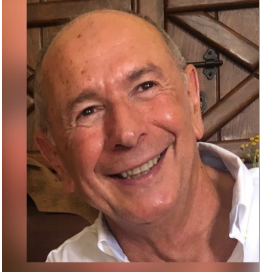




MASTERCLASS

EMOCIONES: ESAS GRANDES DESCONOCIDAS, PARTE 2

Por Javier Silvestre (tourismef.com)



Javier Silvestre

Fundador de Tourism Emerging Future(TEF).
Coaching de personas, parejas, Coaching de
equipos y Liderazgo.

<https://www.linkedin.com/in/javier-silvestre-673274/>

**He desarrollado mi actividad profesional en el mundo
del turismo, en AAVV, TTOO, hoteles y empresa de
tecnología de distribución hotelera y marketing on line**

La sesión de hoy va a tratar sobre algunas emociones básicas:

- 1.- El miedo
- 2.- La rabia
- 3.- La tristeza

Inside Out



EL MIEDO



Efectos Fisiológicos del miedo

- Dilatación de las pupilas
- Aumento del ritmo cardiaco. La sangre fluye a las extremidades inferiores
- Erección del vello
- Libera cortisol y adrenalina
- La musculatura se contrae
- La respiración pulmonar se acelera

EL MIEDO



ESTÍMULO: Amenaza, riesgo



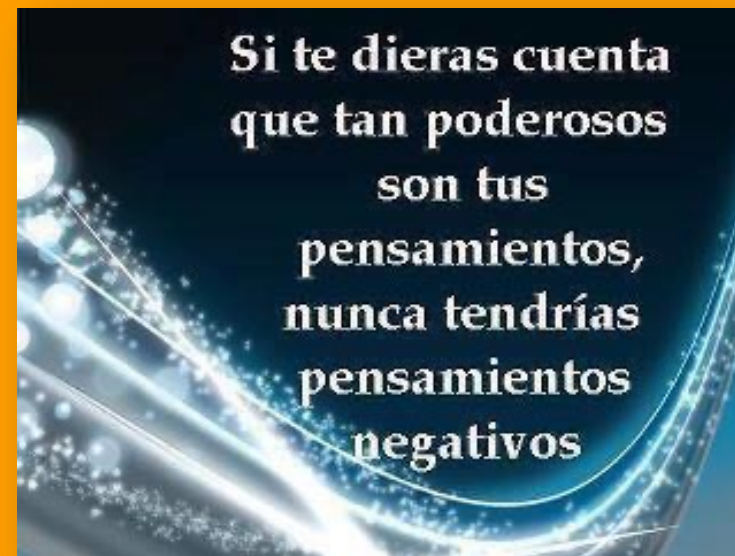
PROPÓSITO

Seguridad / Protección

Nivel por defecto: Temeridad, inconsciencia

Nivel por exceso: Parálisis, fobias

**Nuestros pensamientos disparan
nuestros miedos y éstos controlan
nuestras acciones**





Comparación con otros

Erróneo sentido de la propiedad

Falta sensación de seguridad

MIEDOS PSICOLÓGICOS







**Podemos mejorar
ese proceso**





<https://www.youtube.com/watch?v=pNT-I3NrbWQ>



LA RABIA

¿Cuándo se nos dispara la rabia?

EMOCIONES NEGATIVAS

IRA Y SUS VARIANTES

TEMA DETONADOR PRINCIPAL: INTERFERENCIA,

Otros temas posibles: intención de lastimar, no ser tomado en cuenta.



IRA	IRRITACIÓN
MOLESTIA	RABIA
ENOJO	INDIGNACIÓN
ENFADO	INCOMODIDAD
EXASPERACION	CÓLERA
IRRITACION	MALHUMOR
RESENTIMIENTO	ODIO
RENCOR	AVERSIÓN
FURIA	IMPACIENCIA
FRUSTRACION	CONTRARIEDAD

Haz click para seguir

LA RABIA



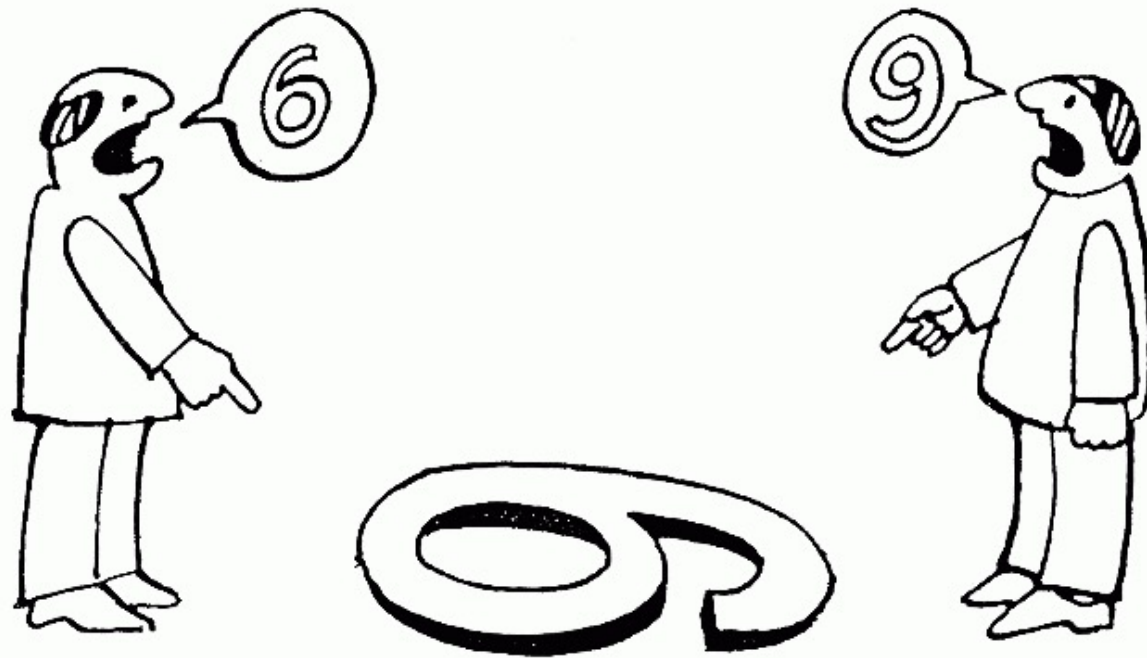
ESTÍMULO: Amenaza, engaño



PROPÓSITO

Justicia/ Poner límites

*Nivel por defecto: Falta de energía, Falta asertividad
Nivel por exceso. Ira, Venganza, Rencor*



LA TRISTEZA

*¿Qué nos genera
tristeza?*



LA TRISTEZA



ESTÍMULO: Pérdida



PROPÓSITO

Desarrollo y Crecimiento

Nivel por defecto: Falta de aceptación, Negación
Nivel por exceso: Culpa, ansiedad

Cuando confundimos tristeza con rabia ...



Etapas del duelo

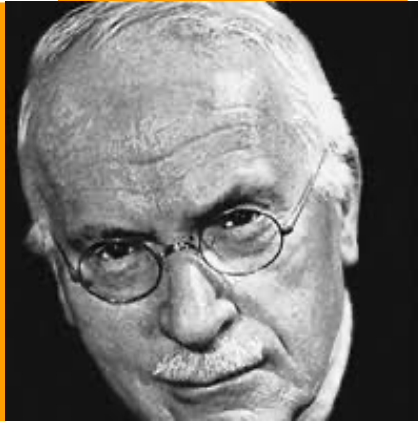


¡NO ACCIÓN!



PENSAMIENTOS GENERADORES NEGATIVIDAD

- Todo o nada
- Sobregeneralización
- Filtro mental
- Amplificación
- Culpabilizar



CARL JUNG:

“ No soy lo que me ha pasado, soy lo que decido ser”

“Todo depende de cómo vemos las cosas y no de cómo son en sí mismas.”

Gracias...

