



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.

EMOCIONES PLACENTERAS CONSTRUCTIVAS

- Son aquellas que:

Generan conexión

Colaboración

El cuidado de nosotros mismos y de los demás

En su mayor expresión la búsqueda sincera de la felicidad personal y la felicidad de los demás puede ser el alimento para una forma de vida dedicada al cultivo de la sabiduría y la compasión.

TEMA:

- Perspectiva Contemplativa: Motivan nuestras vidas para ir en búsqueda de sentido y propósito.
- Perspectiva Evolutiva: son la causa de que participemos de actividades necesarias para la supervivencia de la especie. (sexualidad y crianza).
- El mensaje del placer es “esto se siente bien”
- Fomentan la interacción social.

FAMILIA DE LAS EMOCIONES PLACENTERAS

- **Placer sensorial:** de vistas, sonidos, sabores, aromas y objetos táctiles.

- Surgen del contacto con una experiencia placentera ya sea visual, auditiva, gustativa, olfativa y táctil.
- **Alivio:** relajación y liviandad que surge cuando algo desagradable se termina.
- **Elevación:** sensación de optimismo y esperanza que se siente en general cuando vemos un acto de bondad inesperado.
- **Fiero-** (tener éxito, exultante, experiencia elevada de éxito.)
- **Naches-** placer especial por el florecimiento de los que uno ha criado. (tipo especial de orgullo)
- **Excitación-** sentidos potenciados, gran energía
- **Gozo, éxtasis-** experiencias que acompañan una profunda absorción en la experiencia vivida.
- **Divertimento:** puede ser al costo del ridículo de otra persona.
- **Maravillarse-** sensaciones distintivas, cosquilleo, el pelo de puntas.
- **Gratitud-** también se experimenta cuando otros expresan gratitud a nosotros mismos.
- **Contentamiento:-** tiene aspectos de un estado de ánimo, es más duradero.

ALGUNOS DETONANTES

- Reunión con una persona que uno aprecia
- Estar en la presencia del ser amado
- El nacimiento de un niño deseado
- Relaciones sexuales dentro de un marco de amor y consentimiento mutuo

EMOCIONES PLACENTERAS DESTRUCTIVAS

- Son experiencias placenteras que no son éticas.
- Rompen el estado de equilibrio interno.
- Los placeres rompen el sentido de equilibrio cuando nos obsesionamos o cuando nos ponemos hostiles con lo que sea que se interpone en nuestro camino.
- Si solo nos fijamos en el placer hedónico el potencial para la felicidad genuina se ve oscurecido.
- **Schadenfreude-** gozar con el sufrimiento y la mala suerte de los demás.

RECORDEMOS

¿Cómo funciona el taller Cultivando Equilibrio Emocional?

Las practicas contemplativas y las herramientas psicológicas generan equilibrio emocional al:

- Incrementar la conciencia emocional de las diferentes fases de los episodios emocionales y sus efectos.
- Conocer la “chispa antes de la llama”
- Incrementar la regulación emocional a través de generar una presencia de bienestar que nos permite experimentar abiertamente amplias olas de emoción sin reactividad.
- Construir conciencia meta-cognitiva y refinar la capacidad de observar los eventos mentales sin ser tomado por ellos, sin volver a detonar las emociones.
- Fortalecer la empatía

“Cada uno de nosotros por su forma de atender a las cosas, elige literalmente que tipo de universo le va a parecer que habita.”

William James