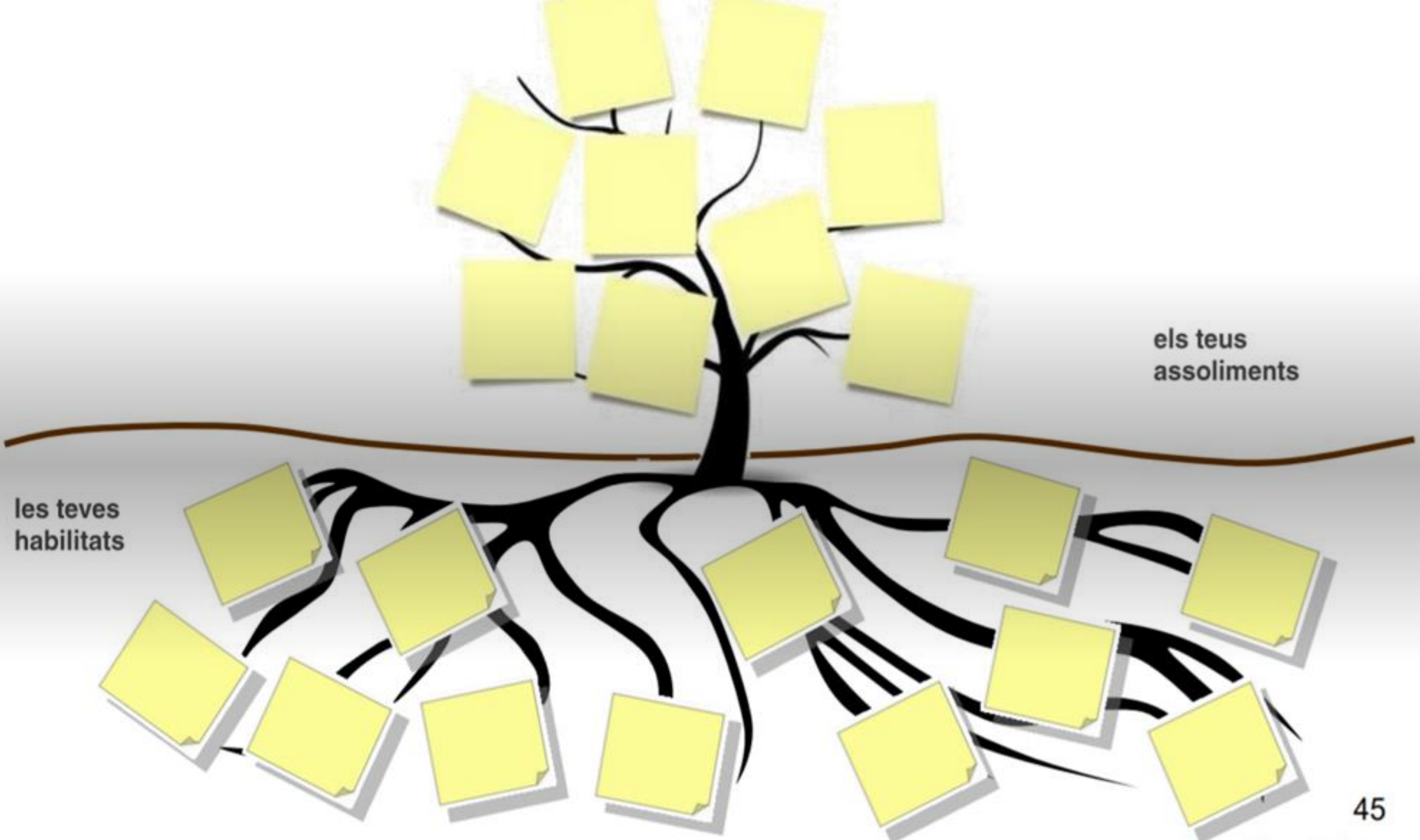
PREGUNTES PER CONECTAR AMB FORTALESES

- ¿Qué haces sin esfuerzo? ...
- ¿Cómo sorprendes a los demás? ...
- ¿Qué te impulsa a querer hacer las cosas mejor? ...
- ¿En qué ocasiones eres intrépido/a? ...
- ¿Qué puedes ver más claramente que otros?
- ¿El valor o la competencia, cómo la integras en tu vida?
- ¿hay alguna persona que representa algún valor o competencia importante para ti?
- ¿la persona que representa ese valor o posee esa competencia, cómo actúa?



NO TE RINDAS,
NO TE
CANSES
de **VIVIR.**

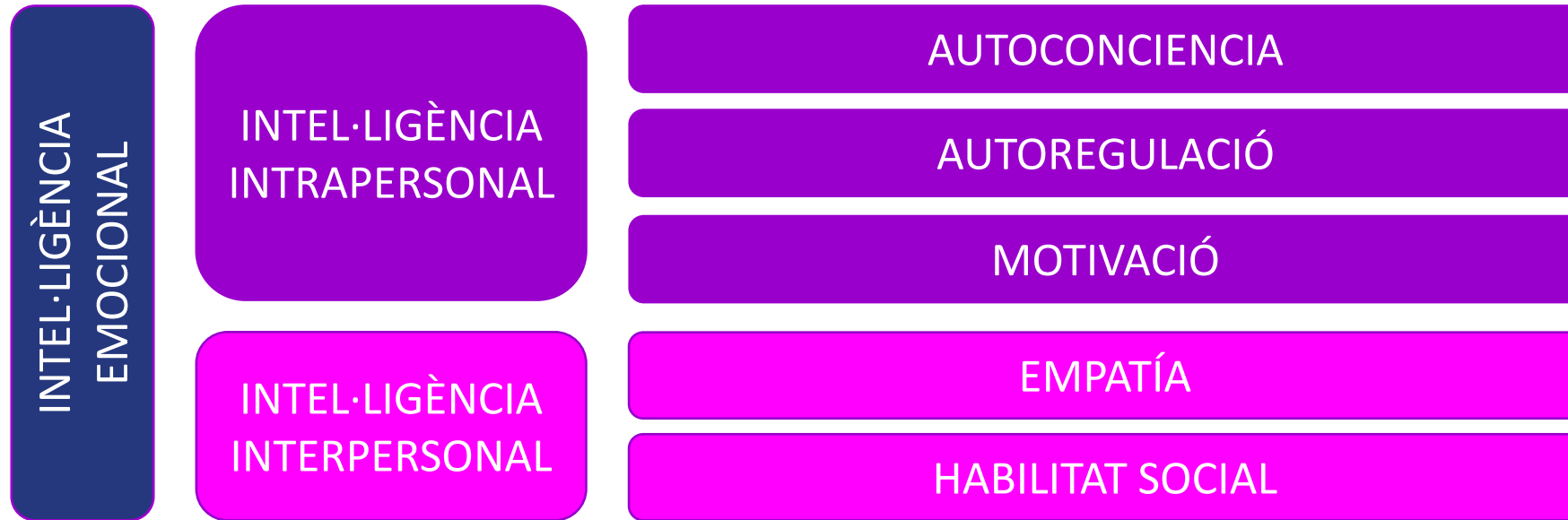




els teus
assoliments

les teves
habilitats

GESTIÓ EMOCIONAL I INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL



EMOCIÓ: paraula d'arrel llatina E (*enfora*) i MOTIO (*moviment, acció, gest*). Reacció que experimenta una persona davant d'estímuls (interns i externs) que permeten adaptar-se a una situació.

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL: capacitat de reconèixer els nostres sentiments/emocions, d'altres, de motivar-nos i de gestionar adequadament les relacions personals.

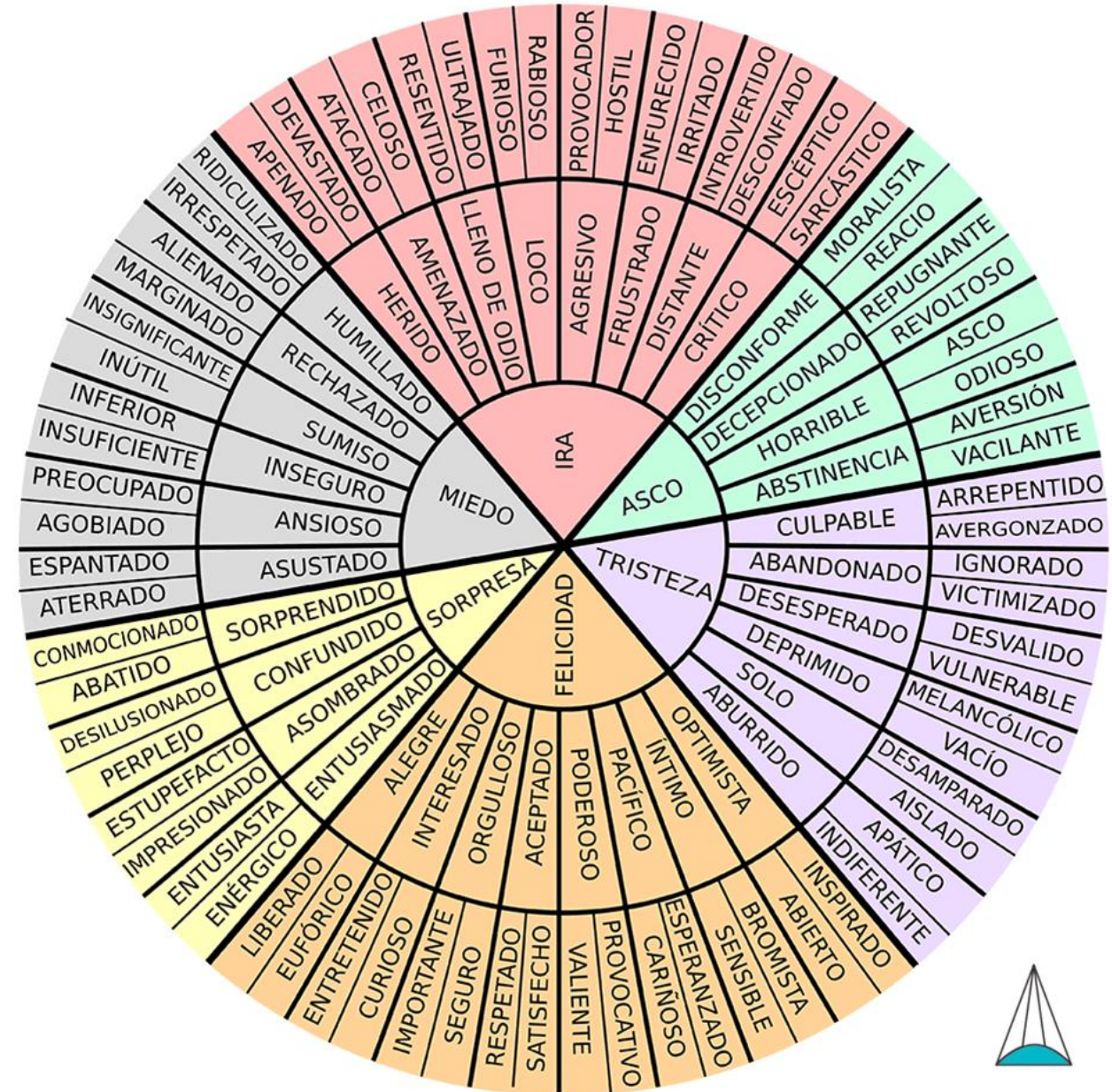


GESTIÓ EMOCIONAL: L'AUTOCONCIÈNCIA EMOCIONAL

1. SER CONSCIENT DE L'EXPERIÈNCIA MENTAL

- Què estic pensant?
- Quin és el meu discurs mental?
- Tinc pensaments repetitius que generen malestar?
- Què penso de l'emoció que estic sentint? La valdo? La prohibeixo?
- Quina és l'emoció que estic pensant que tinc? Podria ser una altra per la que no tinc nom?

Robert Plutchik va elaborar aquest dibuix per reconèixer la complexitat emocional.



GESTIÓ EMOCIONAL: L'AUTOCONCIÈNCIA EMOCIONAL

2. SER CONSCIENT DE L'EXPERIÈNCIA AL COS: de la sensació corporal. L'emoció la pensem i la sentim al cos. Pot generar: palpitations, alteració de la respiració, sudoració, augment d'energia...

3. SER CONSCIENT DE L'AFECTACIÓ DEL CONTEXT: identificar la relació entre el que està passant, el que penso del que està passant i l'emoció lligada a la interpretació del que estic vivint.

4. SER CONSCIENT DE LES NOSTRES FORTALESES I DEBILITATS: identificar-les, enfortir-les i augmentar l'autoconfiança en les pròpies capacitats. Podem llistar totes les fortaleSES que creiem que tenim.



Humor Justicia Cuidado Belleza
Gratitud Apoyo Servicio Variedad Sabiduría Familia
Valentía Paz interior Exactitud Realización Gentileza
Fidelidad Honestidad Educación Empatía Contribución Respeto Amistad
Estética Creatividad Alegría Flexibilidad Integridad Entusiasmo
Entrega Crecimiento Productividad Colaboración Franqueza Libertad
Aprendizaje Desapego Cumplimiento LISTA DE VALORES Sinceridad
Comprensión Tranquilidad Naturaleza Limpieza Espiritualidad
Éxito Independencia Seguridad Paz Comunicación Ternura Autenticidad
Conexión Participación Constancia Progreso Compañerismo Precisión
Poder Disciplina Igualdad Desarrollo Equilibrio Comunidad Romance
Aventura Serenidad Tolerancia Generosidad Solidaridad Confianza
Nobleza Vitalidad Amor Humildad Estabilidad Paciencia Madurez
Bienestar Suavidad Sencillez Tradición Lealtad
Claridad Bondad Armonía Pasión
Fuerza Cultivo



EMOCIONS PRIMÀRIES, SECUNDÀRIES, AUTÈNTIQUES I PARÀSITES. Jack, Garrod and Schyns, 2014

EMOCIONS PRIMÀRIES: por, tristesa, alegria i ràbia. Innates, automàtiques i intenses.

EMOCIONS SECUNDÀRIES: vergonya, culpa...Més sofisticades i influïdes per la societat i cultura

EMOCIONS AUTÈNTIQUES I SUBSTITUTES: Emocions naturals vs. emocions substituïdes “*rebuscades*”

SITUACIÓ	SIGNIFICAT/CAUSA	EMOCIÓ	MANIFESTACIÓ	FUNCIÓ
desagradable	Percepció d'injustícia, d'agressió, vulneració	RÀBIA	Alta energia, calor, pressió arterial alta	Posar límits, defensar valors, superar obstacles
desagradable	Situació desconeguda, perillosa, amenaçant	POR	Tremolors, apnea, bloqueig, ofec	Fugir, protegir-se o combatre, evitació
desagradable	Separacions, pèrdues, dols, renunciés	TRISTESA	Baixa energia aïllament replegament	Afrontar: separació, pèrdues, sol·licitar ajuda
agradable	Assoliment d'objectius, realització personal...	ALEGRIA	Efusivitat, plenitud, vigorositat, contacte,	Compartir, afiliació, continuar amb objectius



EMOCIONS: LA CULPA TE NOM FEMENÍ

Investigacions (Alloy, et al., 2006; Hankin, et al., 2001; Hyde et al., 2008, Nolen Hoecksema, 2012) s'alineen amb la Associació Americana de Psicologia, sobre la influència de: l'adscripció rígida a normes i atribucions en la construcció de la identitat, augmenten emocions displacenteres com la culpa, en les DONES

El diccionari defineix la culpa com acció o omissió que provoca un sentiment de responsabilitat per un mal causat. La culpa és un mecanisme en el qual, a partir d'aquest acte o omissió, realitzem "judici moral" de la nostra conducta (fins i tot dels nostres pensaments) i "dictaminem" que hem comès un error i hauríem de tenir un càstig.

RELACIÓ AMB ALTRES EMOCIONS

ORIGEN DE LA CULPA

BENEFICIS I FUNCIONS

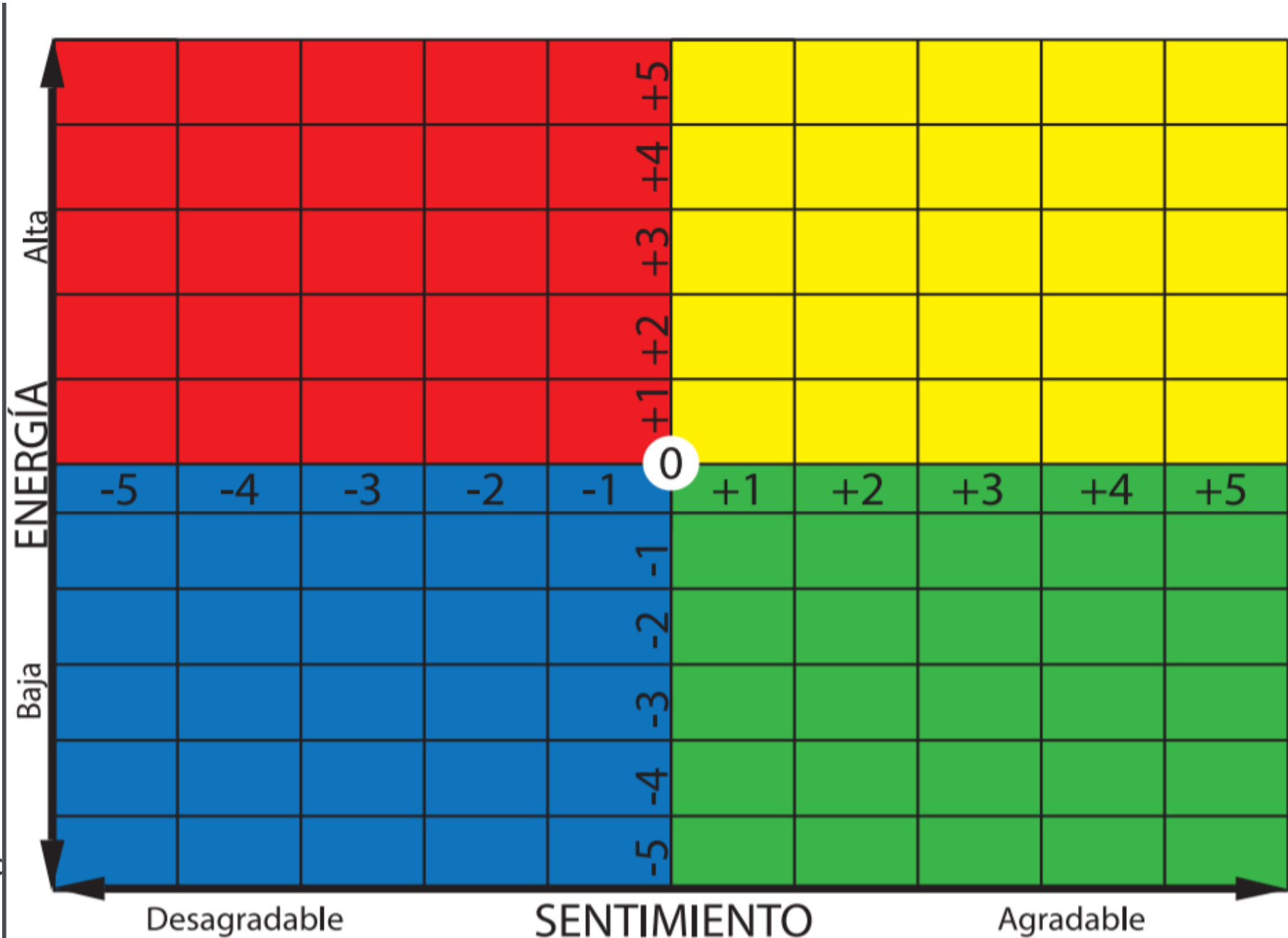
INGREDIENTS DE LA CULPA

DICOTOMIES PER REFLEXIONAR

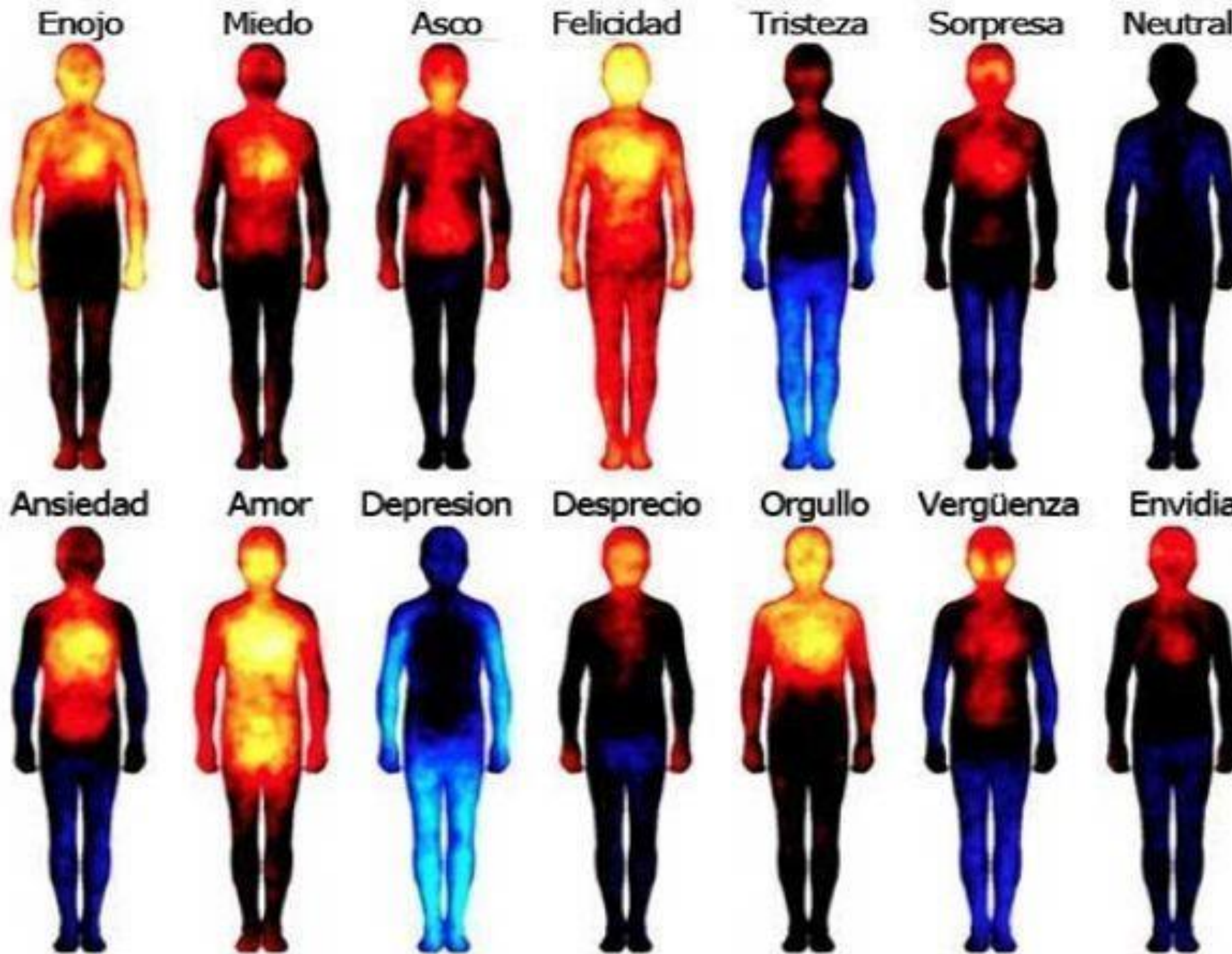
RECOMANACIONS



MEDIDOR EMOCIONAL



MAPA CORPORAL DE LAS EMOCIONES



ESCANER EMOCIONAL: Pensa en una situació que sigui desagradable...



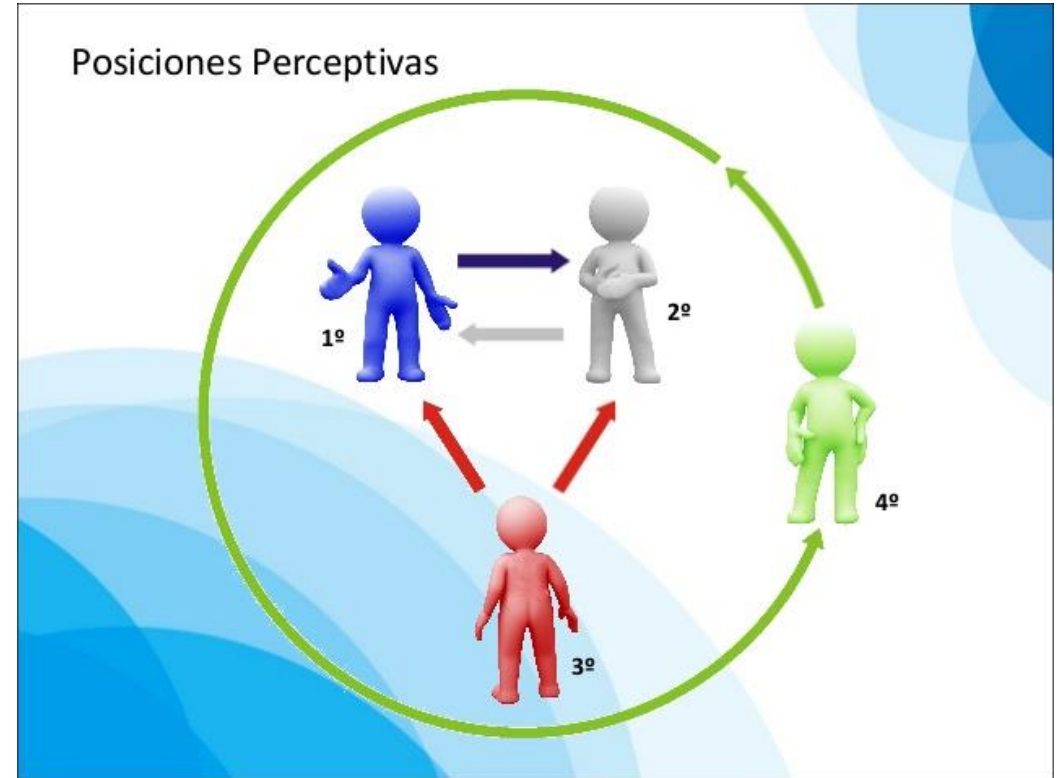
- Quin pensament acompanya a aquesta situació? De quina forma l'interpretes?
- Aquest pensament s'ajusta a la realitat?
- És un pensament que està associat a una creença distorsionada?
- Quina emoció o emocions et fa sentir la situació i/o la interpretació?
- Pot ser hi ha una primera emoció molt intensa, però l'acompanyen altres més subtils?
- L'emoció que sents és la que has sentit sempre davant aquesta situació?
- Quines reaccions corporals et produeixen? A quina part de cos? amb quina intensitat?
- Escalfor a les mans, nus a la gola, pressió al pit, mal a les mandíbules i al cap...
- Com actues, cap a on t'aboca l'emoció? Que evites? Que afrontes?



POSICIONS PERCEPTIVES

Les Posicions Perceptives en la interpretació de diferents situacions: La percepció de les situacions i de les experiències que vivim vénen influïdes, en gran mesura, pel punt de vista o la perspectiva des de les quals les considerem.

La PNL defineix diverses posicions perceptives, enteses com els diferents punts de vista fonamentals que podem adoptar per contemplar una situació, i que ens permeten percebre les vivències personals de les diferents parts que intervenen en una situació adversa



PSICÒGRAF DE LES LÍNIES

Observa, les teves respostes a les següents preguntes:

Cognitiu: De què sóc conscient?

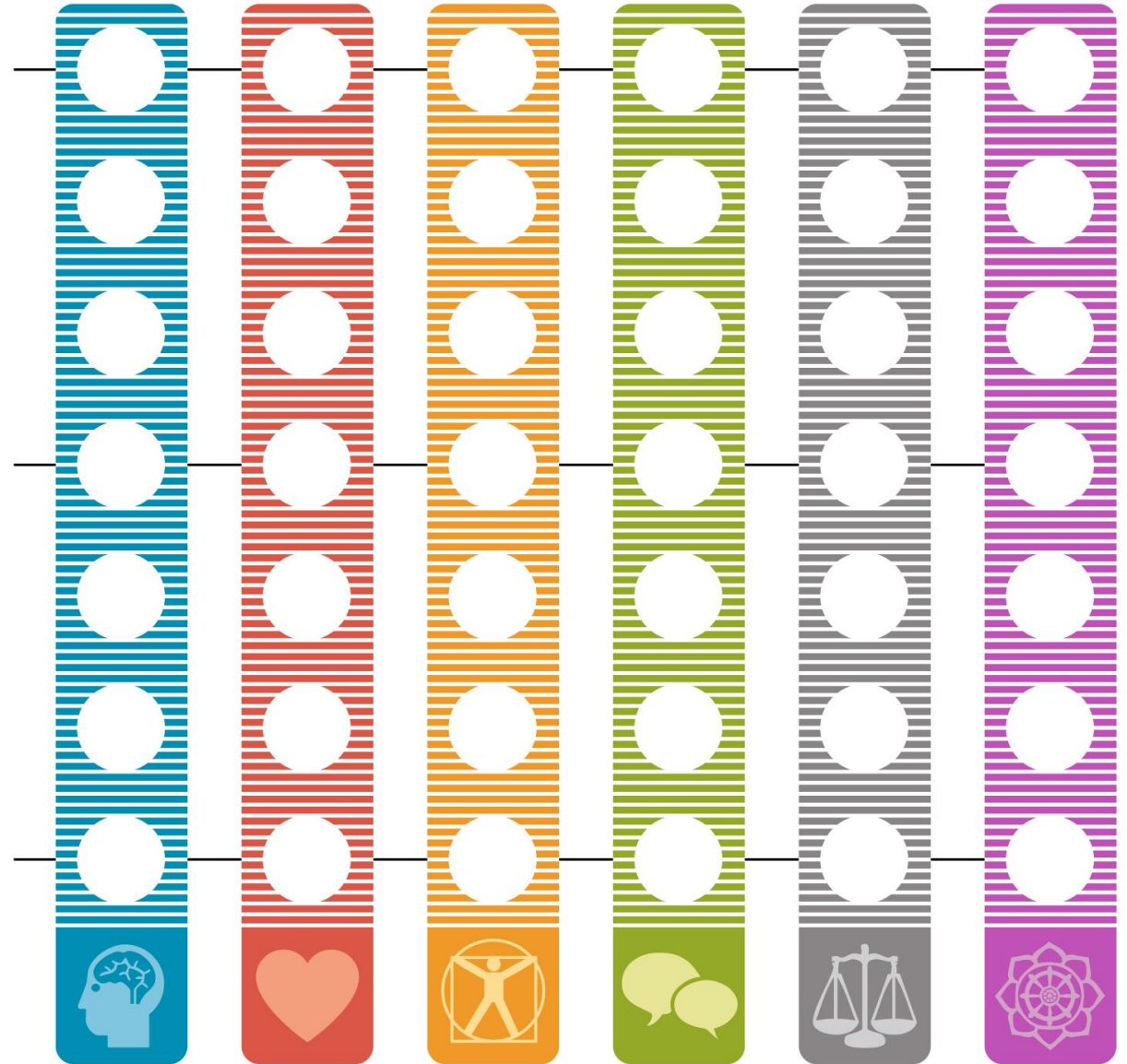
Emocional: Com em sento?

Somàtica: Què sento físicament?

Interpersonal: Com em relaciono?

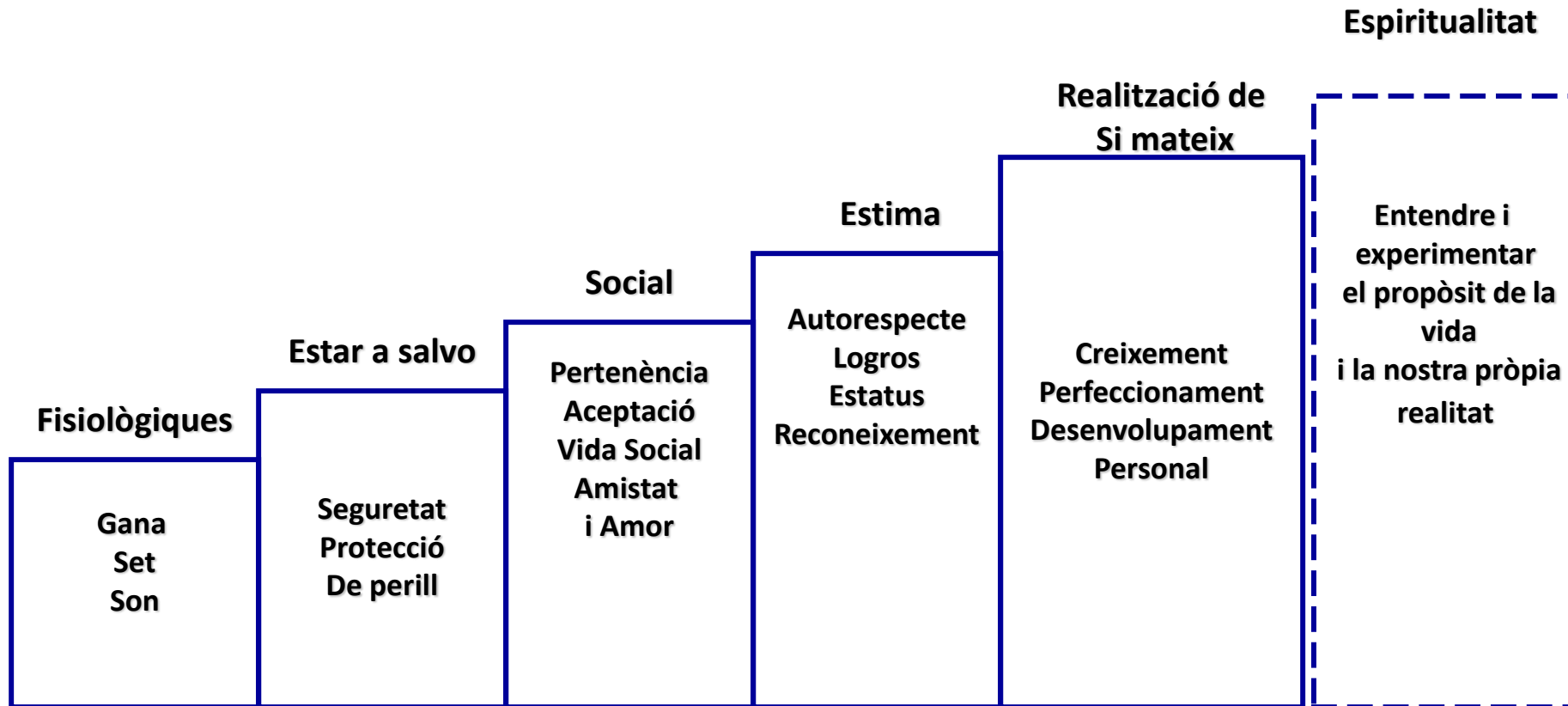
Moral: Què hauria de fer?

Espiritual: Quina és la meva preocupació darrera?





La jerarquia de les necessitats de Maslow



VIDEO DE FORTALEZAS: LA PASTILLA DE JABÓN

Vídeo



Recursos

- Barcelona oferirà cangur gratis en sis barris per ajudar les famílies més vulnerables: la Verneda i la Pau, el Besòs i el Maresme, la Trinitat Vella, la Marina, Ciutat Meridiana i el Raval Sud.
- Psicologia sense Fronteres de Catalunya: C/ Concòrdia, 33. 08004 – Sants-Montjuïc. Telèfon: 933 248 538. Correu electrònic: psicolegssensefronteres@yahoo.es
- Mujeres Pa'lante: C/ Villarroel 10, baixos. Barcelona. Tel. 93 106 7222 / 653 367 983. Correo electrònic: www.mujierespalante.org
- PsicoXarxa (COPC): C/ Rocafort, 129 - 08015 Barcelona. Tel: 932 478 650, copc@copc.cat psicoxarxa@copc.cat
- Club de las males madres disposa del “teléfono amarillo de la conciliación” assessora sobre conciliació i mercat de treball El teléfono es 623 189 807



Bibliografia i referents

- Análisis Transaccional para psicoterapeutes. Ana Gimeno Bayon, Ed. Milenio.
- Intel·ligències múltiples. Gardner Howard. Ed. Paidos
- L'home a la recerca de sentit. Viktor Frankl. Ed. Herder.
- Marcela Lagarde: genero y feminismo. Ed. Siglo XXI
- Carme Valls Llobet. Mujeres Invisibles. Ed. Debolsillo
- Iria Marañón: Educar en el feminismo. Ed. Plataforma Editorial.
- Crespo-López M. y López-Martínez J. (2008b). Cuidadoras y cuidadores: el efecto del género en el cuidado no profesional de los mayores. Boletín sobre el envejecimiento, Perfiles y tendencias. Madrid, España: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte
- Pino del-Casado R., Frías-Osuna A. y Palomino-Moral P.A. (2009). Análisis de las (des)igualdades de género en salud y calidad de vida en el cuidado informal. Gaceta Sanitaria (online), 23 (6).
- E Palmero, Fernández-Abascal, F Martínez, Psicología de la emoción y la motivación. Madrid España, McGraw Hill.



GRÀCIES PER LA
VOSTRA PRESENCIA

Rocafort 129
08015 Barcelona
www.copc.cat



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

ELISA MUÑOZ SÁNCHEZ
SECCIÓ DE DONES, GÈNERES, DIVERSITATS I
EXCLUSIONS