

Gimnasia Emocional

Programa Activo por Yosune Burgoa Somoza

Agenda

1

Introducción

Concepto de gimnasia emocional y su importancia

2

Marco teórico

Fundamentos de la inteligencia emocional

3

Metodología

Enfoque práctico y técnicas utilizadas

4

Estructura

Organización del programa en módulos

5

Competencias

Desarrollo de habilidades emocionales

6

Sesiones

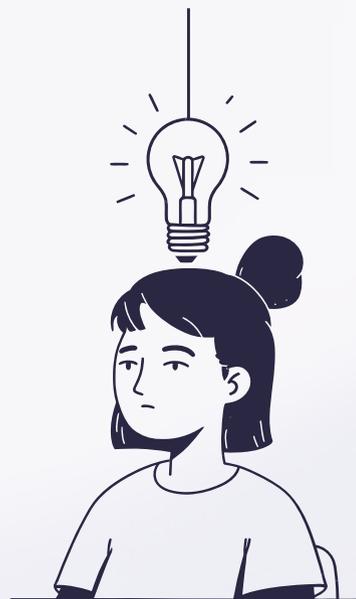
Contenido de las 10 sesiones del programa

Introducción

La **gimnasia emocional** ofrece la oportunidad de entrenar competencias emocionales, facilita el darse cuenta y una toma de conciencia que promueve la integración.

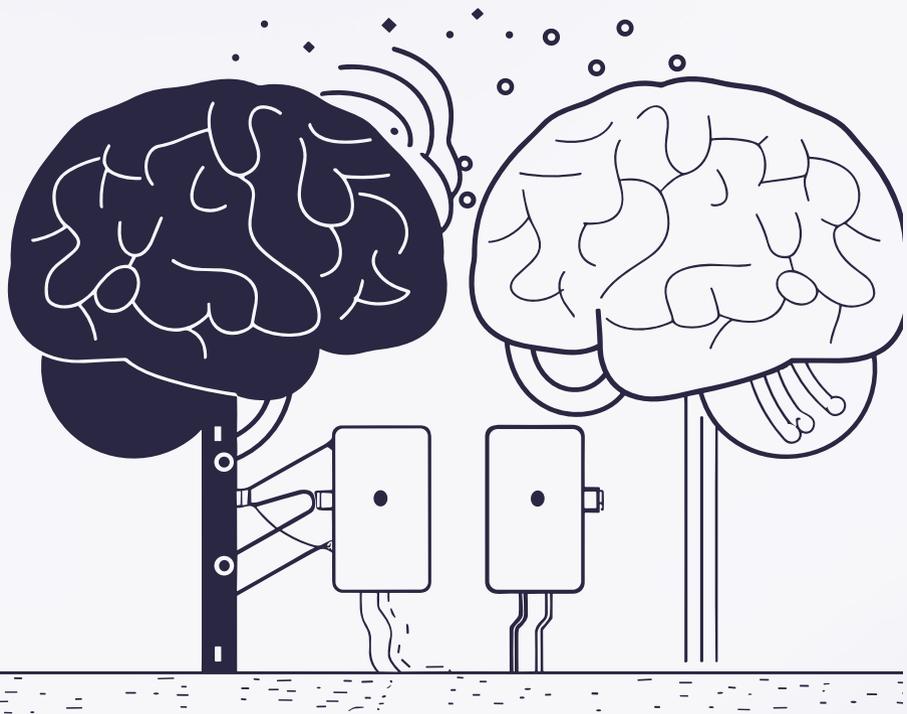
Este **proceso de integración** transforma nuestro modo de entender la vida, la experiencia vital y el modo de ser y estar en el presente.

Es un **proceso continuo** y va más allá del tiempo que dura un programa de gimnasia emocional. Este programa es el comienzo.



La **neurociencia emocional** indica que la repetición ayuda al cerebro a fijar conexiones para consolidar la información a largo plazo.

Esta consolidación convierte los **nuevos pensamientos conscientes** y las nuevas respuestas aprendidas en pensamientos y respuestas automáticos.



Marco teórico

1

Años 70

Se comienza a cuestionar qué es la inteligencia y su complejidad.

2

1990

Peter Salovey y John D. Mayer definen el constructo **Inteligencia Emocional**.

3

1995

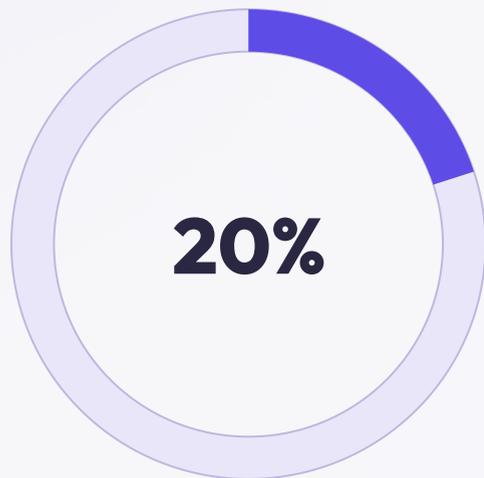
Daniel Goleman populariza el concepto con la publicación de su libro "Inteligencia Emocional".

4

Actualidad

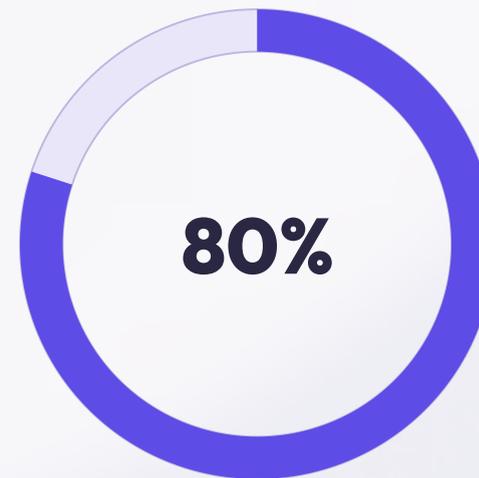
Se constata que existe una inteligencia emocional que recoge el conjunto de habilidades que son las **competencias emocionales**.

Metodología



Teoría

Fundamentos conceptuales de las competencias emocionales



Práctica

Dinámicas, ejercicios y desarrollo de técnicas

En todas las sesiones se incide en **la importancia de un entrenamiento constante** en el día a día como fórmula única para el desarrollo de competencias en clave de éxito.

Las dinámicas son variadas y recogidas del Psicodrama, la Gestalt y el Teatro Terapéutico.

Las técnicas desarrolladas son recogidas de la Terapia Cognitivo Conductual, de las Terapias de Tercera Generación y, en especial, de la TERAPIA DIALECTICO CONDUCTUAL.

Estructura del programa

El programa **integra tres módulos de actuación** que aportan plasticidad a la estructura y permiten su adaptación a los recursos disponibles.

Objetivo principal

Promover el desarrollo de competencias emocionales

El objetivo del programa es potenciar:

- La capacidad para intervenir sobre las propias creencias limitantes
- Las aptitudes necesarias para promover el cambio

¿Por qué "gimnasia emocional"?

Gimnasia según la R.A.E.:

"Actividad destinada a desarrollar, fortalecer y mantener en buen estado el cuerpo físico por medio de una serie de ejercicios y movimientos reglados"

Gimnasia emocional significa:

"Actividad destinada a desarrollar, fortalecer y mantener en buen estado el cuerpo emocional por medio de una serie de recursos de validez contrastada"

¿Por qué "programa activo"?

Organismo vivo

Este programa está diseñado como un **organismo vivo**, en constante cambio, alimentado por un ecosistema científico.

Avance científico

Este ecosistema científico **avanza** cada vez más rápido **y descubre** cada día **algo más sobre la complejidad** de la mente, las emociones y el cerebro.

Desarrollo continuo

Y propicia el desarrollo de nuevos recursos, técnicas y herramientas que enriquecen el trabajo en el área de salud mental.

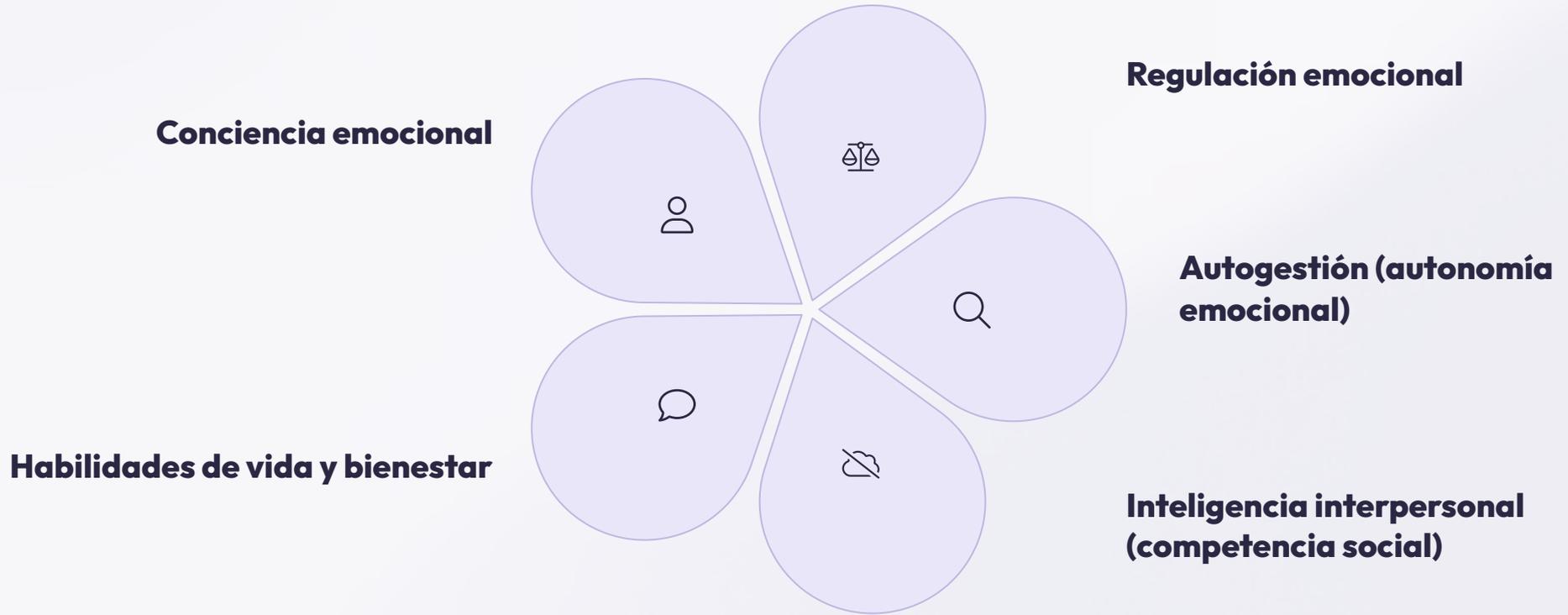
El programa

Se inspira en la metáfora del cuerpo humano para construir la imagen de un cuerpo emocional dotado de musculatura.

Propone un conjunto de recursos para desarrollar y tonificar ese cuerpo emocional.

Ese cuerpo emocional que se entrena está dotado de su propia musculatura y sus músculos son las **Competencias Emocionales**.

Competencias emocionales



Proceso de desarrollo



INTERVENIR

Creencias limitantes



POTENCIAR

Aptitudes de entrenamiento



DESARROLLAR

Competencias emocionales

Conciencia emocional

La conciencia emocional se refiere al **conocimiento y reconocimiento de las propias emociones y de las emociones de los demás**. Es el primer paso para poder gestionar nuestras emociones de manera efectiva.

La conciencia emocional es fundamental para nuestro bienestar psicológico. Nos permite comprender y aceptar nuestras emociones, así como entender cómo afectan a nuestras acciones y relaciones.

Regulación emocional

La regulación emocional es un proceso fundamental para reconocer, **gestionar y modular nuestras emociones de manera saludable y adaptativa.**

La regulación emocional nos ayuda a manejar nuestras emociones de manera efectiva, contribuyendo a nuestra salud mental y física.

Autogestión (autonomía emocional)

Definición

La autonomía emocional es la **capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras propias emociones de forma independiente y saludable**, sin depender de la validación o aprobación de los demás.

Componentes

Implica **tomar conciencia de nuestras emociones**, aceptarlas como parte de nuestra experiencia y ser capaces de manejarlas de manera saludable.

Beneficios

Al desarrollar la autonomía emocional, fortalecemos nuestra capacidad para enfrentar los desafíos de la vida con **mayor resiliencia y equilibrio**.

Inteligencia interpersonal (competencia social)

La inteligencia interpersonal se refiere a nuestra **capacidad para relacionarnos, comunicarnos e interactuar con los demás de manera empática y efectiva.**

La competencia social recoge el conjunto de las habilidades y capacidades que permiten a las personas interactuar de manera eficiente y constructiva en su entorno y medio social.

Habilidades de vida y bienestar

Las habilidades para la vida y el bienestar son **esenciales para enfrentar los desafíos cotidianos y promover un equilibrio emocional.**

Estas habilidades no solo mejoran el bienestar individual, sino que también **contribuyen a una sociedad más saludable.**

- Cultivar una mentalidad positiva
- Encontrar alegría en las pequeñas cosas
- Practicar la gratitud y el aprecio
- Fomentar la autoestima
- Transformar los pensamientos negativos
- Estar presente en el momento actual

Índice de sesiones

Co-construyendo

Sesión introductoria

El cuerpo como fuente y origen de las emociones

Conocer cómo el cuerpo genera y expresa emociones

La ecuación mágica

Emoción + creencia = sentimiento

El pilla-pilla

Estrategias de intervención sobre las creencias

Conciencia emocional

Toma de conciencia de las propias emociones

Índice de sesiones (continuación)

Regulación emocional

Expresión emocional adecuada

Autonomía emocional

Autoestima, automotivación, autoeficiencia

Competencia social

Empatía y asertividad

Habilidades de vida y bienestar

Entrenar habilidades para el bienestar

Mi caja de herramientas

Integración de lo aprendido

Estructura de las sesiones

Ronda inicial

Compartir experiencias y establecer conexión



Exposición teórica

Conceptos fundamentales de cada competencia

Dinámicas prácticas

Ejercicios orientados a los objetivos

Ronda final

Reflexión e integración del aprendizaje