



ACTA 2ª TERTULIA

"UN CAFÉ ENTRE CUENTOS"

El pasado viernes 12 de abril tuvo lugar la 2ª tertulia dialógica de "Un café entre cuentos" contando de nuevo con l@s mism@s participantes, y con la degustación de delicias elaboradas y preparadas por el PFCB de Restauración.

- Algunas no las hemos identificado nunca como emociones.
- emoción/sentimientos respuesta instantánea, se ve/duradero, depende de tus experiencias.

PUNTOS TRATADOS DE LA LECTURA

- Las emociones básicas: importancia de poner nombre. Todas son necesarias, dependiendo del contexto: oportunas e inoportunas.

Por sentimientos, recuerdos e imaginación.

- Trabajo en casa y centro.
- Tomar conciencia y saber gestionarlo.
- anteriormente tabú=muchos cambios (inseguridad, culpabilidad).
- "La emoción supera la razón" ASCO-mecanismo de defensa, te lleva al rechazo.

- Nuestras conductas dependen de nuestras acciones.
- CULPA: responsabilidad de cada uno. Ayuda a tomar decisiones y tomar riendas de tu vida.
- ADMIRACIÓN: dar ejemplo es la mejor opción que decirlo
- ALEGRÍA: te hace querer más pero hay que poner límites; te puede llevar a una adicción.
- IRA-ENFADO: no reprimirlo, hay que aprender a detectarlo. Escuchar sin juzgar, buscar alternativas a la solución.
- MIEDO: imaginar lo que te dicen te puede llevar a una situación no deseada; evitar.
- SORPRESA: te puede gustar o no.
- TRISTEZA: estrés, ira.

SESIÓN 3
Viernes 10 de mayo
13:20h
Capítulo 4
hasta pág

