

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

GESTIÓN EMOCIONAL

La clave de tu bienestar

BITÁCORA SESIÓN 1



BITÁCORA SESIÓN 1

EMOCIONES, DEFINICIÓN Y FUNCIÓN

Las EMOCIONES, nuestras grandes maestras

En nuestra cultura occidental, la expresión de las emociones ha sido considerada como un acto de debilidad. Se nos educó para reprimir lo que sentimos y a desconectarnos de nuestro mundo emocional.

Por lo tanto, llegó la hora de hacernos cargo de nuestra ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL.

Vamos a hacer un viaje intenso a las profundidades de nuestro SER, y lo mejor de todo, es que este es un viaje sin retorno ni fin.

En este Entrenamiento adquirirás las herramientas para que tú seas tu más grande e importante maestra/o.

¡Comenzamos!

Actividad 1: Reconociendo nuestras emociones recurrentes

En las 16 horas que pasamos en vigilia (más o menos) y en las que realizamos las actividades cotidianas, tenemos aproximadamente 60.000 pensamientos que gatillan que experimentemos diversas emociones, ya sea primarias o secundarias.

¿Cuáles son las emociones más frecuentes que estás experimentando ahora y cuál es el pensamiento que las precede?

Registra en esta tabla tus auto observaciones, de acuerdo al ejemplo dado:

EMOCIÓN	PENSAMIENTO
Rabia	¡De nuevo mis hijas dejaron loza sucia! Me tienen aburrida, siempre hacen lo mismo. Les he dicho que deben lavar la loza que usen, pero...

BITÁCORA SESIÓN 1

EMOCIONES, DEFINICIÓN Y FUNCIÓN

Actividad 1: Reconociendo nuestras emociones recurrentes

EMOCIÓN	PENSAMIENTO

BITÁCORA SESIÓN 1

EMOCIONES, DEFINICIÓN Y FUNCIÓN

Actividad 2: Percibiendo físicamente mis emociones

Las emociones son el conjunto de reacciones psicofisiológicas que tenemos como respuesta a los estímulos externos o lo que nos sucede y a los estímulos internos como nuestros pensamientos o información de nuestros sistemas físicos.

Por lo tanto, el primer paso para comenzar a GESTIONAR nuestras EMMOCIONES es reconocer su expresión en nuestro cuerpo.

Por ejemplo, los estudios en millones de personas indican que la culpa se expresa con la aparición de un nudo en la garganta, una tensión en el estómago y/o en el pecho, mientras que el miedo provoca que se acelere el ritmo cardíaco, aparezca tensión muscular y, en ocasiones, hasta es posible sentir un dolor en la boca del estómago.

Cómo en la actividad 1 ya identificaste cuáles son las emociones que experimentas de forma recurrente, elige al menos 3 de ellas y ahora observa detenidamente qué sensaciones físicas te provocan esas emociones. Registra tus auto observaciones en la siguiente table de acuerdo al ejemplo.

EMOCIÓN	SENSACIONES FÍSICAS
Agobio	Tensión en el cuello, se acelera mi corazón, pierdo el apetito, me cuesta concentrarme

BITÁCORA SESIÓN 1

EMOCIONES, DEFINICIÓN Y FUNCIÓN

Actividad 3: Mis miedos y el piloto automático

El miedo es la emoción que subyace a muchas otras y reconocer su origen es clave para avanzar en este camino de la autogestión emocional.

El miedo es una emoción que secuestra nuestra capacidad para habitar el presente, ya que nos lleva automáticamente al pasado, bloqueando cualquier intento de iniciar un proceso de cambio, sometiéndonos y esclavizándonos.

Revisa los videos sobre la Masterclass “Cómo utilizar los Miedos que te están Paralizando/Limitando”, en estos enlaces, y responde las siguientes preguntas:

https://www.youtube.com/watch?v=D7_Vtqrtl8o&t=117s

<https://www.youtube.com/watch?v=d4pdxp-CqCw&t=6s>

3.1 ¿Cuáles son tus más grandes miedos?

3.2 ¿De dónde crees que vienen? ¿hay alguna experiencia que se te venga a la mente que se pueda relacionar con el origen de estos miedos?

BITÁCORA SESIÓN 1

EMOCIONES, DEFINICIÓN Y FUNCIÓN

Actividad 3: Mis miedos y el piloto automático

3.3 ¿De qué manera estos miedos hacen que permanezcas en pensamientos de pasado y/o de futuro? Nombra qué pensamientos de pasado y/o de futuro estás teniendo recurrentemente y describe cómo estos miedos te están condicionando a pensar, decir y hacer siempre lo mismo.