



SOMOS UN GLOBO
LLENO DE EMOCIONES EN UN
MUNDO DE ALFILERES.

Esto de ser humano,
es como administrar una casa de huéspedes:

Cada mañana un nuevo arribo.

Una alegría, una tristeza, una maldad,
alguna energía momentánea
que viene como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recibe a todos!

Aun si son un coro de penurias
que vacían tu casa violentamente.

Trata a cada huésped honorablemente,
él puede estar haciendo espacio
para alguna nueva delicia.

El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,
recíbelos en la puerta sonriendo
e invítalos a entrar.

Agradece a quien sea que venga,
porque cada uno ha sido enviado

Como un Guía del más allá.

- ▶ El término emoción viene del latín *emotio*, que significa “movimiento o impulso”, “aquello que te mueve hacia”.
- ▶ La experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.
- ▶ Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

- ▶ Existen cinco categorías básicas de emociones:
- ▶ **MIEDO.** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- ▶ **ALEGRÍA.** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- ▶ **TRISTEZA.** Pena, soledad, pesimismo, melancolía.
- ▶ **ENOJO.** Rabia, ira, resentimiento, furia, irritabilidad.
- ▶ **ASCO O AVERSIÓN.** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

Las emociones tienen diferentes funciones:

- ▶ **MIEDO:** Tendemos hacia la protección.
- ▶ **ALEGRÍA:** Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
- ▶ **TRISTEZA:** Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.
- ▶ **ENOJO:** Nos induce hacia la destrucción y a restaurar el equilibrio, la justicia.
- ▶ **ASCO O AVERSIÓN:** Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

Ejercicio M A T E A

1.

2.

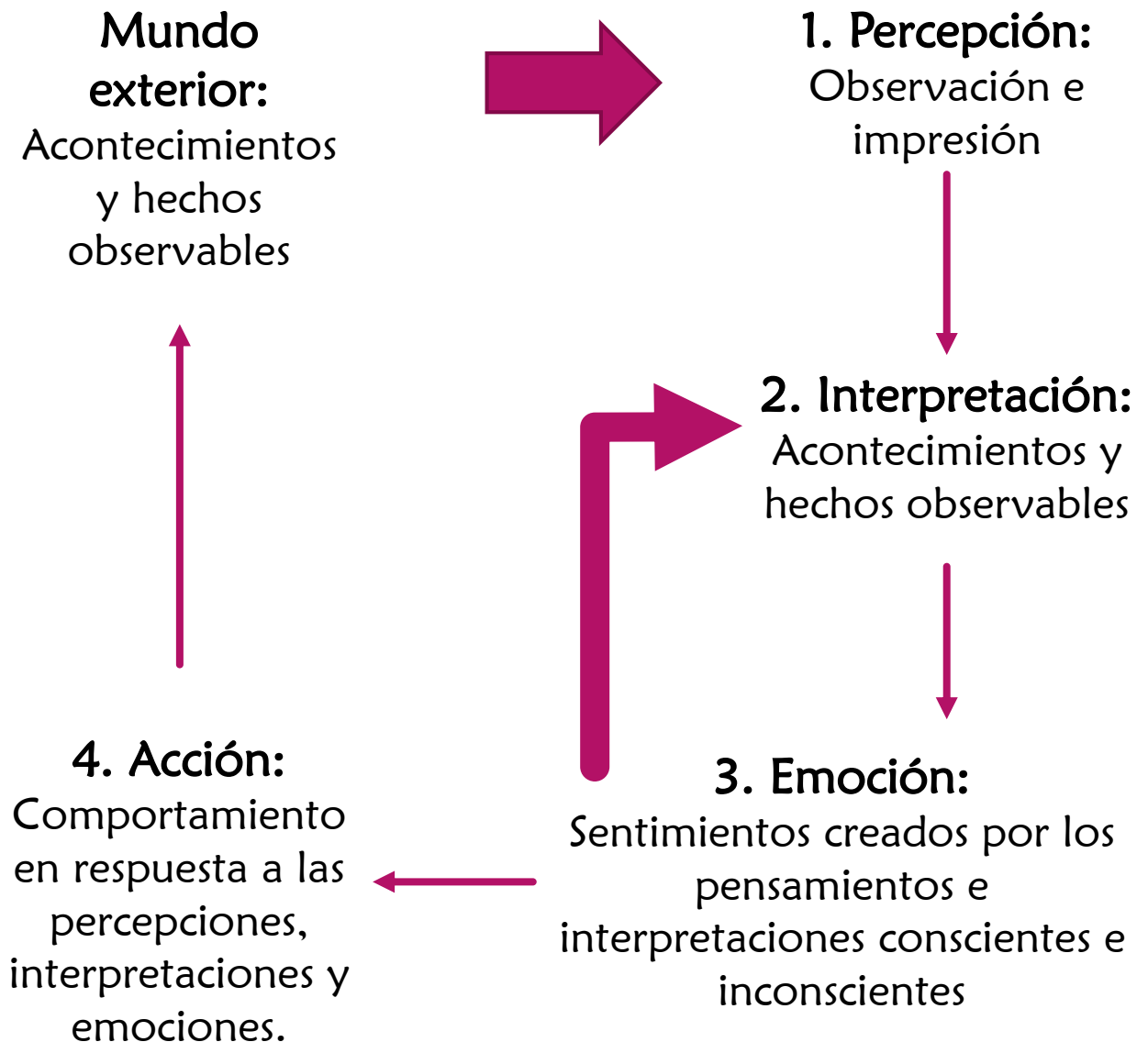
3.

4.

5.

Emociones

Ciclo de las emociones



Análisis emocional

Competencia Emocional

Emoción y cuerpo

¿Qué sentí?

Hecho

¿Qué pasó?

Valor

¿Qué era lo valioso para mí que estaba en juego?

Interpretación

¿Cuál era la historia detrás de la emoción? (juicios, inferencias, modelos mentales)

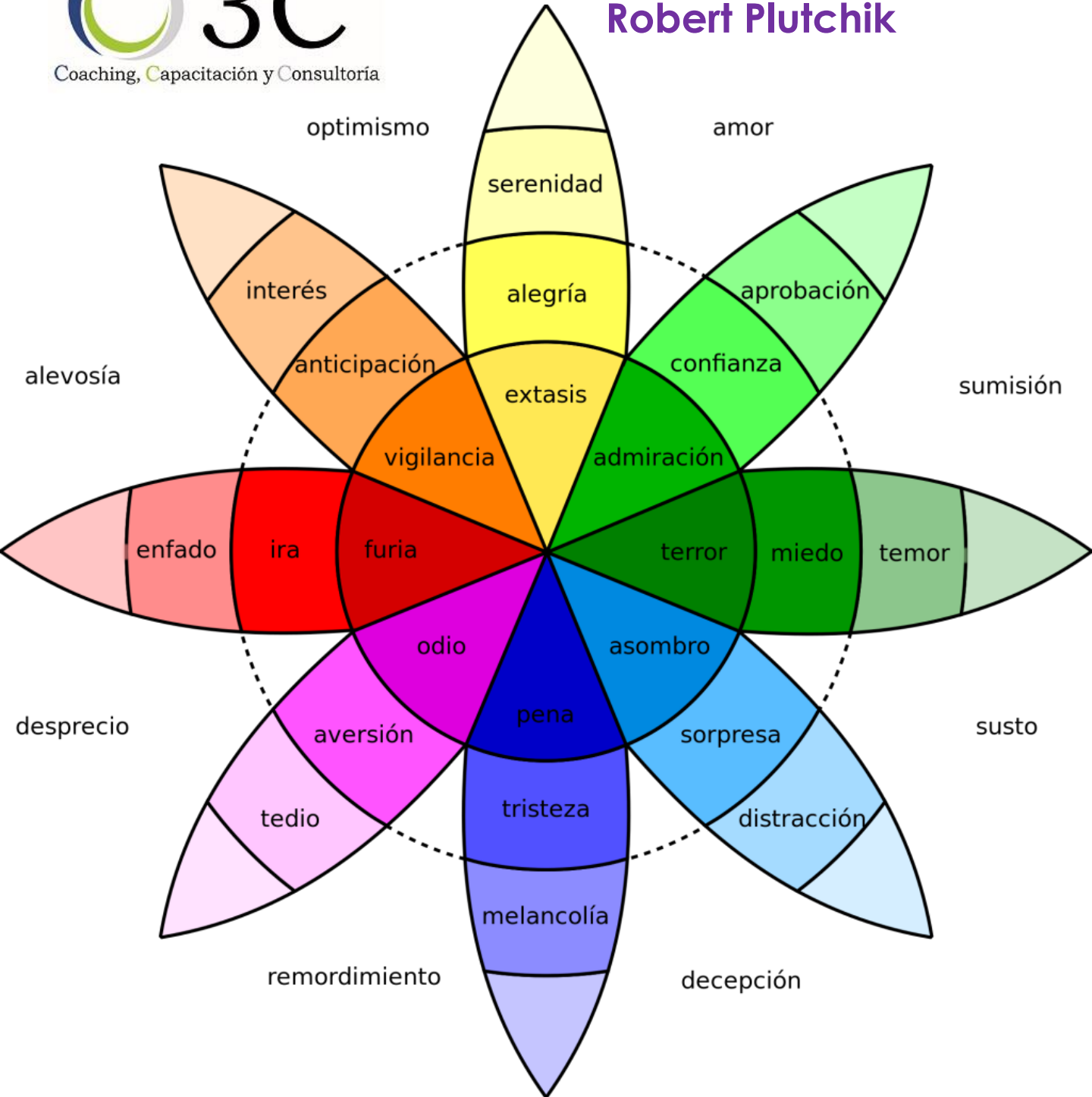
Acción

¿Qué elegí hacer?

Consecuencias

¿Qué consecuencias tuve?

La rueda de las emociones Robert Plutchik



Lenguaje subjetivo	Lenguaje funcional	Lenguaje disfuncional
Alegría	Reproducción	Euforia
Confianza	Afiliación	Abuso
Miedo	Protección	Catatonía
Sorpresa	Exploración	Distracción
Tristeza	Reintegración	Depresión
Asco	Rechazo	Costumbre
Ira	Destrucción	
Anticipación	Exploración	Agobio

Díadas primarias (dan origen a emociones secundarias)

- ▶ Alegría - Confianza: Amor
- ▶ Confianza - Miedo: Sumisión
- ▶ Miedo - Sorpresa: Sobrecogimiento (Consternación)
- ▶ Sorpresa - Tristeza: Desaprobación
- ▶ Tristeza - Disgusto: Remordimiento
- ▶ Disgusto - Enojo: Desprecio
- ▶ Enojo - Anticipación: Agresividad
- ▶ Anticipación - Alegría: Optimismo

Díadas secundarias

- ▶ Alegría - Miedo: Culpa
- ▶ Confianza - Sorpresa: Curiosidad
- ▶ Miedo - Tristeza: Desesperación
- ▶ Sorpresa - Disgusto: Incredulidad
- ▶ Tristeza - Enojo: Envidia
- ▶ Disgusto - Anticipación: Cinismo
- ▶ Enojo - Alegría: Orgullo
- ▶ Anticipación - Confianza: Fatalismo

Díadas terciarias

- ▶ Alegría - Sorpresa: Deleite
- ▶ Confianza - Tristeza: Sentimentalismo
- ▶ Miedo - Disgusto: Vergüenza
- ▶ Sorpresa - Enojo: Indignación
- ▶ Tristeza - Anticipación: Pesimismo
- ▶ Disgusto - Alegría: Morbosidad
- ▶ Enojo - Confianza: Dominación
- ▶ Anticipación - Miedo: Ansiedad

Alegría

Intensidad: Serenidad – Alegría – Éxtasis

Color: Amarillo

Palabra clave: Posesión

Función: Reproducción. Mantener y repetir

Definición: es un sentimiento afectivo, de breve duración, que provoca sensación agradable. Se manifiesta por optimismo, triunfo y aumento de la energía

Afrontamiento: Ayuda a tener un humor estable. A recuperar el objeto perdido.

AMOR (emoción secundaria entre la alegría y la confianza)

Confianza

Intensidad: Aceptación/aprobación- Confianza- Admiración

Color: Verde claro

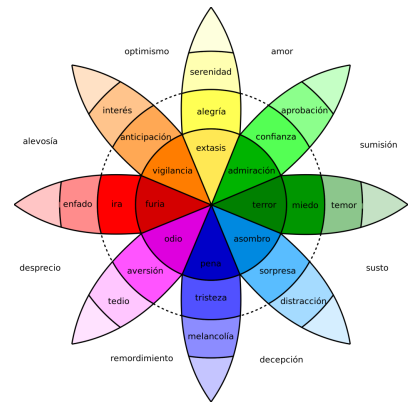
Palabra clave: Amigo

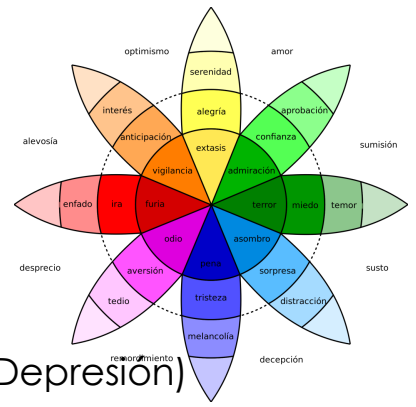
Función: afiliación – apoyo mutuo

Definición: Es aprender a vivir con nuestros errores y los ajenos, con el pasado, y prevaleciendo los aspectos positivos por sobre los dolorosos.

Afrontamiento: Facilita la participación en grupos. El tener amistades.

SUMISIÓN (emoción secundaria entre la confianza y el miedo)





Tristeza

Intensidad: Aislamiento/melancolía- Tristeza- Pesar (Depresión)

Color: Azul

Palabra clave: Abandono

Función: Reintegración

Definición: Estado natural o accidental de aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, soledad, pena o duelo ante una pérdida.

Afrontamiento: Permite asimilar eventos dañinos

REMORDIMIENTO (emoción secundaria entre la tristeza y el disgusto)

Disgusto/Aversión/Rechazo

Intensidad: Aburrimiento/tedio – Disgusto – Aborrecimiento/odio (Asco)

Color: Violeta

Palabra clave: Veneno

Función: Rechazo (expulsión del veneno)

Definición: es la repugnancia producida por algo que incita al vómito. Es desagradable y aversivo.

Afrontamiento: Aleja al individuo de un estímulo que puede ser dañino (protección).

DESPRECIO (emoción secundaria entre el disgusto y el enojo)

Inteligencia emocional

- ▶ Daniel Goleman, la define como la capacidad para reconocer sentimientos en uno mismo y en otros, siendo hábil para gestionarlos y dirigirlos a la hora de relacionarse con los demás.
- ▶ Las personas que cuentan con alta inteligencia emocional tienen la capacidad de ajustar sus comportamientos y emociones a la situaciones, y esto lo pueden hacer por su capacidad para reconocer sus propias emociones, así como las de los demás.

Competencias emocionales

- ▶ **Autoconciencia:** Consiste en el conjunto de habilidades para reconocer, aceptar y comprender los propios estados emocionales, así como su efecto en las demás personas.
- ▶ **Auto-regulación:** Trata de cómo gestionar, orientar y redireccionar impulsos y estados emocionales extremos.
- ▶ **Automotivación:** Es la habilidad para establecer objetivos propios y ejecutar acciones para alcanzarlos; sin necesitar factores de estimulación externa.
- ▶ **Empatía:** Es la capacidad de reconocer emociones y sentimientos en los demás a través de las señales del lenguaje no verbal, a fin de entender sus necesidades y tener la disposición para tratar de satisfacerlas.
- ▶ **Socialización:** Incluye el dominio de formas y maneras para relacionarse con otras personas, creando vínculos efectivos y afectivos; así como entornos para interacciones positivas.

Como trabajar desde la Inteligencia emocional

1. Respirar	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar una respuesta automática y poco efectiva. • Aceptar la emoción sin juicio.
2. Convocar a la conciencia testigo (autoconciencia)	<ul style="list-style-type: none"> • Separar la emoción de la acción. • Ser mucho más que la emoción. • Abrir un espacio de elección personal.
3. Fluir	<ul style="list-style-type: none"> • Dejar que la emoción fluya.
4. Apropiarse	<ul style="list-style-type: none"> • Es mi interpretación de cómo lo que pasó afectó algo valioso mío, lo que causa/crea mis emociones.
5. Descubrir	<ul style="list-style-type: none"> • La historia detrás de la emoción. • Lo valioso para mí, que está en juego. • El hecho que provocó la emoción.
6. Re-valorar	<ul style="list-style-type: none"> • Si elijo seguir queriendo lo que apareció como valioso para mí.
7. Re-interpretar (reencuadre)	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir la verdad profunda de la historia automática que provocó la emoción. • ¿Hay otra historia posible más poderosa?
8. Elegir	<ul style="list-style-type: none"> • Crear una respuesta que honre mis intereses en juego (el qué).
9. Diseñar	<ul style="list-style-type: none"> • La implementación de la acción elegida (el cómo).
10. Actuar	<ul style="list-style-type: none"> • Implementar la respuesta elegida en la forma elegida.

Se denomina a EFT como acupuntura emocional porque combina hacer tapping (dar golpecitos suaves) en puntos de acupuntura claves, mientras se centran los pensamientos en dolor, recuerdos infelices, emociones incómodas, antojos de comida o cualquier otra situación que genera conflicto. Cuando se realiza correctamente, los factores emocionales subyacentes que contribuyen al problema normalmente se liberan junto con los bloqueos de energía.

La combinación de golpear en la energía meridiana y hacer afirmaciones positivas en voz alta eliminan el “corto circuito” - que es su bloqueo emocional - que va desde su sistema de bioenergía de su cuerpo, para así restaurar el equilibrio de su mente y cuerpo, que es esencial para una salud óptima y curación de las enfermedades.

Algunas recomendaciones sobre esta técnica:

- ✓ Los lentes y relojes pueden interferir mecánica y electromagnéticamente con el EFT, por lo tanto, se recomienda a todas las personas quitárselos antes de iniciar este proceso.
- ✓ Asegúrate de utilizar las puntas de los dedos, no las yemas de los dedos ya que tienen más puntos meridianos. No obstante, una mujer con uñas largas debe utilizar las yemas de los dedos.
- ✓ Manifiesta tus afirmaciones en voz alta con mucha pasión, energía y entusiasmo.
- ✓ El agua conduce la electricidad y la técnica de EFT tiene acceso a la energía eléctrica que fluye por su cuerpo y mente. Es muy importante mantenerse bien hidratado.

Hay 5 reglas que te conviene recordar antes de aplicar el tapping:

1. Se específico
2. Crea elecciones interesantes (que sea fácil, seguro, cómodo, encantador, ingenioso)
3. Opta por el mejor resultado posible
4. Manifiesta tus elecciones de forma positiva (evita “no”, “nunca”, “eliminar”)
5. Elige por ti, no por los demás

La receta básica de tapping

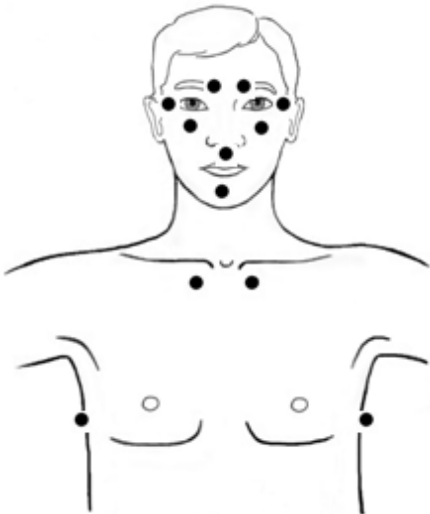
1. ¿En que parte de tu cuerpo sientes la emoción más intensamente?
2. Determina el nivel de malestar en ese lugar del cuerpo en una escala del 0 al 10, donde 10 es el máximo de intensidad y 0 es ninguna intensidad.

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0

3. La Frase de Preparación: Repite esta frase tres veces, mientras continuamente haces tapping en el Punto Karate (el punto al costado de la mano).

“Aunque tengo este _____ (nombra la situación, emoción o conflicto) yo me acepto y me amo completa y profundamente”.

4. La Secuencia de Tapping: Da unos 7 golpeteos en cada uno de los puntos de energía, mientras repites una frase corta que te enfoca al problema



1. CE = Inicio de la Ceja
2. LO = Lado del Ojo
3. BO = Bajo el Ojo
4. BN = Bajo la Nariz
5. BL = Bajo los Labios
6. CL = Clavícula
7. BB = Bajo el Brazo



5. Determina tu nivel de molestia de nuevo en una escala de 0 a 10. Si todavía está alto, repite:

“Aunque todavía tengo algo de este _____ (situación, emoción o conflicto), me acepto completa y profundamente”

6. Repite desde el paso 1 hasta que tu nivel de molestia esté lo más cerca posible del 0.

Sugerencias para incrementar la inteligencia emocional

- ▶ Sorpréndete cada día.
- ▶ Escribe cada día que cosas nos sorprendieron y cómo sorprendimos a otras personas.
- ▶ Cuando hagas algo interesante, sigue haciéndolo.
- ▶ Reconoce que si haces bien cualquier actividad, ésta se vuelve placentera.
- ▶ Para mantener el placer por algo, incrementa su complejidad.
- ▶ Deja tiempo para la reflexión y relajación.
- ▶ Descubre qué te gusta y qué odias de la vida.
- ▶ Comienza a hacer más de lo que te gusta y menos de lo que odias.
- ▶ Descubre una forma de expresar lo que te mueve.
- ▶ Mira “los problemas” desde todos los puntos de vista posibles.
- ▶ Produce ideas originales.

- ▶ Si estás cansado, dibuja flores.
- ▶ Si estás enojado, dibuja líneas.
- ▶ Si te duele algo, esculpe.
- ▶ Si estás aburrido, llena una hoja de papel con colores diferentes.
- ▶ Si estás triste, dibuja un arcoíris.
- ▶ Si tienes miedo, teje macramé o elabora aplicaciones de telas.
- ▶ Si sientes angustia, haz una muñeca de trapo.
- ▶ Si estás indignado, rompe el papel en pedazos pequeños.
- ▶ Si estás preocupado, practica origami.
- ▶ Si estás tenso, dibuja patrones diferentes.
- ▶ Si necesitas recordar algo, dibuja laberintos.
- ▶ Si estás decepcionado, haz una réplica de una pintura.
- ▶ Si estás desesperado, dibuja caminos.
- ▶ Si necesitas entender algo, dibuja mandalas.
- ▶ Si necesitas restablecer las energías, dibuja paisajes.
- ▶ Si quieres entender tus sentimientos, dibuja un autorretrato.
- ▶ Si es importante recordar tu estado, dibuja manchas de colores.
- ▶ Si necesitas sistematizar tus pensamientos, dibuja celdas o cuadrados.
- ▶ Si quieres entender tus deseos, haz un collage.
- ▶ Si quieres concentrarte en tus pensamientos, dibuja usando puntos.
- ▶ Para encontrar la solución óptima a una situación, dibuja olas y círculos.
- ▶ Si sientes que estás estancado y necesitas seguir adelante, dibuja espirales.
- ▶ Si quieres concentrarte en una meta, dibuja cuadrículas y un blanco.

3C Coaching, Capacitación y
Consultoría

Seferino Álvarez Ramos

844 879 54 79

www.facebook.com/Consultores3C