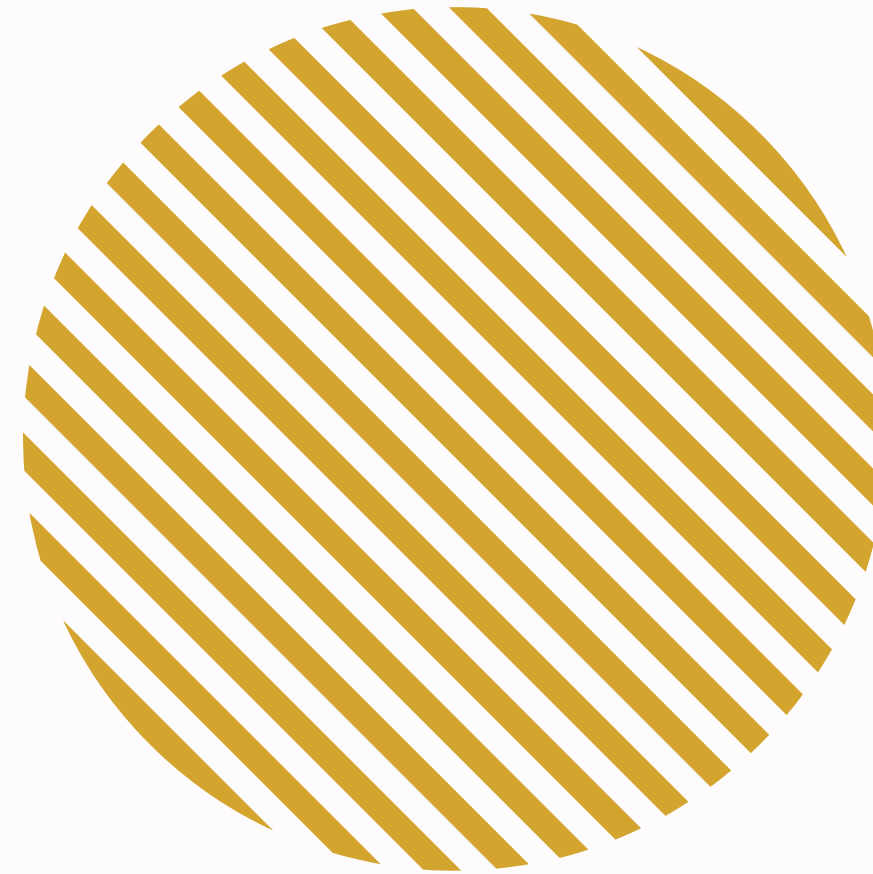


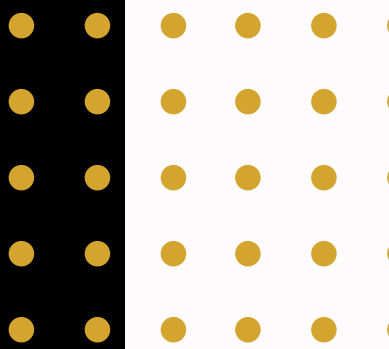


MODULO 2

CLASE 9

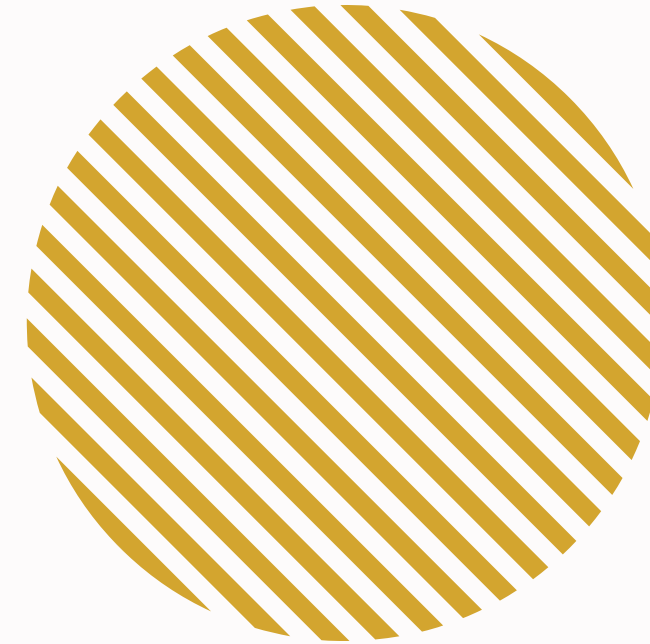
CERTIFICACION

que se requiere



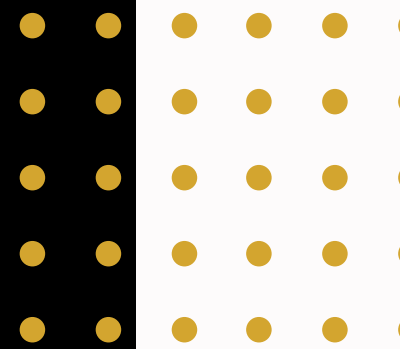


Clase 9



1 LAS EMOCIONES, EL OBSERVADOR Y LA ACCIÓN

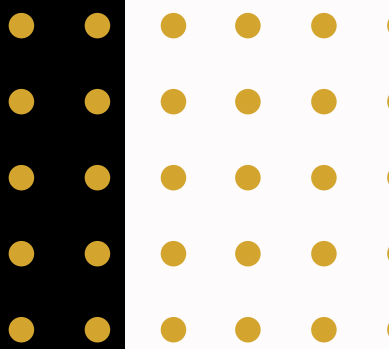
CERTIFICACION INTERNACIONAL EN
COACHING ONTOLOGICO Y PNL



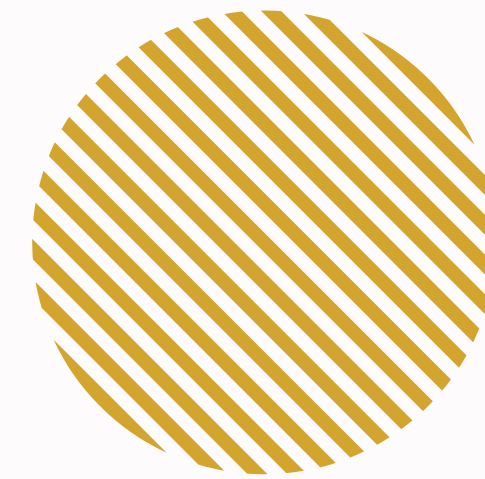
RUTA DE LA CLASE



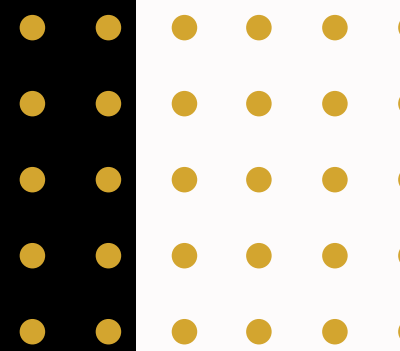
- Los tres dominios del observador.
- ¿Qué son las emociones?
- El poder de las emociones.
- Acontecimiento, interpretación y emoción.
- Conciencia emocional.
- Analfabetismo emocional.
- Emociones que cierran posibilidades.
- Emociones que abren posibilidades.
- Autorregulación emocional.
- Caso práctico y ejercicio de coaching.
- Bitácora y cierre.

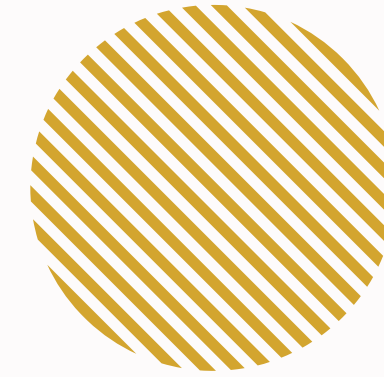


OBJETIVOS



- **Comprender qué son las emociones desde la mirada del Coaching Ontológico.**
- **Diferenciar entre el acontecimiento y la emoción que genera.**
- **Reconocer cómo las emociones condicionan la percepción y las decisiones.**
- **Identificar emociones que abren posibilidades y emociones que las limitan.**
- **Aplicar herramientas de conciencia y autorregulación emocional en un proceso de coaching.**





INTRODUCCION

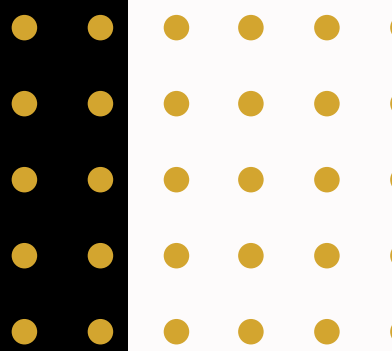
El ser humano observa el mundo desde tres dominios inseparables:

- **Lenguaje**
- **Cuerpo**
- **Emoción**

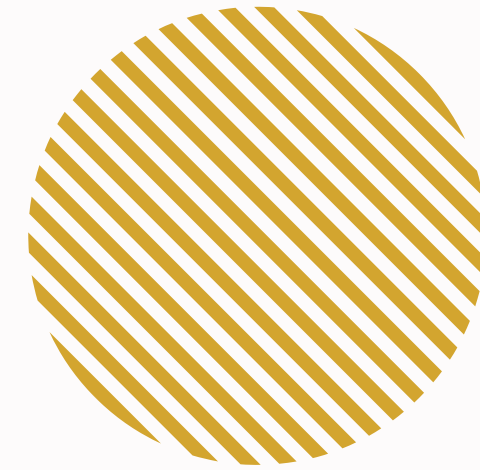
Lo que sucede en uno modifica inmediatamente a los otros dos.

No existe una emoción aislada.

El observador cambia cuando cambia cualquiera de estos tres dominios.



¿QUE ES UNA EMOCION?



La palabra emoción proviene del latín emovere.

Significa:

Mover hacia afuera.

Las emociones son impulsos para actuar.

No son un problema.

Son información.

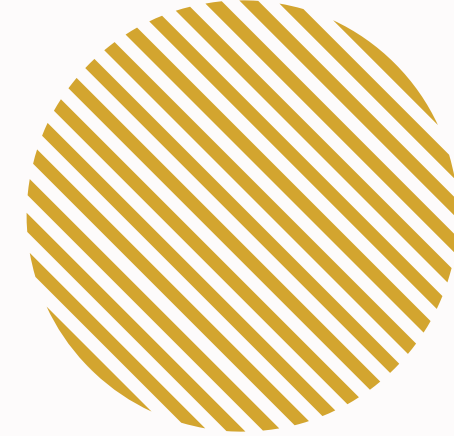
Toda emoción quiere decirnos algo.

Además:

- **todos vivimos emociones todos los días;**
- **nuestros recuerdos son emocionales;**
- **nuestro estado emocional determina la forma en que interpretamos la realidad.**

Clase 9

ACONTECIMIENTO VS EMOCION



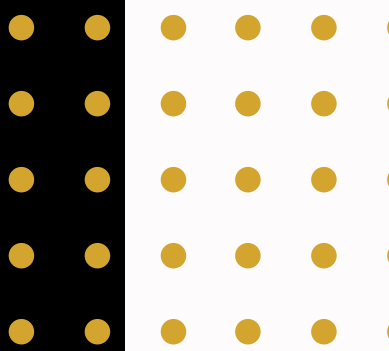
Muchas personas llegan al coaching diciendo:
“Tengo ansiedad.” “Tengo miedo.”
“Tengo inseguridad.”



ACONTECIMIENTO
DESENCADENADOR

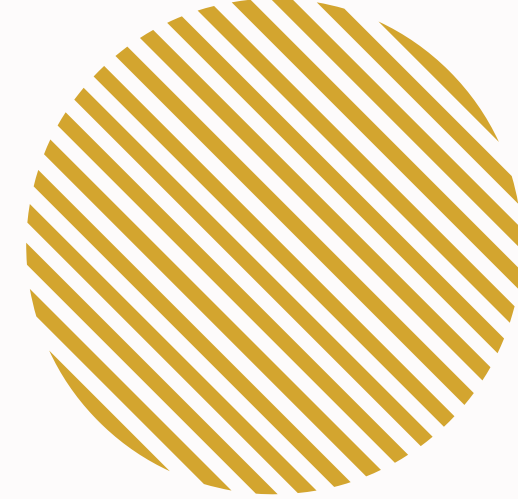


EMOCIÓN



Clase 9

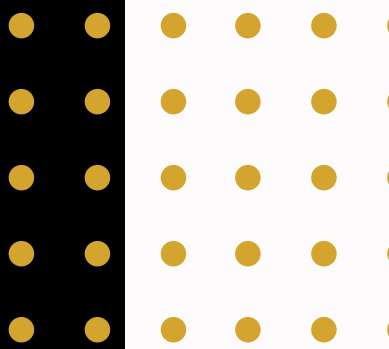
CONCIENCIA EMOCIONAL



La conciencia emocional consiste en reconocer:

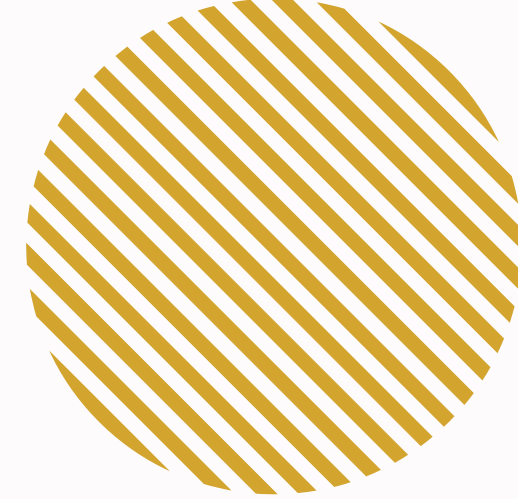
- qué siento;
- por qué lo siento;
- cómo esa emoción afecta mis pensamientos, palabras y acciones;
- qué valores y objetivos están guiando mis decisiones.

¿Qué emoción gobierna hoy tu vida sin que te hayas dado cuenta?



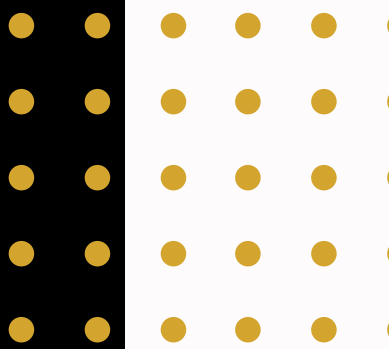
Clase 9

EMOCIONES BASICAS



1

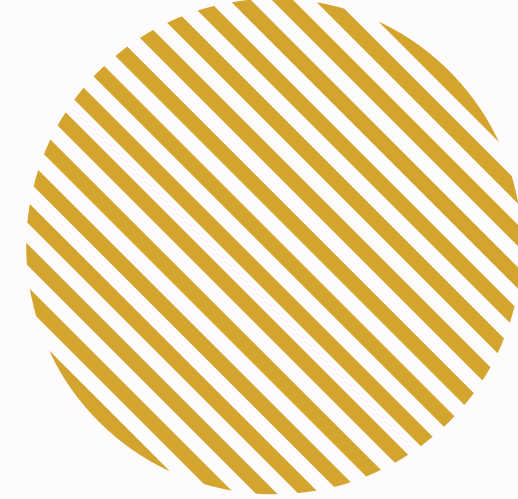
Paul Ekman



Clase 9

EMOCIONES BASICAS

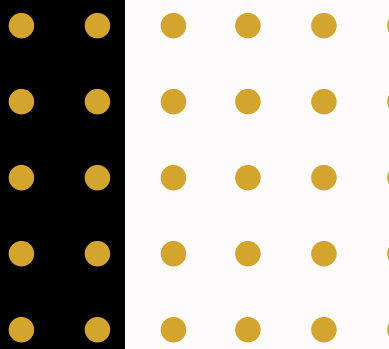
Paul Ekman



Universalidad: El rostro muestra estas emociones igual en todos los países, incluso en tribus aisladas o personas ciegas de nacimiento.

Microexpresiones: Son gestos muy rápidos de la cara que duran una fracción de segundo y muestran lo que la persona siente de verdad, a veces revelando mentiras.

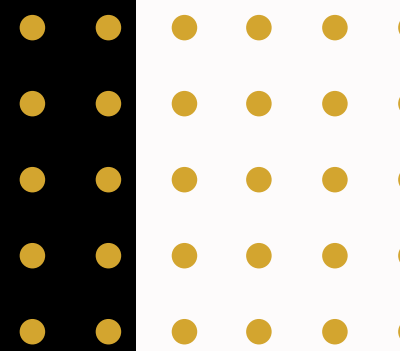
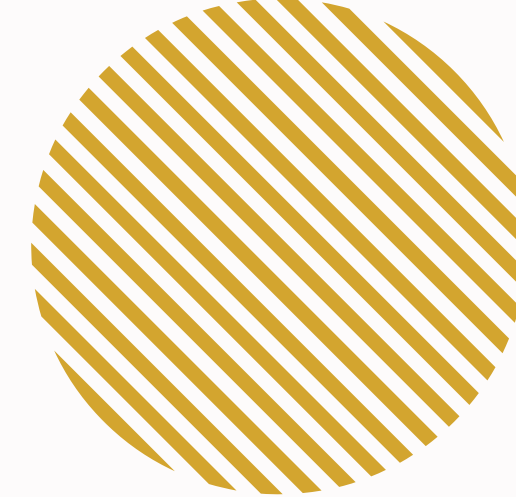
Función de supervivencia: Sirven para protegernos y adaptarnos al entorno de forma automática sin tener que pensar ante



Clase 9

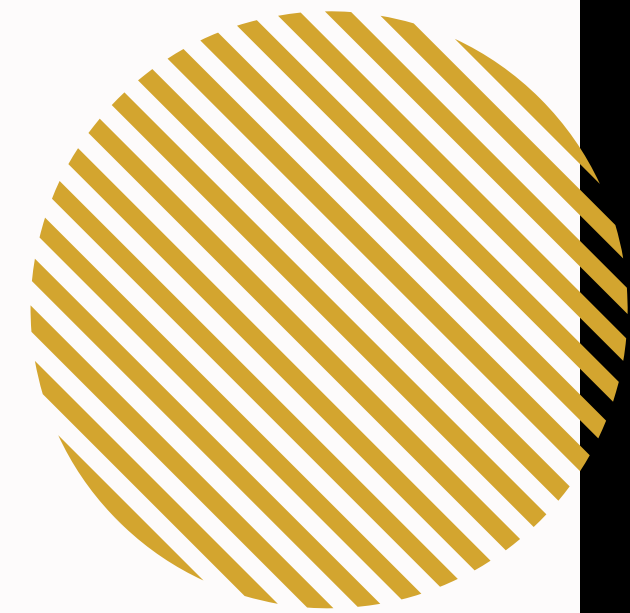
EMOCIONES

Norberto Levy



Clase 9

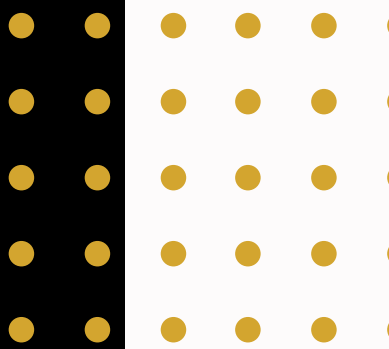
ANALFABETISMO EMOCIONAL



Es incapacidad de identificar, reconocer y hacerse responsable de las propias emociones.

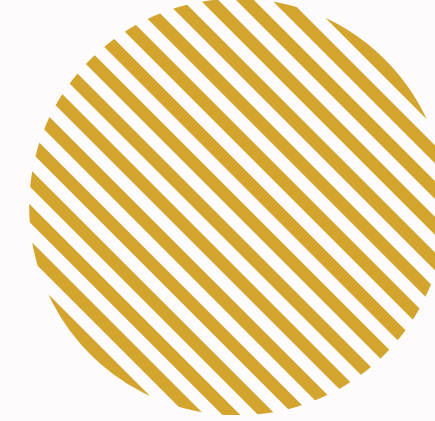
**Muchas personas fueron educadas para pensar.
Muy pocas fueron educadas para sentir.**

**Cuando no nombramos una emoción...
ella termina gobernándonos.**

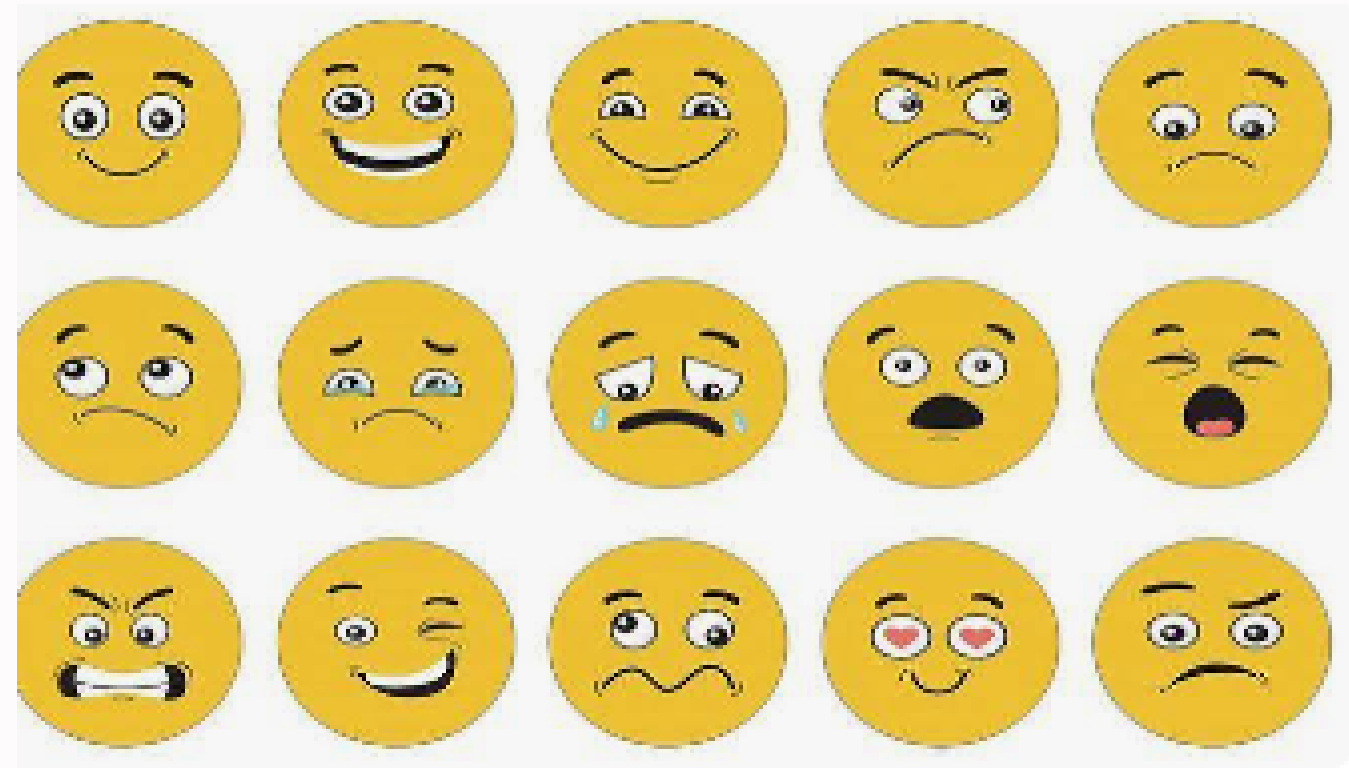


Clase 9

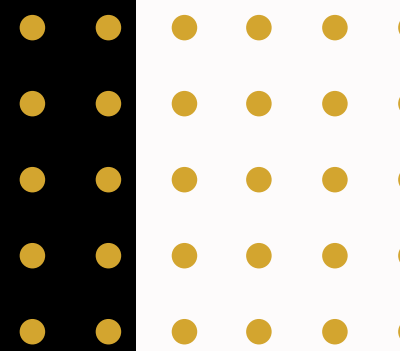
EMOCIONES QUE CIERRAN POSIBILIDADES



- desconexión;
- dolor;
- confusión;
- aversión;
- irritación.

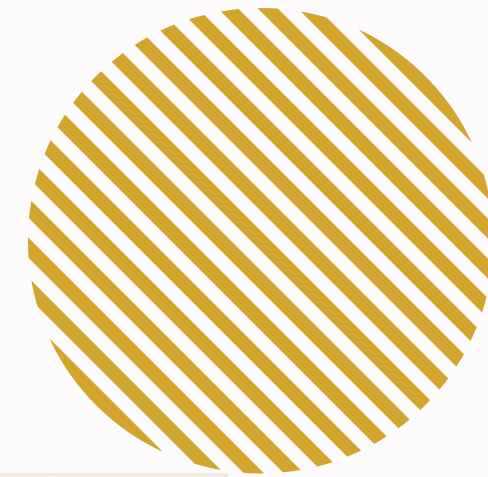


**Todas reducen nuestra capacidad de acción.
No son malas.
Solo limitan temporalmente nuestro
observador.**



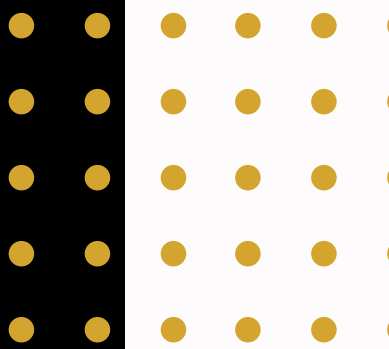
Clase 9

EMOCIONES QUE ABREN POSIBILIDADES



¿Desde cuál emoción quieres liderar tu vida?

Porque desde esa emoción tomarás tus decisiones.

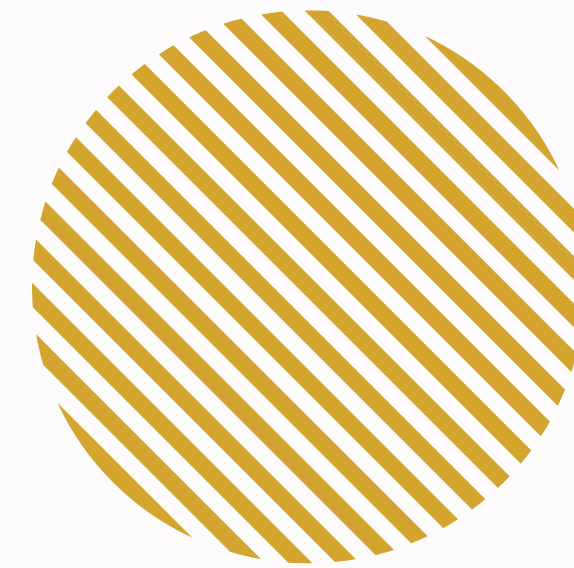


5 ELEMENTOS PARA LA AUTOREGULACION EMOCIONAL



NO SE TRATA DE ELIMINAR LO QUE SIENTES,
SINO DE **ELEGIR** CÓMO RESPONDES.

Clase 9



CASO PRACTICO

María presenta un proyecto.

El jefe le dice: “Hay varias cosas que mejorar.”

Interpretación 1:

“No soy suficiente.”

Emoción: Miedo.

Acción: Se paraliza.

Resultado:

No vuelve a proponer ideas.

Interpretación 2:

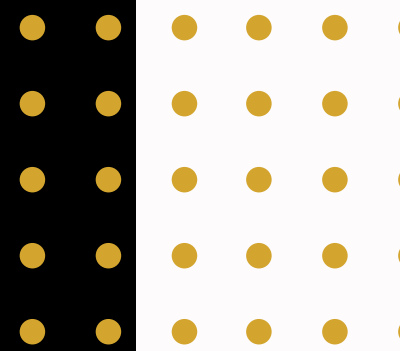
“Tengo oportunidad de mejorar.”

Emoción: Curiosidad.

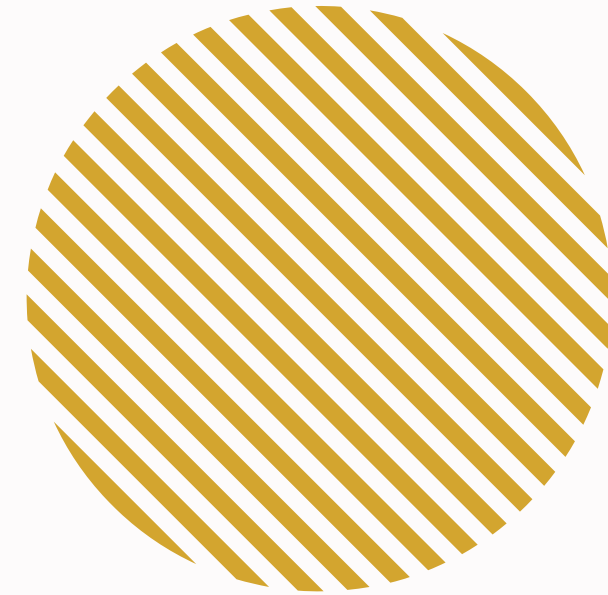
Acción: Pregunta.

Resultado: Crece profesionalmente.

**El acontecimiento fue exactamente el mismo.
Lo único que cambió fue el observador.**

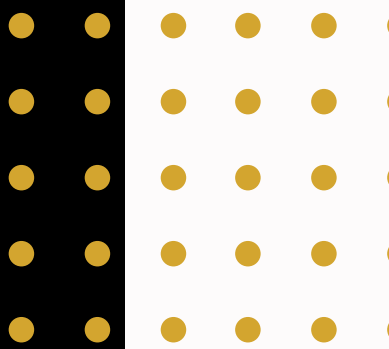


EJERCICIO EN CLASE



MI MAPA EMOCIONAL

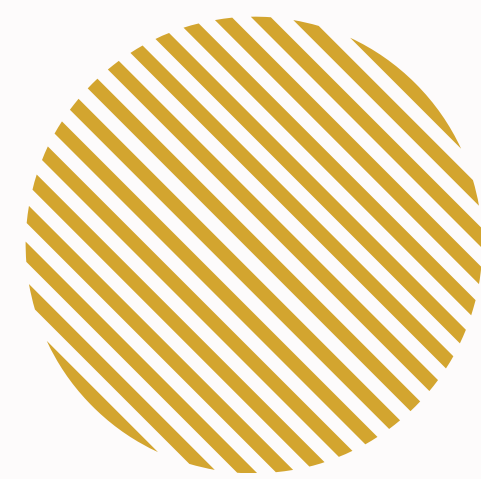
- ¿Qué emoción aparece con mayor frecuencia en mi vida?
- ¿Qué acontecimientos suelen activarla?
- ¿Qué interpretación hago?
- ¿Cómo reacciona mi cuerpo?
- ¿Qué lenguaje utilizo cuando estoy en esa emoción?
- ¿Qué resultado obtengo?
- ¿Qué emoción quiero cultivar en adelante?





Clase 9

BITACORA DE APRENDIZAJE



Tema:

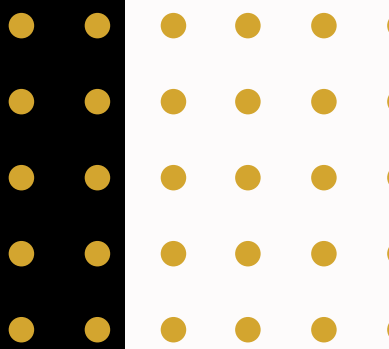
Las emociones son información, no identidad.

Reflexión:

Durante esta semana observaré conscientemente las emociones que aparecen en mi vida sin intentar rechazarlas ni justificarlas.

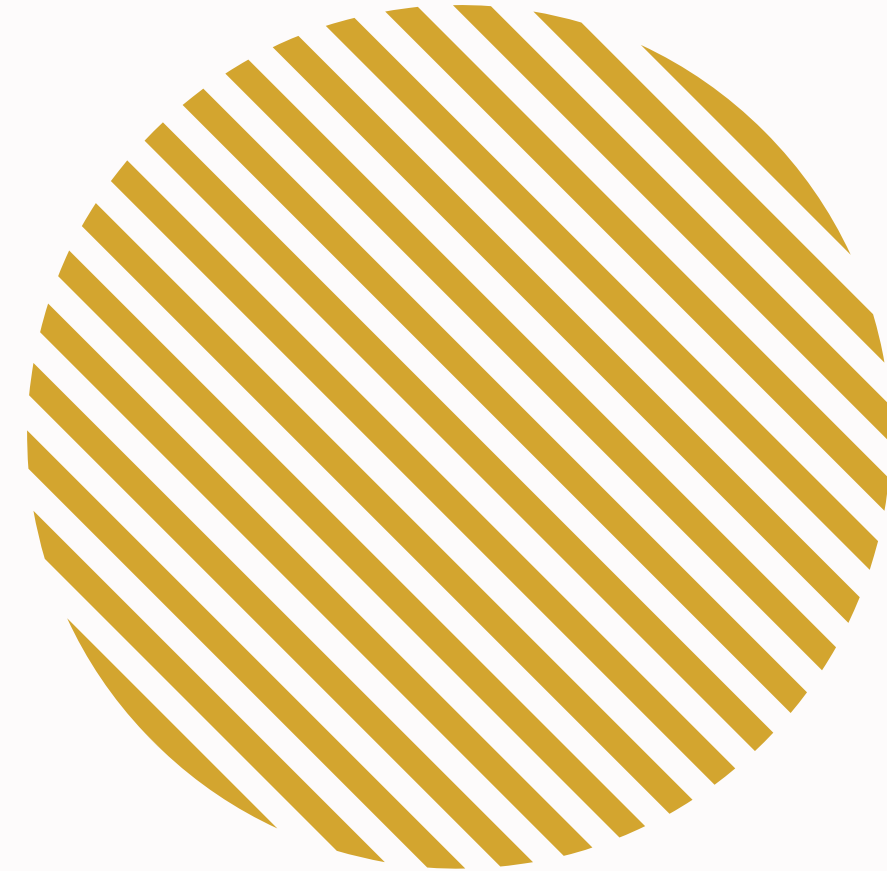
Registraré qué acontecimiento las desencadenó, qué interpretación hice, cómo reaccioné y qué resultado obtuve.

Finalmente escribiré una nueva interpretación que me permita responder desde una emoción que abra posibilidades en lugar de cerrarlas.





Clase 9



GRACIAS

Nos vemos en la Clase 10

