



## Cultivando Equilibrio Emocional

Curso corto

Dictado por Carola Terreni

Instructora Certificada en: *Cultivating Emotional Balance*

Los diagramas de este manual fueron creados por Jorge Moltó de Elephant Plena

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

### MANUAL CLASE 1

#### Origen y Sinergia - 4 Equilibrios y Desequilibrios – Equilibrio Conativo

#### 1.- INTRODUCCIÓN AL CULTIVO DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Cultivar el Equilibrio Emocional surge de un encuentro entre científicos y el Dalai Lama en el año 2000, sobre “Emociones destructivas”.

Paul Ekman es el que se encargó de la parte psicológica e incluye conocimientos científicos sobre la naturaleza de las emociones y como ser más conscientes de ellas.

Allan Wallace es el encargado de aportar el componente contemplativo, el cual es completamente secular, inspirado en las prácticas budistas para equilibrar la mente.

El objetivo es identificar y cultivar la felicidad genuina:

“Creo que todo el mundo quiere ser feliz. Creas en alguna religión o no, creas en esta o en aquella religión, todos buscamos algo mejor en la vida. Así que gran parte de nuestras acciones se dirigen hacia la felicidad” S. S. Dalai Lama

Promover el cultivo de la felicidad genuina a través de una vida emocional plena Poder decidir el modo en que nos relacionamos con nuestras emociones.

Felicidad hedónica: Es la que obtenemos del Mundo, a través de un estímulo (ropa, comida, etc.). Genera bienestar básico.

Felicidad Eudaimónica o Felicidad Genuina: Es la que viene de nuestro interior y que no depende de ningún estímulo. No es lo que tomamos del mundo sino lo que damos al mundo.

Lo que se ha descubierto de forma empírica a través de investigaciones en primera persona, es que la felicidad genuina puede ser cultivada a través de tres conjuntos de habilidades:

1. Un estilo de vida ético: generosidad, amabilidad, paciencia, compasión, etc.
2. Cultivando un equilibrio mental de calidad.
3. Cultivando sabiduría.

## 2 TIPOS DE FELICIDAD



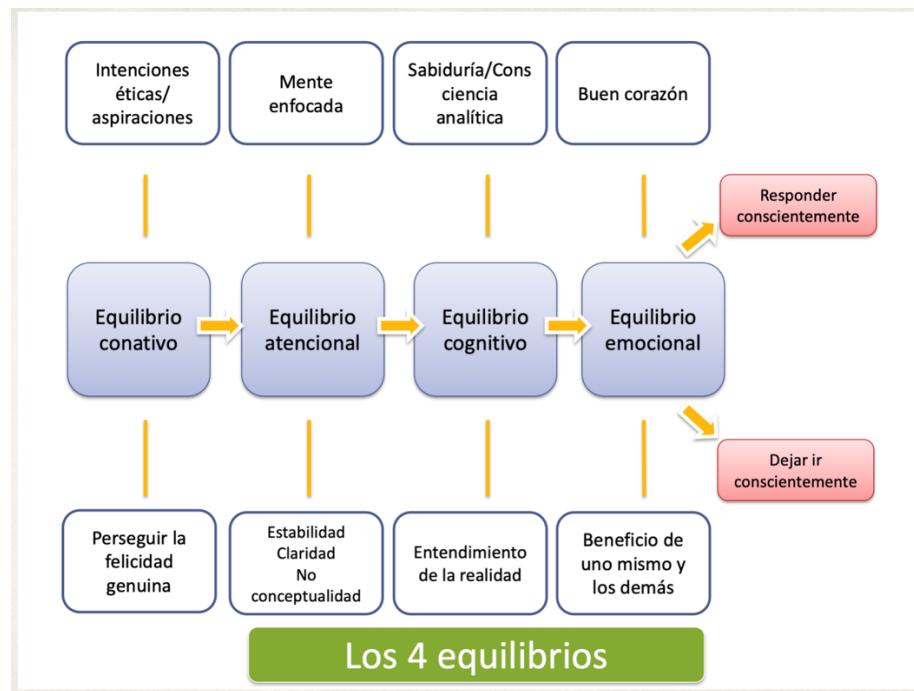
## CULTIVANDO EQUILIBRIO EMOCIONAL (CEE)



- CEE tiene como objetivo enseñar un grupo de herramientas tomadas de la psicología occidental y tradiciones contemplativas que ayuden al desarrollo de emociones más constructivas.

- CEE te llama a ir más allá de los confines de la normalidad y te invita a desarrollar tu potencial para lograr el equilibrio mental y el despertar de la compasión hacia todos los seres incluida vos misma/o

#### 4 EQUILIBRIOS



#### EQUILIBRIO CONATIVO

Propósito, deseo, intención y volición. 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. (Deseo de experimentar la felicidad genuina y de cultivar sus causas.)

“La vida nunca es insopportable por las circunstancias que te tocan, sino únicamente por la falta de sentido y de propósito.” Viktor E. Frankl

#### DESEQUILIBRIO CONATIVO

- Déficit: apatía, pérdida de deseo por la felicidad genuina y sus causas, “es lo que hay.”

"Si asumís que no hay esperanzas garantizas que no habrá esperanza. Si asumís que hay un instinto para la libertad, que hay oportunidades para cambiar las cosas, hay entonces una posibilidad de que contribuyas a hacer un mundo mejor. Es tu elección." Noam Chomsky

- Hiperactividad: Deseos obsesivos que distorsionan la realidad. Como cuando estamos tanto deseando aprobar un examen que no nos concentramos en el estudio o la lectura.
  - "La satisfacción es menos una cuestión de obtener lo que quieras y más una cuestión de querer lo que tienes" Ed Diener- científico investigador de la felicidad
- Disfunción: Desear cosas no conducentes a la felicidad genuina propia o de los demás. Por ejemplo: adicciones, avaricia, envidia, mala voluntad, etc.