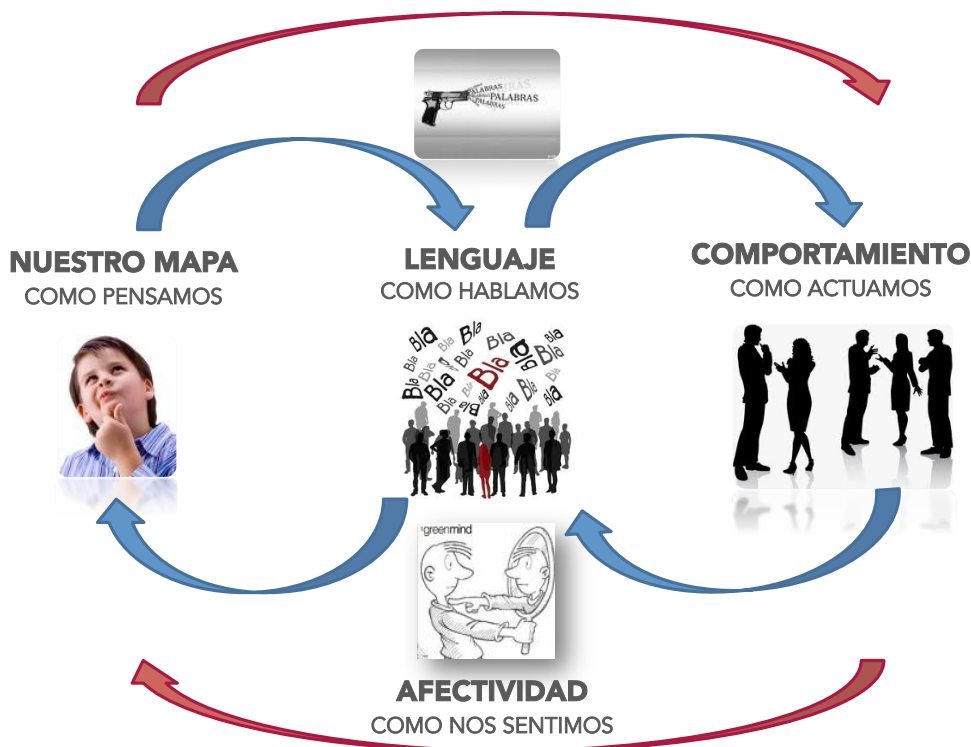




¿CÓMO GENERAMOS LAS EMOCIONES?

Ahora que ya sabemos cómo funcionamos a la hora de realizar aprendizajes o reaprendizajes, y que todos podemos cambiar si queremos, vamos a explicar con algo más de detalle el contenido del vídeo que has visto en el regalo extra.

Los conocimientos que tenemos de cómo funciona nuestra mente, nos permite explicar la conducta del ser humano en base a las interacciones que se establecen entre lo que pensamos, lo que hablamos, cómo actuamos y cómo a partir de esta relación generamos nuestras emociones.



Para entender de qué manera nos generamos las emociones, vemos que por una parte tenemos lo que **PENSAMOS**, sabemos que la realidad es para cada persona SU realidad, lo que llamamos su MAPA, que es la interpretación subjetiva que cada uno de nosotros tiene de todo lo que le pasa en el mundo que le rodea.

Por otro lado tenemos el **LENGUAJE** que utilizamos para comunicarnos con los demás y que también usamos para hablarnos a nosotros mismos.

Y por otro, la forma que tenemos de comportarnos, de **ACTUAR**.

Hoy sabemos que pensamientos, lenguaje y comportamiento están relacionados entre sí, que generan en nosotros las diferentes emociones que experimentamos y que por tanto, condicionan nuestra parte **AFECTIVA**, el cómo nos sentimos cada día.

En la práctica esto quiere decir, que si nuestros pensamientos son negativos, con toda probabilidad lo será también el lenguaje que utilicemos para expresarnos y comunicarnos con los demás y con nosotros mismos, y además, quizás de una manera menos consciente, nuestro comportamiento tendrá gestos que transmitirán negatividad.

Todo esto nos genera emociones negativas, desagradables, y como hemos visto, también ocurre al revés, si nuestro comportamiento o lenguaje son negativos, lo será igualmente la forma que tenemos de pensar.

La **GIMNASIA EMOCIONAL**, utiliza diferentes ejercicios que inciden sobre cada uno de estos tres aspectos que explican nuestra conducta.

Con estos ejercicios conseguimos **APRENDER A GENERARNOS EMOCIONES POSITIVAS.**

Los primeros, son para aprender a relajarse y aprender a sonreír, actuando sobre el comportamiento.

Están situados al inicio del curso, porque todo y que cambiar comportamientos, no creo que sea sencillo, el sonreír tiene unos efectos tan positivos que aprenderlo al inicio lo considero una gran ayuda para realizar todo el resto de ejercicios.

Los siguientes ejercicios actúan casi todos sobre el lenguaje que utilizamos para comunicarnos con los demás y el que utilizamos para hacerlo con nosotros mismos en forma de pensamientos.

Aprenderemos a identificar los pensamientos negativos y a “pararlos” para transformarlos en positivos.

Tomaremos consciencia de la gran importancia que puede tener en nuestras emociones, el uso de palabras determinadas en contextos definidos y cómo pequeñísimos cambios en el lenguaje pueden ocasionar grandes transformaciones en nuestras emociones y por ende, en nuestra calidad de vida.

**Te animo a que tonifiques tus emociones
practicando ejercicios de Gimnasia
Emocional para conseguir ser más positiva/o
y sentirte bien contigo misma/o cada día.**

