Empoderarse para el cambio

ACADEMIA DE BIENESTAR

Un programa de Laura Petraglia

Empoderarse para en cambio

VAS A DESCUBRIR TU VERSIÓN EMPODERADA

En este seminario/taller vas incrementar tu **PODER PERSONAL**

- Identificar **y sanar emociones** que no te dejan avanzar.

- Reconocer cómo podes **superar obstáculos**.

- Activar la capacidad de **crear e innovar.**

- Renovar el **entusiasmo, el optimismo y la alegría.**

- Descubrir y aplicar el **propósito de vida** como

motivador de cambios y orientador de logros.

Lo que hay que **APRENDER**

Modelo Mental
Autoestima
Autonomía
Responsabilidad
Compromiso
Actitud Positiva

Habilidades de:
Comunicación
Instrumentales
Inteligencia Social
Inteligencia Emocional
Creatividad e innovación
Trabajo en Redes

Manejo de Estrés
Hábitos Saludables
Adm. del Tiempo
Resiliencia frente al cambio

Servicio
Valores
Sentido
Gratitud
Amor
Alegría
Propósito
Confianza

¿Quieres evolucionar?

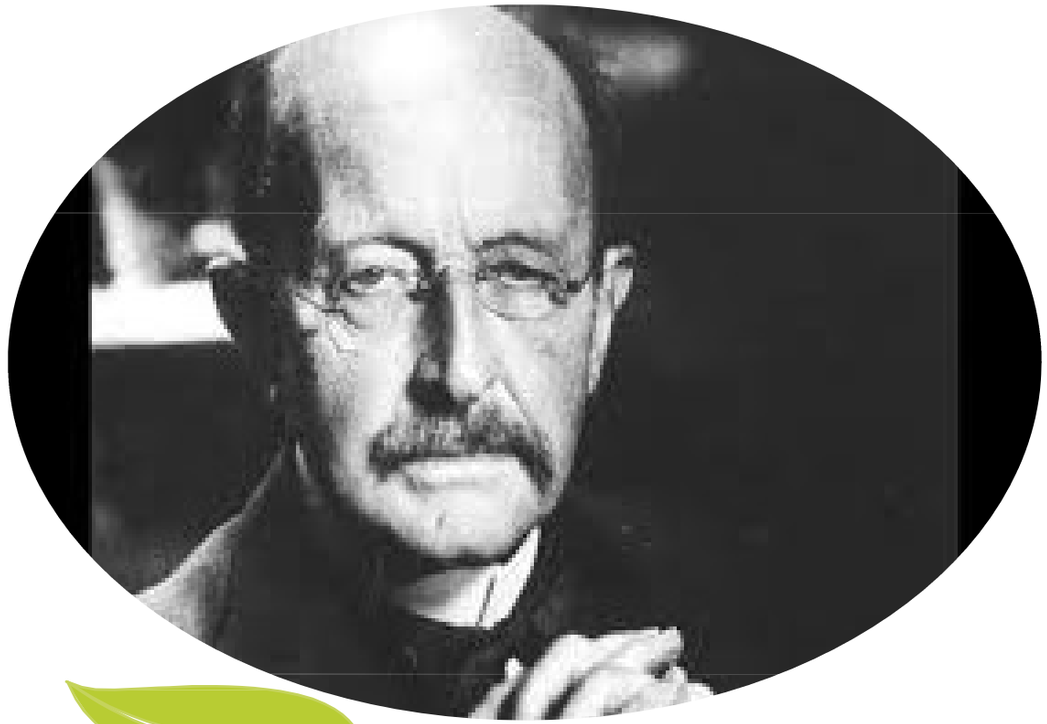
Aprender = Cambiar

¿Cómo cambiar?

El iceberg del cambio

El poder de los pensamientos

“Cuando cambias la forma de mirar, las cosas que miras cambian”



Max Planck

Fisico y matemático alemán.
Considerado el fundador de la teoría cuántica.
Premio Nobel de Física 1918.

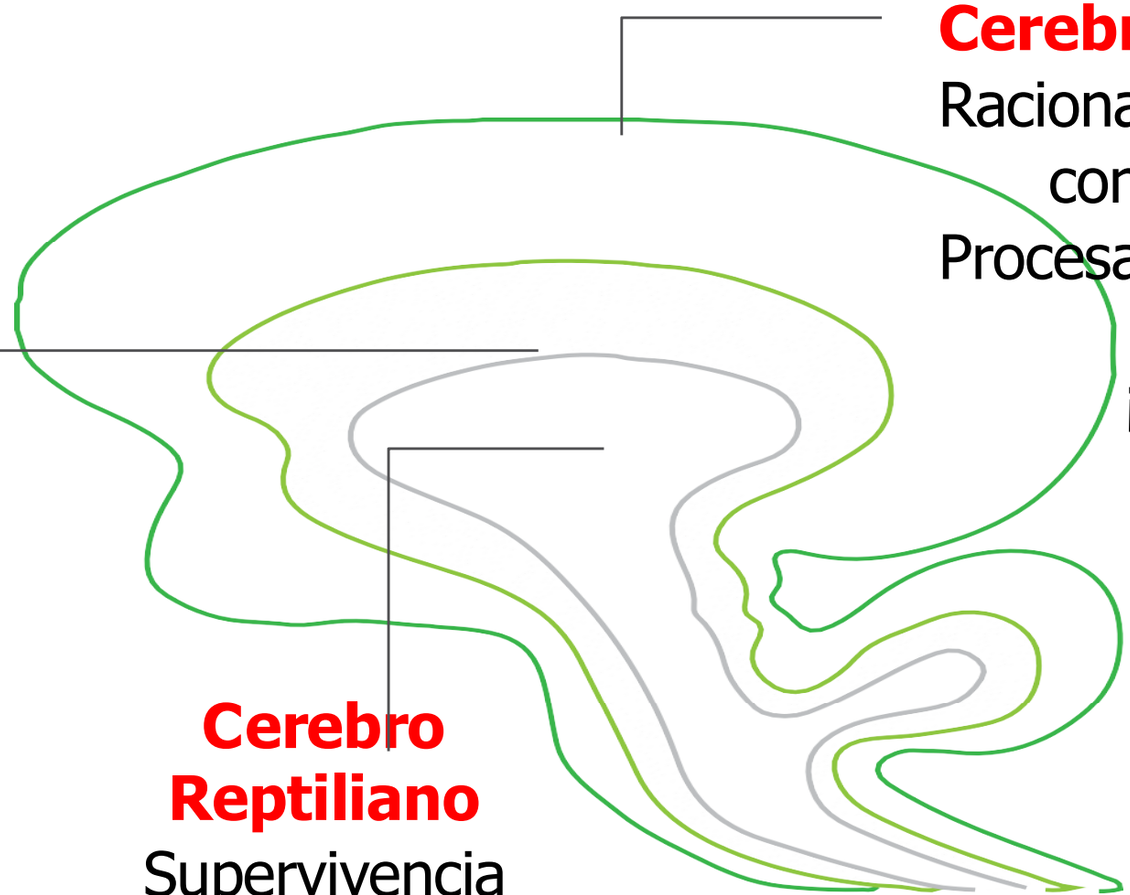
Inteligencia emocional

Es la capacidad de ser concientes y manejar nuestras emociones.

Esta inteligencia se asienta en el sistema límbico que es el encargado de gobernar los sentimientos, las motivaciones y los impulsos.

Los tres cerebros

Cerebro Córtex
Racional, reflexivos, concientes .
Procesa de forma lógica.
¡HABLA!



Cerebro límbico
Emocional.
Aprendizaje y memoria.
Tiene más capacidad de memoria.

Cerebro Reptiliano
Supervivencia
Se centra en el aquí y ahora
Reacciona. Instinto. Sigue programas genéticos.

Paul MacLean, 1952

Emociones

Emoción es energía que busca expresarse:

Cuando se expresa en forma positiva el organismo se descarga y retoma su estado de relajación natural.

Cuando queda reprimida el organismo mantiene un estado de estrés. (Genera **explosión o implosión**).

Emociones y estados de ánimo

Los estado de ánimo negativos son los derivados de las siguientes emociones:

La tristeza	Depresión, melancolía, resignación y pesimismo.
El miedo	Angustia, ansiedad, fobia, desesperanza.
El enojo	Resentimiento, rencor, desprecio, odio.
La culpa	Remordimiento, timidez, vergüenza, inferioridad.
El deseo	Obsesión, codicia, insaciabilidad, repulsión.
El aburrimiento	Desinterés,desconexion, apatía, alienación.

Emociones básicas

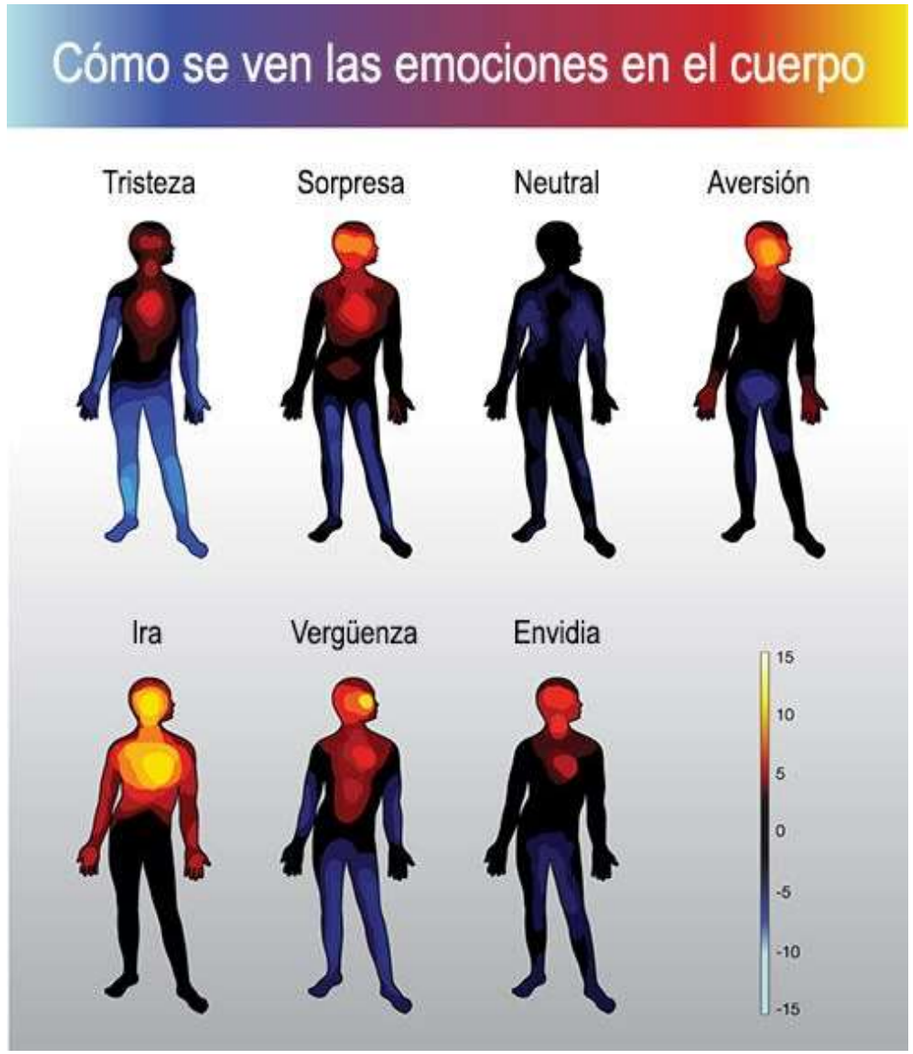
Paul Ekman

- Ira
- Miedo
- Tristeza
- Sorpresa
- Asco
- Alegría

Autoconocimiento emocional:

1. Identifica la emoción

2. Preguntas valiosas:
   - ¿Qué piensas?
   - ¿Cómo te sientes?
   - ¿Qué haces?
   - ¿Dónde colocas esa emoción en tu cuerpo?
   - ¿Ocupa una zona grande o pequeña?



Escala emocional

Esther Hicks

1. Alegría, conocimiento, poder personal, libertad, amor, gratitud.
2. Pasión.
3. Entusiasmo, ilusión, felicidad.
4. Expectativas positivas, creencia.
5. Optimismo.
6. Esperanza.
7. Satisfacción.
8. Aburrimiento.
9. Pesimismo.
10. Frustración, irritación, impaciencia.
11. Agobio.
12. Decepción.
13. Dudas.
14. Inquietud.
15. Culpabilidad.
16. Desánimo.
17. Ira.
18. Venganza.
19. Odio, rabia.
20. Celos.
21. Inseguridad, remordimientos, falta de autoestima.
22. Temor, desconsuelo, depresión, desesperación, impotencia.

Lo que dicen las emociones

- La ansiedad dice: ¿de qué tienes miedo?
- La tristeza pregunta; ¿que has perdido?
- La ira interroga: ¿como te han atacado, a ti o a tus valores?
- La alegría celebra: ¿qué has ganado?

Tristeza

Perdió algo que se valoraba.

Acción efectiva: propicia el duelo y el luto.

5 estadíos de las pérdidas:

- Negación
- Ira
- Negociación
- Depresión
- Aceptación

“CUANDO APRENDES LA LECCIÓN EL DOLOR SE VA"

Elizabeth Kubler-Ross

Cuando no se atraviesa la Tristeza

- Se reprime el amor y se deja de sentir.
- Se torna estoico, y el dolor se convierte en sufrimiento, melancolía y desdicha.
- Miedo a la intimidad del amor.

Oportunidad: es trascender con la compasión aprendiendo a amar y el desapego.

Aliviar la tristeza

- Darle sentido a la pérdida
- Entrena al cerebro en positivo (lista de 10 cosas buenas del día).
- Anticipar la felicidad (imagina)
- Busco lo + en lo –
- Alivia: fluir, llorar, hablar, sentir.
- Quien acompaña a alguien con tristeza “no juzga”.

Miedo

Señala un peligro, una posible amenaza

- Acción efectiva: preprarar la protección, investigar lo desconocido, tomar medidas precautorias.

Cuando no respondemos y nos mantenemos inactivos:

- Ansiedad y descontrol.
- Sentirse indefenso.
- Preocupación e inseguridad.

Oportunidad: confianza, coraje.

SUPERAR LOS MIEDOS

- Medir el miedo
- Medir el riesgo
- Escalar el miedo
- Respirar en 3 y 6
- Si no tuvieras esos miedos ¿que harías?
- La unica manera de liberarme del miedo es hacerlo.
- Trabajar con la confianza: ¿cuáles son mis sostenes?
- Recuperar aprendizajes de otras crisis

Ira o enfado

Señala que algo valioso fue traicionado

- Acción efectiva: pedido de reparación. Recompromiso. Esto restablece la integridad personal. Bien aplicada nos lleva a defender lo que nos importa.

Ira o enfado, si no se expresa o procesa

- Lleva al Resentimiento y amargura o clausurar el corazón y esto lleva a la depresión y la angustia existencial.

Oportunidad : Bien aplicada nos lleva a defender lo que nos importa.

MÁS ALLÁ DE LA IRA

- Establecer límites
- Asertividad
- DEC: detenerse, evaluar, conversar
- Perdón
- Sacar la ira del sistema
- Lista de cosas que te enfadan
- Decir que no, manifestar los límites.

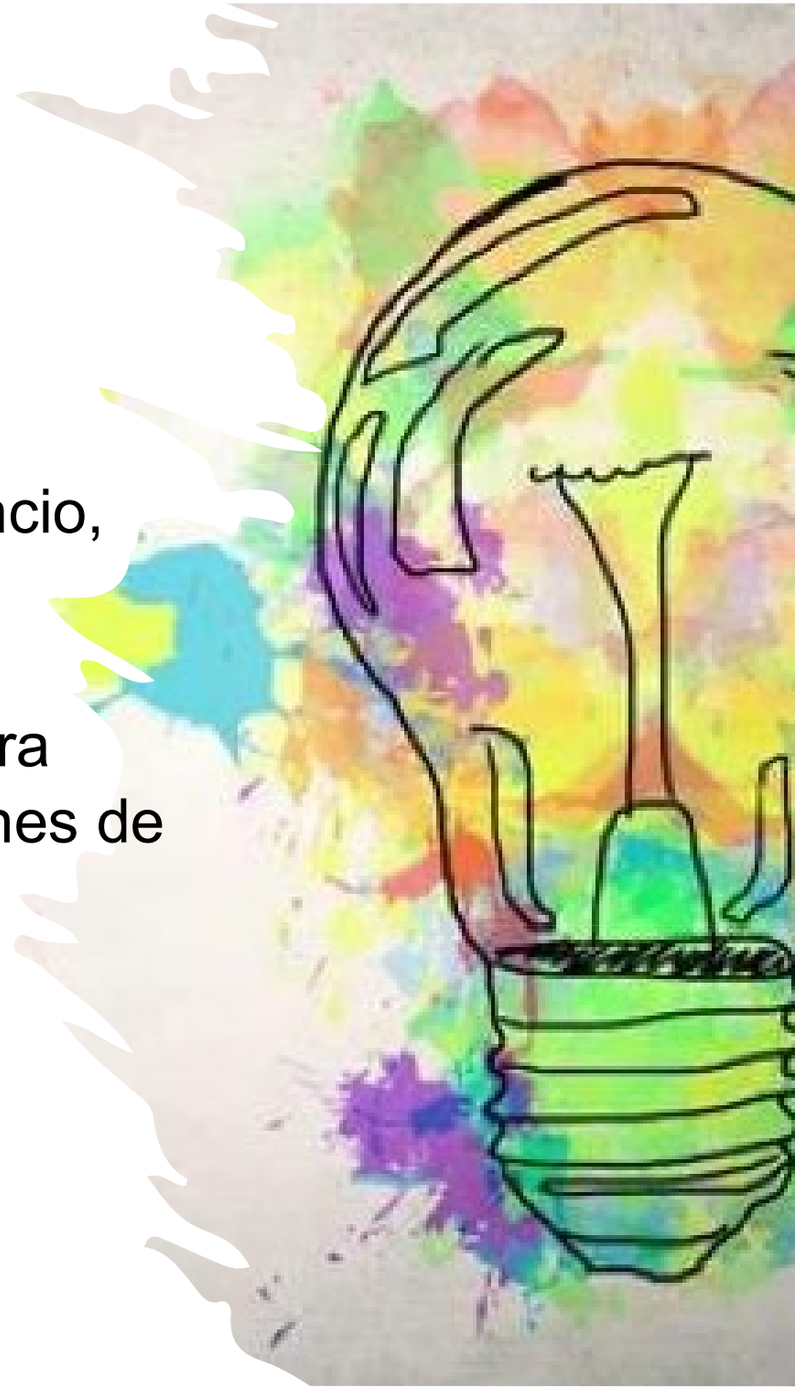
Síntesis

Re educación emocional

- Ponerse en contacto con las emociones
- Nombrar emoción
- Acoger la emoción
- Pasar a la acción

Las buenas prácticas

- **Calma tu mente:** Mindfulness, meditación, silencio, contacto con la naturaleza.
- **Aplica educación sensorial:** Usa aromas para provocar emociones, música que te inspire, imágenes de momentos felices…
- **Visualiza** tu futuro afirmando tus metas.

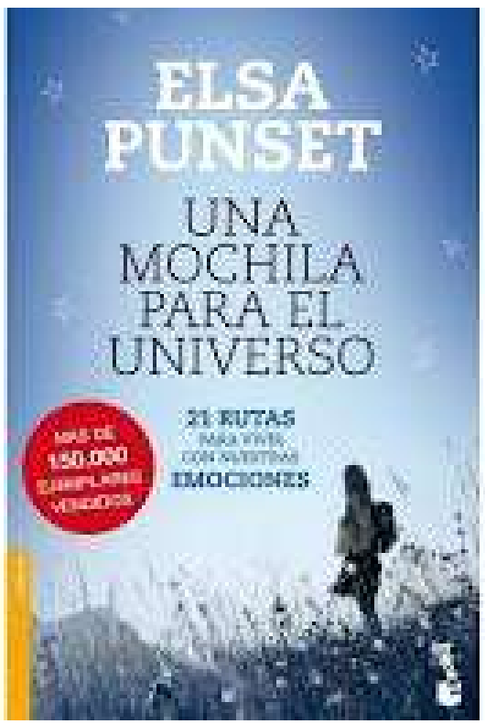


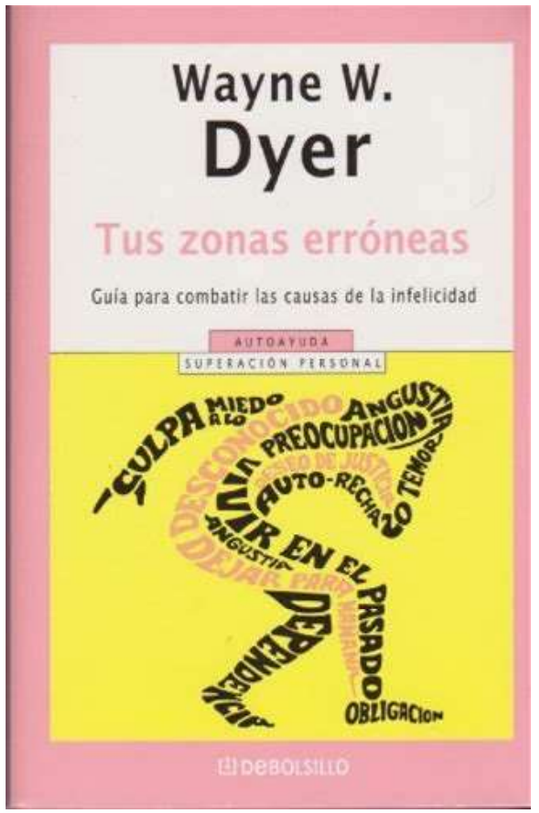
No existen los problemas, son brechas

Fuente: Metamanagemet, F. Kofman

Películas recomendadas

Lecturas recomendadas





¡A practicar!

- Realiza tu brecha de emociones.
- Cambiar 2 hábitos que ya no te son muy favorables al bienestar, incorpora algun hábito nuevo. Por ejemplo hacer y leer tu lista de gratitud cada mañana.
- Comenzar el Plan de Autocoaching en 15 minutos, aplicando el de Laura Petraglia desde **ebook Si quieres, puedes.**
- Realiza una conversación con sentido con tu equipo/familia/colegas para compartir lo que haz aprendido.

Laura Petraglia

Empoderarse para el cambio

ACADEMIA DE BIENESTAR

Un programa de Laura Petraglia