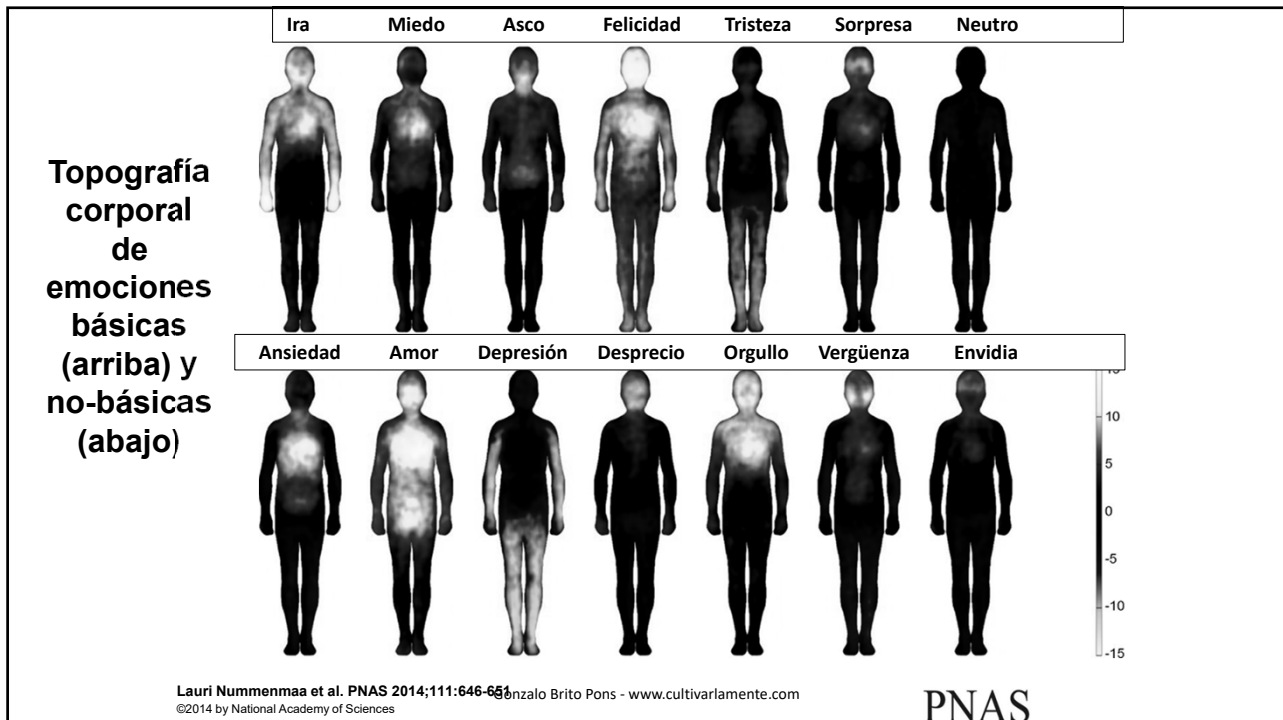


2





11

¿Qué son las emociones?

- “La emoción es un proceso, un tipo particular de valoración automática influida por nuestro pasado evolutivo, en la cual sentimos que algo importante en relación a nuestro bienestar está sucediendo, y en la que un conjunto de comportamientos se disponen a enfrentar la situación” (Ekman, 2003).

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

17

Proceso de Valoración Automática (Automatic Appraisals)

- Las emociones están diseñadas para ocurrir sin pensarlo, para buscar la seguridad sin detenernos a analizar. Así que estos “valoradores automáticos” están constantemente escaneando nuestra experiencia para evaluar si hay algún riesgo a nuestro bienestar o alguna oportunidad que podemos aprovechar. Cuando reaccionamos, a menudo es sin nuestro consentimiento y a menudo sin nuestra conciencia.
- Mensaje Clave: “Tu no eres tu culpa”

18

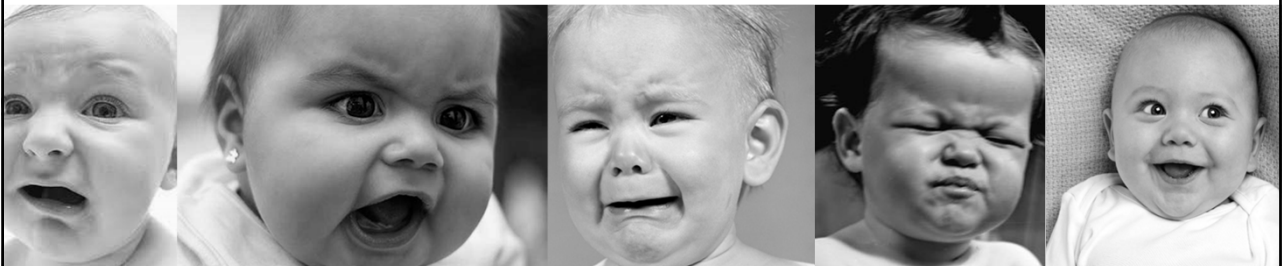
- ❖ Las emociones son parte de nuestra evolución compartida, y cada una de ellas tiene características y funciones particulares:
 - ❖ Características psicológicas (preparar el cuerpo para paralizarse, responder, actuar, etc.)
 - ❖ Filtro de la cognición (ver sólo aquello que reafirma la emoción, y una serie de distorsiones cognitivas que permiten una respuesta rápida).
 - ❖ Experiencia subjetiva.
 - ❖ Señales no verbales.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

19

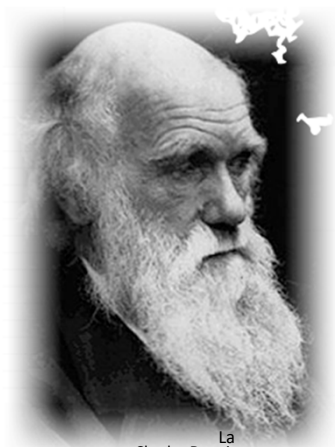
Las emociones nos ayudan a sobrevivir.

- Nos permiten buscar seguridad cuando nos sentimos amenazados.
- Remueven obstáculos cuando algo bloquea nuestros objetivos
- Evocan el consuelo de otros cuando estamos tristes.
- Nos distancian de lo que es tóxico.
- Nos apegan a nuestros cuidadores, familia y amigos.



20

Alfabetismo emocional

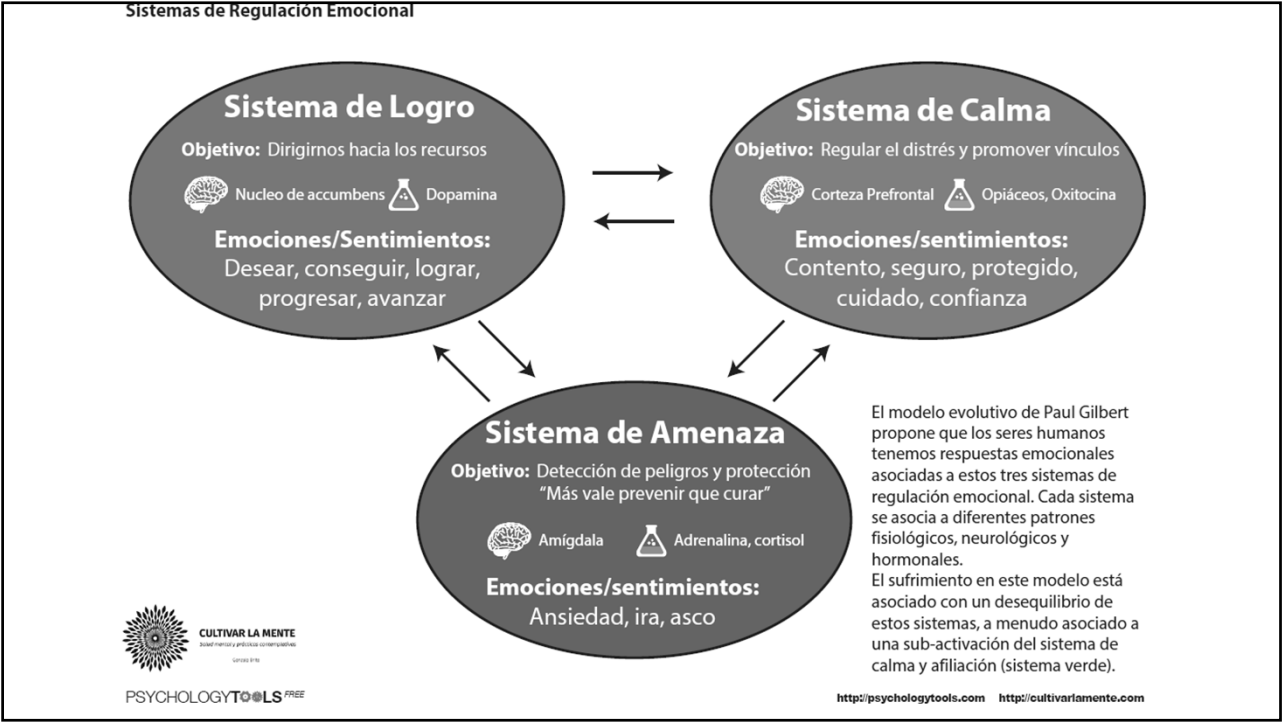


La
Charles Darwin
supervivencia
del más amable

- ❖ Para los humanos, las emociones son un “lenguaje” heredado de nuestros ancestros mamíferos para comunicarnos con otros. Las expresiones faciales y articulaciones de las emociones tienen una función evolutiva crucial –son una señal de nuestro estado que se comunica a quienes permiten nuestra supervivencia.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

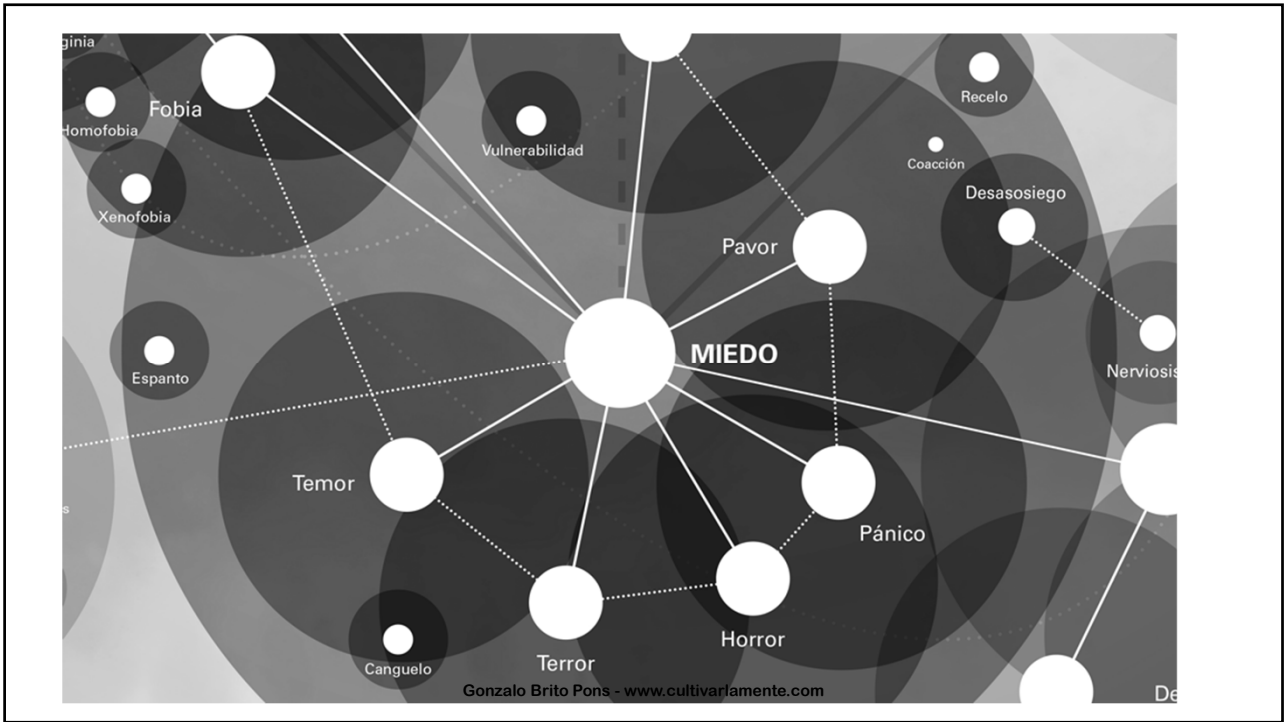
21



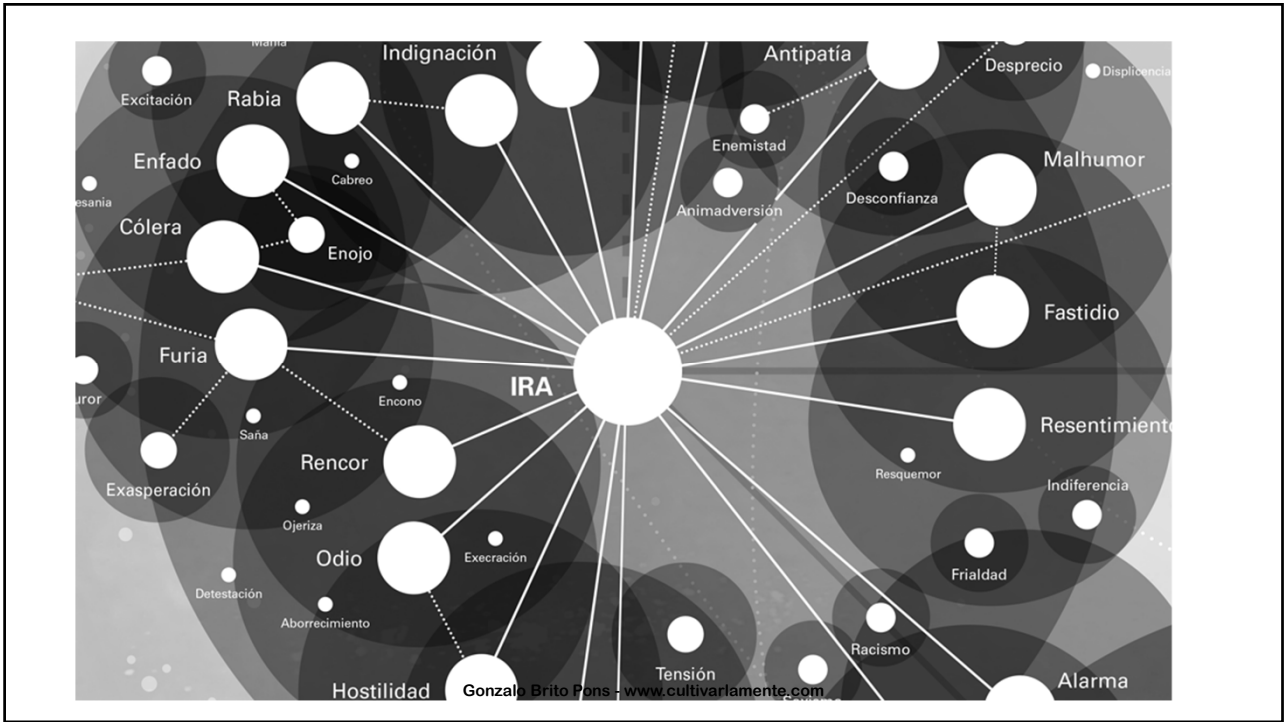
23



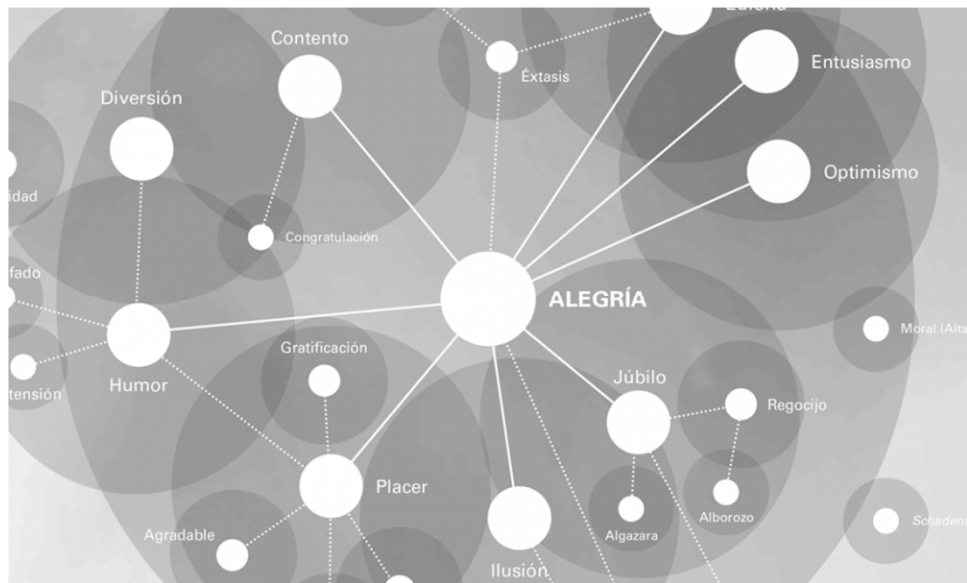
24



25



26



Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

27

¿Qué dispara las emociones?

- ❖ **Temas universales:** (ej.: caer, perder a un ser querido, sentirse obstaculizado, ser amado).
- ❖ **Variaciones Individuales** (guiones internalizados en la infancia).
 - ❖ Evaluación automática o refleja.
 - ❖ Recuerdos de experiencias pasadas.
 - ❖ Imaginación
 - ❖ Hablar sobre experiencias emocionales pasadas.
 - ❖ Empatía
 - ❖ Violación de las normas sociales.
 - ❖ Actuar “como si” una emoción estuviera sucediendo.
 - ❖ Tacto humano.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

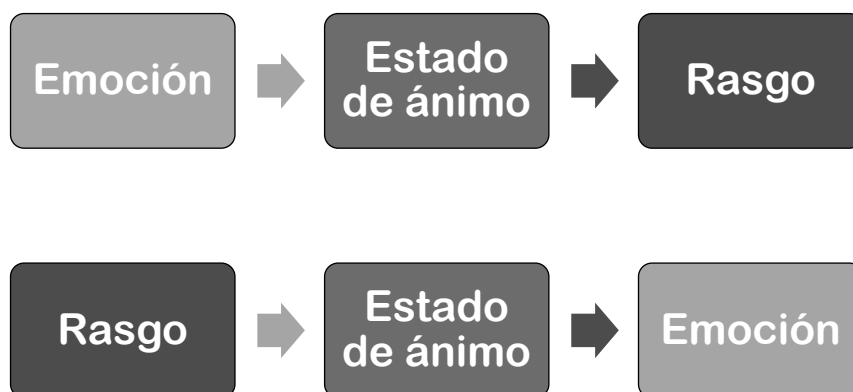
28

¿Cómo surgen las emociones?

- ❖ Evaluadores automáticos escanean constantemente nuestra experiencia para ver si existe una amenaza a nuestro bienestar.
- ❖ Las emociones están diseñadas para ocurrir sin el pensamiento – para movernos a la acción o hacia la seguridad sin detenernos a analizar.
- ❖ Cuando reaccionan, lo hacen sin nuestro consentimiento, y la mayoría de las veces sin nuestra conciencia.
- ❖ Aquello que gatilla la emoción generalmente se hace evidente más tarde.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

29



Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

30

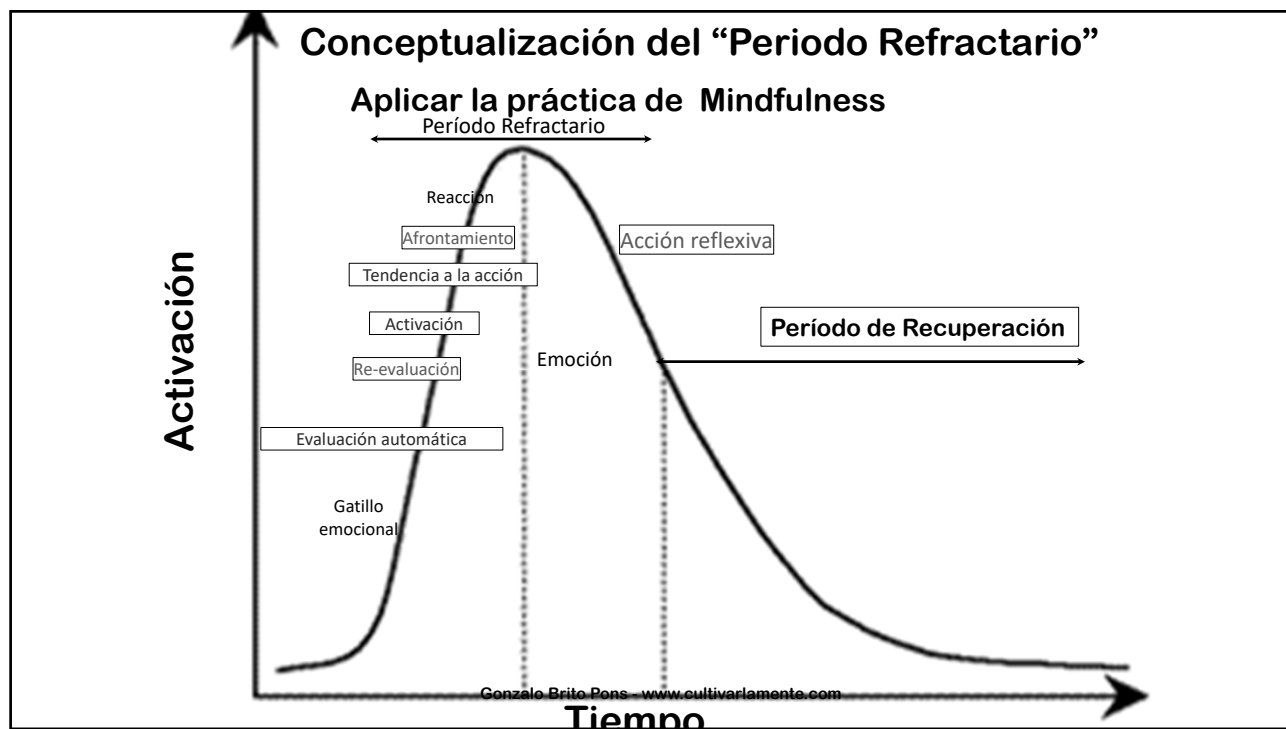
Periodo emocional refractario

“Cegado por las emociones”: cuando estamos en la cúspide de una emoción, estamos en el periodo refractario y nuestro pensamiento no puede tomar información que no calce, mantenga o justifique la emoción que estamos sintiendo. Esto puede resultar en:

- ❖ Incapacidad para tomar perspectiva.
- ❖ Perdemos acceso a conocimiento pasado.
- ❖ Incapacidad de tomar información nueva.
- ❖ Interpretación sesgada de los hechos basada en guiones internalizados.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

31



32

Mindfulness puede ayudar a:

- ❖ Acortar el periodo refractario.
- ❖ Aumentar la toma de conciencia de recuerdos/guiones internalizados.
- ❖ Cambiar nuestra relación con las emociones/pensamientos (de-fusionarnos de ellos).
- ❖ Desarrollar habilidad para tolerar emociones desagradables.
- ❖ Regresar la mente y el cuerpo hacia la homeostasis.
- ❖ Aumentar el entendimiento entre la relación mente-cuerpo.
- ❖ Cambiar de la reacción automática a la respuesta intencional.
- ❖ Cambiar el “entramado” de nuestro cerebro

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com