

EJERCICIO 1

LAS SITUACIONES

En este primer ejercicio se trata de relatar, lo más objetivamente posible los hechos que generan malestar, diferenciándolos de la interpretación o valoración subjetiva que se hace de esos hechos. Se trata de situación que genera un **conflicto emocional que requiere ser regulado**. Por ejemplo, en el caso de un padre de familia, escribir «mi hijo pasa de mí, no me hace caso», es una interpretación subjetiva de un hecho como: «mi hijo no sigue mis consejos». Esta confusión entre la situación (los hechos) y la valoración subjetiva que se hace de esos hechos, es muy frecuente y una de las principales dificultades para que la Tabla de gimnasia emocional produzca todos los beneficios que se buscan. Es muy importante, también para el éxito de la Tabla, centrarse en una sola situación, y no en un conjunto de ellas.

A fin de facilitarle la comprensión de cada uno de los ejercicios, vamos a ir desarrollando, a lo largo de toda la obra, 5 ejemplos reales, relacionados tanto con el ámbito de la vida personal como con el de la vida profesional:

Situación 1
Decirle a mi pareja lo que me gusta y lo que no me gusta de nuestras relaciones sexuales.
Situación 2
Mi hijo Manuel, de 5 años, últimamente cuando quiere alguna cosa la suele pedir gritando.
Situación 3
Hay un familiar cercano que se enfada ante mis comentarios críticos.
Situación 4
Son las seis de la tarde y mi hijo, como otras veces, aún no ha empezado a estudiar.
Situación 5
Cuando llego a casa de mi madre escucho sus quejas sobre lo mal que se encuentra y sobre que nadie le hace caso.



“GIMNASIA EMOCIONAL”

PROGRAMA BIENESTAR EMOCIONAL

IDEA CLAVE en este 1er ejercicio:

DESCRIBIR OBJETIVAMENTE LAS SITUACIONES, EN LUGAR DE INTERPRETARLAS SUBJETIVAMENTE, NOS HACE MÁS EFICACES A LA HORA DE AFRONTARLAS

Describa lo más objetivamente posible en su **diario emocional** las situaciones que le alteren emocionalmente.

Situación 1
Situación 2
Situación 3
Situación 4
Situación 5

LAS PRIMERAS EMOCIONES

En este segundo ejercicio es muy importante que identifique y escriba las emociones y sentimientos que se presentan cuando se produce la situación descrita en el ejercicio anterior. Se trata de dar una respuesta concreta ante la pregunta:

- ¿Cómo me siento ante esa situación?

En la cultura occidental estamos poco acostumbrados a relacionarnos explícitamente con nuestras emociones, por lo que es frecuente que las personas digan cosas como «me siento fatal», en vez de emociones concretas como «triste», «enfadada» o «frustrada». Sin embargo es clave identificarlas y darles nombre, para:

- Entender primero cómo se está viviendo una situación, cuál es su alcance (no es igual «triste» que «deprimido»; no es lo mismo «enfadado» que «colérico»).
- Poder controlar esas vivencias.

A fin de facilitar esta tarea identificativa de emociones y sentimientos, en el Apéndice I se ofrece un listado orientativo. No es exhaustivo; es decir, puede ocurrir que el lector o lectora sienta «algo» que no esté en esa lista. No se preocupe, escríbalo igualmente. Vamos a ser muy laxos en este tema, pues el tema se lo merece, y vamos a hacer como en aquel anuncio televisivo en el que aceptaban «pulpo» como «animal de compañía».

Es frecuente que una misma situación provoque emociones y sentimientos distintos en cada persona, ya que no son producto solamente de la situación, sino también de la interpretación subjetiva de esa situación.

Veamos cómo se realizaría este segundo ejercicio de la Tabla, en los 5 ejemplos prácticos que estamos desarrollando:

Situación 1
Decirle a mi pareja lo que me gusta y lo que no me gusta de nuestras relaciones sexuales.
EMOCIONES
·Ansiedad
·Miedo
·Inseguridad
·Culpa

Situación 2
<p>Mi hijo Manuel, de 5 años, últimamente cuando quiere alguna cosa la suele pedir gritando.</p> <p>EMOCIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> ·Desesperación ·Ira ·Aburrimiento ·Culpa
Situación 3
<p>Hay un familiar cercano que se enfada ante mis comentarios críticos.</p> <p>EMOCIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> ·Disgusto ·Temor ·Agresividad ·Enfado
Situación 4
<p>Son las seis de la tarde y mi hijo, como otras veces, aún no ha empezado a estudiar.</p> <p>EMOCIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> ·Impotencia ·Culpabilidad ·Frustración ·Angustia
Situación 5
<p>Cuando llego a casa de mi madre escucho sus quejas sobre lo mal que se encuentra y sobre que nadie le hace caso.</p> <p>EMOCIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> ·Agotamiento ·Rabia ·Impotencia ·Pena

IDEA CLAVE en este 2 ejercicio:

IDENTIFICAR LO QUE SENTIMOS, Y PONERLE NOMBRE, ES UN PASO FUNDAMENTAL PARA PODERLO CAMBIAR DEFINITIVAMENTE.

Identique las emociones que le provocan las situaciones descritas en el ejercicio anterior en su **diario emocional**.

Situación 1
EMOCIONES
Situación 2
EMOCIONES
Situación 3
EMOCIONES
Situación 4
EMOCIONES
Situación 5
EMOCIONES

FUENTE

José Luis Bimbela Pedrola. Gimnasia Emocional. Pasamos a la acción.
Adaptación propia.

MATERIAL

Fotocopias ejercicios.
Diario Emocional.

<p><small>(coaching in movement)</small></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alegría • Buen humor • Felicidad • Diversión • Gratificación • Optimismo • Entusiasmo • Contento • Curiosidad • Encanto • Euforia • Simpatía • Complacencia. • Tristeza • Autocompasión • Abatimiento • Depresión • Desánimo • Frustración • Fastidio • Decepción • Malhumor • Aflicción • Desolación • Pena • Desaliento • Dolor • Duelo • Pesadumbre • Desconsuelo • Desesperanza • Desánimo • Pesimismo • Aburrimiento • Apatía • Pánico • Terror • Congoja • Pavor • Desasosiego • Susto • Fobia • Angustia • Insatisfacción • Impaciencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Melancolía • Añoranza • Morriña, • Nostalgia • Disgusto • Preocupación • Resignación • Soledad • Desdicha • Infelicidad • Asco • Aborrecimiento • Aprensión • Desprecio • Hastio • Repugnancia • Rechazo • Ira • Rabia • Cólera • Menosprecio • Rencor • Furia, • Enfado • Indignación • Resentimiento • Aversión • Tensión • Excitación • Agitación • Humillación • Irritación • Hostilidad • Enojo • Odio • Celos • Envidia • Reproche • Resquemor • Miedo • Temor • Consternación • Nerviosismo • Inquietud
---	---