



MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



**ABC
DE LAS
EMOCIONES**



MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



¿QUÉ ES EL ABC EMOCIONAL?

Es una forma de aprender a
analizar nuestras emociones y
comportamientos, que nos
permite vivir más tranquilamente
y actuar mejor.





¿ABC?

A: son los acontecimientos, son eventos reales que te suceden, muchos de ellos pueden ser desagradables para ti.

B: es lo que crees o te dices a ti mismo sobre esos eventos.

C: son las consecuencias emocionales (ansiedad, rabia, tristeza)

o en tu comportamiento (decisiones, acciones). Estas emociones o conductas terminan siendo consecuencias de lo que te dices a ti mismo, y no tanto del evento real que ocurrió.





MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



¿CÓMO ASÍ?

A veces, causamos nuestra propia molestia cuando escalamos nuestros deseos, deberes o nuestras expectativas a niveles irracionales y estas se vuelven inflexibles y pueden amargarnos.





MENTES COLECTIVAS

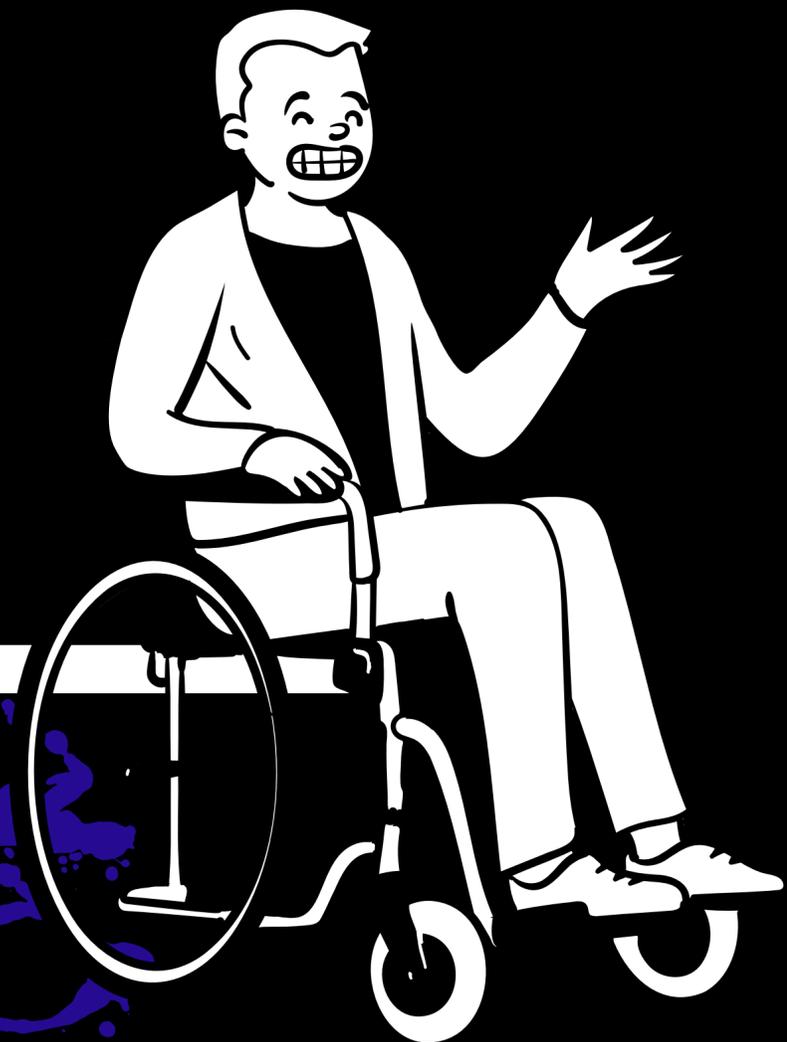


Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



¿DE DONDE SALEN ESAS EXPECTATIVAS?

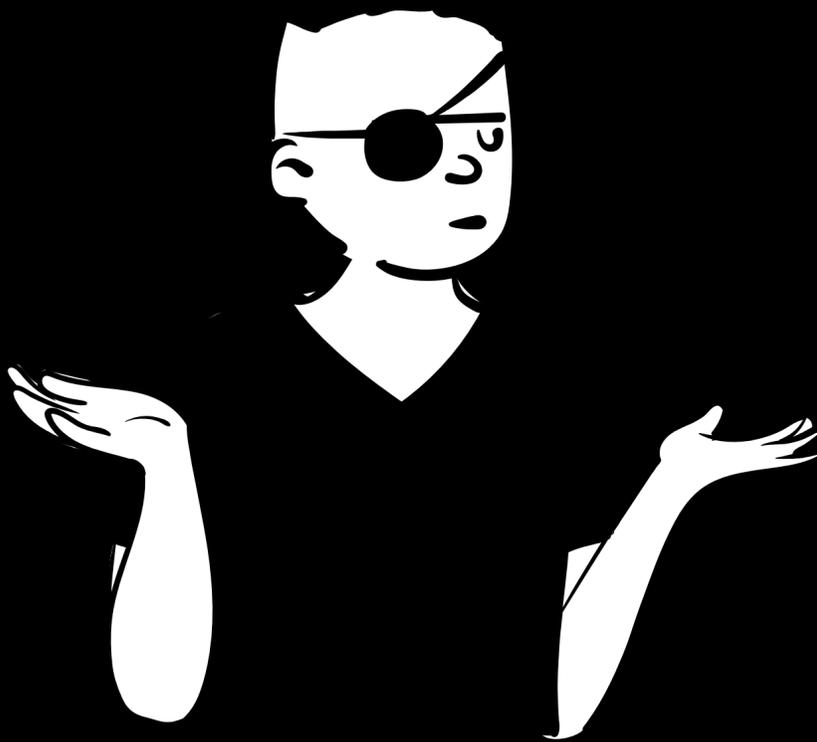
Algunas comienzan en la infancia, se aprenden de nuestra familia, amigos y a veces, los medios de comunicación y la publicidad promueven expectativas irracionales. Como los estándares de delgadez, o del "cuerpo perfecto", por ejemplo.





¿CUÁLES SON MIS EXPECTATIVAS?

Concéntrate en la forma en la que te hablas a ti mismo (a), especialmente cuando estas molesto... cómo te evalúas a ti mismo o a otros (positiva o negativamente) y cómo evalúas las situaciones.
Así podrás determinar tus creencias.





MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



VEÁAMOS A JUAN...

Juan
está pensativo porque su crush
le dijo que era calvo.

(A: Acontecimiento activador)





MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



VEÁAMOS A JUAN...

Juan empieza a conversar
mentalmente consigo mismo
sobre el evento.

"No tenía ningún derecho a
decirme eso, no debió haberme
"insultado", ¿qué clase de
persona es?, ino puedo soportar
eso!

(B: creencias y conversaciones
mentales)





MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



VEÁAMOS A JUAN...

Juan empieza a ponerse furioso,
a sentir ira y tristeza.
A sentir deseos de pelear con su
crush, regañarle y pedirle una
disculpa.

(C: Consecuencias (emociones y
conductas).





MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



PERO... JUAN YA SABE ABC EMOCIONAL

Juan espera un momento y evalúa por qué se está enojando.

"Si bien fue algo molesto, no es necesario que me enoje, yo me puedo controlar y soy el responsable de decidir mis emociones y acciones".

(D: Disputa-argumenta consigo mismo)





MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



PERO... JUAN YA SABE ABC EMOCIONAL

Juan se dio cuenta que pensar que su crush "no tenía ningún derecho" o "no debía" son expectativas irracionales, así como etiquetar a su crush como "una mala clase de persona" y etiquetarse a sí mismo como alguien que "no puede soportar".

...ahora se siente mejor.

E: Efectos de la disputa, menos ira, tristeza y menos ganas de discutir, menos problemas)





MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



¡ INTÉNTALO TÚ !

Escuchándote a ti mismo, como Juan, puedes tomar un momento para auto-analizarte cómo estas manejando tus emociones y/o tomando tus decisiones (actuando).





MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



POR EJEMPLO, TÚ EN EL TRÁFICO...

(A) Acontecimiento:

Un carro te pasa en el tráfico y está muy lento además, y tú tienes afán de llegar a una reunión de trabajo/clase.





POR EJEMPLO, TÚ EN EL TRÁFICO...

(B) Creencias y conversaciones mentales:

"Ese carro debería aprender a manejar"

"¡No lo puedo soportar, esto es terrible!"

"Lo hizo a propósito para molestarme"

"¡Cualquiera se pondría furioso!"





MENTES COLECTIVAS



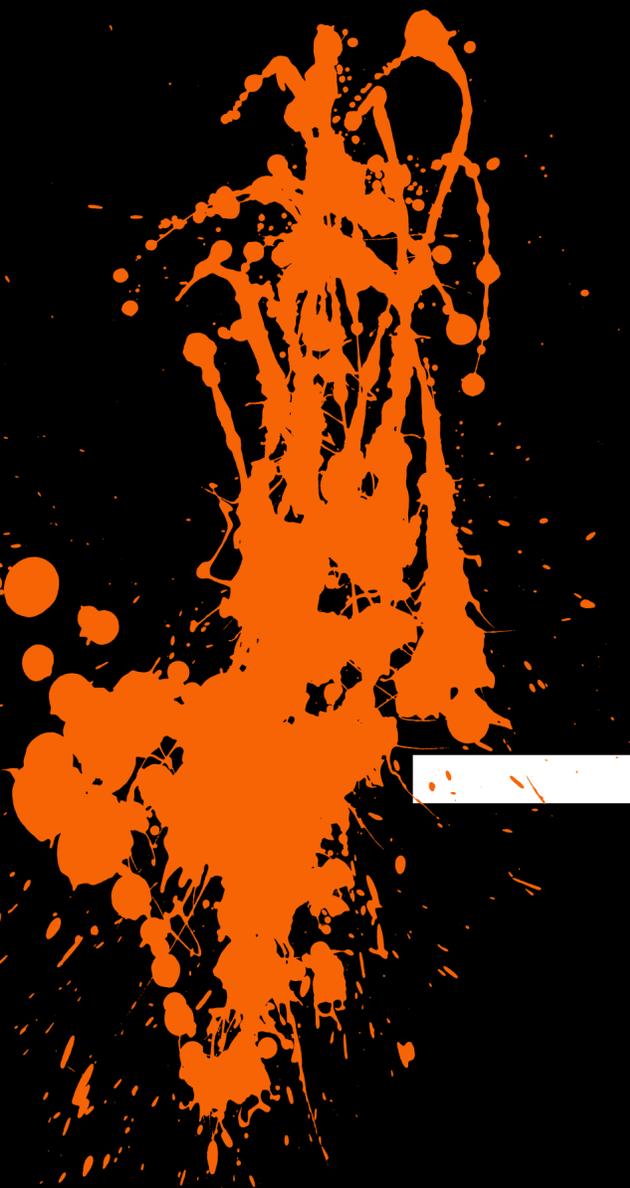
Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



POR EJEMPLO, TÚ EN EL TRÁFICO...

(C) Consecuencias emocionales y
conductuales:

"¡Estoy furiosa!, me duele la
cabeza, tengo ansiedad, todo es
culpa suya, ¡debería cerrarlo!"





MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



POR EJEMPLO, TÚ EN EL TRÁFICO...

(D) Disputa:

"Un momento, él no lo hizo a propósito, él no debería hacer nada, no cualquiera se pondría furioso y si yo voy tarde es mi responsabilidad y puedo afrontarlo"





MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



POR EJEMPLO, TÚ EN EL TRÁFICO...

(E) Efectos de la disputa:

"Ya estoy más tranquilo(a) y puedo mantenerme seguro(a) en la vía, así como planear cómo afrontar mejor el retraso."

