

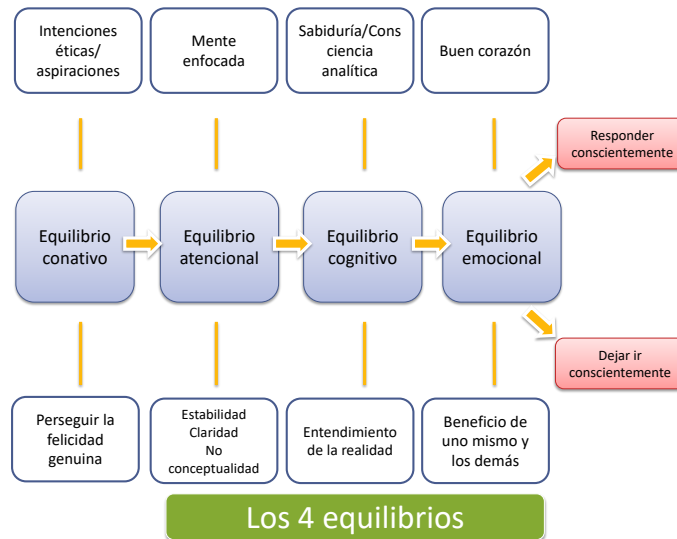


Cultivando Equilibrio Emocional
Curso corto Formato Online
Dictado por Carola Terreni

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 4 EQUILIBRIOS



EQUILIBRIO CONATIVO:

Referente a los deseos, las motivaciones y aspiraciones.

Está equilibrado cuando los deseos e intenciones se asientan en la realidad y se orientan hacia la búsqueda de la felicidad de uno mismo y de los demás.

Déficit: Apatía, falta de motivación hacia la búsqueda de felicidad, “es lo que hay”

Hiperactividad: Deseo obsesivo que distorsiona la realidad. Como cuando teneos tanto deseo por aprobar que no nos concentramos en el estudio o la lectura.

Disfunción: Desear cosas que no conducen a la felicidad propia o de los demás. Por ej: adicciones, avaricia, etc.

EQUILIBRIO ATENCIONAL:

Esta equilibrado cuando se puede sostener la atención de un modo fluido y continuo en el tiempo, con facilidad, enfoque y claridad.

Déficit: Es la pérdida de claridad y viveza de la atención, con falta de definición y aburrimiento hacia la experiencia.

Hiperactividad: Exceso de actividad mental, agitación y distracción continua con dificultad para permanecer atendiendo de forma continua.

Disfunción: Utilizar las habilidades atencionales para fines que van en contra de la felicidad propia o de los demás. Por ej: Un franco tirador.

La atención es la llave para el desarrollo de los otros equilibrios.

Nuestro modo de pensar, de sentir y de actuar es el resultado de en qué no enfocamos. "No se puede amar lo que no atiendes."

No solo es así en nuestro presente mas inmediato sino también en el futuro. En función de en qué decidamos enfocarnos en el futuro determinará en qué nos convertiremos.

Acceder al poder de la atención enfocada y aplicarlo a nuestros intenciones nos convertirá en los creadores de nuestra vida.

EQUILIBRIO COGNITIVO:

Equilibrio cognitivo implica comprometerse con el mundo de la experiencia sin proyectar suposiciones o ideas que nos hacen comprender mal la realidad.

Déficit: Es no percibir lo que está ocurriendo a través de los 5 (ó 6) sentidos de la experiencia y hacerlo de un modo excesivamente racional e intelectualizado.

Hiperactividad: Es cuando confundimos las proyecciones conceptuales con la realidad perceptiva. Por ej: "todo el mundo piensa que soy bobo"

Disfunción: Es cuando directamente percibimos la realidad de un modo distorsionado. A través de prejuicios graves de racismo, xenofobia, etc., por ej.

EQUILIBRIO EMOCIONAL:

El equilibrio emocional se logra cuando somos capaces de ser conscientes de las emociones propias y de los demás, de los aspectos que las desencadenan y los comportamientos derivados de estas, y ser capaces de tomar decisiones sabias mientras dura la experiencia emocional.

Déficit: Implica estar “muerto emocionalmente por dentro y mostrar una fría indiferencia hacia las personas y los acontecimientos.

Hiperactividad: Implica un cambio continuo y excesivo de diferentes episodios emocionales: miedo y esperanza, adulación y desprecio, alegría y tristeza, etc.

Disfunción: Es una respuesta emocional inapropiada: Intensidad desproporcionada, emoción adecuada expresada de un modo inadecuado, o sentir la emoción incorrecta para lo sucedido.

Las practicas contemplativas específicas benefician el equilibrio emocional:

- Apagar la chispa antes que sea un llama
- Incrementando claridad y permitiéndonos detectar señales sutiles de las emociones, las cuales posibilitan decidir y responder antes de estar completamente desbordados.

La regulación emocional nos permite estar mas abiertos y responder de un modo menos reactivo, lo que permite transformar las emociones. La conciencia meta-cognitiva refina nuestra capacidad de observar los eventos mental y no dejarnos atrapar por ellos detonando una y otra vez las mismas respuestas emocionales. La empatía permite conectar emocionalmente con otros y facilita la construcción de respuestas emocionales positivas.

LOS CUATRO DESEQUILIBRIOS:

