



HUMANA

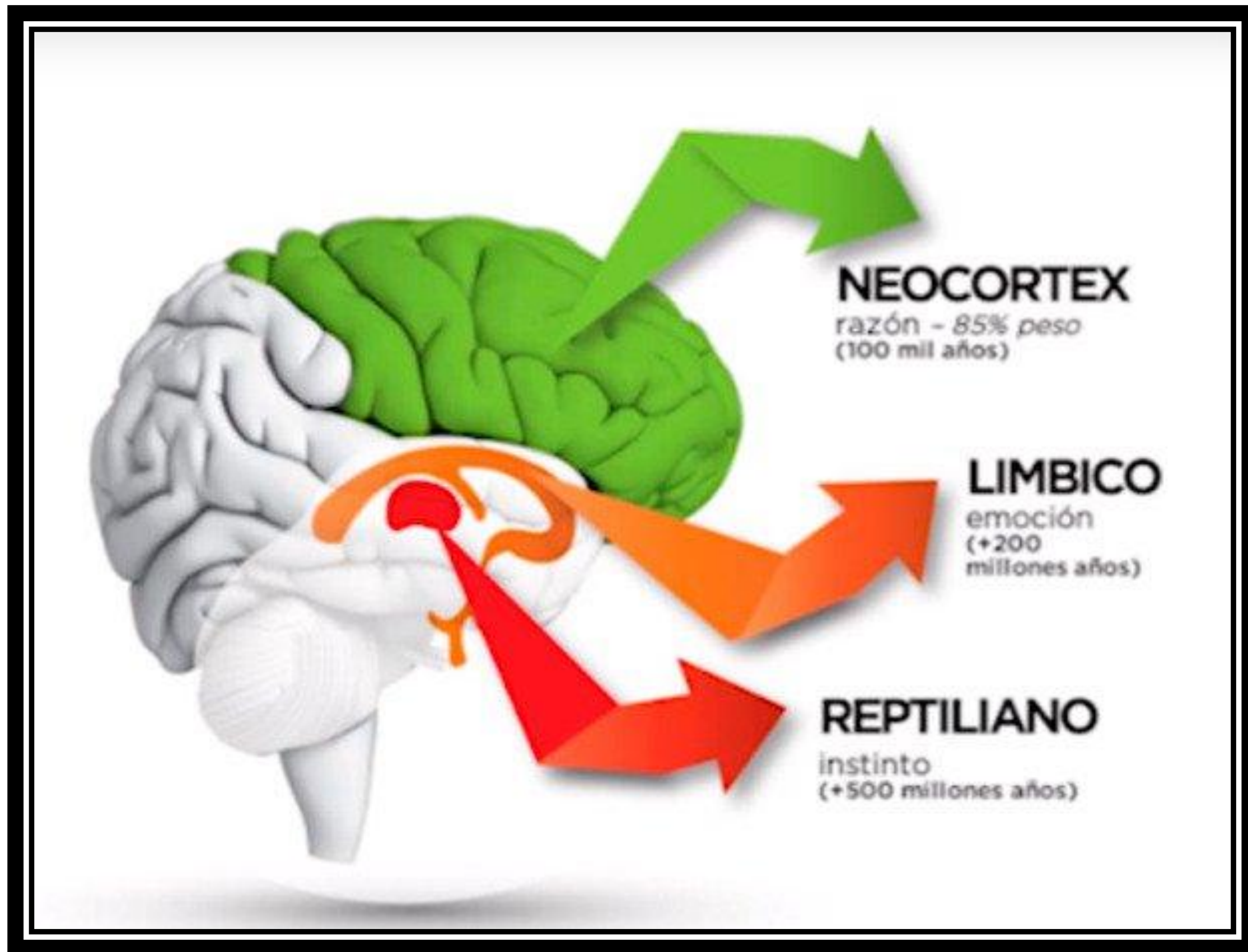
BIENVENIDOS!

**Emociones y
Gestión emocional
(parte I)**



**“No somos seres racionales que sienten,
somos seres emocionales que razonan...
cuando pueden.”**

-Inspirado en Anton Damasio, Jung y la Ontología del Lenguaje-



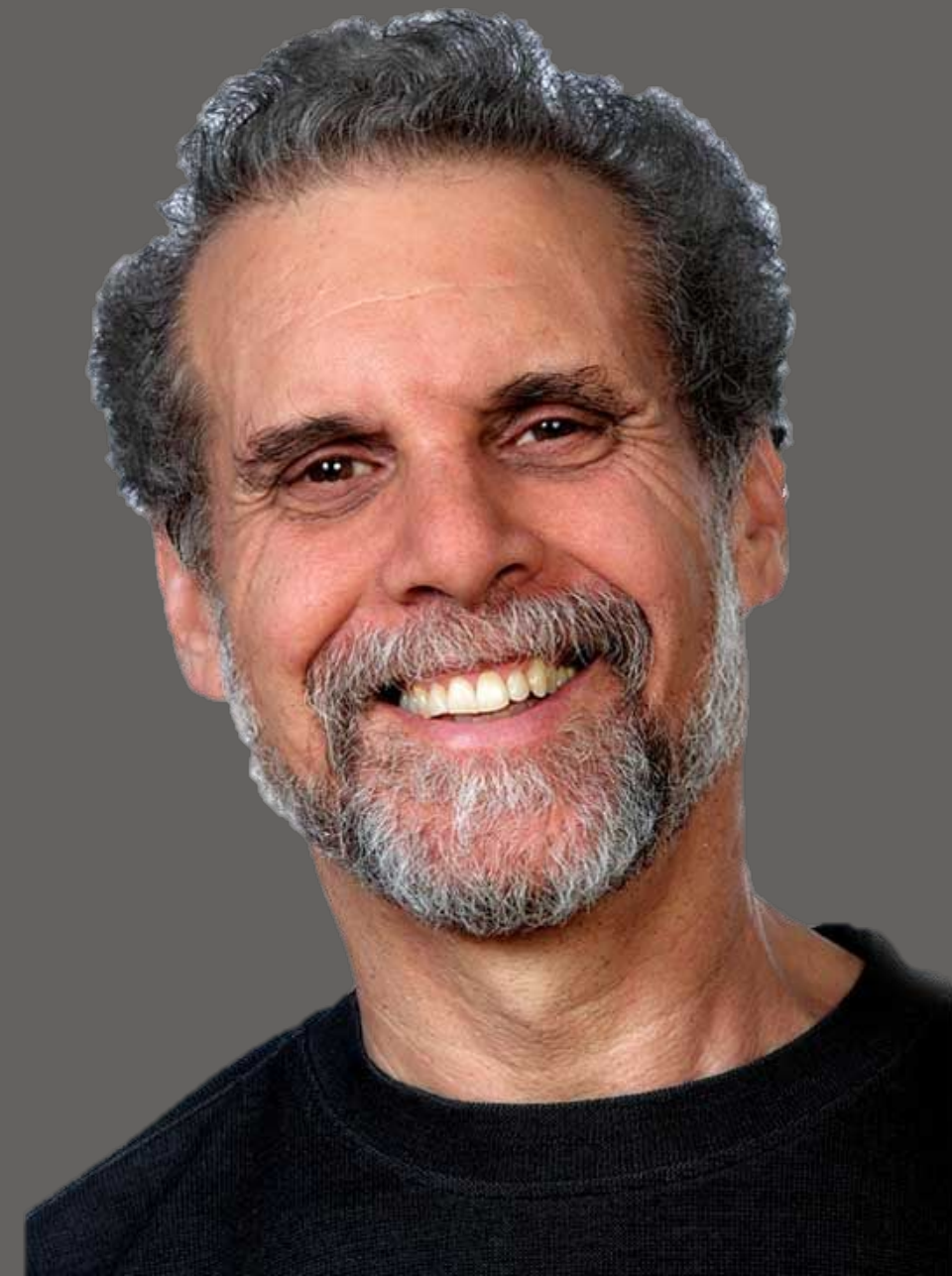
¿Que es el cerebro triuno?



Que es la Inteligencia Emocional ?

“Es la capacidad de reconocer nuestros propios estados de ánimo y los ajenos, motivarnos y gestionar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones”.

“Daniel Goleman”



EMOCIÓN

Emovere (latín) “mover hacia fuera”.

Se relaciona con los juicios que emitimos.

Los acontecimientos las preceden, pero no determinan el proceso de pensamiento y emocionalidad.

Son de **temporalidad corta**.

Cambian cuando cambia el hecho o cuando se **gestiona**.

Hecho

Juicio

Emoción

Accion

Gesto

Disgusto

Vergüenza

Me callo

Ruido

Caída

Miedo

Corro

“Un gran porcentaje
de los problemas
que desean trabajar
las personas en los
procesos *está*
relacionados con
temas
emocionales”



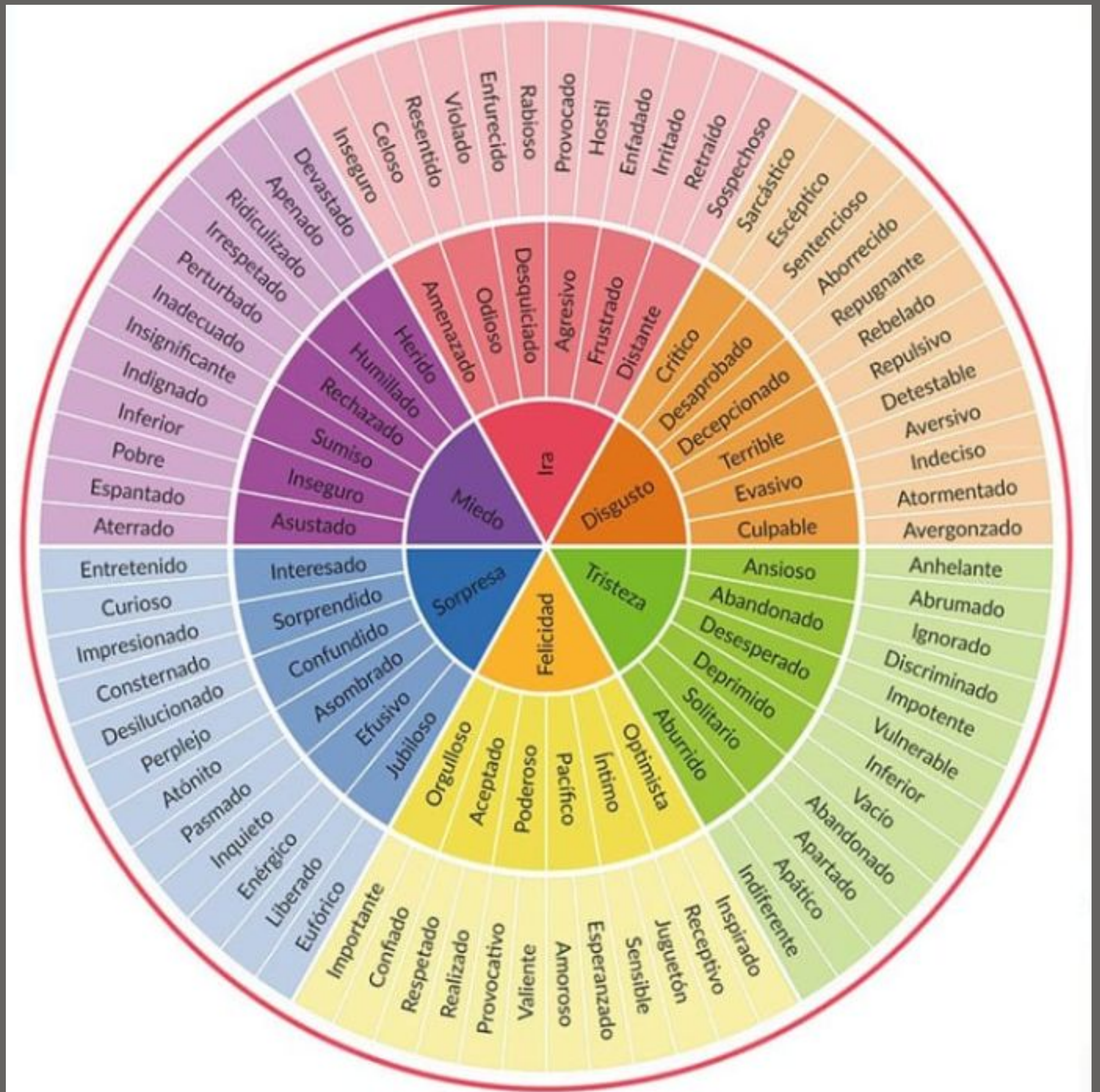
Antonio Damasio

“El error de Descartes (1994)”

El Marcador Somático

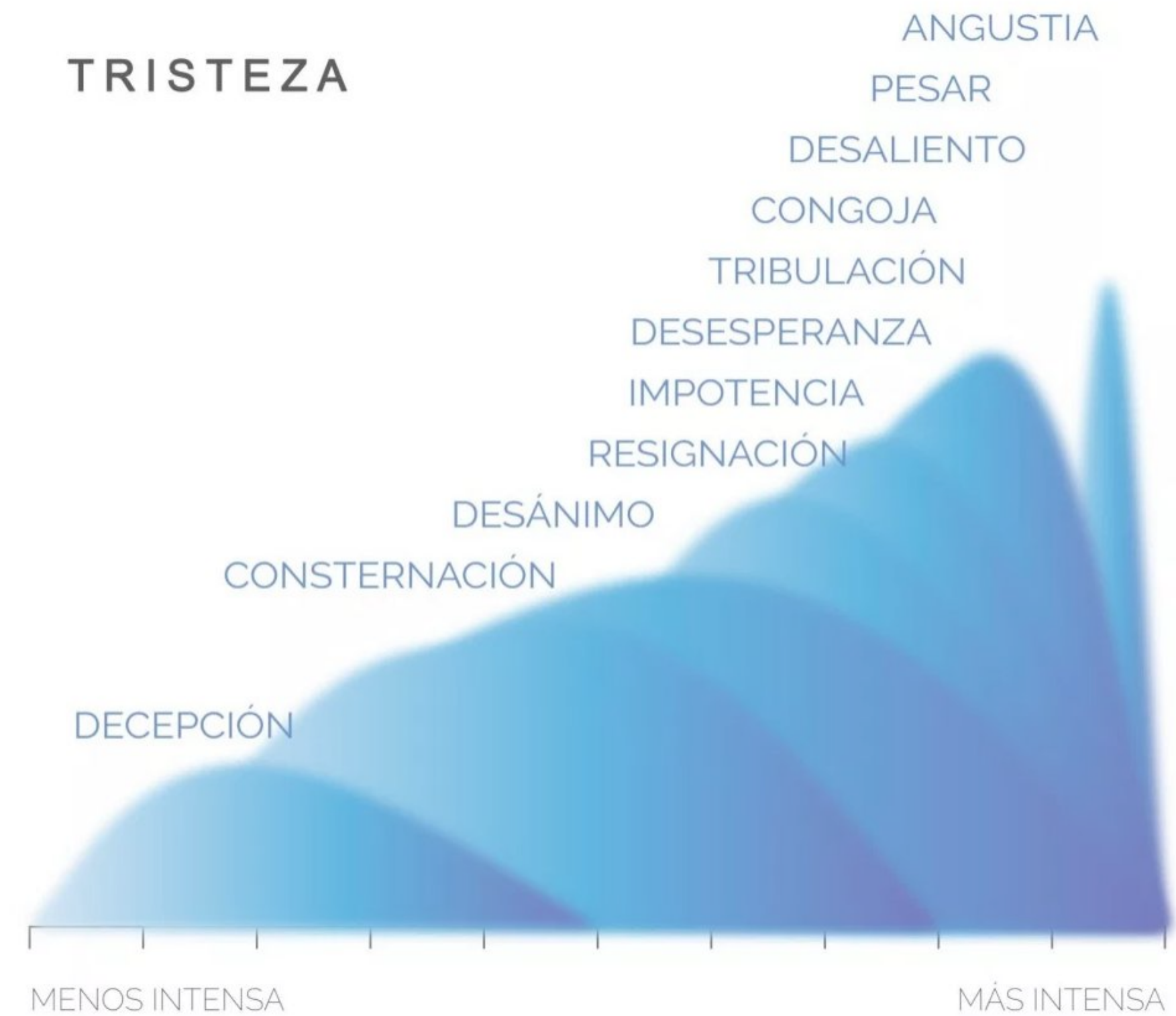
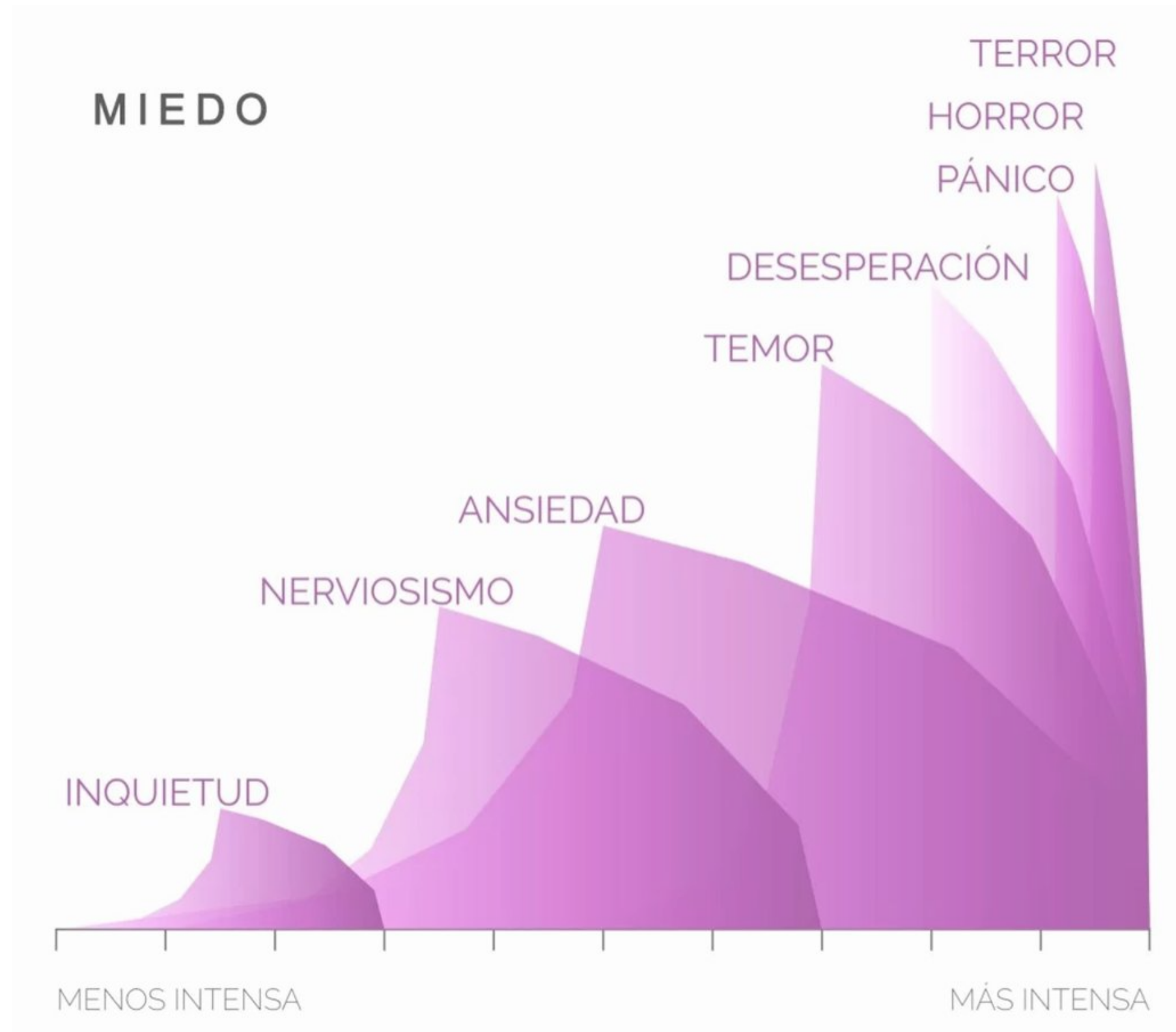


Hay mas de 60 emociones
o nombres que podemos
usar para nombrar los que
nos pasa en un momento.





DISTINTOS NIVELES DE CADA EMOCIÓN BÁSICA



EMOCIÓN	TRISTEZA
INTERPRETACIÓN	Pérdidas de cosas, personas o situaciones valiosas (del pasado).
GESTIÓN (hacerse cargo de)	Hacer el duelo, aceptación, superación del apego, soltar el control, aprender.
BENEFICIO (de gestionarla)	Paz interior y afrontar el futuro con confianza y ecuanimidad.
CONSECUENCIA (de no gestionarla)	ANGUSTIA

EMOCIÓN	MIEDO
INTERPRETACIÓN	Juicios de no posibilidad o peligrosidad (futuro).
GESTIÓN (hacerse cargo de)	Fundar los temores, ser precavido, pedir ayuda, tomar acción, investigar, capacitarse, aprender.
BENEFICIO (de gestionarla)	Reduce los riesgos o daños. Aceptación y tranquilidad.
CONSECUENCIA (de no gestionarla)	PÁNICO

ENOJO

FURIA

VENGATIVIDAD

AMARGURA

PROPENSIÓN A DISCUTIR

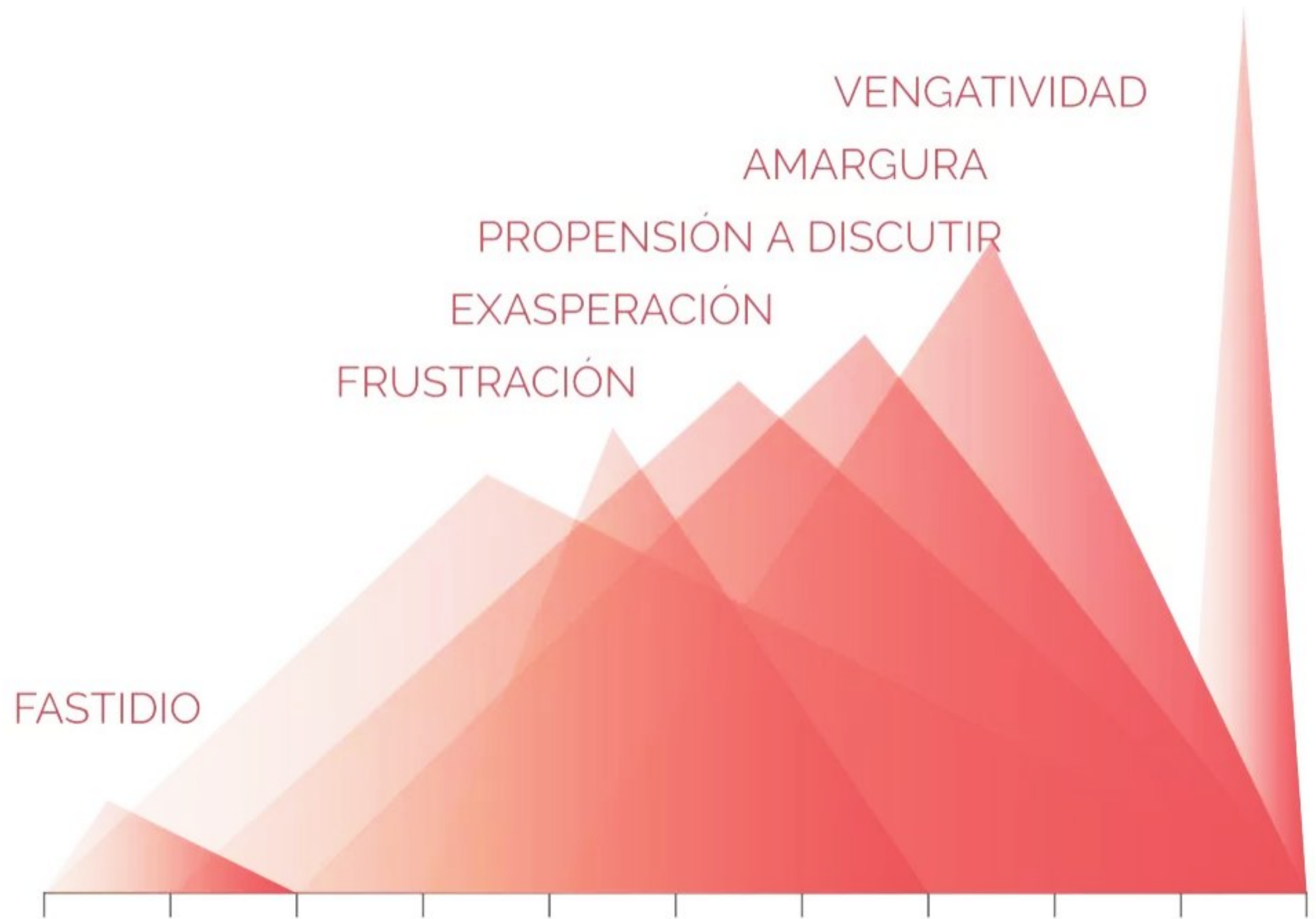
EXASPERACIÓN

FRUSTRACIÓN

FASTIDIO

MENOS INTENSA

MÁS INTENSA



EMOCIÓN	ENOJO
INTERPRETACIÓN	Juicios de que alguien hizo algo que nos perjudicó directa o indirectamente.
GESTIÓN	Reclamar, para que no se repita en el futuro. Perdonar. Aprender.
BENEFICIO (de gestionarla)	Restablecer la integridad y límites. Aumentar la confianza
CONSECUENCIA (de no gestionarla)	ODIO RESENTIMIENTO INSEGURIDAD

Hecho + impacto + pedido + límite

Cuando pasó **X** (hecho), yo me vi afectado
en...(impacto).

Te pido ...(pedido específico).

Si se repite, yo voy a .. (límite/consecuencia).

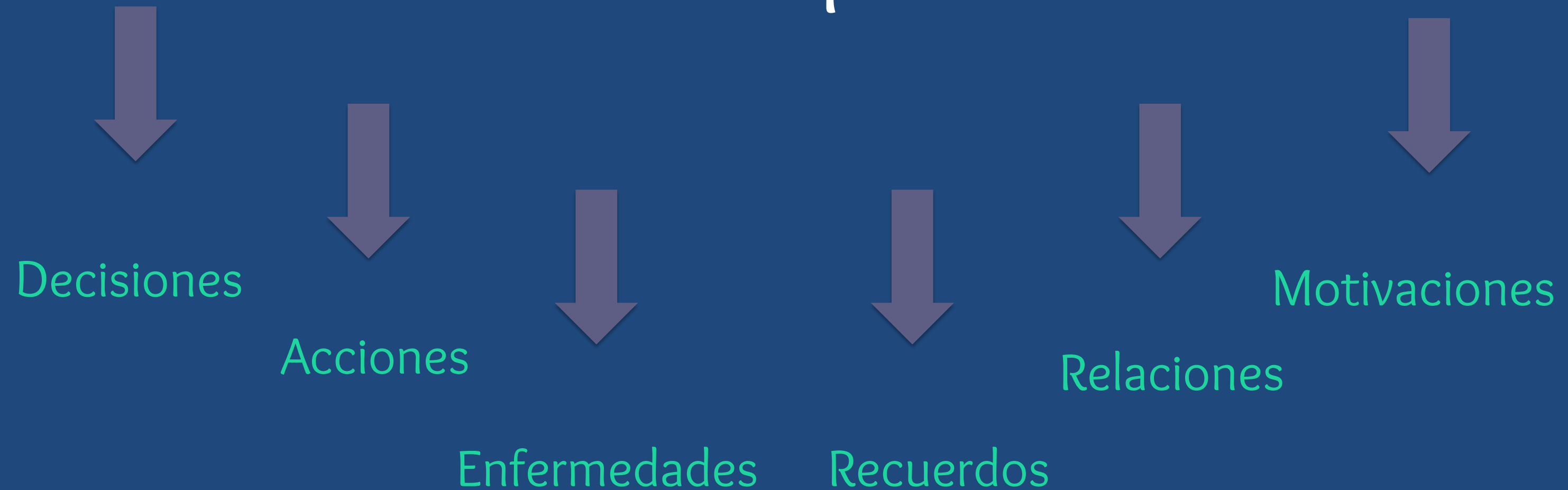
EMOCIÓN	CULPA
INTERPRETACIÓN	Enojo hacia uno mismo por haber quebrantado los propios valores
GESTIÓN (hacerse cargo de)	Fundar el juicio de falta. Pedido de perdón y perdón a uno mismo. Oferta de resarcimiento. Aprender.
BENEFICIO (de gestionarla)	Vover a sentirse integro y con compromiso en los valores.
CONSECUENCIA (de no gestionarla)	INDIGNIDAD

Completá estas 4 líneas:

- **Hecho: ...**
- **Valor quebrado: ...**
- **Reparación concreta: ...**
- **Aprendizaje / nueva regla: ...**

Las emociones son fundamentales para alcanzar nuestro bienestar subjetivo y nuestra felicidad.

Ellas están implicadas en:



Funciones

Adaptativa

Social

Motivacional

Si no tenemos miedo es porque no estamos haciendo nada interesante con nuestra vida. Los sueños siempre están atrás de nuestros miedos...



Carl Jung decía que:

“No somos nosotros los que tenemos emociones... son las emociones las que a veces **nos tienen a nosotros.**”

Cuando una emoción está vinculada a un **complejo inconsciente** (herida, trauma, sombra), puede tomar el control de la conducta sin que el ego se dé cuenta.

NO siempre estamos accionando, muchas veces estamos “siendo accionados” por lo que no hemos integrado emocionalmente.

¿QUÉ ES LA GESTIÓN DE EMOCIONES?

Capacidad de SENTIR,
ENTENDER, GESTIONAR Y
MODIFICAR emociones
propias y las ajenas.



LA ESCALERA DE INFERENCIA

<https://www.youtube.com/watch?v=KJLqOclPqis>

Repensar lo pensado



- Esto lo muestra muy gráficamente la propuesta del psicólogo **Chris Argyris** quien desarrolló una teoría a la cual llamó **“La escalera de inferencia”**

- En ella vemos de forma detallada como nuestro **observador** y sus condicionamientos nos hacen “reaccionar de determinada manera”