



Cultivando Equilibrio Emocional

Curso corto Formato Online

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 EMOCIONES

QUÉ ES UNA EMOCIÓN:

Una emoción es un proceso que ocurre cuando detectamos que algo importante para nuestro bienestar esta ocurriendo o por ocurrir.

Este proceso esta influenciado por nuestras evaluaciones y tiene un impacto en el cuerpo y mente.

CARACTERISTICAS

- Duración breve
- Inicio rápido
- Componente físico. Experiencia fisiológica característica, cambios en el ritmo cardíaco, transpiración, flujo sanguíneo y temperatura corporal
- Espontánea, sin desearlo, sin control
- Algunas poseen signos (expresiones) involuntarias y universales (conectan a toda la humanidad)
- Los detonantes son universales
- Evaluación automática (100-200 milisegundos)
- No solo los humanos las experimentamos
- Catalizan pensamientos característicos, recuerdos e imágenes
- El objetivo es inespecífico, libre, sin restricciones
- Periodo refractario, en el que toda la información disponible es filtrada por la emoción presente, todo es interpretado bajo este filtro (se puede desarrollar la habilidad de acortar el periodo refractario)
- Puede ser constructiva o destructiva (adaptativa o no-adaptativa)

- Puede ocurrir sin conciencia (no consciente de la emoción)
- Suceden en relación a lo que a una persona le importa (real o imaginario)

¿CUALES SON SUS FUNCIONES?

- Salvar nuestra vida en una emergencia
- Motivarnos a la acción, iniciar una conducta
- Esencial para establecer relaciones (contribuyen a conectarnos con los demás). Comunicación, signos en la voz y en expresiones faciales. Cohesión social

REGULACION EMOCIONAL:

La mejor manera de manejar el estrés es construyendo conciencia emocional incrementando la regulación emocional. Esta es la habilidad de: Nombrar, calmar, acentuar y transformar emociones.

A través de la regulación emocional podremos:

- Identificar y disminuir la frecuencia y la intensidad de las emociones destructivas y limitar el daño que causan por medio de la conducta, la palabra y el pensamiento.
- Incrementar la frecuencia y la intensidad de las emociones constructivas y tener resultados beneficiosos para nosotros y para los demás.
- Prevenir, evitar o prepararnos para los detonantes emocionales fuertes.

EMOCIONES DESTRUCTIVAS

- Las emociones destructivas:

Son aquellas que son expresadas de forma lamentable y que son incompatibles con nuestra felicidad y la de los demás. Generan desconexión.

Para determinar si una emoción es destructiva o constructiva, debemos tener en cuenta todo el contexto de la emoción, la motivación, el objeto de la emoción y la consecuencia de la emoción.

EMOCIONES DISFUNCIONALES

- Hay una emoción claramente expresada con intensidad o duración incorrectas.
- La emoción apropiada es sentida, pero es expresada de manera incorrecta.
- Una emoción inapropiada o incorrecta es expresada.

EMOCIONES CONSTRUCTIVAS

- Las emociones constructivas:

Son expresadas de manera conducente a nuestra felicidad y a la de los demás, y generan cooperación, colaboración y conexión.

FAMILIAS DE EMOCIONES

Podemos pensar que las siete emociones son familias porque tienen detonantes en compartidos. Cada familia tiene ciertos temas y variaciones del tema, relacionados con nuestros históricos ancestros genéticos.

- **Rabia**- Lucha, mover objetos.
- **Asco**- Deshacernos de algo venenoso o peligroso.
- **Desprecio**- Afirmar superioridad.
- **Miedo**- Huir, escapar del peligro.
- **Sorpresa**- Centrar la atención para identificar algo.
- **Tristeza**- Tranquilizar, promover la conexión y el cuidado de los demás, empatizar frente a la pérdida de alguien.
- **Alegria**- Conexión profunda y cooperación.

GRADOS

Rabia: De la Irritación a la Furia

- Detonante Universal – Algo/Alguien bloqueando nuestro camino.

Tristeza: De la desilusión a la desesperación

- Detonante Universal – Pérdida

Miedo: De la Ansiedad al Terror

- Detonante Universal: Amenaza

Asco: Del Desagrado a la Repulsión

- Detonante Universal: Algo es tóxico

Desprecio: Detonante Universal: Sentirse superior

Alegria: Del Placer al Éxtasis

- Detonante Universal: Conexión

Sorpresa: Detonante Universal: Lo nuevo y novedoso

ESTADOS DE ANIMO

- El detonante no es obvio y pocas veces sabemos porqué estamos en un estado de animo.
- Duran mas tiempo, (las emociones por minutos u horas), pueden durar días. Se parece a un suave pero continuo estado emocional. Como la irritabilidad.

- No tienen sus propios signos. Los vemos a través de los signos de las emociones.
- Con una alta saturación de emociones densas puedes ser llevado a un estado de ánimo.
- Un estado de ánimo más balanceado puede ser cultivado a través de la práctica contemplativa.

TENDENCIAS

- Perduran y colorean todo
- Otros las notan y piensan sobre nosotros de ese modo
- No todos tienen una tendencia emocional.
- HOSTIL: conocido por sus fuertes y frecuentes respuestas con enojo.
- TIMIDO: conocido por su indecisión y por su deseo de evitar nuevas situaciones sociales.
- ALEGRE: conocido por su conducta optimista y casi siempre alegre.
- DISFÓRICO: conocido por su tendencia hacia el pesimismo y la desolación, casi siempre encontrando fallas y miseria en el mundo a su alrededor.
- DESPECTIVO/DESPRECIATIVO: conocido porque casi todo le resulta objetable y repulsivo.
- ARROGANTE: conocido por su creencia de que es mejor que todos los que lo rodean y rápido en encontrar fallas en otros y en agrandarse a sí mismos.

TRASTORNOS

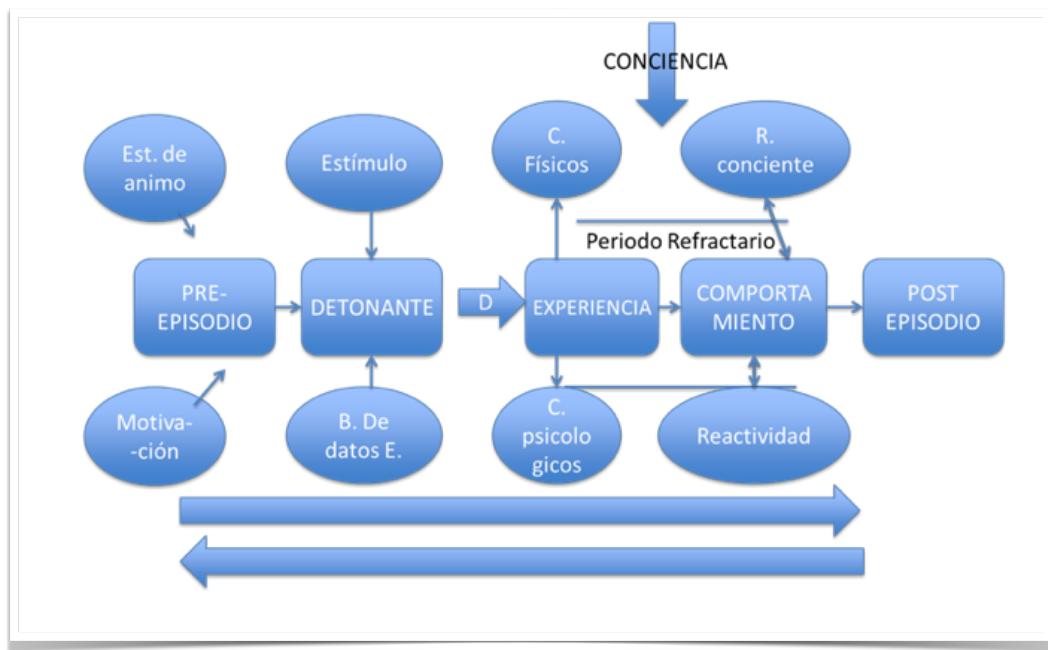
La emoción interfiere con tareas vitales fundamentales: Comer, dormir, relacionarse, jugar, trabajar.

- NEGATIVISTA, DESAFIANTE
- PANICO/ANSIEDAD
- DEPRESIÓN
- MANÍA

RECORDEMOS

La mejor manera de manejar el estrés es construyendo conciencia emocional incrementando la regulación emocional. Esta es la habilidad de: Nombrar, calmar, acentuar y transformar emociones.

EPISODIO EMOCIONAL EN 5 FASES



PRE-EPISODIO

Estado presente que incluye:

- El episodio emocional previo.
- Estado psico-físico de la persona previo al episodio.
- Motivación: la intención consciente de la persona.
- Chequea: Tu estado emocional previo, tu estado psico-físico y tu motivación.

El proceso de evaluación automática está constantemente escaneando para dos tipos de detonantes:

- Temas universales. Importante para la supervivencia de los humanos.
- Libretos personales. Respuesta a eventos específicos que nos sucedieron y que aprendimos a interpretar.

LOS EVALUADORES AUTOMÁTICOS:

- Buscan en nuestro entorno cualquier cosa que parezca nuestra base de datos de alerta emocional
- Detona reacción automática en microsegundos
- Ventajas y desventajas de automaticidad—rápido pero estereotípico
- Evaluador automático reconoce detonantes que son innatos y aprendidos
- A veces el auto-evaluador confunde o distorsiona el detonante
- Algunos detonantes están equivocados
- No se puede acceder conscientemente a los evaluadores automáticos

BASE DE DATOS DE ALERTA EMOCIONAL

- Contiene temas universales, pero mayormente lleno de detonantes que hemos aprendido.
- No se puede sacar un detonante de la base de datos, pero podemos debilitarlo, anticiparlo.
- Aunque programa afectivo es detonado, podemos elegir si nos involucramos y cómo nos involucramos.

DETONANTES:

- Algunos son universales, están programados de forma innata.
- Otros se deben a nuestra disposición individual genética y aprendizaje social.
- Más que apagar nuestras emociones completamente, la mayoría quisiéramos que nos dejaran de afectar determinados detonantes en concreto.

BASE DE DATOS DE ALERTA EMOCIONAL

- Contiene temas universales, pero mayormente lleno de detonantes que hemos aprendido.
- No se puede sacar un detonante de la base de datos, pero podemos debilitarlo, anticiparlo.
- Aunque programa afectivo es detonado, podemos elegir si nos involucramos y cómo nos involucramos.

DETONANTES:

- Algunos son universales, están programados de forma innata.
- Otros se deben a nuestra disposición individual genética y aprendizaje social.

- Más que apagar nuestras emociones completamente, la mayoría quisiéramos que nos dejaran de afectar determinados detonantes en concreto.

PROGRAMA EMOCIONAL

- En algunas especies este programa es algo cerrado, predeterminado. En humanos y otros primates es abierto, lo que significa que hay parte innata y parte adquirida como hemos visto.
- Existe un mecanismo central inherente que dirige el comportamiento emocional.
- Hay varios programas, uno por cada emoción diferente.
- La evolución establece previamente algunas de las instrucciones o circuitos.
- PERO como el Programa Emocional en humanos es abierto, también contiene lo que hemos descubierto de utilidad para nuestras propias vidas emocionales.

LOS PROGRAMAS EMOCIONALES GENERAN

- **Señales emocionales** e impulsos para la acción.
- **Cambios fisiológicos** en el Sistema Nervioso Autónomo. Los aumentos en el ritmo cardíaco, la transpiración, la respiración y la temperatura de la piel pueden acompañar a la emoción. Tanto en la ira como en el miedo, el ritmo cardíaco aumenta, preparando a la persona para moverse. En la ira, el flujo de sangre aumenta a las manos, preparando a la persona para luchar, y en el miedo aumenta a las piernas, preparando a la persona para correr.
- **Cambios Psicológicos:**
 - Surgen recuerdos y ciertos pensamientos en relación con la emoción que estamos experimentando.
 - Un periodo refractario para que podamos interpretar el mundo de forma que sea consistente con la emoción que estamos sintiendo.
 - Algunos impulsos suelen transformados rápidamente en comportamientos emocionales.
 - Una vez que el comportamiento empieza, probablemente no pueda ser interrumpido durante los primeros segundos.

PERIODO REFRACTARIO

- Es un periodo de percepción reducida y distorsionada automáticamente como parte de nuestro Programa Emocional.
- Los pensamientos no pueden incorporar información que no se ajusta, mantiene o justifica la emoción que estamos sintiendo.

- Se forman expectativas y juicios que suelen servir para mantener mas que para disminuir la emoción sentida.
- Es útil si es breve ya que enfoca la atención hacia el problema presente y guía la acción.
- Si dura mas tiempo puede conducir a conductas emocionales inapropiadas.

COMPORTAMIENTO: REACCIÓN VS. RESPUESTA

Reacción:

Cuando estamos bajo el control de una emoción, puede ser difícil reconocer las diferentes fases porque nuestra mente consciente es rápidamente arrastrada por la experiencia. Bajo estas condiciones, no podemos observar, cuestionar o considerar las acciones que estamos realizando. Esta falta de responsabilidad conduce a comportamientos reactivos que se vuelven automáticos a través de la habituación. Los comportamientos reactivos se basan en gran medida en la identificación con un yo resistente, o un sentido de ser que no puede aceptar lo que presenta la realidad. En última instancia, estos comportamientos sirven como medida de protección contra estar con los sentimientos subyacentes de la experiencia emocional.

Los comportamientos emocionales reactivos incluyen: culpar, gritar, gritar, hablar con dureza o causar divisiones, dar portazos, dañar físicamente, ignorar, la mala educación, la indiferencia fría, el trato silencioso, abandonar, el abuso de sustancias, el ajetreo excesivo y el entretenimiento sin sentido.

Muy a menudo, estos comportamientos caracterizan episodios emocionales destructivos que comprometen nuestra propia felicidad y la de los demás.

Respuesta:

Cuando nos permitimos abrirnos y sentir suavemente el proceso de la emoción con conciencia, la perspectiva de un yo resistente ya no nos limita. Bajo estas condiciones de apertura, hay espacio para acceder a las facultades de comprensión, sabiduría, compasión y bondad. Esta amplitud de conciencia brinda una mayor responsabilidad sobre cómo nos involucramos con la experiencia emocional y aumenta nuestra comprensión del impacto que nuestras emociones tienen en nosotros mismos y en los demás. En última instancia, esto nos da la opción de considerar diferentes resultados y responder en lugar de reaccionar.

En esencia, cuando respondemos a una situación, podemos pensar antes de actuar.

Es importante tener en cuenta que, aunque respondamos a una situación, puede ser o no constructiva para nuestro propio bienestar y el de los demás.

Las respuestas sabias se caracterizan por acciones o inacciones que conducen a nuestra propia felicidad y la de los demás y crean colaboración.

PRE Y POSTEPISODIO

“La forma en que reaccionamos emocionalmente ante cualquier situación depende en gran medida de nuestra propia perspectiva, nuestra propia actitud y nuestros propios hábitos emocionales”.

~Su Santidad el Dalai Lama

Este proceso de emoción está fuertemente condicionado al principio por nuestras intenciones y estados psicológicos y fisiológicos existentes. Si estamos cansados, hambrientos, privados de sueño o estresados, nuestra capacidad para regularnos emocionalmente puede verse muy afectada.

El final de un episodio emocional está marcado por el impacto que ha tenido la emoción en nuestro bienestar y el de los demás. Muy a menudo, este impacto influye en la mentalidad que traemos a los episodios emocionales posteriores.

DÓNDE CONCIENTIZAR LA LÍNEA DE TIEMPO DEL EPISODIO EMOCIONAL

Al analizar y comprender estas diferentes fases de la línea de tiempo del episodio emocional, podemos comenzar a tomar conciencia del proceso de la emoción mientras está sucediendo. Para la mayoría de nosotros, será más fácil generar conciencia de un episodio emocional centrándonos en las experiencias emocionales y las expresiones de comportamiento, y luego trabajar de nuevo en nuestros desencadenantes.

Podemos generar conciencia en el pre-episodio de las siguientes maneras:

- Centrándonos en nuestro sueño, salud y bienestar.
- Tener una intención/motivación constructiva
- Entrenamiento atencional: estar relajado, concentrado y claro
- Nuestra perspectiva general: ver la realidad tal como es
- Y de manera similar en el post-episodio por:
- Análisis de desencadenantes
- Revisión de patrones en nuestra base de datos de alertas emocionales
- Reflexionar sobre la experiencia de la emoción en el cuerpo y la mente
- Mejorar la autocompasión

Podemos aprender a reconocer los impulsos y a dejarlos pasar sin involucrarnos con ellos. En el caso de que nos involucremos, también podemos tomar decisiones sobre qué palabras emplear y qué conductas o acciones realizar. Ninguna de estas dos es fácil de hacer y la mayoría de nosotros no tendremos éxito todas las veces. PERO es posible. Al trabajar con cada una de las emociones, practicaremos con técnicas y ejercicios para aumentar la conciencia.

NORMAS SOBRE CUANDO Y CÓMO MOSTRAR

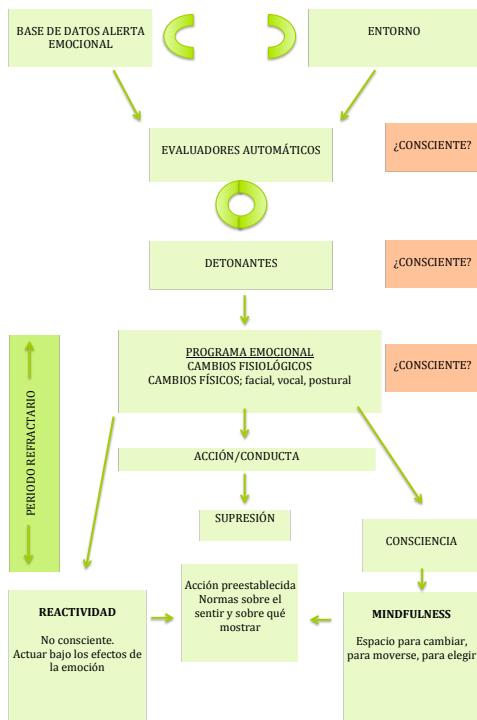
Estas normas nos pautan a quien puedo enseñar la emoción y cuando (se aprenden en la familia generalmente). Son invocadas rápidamente en interrumpen la expresión de la emoción y cómo la manejamos. Amplían o reducen la señal y enmascaran, neutralizan o sustituyen otra emoción.

- Entre los 9 y los 12 meses de edad las emociones están totalmente desarrolladas y entre los 4-5 años comenzamos a aprender reglas de expresión y de sentimiento que regulan la emoción y modifican, amplifican o suprimen nuestros sentimientos. Estas exhibiciones están ligadas culturalmente. No está del todo claro con qué rapidez ocurren estas modificaciones en un episodio emocional. ¿Ocurren antes de las señales y acciones, o inmediatamente durante el inicio de las señales y acciones?

NORMAS SOBRE EL SENTIR

- Estas normas son en relación a qué nos es permitido sentir y qué no.

OTRA FORMA DE VER LA LINEA DE TIEMPO DE UNA EMOCION:



Tarea para esta semana:

- Medita todos los días y llena el diario de meditación.
- Ahora que sabes un poco mas sobre las emociones: identifica episodios emocionales y regístralos en el diario de emociones mínimo uno por día. Trata de seguir la línea de tiempo completa cuando analizas un episodio emocional.
- Presta atención a los estados de animo durante esta semana.
- Observa con atención si hay emociones mas conocidas para vos que otras.
- Comienza a observar cuales son tus detonantes emocionales.
- Un poco de ejercicio consciente todos los días. Mueve la columna en 6 direcciones. Y sonríe mas a menudo, aunque no tengamos razón directa para hacerlo.
- Agradece por estar viva/o, por tener capacidad de darnos cuenta, por tener tanto que podemos dar para crear un mundo en paz empezando con nosotros mismos.
- Contagia el amor bondadoso y la compasión.