

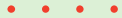
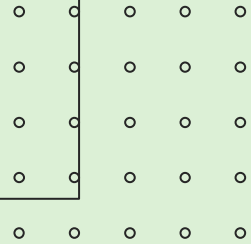
EMOCIONES DOLOROSAS
Influyen más las interpretaciones
que las circunstancias



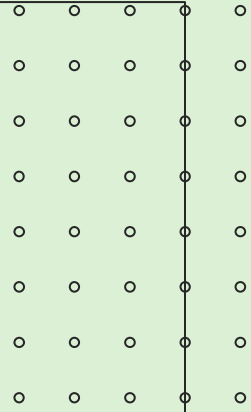
NACHO MACKEY



PRINCIPIO EMOCIONAL



Todas las emociones son legítimas y aceptables.



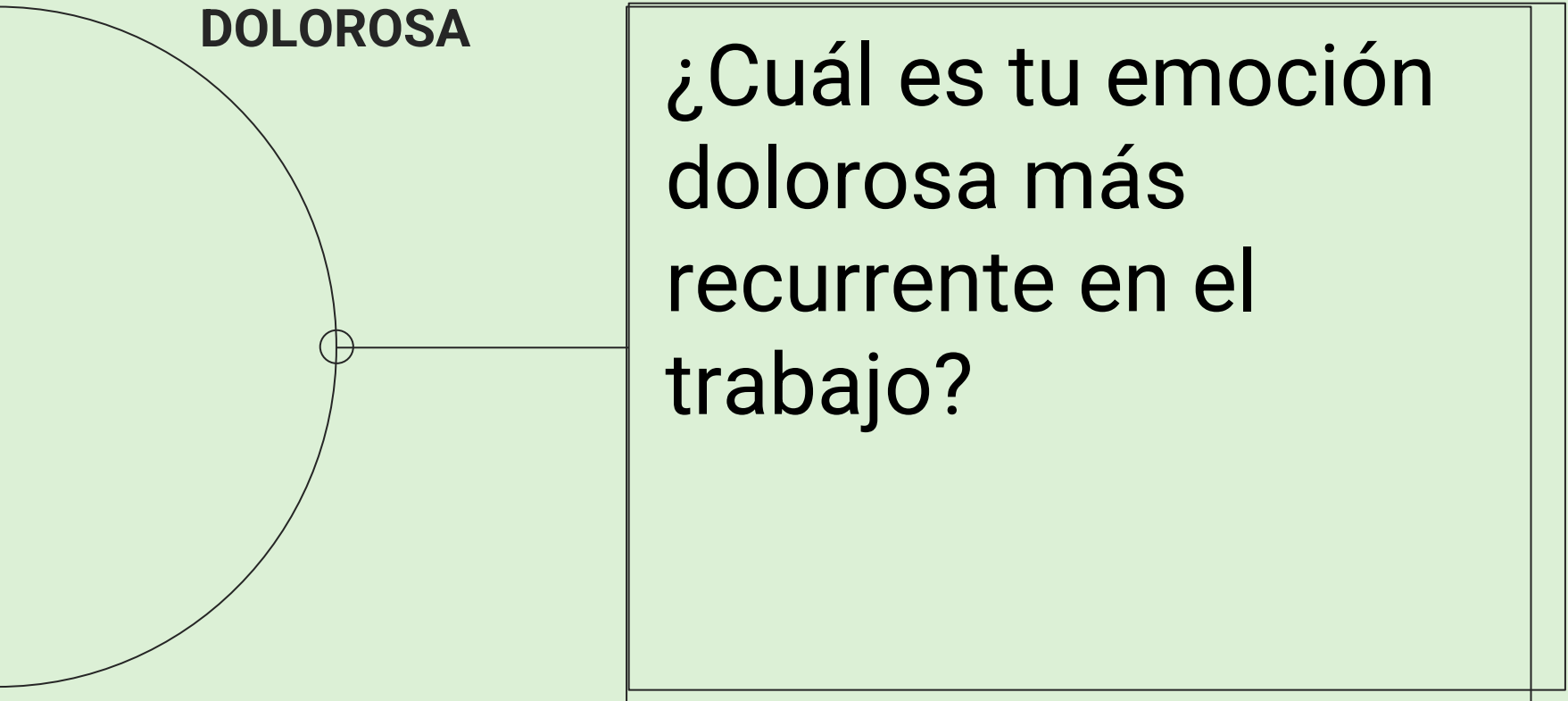


CARÁCTERÍSTICAS FUNDAMENTALES

1. No podemos controlar lo que nos da dolor
2. Son necesarias
3. Si las reprimimos, las intensificamos
4. Nos fortalecemos al superarlas

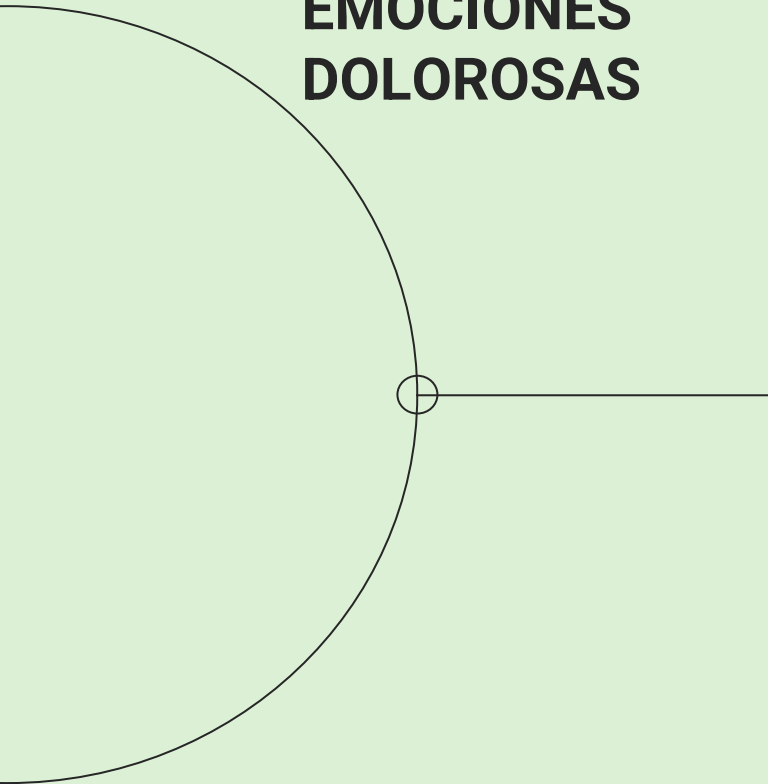


**EMOCIÓN
DOLOROSA**



¿Cuál es tu emoción
dolorosa más
recurrente en el
trabajo?

EMOCIONES DOLOROSAS



Tristeza

Vergüenza

Inseguridad

Envidia

Enojo

Indecision

Confusion

Odio

Egoísmo

Frustración

Culpa

Arrogancia

Angustia

Amargura

Soledad

Celos

Resentimiento

Inferioridad

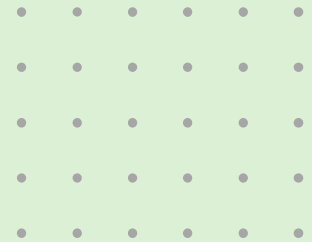
Ansiedad

Miedo

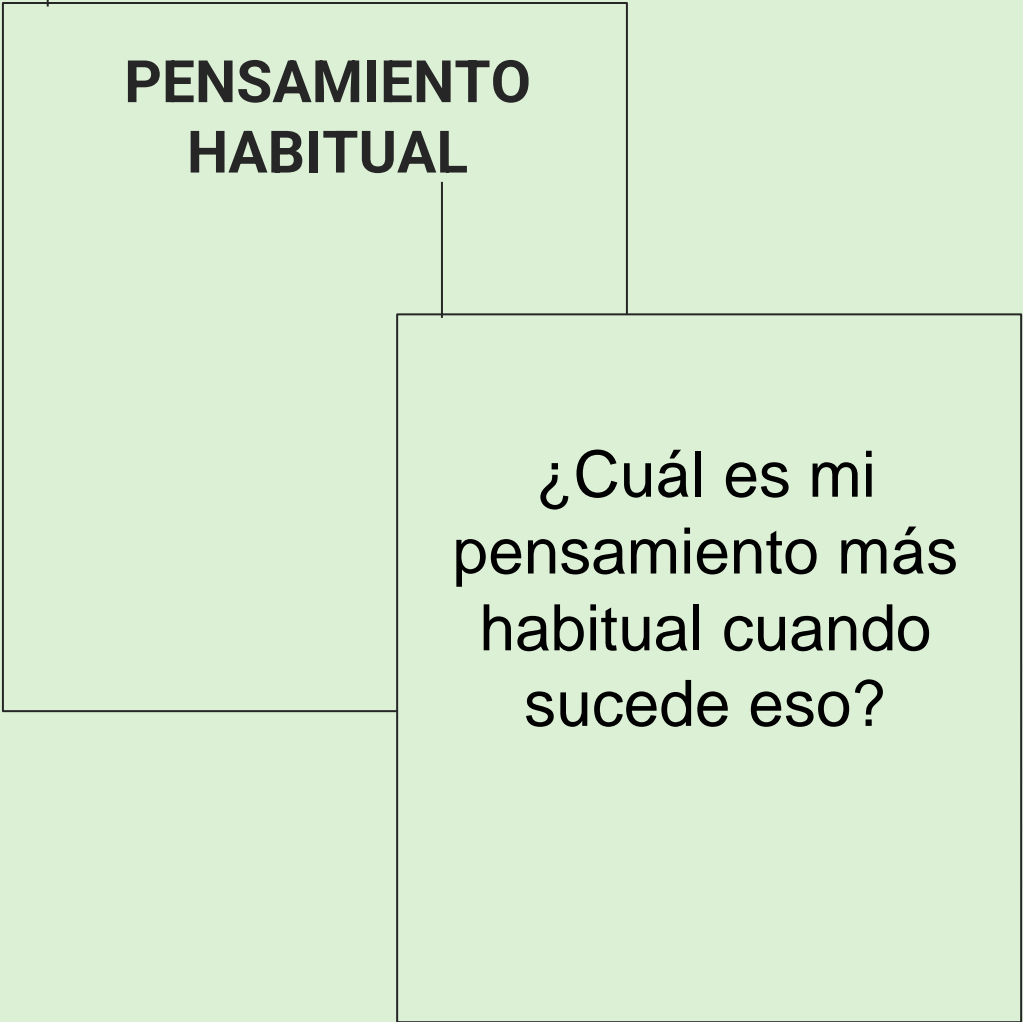
Pesimismo

**EXPERIENCIA
VINCULADA**

¿Cuál es la
situación que
dispara la
emoción?

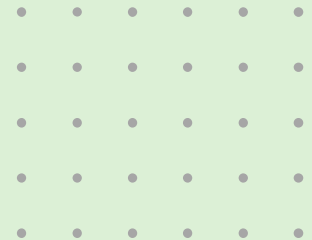


PENSAMIENTO HABITUAL



```
graph TD; A[PENSAMIENTO HABITUAL] --- B[¿Cuál es mi pensamiento más habitual cuando sucede eso?];
```

¿Cuál es mi
pensamiento más
habitual cuando
sucede eso?



PENSAMIENTO FUNCIONAL



```
graph TD; A[PENSAMIENTO FUNCIONAL] --- B[¿Cómo puedo razonar de otra forma esta misma situación para sentirme mejor o que duela menos en el futuro?];
```

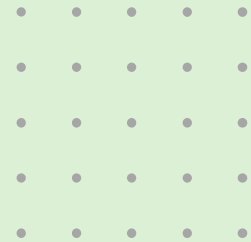
¿Cómo puedo
razonar de otra
forma esta misma
situación para
sentirme mejor o
que duela menos
en el futuro?



REGLAS

La forma de
vivir mis
valores

EJEMPLO Seré feliz
cuando consiga tener
éxito. Pero...¿Qué tiene
que pasar para que me
sienta exitoso? Son tus
reglas las que
determinaran cuando
considerarás que sos
exitoso. No es tu valor
el que te guiara.



OPORTUNIDAD -> ACCIÓN POSIBLE

¿Qué puedo hacer diferente?

Qué dependa de mi

MODELO ABCDE

A. EMOCIONES DOLOROSAS

B. EXPERIENCIA VINCULADA

C. PENSAMIENTO HABITUAL (Poco funcional)

D. PENSAMIENTO FUNCIONAL

E. OPORTUNIDAD - ACCIÓN POSIBLE

EJERCICIO

- 1- Identificar 3 emociones dolorosa recurrentes. Una cada uno.
- 2- Vincular emoción con alguna experiencia que actúa como disparador.
- 3- Identificar pensamiento habitual.
- 4- Buscar un pensamiento que me brinde más posibilidades de sentirme mejor.
- 5- Elegir una acción posible concreta.

EMOCIONES POSITIVAS

Cuando apreciamos lo bueno, lo bueno se aprecia

CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES

- 1. Tenemos derecho a sentirlas**
- 2. Son buenas para nosotros**
- 3. Son buenas para los demás**
- 4. Podemos aprender a cultivarlas**

BARRERAS PARA LAS EMOCIONES POSITIVAS

- 1. No sentirnos dignos de ellas**
- 2. Creer que es un juego de suma cero**

EMOCIONES POSITIVAS

Emociones Positivas



AMOR



ALEGRÍA



SORPRESA



CARIÑO



CONTENTO



EXTRAÑEZA



AGRADO



DIVERSIÓN



PERPLEJIDAD



TERNURA



ENCANTO



CURIOSIDAD



INTERÉS



ÁNIMO



ASOMBRO



ADMIRACIÓN



FELICIDAD



SOBRESALTO



SENSUALIDAD



GOZO



CONMOCIÓN



AFECTO



DICHA



INCRECULIDAD



DESEO



SATISFACCIÓN



ESTUPOR

EXPERIENCIA VINCULADA

¿Cuál es la situación que dispara la emoción?

PENSAMIENTO HABITUAL

¿Cuál es el pensamiento más habitual cuando sucede eso?

OPORTUNIDAD -> ACCIÓN POSIBLE

¿Qué tengo que seguir haciendo? ¿Qué puedo hacer más seguido?

EXPERIENCIAS POSITIVAS

1. EMOCIONES POSITIVAS –¿Qué sentí?
2. EXPERIENCIA VINCULADA - ¿Qué pasó?
3. PENSAMIENTO - ¿Qué pensé?
4. OPORTUNIDAD PARA QUE SE REPITA – ¿Cómo puede pasar de nuevo?

EJERCICIO: Buscar variedad de eventos: Con compañeros, con líderes, por logros, por aprendizajes, etc.