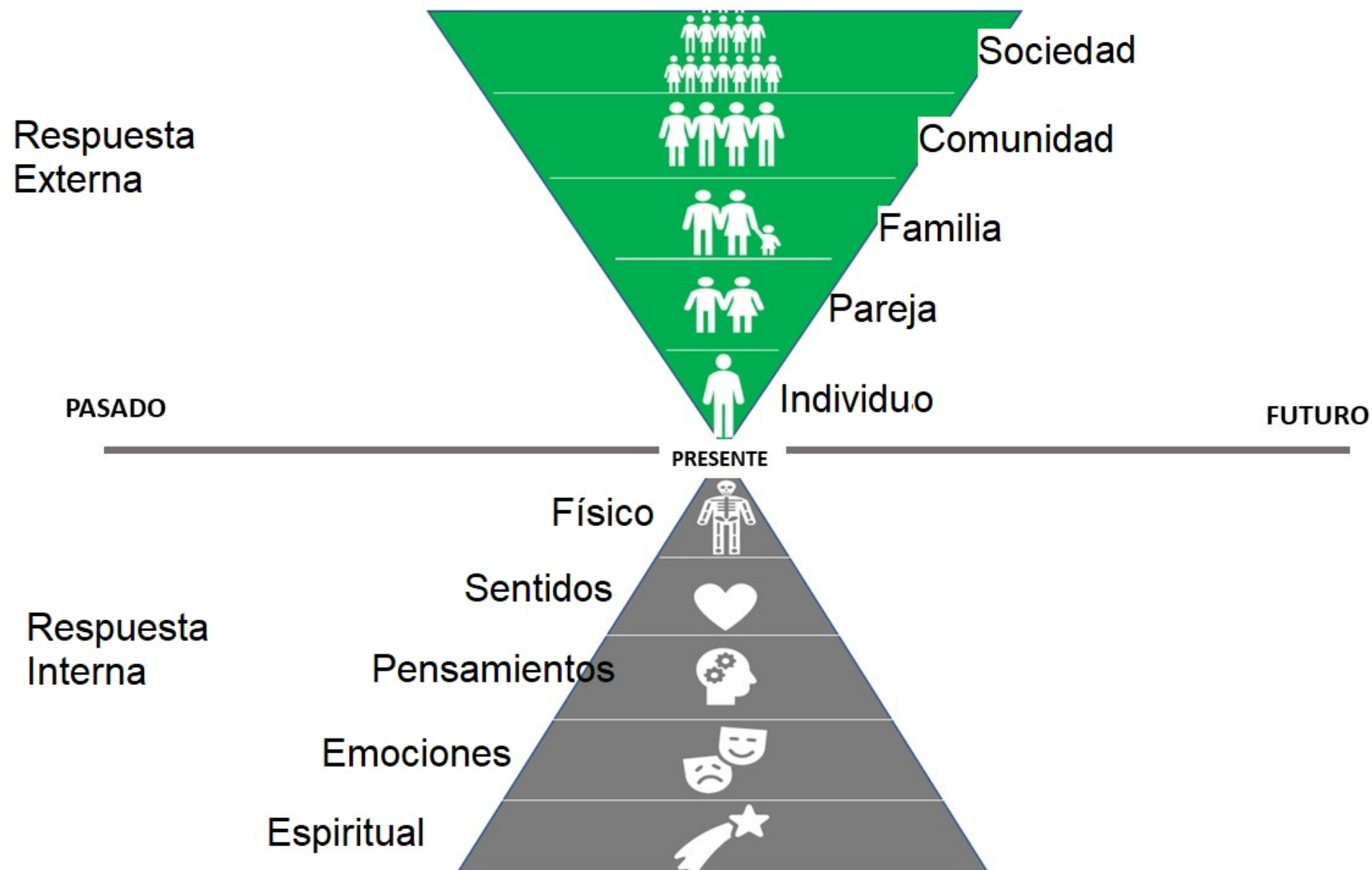
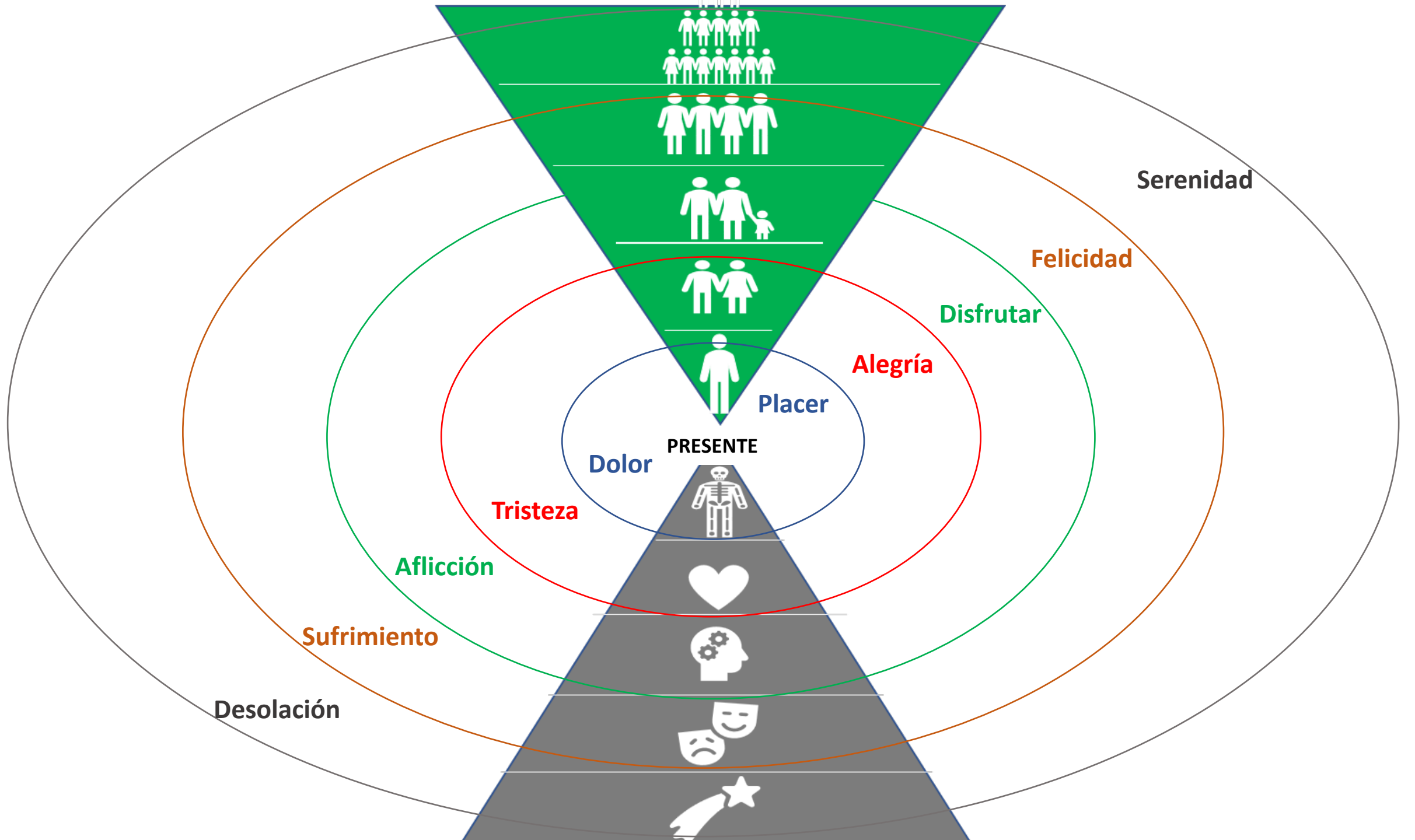
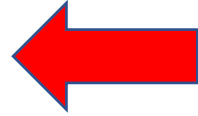


Acompañamiento Emocional









	Sufrir	Dolor (asco)	Soltar	Alivio
Resentimiento				
Ansiedad, Fantasear,	evasión	1.- Negación (miedo)	Aquí y ahora	Enfrentar
Cobardía, frustración	Fatalismo	2.- Ira (enojo)	Paciencia (solo por hoy)	Fortaleza
Parálisis	Negatividad	3.- Depresión (tristeza)	Vinculación (hablar)	Expresión
Negar	Resistencia	4.- Negociación (sorpresa)	Compromiso	Disposición al cambio
Rechazo	Endurecimiento	5.- Aceptación (alegría)	Planear (Lo primero es lo primero)	Resolución

Pasado

Presente

Futuro

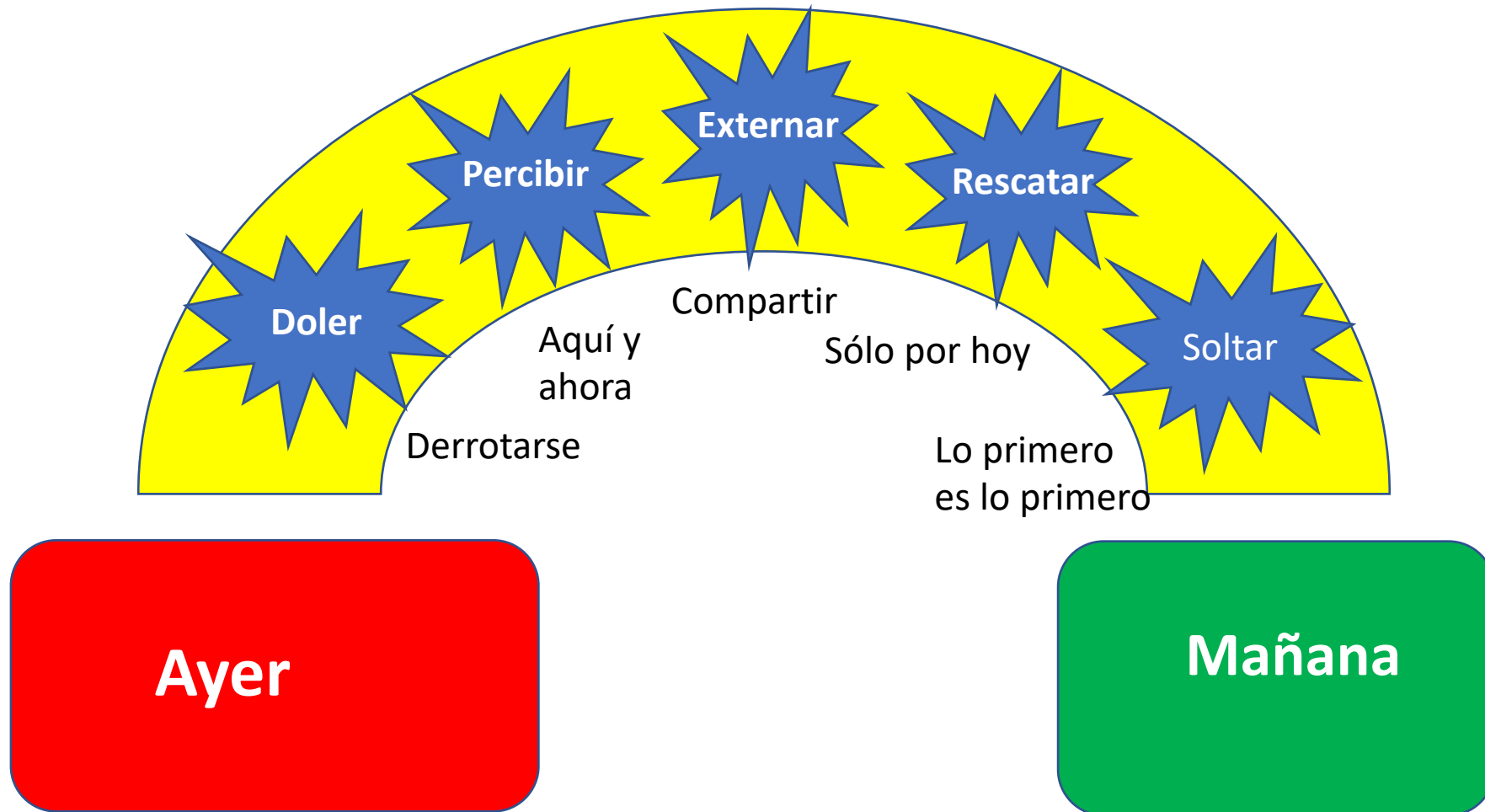


EXPERIENCIA CON PÉRDIDAS PASADAS	PÉRDIDA ACTUAL	OPORTUNIDAD DE TRANSFORMACIÓN

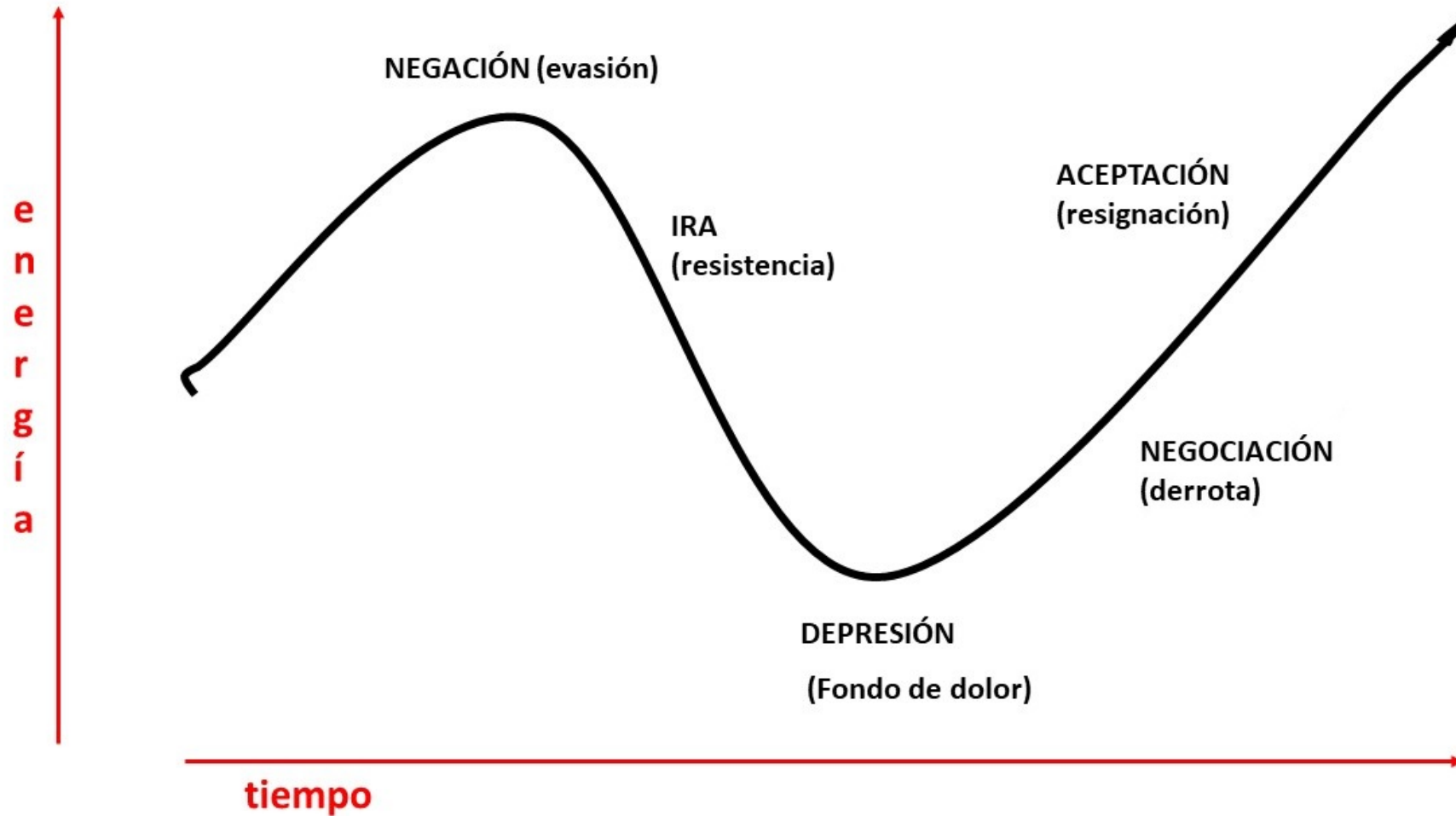
5 PASOS hacia la nueva realidad

- 1. Doler**
- 2. Percibir- Aquí y ahora**
- 3. Externar- Compartir**
- 4. Rescatar- Sólo por hoy**
- 5. Soltar- Lo primero es lo primero**

Ruptura y duelo



Etapas del Duelo (Kubler-Ross)



RESPUESTA

CONFLICTO

(lat.: *cum/friccio*- con fricción)



1) ESTRÉS

(generación anticipada de energía; tensión; alerta para atacar o huir)



2) ANGUSTIA

*(alemán: angst-angostura, constricción)
Respuesta exagerada a un riesgo presente, que evoca el miedo de un conflicto reprimido*



3) ANSIEDAD

Hipersensibilidad crónica que responde con sobre-excitación física, emocional, cognitiva y social de forma descoyuntada

ANSIEDAD (*lat. anxietas*)

Reacción ante la percepción anticipada, de amenaza o peligro.

Mecanismos de adaptación física, emocional, cognitiva y social.

RESPUESTA

FÍSICA	EMOCIONAL	COGNITIVA	SOCIAL
Tensión muscular Agitación Sensación de ahogo Opresión del pecho Dificultad respiratoria Resequedad de boca Dolor abdominal Eyaculación precoz <i>(Respuesta con neurotransmisores de activación del Sistema Nervioso Simpático)</i>	Miedo, terror, pánico Aprensión Depresión Desasosiego, desolación Frigidez Desproporción emocional <i>(Se reviven experiencias traumáticas que responden con respuestas propias de la etapa de desarrollo psicosexual, en la que ocurrieron)</i>	Sobre-excitación Pensamiento catastrófico Pensamiento irracional Obsesión Impotencia Tartamudeo <i>(Anticipación de riesgo, percibido subjetivamente)</i>	Parálisis Huida (evasión) Aislamiento Hiperactividad Respuesta impulsiva Insensatez <i>(Reacciones agitadas que responden a impulsos irracionales)</i>

12 PASOS: Trabajo diario



PASOS							
1.- DERROTARSE	Arrogancia	Narcisismo	Egoísmo	Dolor	Resistencia	Rendición	SOSIEGO Soltar el control
2.- CREER	Desesperanza	Desolación	Traición	Miedo	Prudencia	Clamor oración	ESPERANZA
3.- ENTREGARSE	Desasosiego Melancolía	Desconfianza	Abandono	Enojo	Paciencia	Confianza	Fé
4.- INVENTARIO	Auto-Engaño	Auto-justificación	Hipersensibilidad	Resentimiento	Sentir	Re-conocer	HONESTIDAD
5.- CONFESARSE	Maldad	Mentira	Negación, evasión	Culpa	Arrepentimiento	Perdonar	INTEGRIDAD
6.- DISPOSICIÓN	Mala voluntad	Mal	Crítica	Juicio	Justificación	Rectificación	BUENA VOLUNTAD
7.- HUMILDAD	Soberbia	Denigración	Desprecio remordimiento	Auto- conmiseración	Fracaso	Aprecio gratitud	AGRADECIMIENTO
8.- ACEPTARSE	Odio	Sabotaje	Evasión	Rechazo	Aceptación	Compasión	AMOR
9.- REPARAR	Ira	Furia	Agresión	Herida	Coraje	Fortaleza	HONOR
10.- INVENTARIO DIARIO	Injusticia	Indolencia	Complicidad	Vergüenza	Arrepentimiento	Reparación	JUSTICIA
11.- MEDITAR	Hiperactividad	Ansiedad	Angustia	Angustia	Sosiego	Alineación	ESPIRITUALIDAD
12.- SERVICIO	Avaricia	Lujuria, gula, codicia	Oquedad	Soledad	Apertura	Agradecimiento	SERVICIO

Habilidades intrerpersonales

- Sentimiento- Sentir (involuntario)
- Emoción- Motivación (voluntario)
- Lectura facial:
- TRISTEZA
- ENOJO
- MIEDO
- ALEGRÍA
- DISGUSTO
- SORPRESA

- Afectividad: Tálamo, amígdala, hipocampo, sistema límbico, corteza pre-frontal
- 1872- Darwin “Expresión de emociones en animales y el hombre”..resultado de evolución
- Lenguaje emocional (evolución primitiva)- facial (evolución, no cultural)
Paul Ekman- Papua (emociones básicas)
- Leslie Greenberg (1845)- Pasado/ futuro...
- Emociones Primarias: adaptativas y desadaptativas (culpa, resentimientos)
- Emociones Secundarias (en segundo plano)- encubiertas; basadas en creencias aprendidas
- Emociones Instrumentales: manipulación (necesidad de afecto)

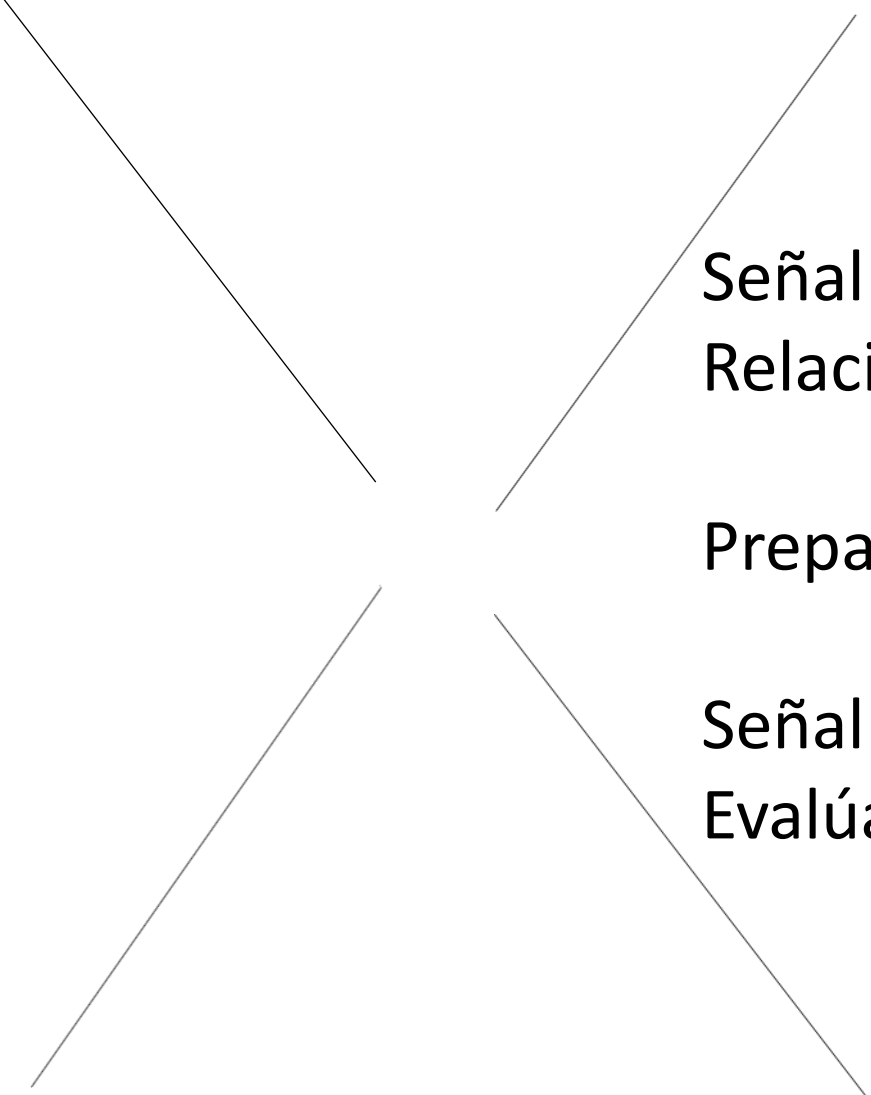
Respuesta Emocional

DESADAPTATIVA



ADAPTATIVA





Señal para los demás
Relación con los demás (vínculo)

Prepara para la acción

Señal para nosotros mismos
Evalúa respuesta de los demás

Manejo constructivo de las emociones

sociedad

comunidad

Familia

- Crea posibilidades
- Dirige sus acciones al cumplimiento de metas
- Expresa emociones y necesidad

-Percibe al reto como oportunidad

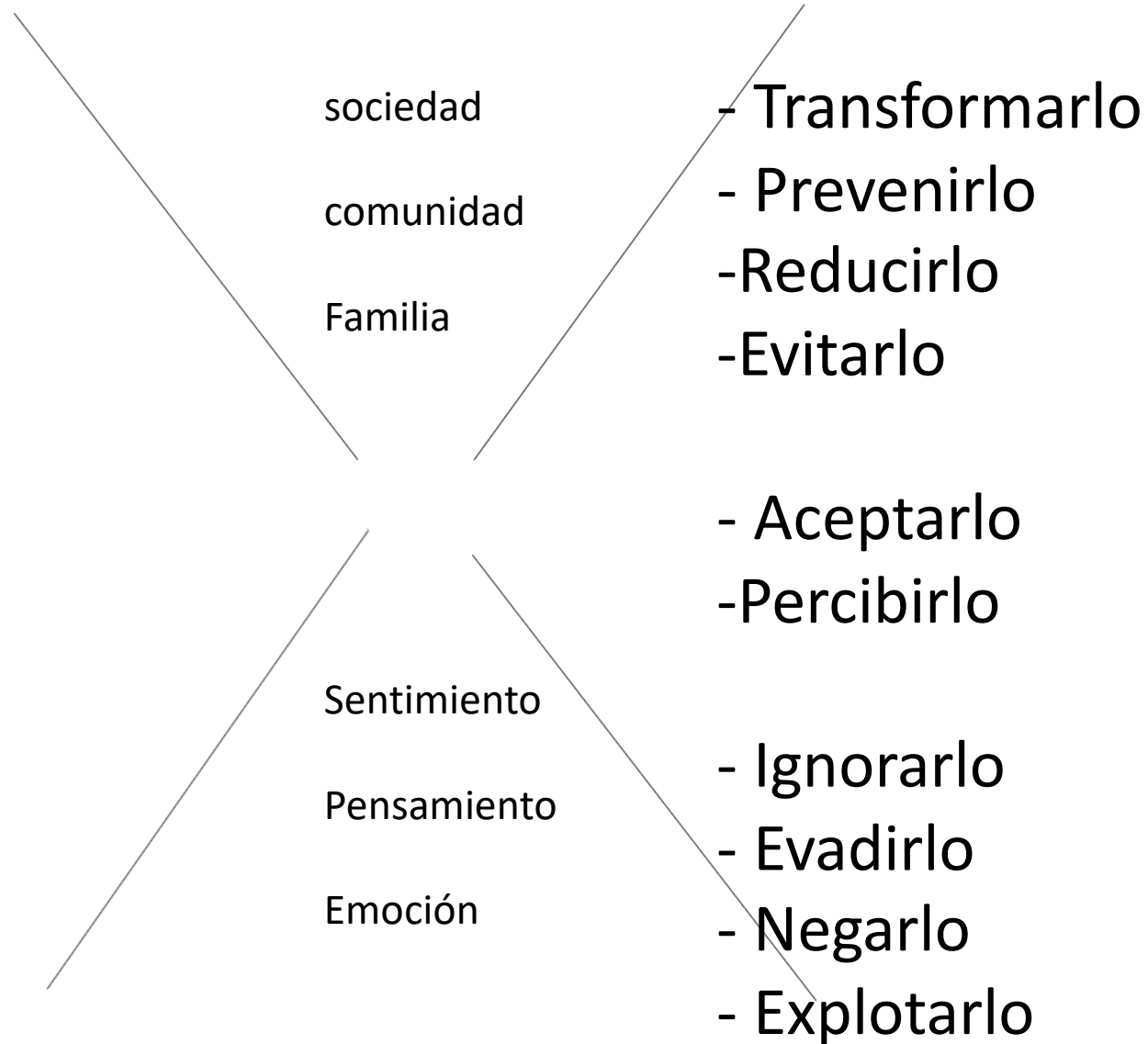
Sentimiento

Pensamiento

Emoción

- Siente con profundidad emociones auténticas
- Siente que controla sus respuestas

RIESGO



- Agradecimiento

- Dream big

- Never give up

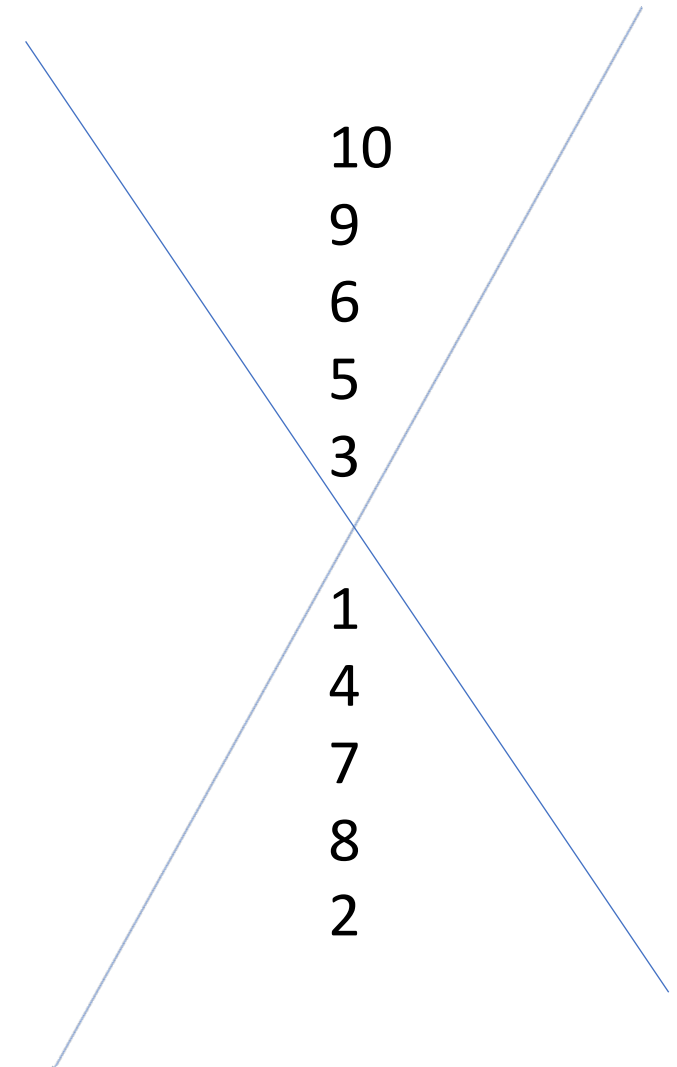
- Evitar el autoengaño

- I don't need hands to hold a heart

- You are beautiful

Equilibrio emocional

1. Cuerpo sano para tener una mente sana
2. Tómate un tiempo para reflexionar
3. Conecta con la naturaleza
4. Respira
5. Exprésate
6. Identifica y conserva las relaciones sanas
7. Observa tus palabras
8. Márcate intenciones
9. Aprende a focalizar tu atención
10. Practica la gratitud y la compasión

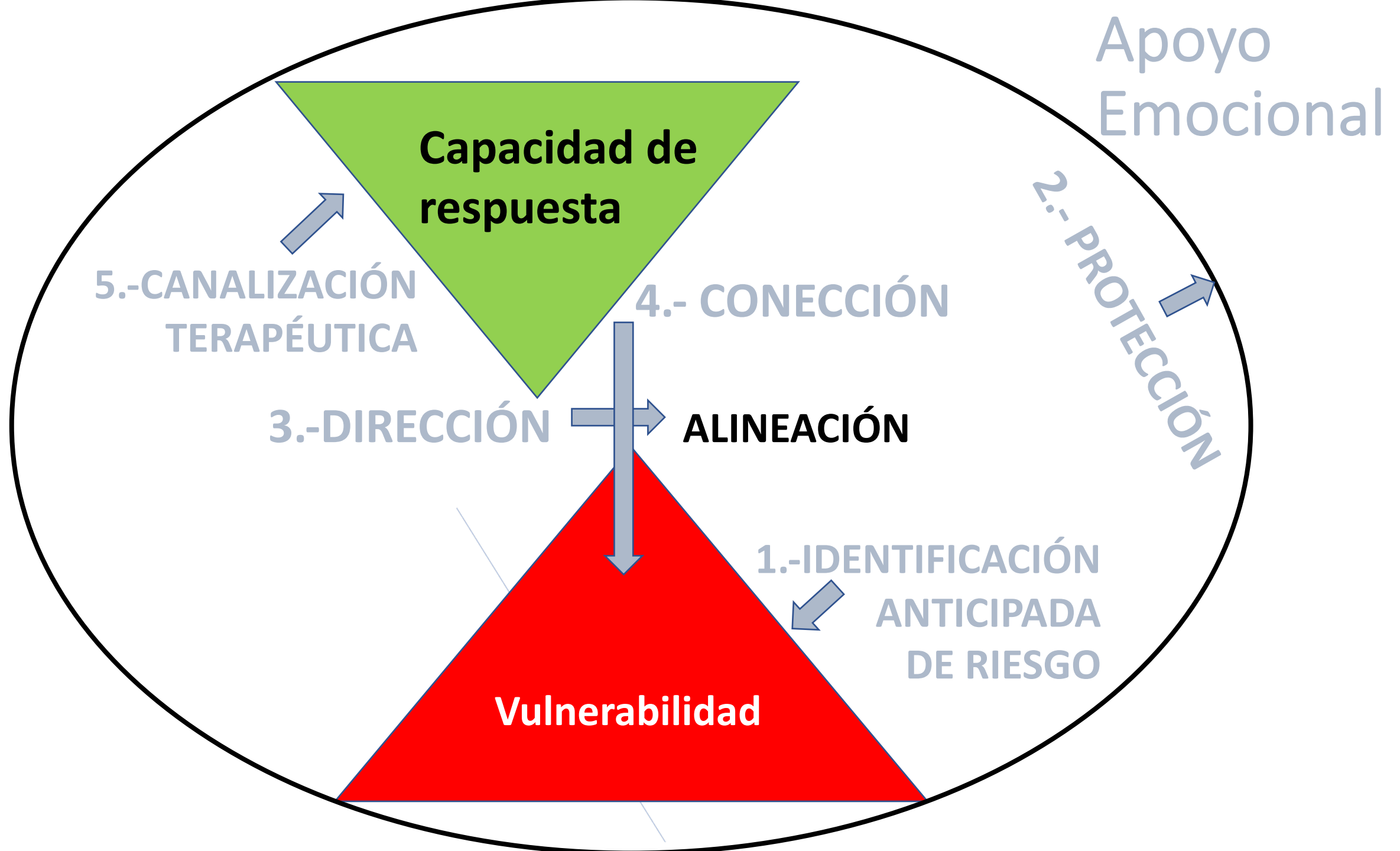




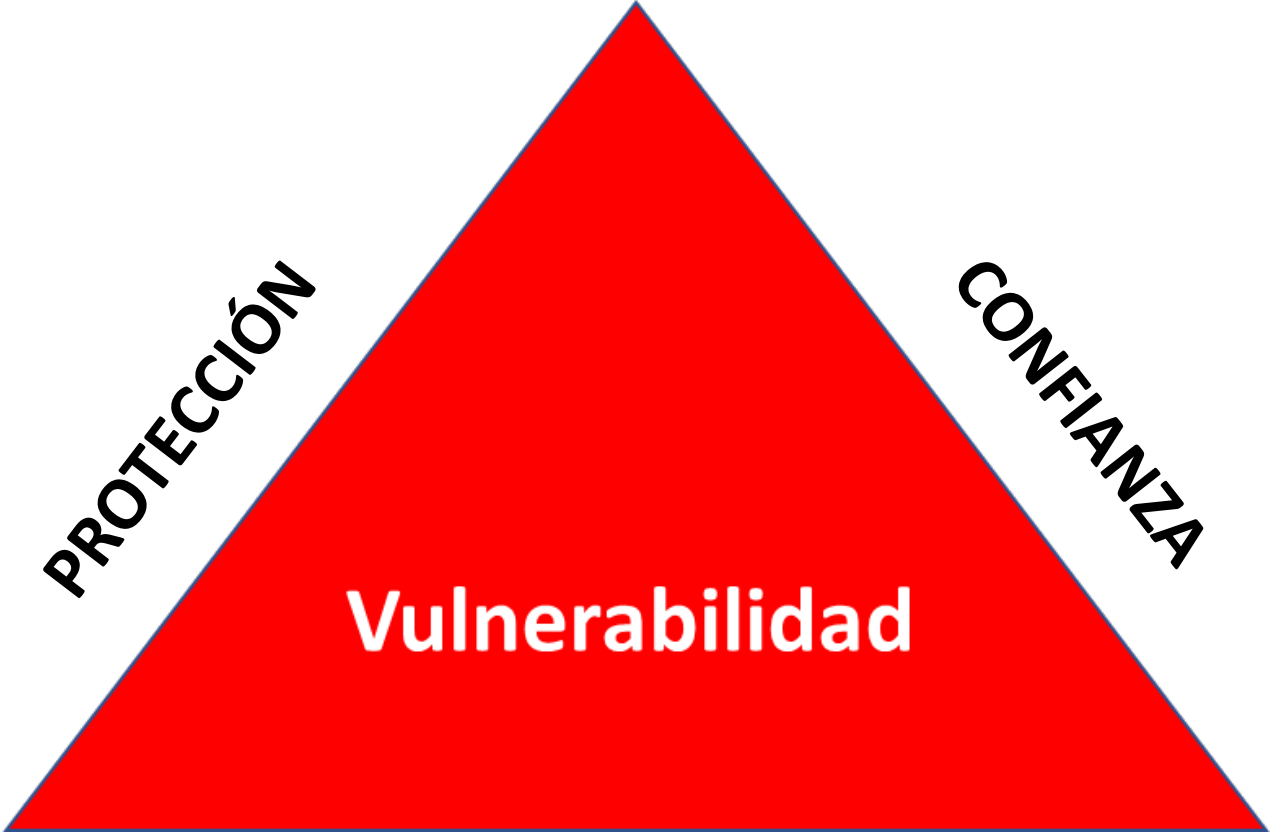
Apoyo Emocional

ALINEACIÓN



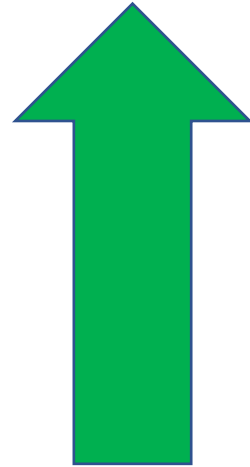


Contención
emocional



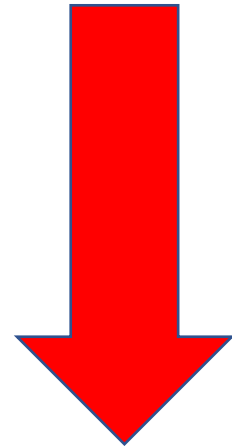
SEGURIDAD

ATAQUE



**SISTEMA
SIMPÁTICO
(Adrenalina,
Dopamina)**

**RESPUESTA DEL
SISTEMA NEUROVEGETATIVO**



**SISTEMA
PARASIMPÁTICO
(Acetilcolina,
Serotonina)**

HUIDA

ACOMPañAMIENTO

- 1.- IDENTIFICACIÓN ANTICIPADA DE RIESGO**
- 2.- PROTECCIÓN**
- 3.- DIRECCIÓN**
- 4.- CONEXIÓN**
- 5.- CANALIZACIÓN TERAPÉUTICA**

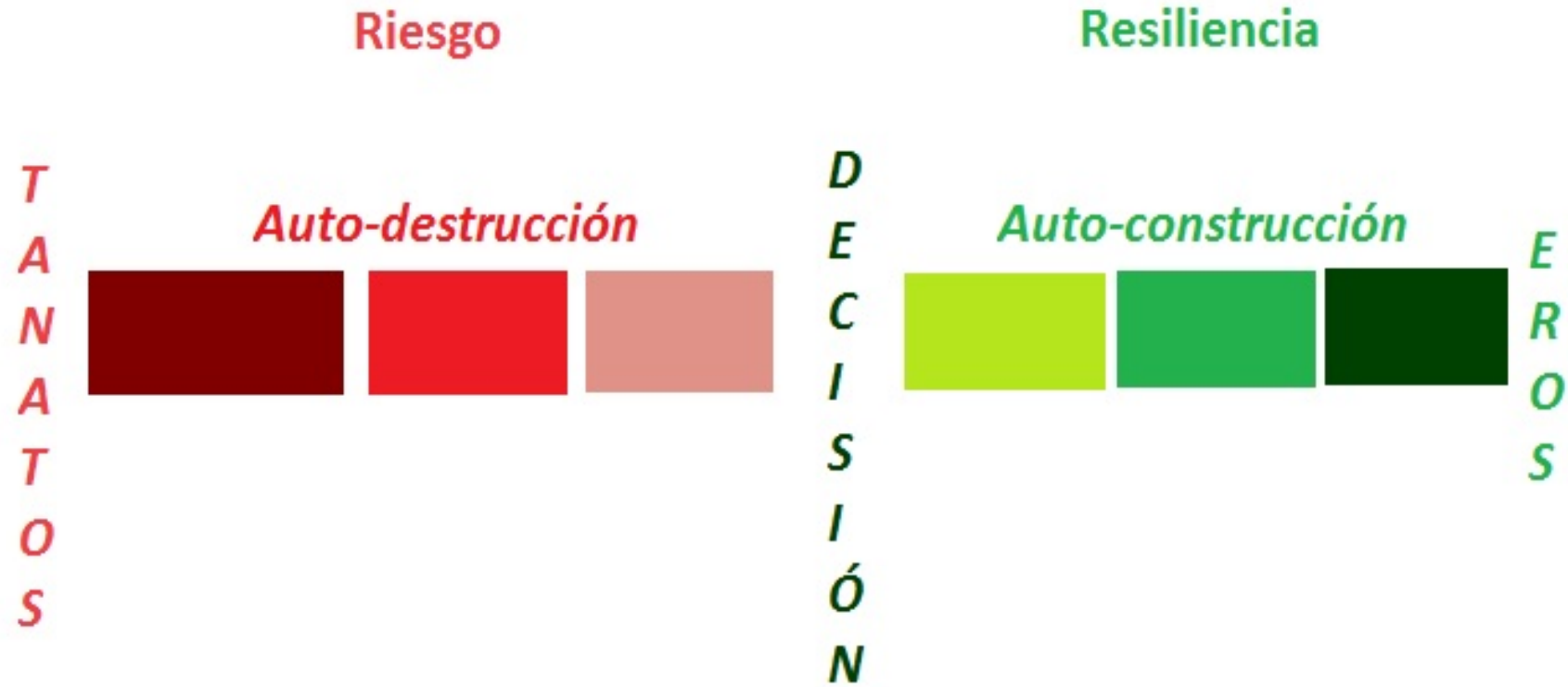


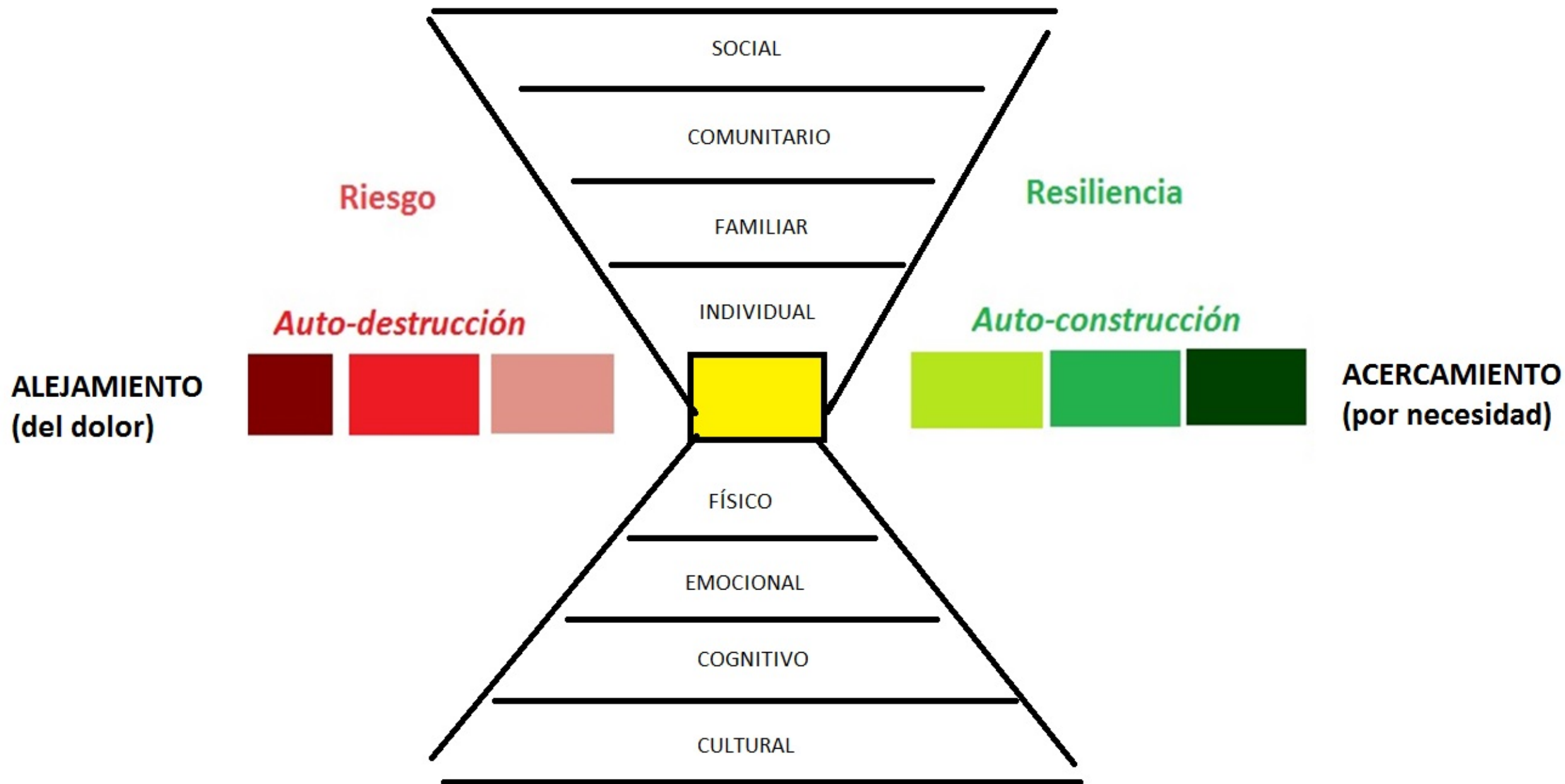
Herida Primaria	Sentimiento	Mecanismo de Defensa	Reacción Negativa	Reacción Positiva
Rechazo	Dolor	Represión	Alejarse	Fortalecerse
Abandono	Pérdida	Negación	Melancolía	Auto-suficiencia
Humillación	Denostación	Ataque	Soberbia	Asertividad
Traición	Error	Racionalización	Malicia	Controlador
Injusticia	Amenaza	Sublimación	Temor	Liderazgo

Gestión del cambio a partir del desarrollo de la conciencia

	1	2	3	4
OJOS	Ver	Observar	Discernir	Escoger ver el BIÉN
BOCA	Hablar	Callar	Decir la verdad	Hablar con BONDAD
OIDOS	Oír	Escuchar	Interpretar	ENTENDER
MENTE	Pensar	Conocer	Comprender	SABER
CORAZÓN	Querer	Doler	Perdonar	AMAR
PIÉ DERECHO	Confrontar	Valor (dar el paso)	Tenacidad	ACOMPañAR
PIÉ IZQUIERDO	Confrontar	Prudencia	Paciencia	ACOMPañAR
BRAZO DERECHO	Dar	Justicia	Generosidad	AYUDAR
BRAZO IZQUIERDO	Recibir	Compasión	Agradecimiento	AYUDAR

Toma de decisión





NEGATIVO

VICIO <i>Práctica</i>	<i>Actitud</i>	<i>Postura</i>
Soberbia	Arrogancia	Presunción
Envidia	Resentimiento	Celos
Ira	Furia	Enojo
Avaricia	Codicia	Egoísmo
Gula	Insaciabilidad	Ingratitud
Lujuria	Lascividad	Desenfreno
Pereza	Desesperanza	Dejadez

D

E

C

I

S

I

Ó

N

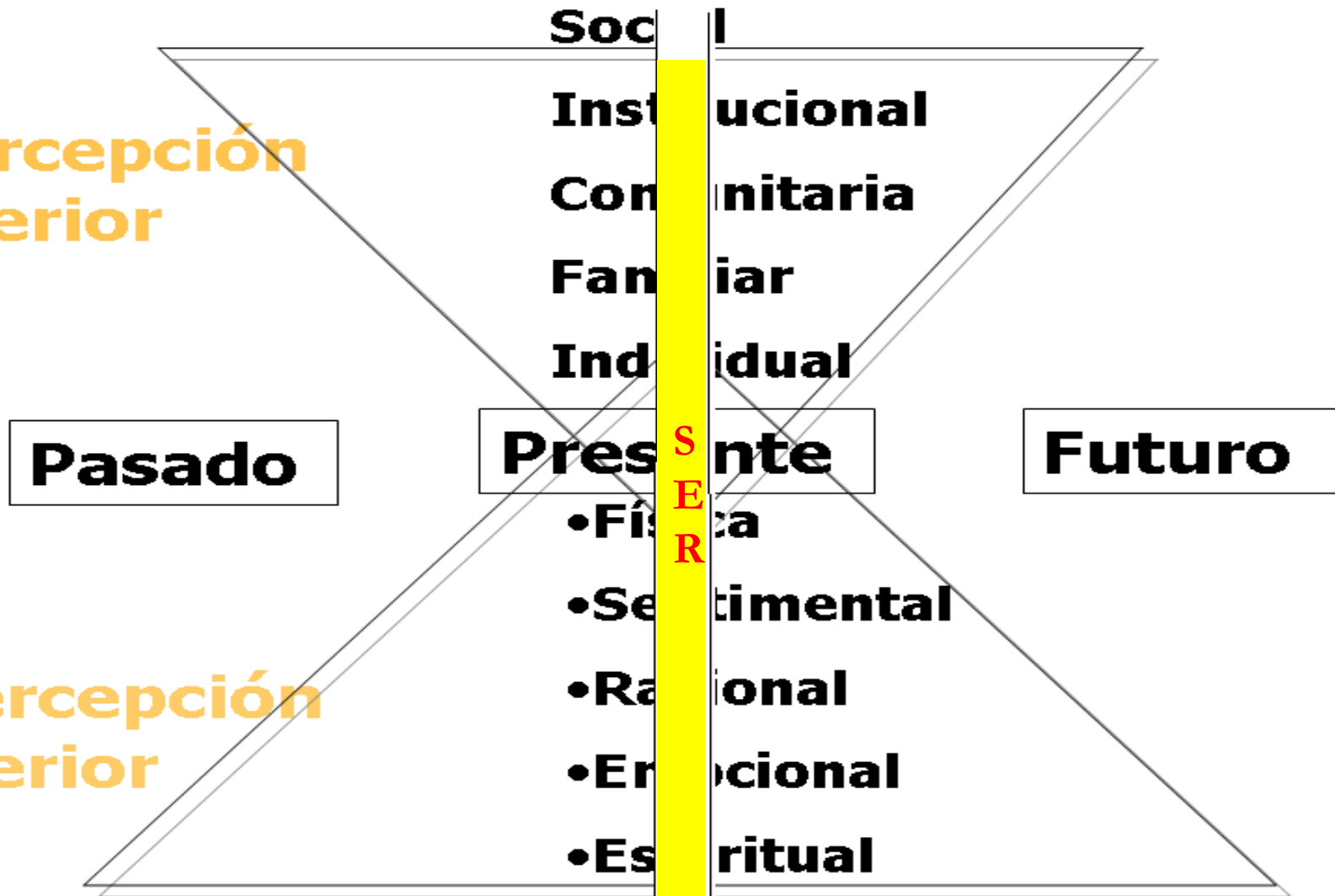
POSITIVO

<i>Postura</i>	<i>Actitud</i>	VIRTUD <i>Práctica</i>
Humildad	Nobleza	Fe
Honestidad	Bondad	Justicia
Coraje	Valor	Fortaleza
Amor	Compasión	Caridad
Gratitud	Saciedad	Prudencia
Respeto	Castidad Pudor	Templanza
Motivación	Consideración	Esperanza

INTEGRACIÓN

•Percepción exterior

•Percepción interior



Habilidades para la Vida

