



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 CLASE

### Tristeza

#### ENTRENAMIENTO EMOCIONAL: TRISTEZA

- La tristeza es una de las emociones de mayor duración. Casi como un estado de animo.
- Es mas pasiva y tiene resignación
- La agonía protesta e intenta lidiar activamente.
- El duelo es una reacción multifacética frente a la perdida. La tristeza es un ingrediente esencial pero no es el único, también puede darse junto con la ira y la culpa.
- La tristeza llama a la conexión frente a la perdida.
- El mensaje de la tristeza es “Necesito consuelo”
- Ver a alguien triste, inclusive a un extraño puede causar empatía y el deseo de consolar al otro



## FAMILIA DE LA TRISTEZA

- Miserable: estado de animo negativo
- Deprimido: estado de animo, trastorno
- Bajoneado: estado de animo
- Disforico: estado de animo
- Melancólico: tendencia
- Duelo: proceso mas grande que solo una emoción.
- Tristeza y angustia: dos caras de la misma moneda. Pasiva/protesta. Mismas señales.
- Desalentado: respuesta leve a la perdida
- Desesperado: suele acompañar a la angustia
- Agonía: forma extrema de angustia
- Apesadumbrado: sentirse arrepentido o culpable
- Rechazado
- Impotencia: no hay posibilidad de acción
- Desamparo
- Desesperanza: reacción mas severa a la tristeza
- Acongojado
- Oscurecido: proceso negativo de pensamientos
- Miserable: estado de animo negativo
- Deprimido: estado de animo, trastorno
- Bajoneado: estado de animo
- Disforico: estado de animo
- Melancólico: tendencia
- Duelo: proceso mas grande que solo una emoción.

## DETONANTES

Perdida de algo o de alguien con quien tenemos una conexión.

- Tipos de perdida:
  - Rechazo de un amigo o pareja
  - Perdida de trabajo



- Deterioro del cuerpo
- Perdida de prestigio, fama, reconocimiento, elogios, status.

### TRISTEZA CONSTRUCTIVA

- La persona pide ser consolada, pide sentirse protegida.
- Crea conexión con otros que experimentan una pérdida similar.
- La tristeza y el duelo nos conectan con la tierna realidad de la impermanencia.
- A medida que aprendemos a estar gentilmente abiertos frente a la pérdida, con el tiempo podemos desarrollar la capacidad de aceptar la frágil y temporal naturaleza de la vida.
- Con esta aceptación viene una mayor voluntad para vivir completamente presentes en cada momento de la vida.

### TRISTEZA DESTRUCTIVA

- Distorsiona nuestra forma de ver la realidad y nos lleva a la desesperanza. La vulnerabilidad de la pérdida no nos permite cuidar nuestros vínculos y ocuparnos de los demás.
- Que haces cuando estas desesperanzada/o?

### SIGNOS FACIALES

- El labio inferior es empujado hacia arriba y los lados de los labios hacia abajo.
- Las puntas interiores de las cejas son llevadas hacia arriba y se acercan entre si.
- Las mejillas se elevan y pueden aparecer lagrimas.
- La vocalización puede incluir sollozos y el temblor de la voz.





La tristeza y el duelo nos conectan con la tierna realidad de la impermanencia.

A medida que aprendemos a estar gentilmente abiertos frente a la pérdida, con el tiempo podemos desarrollar la capacidad de aceptar la frágil y temporal naturaleza de la vida.

Con esta aceptación viene una mayor voluntad para vivir completamente presentes en cada momento de la vida.

Reflexión:

Sobre episodios de nuestras vidas que hayan contribuido a darnos cuenta de la impermanencia.

