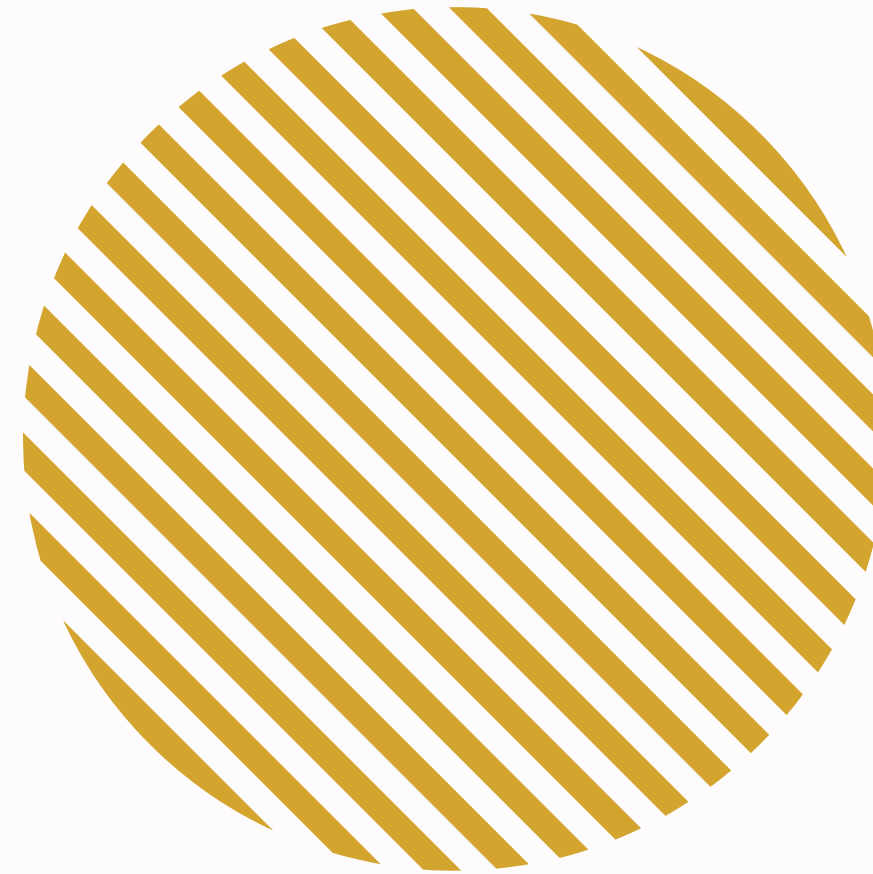


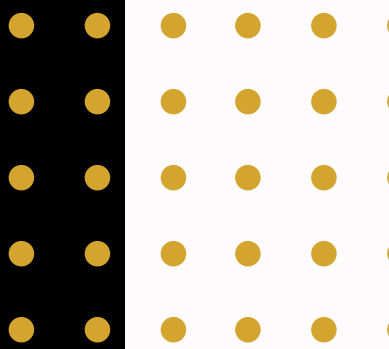


MODULO 2

CLASE 11

CERTIFICACION

que se requiere





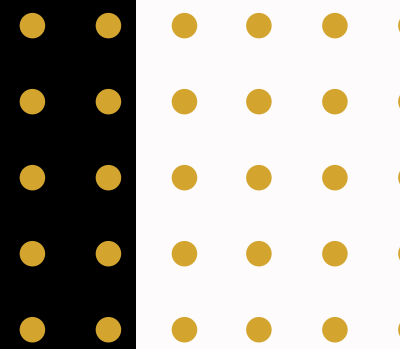
Clase 11



ESTADOS DE ANIMO

**NO SIEMPRE PUEDES ELEGIR LO QUE OCURRE.
PERO PUEDES APRENDER A ELEGIR DESDE DÓNDE LO
OBSERVAS.**

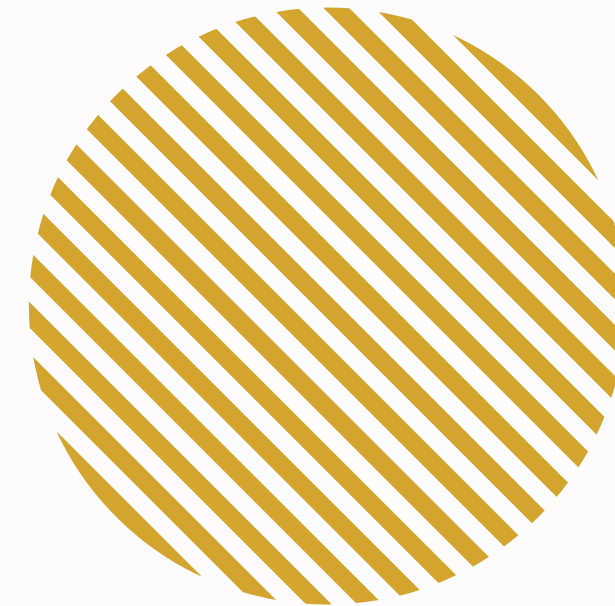
CERTIFICACION INTERNACIONAL EN
COACHING ONTOLOGICO Y PNL





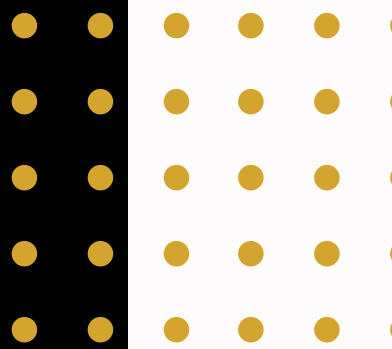
Clase 11

RUTA DE LA CLASE



HOY VAMOS A EXPLORAR

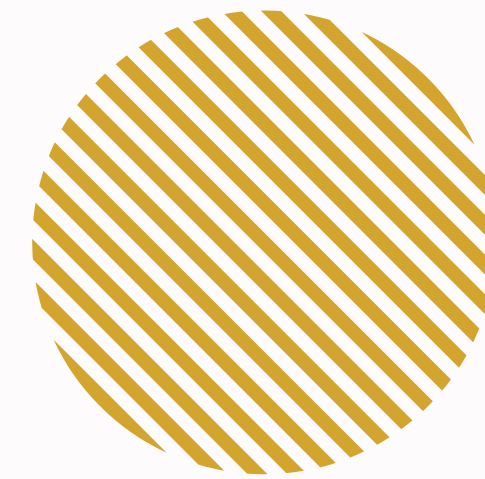
- ¿Qué es un estado de ánimo?
- Emoción vs. estado de ánimo
- Estados expansivos y limitantes
- Los 4 estados de ánimo
- Intervención y transformación
- Práctica y bitácora



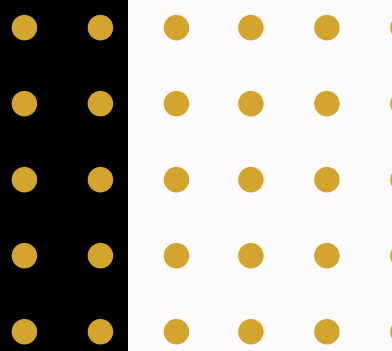


Clase 11

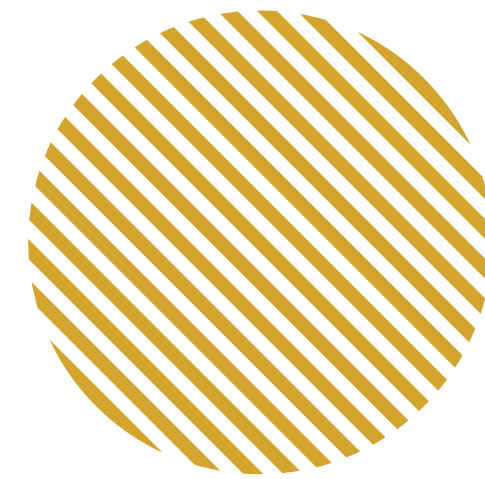
OBJETIVOS



- **Diferenciar emociones de estados de ánimo.**
- **Reconocer cómo un estado de ánimo modifica tu manera de observar.**
- **Identificar estados de ánimo expansivos y limitantes.**
- **Diseñar intervenciones para ampliar tus posibilidades de acción.**
- **Reconocer y gestionar estados de ánimo para ampliar posibilidades de acción.**



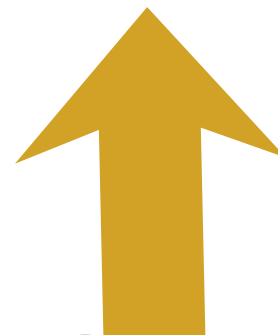
Clase 11



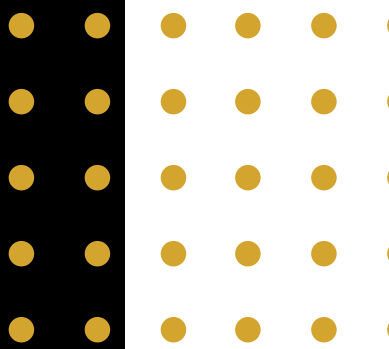
EMOCION



ACCION



ESTADO DE ANIMO





Clase 11

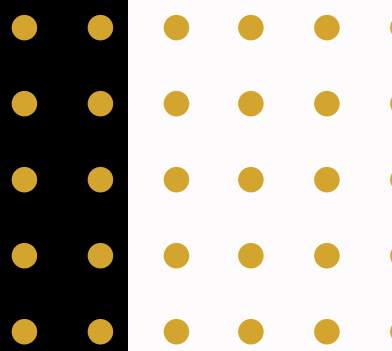
INTRODUCCION REFLEXIVA



**¿Desde qué estado de ánimo estás
viviendo hoy?**

**No respondas solamente:
“¿Cómo me siento?”**

**Pregúntate:
“¿Desde dónde estoy observando mi
vida?”**





Clase 11

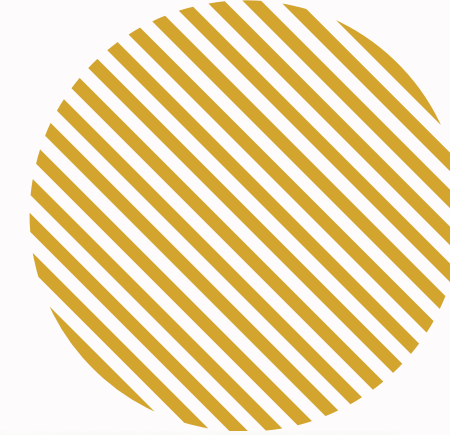
¿QUÉ ES UN ESTADO DE ÁNIMO?

Un estado de ánimo es una disposición emocional relativamente estable desde la cual interpretamos nuestra realidad.

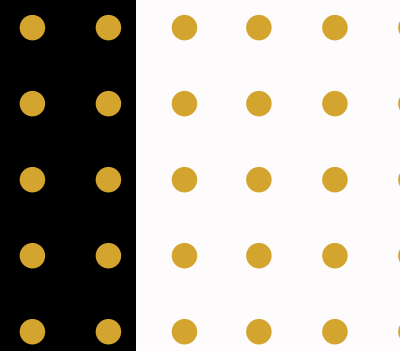
**No solo afecta:
lo que sentimos**

**También afecta:
lo que vemos → lo que pensamos → lo que
hacemos → lo que creemos posible.**





 EMOCIÓN	ESTADO DE ÁNIMO 
 SURGE ANTE UN ACONTECIMIENTO.	PUEDE PERMANECER SIN UN ACONTECIMIENTO INMEDIATO. 
 TIENE MAYOR INTENSIDAD.	PUEDE SER MÁS DIFUSO. 
 TIENDE A SER TEMPORAL.	PUEDE PROLONGARSE. 
 RESPONDE A ALGO.	SE CONVIERTE EN UNA DISPOSICIÓN. 
 UNA EMOCIÓN PUEDE PASAR.	UN ESTADO DE ÁNIMO PUEDE INSTALARSE.  ATENAS COACHING ONTOLÓGICO





Clase 11

EL ESTADO DE ÁNIMO MODIFICA AL OBSERVADOR

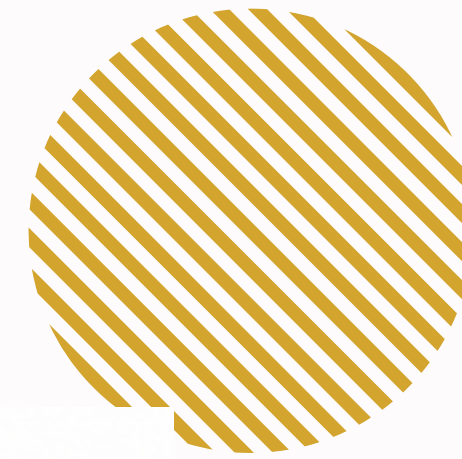
**Dos personas pueden observar:
LA MISMA REALIDAD**

**y construir interpretaciones completamente
diferentes.**

¿Por qué?

**Porque no observamos solamente desde los hechos.
Observamos desde:**

emociones + lenguaje + cuerpo + estado de ánimo.

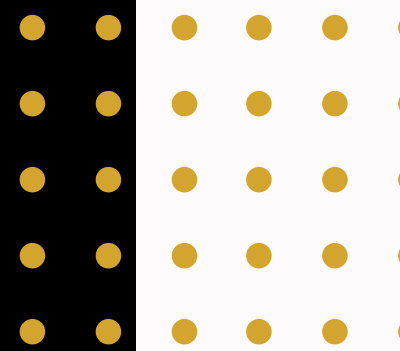


EXPANSIVO vs. LIMITANTE

 ESTADOS EXPANSIVOS ABREN POSIBILIDADES.	ESTADOS LIMITANTES  CIERRAN POSIBILIDADES.
 CURIOSIDAD	 RESIGNACIÓN
 CONFIANZA	 RESENTIMIENTO
 AMBICIÓN	 IEDO
 ACEPTACIÓN	 DESCONFIANZA
 GRATITUD	 APATÍA
 SERENIDAD	


NO EXISTEN ESTADOS “BUENOS” O “MALOS”.

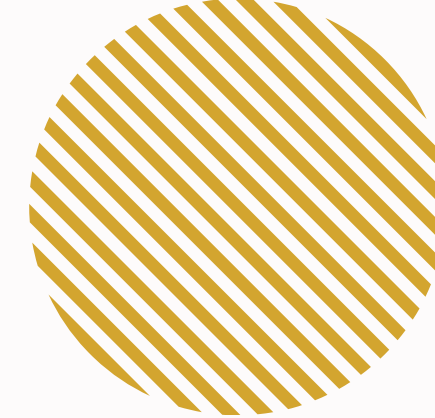

EXISTEN ESTADOS QUE EXPANDEN O RESTRINGEN NUESTRAS POSIBILIDADES.





Clase 11

LOS ESTADOS DE ÁNIMO SEGÚN ECHEVERRÍA

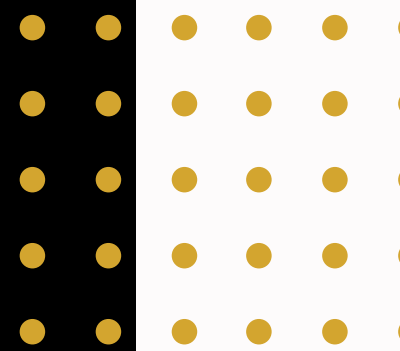


**En el enfoque ontológico de Rafael Echeverría,
podemos observar cuatro estados de ánimo
fundamentales:**

- **RESIGNACIÓN**
- **RESENTIMIENTO**
- **ACEPTACIÓN**
- **SERENA AMBICIÓN**
-

La clave no es negar un estado.

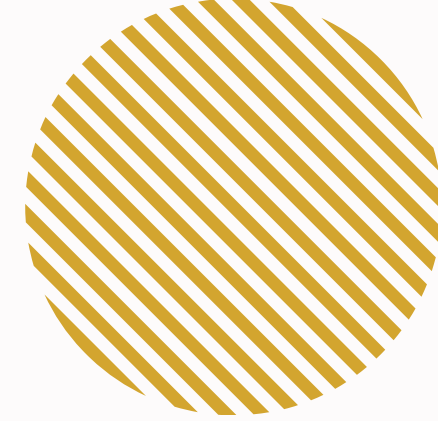
La clave es aprender a intervenirlo.





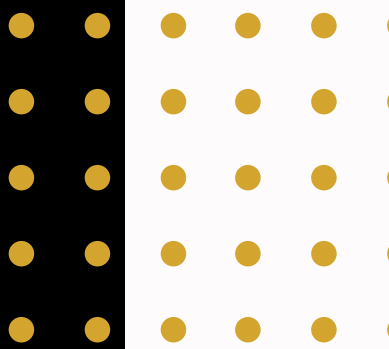
Clase 11

LOS ESTADOS DE ÁNIMO SEGÚN ECHEVERRÍA



FACTORES QUE INCIDEN EN LOS ESTADOS DE ANIMO

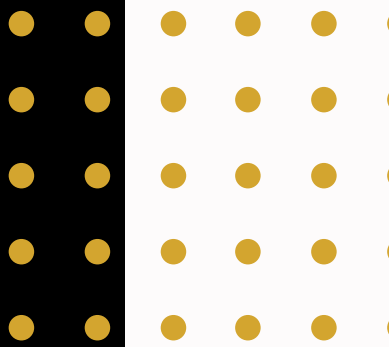
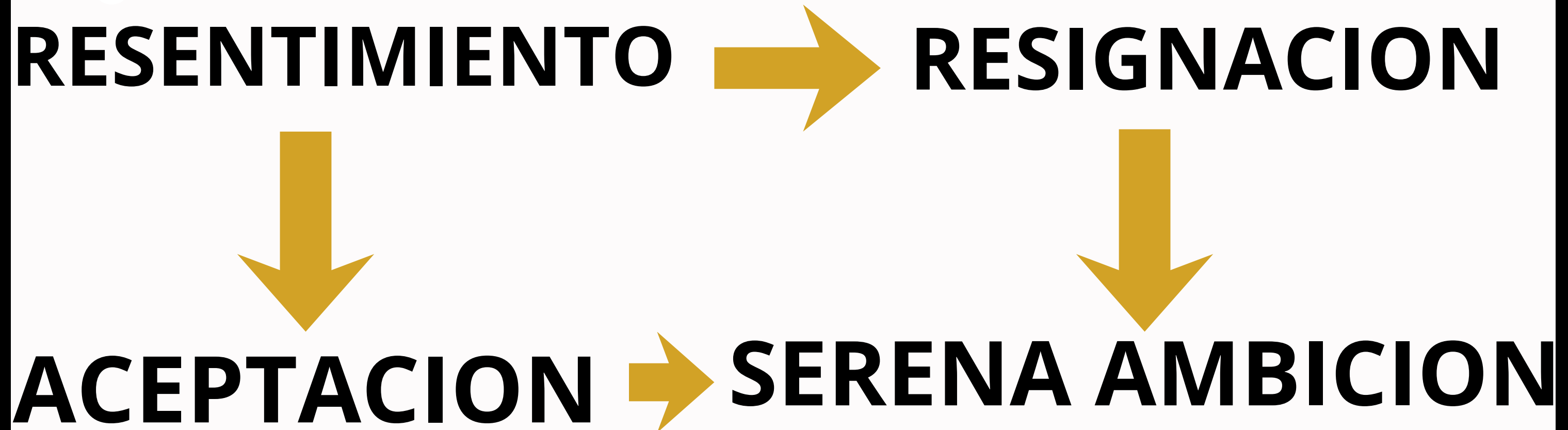
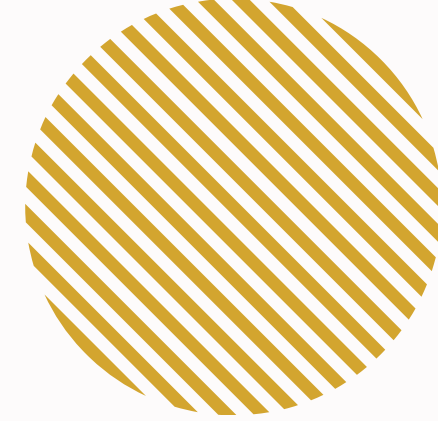
- ESTACIONES DEL AÑO
- PERIODOS HISTORICOS
- HORAS DEL DIA
- PAISES/CIUDADES
- DIAS DE LA SEMANA
- EDAD
- POSTURA FISICA
- DESEQUILIBRIO HORMONAL



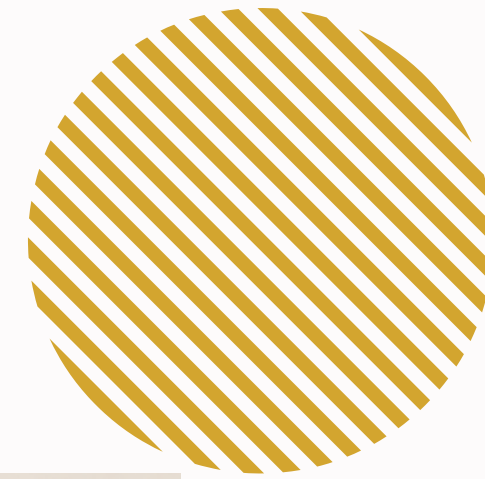


Clase 11

LOS ESTADOS DE ÁNIMO SEGÚN ECHEVERRÍA



RESENTIMIENTO



**EXISTE UNA
INTERPRETACIÓN
DE INJUSTICIA.**

La persona queda atrapada en:



CULPA



PASADO



RECLAMO



DEUDA

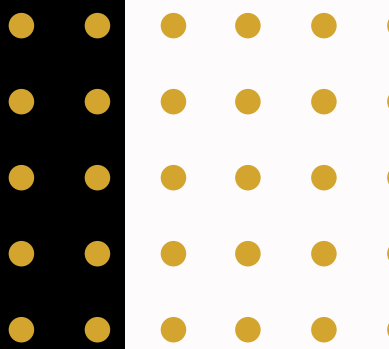
PENSAMIENTOS FRECUENTES:

- ✗ “No me lo merecía.”
- ✗ “Después de todo lo que hice...”
- ✗ “Alguien debería reparar esto.”



POSIBILIDAD CERRADA:

Seguir esperando que
el pasado cambie.





Clase 11

RESIGNACION (NO PUEDO)



PENSAMIENTOS FRECUENTES:

Cuando estoy en **RESIGNACIÓN**, puedo pensar...

“Siempre ha sido así.”

“No tiene sentido intentarlo.”

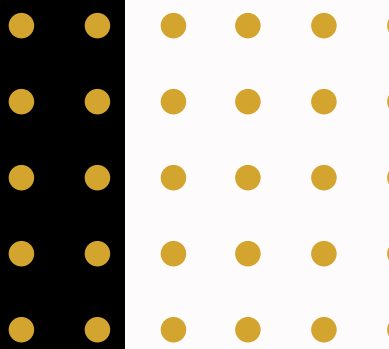
“Yo no puedo.”

“Nada va a cambiar.”



Estos pensamientos **cierran posibilidades** y me desconectan de mi poder.

Intervención:
Reconstruir posibilidades de acción.





Clase 11 ACEPTACIÓN

“ESTO ES LO QUE HAY”



Aceptar no significa
aprobar.

ACEPTAR SIGNIFICA:



dejar de luchar
contra un hecho
que ya ocurrió



para comenzar
a **preguntarme:**



“¿Qué puedo hacer
ahora con esto?”



La aceptación devuelve
energía al presente.



Dejo de resistir
lo que ya es.



Me conecto
con el presente.



Recupero claridad
para decidir.



Abro espacio
a nuevas
posibilidades.



**ACEPTAR NO ES RENDIRSE,
ES ELEGIR EN QUÉ ENERGÍA
QUIERO VIVIR HOY.**



Clase 11

SERENA AMBICIÓN

“ESTO PUEDE SER
DIFERENTE”



LA SERENIDAD
permite observar
la realidad sin quedar
atrapado en ella.



LA AMBICIÓN
permite declarar:
“Quiero crear algo diferente.”

✗ NO ES RESIGNACIÓN.

✗ NO ES DESESPERACIÓN.

• ES: •



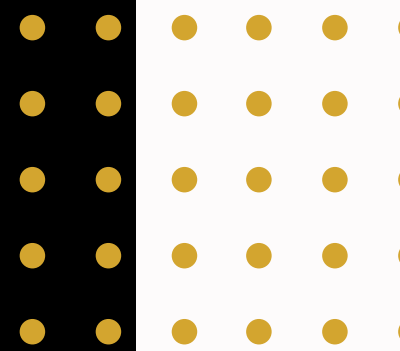
ACEPTAR
LA REALIDAD

+



COMPROMETERSE
CON UNA NUEVA
POSIBILIDAD

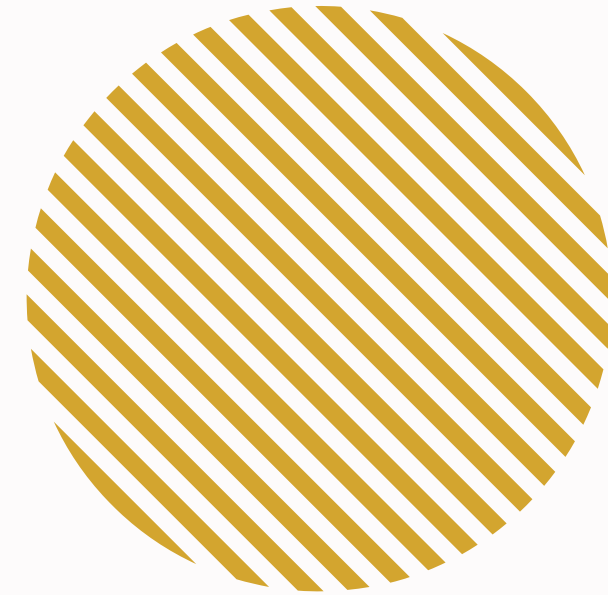
*Del presente surge mi poder
de transformar mi futuro.*





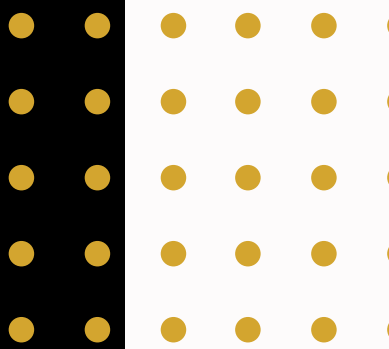
Clase 11

GRATITUD



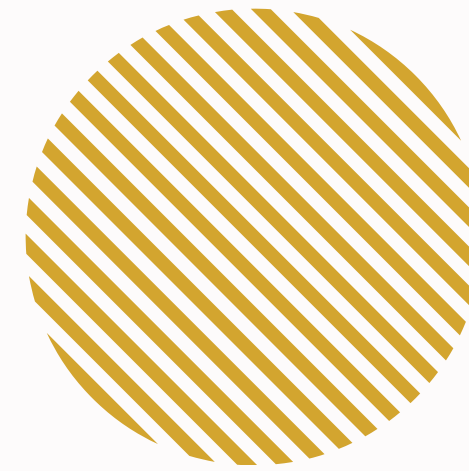
**La gratitud cambia el foco:
de lo que falta
hacia lo que
existe, aprendí, recibí y puedo valorar.**

**La gratitud no niega el dolor.
Amplía el observador para reconocer
recursos y posibilidades.**



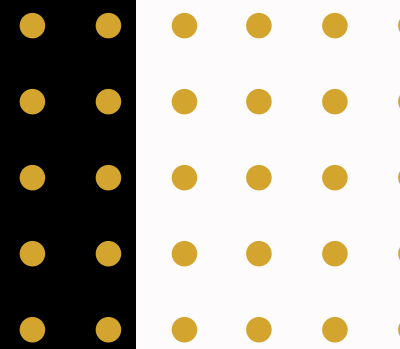


Clase 11



CUANDO IDENTIFIQUES UN ESTADO DE ANIMO PREGUNTATE:

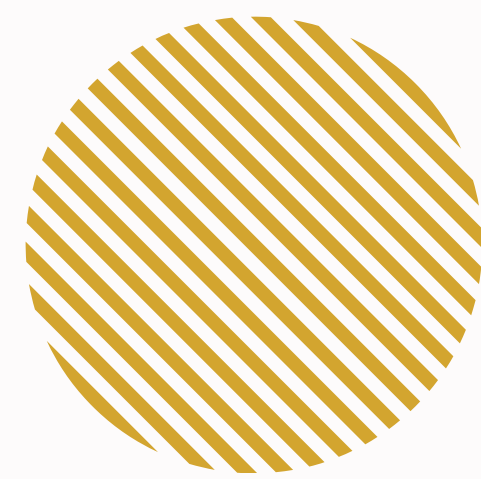
- 1. ¿Qué estoy sintiendo?**
- 2. ¿Qué estoy interpretando?**
- 3. ¿Qué estoy dando por imposible?**
- 4. ¿Qué posibilidades estoy dejando fuera?**
- 5. ¿Qué acción podría abrir una posibilidad diferente?**





Clase 11

CASO



María quiere lanzar su primer programa digital. Lleva meses preparándolo, pero cada vez que piensa en vender dice:

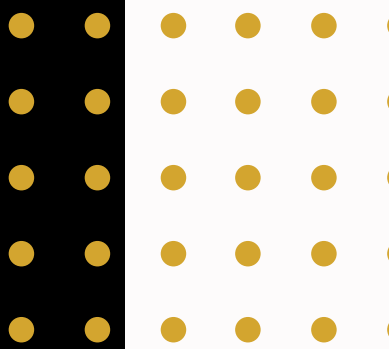
“Hay demasiadas personas haciendo lo mismo. Ya es tarde para mí.”

Deja pasar oportunidades.

Observa las redes de otras personas y piensa:

“Ellas sí pueden. Yo no.”

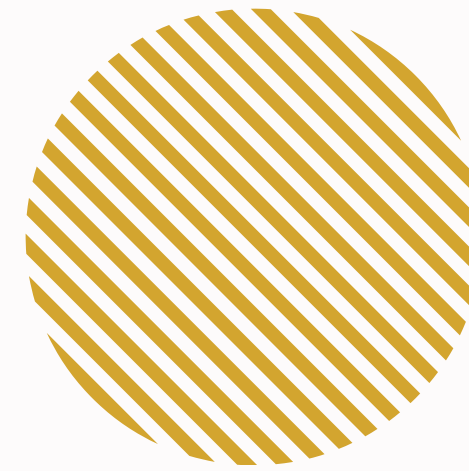
Pregunta: ¿Desde qué estado de ánimo está observando María?





Clase 11

ANALICEMOS EL CASO



Estado de ánimo: Resignación.

Observador: “Ya está todo hecho.”

Posibilidades que desaparecen:

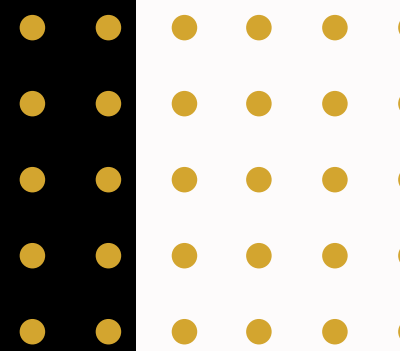
- Intentar.
- Aprender.
- Diferenciarse.
- Conversar con potenciales clientes.
- Crear una propuesta propia.
-

Intervención:

No convencerla de que “todo saldrá bien”.

Ayudarla a descubrir:

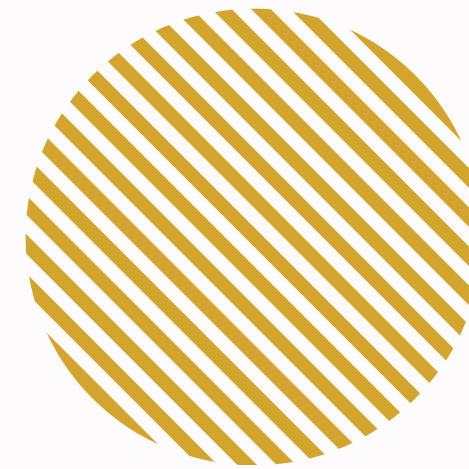
¿Qué sí está bajo su capacidad de acción?





Clase 11

EJERCICIO EN CLASE



Piensa en una situación actual de tu vida que te esté generando incomodidad, preocupación o frustración. Luego responde:

1. LA SITUACIÓN

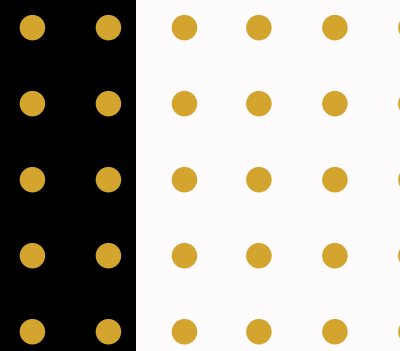
¿Qué está ocurriendo?

Describe solamente los hechos, sin interpretaciones.

2. MI ESTADO DE ÁNIMO

¿Desde dónde estoy observando esta situación?

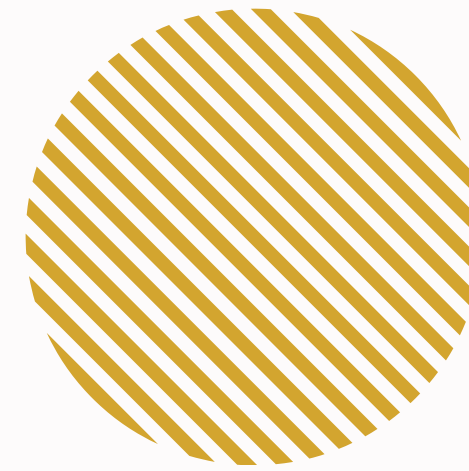
- ☐ **Resignación**
- ☐ **Resentimiento**
- ☐ **Aceptación**
- ☐ **Serena ambición**





Clase 11

EJERCICIO EN CLASE



¿QUÉ POSIBILIDADES ESTOY CERRANDO?

¿Qué estoy dejando de hacer, pedir, conversar, intentar o decidir debido a este estado?

INTERVENCIÓN

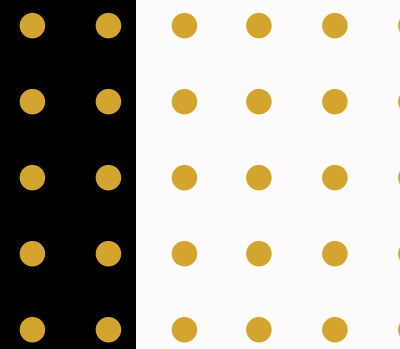
Ahora cambia de observador. Pregúntate:

¿Qué podría observar diferente si estuviera en aceptación o en serena ambición?

6. NUEVA POSIBILIDAD

Completa:

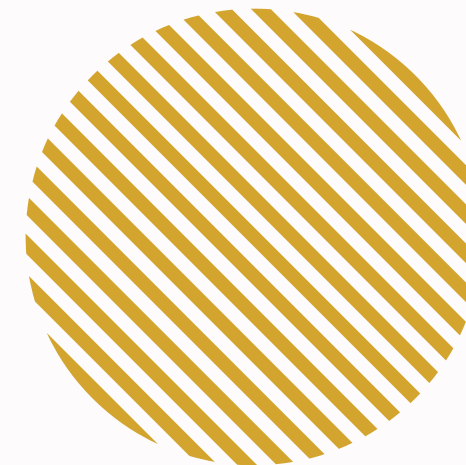
“Acepto que _____.
Y ahora elijo _____.”





Clase 11

BITACORA DE APRENDIZAJE



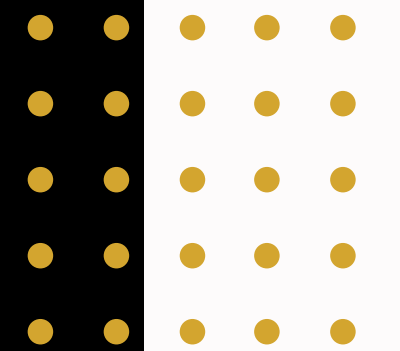
¿Qué estado de ánimo aparece con mayor frecuencia en mí?

DIARIO EMOCIONAL



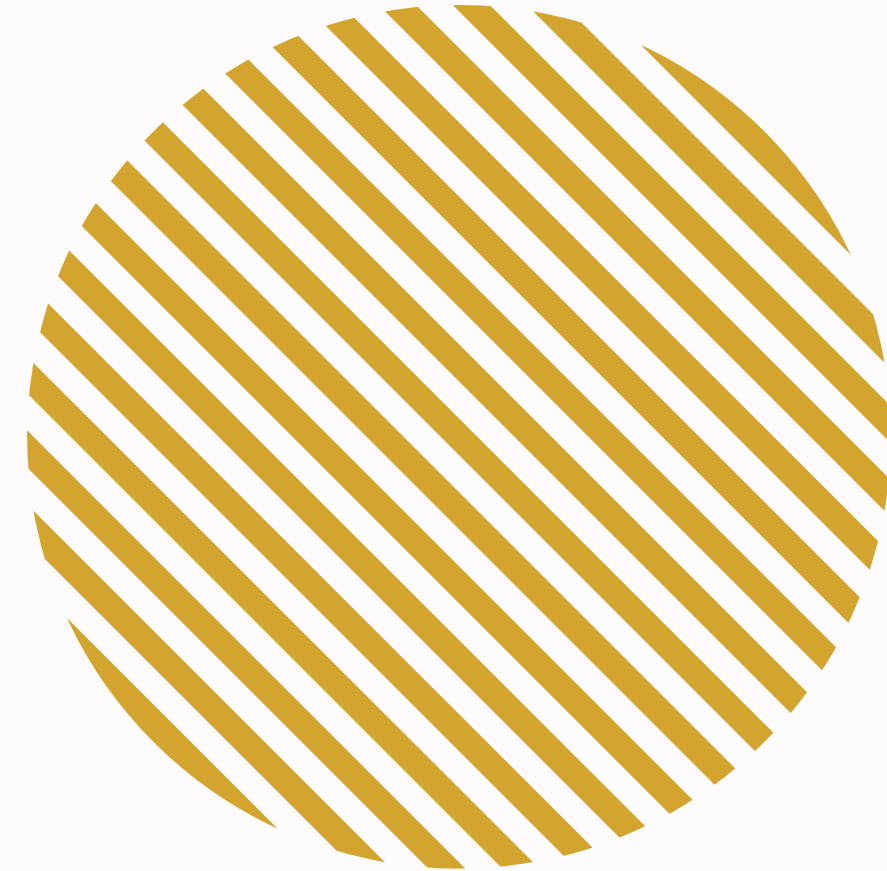
Durante 7 días, registra una situación significativa.

 DÍA	 SITUACIÓN ¿Qué ocurrió? (Hechos)	 EMOCIÓN ¿Qué sentí?	 INTENSIDAD 1 (baja) – 5 (alta)	 PENSAMIENTO ¿Qué pensé?	 SENSACIÓN CORPORAL ¿Dónde lo sentí?	 LO QUE APRENDÍ ¿Qué me deja esta situación?
DÍA 1						
DÍA 2						
DÍA 3						
DÍA 4						
DÍA 5						
DÍA 6						
DÍA 7						





Clase 11



GRACIAS

Nos vemos en la Clase 12

