

Bitacora de clase

Clase Gestion Emocional

Diferenciación entre Emociones, Estados de Ánimo y Sentimientos:

Emociones:

- **Definición:** Respuestas psicofisiológicas breves a estímulos específicos.
- **Características:** Intensas, de corta duración, y asociadas a experiencias específicas.
- **Ejemplo:** Miedo ante una situación de peligro inminente.

Estados de Ánimo:

- **Definición:** Predisposiciones afectivas más duraderas que las emociones.
- **Características:** Menos intensos, más prolongados en el tiempo y no siempre vinculados a una causa clara.
- **Ejemplo:** Sentirse generalmente optimista o pesimista a lo largo del día.

Sentimientos:

- **Definición:** Experiencias conscientes y evaluativas de estados emocionales.
- **Características:** Involucran la interpretación cognitiva de una emoción o estado de ánimo.
- **Ejemplo:** Experimentar tristeza después de la pérdida de un ser querido.

Conclusión:

Las emociones, estados de ánimo y sentimientos representan diferentes aspectos de la vida emocional de una persona. Las emociones son respuestas rápidas a estímulos, los estados de ánimo son predisposiciones afectivas más duraderas, y los sentimientos son experiencias conscientes que implican una evaluación cognitiva. Comprender estas diferencias es fundamental para abordar adecuadamente la complejidad de la vida emocional humana.

Emovere: "Mover hacia Fuera" en la Construcción Personal de Emociones

En el latín, el término "Emovere" nos revela la esencia de las emociones como un movimiento hacia fuera desde nuestro interior. Este concepto refleja la idea de que las emociones no son simplemente reacciones automáticas, sino construcciones personales que influyen en cómo percibimos y respondemos a diversas circunstancias de la vida.

Cada individuo tiene su propia manera de construir y experimentar emociones, basada en sus experiencias, valores y perspectivas. Esta construcción personal no solo determina la

intensidad y la naturaleza de las emociones, sino también la forma en que se manifiestan ante el mundo exterior.

Implicaciones de "Emovere" en la Vida Diaria:

Autenticidad Emocional: Reconocer que nuestras emociones son construcciones personales nos invita a ser auténticos con lo que sentimos y a comprender que no hay respuestas "correctas" o "incorrectas" ante las situaciones.

Responsabilidad Emocional: Al entender que somos arquitectos de nuestras emociones, asumimos la responsabilidad de cómo elegimos responder a los eventos de la vida. Esto implica un mayor control sobre nuestras reacciones emocionales.

Empatía: Reconocer que cada persona construye sus emociones de manera única fomenta la empatía. Comprender que las experiencias individuales moldean las respuestas emocionales nos ayuda a conectarnos mejor con los demás.

En resumen, "Emovere" nos recuerda que nuestras emociones no son dictadas por fuerzas externas, sino que son productos de nuestra propia interpretación y percepción. Esta conciencia nos brinda la oportunidad de cultivar una vida emocional más consciente y enriquecedora.

Dimensiones de las Emociones: Biológicas, Conductuales, Interpretativas e Históricas

Biológicas:

- *Definición:* Las emociones tienen una base biológica, con respuestas fisiológicas y químicas en el cuerpo.
- *Ejemplos:* Aumento de la frecuencia cardíaca en situaciones de miedo, liberación de hormonas del estrés como el cortisol.

Conductuales:

- *Definición:* Las emociones se expresan a través del comportamiento observable.
- *Ejemplos:* Sonrisa al experimentar alegría, llanto en momentos de tristeza, expresiones faciales asociadas con diferentes emociones.

Interpretativas:

- *Definición:* Las emociones están vinculadas a la interpretación subjetiva de eventos y circunstancias.
- *Ejemplos:* Percibir una situación como amenazante puede desencadenar miedo, mientras que una interpretación positiva puede generar alegría.

Históricas:

- *Definición:* Las experiencias pasadas influyen en la forma en que se experimentan y expresan las emociones.
- *Ejemplos:* Asociar ciertos lugares o situaciones con experiencias pasadas puede afectar la respuesta emocional en el presente.

Implicaciones:

- **Enfoque Holístico:** Comprender las emociones implica considerar estas dimensiones de manera integral. No se limitan a respuestas biológicas, sino que también están moldeadas por el comportamiento, la interpretación subjetiva y las experiencias históricas.
- **Conexión Cuerpo-Mente:** La interconexión entre la biología y la interpretación subjetiva destaca la complejidad de las emociones, mostrando cómo tanto factores físicos como psicológicos contribuyen a la experiencia emocional.
- **Proceso Dinámico:** Reconocer la dimensión histórica destaca que las emociones son parte de un proceso evolutivo, influido por experiencias a lo largo del tiempo. Esto subraya la importancia de abordar las emociones desde una perspectiva holística y dinámica.

En conjunto, estas dimensiones proporcionan una visión completa de las emociones, permitiendo una comprensión más profunda de cómo impactan en la vida cotidiana.

Cerebro Triuno y sus Funciones: Emoción, Instinto y Pensamiento

Cerebro Limbico (Emoción):

- *Funciones Principales:* Gobierna las emociones, las interacciones sociales, la reproducción y las respuestas alimenticias.
- *Características:* Centro emocional, responsable de experiencias afectivas y la conexión con los demás.
- *Ejemplos:* Experimentar alegría, amor, miedo; relaciones sociales y vínculos emocionales.

Cerebro Reptiliano (Instinto):

- *Funciones Principales:* Controla funciones vitales como la respiración, el sueño, las respuestas instintivas de supervivencia.
- *Características:* Relacionado con instintos básicos de sobrevivencia y comportamientos automáticos.
- *Ejemplos:* Respirar, dormir, reacciones instintivas de huida o lucha para enfrentar amenazas.

Cerebro Cortical o Neocortex (Pensamiento):

- *Funciones Principales:* Encargado del pensamiento, razonamiento, aprendizaje, lógica y toma de decisiones.

- **Características:** Centro de procesamiento cognitivo avanzado, asociado con la inteligencia y la planificación.
- **Ejemplos:** Resolución de problemas, aprendizaje de nuevas habilidades, toma de decisiones basada en el razonamiento.

Interconexión y Toma de Decisiones:

- **Coordinación Trifuncional:** La interacción entre estos cerebros permite una coordinación compleja de nuestras acciones. Por ejemplo, el impulso emocional del cerebro límbico puede influir en las decisiones tomadas por el neocórtex.
- **Influencia de la Emoción:** Aunque el neocórtex está asociado con el pensamiento lógico, las emociones del cerebro límbico pueden influir significativamente en la toma de decisiones. La interconexión entre estas áreas subraya la naturaleza integrada de la mente humana.
- **Equilibrio y Adaptación:** Un equilibrio saludable entre estas funciones es crucial para la adaptación y el bienestar. Un exceso en una área a expensas de las otras puede llevar a desafíos emocionales o decisiones impulsivas.

Implicaciones en el Coaching:

- **Enfoque Holístico:** Al comprender la interconexión de estos cerebros, se puede abordar de manera más efectiva el desarrollo personal y el cambio en el coaching, considerando tanto las emociones como el pensamiento lógico.
- **Autoconciencia Emocional:** Fomentar la autoconciencia emocional permite a los individuos reconocer y gestionar sus emociones, facilitando un mejor equilibrio entre las funciones cerebrales.
- **Desarrollo Integral:** En el proceso de coaching, se puede trabajar en el desarrollo integral, promoviendo un equilibrio saludable entre las dimensiones emocionales, instintivas y de pensamiento para lograr un crecimiento sostenible.

Temporalidad de la Emoción: Un Proceso Dinámico



Hecho:

- *Descripción:* Un evento o situación objetivo que ocurre en la realidad.
- *Ejemplo:* Recibir una crítica constructiva en el trabajo.

Juicio:

- *Descripción:* Evaluación subjetiva del hecho, interpretación personal.
- *Ejemplo:* Interpretar la crítica como una oportunidad para mejorar o como una amenaza a la valía personal.

Emoción:

- *Descripción:* Respuesta afectiva ante el juicio atribuido al hecho.
- *Ejemplo:* Sentir gratitud y motivación si se interpreta como una oportunidad de crecimiento, o sentir frustración y desánimo si se percibe como amenazante.

Acción:

- *Descripción:* Comportamiento o respuesta conductual desencadenado por la emoción.
- *Ejemplo:* Tomar medidas para mejorar en áreas señaladas por la crítica (acción positiva) o retirarse emocionalmente y evitar la situación (acción evitativa).

Dinámica del Proceso:

- **Secuencia Lógica:** La temporalidad de la emoción sigue una secuencia lógica, desde el hecho objetivo hasta la acción resultante.
- **Variabilidad Individual:** La interpretación del hecho y la emocionalidad asociada pueden variar ampliamente entre individuos debido a sus experiencias previas, valores y perspectivas.
- **Conciencia Emocional:** Ser consciente de esta secuencia permite un mayor control sobre las respuestas emocionales, ya que se pueden abordar tanto los juicios subjetivos como las emociones resultantes.

Aplicación en Coaching:

- **Exploración de Juicios:** En el coaching, se puede explorar los juicios atribuidos a eventos para comprender mejor las emociones asociadas y desarrollar perspectivas más saludables.
- **Gestión Emocional:** Ayudar a los individuos a reconocer y gestionar sus emociones implica trabajar no solo en la emoción misma, sino también en los juicios que la preceden.
- **Cambio de Perspectiva:** Fomentar la flexibilidad en la interpretación de los hechos puede influir positivamente en las emociones y, en última instancia, en las acciones que los individuos eligen emprender.

IMPORTANTE

- Los acontecimientos preceden a las emociones , pero no determinan el proceso de emocionalidad.
- Son de temporalidad corta.
- Cambian cuando cambia el hecho o cuando se gestiona

Gestión de Emociones: Un Proceso Activo

La gestión de emociones es un proceso activo que implica conscientemente trabajar con nuestras respuestas emocionales. Aquí hay un enfoque paso a paso:

Observar para Descartar Pensamientos Ilógicos:

- Reconocer pensamientos irracionales o distorsionados que pueden estar contribuyendo a la emoción.
- *Ejemplo:* Descartar la idea irracional de que el error en el trabajo significa que uno es un completo fracaso.

Intervenir en el Diseño Favorable:

- Modificar la interpretación del evento de manera positiva y constructiva.
- *Ejemplo:* Ver el error como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento en lugar de una amenaza.

Conciencia y Voluntad para la Resolución:

- Desarrollar la conciencia emocional y la voluntad para abordar y resolver problemas emocionales.
- *Ejemplo:* Reconocer que la frustración ante una crítica puede abordarse mediante el desarrollo de habilidades específicas.

Reconstrucción Lingüística de la Emoción:

- Darle un nombre a la emoción para comprenderla mejor.
- *Ejemplo:* Identificar la emoción como frustración en lugar de simplemente sentirse mal.

Darse Cuenta y Alinear o Descartar:

- Tomar conciencia de la emoción y decidir si está alineada con los objetivos o si debe descartarse.
- *Ejemplo:* Darse cuenta de que la rabia no contribuye a una solución constructiva y decidir descartarla.

Compromiso con la Acción:

- Tomar decisiones y comprometerse con acciones que respalden la gestión emocional.
- *Ejemplo:* Comprometerse a aprender nuevas habilidades después de reconocer una debilidad previamente frustrante.

Intervención en Posturas Corporales:

- *Descripción:* Modificar posturas corporales para influir en el estado emocional.
- *Ejemplo:* Adoptar una postura abierta y segura para contrarrestar la sensación de derrota asociada con una mala noticia.
-