

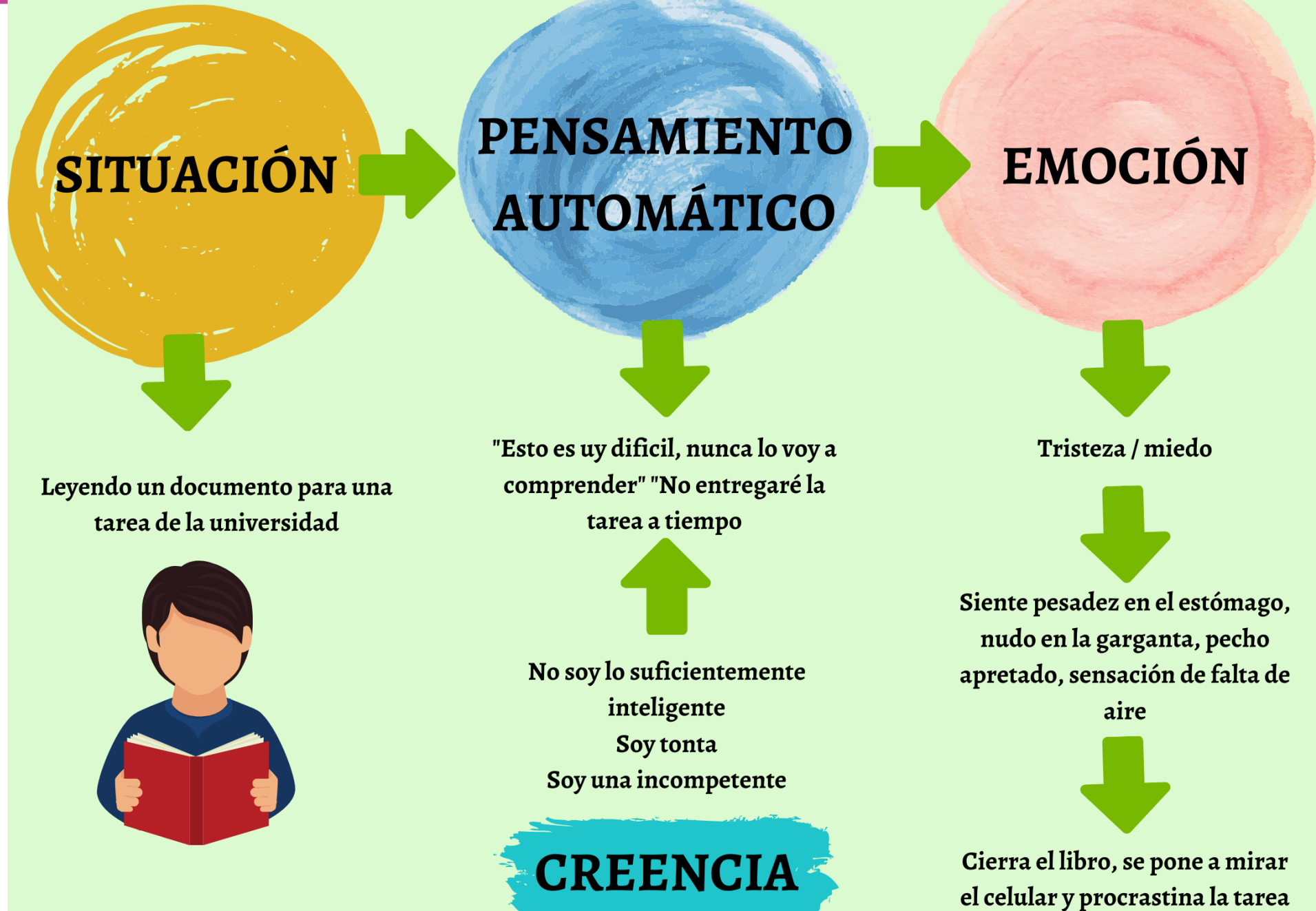


Psicoempatías

Cambia tu vida reconociendo tus
emociones

Asanafe – 31 de julio de 2020







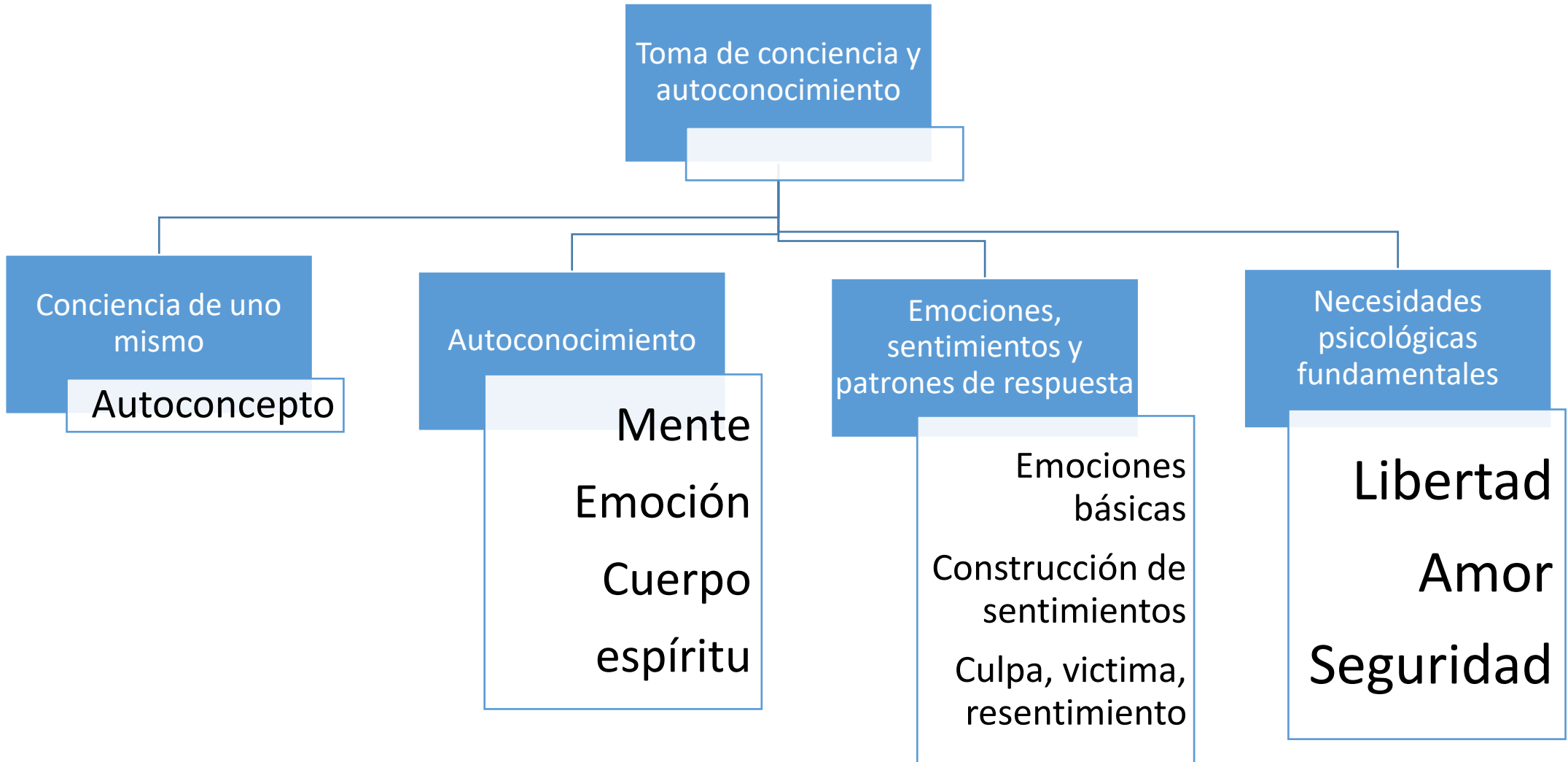
- Érase una vez un hermoso jardín lleno de árboles y flores: manzanos, perales y muchos bellos rosales. Todos vivían y crecían felices y satisfechos. En el jardín se respiraba alegría...todos excepto un árbol que estaba profundamente triste: ¡No sabía quién era! —Te falta atención y concentración, le decía el manzano. Estoy seguro de que si pones todo tu interés, muy pronto podrás llenarte de hermosas y sabrosas manzanas como las mías. Mírame, ¿Ves qué fácil es? —¡Qué tonterías! Decía el rosal, lo importante es ser bello como yo. Fíjate que rosas tan bonitas doy. Mira qué colores. Deberías aprender a ser como yo. Además lleno el jardín de un aroma exquisito. El árbol intentaba cada día parecerse a sus compañeros del jardín pero, ni conseguía manzanas ni rosas. Estaba triste y desesperado.



Un día llegó hasta el jardín una de las aves más sabias, un búho que se posó en sus ramas y, al sentir su tristeza le dijo: —¿Qué te pasa árbol? ¿Por qué estás tan triste? —Llevo toda mi vida dedicado a conseguir manzanas, rosas, a parecerme a mis compañeros del jardín y no lo consigo. —Tienes el mismo problema que muchos otros en la tierra. Han dedicado sus vidas a ser como los demás quieren que sean. ¿Quieres una solución? —¡Sííí!, por favor, contestó el árbol triste. —Se tú mismo, le dijo el búho, conócete, escucha tu voz interior. El búho comenzó su vuelo y dejó al árbol sumido en una profunda reflexión: — ¿Mi voz interior...? ¿Ser yo mismo...? ¿Conocerme...? Sin darse cuenta, el árbol cerró sus ojos, abrió su corazón y pudo escuchar:



—Nunca darás manzanas, ni rosas porque no eres ni un manzano, ni un rosal. Tu fortaleza es crecer grande y majestuoso para dar sombra y cobijo a las aves, a los caminantes, como el roble que eres. Tu ramaje llena de belleza y tranquilidad el paisaje. Dedícate a crecer frondoso y sano, esa será tu misión. A partir de ese momento, el roble se dedicó a ser roble y fue admirado y respetado por todos y, sobre todo por sí mismo. El jardín entonces, estuvo completamente feliz.





AUTOCONCEPTO

Coge un espejo y mírate:

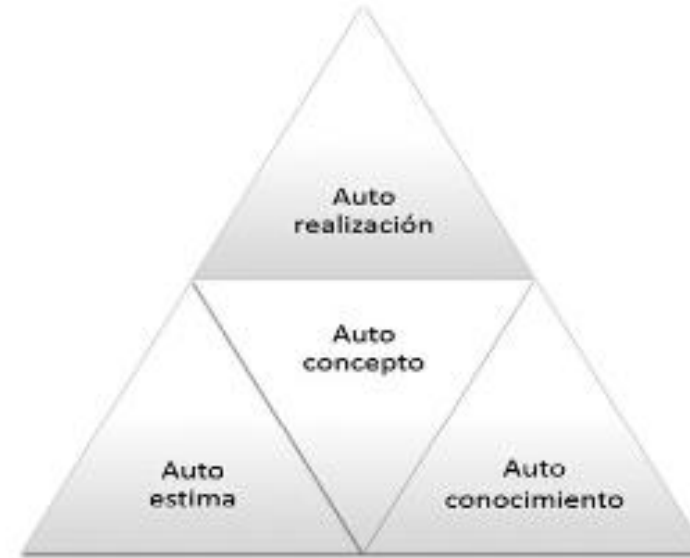
¿Quién eres?

¿Qué ves?

¿Qué concepto tienes de ti?

Seguro que ya ha empezado una voz interna a describirte.

- A ese conjunto de características que estás describiendo lo llamamos auto concepto. Está basado en una doble percepción: La que tú tienes de ti mismo en relación contigo. La que tienes de ti mismo en función de la que tiene tu entorno.





Autoconcepto

- La información que recibes de los demás sobre tus comportamientos.
- El entorno en el que has nacido y crecido: creencias, valores, cultura, costumbres.
- La experiencia de tus conductas en función del entorno al que te enfrentas.
- Vamos llegando a algunas conclusiones: el autoconcepto está basado en una doble percepción:
 - La que tú tienes de ti mismo en relación contigo.
 - La que tienes de ti mismo en función de la que tiene tu entorno.

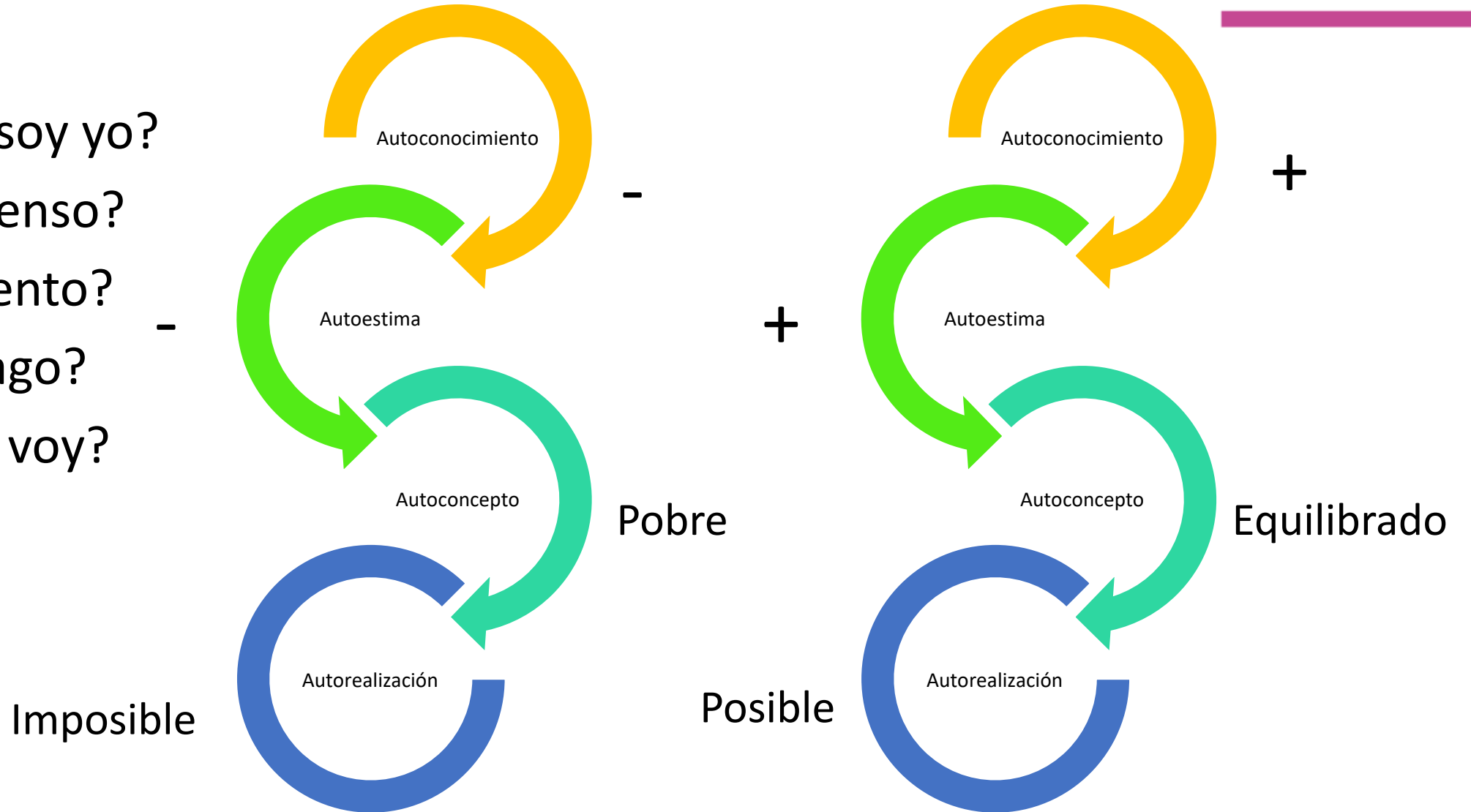


AUTOCONOCIMIENTO





- ¿Quién soy yo?
- ¿Qué pienso?
- ¿Qué siento?
- ¿Qué hago?
- ¿Dónde voy?





- “Conjunto de elementos cognitivos y evaluativos (pensamientos y sentimientos) que una persona utiliza para describirse a sí misma. Se va desarrollando y transformando gracias a la intervención en los factores cognitivos y a la interacción con el entorno, por tanto, es un concepto vivo, no estático. La suma de lo que sabemos de nosotros (autoconocimiento) y cómo amamos lo que sabemos (autoestima) influirá en nuestro autoconcepto. Otra tercera dimensión que influye en nuestro autoconcepto es nuestro grado de autorrealización, en la medida en que sintamos que avanzamos hacia nuestras metas personales, nuestro autoconcepto será más positivo”.



Emociones

Niveles de respuesta emocional

- Emoción, 1er nivel.
- Sentimiento, 2º nivel.
- Patrón de respuesta emocional, 3er nivel

Respuesta cerebral, psicológica, corporal y subjetiva ante una situación interna o externa, que provoca un cambio en nuestro estado y nos prepara para la acción.



¿Cómo puedo conocerme mejor?



¡Conciencia!

ES EL PROCESO DE OBSERVAR, PARAR, ELEGIR Y ACTUAR. ESE ESPACIO QUE SE CREA ENTRE LO QUE ACABA DE SUCEDER Y LA RESPUESTA QUE QUIERES DAR TE PERMITE ACTUAR CON CONCIENCIA



PARA SER CONSCIENTES DEBEMOS AUTOCONOCERNOS, LO CUAL ES UN CAMINO ARDUO QUE NADIE NOS ENSEÑA A ANDAR. EL PRIMER PASO PARA AUTOCONOCERTE ES EMPEZAR RECONOCIENDO TUS EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y TUS PATRONES DE RESPUESTA EMOCIONAL QUE TE GENERAN MALESTAR





Tomar conciencia

SILENCIO

Reflexión

Búsqueda

Selección

Elección

Acción



Función de la emoción

Funciones de la emoción

Es una señal para nosotros mismos

Nos prepara para la acción

Vigila el estado de nuestras relaciones

Evalúa si las cosas nos caen bien

Sirve de señales a los demás

Ayuda a decidir como actuar frente a la señal

Unida a la razón puede ponerse en perspectiva y hace que tenga sentido

Sirve para aprender



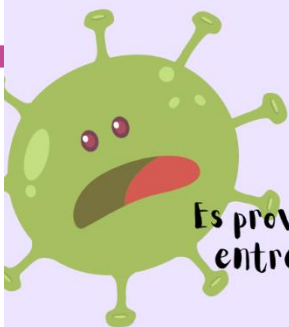
Funciones principales

- Miedo: Lo sientes cuando percibes una situación peligrosa. Te induce a “atacar o huir” para protegerte. A veces, simplemente, te bloquea.
- Sorpresa: Lo sientes ante una situación nueva o inesperada. inesperada. Te ayuda a recoger información para orientarte en dichas situaciones.
- Asco: Lo sientes ante aquello que puede dañarte. Te induce al “rechazo” para protegerte.
- Enfado: Lo sientes cuando vulneran tus derechos o necesidades. Te induce hacia el ataque o la defensa, para hacerte respetar.
- Alegría: La sientes cuando algo te resulta agradable. Te induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
- Tristeza: La sientes ante una pérdida de algo valioso para ti. Te ayuda a superar dicha pérdida, te motiva hacia una nueva reintegración personal, hacia el aprendizaje.



Lenguaje de las emociones

Emociones básicas	Información básica
Miedo	Falta de recursos
Enfado	Me piden más de lo que puedo dar. Han sobrepasado mis límites
Tristeza	Pérdida
Alegría	Logro
Asco	Rechazo
Sorpresa	Algo inesperado, nuevo



¡MIEDO!



Es provechoso, te ofrece una valiosísima señal que te indica una desproporción entre la situación a la que te enfrentas y los recursos con los que cuentas

La experimentas como un estado emocional negativo que te activa para huir, para defenderte o para bloquearte ante las situaciones que sientes como amenaza



Desde la parte cognitiva te indica que no tienes los recursos suficientes para afrontar lo que sucede

Tiene 2 extremos que paralizan: El miedo a morir y el miedo a vivir



¡Es una invitación para trabajar tus habilidades menos desarrolladas y conseguir los recursos que aún no tienes para enfrentarte a situaciones difíciles!



Activa zonas del cerebro para activar la noradrenalina y hacer cambios en el cuerpo y en la mente para prepararte para la acción:

Aumenta el bombeo de sangre por el corazón. Por eso va más rápido



Se expande el torax porque los pulmones necesitan más aire

Los músculos se contraen para prepararse a correr



¡Miedos fundamentales!



Hay 3 tipos de estímulos horrosos para todo el mundo::

Las heridas, la enfermedad, y la muerte



Miedo a morir

Síntomas:



- Evitarás los riesgos
- Valorarás ante todo la seguridad
- Ofrecerás resistencia al cambio
- Vivirás un guión vital convencional
- Negarás el miedo
- Serás crítico con la vida de otros

El juicio negativo, el rechazo a los otros, y por consiguiente, la soledad



Miedo a vivir

Todos los demás miedos comunes derivan de estos 2 miedos fundamentales

El miedo a la angustia



Miedo a vivir

Síntomas:



- Falta de compromiso
- Búsqueda permanente de nuevos comienzos personales, amorosos o profesionales
- Temor a la exploración continua
- Sensación de aburrimiento

¡Descubriendo tu miedo!



COMPRUEBA CUAL ES TU MIEDO BÁSICO FUNDAMENTAL CON ESTE EJERCICIO

Ejemplo:

Miedo a...

Dejar mi trabajo a pesar de que no me satisface

Que me quedaría solo

¿Qué significa esto?

¿Qué significa esto?

Que sentiría una gran soledad y por tanto, un gran dolor

Que me sentiría incapaz de seguir adelante yo solo

¿Qué significa esto?

¿Qué significa esto?

Que me abandonaría

Que acabaría mi vida

¿Qué significa esto?

1. Elige un tema, asunto, situación con la que sientas miedo
2. Pregúntate qué significa para ti cada una de las respuestas que encuentres
3. En cinco preguntas aproximadamente encontrarás tu miedo básico



Una vez encontrado tu miedo básico, trabaja con tus metas y observa qué te impide alcanzarlas

1. ¿Qué es lo que me gustaría alcanzar?
¿Qué meta o cambio quisiera conseguir actualmente?
2. ¿Qué miedos me lo impiden?
3. ¿Qué recursos tengo disponibles?

¡Enfadado!



ES LA MÁS SEDUCTORA DE LAS EMOCIONES PORQUE SIEMPRE ENCUENTRA BUENAS RAZONES Y JUSTIFICACIONES PARA SEGUIR ENFADADO



Te ofrece un remanente de energía que está destinado a aumentar tus recursos para resolver el problema que lo produjo



Hay 2 tipos de razones:

1. Estás haciendo o dando más de lo que quieres
2. La situación y/o la persona ha sobrepasado tus límites, te sientes amenazado

Estimula la liberación de catecolaminas, que cumplen la función de generar la energía necesaria para emprender una acción de lucha o de huida



Toda esta información te permite autoconocerte mejor y te da la posibilidad de regular y gestionar tu emoción y toda la energía que provoca, para ponerla a tu servicio

Es muy importante que escuches al enfado, que lo vivas y lo experimentes de forma consciente. Su alerta te dará mucha información sobre ti:

- La naturaleza de tus límites**
- El talante de tus pensamientos**
- Las situaciones ante las que te sientes invadido**
- Tu capacidad de adoptar conductas asertivas**



¡Tristeza!



ES UNA COMPAÑERA QUE SE PONE A TU LADO Y TE OFRECE UN ESPACIO EN EL QUE PUEDES RECONOCER, ACEPTAR Y GESTIONAR LA PÉRDIDA

Te da una ocasión para hacer un re-ajuste de tu historia para que tu vida pueda seguir adelante

La pérdida produce dolor. ¡La tristeza llega para avisarte que ese dolor llegará!

Quando aparece tienes una sensación de estar sobrecargado, de moverte torpemente. Aparecerá el dolor, quizás el sufrimiento.



Es la emoción que te acompaña en los procesos de duelo



Si te permites vivir estas sensaciones, experimentarlas, aceptarlas y expresárlas, podrás sobrevivir y llevarlas a un fin



Puede ser sinónimo del dolor emocional, pero ¡diferente al sufrimiento!

Constantemente nos queremos despojar de ella porque viene acompañada de:

Exceso de atención en lo que has perdido

Disminución de los placeres y la diversión

Provoca una pausa para reflexionar



El sufrimiento va un paso más allá. Es una respuesta mental y emocional que surge ante el dolor. Es un conjunto de pensamientos, emociones y sentimientos que se mezclan, con mayor duración e intensidad que el dolor emocional.

Como tus pensamientos influyen para que haya sufrimiento, puede durar indefinidamente aunque la situación que lo causó haya pasado!

¡Alegria!



ES UNA EMOCIÓN DE AGRADO. TE APORTA BIENESTAR Y MOTIVACIÓN



Incita a reproducir su aparición, invitándote a pensamientos y conductas que vuelvan a generarla

Todo tu cuerpo funciona mejor cuando estás alegre

Trae consigo optimismo, placer y autoconfianza

Es el principal motor para la acción



Activa al sistema nervioso parasimpático que es el que nos relaja y disminuye el riesgo de enfermedades cardiacas



Aparece cuando has alcanzado un logro personal. Habla de ganancias

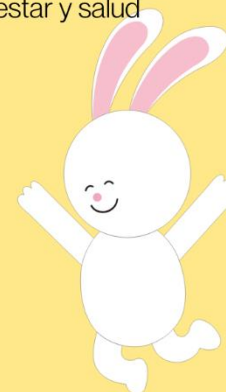


Libera la tensión, fortalece las relaciones interpersonales, disminuye la agresión a futuro

Sirve de recompensa a las actividades que nos generan bienestar y salud



Proporciona al cuerpo un reposo, un entusiasmo y una disponibilidad para afrontar cualquier tarea





¡Asco!



ES UNA RESPUESTA EMOCIONAL CAUSADA POR EL RECHAZO QUE NOS PRODUCE UNA SITUACIÓN, UNA PERSONA, UNA CONDUCTA

Tiene que ver con el conflicto interno de valores



Nos invita a analizar cuales son nuestros valores y su importancia en nuestra vida

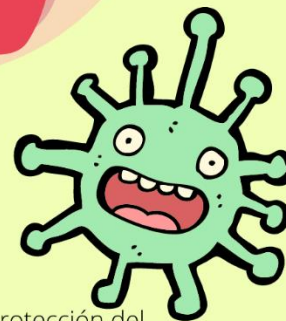


Sentimos asco por los actos que van en contra de nuestros valores: tolerancia, ayuda, amor etc

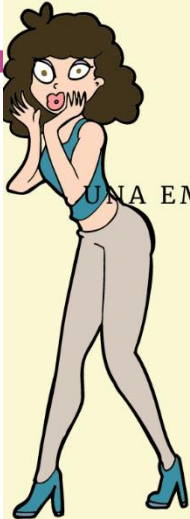


Desde el punto de vista físico, cuando lo sentimos, estamos dispuestos a eliminar o apartar de nosotros aquello que nos lo produce: alimentos, comidas, personas, objetos, animales etc

Cuida de nuestro bienestar físico y psicológico



También es una medida de protección del organismo de rechazar todo aquello que nos puede hacer daño



¡Sorpresa!



UNA EMOCIÓN SINGULAR, BREVE, CARENTE DE TONO HEDONISTA. UNA REACCIÓN EMOCIONALMENTE NEUTRA

Suele dar paso y provocar de inmediato otra emoción, cualquiera de ellas, que inmediatamente toma protagonismo



Tiene una función adaptativa ante las exigencias de la situación que tenemos adelante

Te permite mostrar a los demás la situación de incertidumbre que estás viviendo, y por tanto, tu entorno podrá adaptar su comportamiento a dicha situación



Frena otras actividades para concentrar nuestros esfuerzos en el análisis del aquí y el ahora



Ofrece motivación a través de la valoración automática que provoca en ti

¡Es el móvil de cada descubrimiento!



Abre tus ojos y paraliza tu cuerpo momentáneamente para poder analizar adecuadamente la situación que está ocurriendo



¡Carga emocional!

- Cuando la emoción se prolonga en el tiempo o se vuelve muy intensa
- Cada emoción puede convertirse en una carga si no se gestiona o vacía en el tiempo
- Tu volcán emocional

Emociones básicas	Carga emocional
Miedo	Terror
Enfado	Ira
Tristeza	Depresión
Alegría	Euforia
Asco	Intolerancia
Sorpresa	Obnubilación



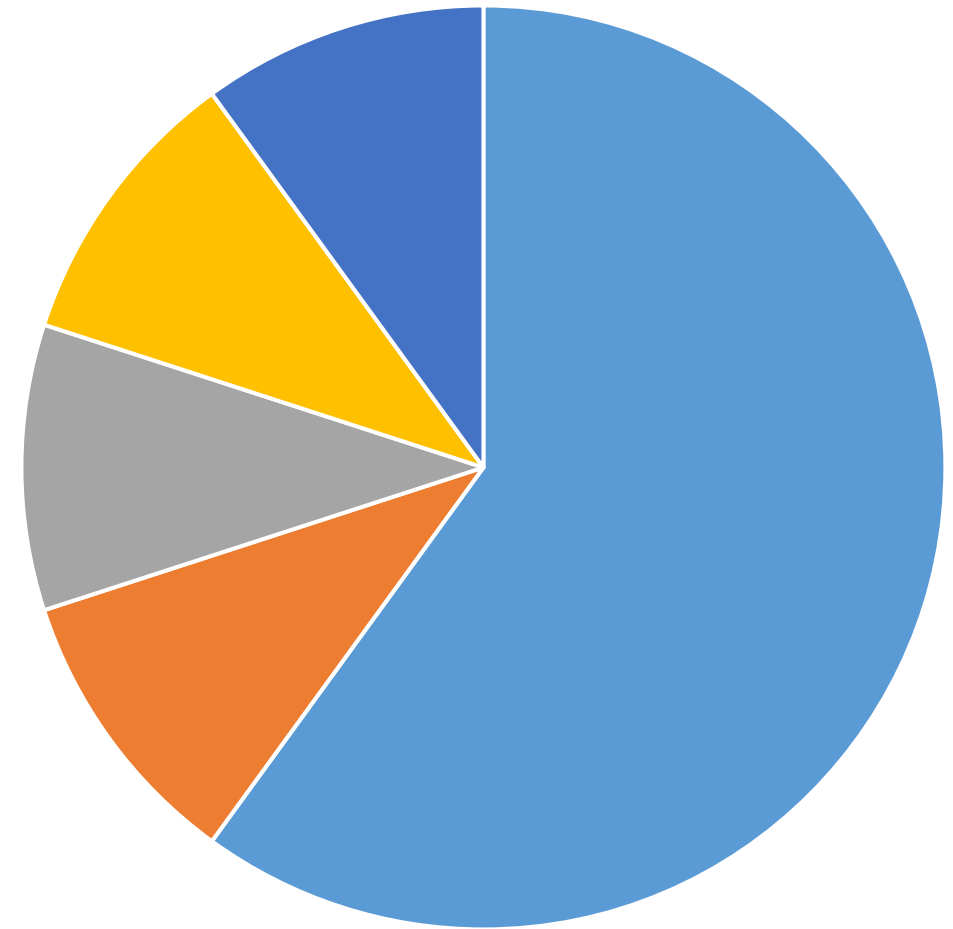


Los sentimientos

- 2 nivel
- Emoción + pensamiento = Sentimiento
- Por ser construcciones puedes cambiarlos!
- ¿Te has preguntado como los has construido?

“Cambia tus pensamientos y cambiarán tus sentimientos. Si cambian tus sentimientos, cambiará tu actitud, si cambia tu actitud, cambiará tu conducta. Cambiando tu conducta cambias tus resultados”

AMOR



■ FELICIDAD ■ MIEDO ■ TRISTEZA ■ SORPRESA ■ ENFADO ■ ASCO



Construyendo tus sentimientos

- Escribe las 6 emociones básicas y piensa qué porcentaje de cada una de ellas está en el sentimiento de AMOR
- Pídele a tu pareja o a tu familia que haga este ejercicio y compara qué tan diferente son
- Vivimos creyendo que los sentimientos son para todos iguales y NO!!
- NO PODEMOS PEDIR QUE NOS AMEN COMO NOSOTROS LO HACEMOS



Patrones de respuesta emocional

“Reacción emocional reiterativa, subjetiva e inconsciente, provocada por estímulos externos y/o internos, que condiciona el sentimiento y la conducta de la persona”.

Hay 3 tipos de respuesta emocional

La Culpa

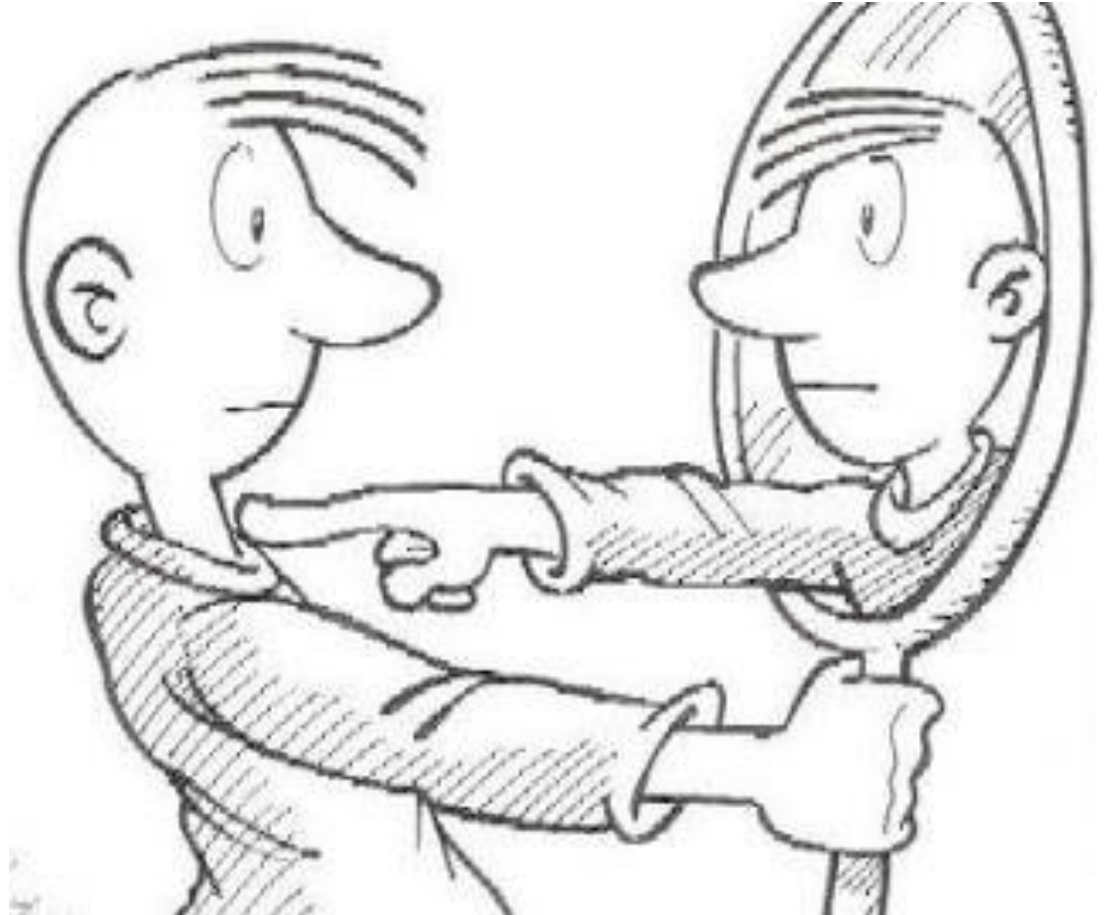
El Resentimiento

La Víctima



La culpa

- Manual interno de conductas: Yo ideal
- Yo real: Actúa como Actúa
- Es importante ser consciente y conocer tu manual de conducta





Cambiando la culpa

Para tomar conciencia de esa distancia, repasa lo que hay escrito en tu manual. Escribe las reglas que rigen tu vida. Cuando descubras la distancia que hay, tienes varias formas de acortarla:

1. Revisa lo que está escrito y comprueba si te sigue sirviendo
 - a. ¿Han cambiado tus creencias?
 - b. ¿El ranking de tus valores es ahora diferente a hace años?
 - c. ¿Quieres escribir en él nuevas conductas que has decidido adoptar y aceptar?
2. Habla con tu guardián del manual. Está bien que siga siendo tu guardián, pero:
 - a. ¿Cómo quieres que te avise si cometes un error?
 - b. ¿Con que intensidad?
 - c. ¿De qué forma?



Resentimiento

la distancia entre el Tu Ideal y el Tu Real

te sientes resentido porque no han cubierto tu expectativa

¿Por qué son ellos responsables de lo que tú esperas que suceda?

- ¿Con quién has sentido resentimiento?
- ¿Qué expectativa tuya no se cubrió?
- ¿Qué emoción te despertó?
- ¿Qué pensamientos asociaste a esa situación?
- ¿Podrías ponerle nombre al sentimiento que generaste?



Gestionar el resentimiento

1. Identificar la emoción principal: El resentimiento genera varias emociones que se superponen unas a otras: enfado, tristeza y miedo.
2. Trabajar esa emoción:
 - a. Enfado: gestión emocional + asertividad.
 - b. Tristeza: ¿qué he perdido?
 - c. Miedo: ¿he dado poder al otro



Cambiar el resentimiento

C omprensión	PASADO	C ompromiso	FUTURO
A ceptación		A sertividad	
P erdón		P roactividad	

“perdonar no es olvidar, es más bien cambiar las etiquetas que llevan los recuerdos”



La Víctima



- Es la **queja**. Precedida por un... **tengo que...** O un... **es que...** y seguida por una justificación
- Los... “tengo que” ...”restan tus posibilidades, te cansan y te agotan, te convierten en víctima de ti mismo o de las circunstancias.
- Con los... tengo que... tus pensamientos generan sentimientos de lástima por ti mismo.
- Le das el poder a las situaciones, a las personas que te rodean y dejas que las circunstancias tengan la capacidad de entorpecer tu camino y frenar, en algunos casos, lo que realmente eres o quieres conseguir.
- **CÁMBIALOS POR UN QUIERO!**



Diario emocional

Fecha	Lugar	Suceso	Sensación corporal	Intensidad	Emoción básica	Pensamiento	Consecuencias	Sentimiento
21/7	Trabajo	Discusión con un colaborador	Tensión	Alta	Enfado	“otra vez”, “es un inútil” “nunca hace lo que le pido” “estoy cansado de esto”	discusión con el colaborador Relación rota	Frustración Desconfianza Inseguridad

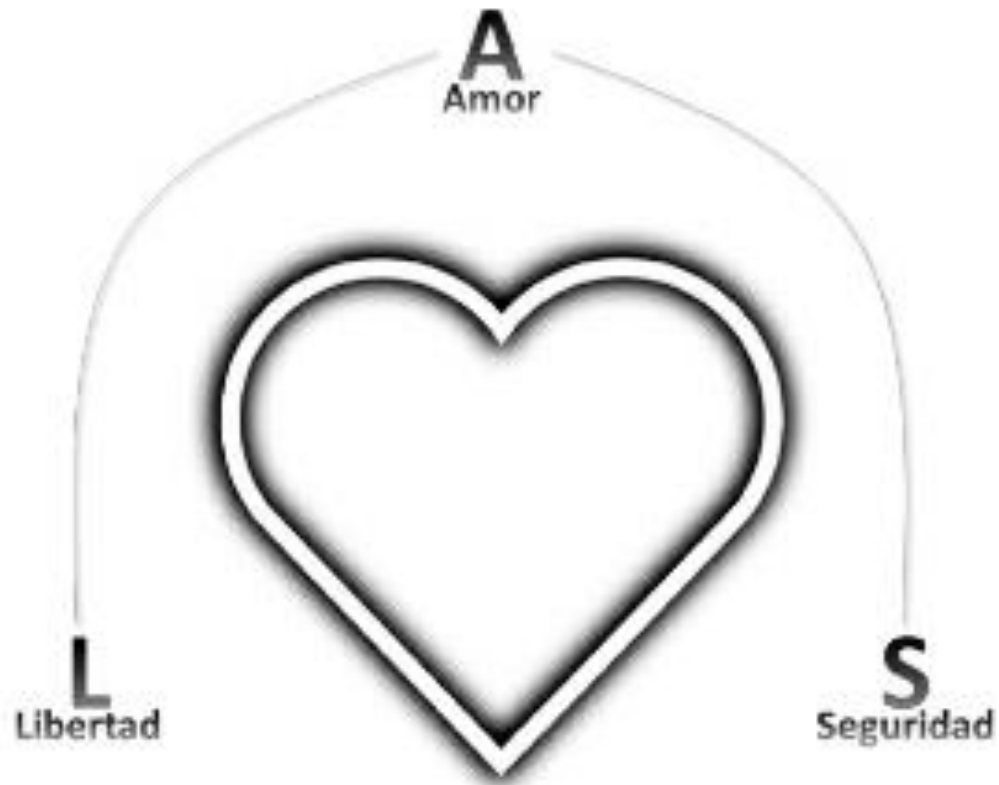
Cuando detectas en tu diario emocional que hay alguna emoción que se repite con cierta frecuencia, puedes indagar, con otras gafas, por qué se reproduce tantas veces en Se trata de las necesidades psicológicas fundamentales. Recuerda que eres un ser activo en tu vida y que todo lo que sepas de ti te ayudará a usarlo para conseguir lo que quieres



FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONSECUENCIA
20 JULIO 2020	Mi pareja no me llamó a la hora que siempre lo hace	“Seguro está hablando con gente más importante que yo” “El no me tiene en cuenta lo suficiente”	Tristeza Enfado	No me pude concentrar en el libro que estaba leyendo y luego le discutí cuando hablamos
21 JULIO 2020	Mi mamá no quiso darme dinero para una curso al que le llevo muchas ganas	“A mi hermano si le da lo que le pide” “Nunca soy lo suficiente para ella”	Tristeza Enfado	Lloré y le saqué en cara muchas situaciones en las que tiene en cuenta a mi hermano y a mi no



Necesidades psicológicas fundamentales



Generan emociones que, como ya sabemos, asociadas a un pensamiento construirán un sentimiento de mayor o menor agrado.



Libertad

Te hace sentir que puedes tener un pensamiento, un sentimiento o llevar a cabo una acción de acuerdo con tu elección, con tu voluntad.

cuando te sientes libre, eres el auténtico autor de tus comportamientos, de tus conductas, ya que tú mismo los determinas en función de tu sistema de valores y creencias.

Cuando no te sientes libre, actúas condicionado por otros factores, personas, circunstancias; por tanto, ya no puedes decir que seas el verdadero conductor de tus comportamientos: ENFADO



Amor

- el amor es una necesidad vital de establecer una relación con otro ser, de dar y recibir ternura y por tanto de sentir al otro.
- • Sentir que importamos. • Sentir que aportamos.
- La falta de amor provoca en ti una de las emociones básicas: la tristeza. Con esta necesidad sin cubrir, surgirán también sentimientos como el dolor, la nostalgia, la pena.
- Es posible que incluso te dediques a dar amor a los demás, a hacerles sentir importantes. Es una forma de vivir el amor desde ti. Una forma de ir cerrando el agujero.



Seguridad

- sentimiento de tener una mano sólida con la que poder contar, tener la certeza de no que se producirá el abandono.
- La necesidad de seguridad está íntimamente relacionada con la necesidad de amor. Si tienes sin cubrir la necesidad de amor, será muy fácil que “empiece a gotear” encima de la de seguridad y entonces esta se resienta.
- Miedo, angustia, ansiedad, inquietud, nerviosismo
- Negación del miedo y actividades riesgosas para soltarlo



- 1. Busca tu necesidad psicológica básica.
- 2. Escribe sobre ella.
- 3. Observa como vives la emoción que provoca.
- 4. Dale la bienvenida a la emoción. Una vez identificada tu emoción, es importante distinguir las que son adaptativas primarias y desadaptativas.



@Psicoempatias

www.psicoempatias.com