

"Sanando mi YO":

Gestión Emocional

La gestión emocional capacita al ser humano para no ser víctima de sus desgracias y sí autor de su propia historia, aunque el mundo se derrumbe frente a él. Cury (2015)

En esta sesión, les compartiré otra de las emociones negativas que solemos experimentar **La envidia**.

Abordaremos además algunos conceptos clave y las estrategias para gestionar esta emoción y así fortalecer nuestro "yo" interior y desarrollar mayor resiliencia emocional.





Siquiatra, terapeuta y escritor Brasileño

"Cuando las personas gestionan sus emociones, se capacitan para no ser víctimas de sus sufrimientos y si autor de su propia historia, aunque atraviesen por situaciones difíciles" (Cury. 2015. pag. 45)

Gestión emocional



Producción de Ventanas light en lugar de Ventanas killer



"Ventanas killer"

Contamina la mente

Nos aleja de nuestro verdadero propósito.

Se aprenden con rapidez

Ira, rechazo, impulsividad, la negación, los conflictos, la venganza, entre otras.

"Ventanas light"

Opuestas a las "ventanas killer".

Representan pensamientos, actitudes y situaciones que favorecen el bienestar emocional, la claridad mental y el crecimiento personal.

Se deben fortalecer día a día.

La envidia

La envidia es una emoción compleja que puede tener efectos negativos en nuestras vidas y relaciones.

Puede llevarnos a compararnos con los demás y a sentirnos insatisfechos con lo que tenemos.

Es importante reconocerla y entender de dónde surge.

Gestionarla, dice Cury (2016) implica mitigar, minimizar o incluso eliminar “la envidia sabotadora”



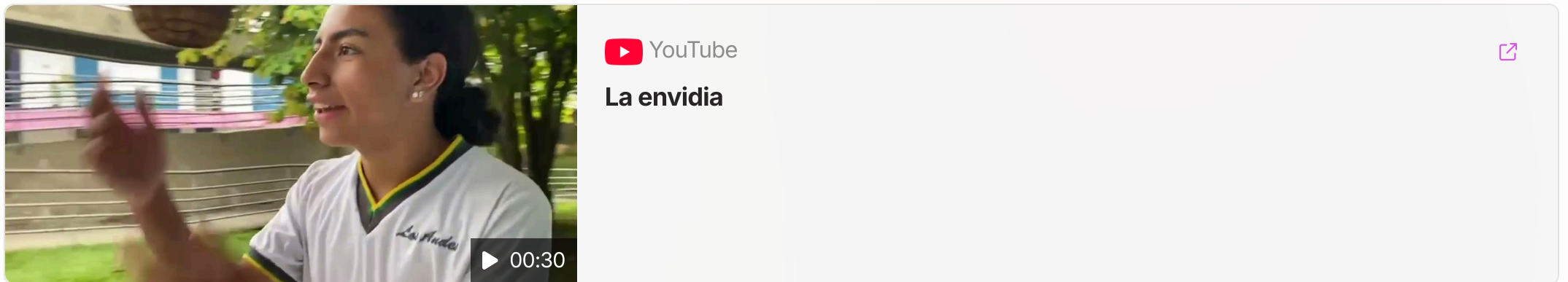
 YouTube

La envidia 2



¿Qué es la envidia saboteadora?

Es aquello que una persona no tiene pero ambiciona tener y hace todo lo posible por sabotear a quien ya lo conquistó.



¿ Y la envidia espejo ?

Se manifiesta en aquello que una persona no tiene, pero le gustaría tener, y eso que tienen se refleja como un espejo





Algunas herramienta para abrir ventanas ligth y gestionar la envida

1

¡Detente y piensa!

*Qué es eso que el otro tiene que te gusta tanto?
¿Cómo esa persona ha conseguido eso que logró y
que tu también desees?*

2

Agradece lo que tienes

*Esto te dará la posibilidad de fijarte en todas esas
cosas por las que debes agradecer y evita fijar la
atención en lo negativo que te pasa.*

*Disfruta cada momento, seguro hay cosas mas
importantes que aquello que envidias.*

3

Sustituye

*Intenta sustituir lo que no has conseguido por
algo que se aproxime a ese objetivo*

4

Pide ayuda

*Cuando creas que no puedes con algo pide
ayuda, !no pasa nada!*

5

Adquiere hábitos

*Diseña un plan para adquirir hábitos que te
ayuden a conseguir tus metas*

6

Destina tiempo para estar contigo

practica Mindfulness



Cury (2015), señala "Quien entrena a su mente a través de la gestión emocional, no crea nada solo pule y cuida su yo" (pag.85)