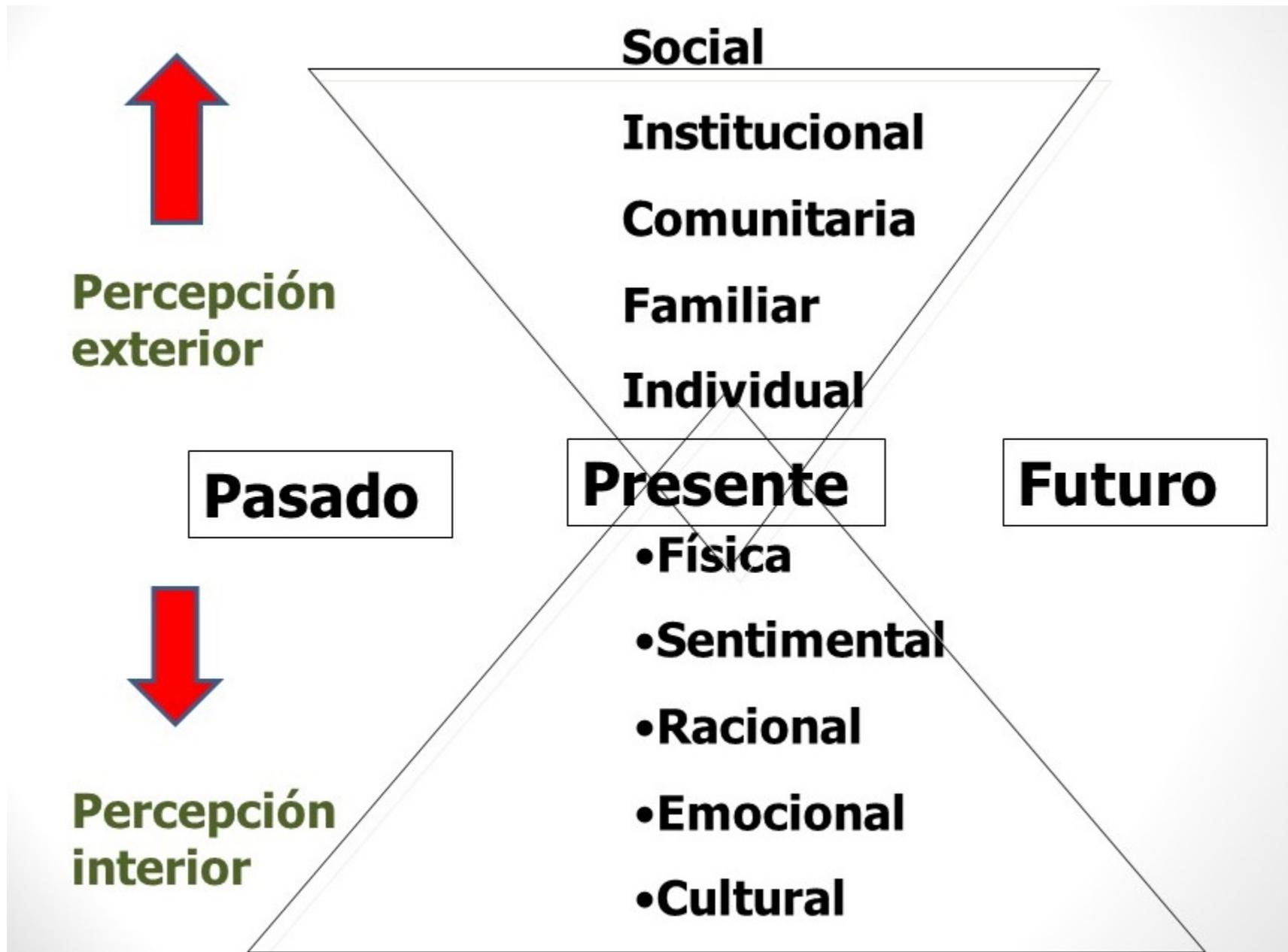
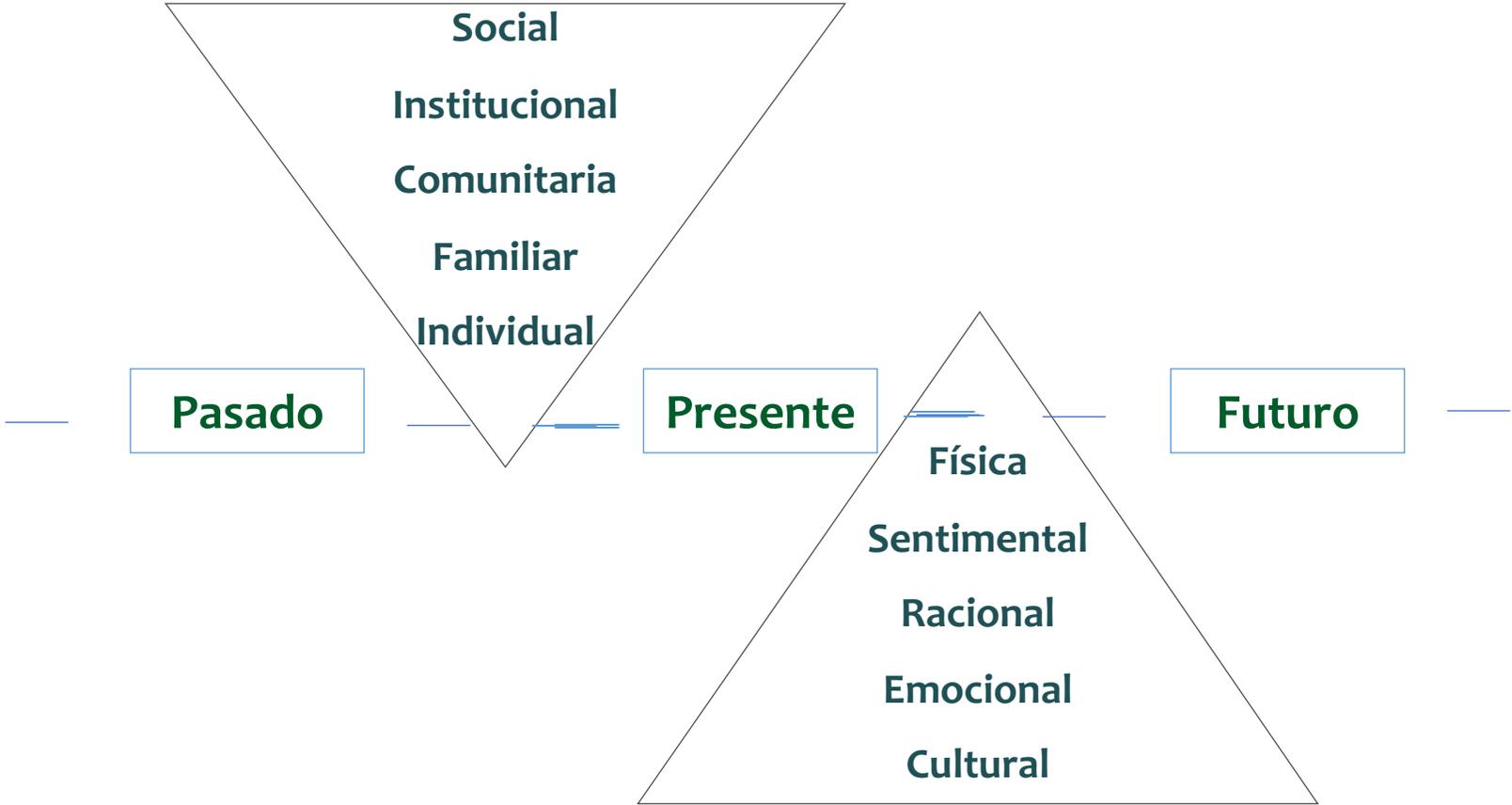
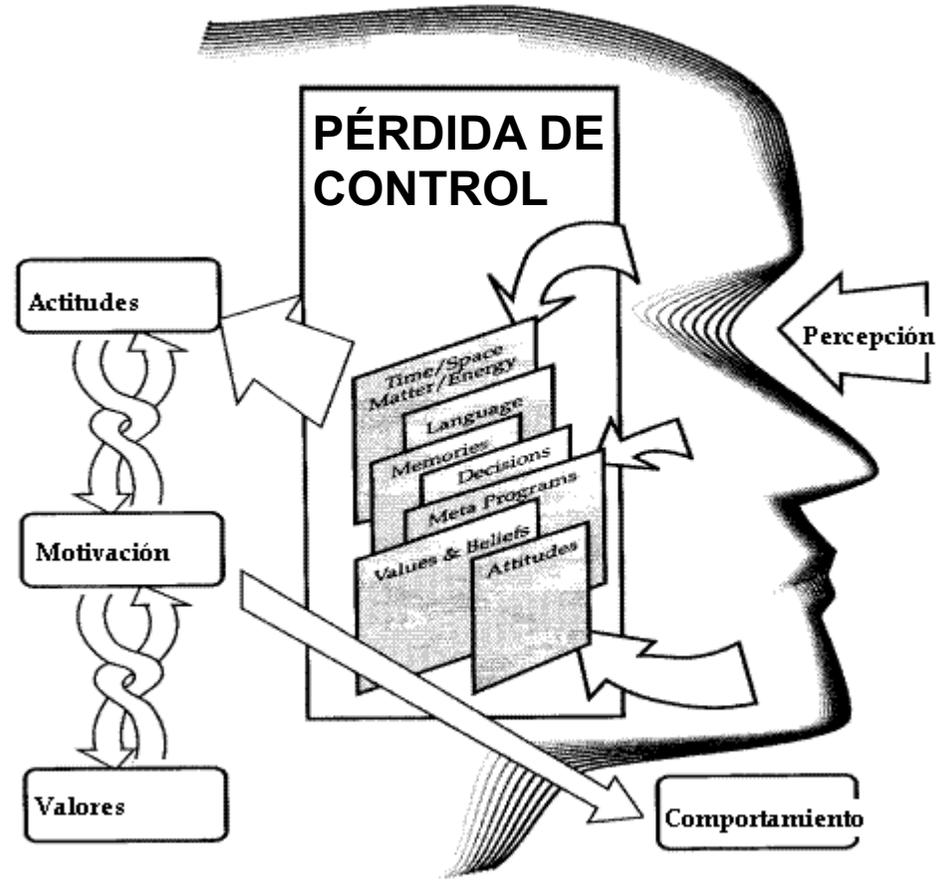


Angustia, Ansiedad y Estrés



Descoyuntado: Desarticulación de la vivencia exterior e interior













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.

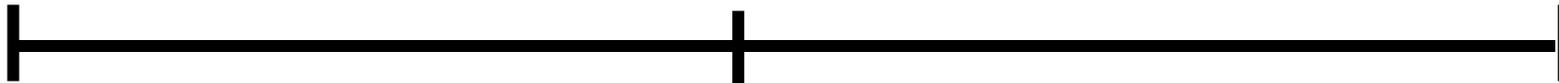
RESPUESTA

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>

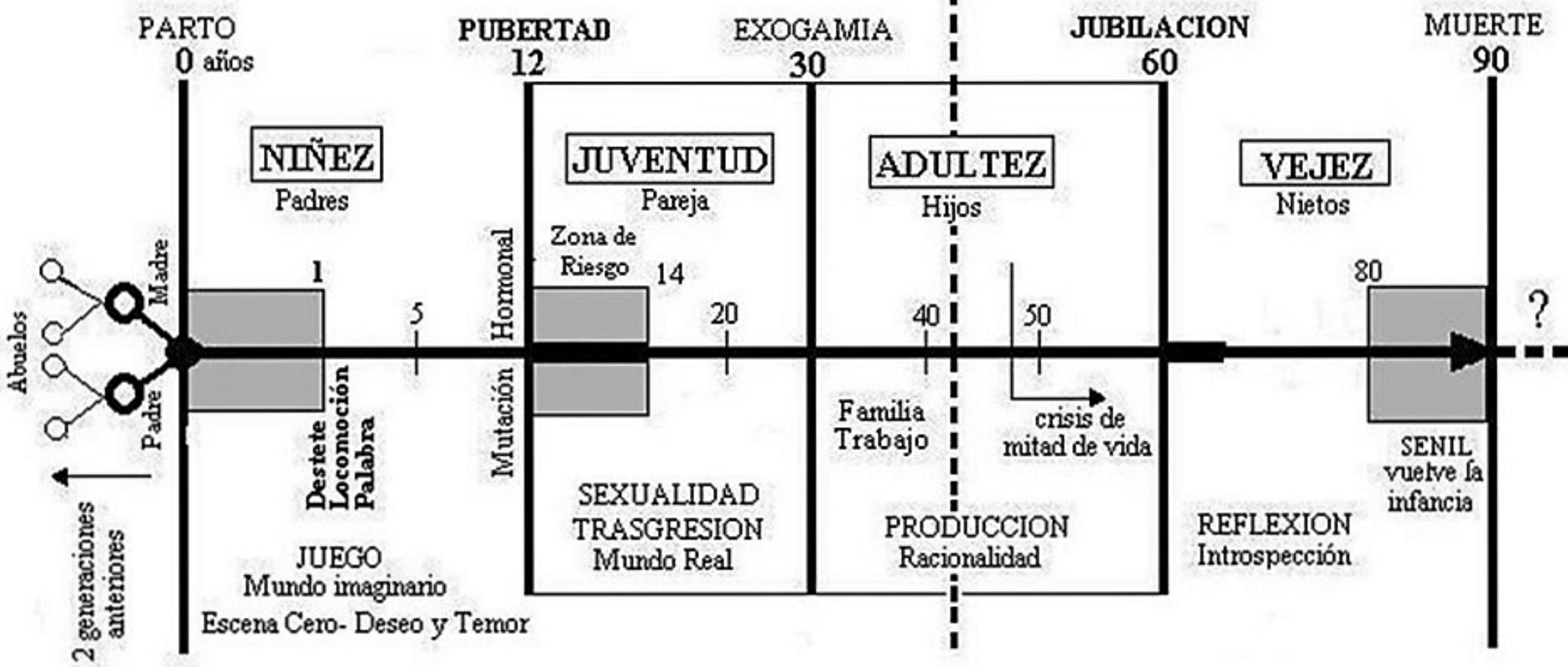
Pasado

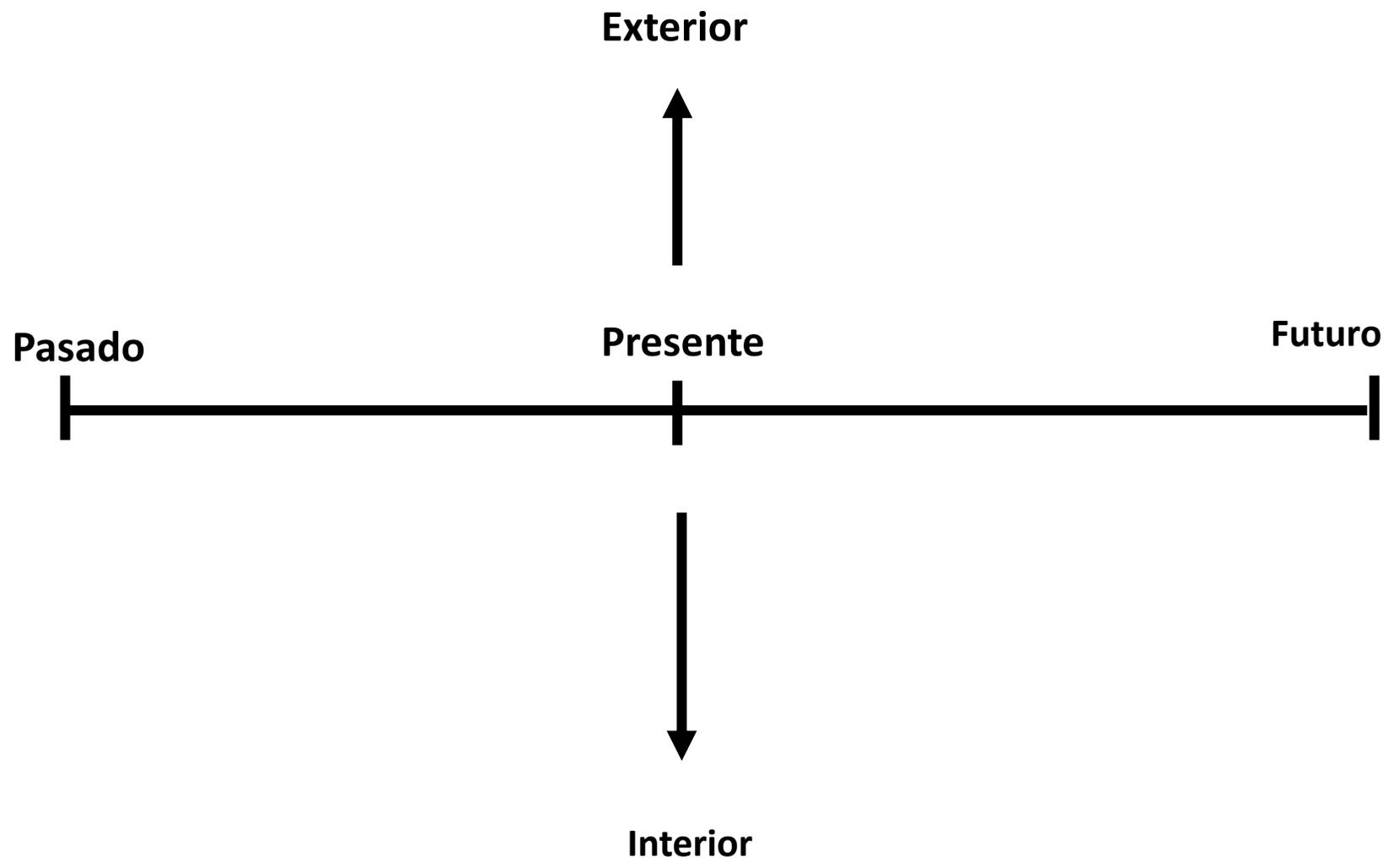
Presente

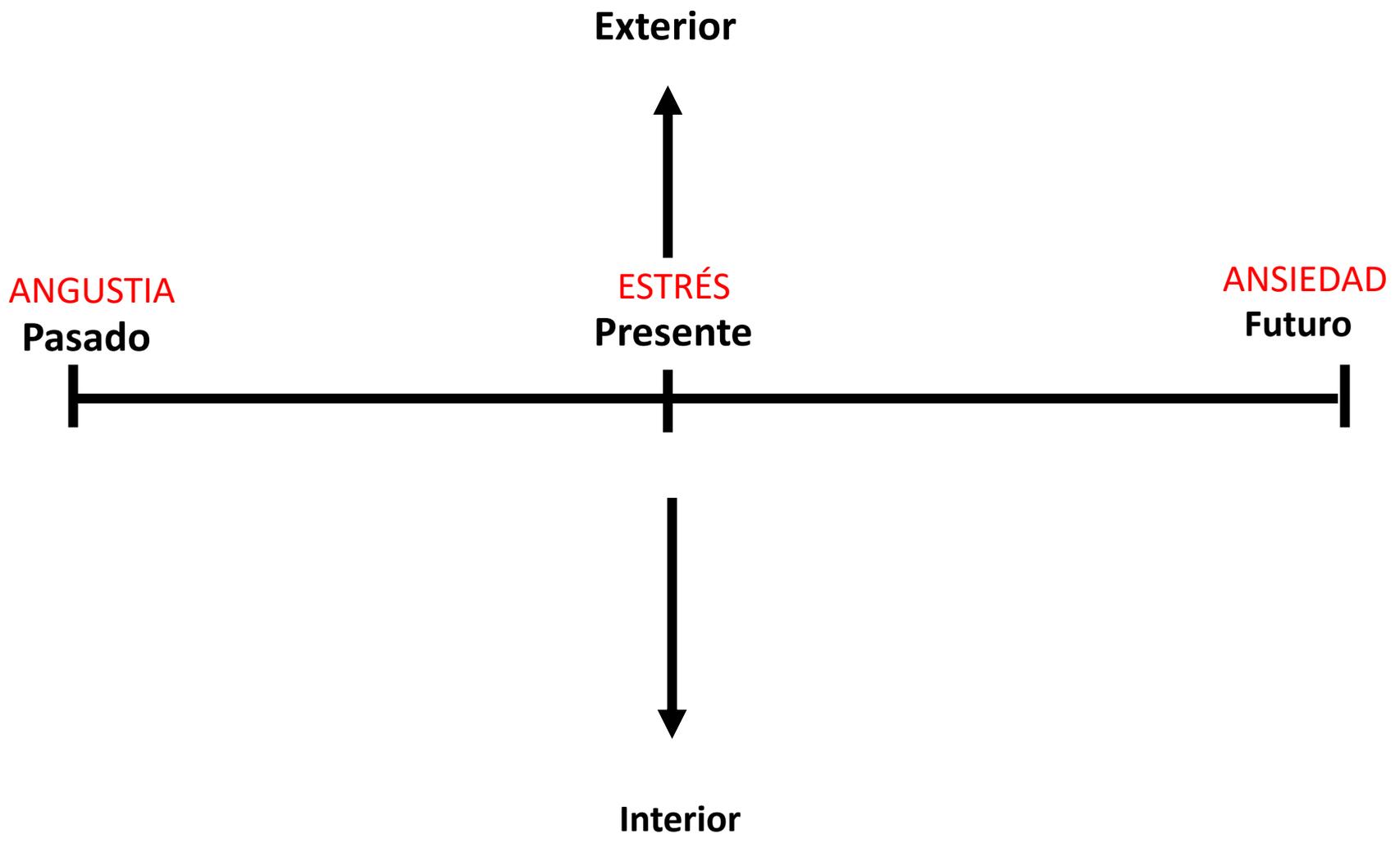
Futuro

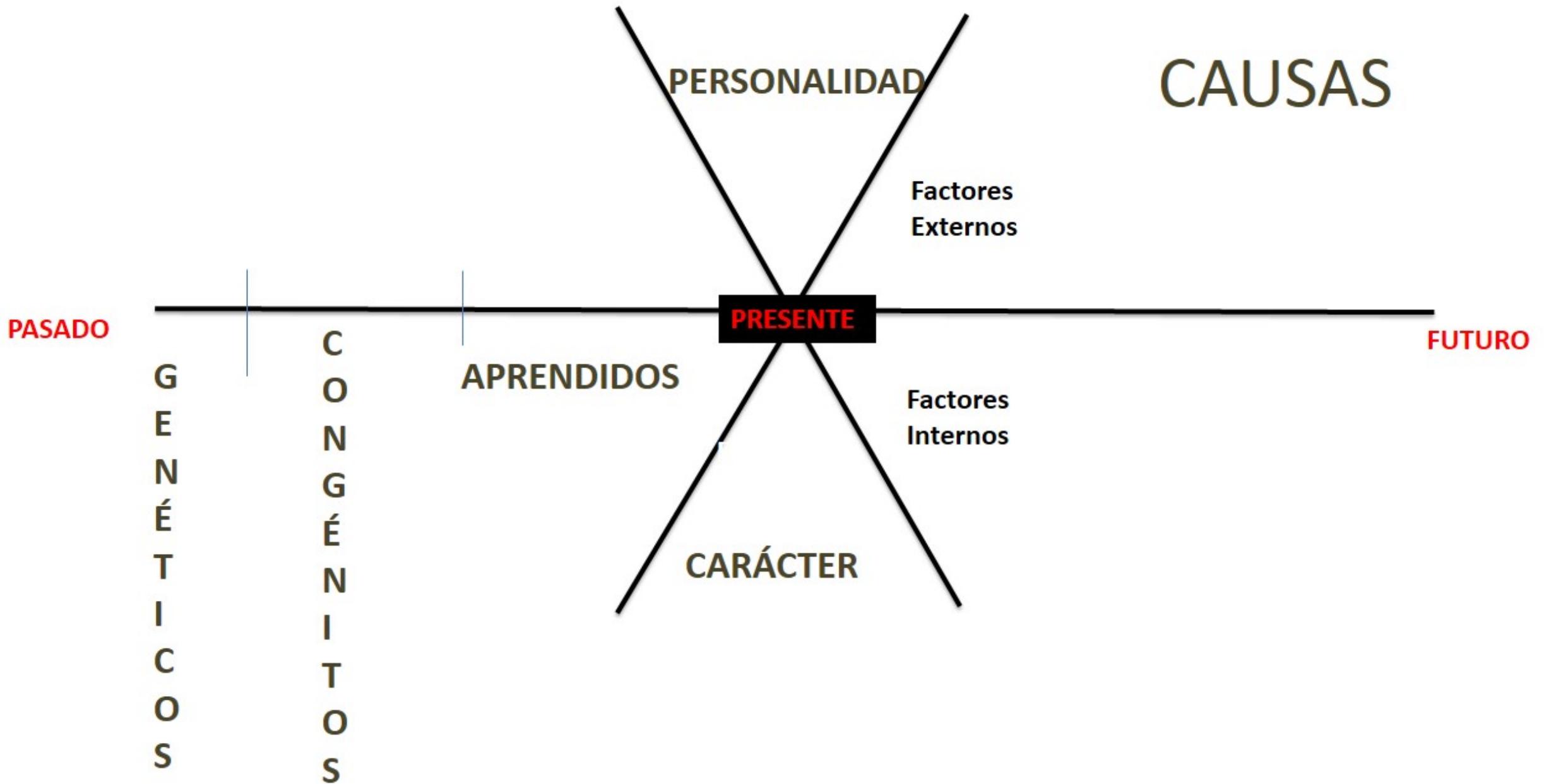


LAS 6 CRISIS DE PASAJE

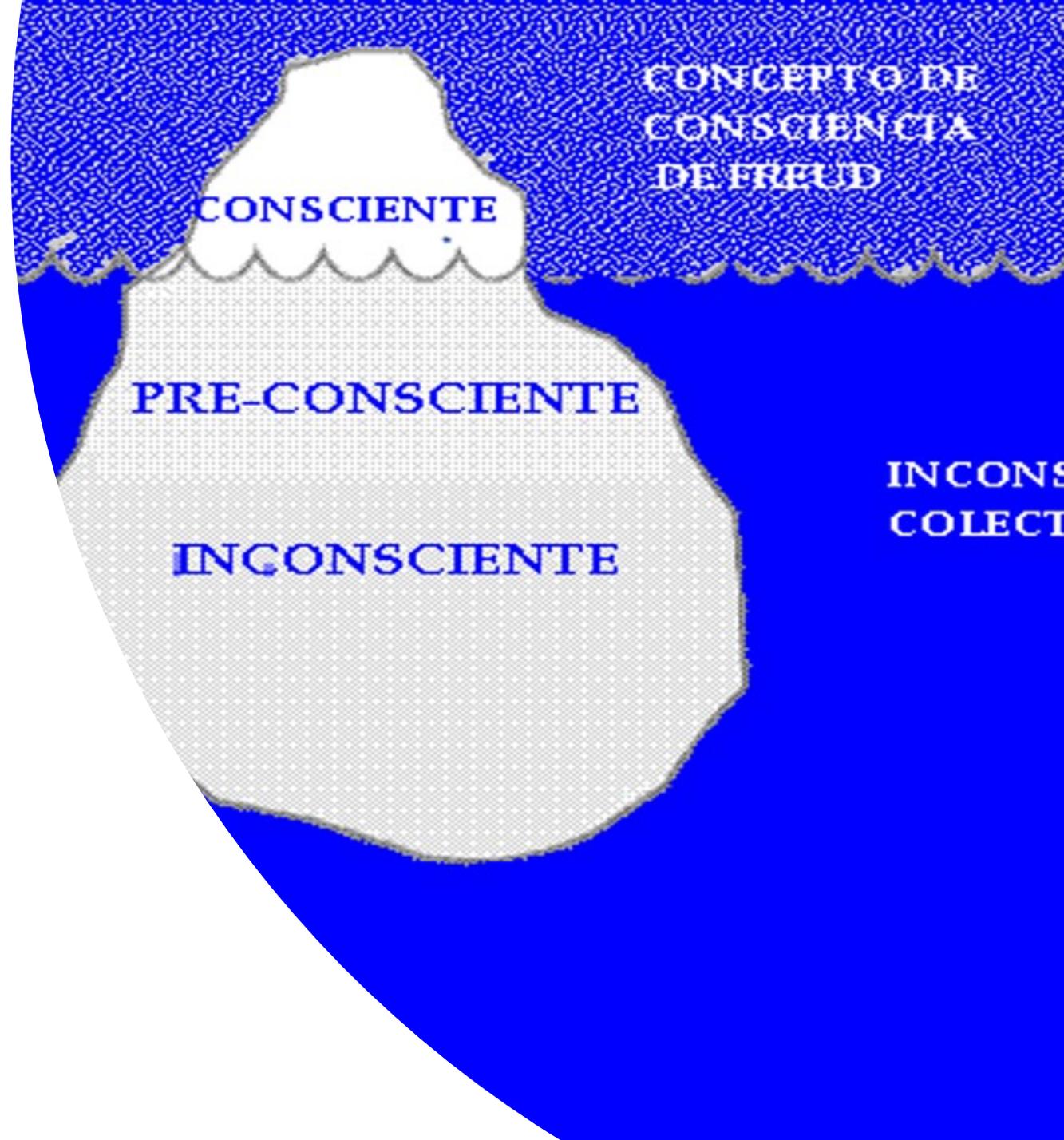


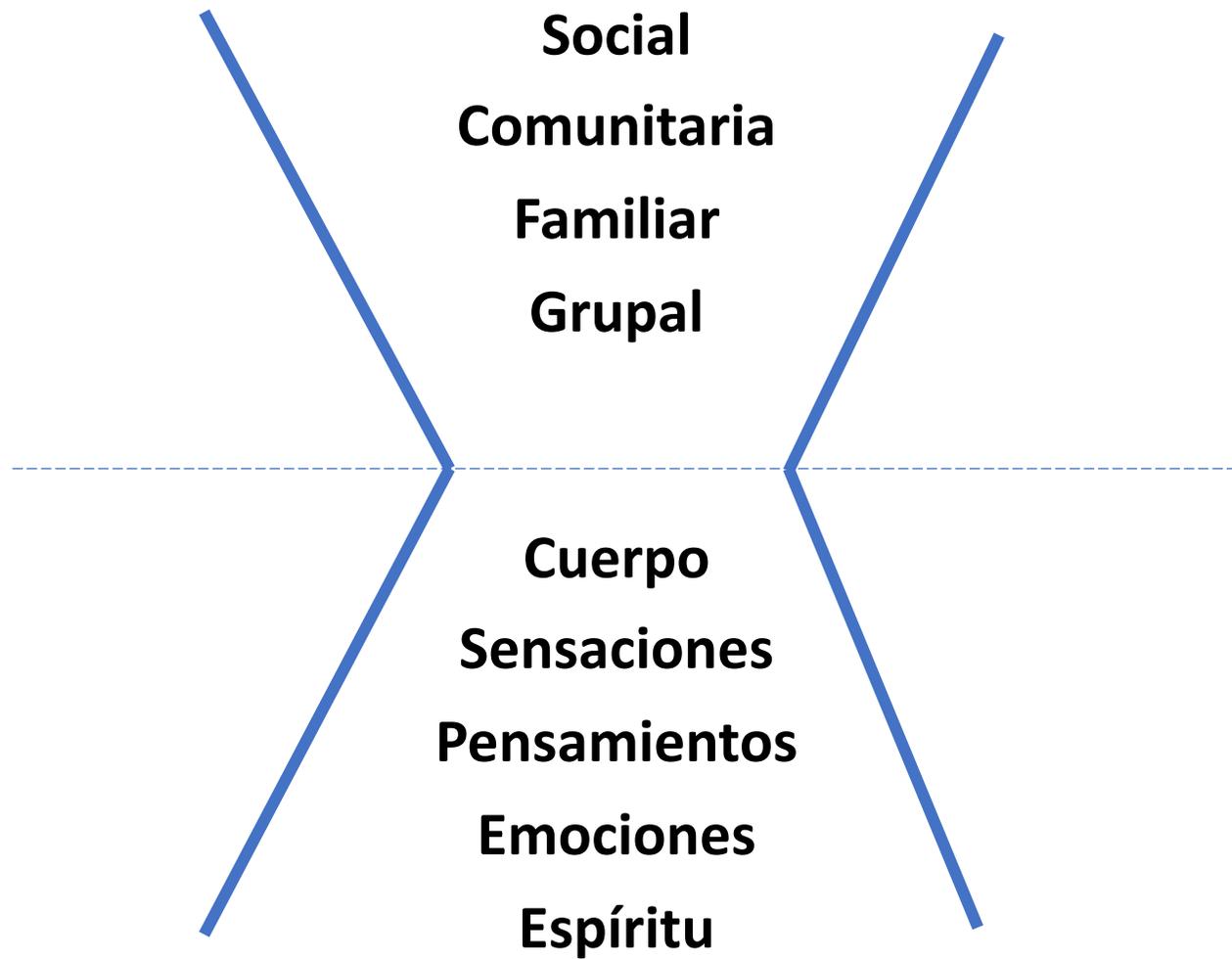






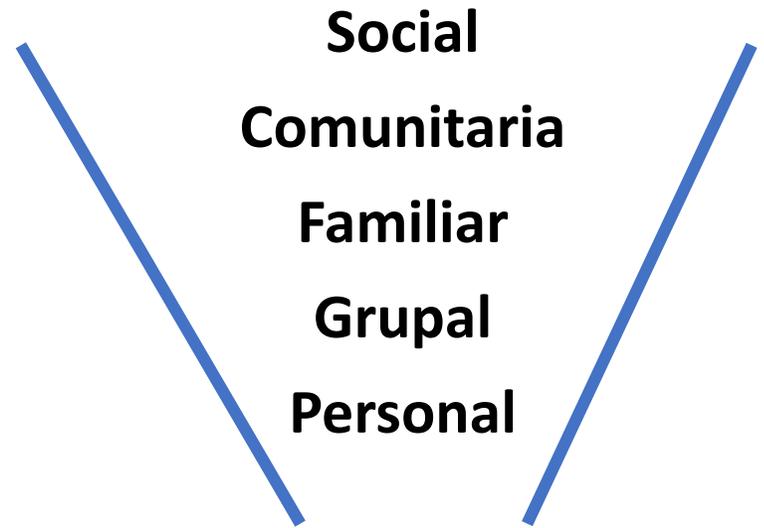
-
- La maduración del lóbulo frontal (pensamiento crítico), es gradual (hasta los 24 años) .
 - Es cuando dejamos de limitar la realidad a lo que perciben nuestros cinco sentidos,
 - Desarrollando la capacidad de introspección, y pensamiento crítico.







Construcción de roles externos:



Social

Comunitaria

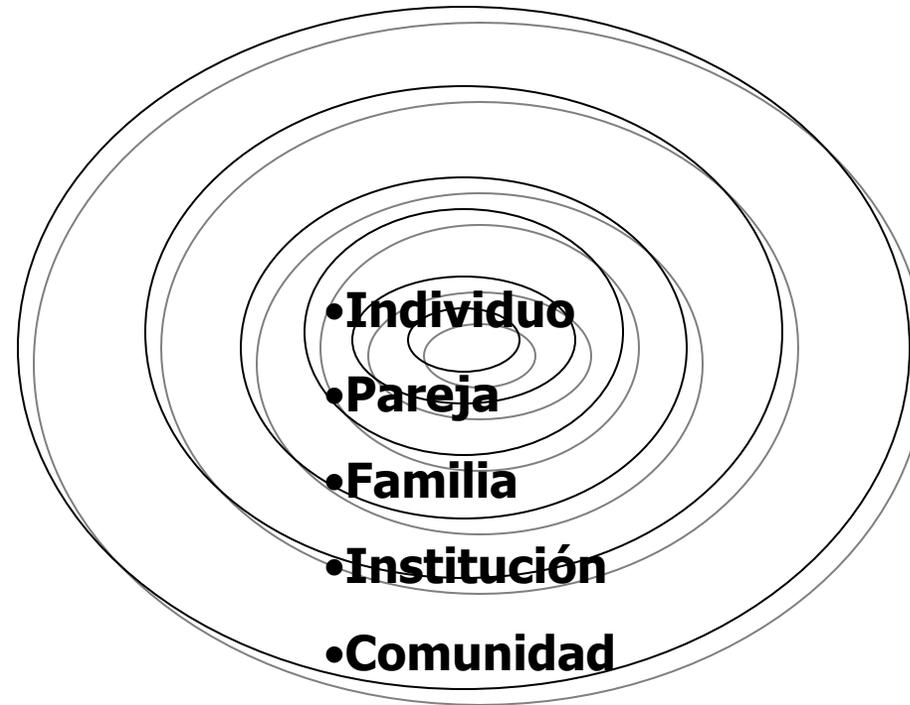
Familiar

Grupal

Personal

INTERACCIÓN

Marcos de contención y de encuentro





Integración interior:



Cuerpo

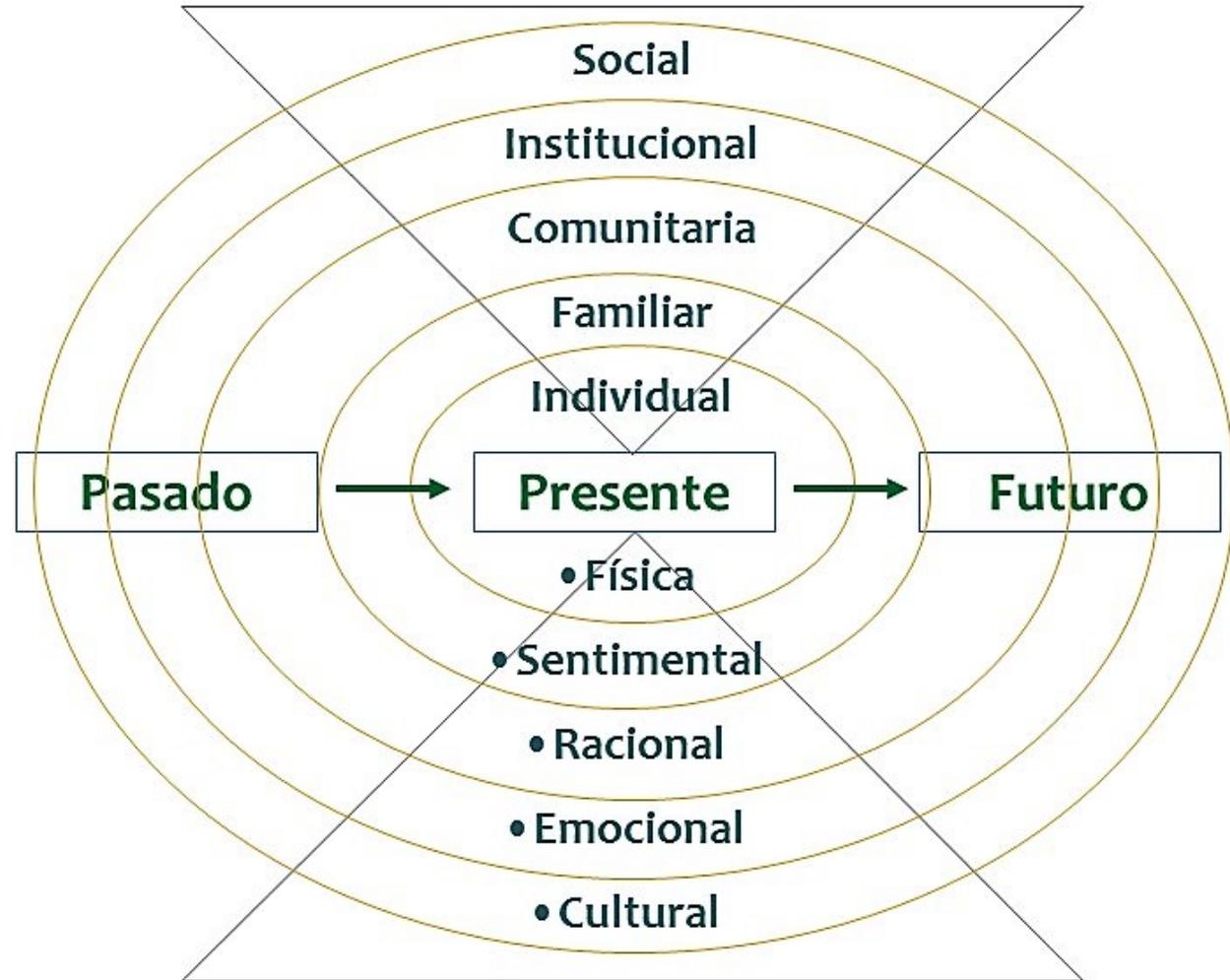
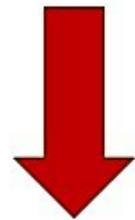
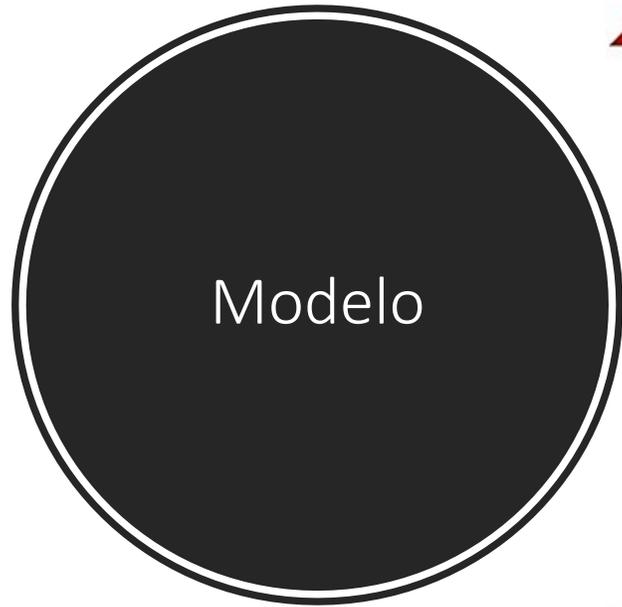
Sensaciones

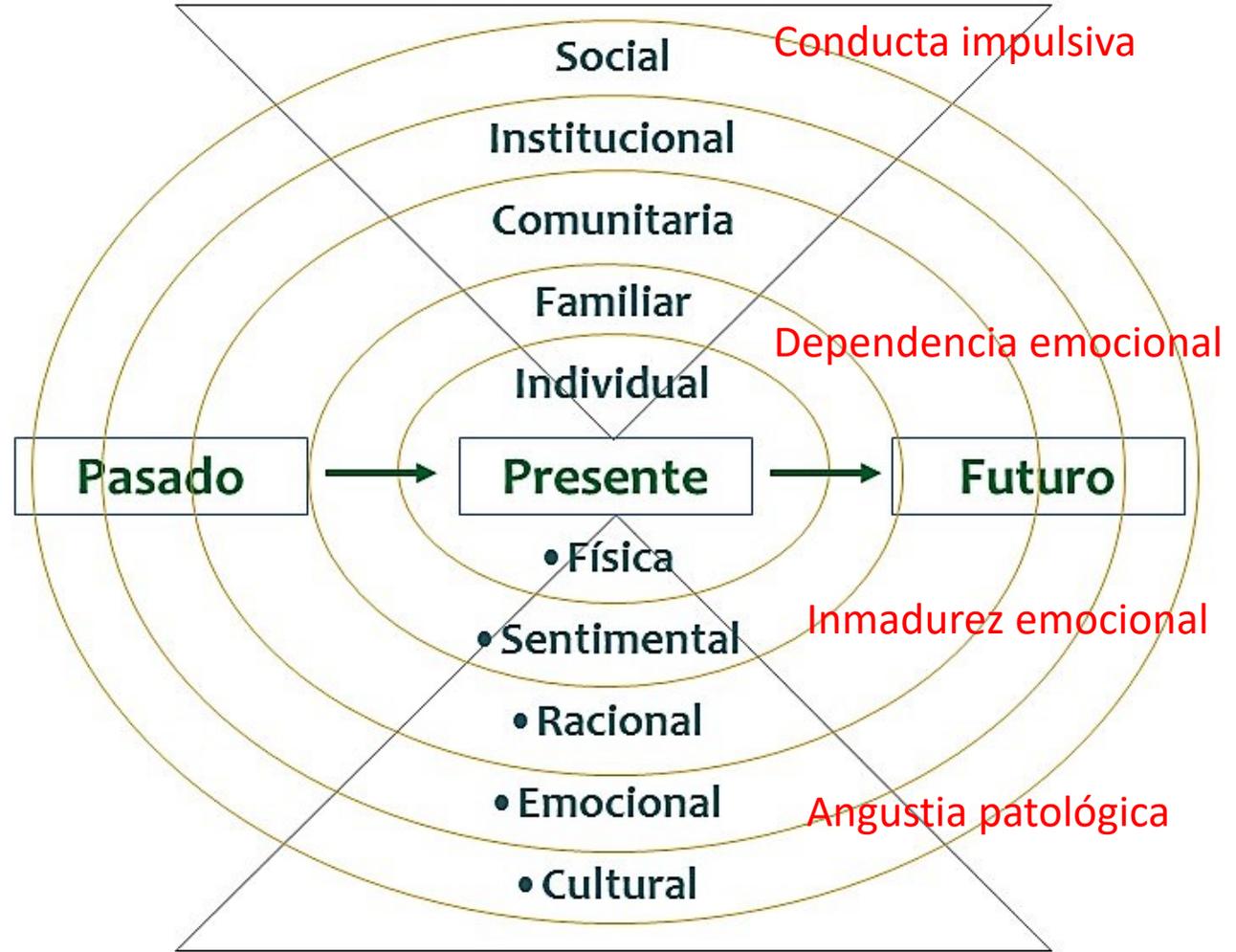
Pensamientos

Emociones

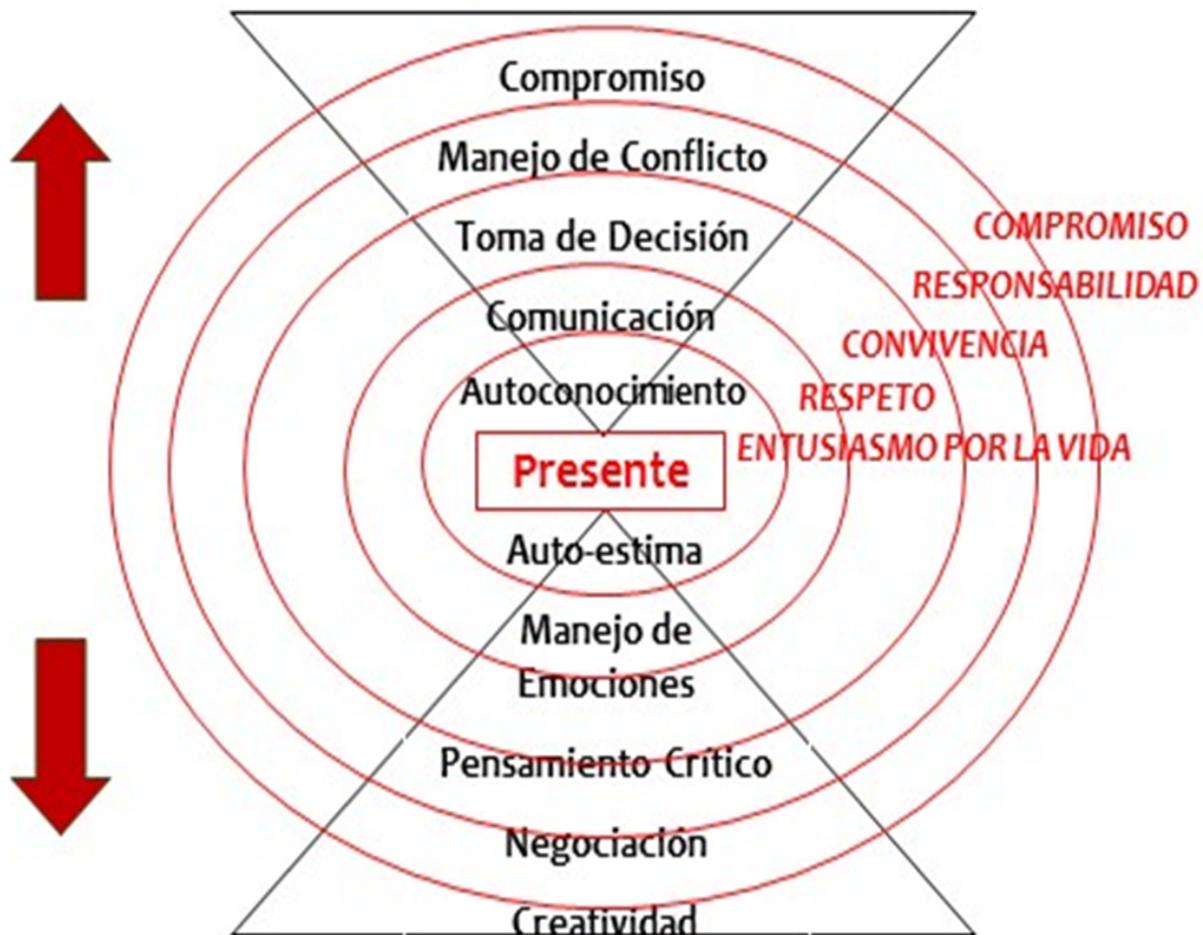
Espíritu

Desarrollo de Conciencia

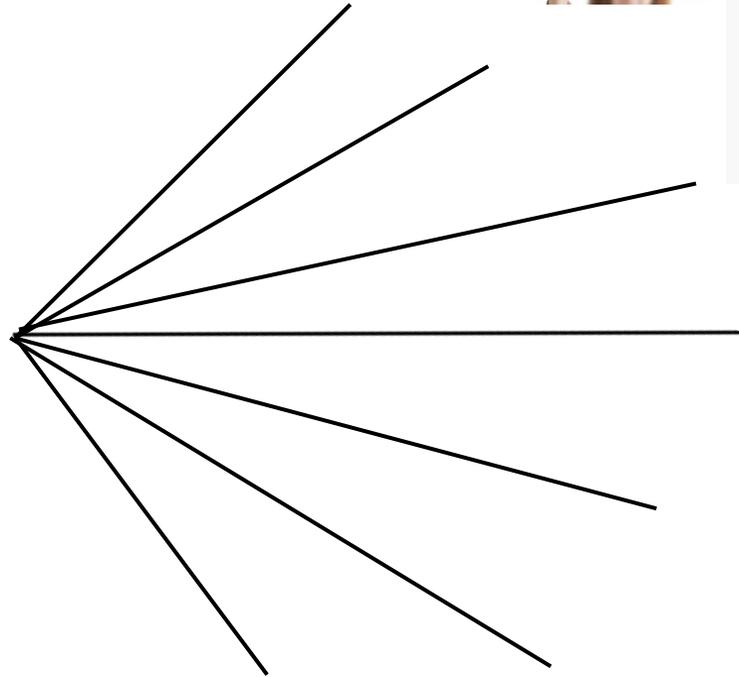


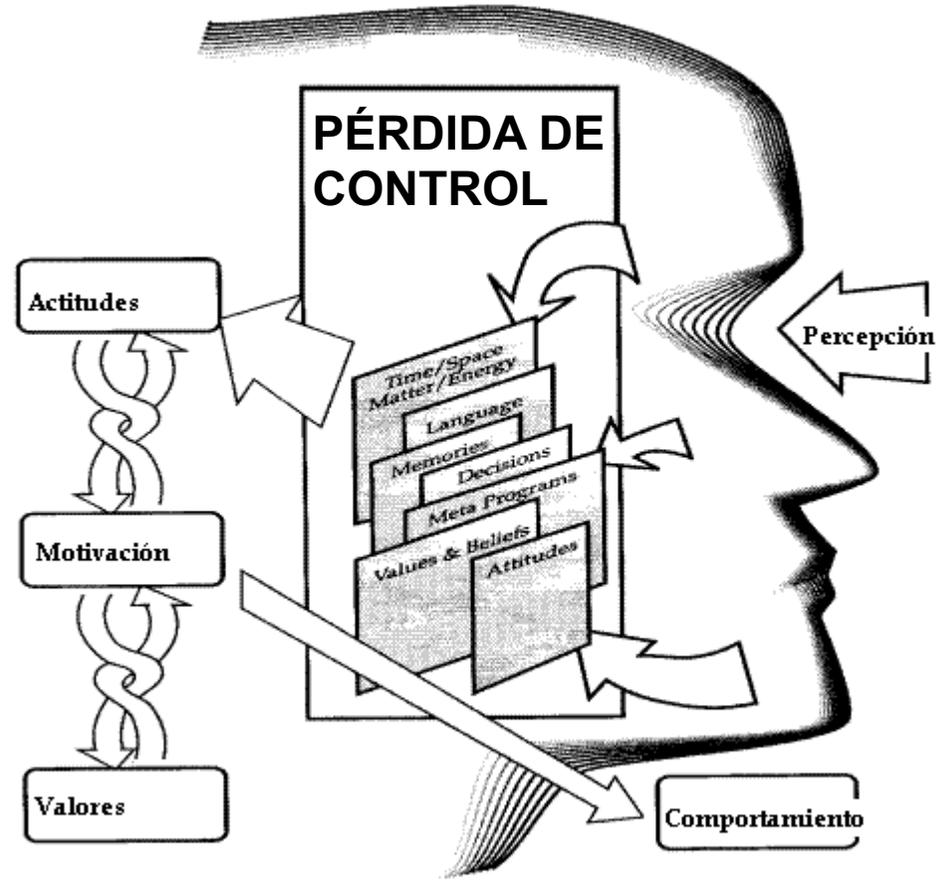


Habilidades socioemocionales



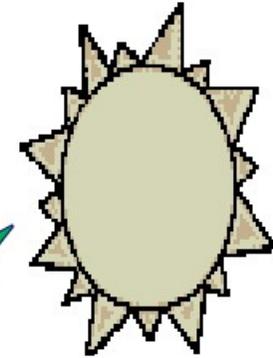
INTELIGENCIAS MÚLTIPLES





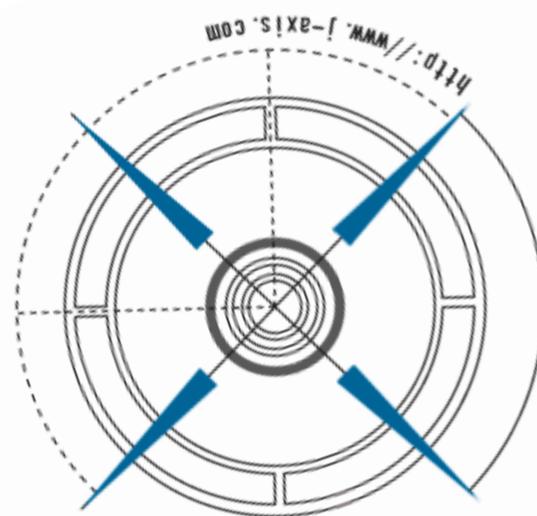


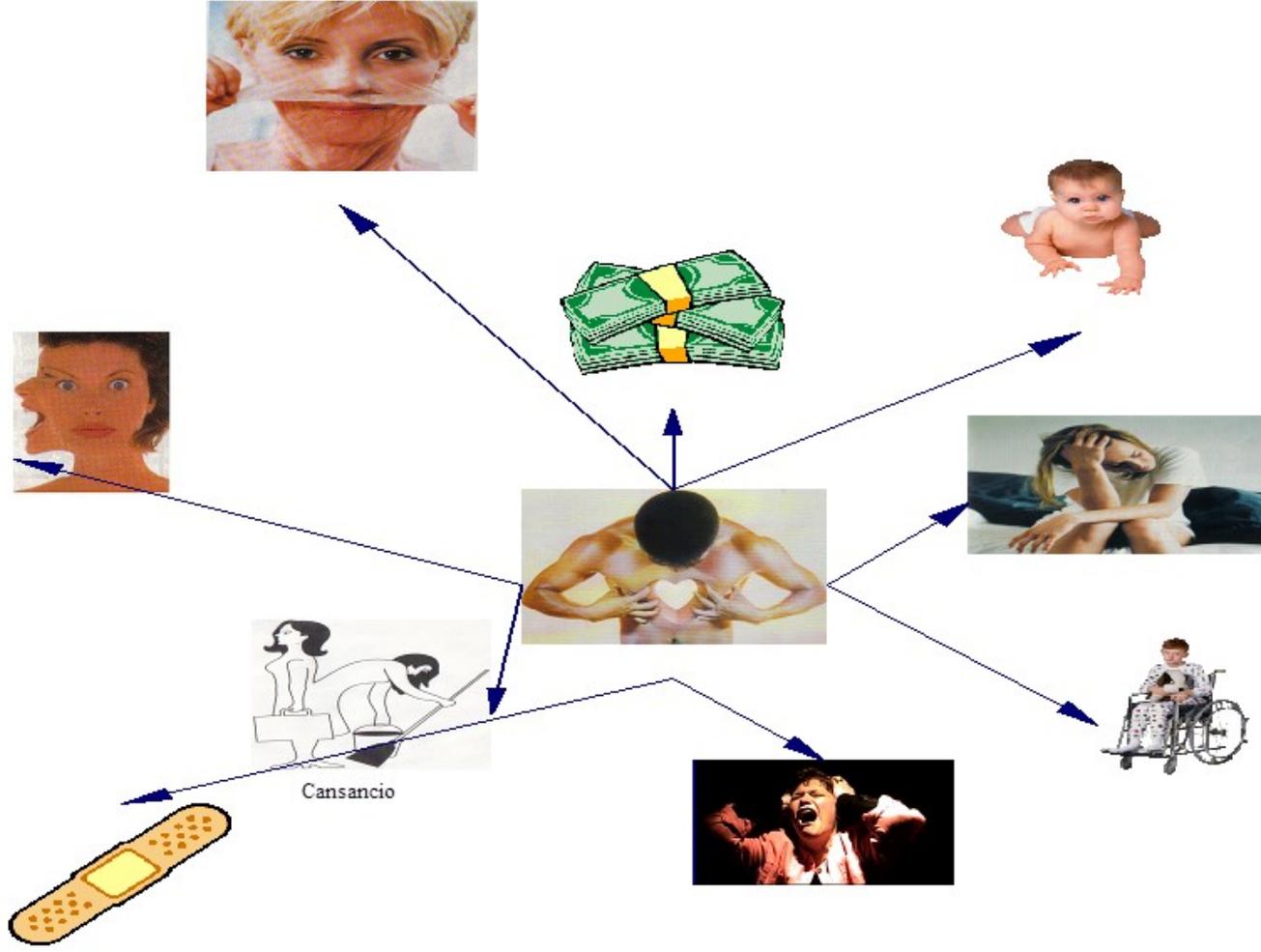
NEGATIVE



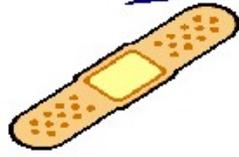
POSITIVE







Cansancio





Necesidad de aceptación



The diagram consists of two identical icebergs floating in a blue sea. Each iceberg is divided into three horizontal layers. The top layer is white and is labeled 'CONSCIENTE'. The middle layer is light gray and is labeled 'PRE-CONSCIENTE'. The bottom layer is dark gray and is labeled 'INCONSCIENTE'. The top layer is above the water line, while the middle and bottom layers are submerged. The background is a solid blue color representing the sea.

CONSCIENTE

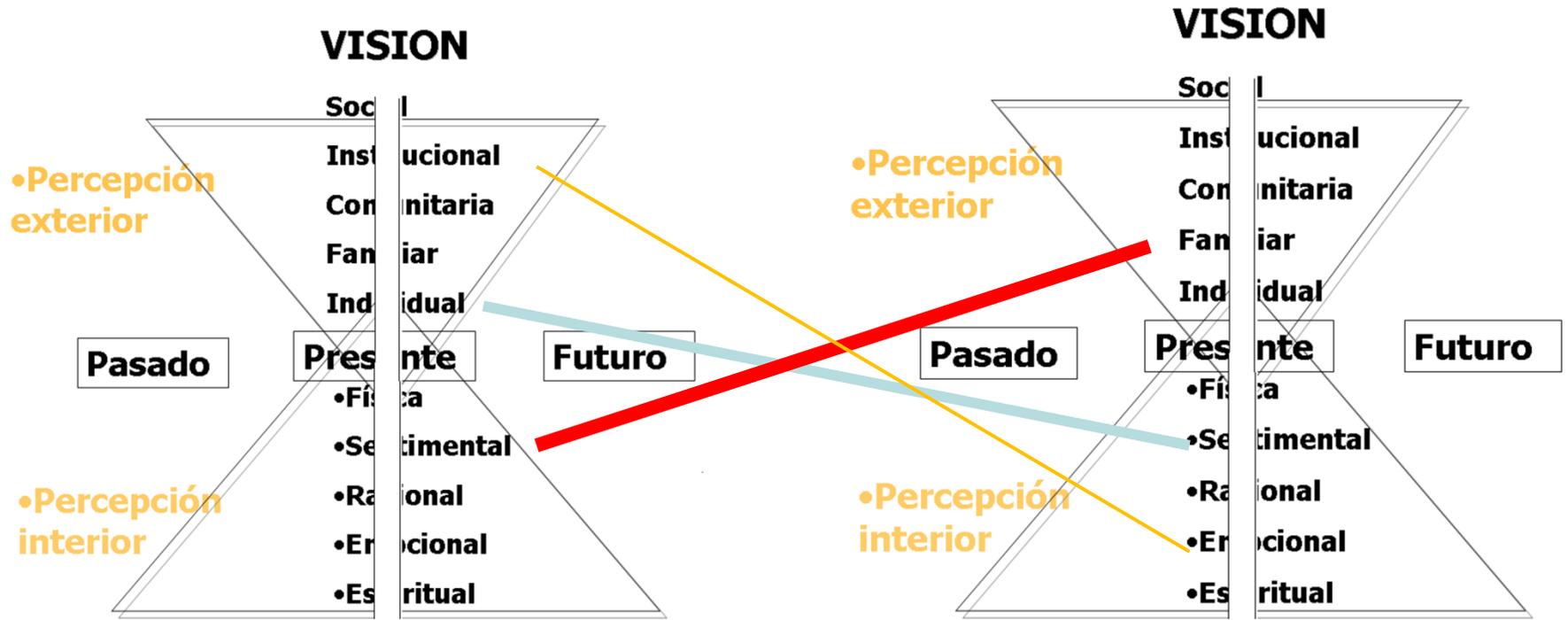
PRE-CONSCIENTE

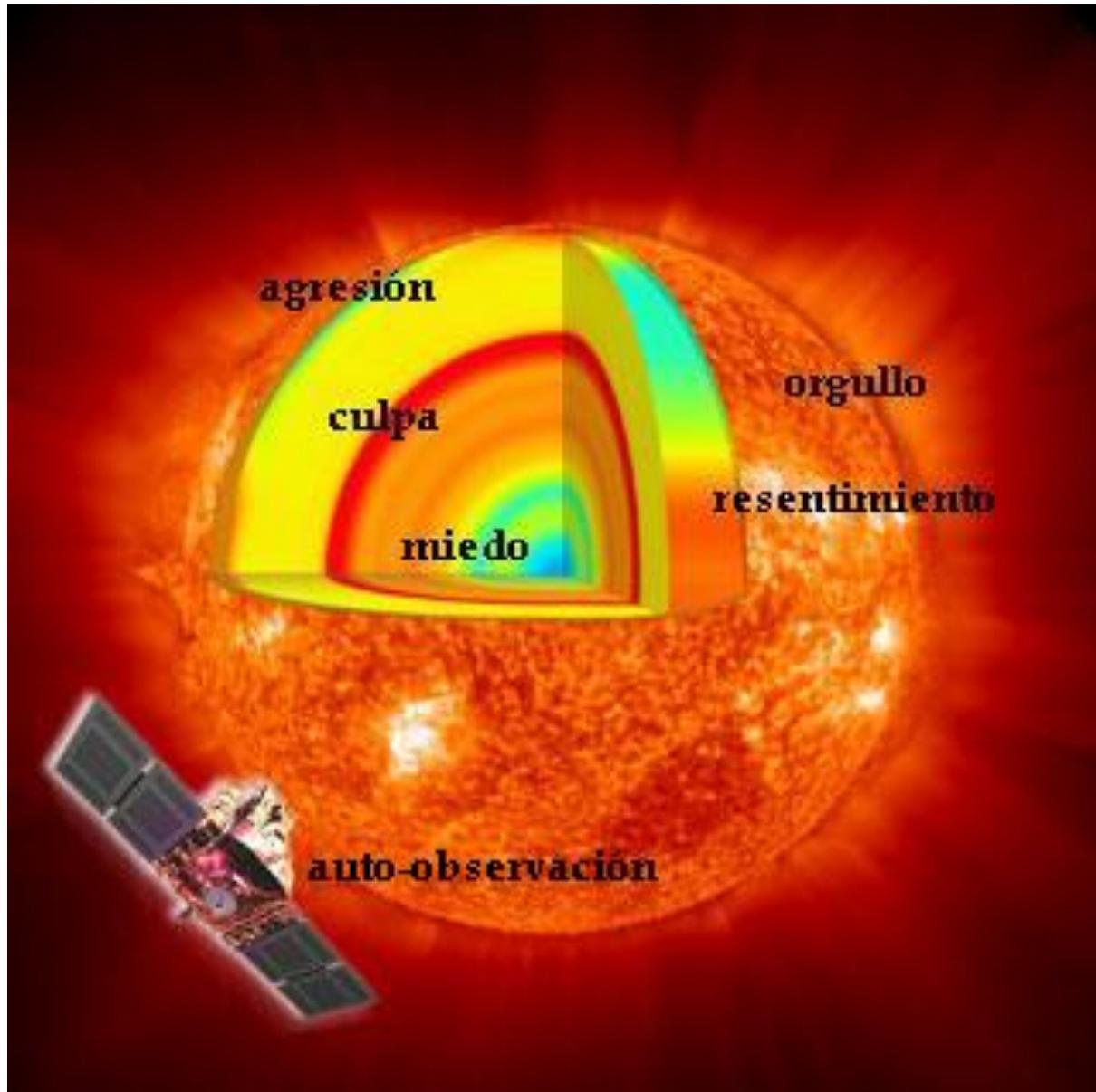
INCONSCIENTE

CONSCIENTE

PRE-CONSCIENTE

INCONSCIENTE





agresión

culpa

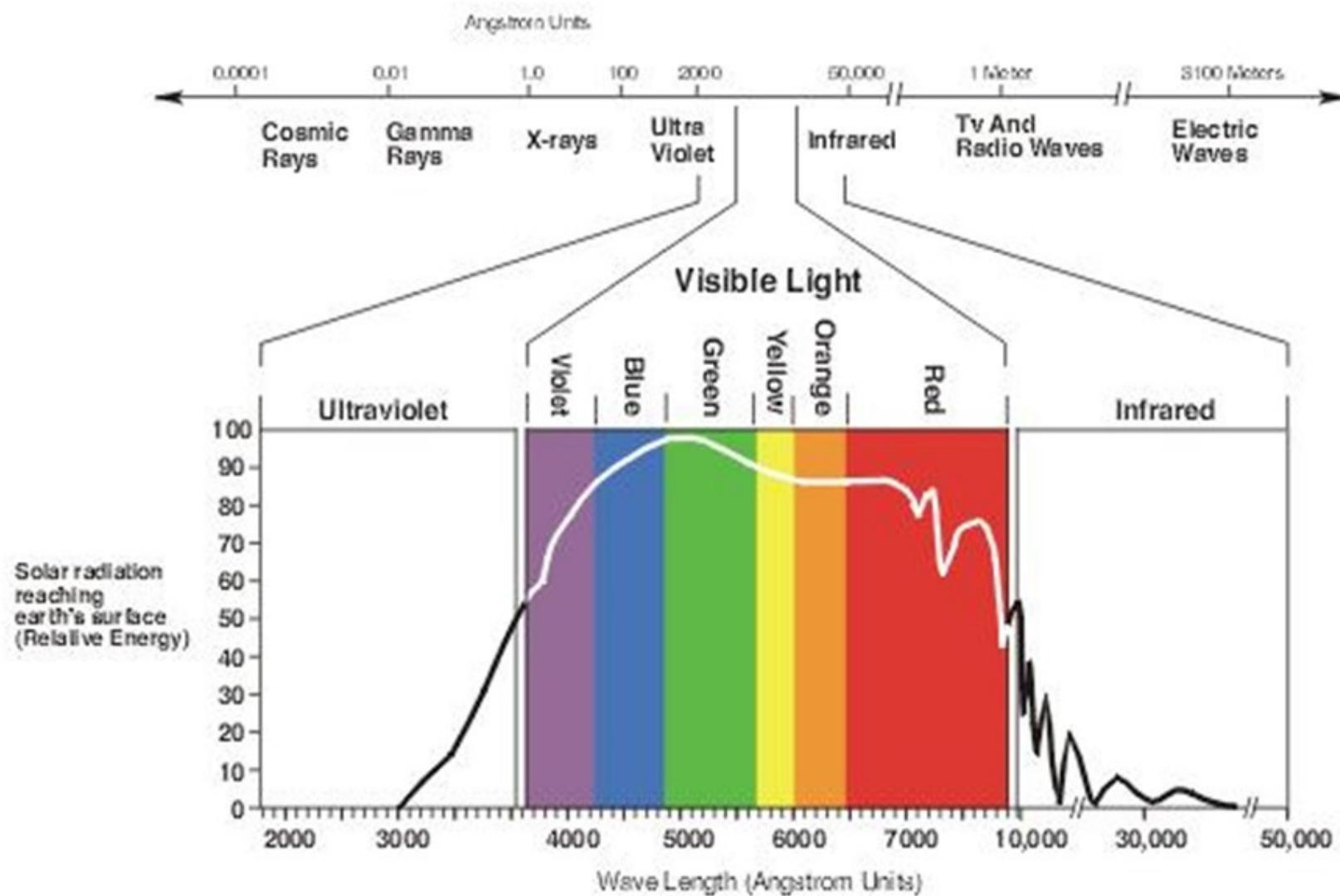
miedo

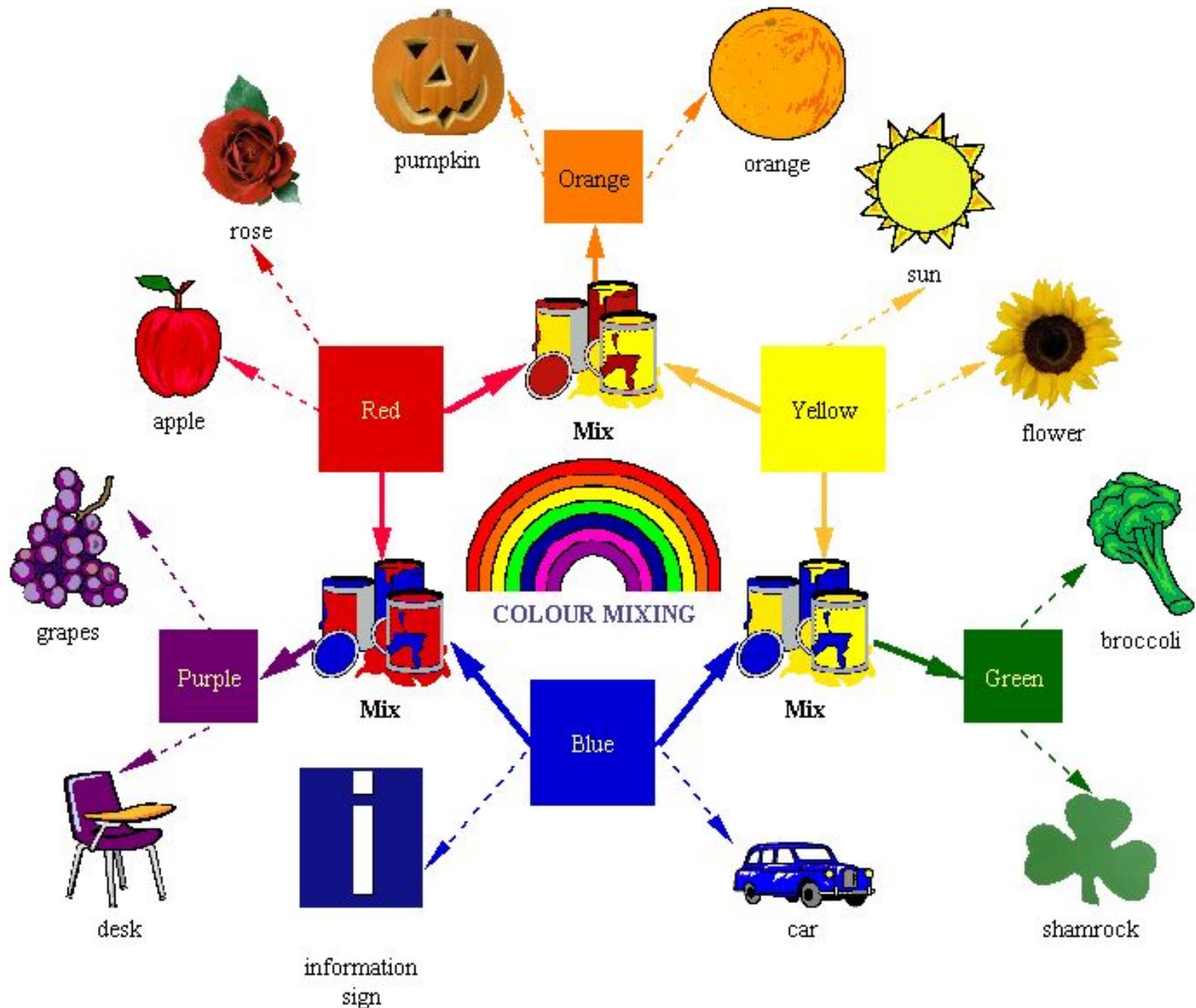
orgullo

resentimiento

auto-observación

Electromagnetic Spectrum

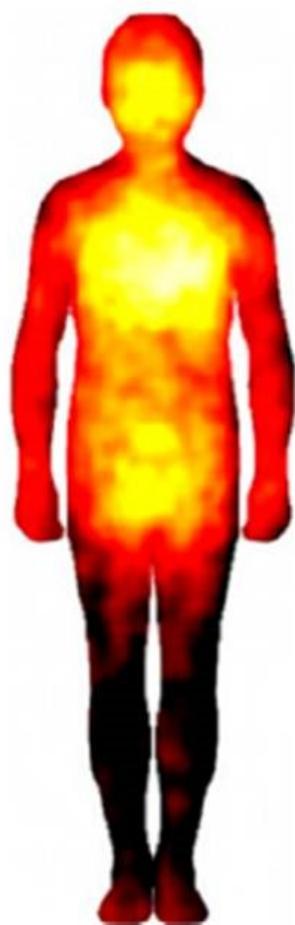




Happiness



Love



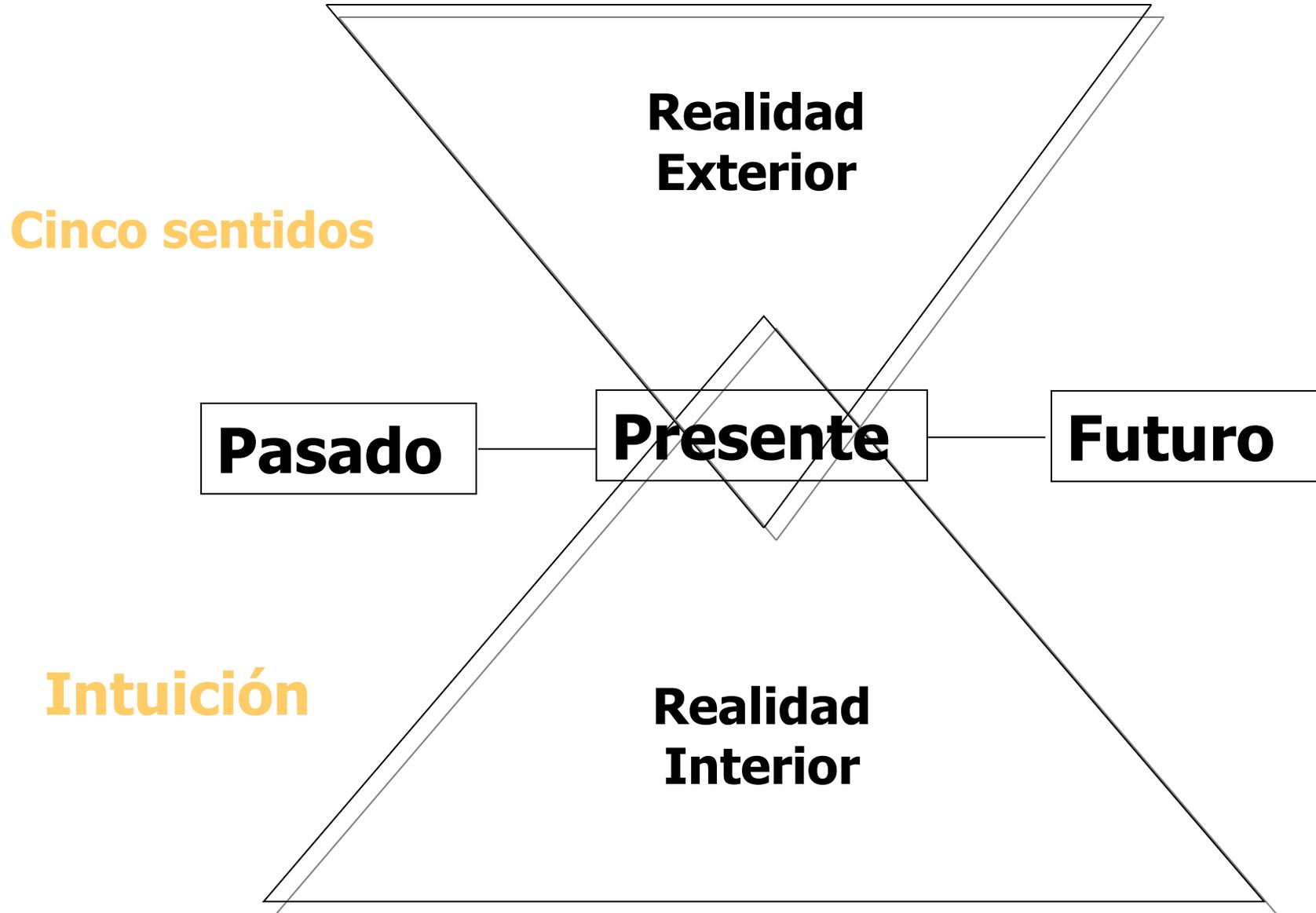
Pride



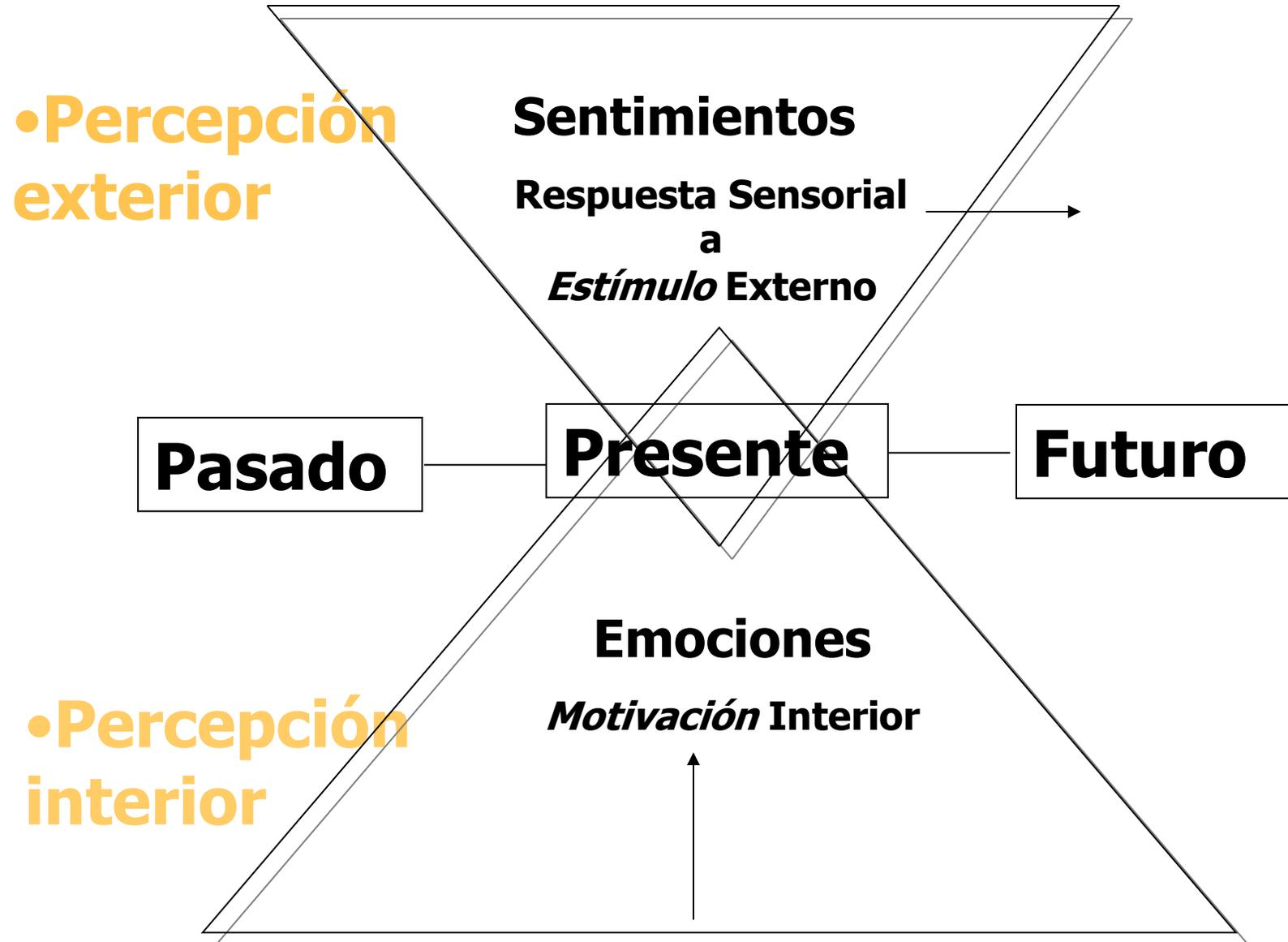
Neutral



Consciencia



Inteligencia Emocional



MIEDO

•Percepción exterior

**MIEDO
REAL**

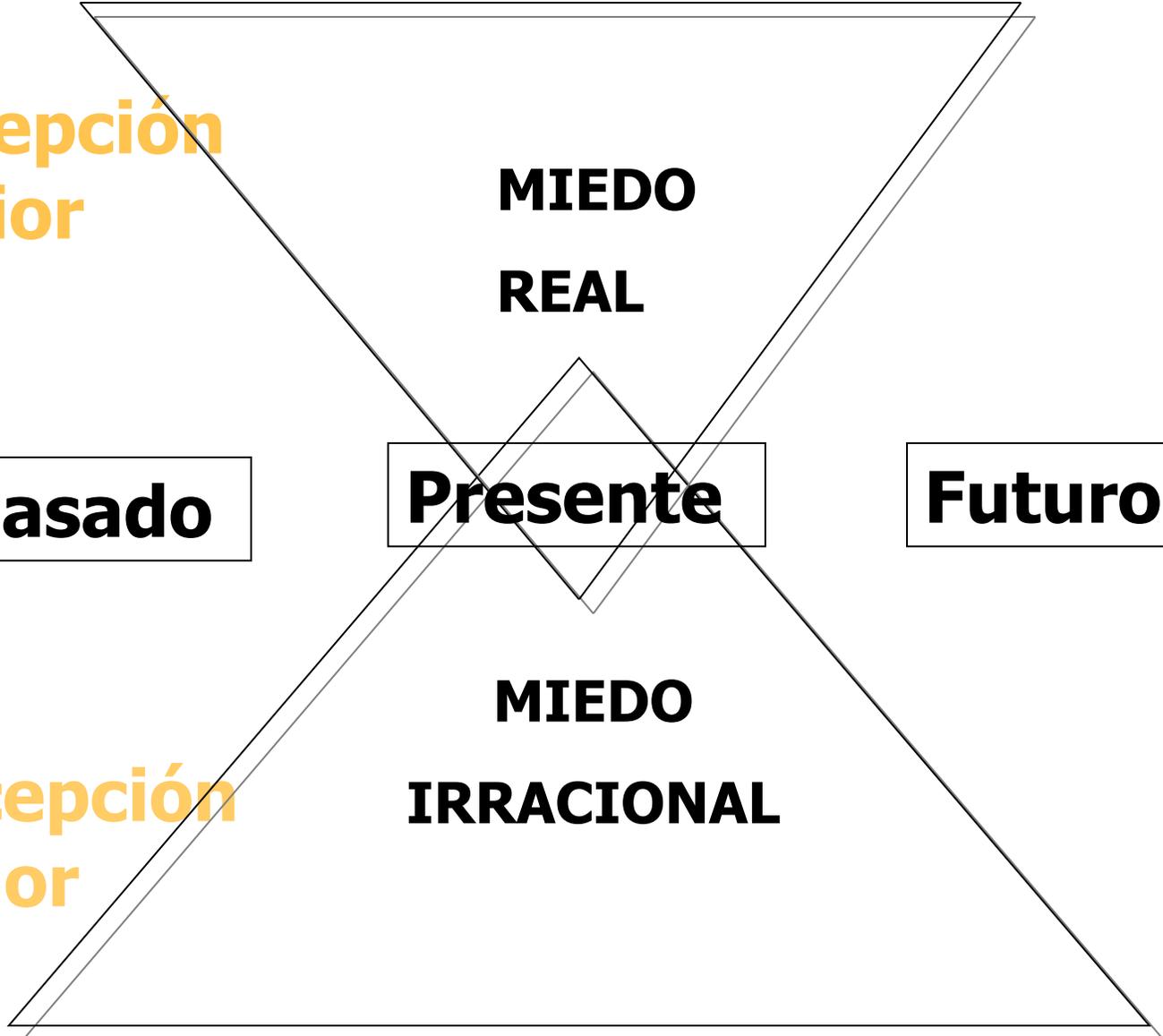
Pasado

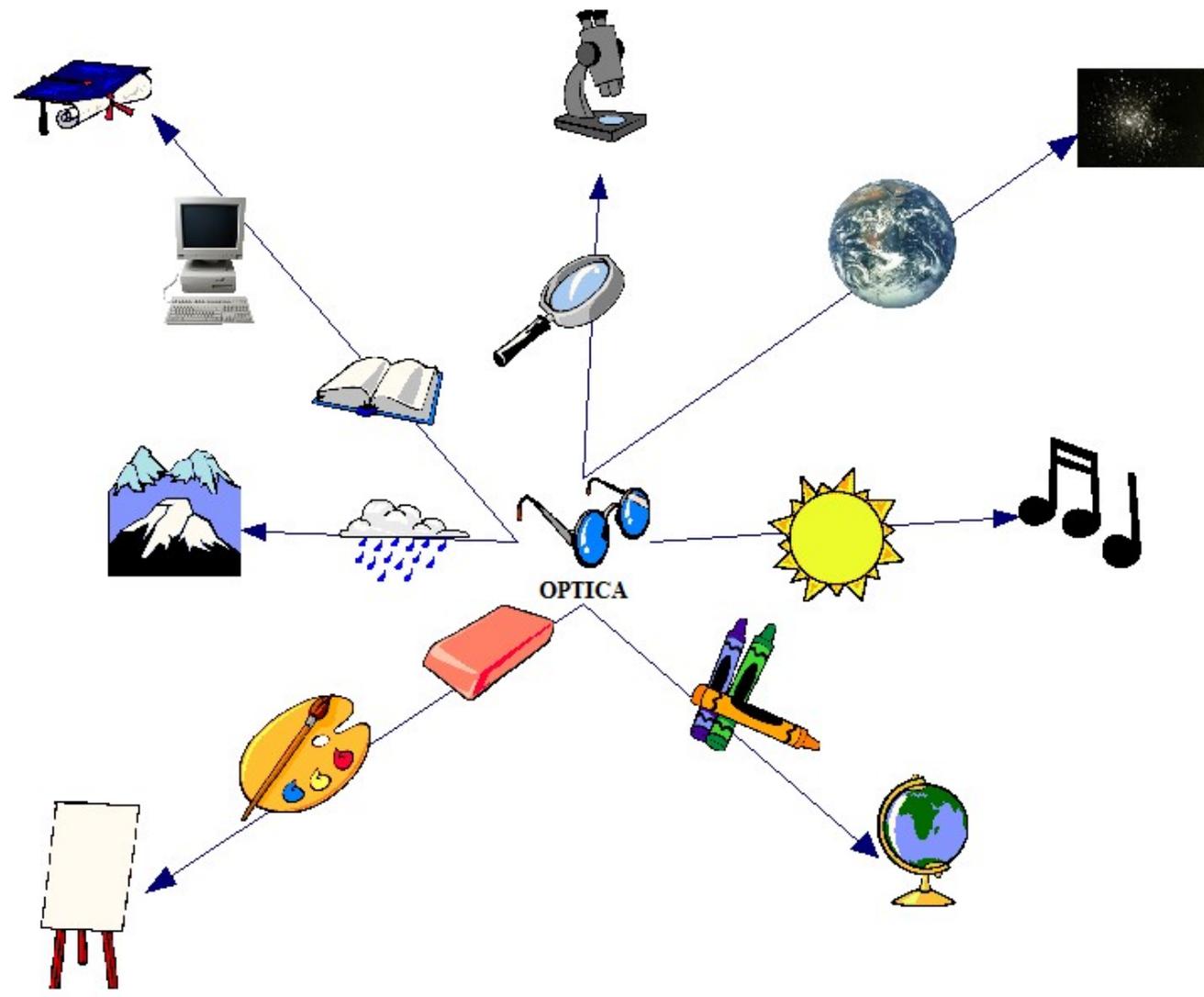
Presente

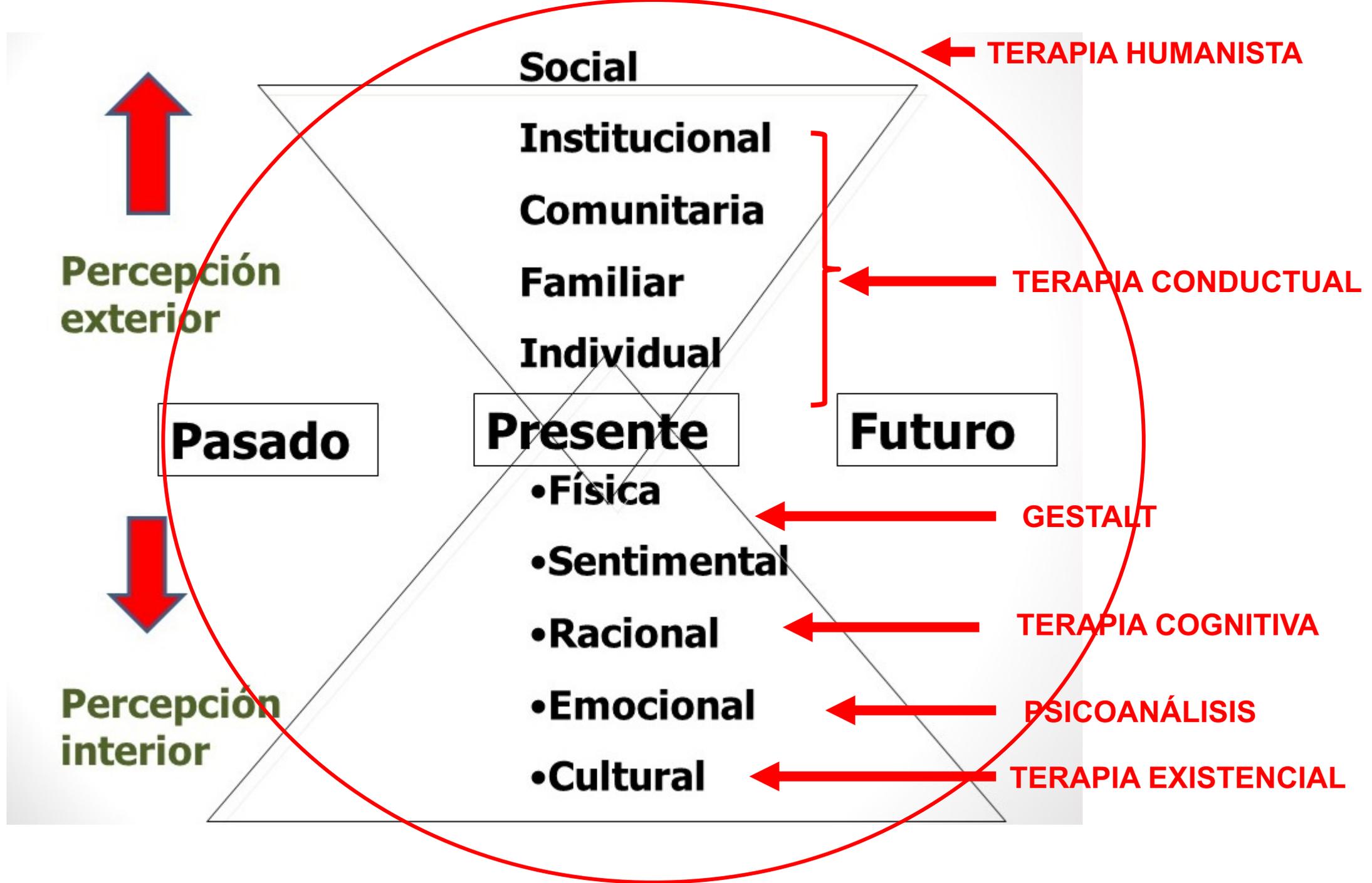
Futuro

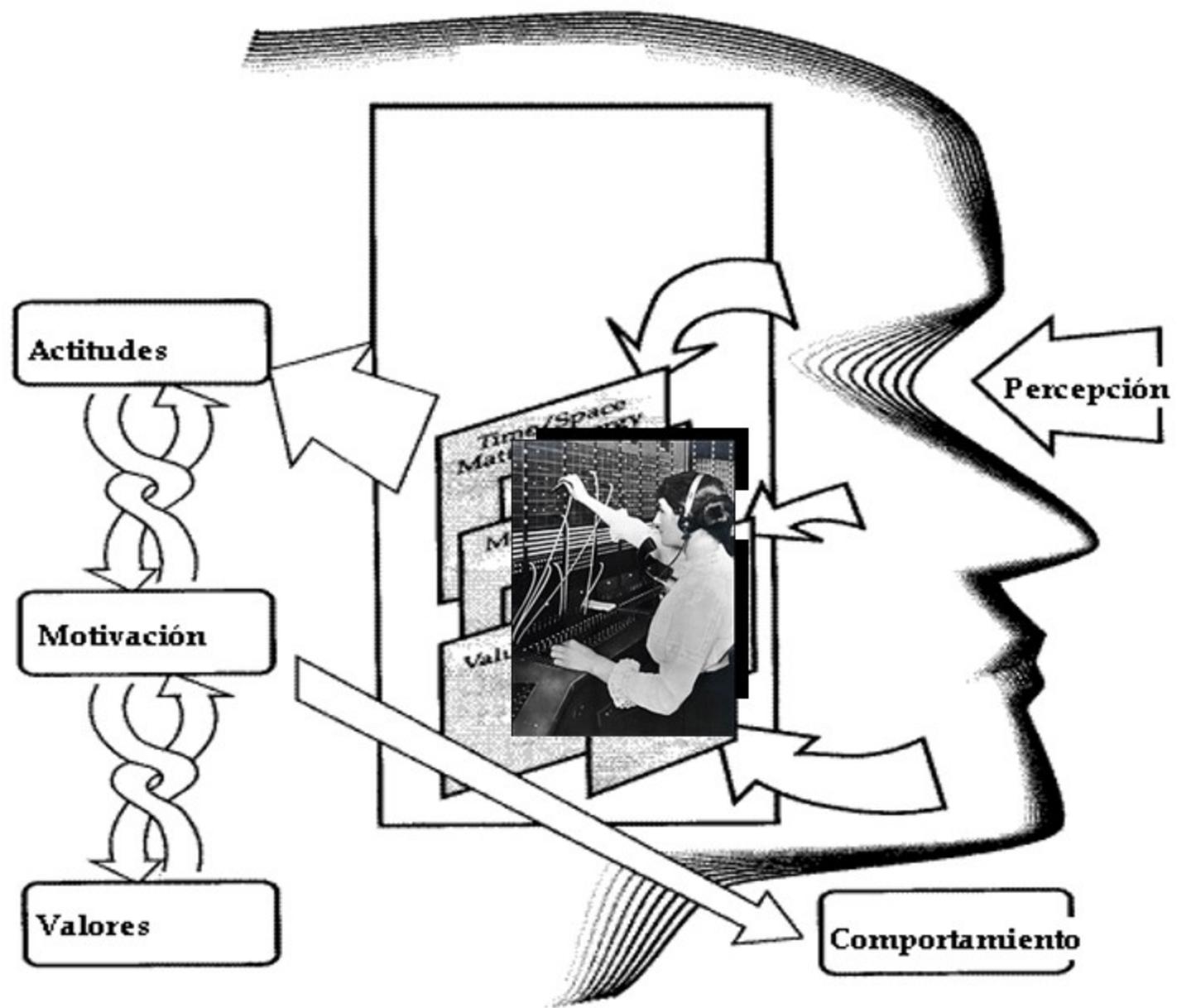
•Percepción interior

**MIEDO
IRRACIONAL**

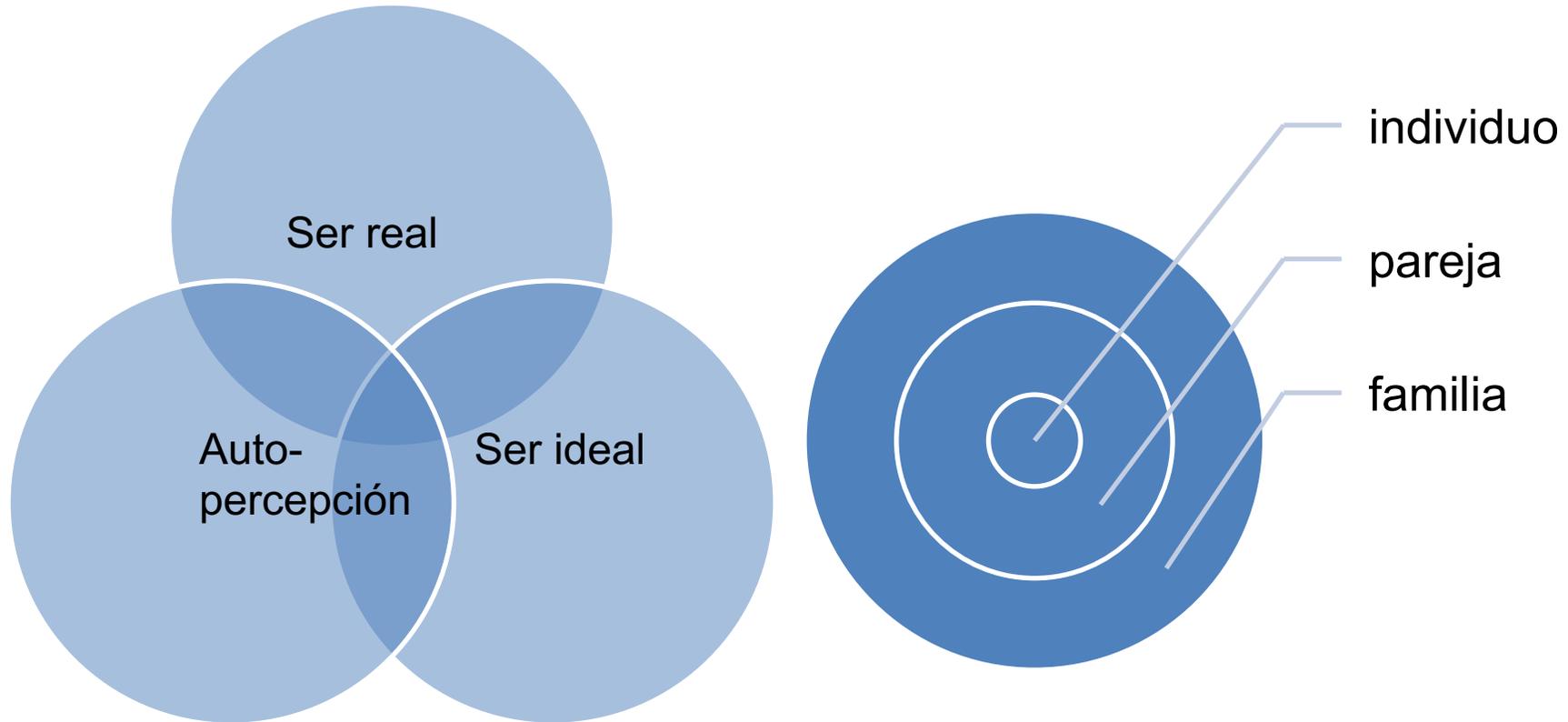


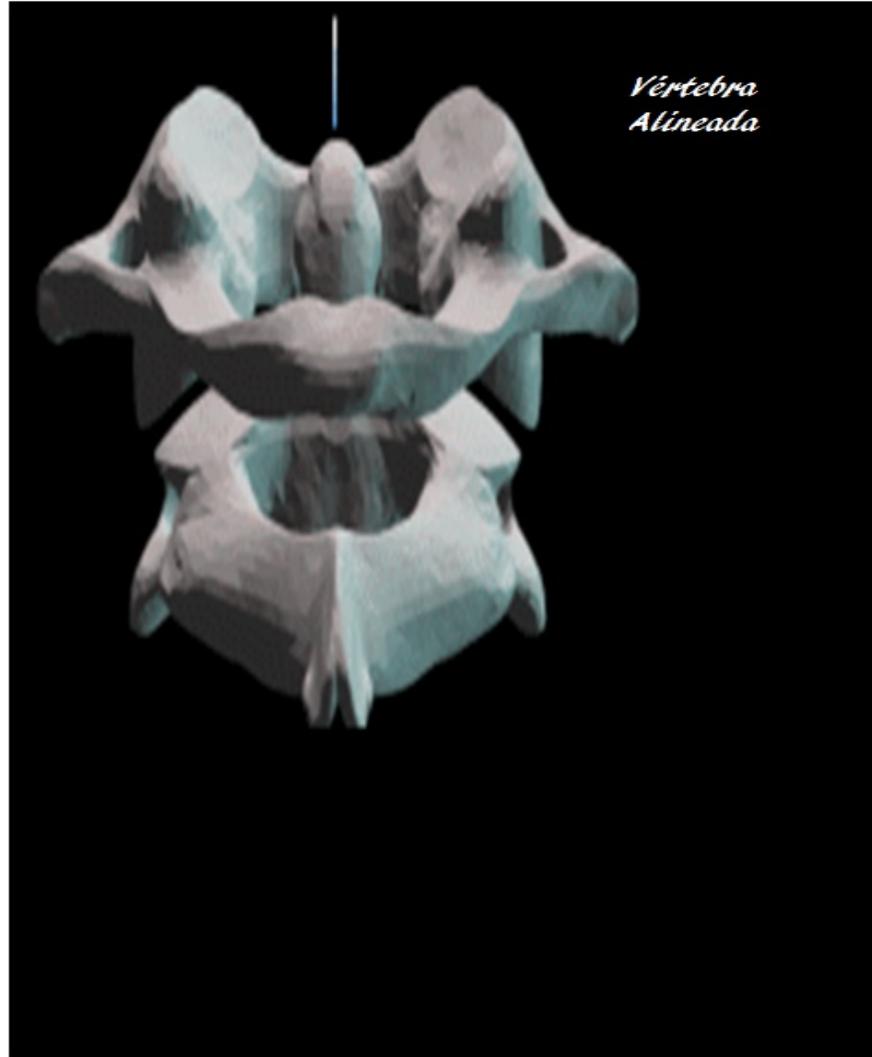
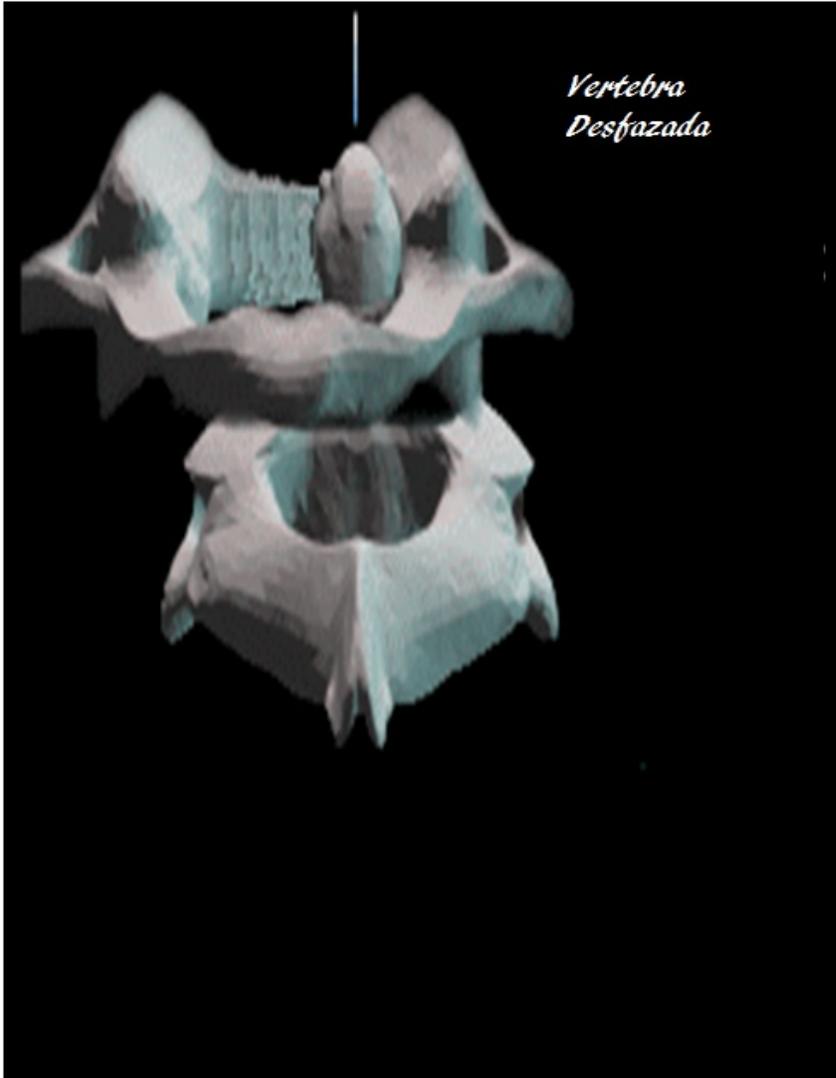




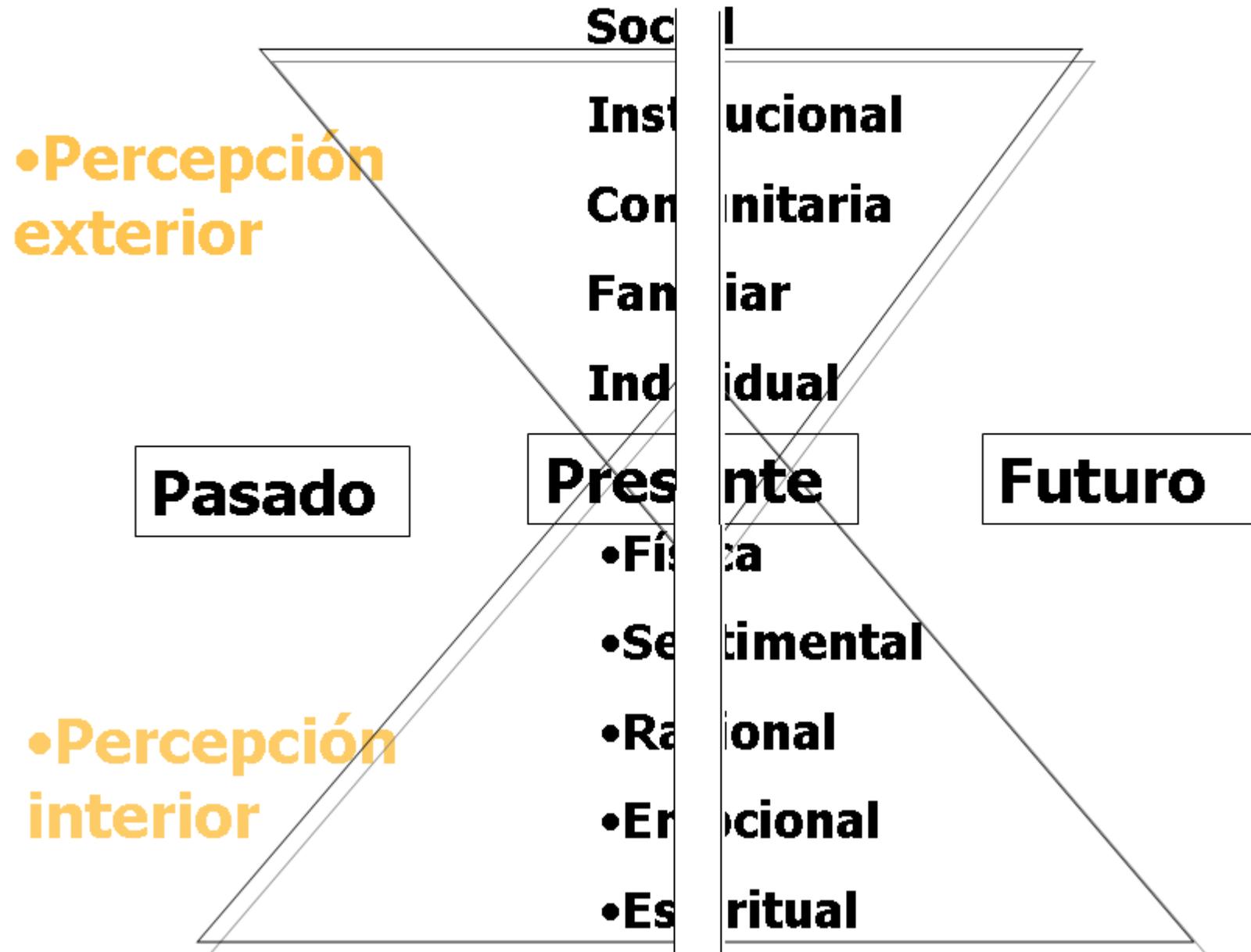


Alineación y Congruencia

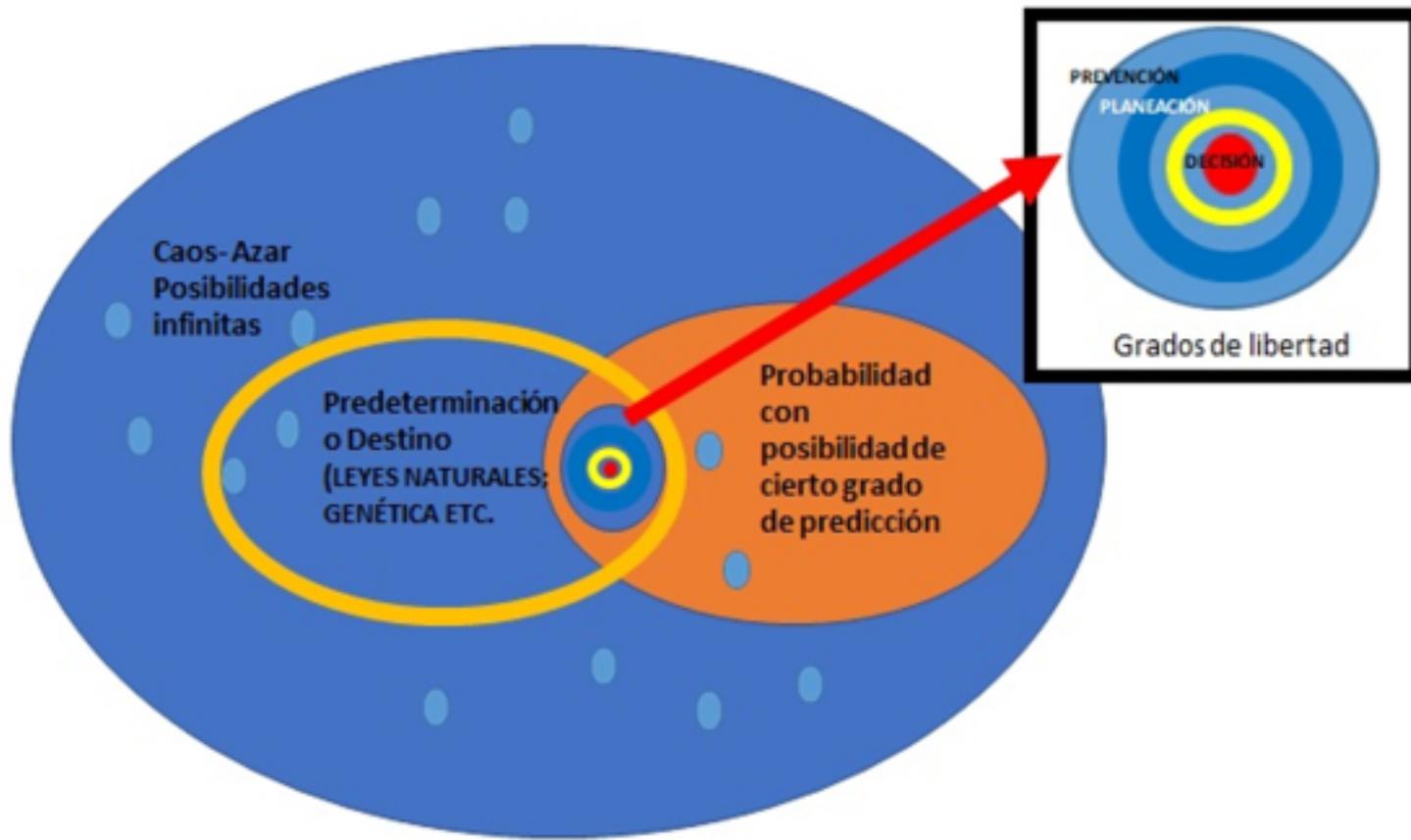


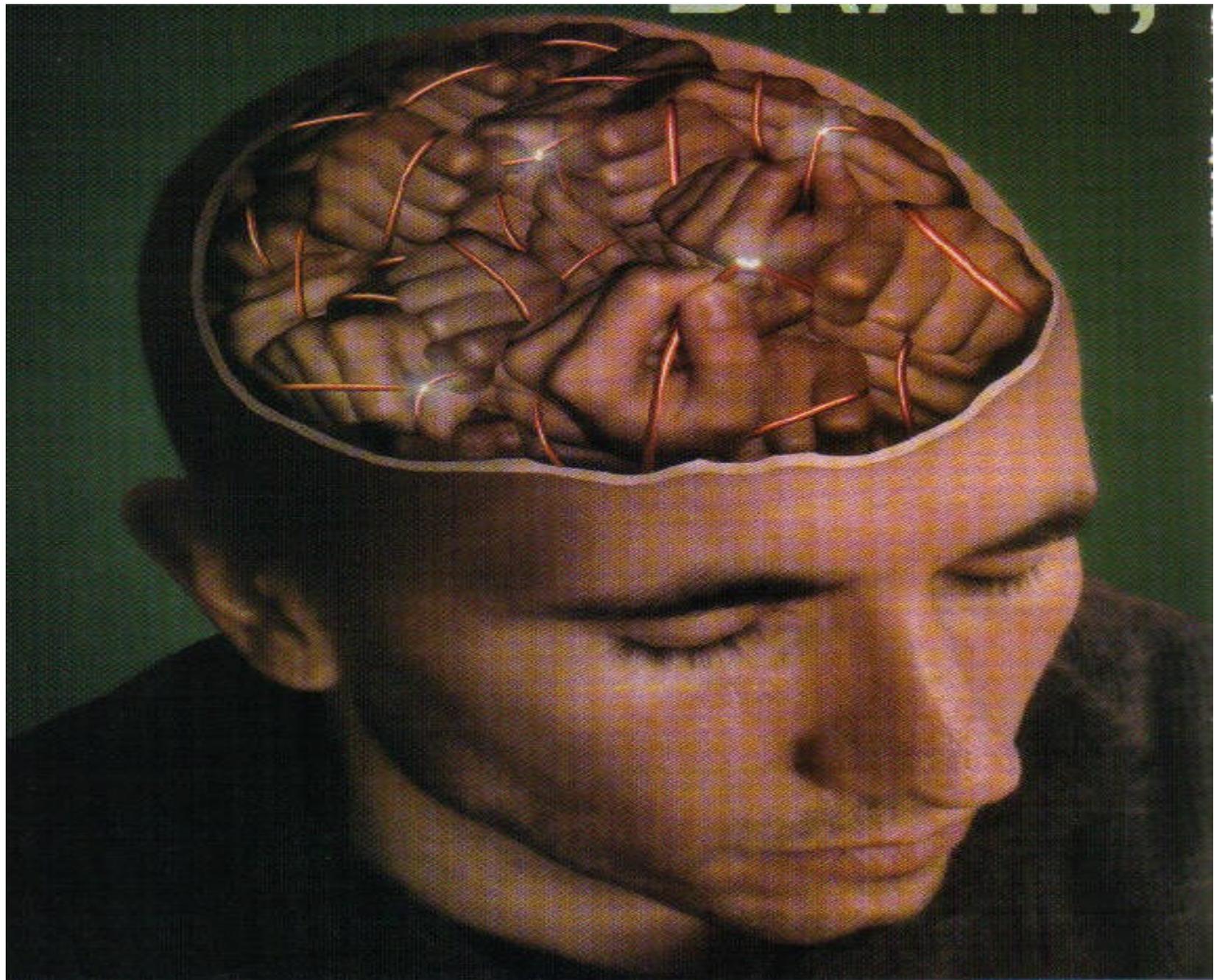


INTEGRIDAD

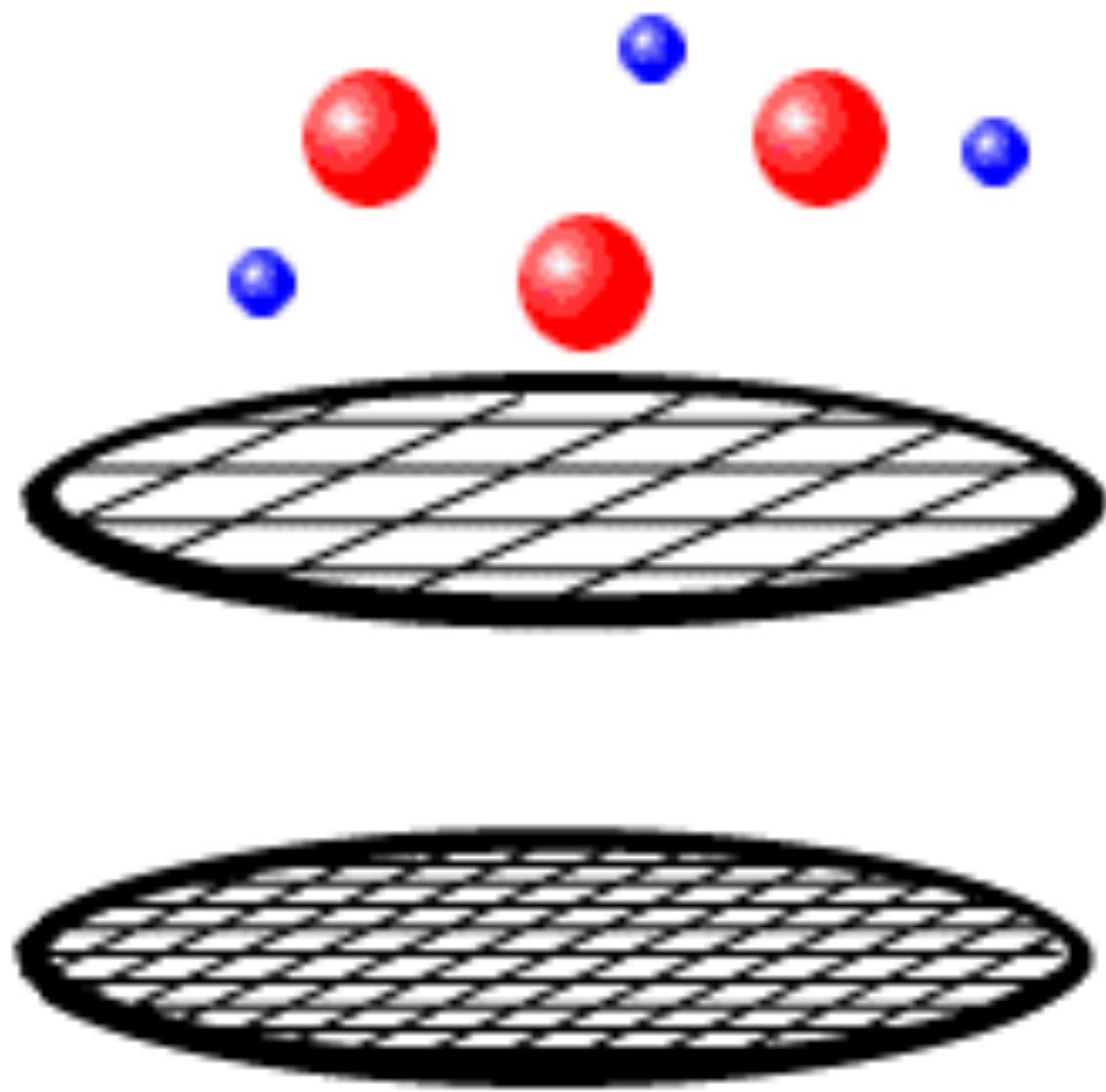


Grados de libertad











FÍSICO

EMOCIONAL

RACIONAL

NEGATIVO ← **DECISIÓN** → **POSITIVO**

<i>Práctica</i>	<i>Actitud</i>	<i>Postura</i>	PROBLEMA	<i>Postura</i>	<i>Actitud</i>	<i>Práctica</i>
Odio	Resenti- miento	Rechazo	DOLOR	Aceptación	Sanación	Perdón
Ira	Furia	Enojo	ABUSO	Coraje	Valor	Fortaleza
Cobardía	Derrota	Miedo	AMENAZA	Protección	Prevención	Prudencia
Depresión	Melancolía	Tristeza	PÉRDIDA	Duelo	Sosiego	Serenidad
Soberbia	Envidia	Celos	IMPERFECCIÓN	Humildad	Superación	Justicia
Malicia	Mentira	Culpa	ERROR	Arrepen- timiento	Reparación	Rectitud
Desesperanza	Desolación	Ansiedad	INSEGURIDAD	Resguardo	Esperanza	Fé
Disolución	Negación	Represión	CONFLICTO	Expresión	Negociación	Resolución
Avaricia	Codicia lujuria,gula	Egoísmo	OQUEDAD	Apertura	Agradecimiento	Generosidad



EGO

SUPEREGO

ID

12 PASOS: Trabajo diario



PASOS						
1.- DERROTARSE	Egoísmo	Narcisismo	Inseguridad	Resistencia	Rendición	HUMILDAD
2.- CREER	Desesperanza	Desolación	Traición	Enojo	Paciencia	ESPERANZA
3.- ENTREGARSE	Desasosiego	Desconfianza	Abandono	Necesidad	Confianza	Fé
4.- INVENTARIO	Engaño	Resentimientos	Dolor	Sentir	Re-conocer	HONESTIDAD
5.- CONFESARSE	Mentira	Negación	Verguenza	Verdad	Perdonar	INTEGRIDAD
6.- DISPOSICIÓN	Mala voluntad	Engaño	Mal	Justificación	Rectificación	BUENA VOLUNTAD
7.- HUMILDAD	Soberbia	Denigración	Desprecio	Humillación	Aprecio	ACEPTACIÓN
8.- ACEPTARSE	Odio	Evasión	Rechazo	Aceptación	Compasión	AMOR
9.- REPARAR	Ira	Furia	Malicia	Coraje	Fortaleza	JUSTICIA
10.- INVENTARIO DIARIO	Pereza	Indolencia	Tentación	Arrepentimiento	Reparación	PERSEVERANCIA
11.- MEDITAR	Hiperactividad	Negación	Evasión	Sosiego	Alineación	ESPIRITUALIDAD
12.- SERVICIO	Avaricia	Lujuria, gula, codicia	Oquedad	Apertura	Agradecimiento	SERVICIO

Autoconocimiento

• **Respuesta exterior**

Soportar derrota

Posponer gratificación

Convivencia

Mutualidad

Autocontrol

Pasado

Presente

Futuro

• **Respuesta interior**

Auto-conocimiento

Percepción realista

Control de emociones

Expectativas constructivas

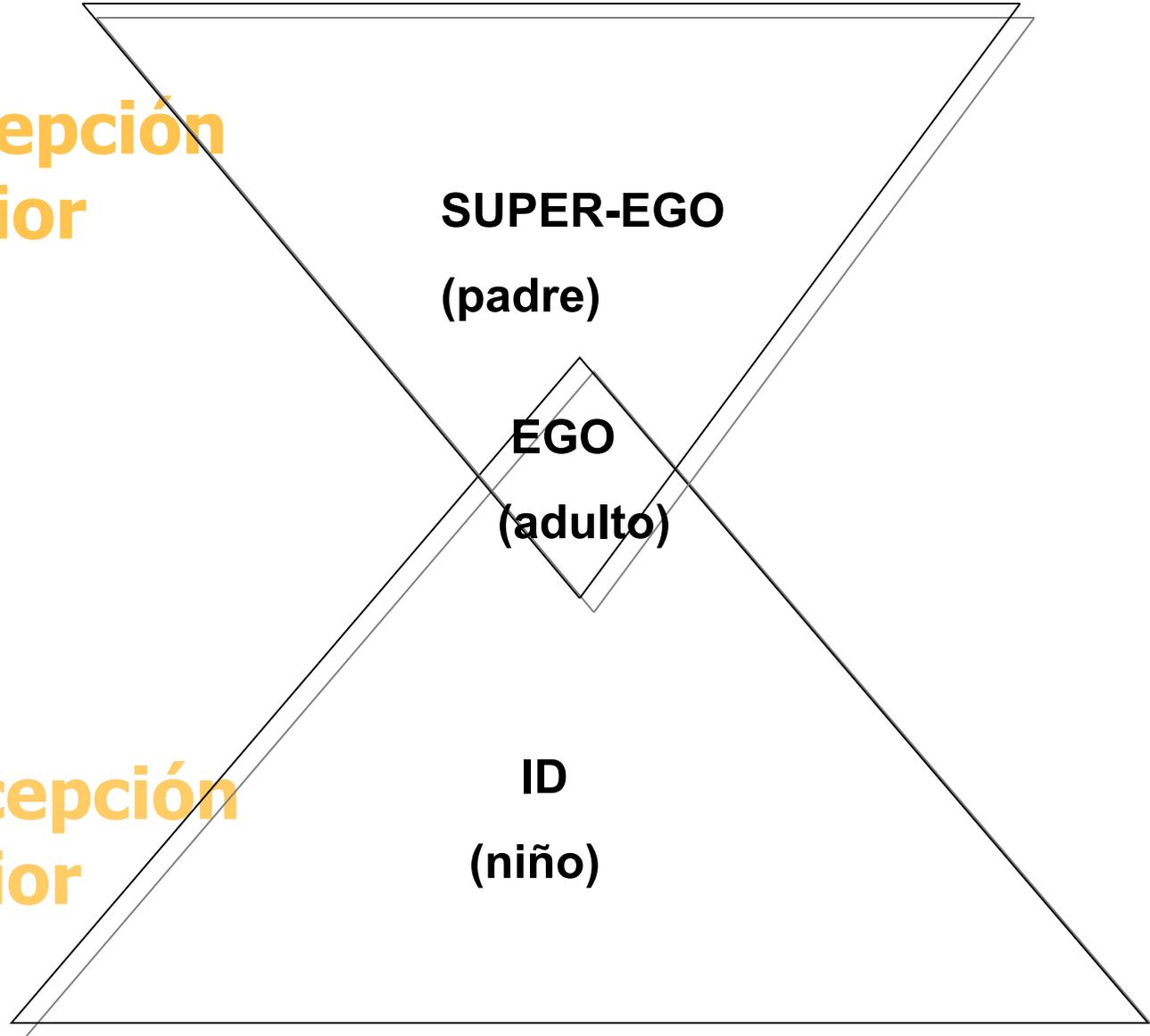
• **Percepción exterior**

SUPER-EGO
(padre)

EGO
(adulto)

• **Percepción interior**

ID
(niño)



PADRE
Superyo
A
D
R
E

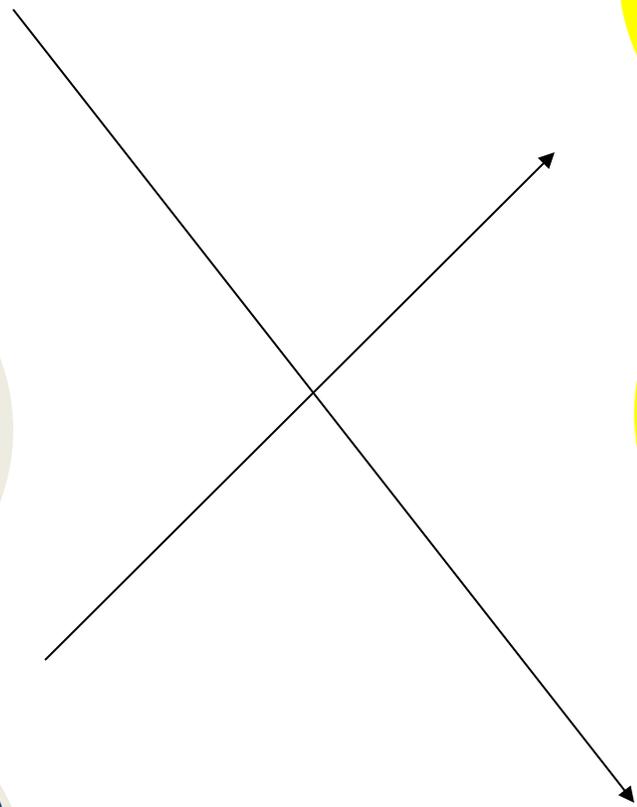
ADULTO
Yo

NIÑO
NIÑO
Ello

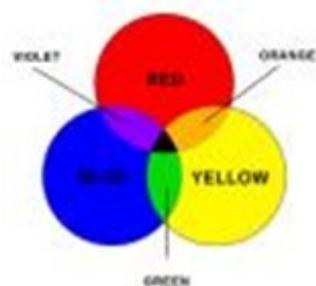
PADRE
Superyo

ADULTO
Yo

NIÑO
Ello







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

Contemplación

lat: cum- templum

Quietud interior que hace de la intimidad un 'templo' para generar paz, bienestar y amor.

De allí surge...

Quietud

Serenidad

Silencio

Templanza



Actividad con niños

Manejo Integral	NIÑOS
FÍSICO	Rutina con horarios diarios de: <ul style="list-style-type: none">• Higiene personal• Alimentación• Trabajo escolar• Pasatiempos• Juego• Deporte• Sueño
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">• Establecimiento de horarios de convivencia y juego• Interacción y comunicación abierta• Información clara, directa y veraz
COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none">• Establecimiento de horarios de trabajo• Delimitación clara de áreas de juego, estudio y trabajo y convivencia• Límites claros y disciplina
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Incluir en actividades de participación y solidaridad ciudadana• Compartir las noticias con educación sobre países y otras realidades en el mundo para desarrollar empatía

Actividad con Adolescentes

Manejo Integral	ADOLESCENTES
FÍSICO	<p>Rutina con horarios diarios de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Higiene personal• Alimentación• Trabajo escolar• Convivencia compartida• Aseo de la casa compartido• Deporte• Sueño
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">• Horarios para uso de áreas físicas• Respeto con los tiempos y movimientos• Reforzamiento positivo de esfuerzos• Evitar emociones embotelladas• Escribir un diario personal• Vinculación afectiva
COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none">• Establecer horarios y metas de estudio• Establecer metas a corto plazo (desarrollo de un blog, video, canal, streaming)• Desarrollar un pasatiempo (dibujo, pintura, música..)
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Compartir noticias y explicaciones• Aprender sobre otras culturas y situaciones en el mundo• Participar en actividades de apoyo comunitario y servicio voluntario

Actividad con Adultos

Manejo Integral	ADULTOS
FÍSICO	<p>Rutina con horarios diarios de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Autocuidado e higiene diario• Nutrición• Ejercicio• Aseo y cuidado de la casa compartido• Cuidados preventivos de salud• Trabajo y convivencia• Sueño
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">• Delimitación clara de horarios y espacios de trabajo y convivencia• Ejercicios de awareness, yoga, meditación• Tiempo destinado a la comunicación interpersonal con cada integrante• Vinculación afectiva
COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none">• Evitar sobreexposición a noticias• No dejarse llevar por mitos o alarma• Resolución de problemas inmediatos• Desarrollar habilidades potenciales• Sobreponer el control interior infantil, con el adulto
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Diferenciar entre lo que se puede y no se puede cambiar• Desarrollar control personal y evitar controlar a otros• Participar en servicio comunitario

Actividad con Adultos Mayores

Manejo Integral	ADULTOS MAYORES
FÍSICO	Rutina con horarios diarios para compartir apoyo en: <ul style="list-style-type: none">• Higiene diario• Nutrición• Cuidados preventivos de salud• Reposo y convivencia• Sueño
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">• Delimitación clara de horarios y espacios de trabajo y convivencia• Meditación, oración• Comunicación interpersonal con cada integrante• Vinculación afectiva
COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none">• Compartir información veraz y evitar sobreexposición a noticias• Escuchar y hablar• Actividades recreativas
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Compartir logros y acciones desarrolladas en favor de la comunidad

Ruptura del
EGO



