



Cultivando Equilibrio Emocional

Curso corto

Dictado por Carola Terreni

Instructora Certificada en: *Cultivating Emotional Balance*

Nota: este es un curso destinado a la practica y al desarrollo personal, no es una formación de instructores.

## MANUAL SESIÓN MIEDO

"Si vamos a tener éxito en taclear nuestras tendencias negativas,  
primero que nada debemos observarlas y estudiarlas bien de cerca."

~S. S. el Dalai Lama

Ahora que todos tienen mas consciencia de los episodios emocionales:

- Tomen un momento para reflexionar en alguno de los detonantes calientes que los llevaron a un episodio lamentable en estos días.
- Piensen en cual de estos detonantes calientes les gustaría trabajar de modo mas habilidoso.

"El miedo no es el enemigo,  
es el protector de la naturaleza;  
Solo se hace problemático  
cuando pasa los limites."

-Amaro Bhikku

"Nuestro enemigo es el miedo.



Creemos que es el odio,  
pero es el miedo.”  
Mahatma Gandhi

#### DETONANTES UNIVERSALES:

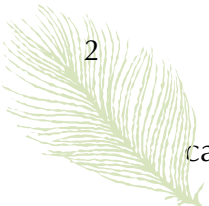
- Amenaza de ser herido. Puede ser real o imaginaria. Puede ser esperada, anticipada o percibida erróneamente.
- Lo peligroso nos da miedo.
- Dolor físico o psicológico.
- Perdida de gravedad y soporte físico.
- Objeto que se mueve rápido dentro del campo visual.
- Figuras con forma de víbora.
- El ratón tiene miedo del gato sin haber necesitado aprender.

Los detonantes aprendidos son culturales o surgen de experiencias ampliamente compartidas o de experiencias personales.

- Miedo de perder el trabajo
- Truenos y rayos
- Hablar en publico

#### ESTADOS

1. Inquietud: anticipación a la posibilidad de peligro.
2. Nerviosismo: incertidumbre a si hay o no peligro.
3. Ansiedad: imposibilidad de hacer frente a una amenaza real o anticipada.
4. Miedo: anticipación de peligro severo.
5. Desesperación: es la respuesta a la imposibilidad de reducir el peligro.
6. Pánico: es la consecuencia de la desesperación.
7. Horror: mezcla de miedo y asco.
8. Terror: máxima expresión de miedo.



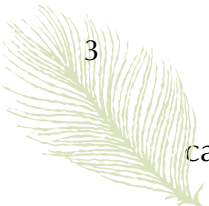
## MANUAL SESION MIEDO

### ACCIONES PUEDEN SER:

- Intrínsecas:
  - Las que suceden sin elección consciente
- Conscientes
- Pueden ser constructivas, destructivas o ambiguas.

### INTRINSECAS

- **Dudar, vacilar:**
  - Detenerse por indecisión o duda, generalmente dura poco.
  - En los estados de miedo en los que está presente, la duda o vacilación es constructiva ya que posibilita la colaboración.
  - No está presente en los estados de: pánico, horror y terror.
- **Rumiar:**
  - Pensar repetitivamente en la experiencia emocional. Es obsesivo, compulsivo y delirante.
  - No es constructivo en ninguno de los estados de miedo ya que inhibe la colaboración.
- **Congelarse:**
  - Quedar incapacitado de hablar o accionar.
  - En los estados en los que está presente, congelarse es ambiguo ya que puede permitir o inhibir la colaboración.
  - Está presente en los estados de: Ansiedad, miedo, pánico, desesperación, horror y terror.
- **Preocuparse:**
  - anticipa la posibilidad de ser lastimado. Tensión muscular.



## MANUAL SESION MIEDO

- En los estados en los que participa es destructivo ya que inhibe la colaboración.
- La preocupación hace que el dolor sea magnificado.
- No participa en los estados de: desesperación, horror y terror.
- **Retirarse:**
  - Dejar la escena del peligro física o mentalmente.
  - En los estados en los que está presente, retirarse es ambiguo ya que puede permitir o inhibir la colaboración.
  - Está presente en los estados de: Ansiedad, miedo, pánico, horror y terror.
- **Gritar/ dar alaridos:**
  - Perder el control de cómo uno habla.
  - Hablar en voz muy alta y al gritar hacerlo en un tono alto de voz.
  - En los estados en los que participa es destructivo ya que inhibe la colaboración.
  - Está presente en los estados de: Miedo, desesperación, pánico, horror y terror.

## CON CONSCIENCIA

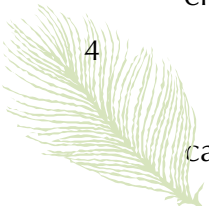
- Reformular
- Tomar consciencia
- Respirar
- Distraerse

## ESTADO DE ANIMO

### **Aprensivo/ nervioso/ preocupado**

El estado de animo influye la intensidad y la frecuencia de los episodios emocionales.

- Estar a la espera de algún daño o perjuicio pero no saber como evitarlo.



## MANUAL SESION MIEDO

- Percibir amenazas cuando no están ahí.
- Exagerar la seriedad de una amenaza.

### Tendencia/ personalidad

- Timidez.
- Este tipo de personalidad tienen la tendencia a evitar riesgos y situaciones incomodas o desconocidas.
- La gente tímida percibe el mundo como si estuviera lleno de situaciones difíciles y peligrosas.

### SIGNOS O SEÑALES

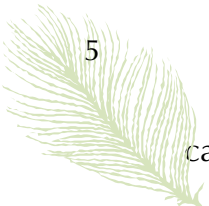
- La cabeza se mueve hacia atrás y se contractura el cuello.
- Los ojos se abren completamente.
- Los labios se estiran horizontalmente.
- Las cejas se elevan y se juntan.
- Respiración agitada.

### ESTRATEGIAS:

Si puedo hacer algo al respecto, para que preocuparme?

Y si no puedo hacer nada al respecto, para que preocuparme?

- Inquietud/Nerviosismo: Calmar la mente es lo mejor que podemos hacer para descubrir el origen.
- Ansiedad: Soltar el rumeo mental sobre el pasado y el futuro.
- Miedo/Desesperación: Respirar profundo, mantener calma para tener claridad en cual es la mejor acción o no acción para uno mismo y para los demás.
- Para todos los estados, intentar traer calma mental desde la respiración y la toma de perspectiva. Con gran compasión. Meditaciones de relajación total.



Reconocer que estrategias tenemos para serenarnos (que no sean sustancias).

- **R:** *Reconocer que es lo que está sucediendo.*
- **A:** *Aceptar que la emoción sea tal cual es.*
- **I:** *Investigar la experiencia interna con una presencia amorosa.*
- **N:** *No- identificarse.*

TAREA PARA CULTIVAR TODOS LOS DIAS EL EQUILIBRIO EMOCIONAL, LA FELICIDAD GENUINA Y LA LIBERTAD INTERIOR:

- Completar el diario emocional al menos una vez al día hasta el próximo encuentro y traerlo ese día.
- Practicar todos los días una o más de las meditaciones que hicimos en clase. En total mínimo 20 min. Llenar el manual de meditación y traerlo al próximo encuentro.
- Identifiquemos estados de animo que aparezcan hasta el próximo encuentro.
- Investiguemos y tomemos conciencia de nuestras tendencias.
- Empecemos a observar estados emocionales en los sueños.
- Agradezcamos y Sonriamos más a menudo tanto a nosotros mismos como a los demás ☺
- ¡Nos vemos muy pronto!

“Que todos los seres en todas partes sean genuinamente felices

Y estén libres de sufrimiento.

Que a través de mis acciones, palabras y pensamientos

Mi vida contribuya de alguna manera a la felicidad y liberación de todos.”

