

GESTIÓN DE EMOCIONES

CONSABIDURÍA Y FÉ



Porque Dios no nos ha dado un espíritu de temor, sino de poder, de amor y de dominio propio." (2 Timoteo 1:7)

OBJETIVOS

01



Entender qué son las emociones y su impacto en la vida diaria.

02



Aprender herramientas psicológicas prácticas para gestionarlas.

03



Reconocer cómo la fe y la Biblia nos guían en el manejo emocional.

DINÁMICA

"Soy María y esta semana
sentí..."



QUE SON LAS EMOCIONES



Las emociones son reacciones psicofisiológicas automáticas que nos preparan para actuar ante situaciones importantes. Ejemplo...

¿Las emociones son buenas o son malas?

Jesús, profundamente conmovido en espíritu, se estremeció" (Juan 11:33). Él experimentó emociones humanas, mostrando que son parte de nuestra naturaleza.



Diferencias

Emociones Primarias



Emociones Secundarios



Emociones Primarias

innatas



Alegría: Placer ante logros.
Ej: Sentirla al abrazar a un ser querido.



Tristeza: Pérdida o decepción.
Ej: Llorar por una ruptura.



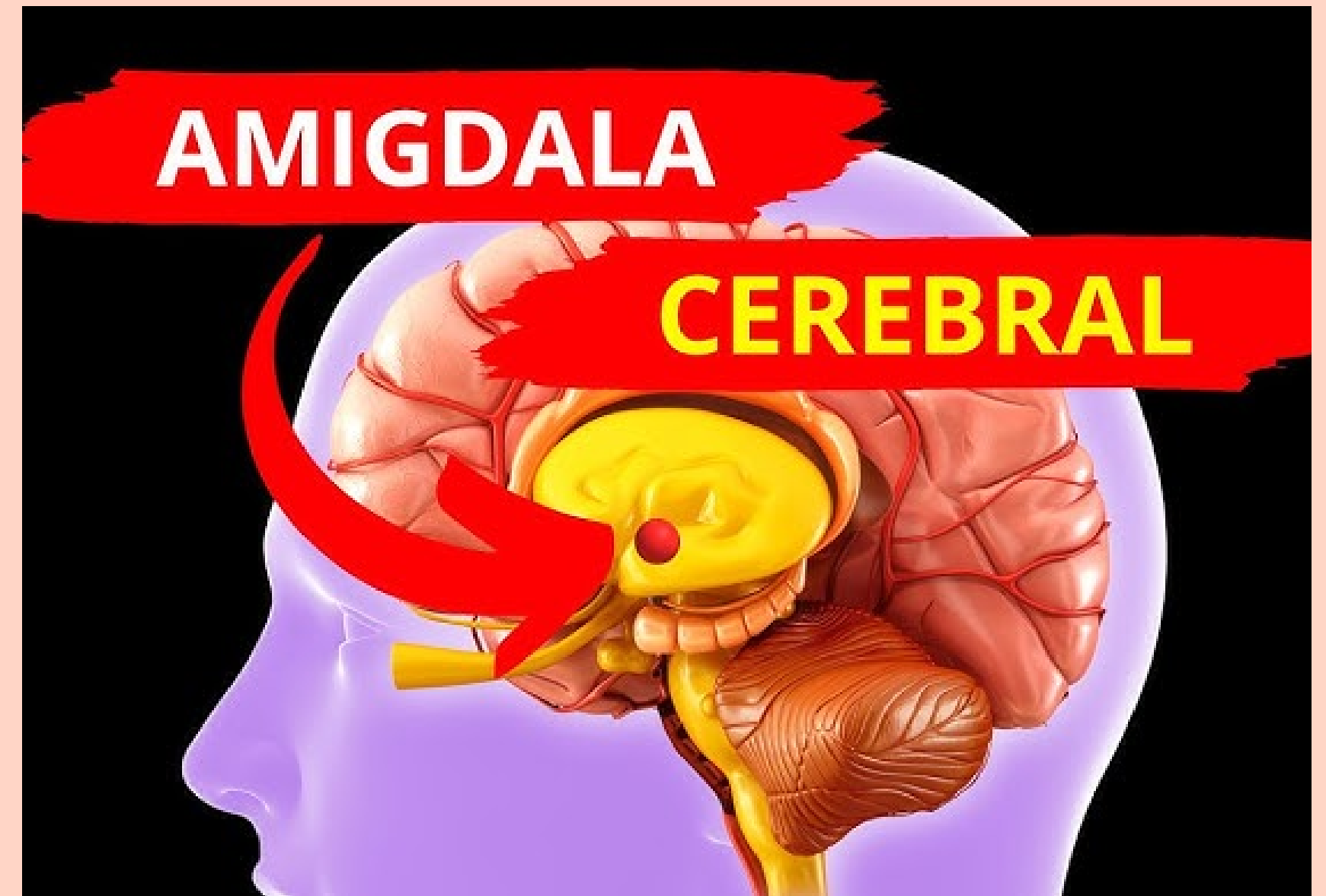
Miedo: Anticipación de amenaza.
Ej: Palpitaciones antes de un examen.



Ira: injusticia.
Ej: Enojo cuando alguien nos interrumpe.

¿Por qué importan?

Son Biológicas, el cerebro las genera para Protegernos es como una "alarma emocional":



"Dios nos diseñó con emociones para relacionarnos con Él y otros. Jesús lloró (tristeza), se indignó (ira en el templo), y celebró (alegría en las bodas de Caná)."

Emociones Secundarias

(aprendidas, complejas)



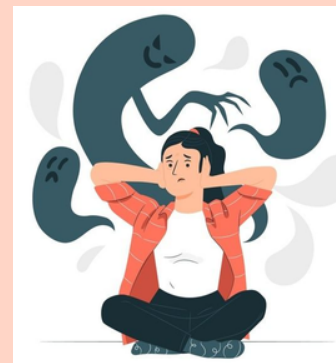
CULPA

Creer que hicimos algo mal.
Ej: "No debí haberle hablado así a mi hijo"



TRISTEZA

Pérdida o decepción.
Ej: Llorar por una ruptura.



IEDO

Anticipación de amenaza.
Ej: Palpitaciones antes de un examen.

Emociones Secundarias

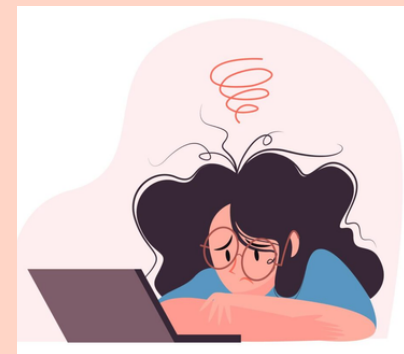
(aprendidas, complejas)



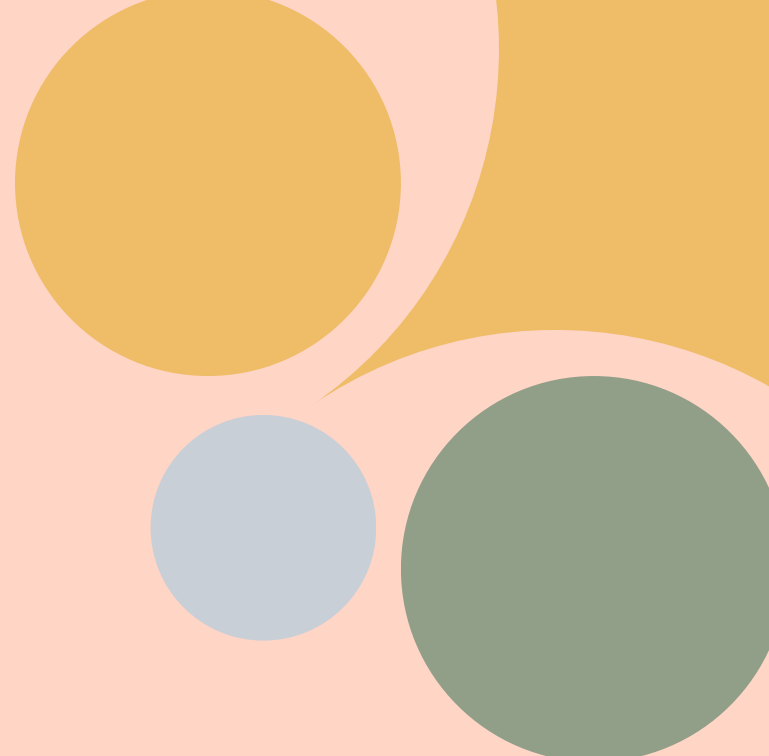
IRA - Frustración o injusticia.
Ej: Enojo cuando alguien nos interrumpe.



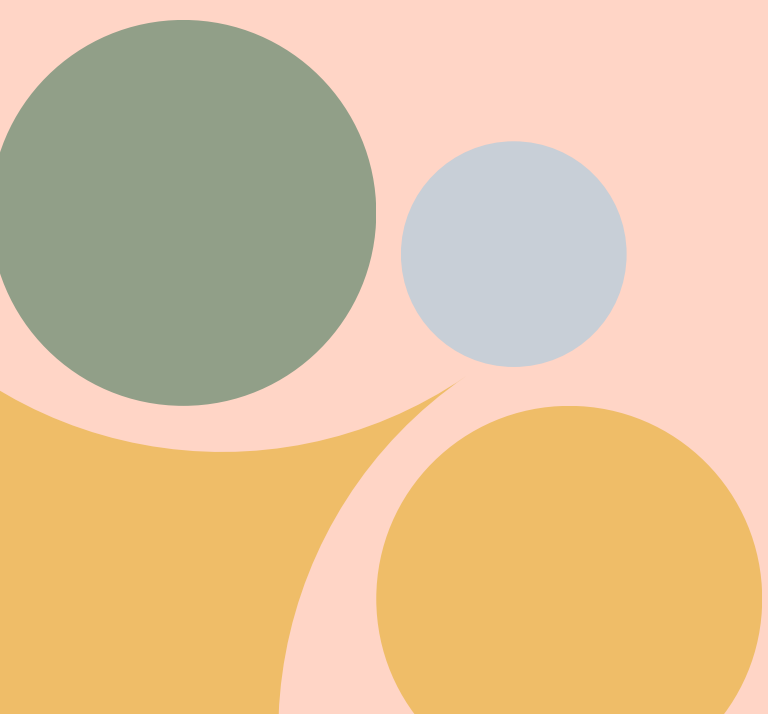
Vergüenza
Ej: Sentirse "poca cosa" al compararse con otras.



Frustración
Cuando las expectativas no se cumplen. Ej:
"Esforzarme tanto y no ver resultados."



(Romanos 12:2) No imiten las conductas ni las costumbres de este mundo, más bien dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar.

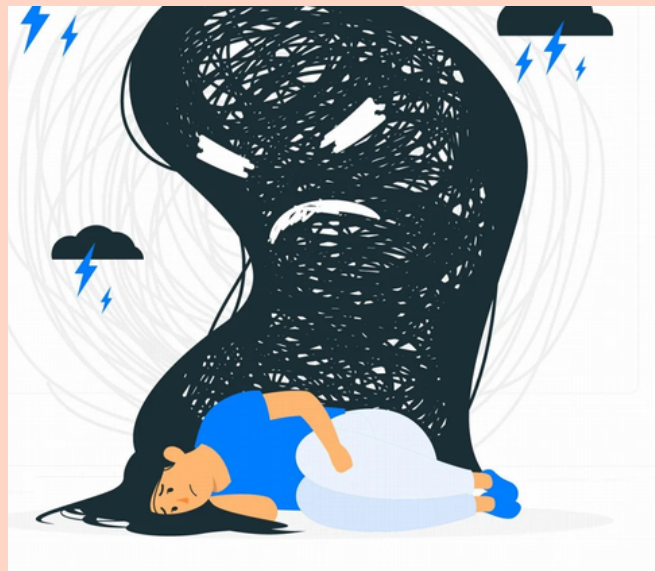


Cómo las Emociones Afectan al Cuerpo y la Mente

Efectos Físicos (cuerpo)



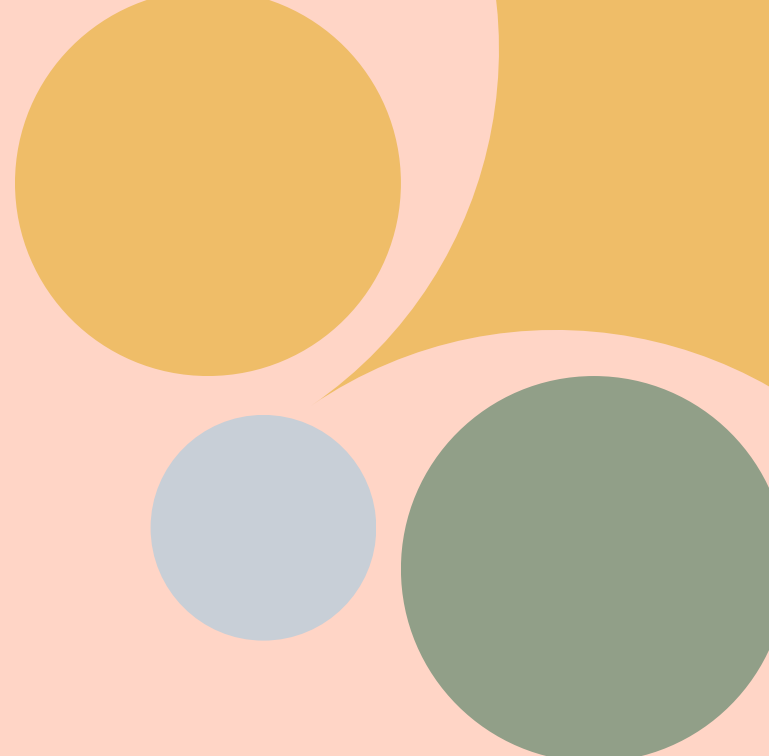
Estrés: Libera cortisol (hormona que en exceso debilita el sistema inmunológico).
Ej: Dolor de estómago antes de una reunión importante.



Ansiedad: Acelera el ritmo cardíaco y tensa músculos.
Ej: Insomnio por preocupaciones.

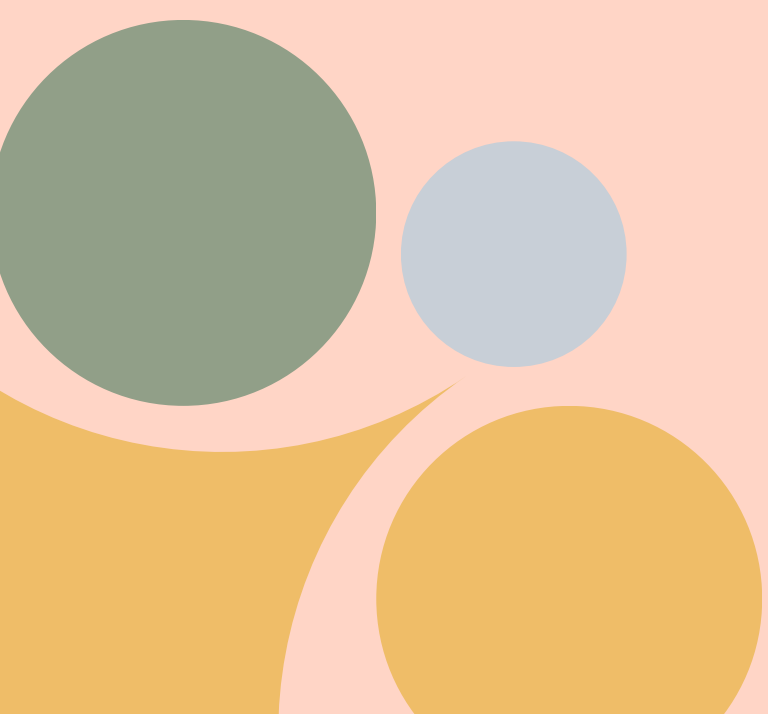


Alegría: Libera endorfinas (analgésicos naturales). Ej.:
Energía después de reír con amigas.



Dinámica

Pide al grupo que cierren los ojos y recuerden una situación de ira. Luego, que describan cómo sintieron su cuerpo (ej.: calor, puños apretados).



Cómo las Emociones Afectan al Cuerpo y la Mente

Efectos mentales (pensamientos y conductas)

Sesgos cognitivos: Las emociones intensas nublan el juicio.
Ej: "Todo me sale mal" (generalización).

Profecía autocumplida: El miedo al rechazo puede hacer que evitemos socializar, perpetuando la soledad.



Herramientas Prácticas para la Gestión Emocional

01

Identificar y nombrar emociones
(uso de un "diario emocional")

02

Respiración consciente
(ejercicio práctico)

03

Reestructuración cognitiva
P-E-C

**Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las
manos de Dios, porque él cuida de ustedes.
(1 Pedro 5:7) NTV**

DIARIO EMOCIONAL

Fecha/Hora	Situación 1. ¿Qué estaba haciendo en ese momento? ¿Dónde estaba y qué sucedía?	Emoción(es) 1. ¿Qué emociones (tristeza/ansiedad/ira/etc.) sintió en ese momento? 2. ¿Cómo fue de intensa, en una escala de 0 a 10?	Pensamiento(s) automático(s) 1. ¿Qué le vino a la <i>cabeza</i> en ese momento (ideas, recuerdos, imágenes...)? 2. ¿En qué grado, de 0 a 10, pensó que esos pensamientos eran ciertos?	Conducta(s) 1. ¿Cómo reaccioné ante la situación? ¿Qué fue lo que hice?	Consecuencia(s) 1. ¿Qué ocurrió después de mi conducta o comportamiento?

Respiración consciente

4 -7 -8

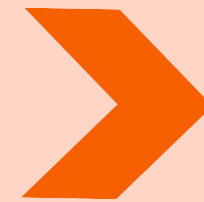


RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

PENSAMIENTO



EMOCIÓN



CONDUCTA

**Sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque este determina el rumbo de tu vida.
(Proverbios 4:23)**

La mente y las emociones están ligadas.

"Las emociones son mensajeras, no dueñas de tu vida."



"Dios te dio herramientas para navegarlas, no para ahogarte en ellas."

Filipenses 4:6-7 NTV

No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que él ha hecho. Así experimentarán la paz de Dios, que supera todo lo que podemos entender. La paz de Dios cuidará su corazón y su mente mientras vivan en Cristo Jesús.

**¡MUCHAS
GRACIAS!**