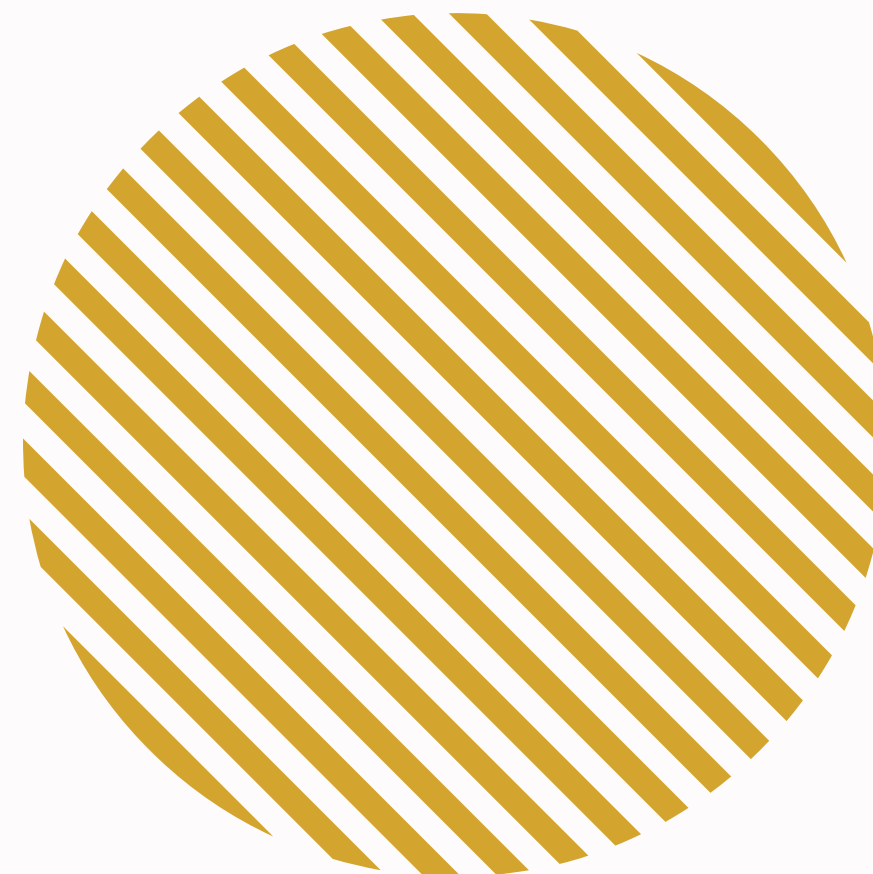


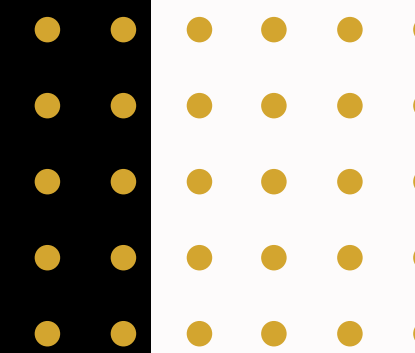


MODULO 2

CLASE 10

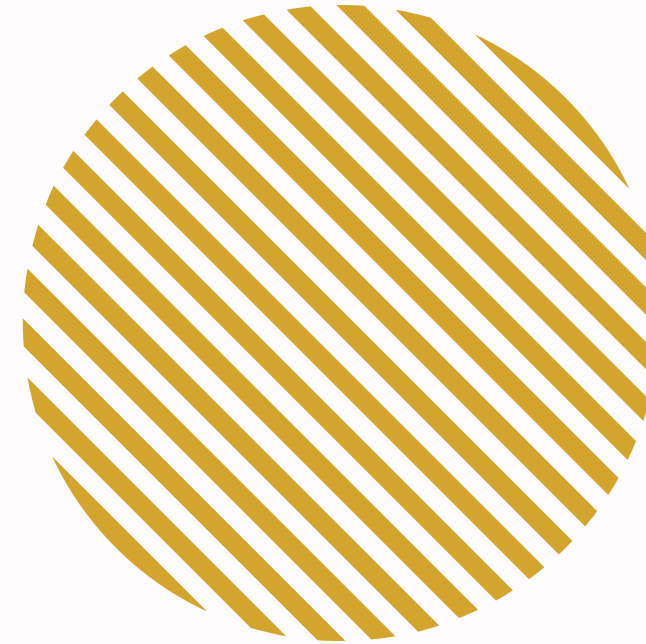
CERTIFICACION

que se requiere



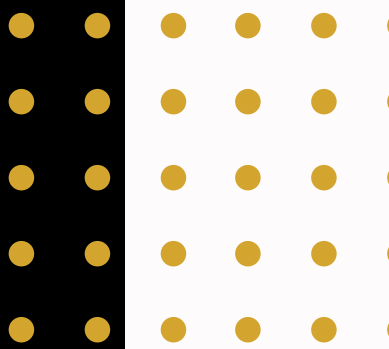


Clase 10



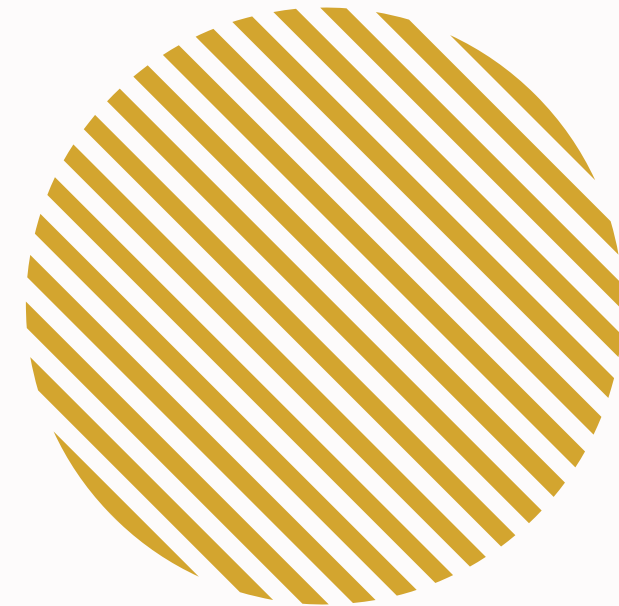
ENOJO, CULPA Y MIEDO

CERTIFICACION INTERNACIONAL EN
COACHING ONTOLOGICO Y PNL

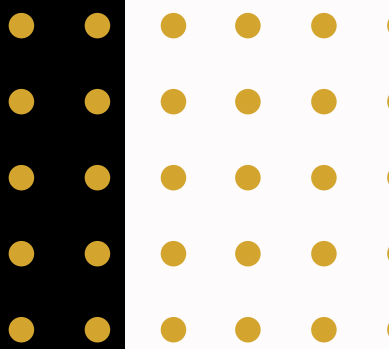




RUTA DE LA CLASE



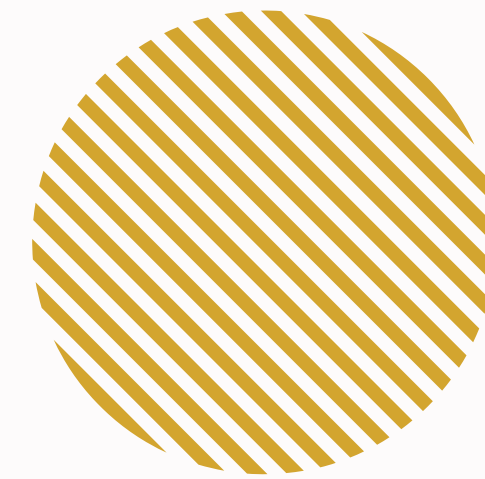
- Acontecimiento, interpretación y emoción.
- Detectar la emoción y sus posibilidades de acción
- Conciencia emocional.
- Caso práctico
- ejercicio de coaching.
- Bitácora y cierre



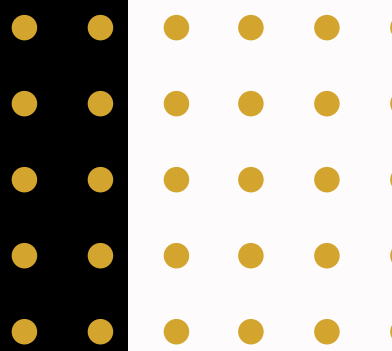


Clase 10

OBJETIVO



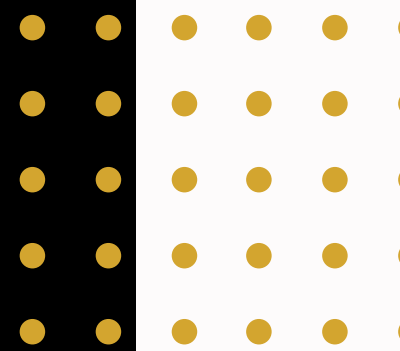
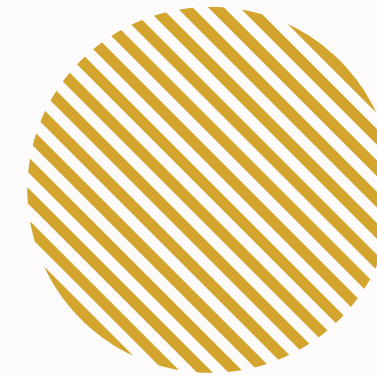
Que los participantes comprendan cómo la culpa, el miedo y el enojo influyen en la forma en que interpretan la realidad, toman decisiones y construyen relaciones. Al finalizar la clase, podrán reconocer estas emociones, identificar su origen y aplicar herramientas del coaching ontológico para transformarlas en recursos de aprendizaje y crecimiento.





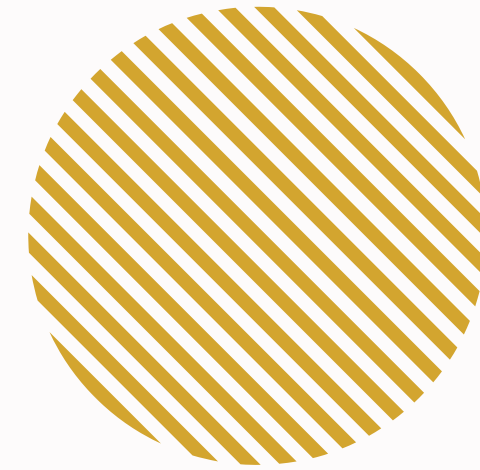
Clase 10

INTRODUCCION

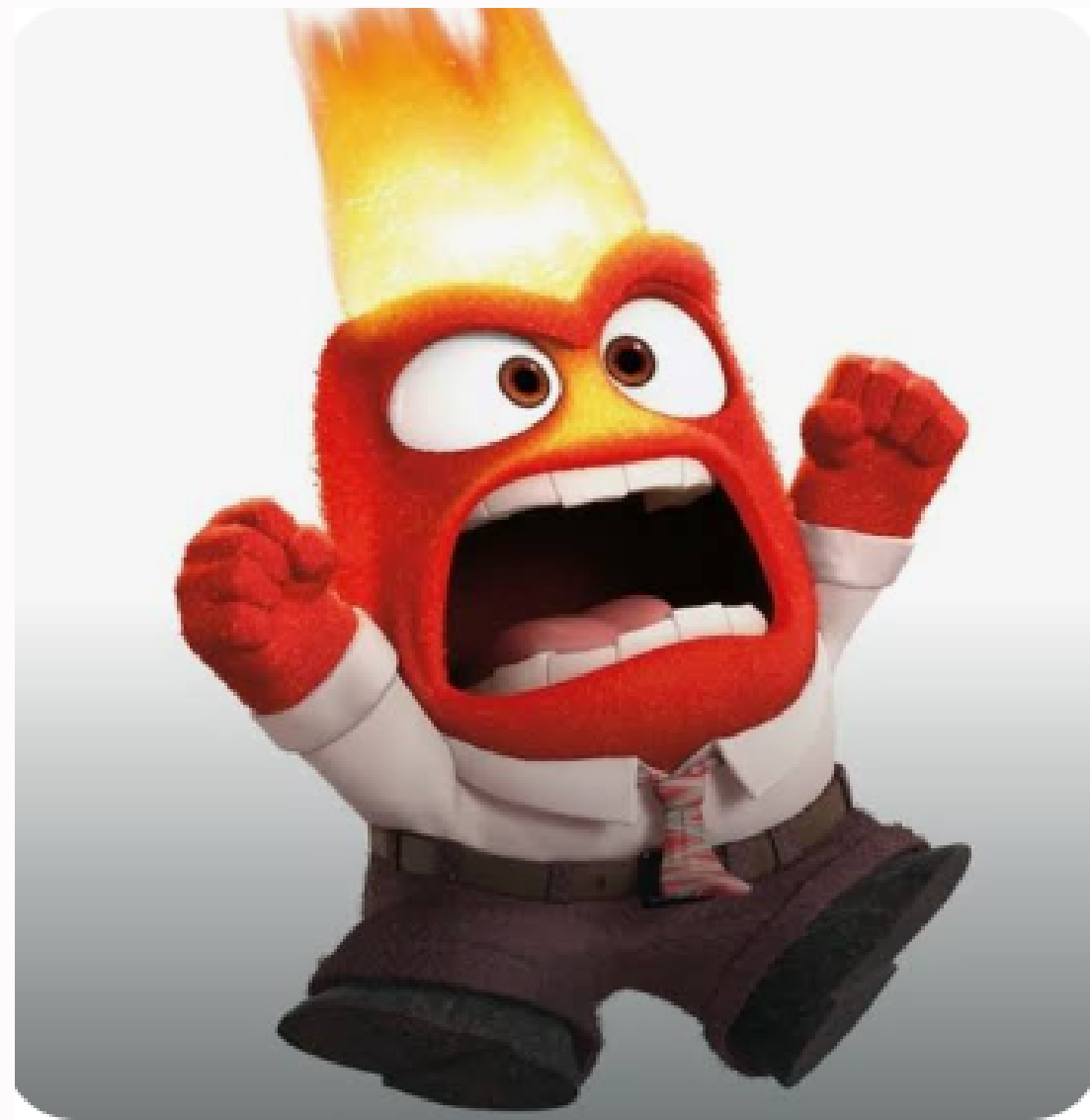




Clase 10



ENOJO:

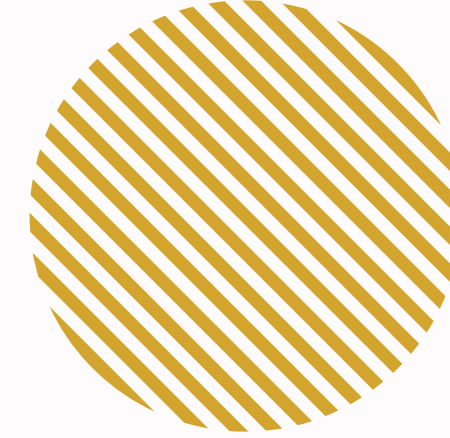


ES UNA SOBRECARGA DE ENERGIA

UNA SEÑAL QUE ME INFORMA
QUE HAY ALGO QUE AMENAZA
MI DESEO, MI EXPECTATIVA O MI FRUSTRACION

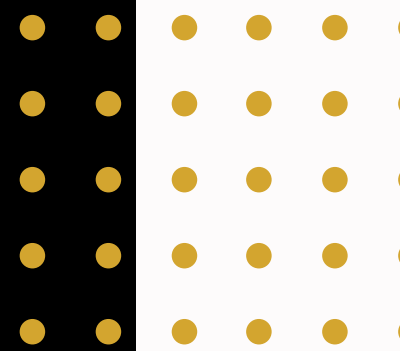


Clase 10



El enojo es una de las emociones con lo cual
poco sabemos que hacer (N Levy)

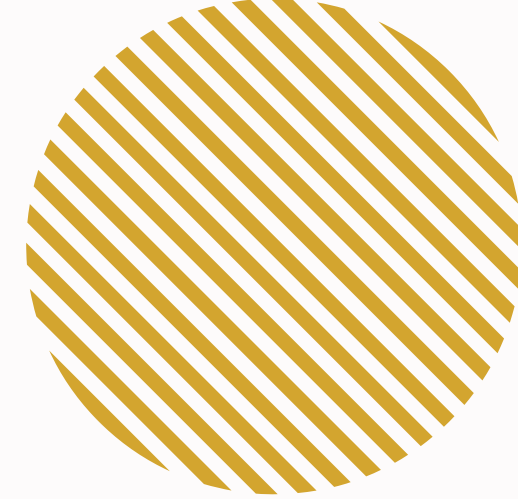
PROVOCADO POR UN DISPARADOR
DEPENDE DE MI INTERPRETACION
(MI PUNTITO, MI REALIDAD)
REQUIERE UNA DESCARGA





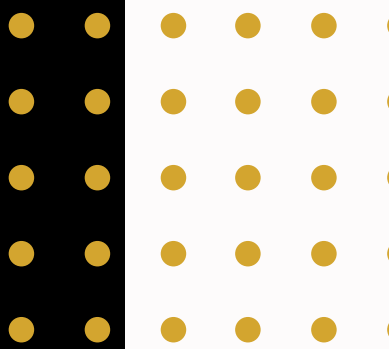
Clase 10

ENOJO



CUANTO MAS PENOSAS SON
LAS CONSECUENCIAS DEL
ENOJO QUE LAS CAUSAS QUE
LO PRODUJERON

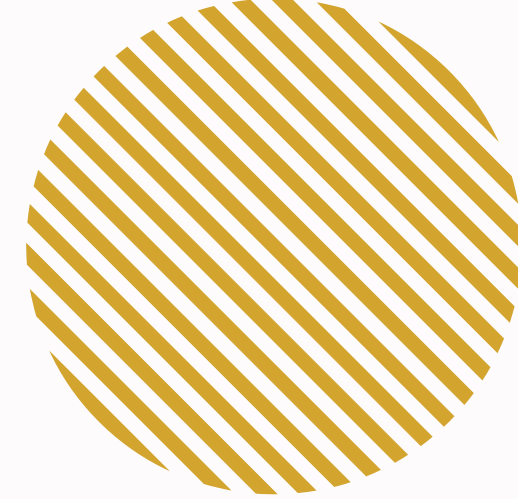
Marco Aurelio





Clase 10

FASES DEL ENOJO



- Sobrecarga de energía (frustración)
- Descargo, desahogo (interior o exterior)
- Aviso de consecuencias
- Deseo de castigo

SORPRESA

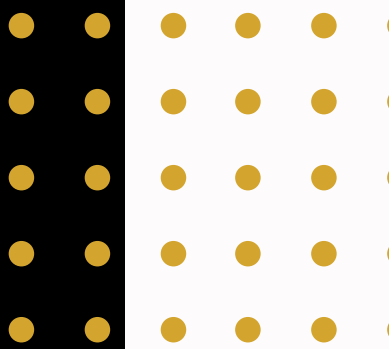


EJERCICIO

(ultima vez que se enojaron)

Que hicieron?

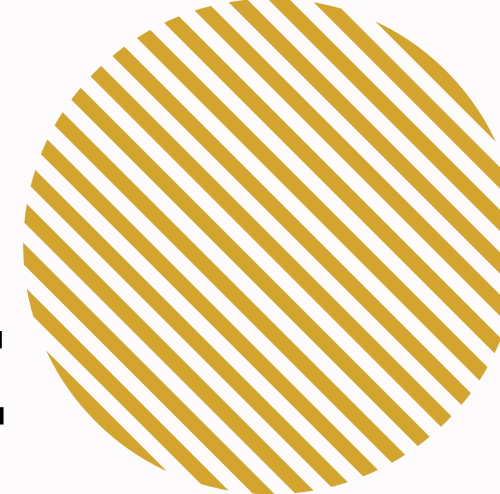
Como se expresaron?





Clase 10

DEL ENOJO QUE DESTRUYE AL ENOJO QUE RESUELVE



QUE HAGO CON ESE ENOJO?

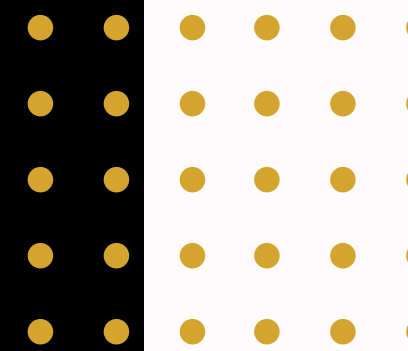
EXPRESO CON
PALABRAS QUE
LASTIMEN=
CIRCULO
VISIOSO



DIGO LO QUE
SIENTO,
RECLAMO CON
EL OBJETIVO DE
RESOLVER LA
SITUACION

Cuanto mas
me resisto,
mas me
ENOJO

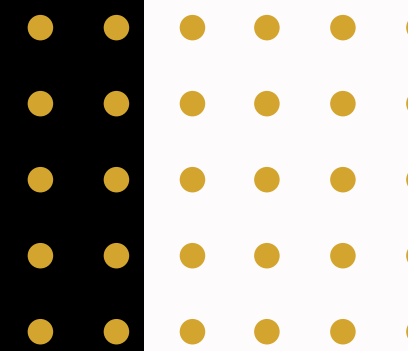
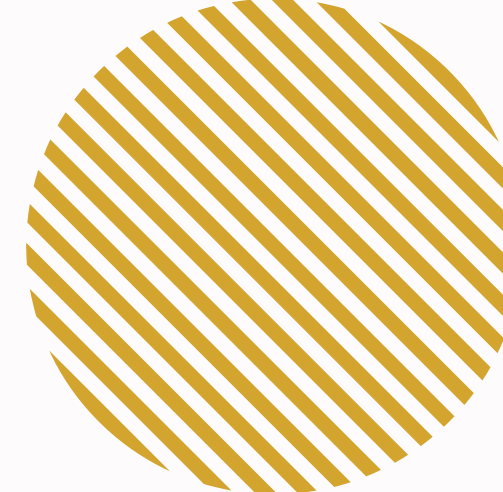
aceptar y comunicar





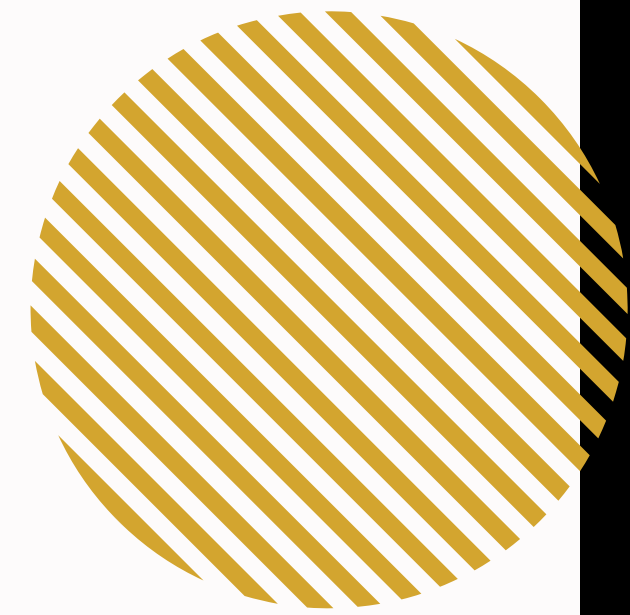
Clase 10

CULPA



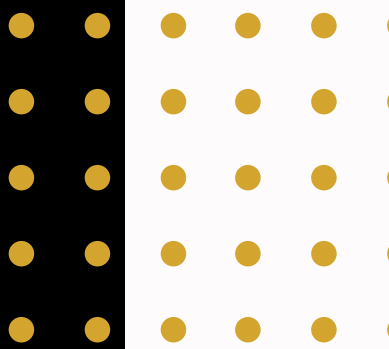


Clase 10



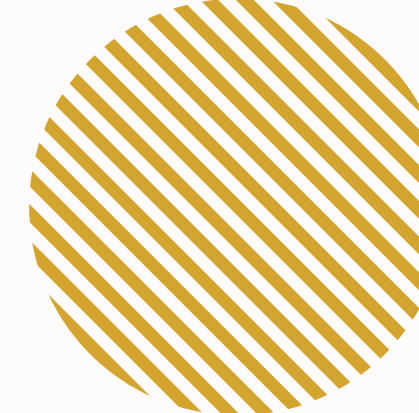
La culpa es un indicador que me avisa que me salí de mi valor

- Me avisa mi nivel de compromiso





Clase 10

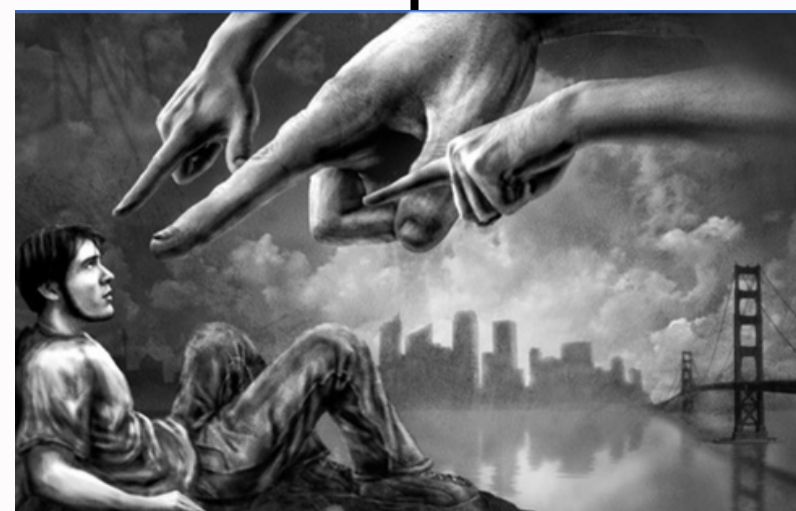


CULPA FUNCIONAL VS CULPA DISFUNCIONAL



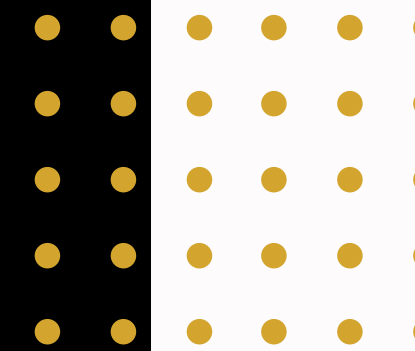
AYUDA A RESOLVER UN PROBLEMA

SE CONVIERTE EN UN
PROBLEMA



Quiebre al compromiso

explicacion





Clase 10

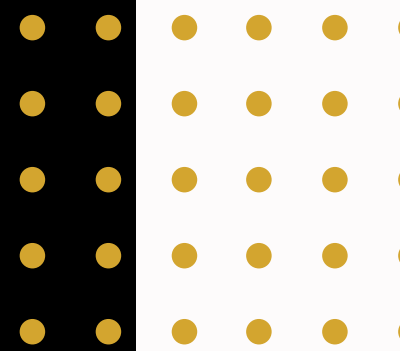


La culpa es también un generador de manipulación



Culpador y culpado

- "Te señalo como culpable de mi pena, de mi dolor, de mi fracaso, de mi frustración, de mi desencanto, de mi pérdida. En el acto, eso me da derechos sobre ti".
- El culpador es el guardián del código, confunde enojo con castigo. Así aprenderás!
- Dentro de cada uno existe un culpador y un culpado.



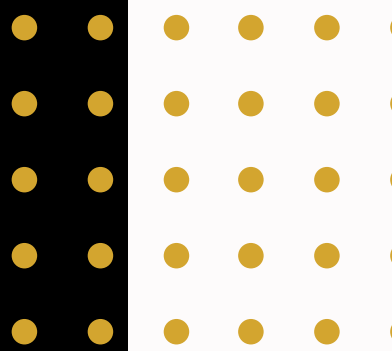


Clase 10



LA CULPA ES UNA EMOCIÓN Y ES UNA ELECCIÓN PERSONAL.

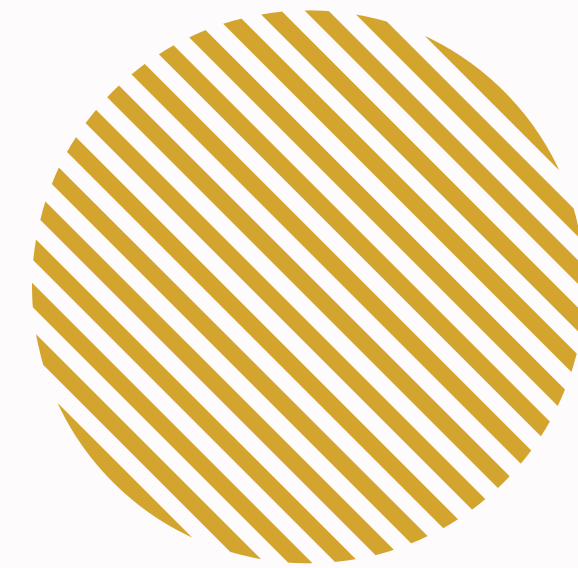
- Que quiero que pase?
- Declarando, haciéndome responsable



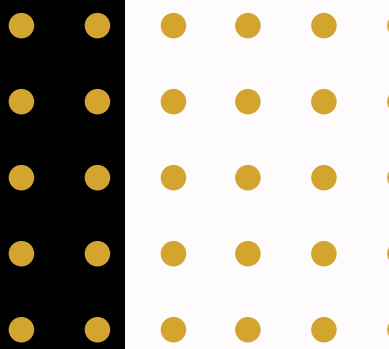


Clase 10

MIEDO



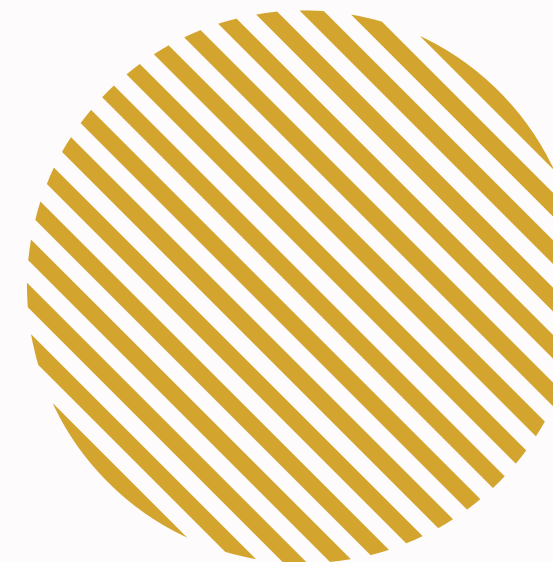
**ES LA EMOCION MAS
PRIMITIVA QUE SIENTE EL
SER HUMANO**





Clase 10

MIEDO



“Es una señal que indica una DESPROPORCIÓN entre la AMENAZA a la que nos enfrentamos y los RECURSOS con que contamos para resolverla.

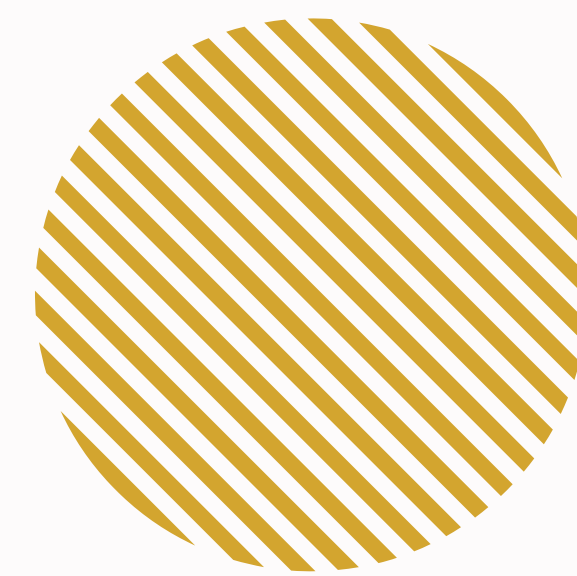
Sin embargo, nuestra confusión e ignorancia lo han convertido en una «emoción negativa» que debe ser eliminada.”



Norberto Levy

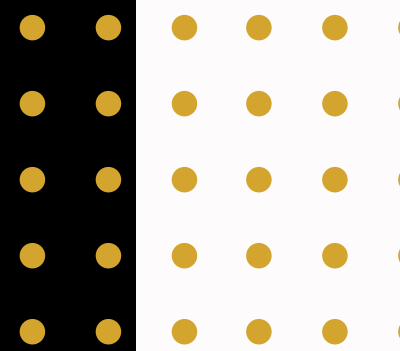


Clase 10



- ¿LLEGARE A FINAL DE MES?
- ¿ME QUEDARE SOLA?
- ¿PERDERE SU AMOR?
- ¿ME GOLPEARA?
- ¿ME CRITICARAN ?
- ¿Y SI ME QUEJO Y ME HECHAN DEL TRABAJO?

INTERPRETACION DEL MIEDO ES ALGO SUBJETIVO, Y QUE PODEMOS CAMBIAR, es una amenaza que puede ser física o emocional





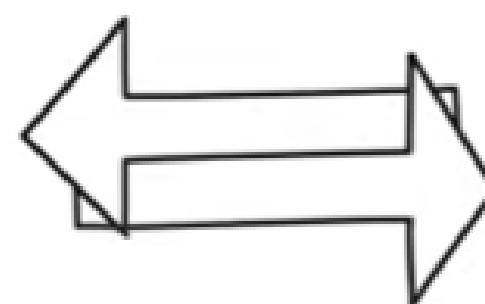
Clase 10

MIEDO



SISTEMA 1

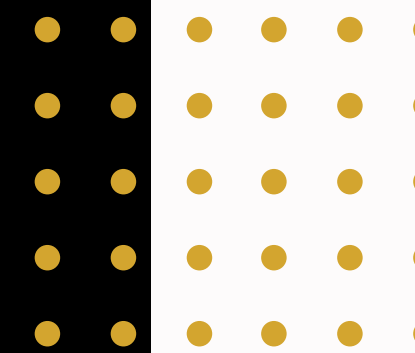
- RÁPIDO
- AUTOMÁTICO
- FRECUENTE
- EMOCIONAL
- INTUITIVO
- SUBCONSCIENTE
- BASADO EN PATRONES



SISTEMA 2

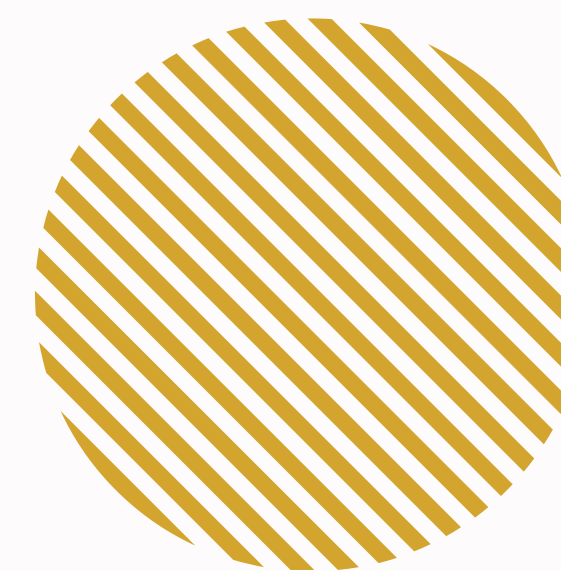
- LENTO
- REQUIERE ESFUERZO
- POCO FRECUENTE
- LÓGICO
- CALCULADOR
- CONSCIENTE
- DECIDE OBSERVANDO AL SISTEMA 1

Pensar rápido, pensar despacio (Daniel Kahneman) - Resumen Animado





Clase 10

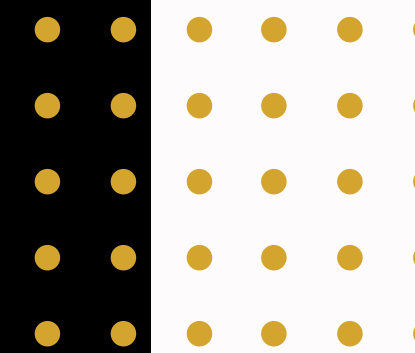


Yo puedo... creía que no



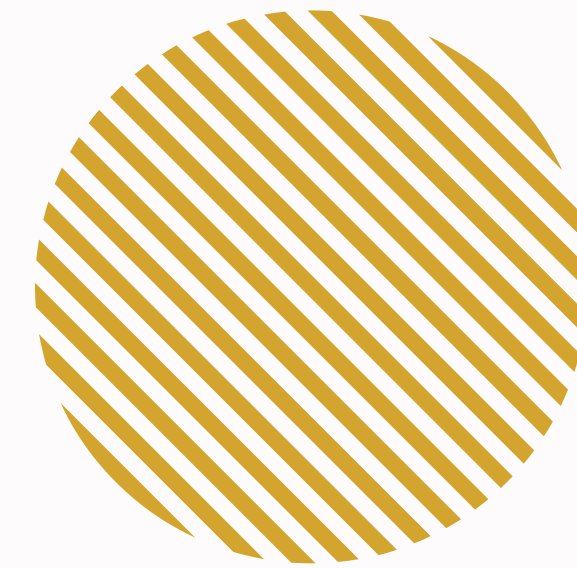
No basta con tener los recursos sino es necesario saber que uno los tiene

Debajo de mi casa
puede haber un
enorme pozo de
petróleo, pero si no se
que esta, es como si
no existiera





Clase 10



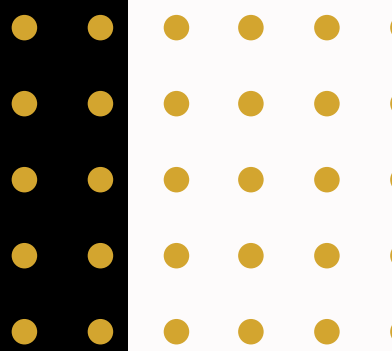
El miedo como::

Emocion:

- Huir
- Paralizarnos
- Enfrentarlo

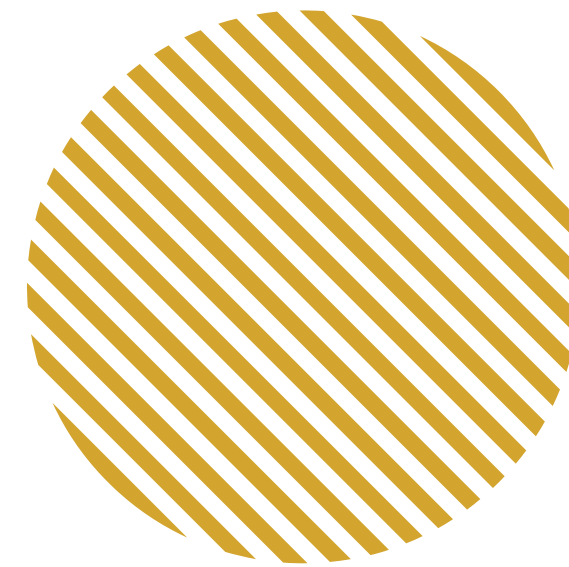
Estado de animo: perdura en el tiempo

Emoción enraizada: se gatilla ante un recuerdo de una situación traumática

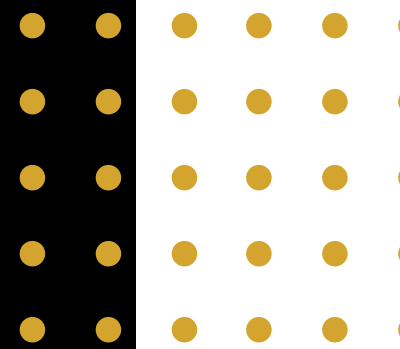
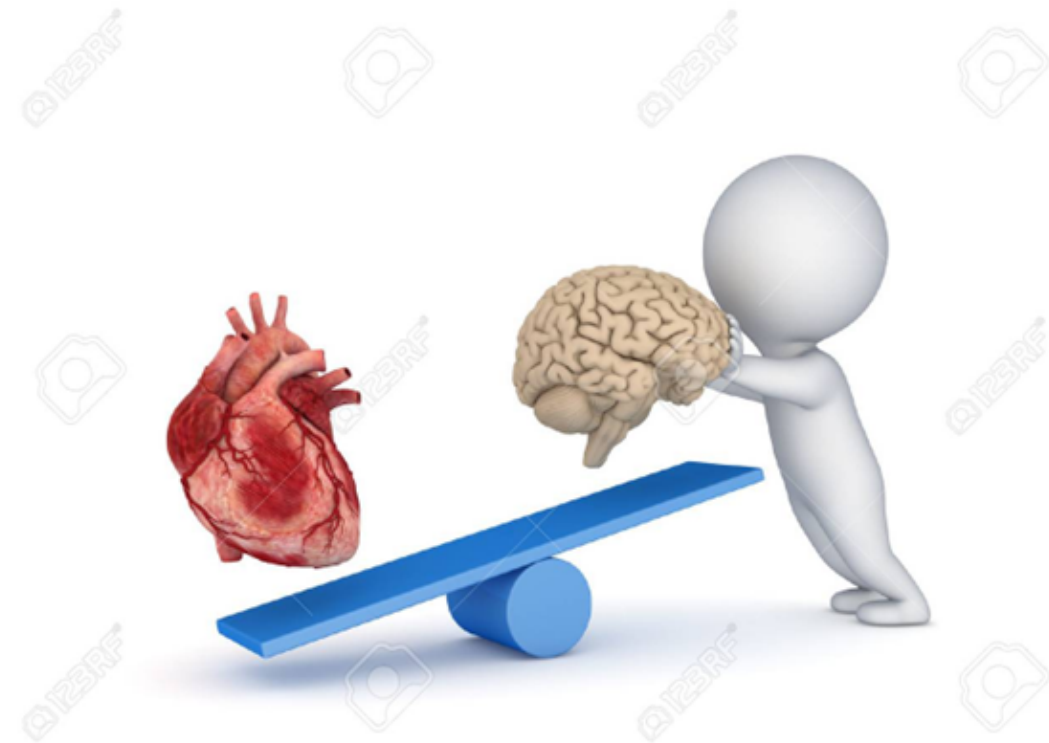




Clase 10



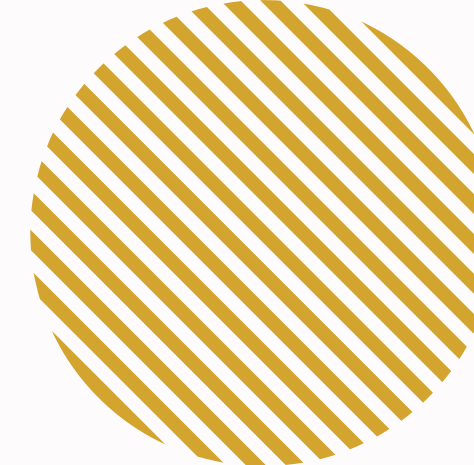
TRANSFORMAR EL MIEDO DISFUNCIONAL EN FUNCIONAL





Clase 10

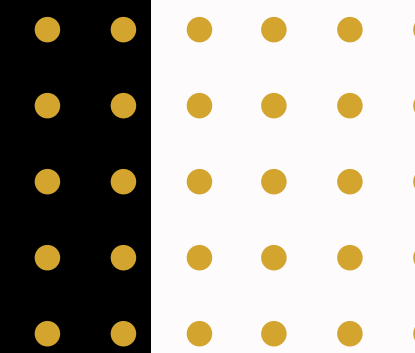
CASO



María tiene 42 años y trabaja desde hace ocho años en la misma empresa. Su jefe le ofrece un ascenso para liderar un equipo. Aunque tiene la experiencia y las capacidades necesarias, responde que prefiere esperar. Cuando reflexiona sobre su decisión, descubre tres emociones que están guiando su comportamiento:

- **Culpa: “Si acepto el ascenso, tendré menos tiempo para mi familia. Sentiré que estoy siendo una mala madre.”**
- **Miedo: “¿Y si fracaso? ¿Y si descubren que realmente no soy tan buena como creen?”**
- **Enojo: “Siempre he dado más que los demás y nunca me reconocieron. Ahora que me necesitan, recién valoran mi trabajo.”**

Finalmente, María rechaza la oportunidad y, semanas después, siente frustración al ver que otra persona ocupa el puesto que ella siempre había deseado.





Clase 10

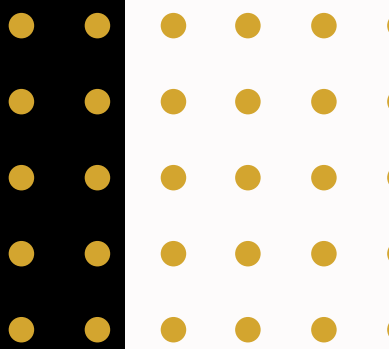
EJERCICIO EN CLASE



“La emoción detrás de mi historia”

Cada participante identificará una situación reciente donde experimentó culpa, miedo o enojo y responderá:

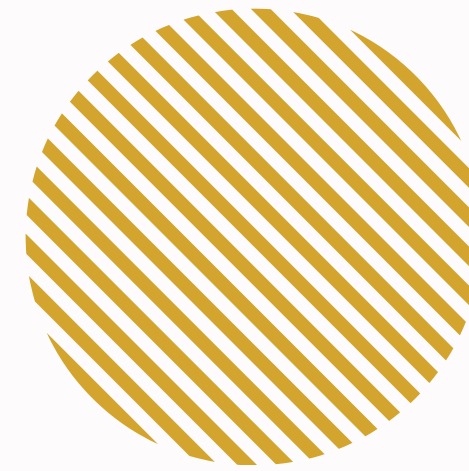
- **¿Qué ocurrió?**
- **¿Qué emoción apareció?**
- **¿Qué interpretación hice?**
- **¿Qué juicio estaba sosteniendo?**
- **¿Qué necesitaba realmente?**
- **¿Qué nueva posibilidad puedo elegir?**





Clase 10

BITACORA DE APRENDIZAJE



Culpa, Miedo y Enojo

Nombre: _____

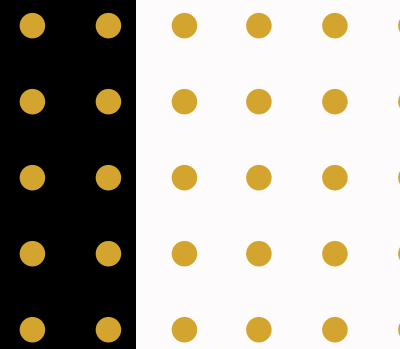
Fecha: _____

1. ¿Cuál de estas emociones identifico con mayor frecuencia en mi vida? ¿Por qué?

2. ¿Qué aprendí hoy sobre mí que antes no había reconocido?

3. ¿Qué acción concreta me comprometo a realizar esta semana para responder desde la conciencia y no desde la emoción?

“Cuando reconozco mis emociones sin dejar que me controlen, recupero el poder de elegir quién quiero ser.”





Clase 10



GRACIAS

Nos vemos en la Clase 11

