Gestió de l'estrès

Basada en l'atenció plena

SESSIÓ 2

El Castell Interior



CAMELOT



AVALON

Per què dues persones responen de manera diferent davant una mateixa situació excepcional?

- **Hàbits saludables**
- **El coixí social**
- **La personalitat**

POR

Mecanisme de reacció

Activa la resposta de lluita

REACTIVITAT

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



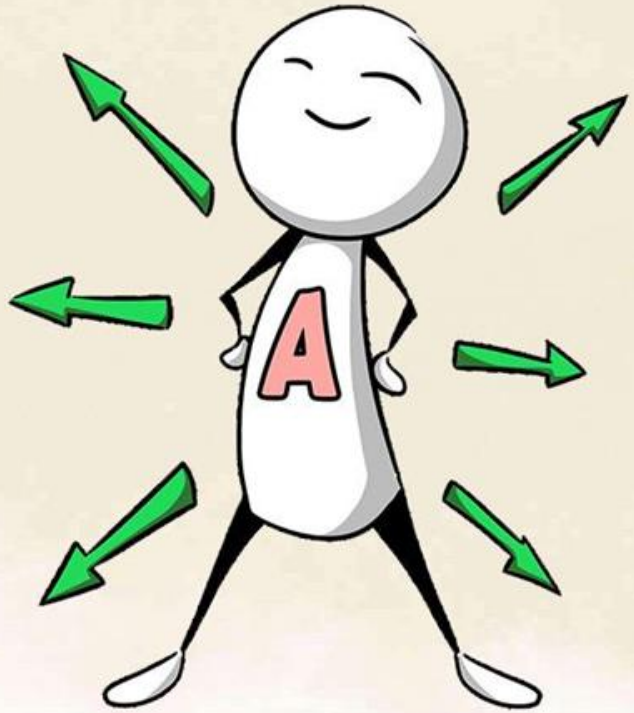
BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

PATRÓ C

· EL PATRÓ TIPUS A ·

Persones que lluiten de manera crònica per aconseguir un gran número de reptes en el menor temps possible. Acostumen a donar respostes reactives basades en l'acció o l'atac. Són propenses a desenvolupar malalties cardiovasculars-coronàries.



Trets:

HIPERACTIU

IRRITABLE

AGRESSIU

IMPULSSIU

IMPACIENT

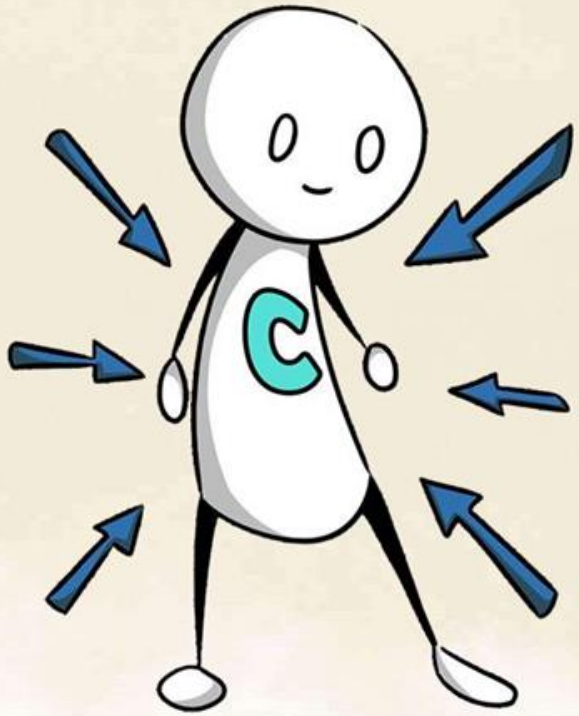
COMPETITIU

CONTROLADOR

EGOCÈNTRIC

· EL PATRÓ TIPUS C ·

Persones que són excessivament servicials amb els altres, planificadores i amb incapacitat de reivindicar o defensar els seus drets. Acostumen a ser pacients i submises, evitant sempre els conflictes. Degut a la incapacitat per defensar els seus drets acostumen a estar a la defensiva internament, sense expressar les seves emocions. El seu tipus de resposta reactiva és la fugida o la paralització. Són vulnerables a malalties immunodepressores i de depressió anímica.



Trets:

NECESSITA APROVACIÓ

SUBMÍS

CONFORMISTA

ANSIÓS

RESSIGNAT

SALVADOR

INDECÍS

ORDENAT

MORALISTA

· EL PATRÓ TIPUS **B** ·

És el patró de més tolerància a l'estrès i es caracteritza per actuar de manera moderada. Acostumen a pensar que tot té solució i no es desgasten sentint-se víctimes de la situació sinó agents actius i creatius per canviar el que està a les seves mans i adaptar-se al que no depèn d'ells.



Trets:

CONFIAT

RELAXAT

OPTIMISTA

ESPONTANI

ALEGRE

PRÀCTIC

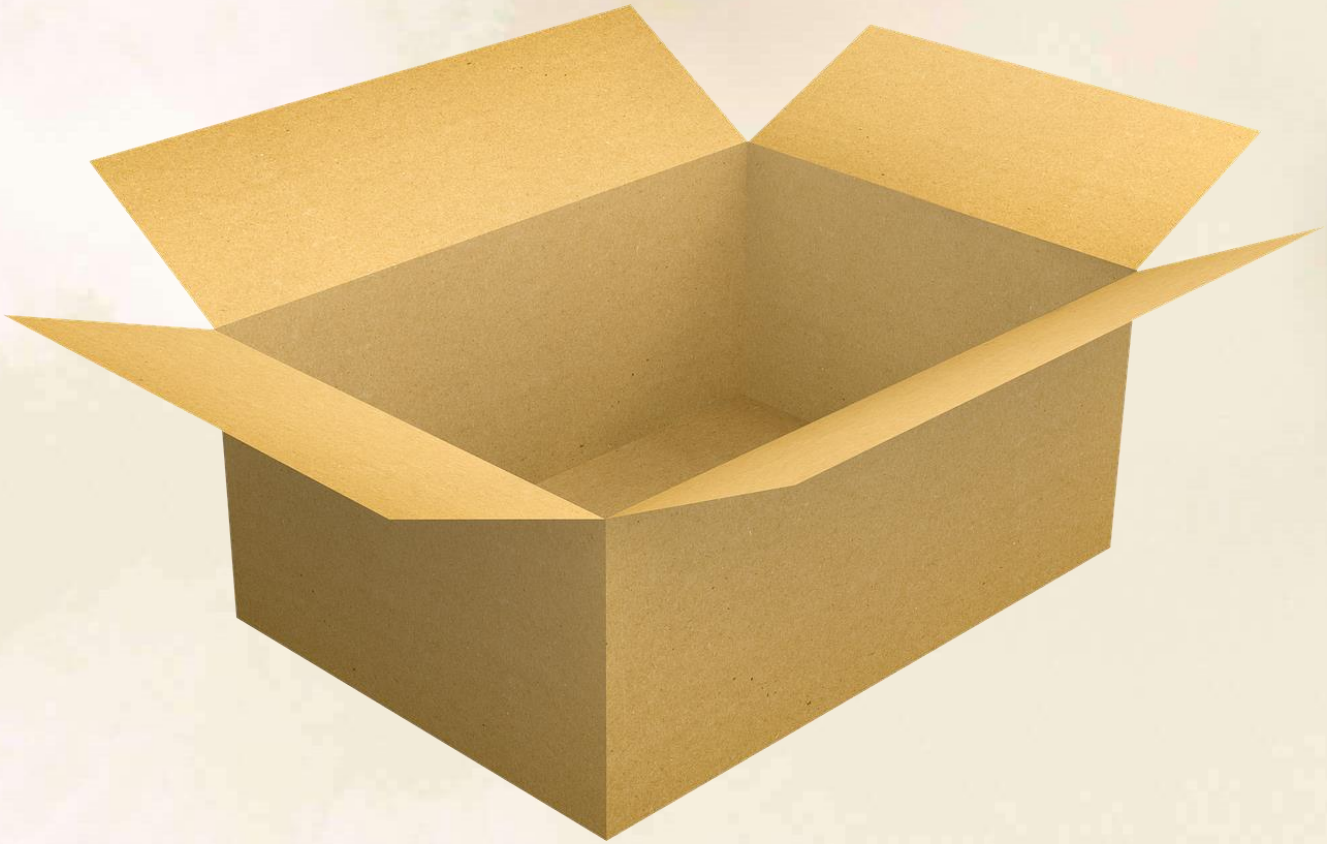
CREATIU

CURIÓS

ASSERTIU

VARIABLES DE LA PERSONALITAT

PERSONALITAT vs EGO

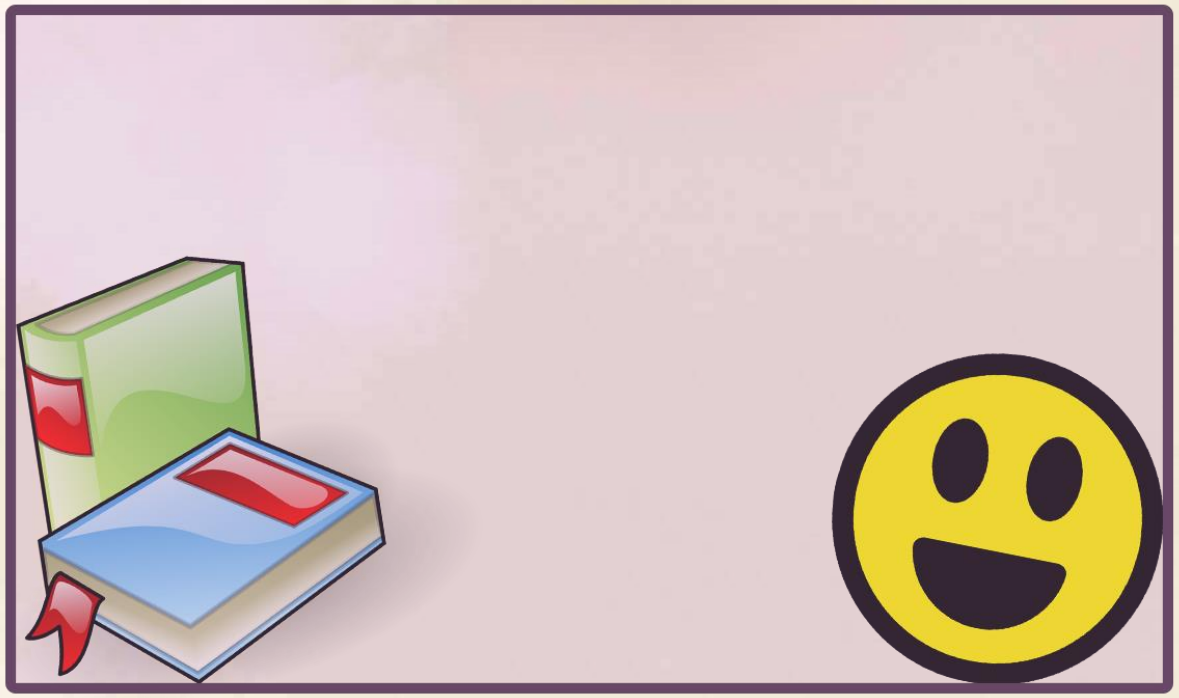




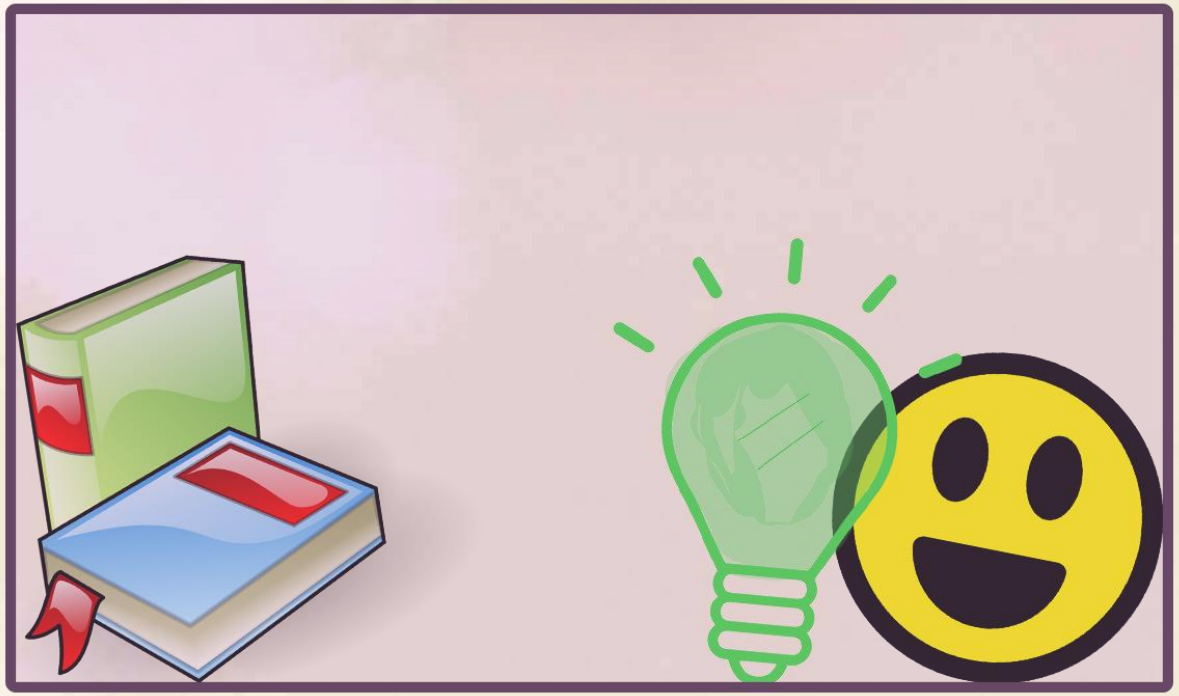
Personalitat



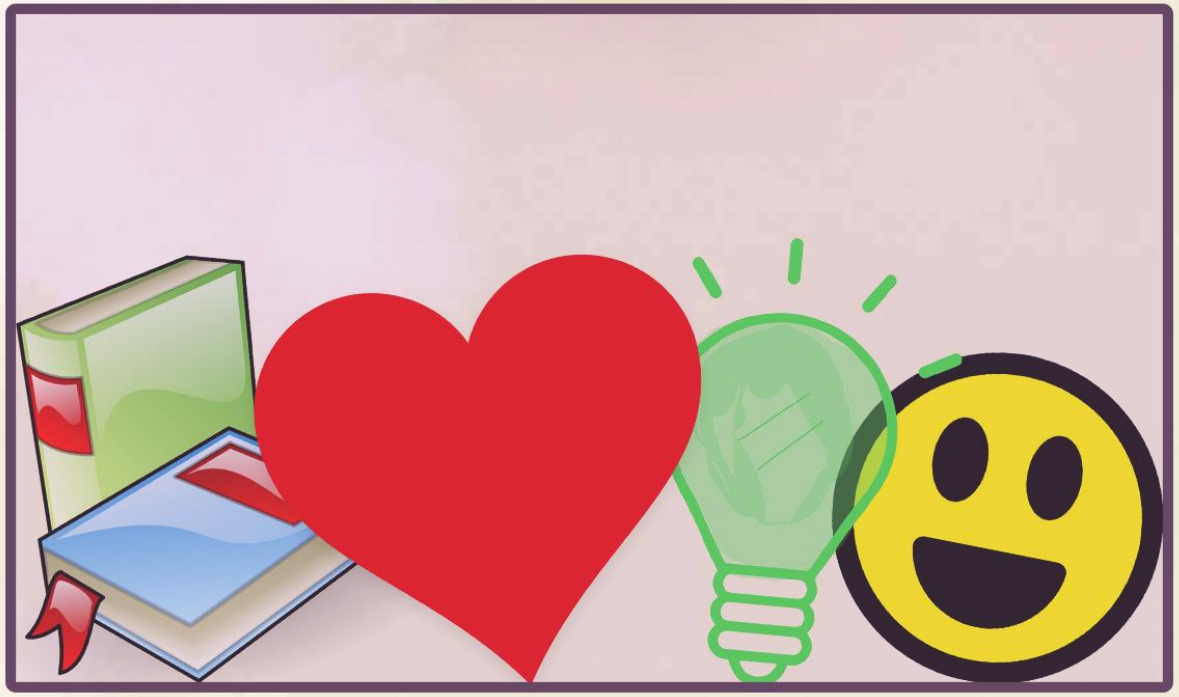
Personalitat



Personalitat



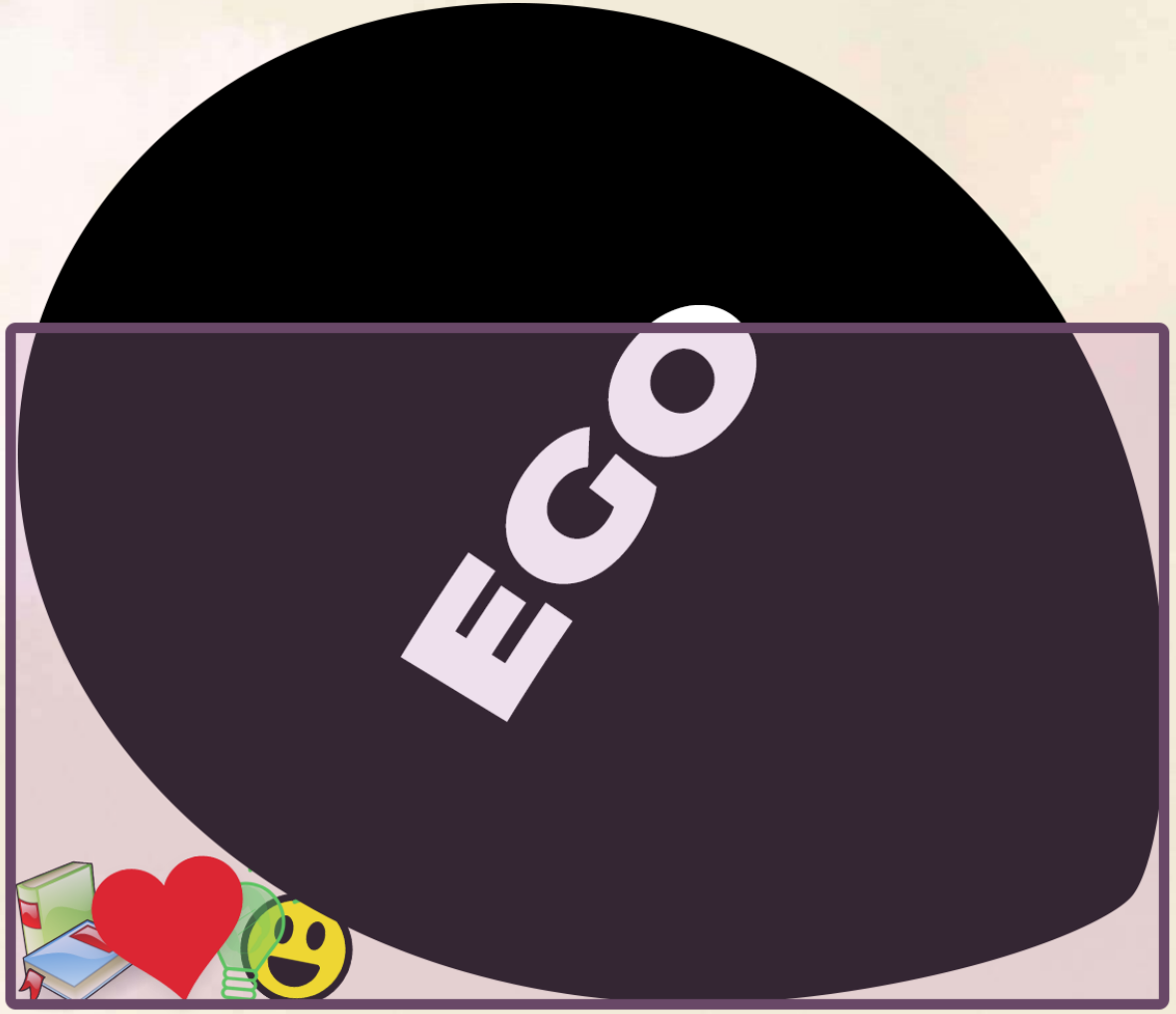
Personalitat



Personalitat



Personalitat



Personalitat



Consciència

La ment racional / La ment superior



Ego

La “ment” de l’instint / La ment inferior



Centaure

Les capacitats de la Ment superior i les limitacions de la Ment inferior.

(Annie Marquier)

La Ment Superior: ment racional, ajuda a discernir, conté les capacitats superiors (pensament lògic, pensament voluntari, creativitat i imaginació, intuïció...), pot transformar la por en serenitat i pau interna.



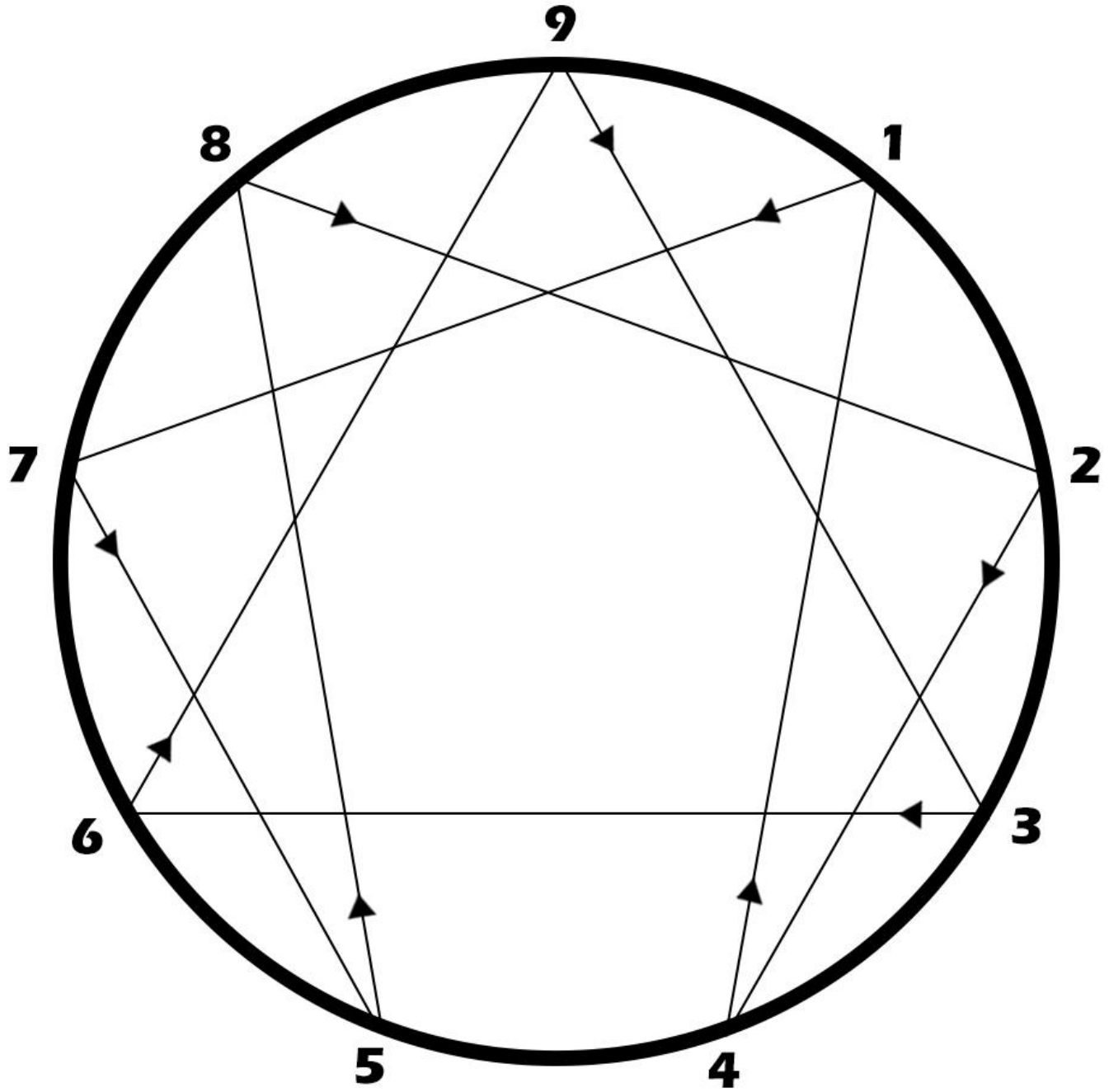
La Ment Inferior: ment instintiva, regeix les emocions i activa la por quan percep una amenaça, activa el circuit de l'estrès, causant desgast i consumint molta energia.



EGO

Com és l'EGO?

ENEAGRAMA

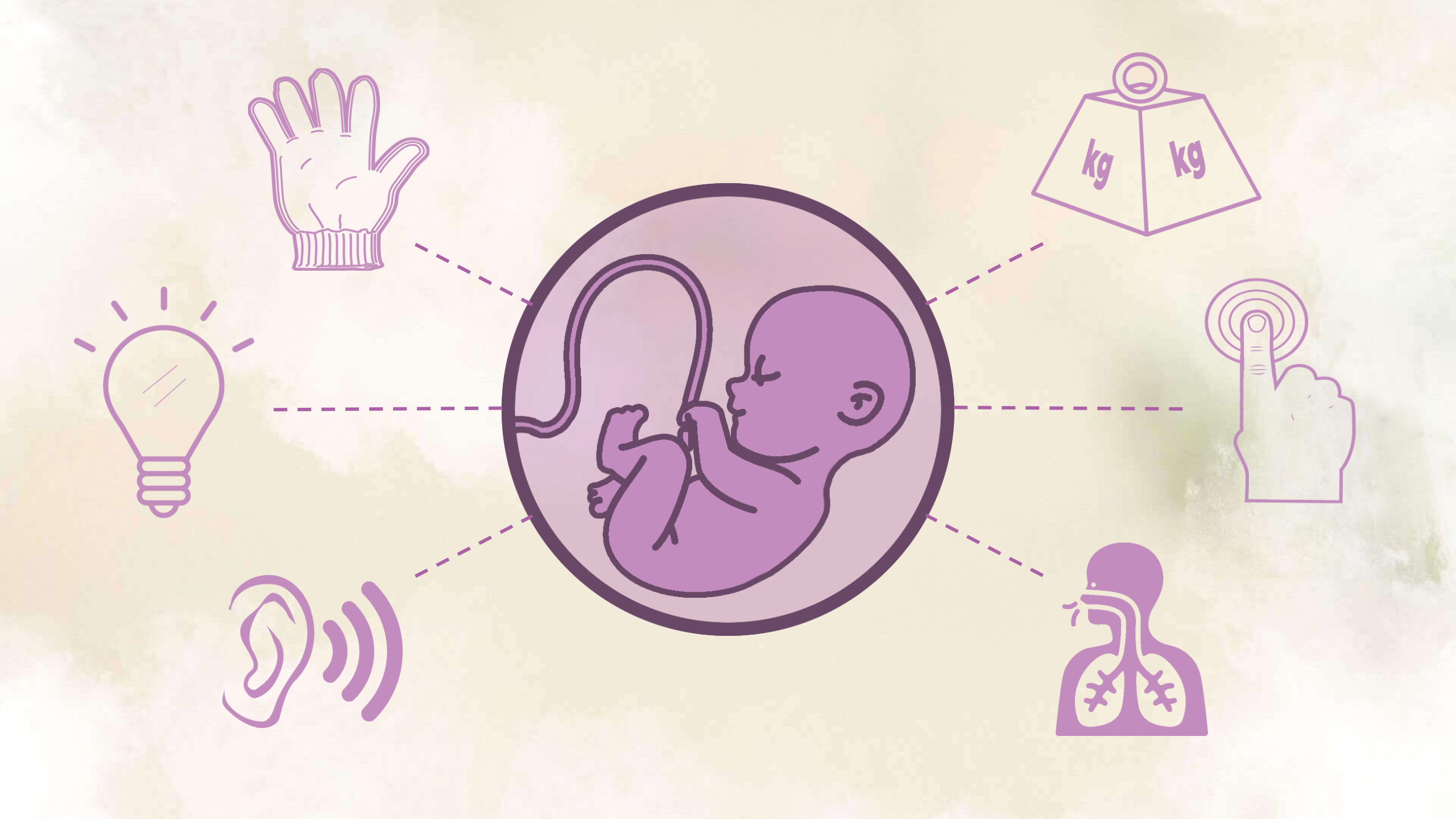


9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

9
INTERPRETACIONS

Com interpreta l'EGO la realitat?


kg
kg



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**

Sentir-se **rebutjats**

Sentir-se **abandonats**





Sentir-se

atacats



Sentir-se
atacats

Dominar el perill



Sentir-se atacats

Dominar el perill

Controlar el perill



Sentir-se
atacats

Dominar el perill

Controlar el perill

Evitar el perill



Sentir-se
atacats

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se
rebutjats



Sentir-se **atacats**

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se **rebutjats**

- **Dominar** el rebuig



Sentir-se **atacats**

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se **rebutjats**

- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig



Sentir-se
atacats

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se
rebutjats

- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig
- **Evitar** el rebuig



Sentir-se
atacats

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se
rebutjats

- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig
- **Evitar** el rebuig

Sentir-se
abandonats



Sentir-se **atacats**

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se **rebutjats**

- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig
- **Evitar** el rebuig

Sentir-se **abandonats**

- **Dominar** l'abandonament



Sentir-se **atacats**

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se **rebutjats**

- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig
- **Evitar** el rebuig

Sentir-se **abandonats**

- **Dominar** l'abandonament
- **Controlar** l'abandonament



Sentir-se **atacats**

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se **rebutjats**

- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig
- **Evitar** el rebuig

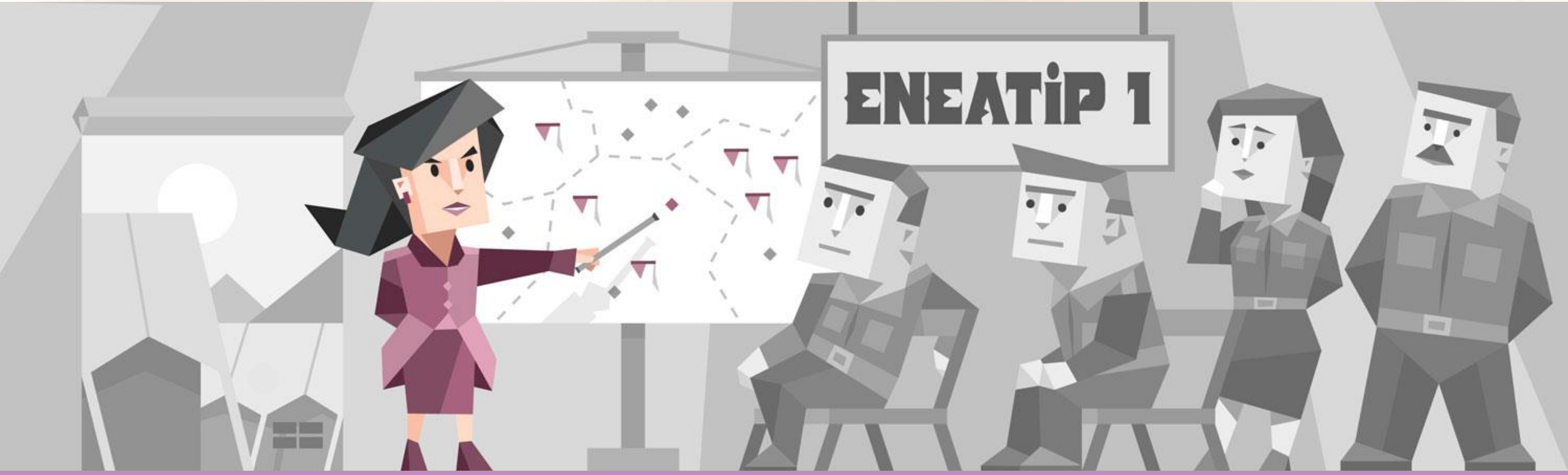
Sentir-se **abandonats**

- **Dominar** l'abandonament
- **Controlar** l'abandonament
- **Evitar** l'abandonament

ESTRATÈGIA DE DEFENSA	EINES
E.8 Dominar el perill	Imposar, Força, domini
E.1 Controlar el perill	Jutjar, autoritat, perfecció
E.3 Evitar el perill	Enganyar, enlluernar
E.2 Dominar el rebuig	Seduir, conquerir, ajudar
E.6 Controlar el rebuig	Previsió, alerta, dubte
E.7 Evitar el rebuig	Escapar, moure's, humor
E.5 Dominar l'abandonament	Món propi, no necessitar
E.4 Controlar l'abandonament	Apartar-se, llàstima, drama
E.9 Evitar l'abandonament	Adaptació, oblit, diluir-se

ENEAGRAMA

Les 9 estratègies de l'EGO



El Perfeccionista / La Perfeccionista



ENEATIP 1

Control

Perfeccionisme

Moralitat, idealisme

Ira reprimida

Jutge intern

Rigidesa, falta d'adaptació



ENEATIP 1

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Controlar el perill

Eines

Jutjar, autoritat, perfecció



ENEATIP 1

S’estressa si...

No “controla”



ENEATIP 1

Personatges ficticis



Lisa Simpson
(Los Simpson)



Monica Geller
(Friends)



Randall Pearson
(This is us)



Srta. Rottenmeier
(Heidi)



ENEATIP 1

Personalitats públiques



Nicole Kidman



Pablo Iglesias



Madre Teresa



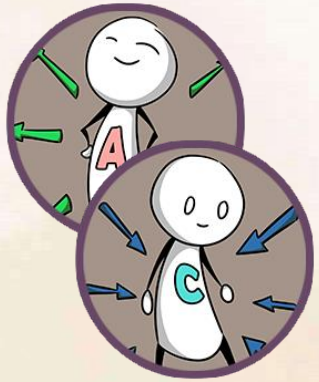
Angela Merkel



ENEATIP 1

Patró de conducta

Patró A (externament)
Patró C (internament)



Resposta de lluita

Atac (*judicis*)
Fugida (*No accepta crítica*)





FÒBIC



INTERPRETACIÓ DEL PERILL



CONTRAFÒBIC



INTERPRETACIÓ DEL PERILL







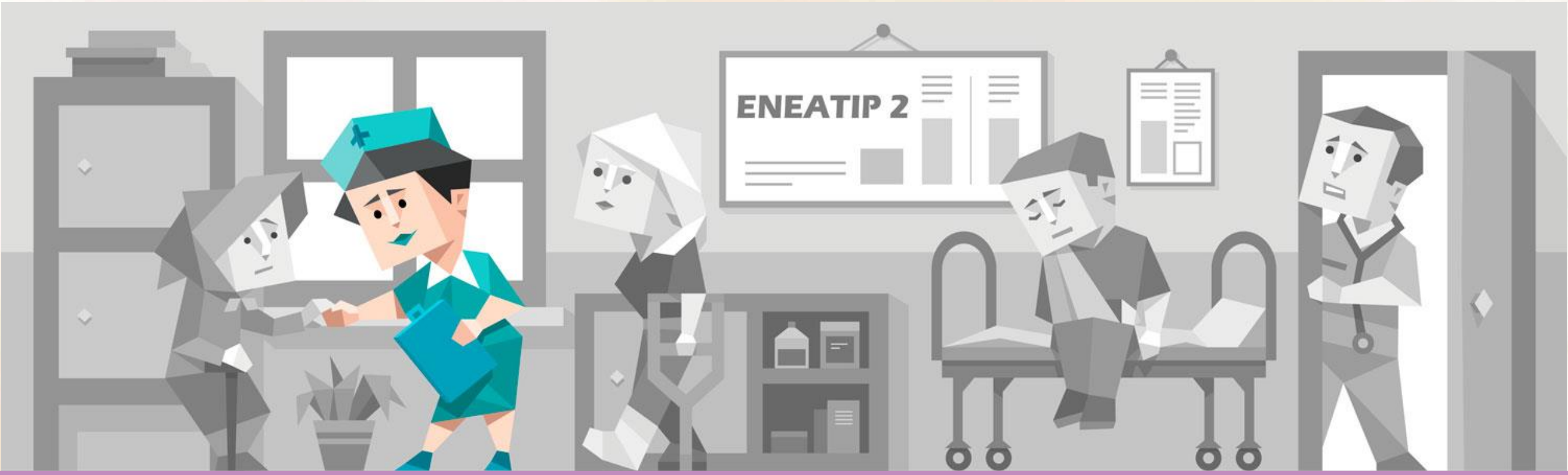
E1

FÒBIC



E1

CONTRAFÒBIC



El Conqueridor / La Conqueridora



ENEATIP 2

Salvador/a

Desitgen connectar

Possessius / Manipuladors

Emocionals

Amigables

Dependents emocionalment



ENEATIP 2

Ferida de naixement

Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa

Dominar el rebuig

Eines

Seduir, conquerir, ajudar



ENEATIP 2

S’estressa si...

No “importa” als altres



ENEATIP 2

Personatges ficticis



Lady Macbeth



Daenerys Targaryen
(Juego de Tronos)



Frasier Crane
(Frasier)



Ruth Wilder
(Glow)



ENEATIP 2

Personalitats públiques



Cleopatra



David Bustamante



Elvis Presley



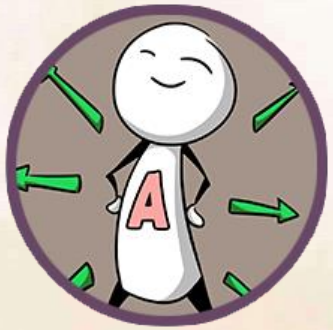
Lady Di



ENEATIP 2

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Atac (*Venjança, orgull*)









E2
FÒBIC



E2
CONTRAFÒBIC



El Triomfador / La Triomfadora



ENEATIP 3

Ambiciosos / Competitius

Importància del “ser” i “fer”

Superficialitat / Materialistes

Tossuts

Amaguen el fracàs

Adaptables / Camaleònics

Treballadors (Workaholics)



ENEATIP 3

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Evitar el perill

Eines

Enganyar, enlluernar.



ENEATIP 3

S’estressa si...

No “fa” o no “és”



ENEATIP 3

Personatges ficticis



Patrick Bateman
(American Psycho)



Barbie



Niles Crane
(Frasier)



Jerry
Maguire



ENEATIP 3

Personalitats públiques



Anna Sorokin/Delvey
(¿Quién es Anna?)



Cristiano Ronaldo



Leticia Ortiz



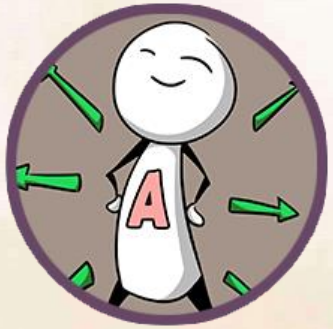
Leonardo DiCaprio



ENEATIP 3

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Atac (*Competitivitat*)

Fugida (*Amagar el fracàs*)









E3
FÒBIC



E3
CONTRAFÒBIC



L'Especial



ENEATIP 4

Intensitat emocional

Es comparen / Enveja

Capacitats artístiques

Autoengany

Es retiren per fer-se estimar

Tristesa / Melancolia

Sabotejadors

Fan patir / Idealitzen la mort

Busquen ser especials



ENEATIP 4

Ferida de naixement

Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa

Controlar l'abandonament

Eines

Apartar-se, llàstima, drama



ENEATIP 4

S’estressa si...

No “sent”



ENEATIP 4

Personatges ficticis



Rose
(Titanic)



Eduardo
Manostijeras



Kevin Pearson
(This is us)



Phoebe Buffay
(Friends)



ENEATIP 4

Personalitats públiques



Johnny Depp



Pedro Almodóvar



Marlon Brando



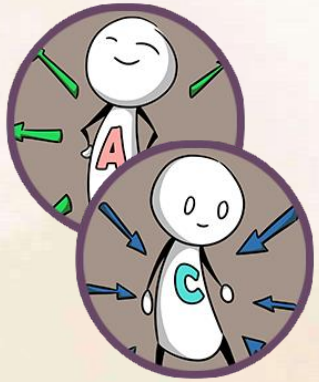
Angelina Jolie



ENEATIP 4

Patró de conducta

Patró A (internament)
Patró C (externament)



Resposta de lluita

Fugida (*Allunyar-se*)











E4
FÒBIC

E4
CONTRAFÒBIC



L’investigador / La investigadora



ENEATIP 5

Es “refugien” dels altres

Capacitats intel·lectuals

Desconnexió corporal

Mentals, pragmàtics i cínics

Viuen amb poc

Aprofundir / Investigar

Mai se senten prou preparats



ENEATIP 5

Ferida de naixement

Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa

Dominar l'abandonament

Eines

Món propi, no necessitar



ENEATIP 5

S’estressa si...

“Necessita”



ENEATIP 5

Personatges ficticis



Sheldon Cooper
(The Big Bang Theory)



Elliot
(Mr. Robot)



Dr. House
(House)

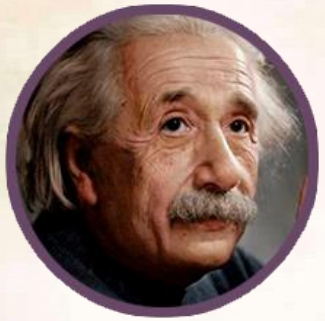


Sherlock
Holmes



ENEATIP 5

Personalitats públiques



Albert Einstein



Stephen Hawking



Mark Zuckerberg



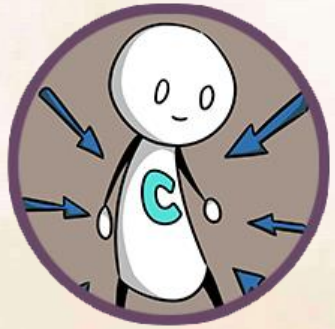
Agatha Christie



ENEATIP 5

Patró de conducta

Patró C



Resposta de lluita

Fugida (*Refugi mental*)





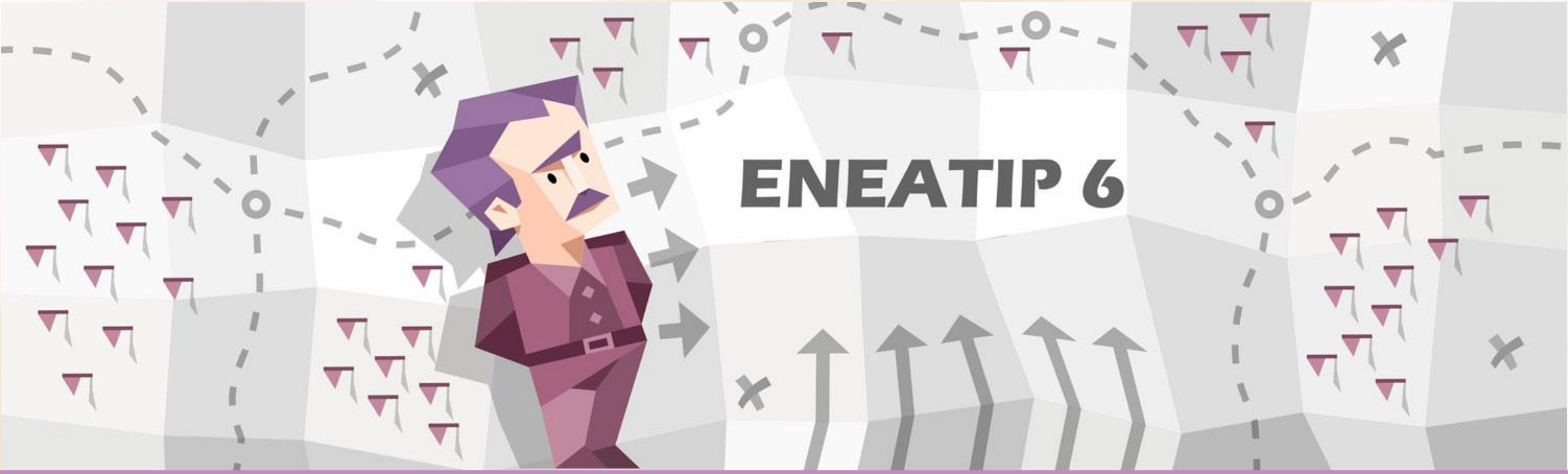




E5
FÒBIC



E5
CONTRAFÒBIC



“La Bona Persona”



ENEATIP 6

Sempre dubten

Por a equivocar-se

Moralistes

Catastrofistes

Dependents emocionalment

Busquen la seguretat

Seguir les normes versus rebel·lar-se



ENEATIP 6

Ferida de naixement
Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa
Controlar el rebuig

Eines
Previsió, alerta, dubte



ENEATIP 6

S’estressa si...

“S’equivoca”



ENEATIP 6

Personatges ficticis



Milhouse
(Los Simpson)



C-3PO
(Star Wars)



Ross Geller
(Friends)



Rachel Green
(Friends)



ENEATIP 6

Personalitats públiques



Woody Allen



Scarlett Johanson



Mel Gibson



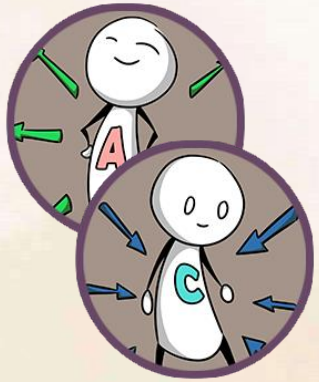
Jennifer Aniston



ENEATIP 6

Patró de conducta

Patró A (externament)
Patró C (internament)



Resposta de lluita

Atac (*jutjar, criticar, lluita*)
Fugida (*No pensar*)
Bloqueig (*Immobilitat*)









E6
FÒBIC



E6
CONTRAFÒBIC



L'ànima de la festa



ENEATIP 7

Optimistes i alegres

Sempre actius / Impulsius

Molta imaginació

Hedonistes

Dependents emocionalment

Fugen de les preocupacions

Poca capacitat de frustració



ENEATIP 7

Ferida de naixement

Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa

Evitar el rebuig

Eines

Escapar, moure's, humor



ENEATIP 7

S’estressa si...

“Pateix”



ENEATIP 7

Personatges ficticis



Peter Pan



Jack Dawson
(Titanic)



Spider-Man



Homer Simpson
(Los Simpson)

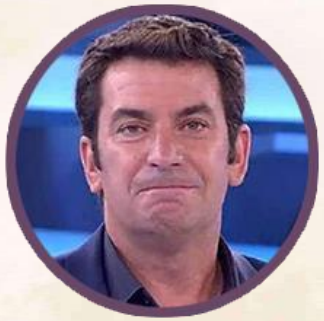


ENEATIP 7

Personalitats públiques



Robin Williams



Arturo Valls



Núria Picas



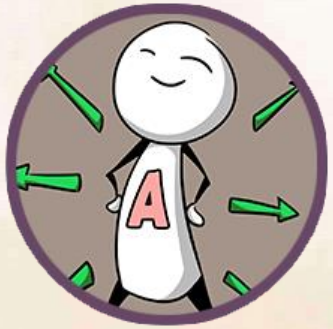
Jim Carrey



ENEATIP 7

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Fugida (*Evadir-se*)









E7
FÒBIC



E7
CONTRAFÒBIC



El “Líder” / La “Líder”



ENEATIP 8

Dominants i enèrgics

Rebels

Els hi agrada el poder i manar

Còmodes en el conflicte

Protegeixen “als seus”

Instints intensificats (menjar, sexe...)

Treuen als altres de la zona de confort



ENEATIP 8

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Dominar el perill

Eines

Força, imposició, domini



ENEATIP 8

S’estressa si...

Es “debilita”



ENEATIP 8

Personatges ficticis



Leónidas
(300)



Bart Simpson
(Los Simpson)



Arya Stark
(Juego de Tronos)



Tony Soprano
(Los Soprano)



ENEATIP 8

Personalitats públiques



Anthony Blake



Harrison Ford



Donald Trump



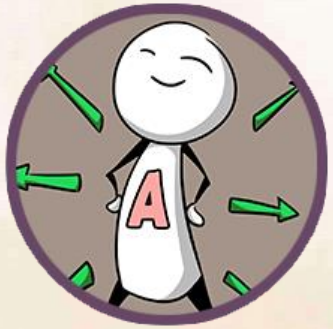
Madonna



ENEATIP 8

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Atac (*Dominància*)





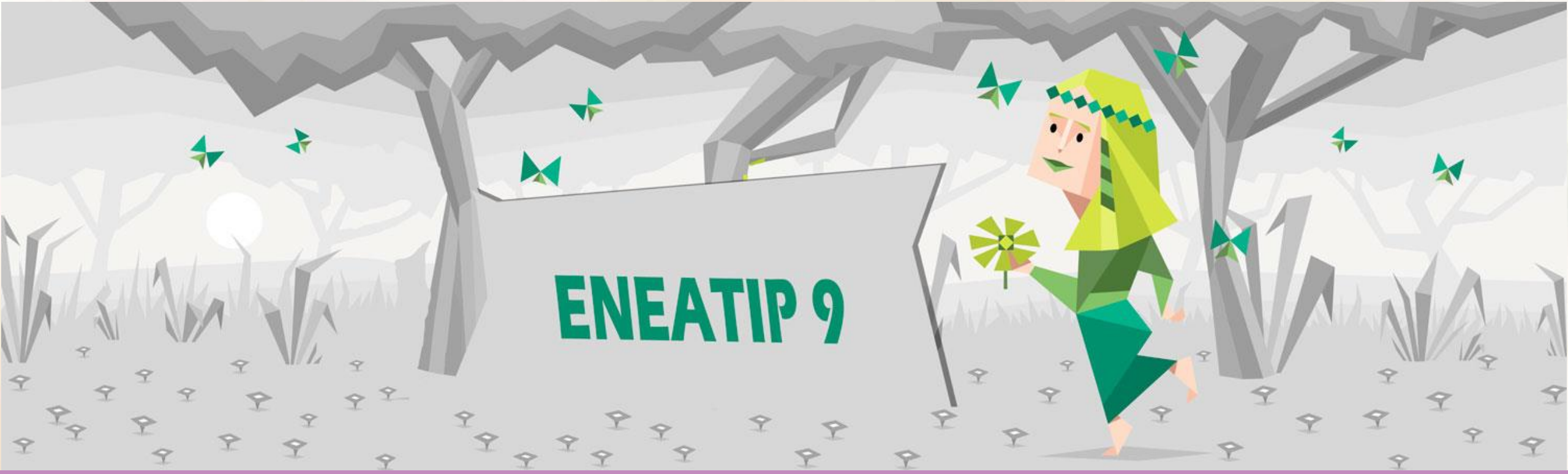




E8
FÒBIC



E8
CONTRAFÒBIC



L’Home Invisible / La Dona Invisible



ENEATIP 9

Eviten el conflicte / Por a afrontar

No es fan notar

Cauen bé a tothom

Optimistes per necessitat

Tendència a “narcotitzar-se”

Cauen en la “sobre-adaptació”

Anul·len els seus desitjos

Nostàlgics



ENEATIP 9

Ferida de naixement
Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa
Evitar l'abandonament

Eines
Adaptació, oblit, diluir-se



ENEATIP 9

S’estressa si...

Ha “d'afrontar”



ENEATIP 9

Personatges ficticis



Bridget Jones



Chandler Bing *(Friends)*



Sancho Panza



Walter White *(Breaking Bad)*

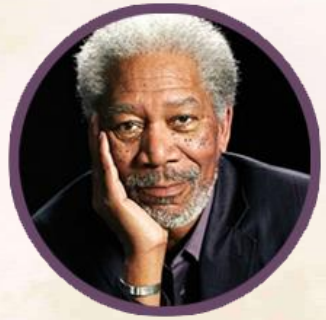


ENEATIP 9

Personalitats públiques



Keanu Reeves



Morgan Freeman



Whoopi Goldberg



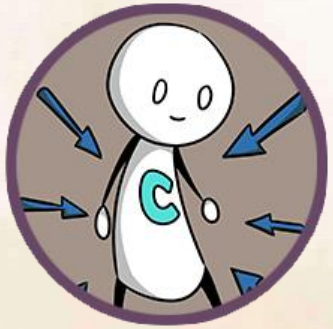
Brad Pitt



ENEATIP 9

Patró de conducta

Patró C



Resposta de lluita

Bloqueig (*Passivitat*)









E9
FÒBIC



E9
CONTRAFÒBIC

TAULA A B C

A

Esdeveniment

B

Interpretació de l'esdeveniment

Sentir-se atacats

Sentir-se rebutjats

Sentir-se abandonats

C

Resultat de la interpretació de l'esdeveniment

- ENEATIP 1
- ENEATIP 2
- ENEATIP 3
- ENEATIP 4
- ENEATIP 5
- ENEATIP 6
- ENEATIP 7
- ENEATIP 8
- ENEATIP 9

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació** de l'esdeveniment **Sentir-se atacats** **Sentir-se rebutjats** **Sentir-se abandonats**	**Resultat** de la interpretació de l'esdeveniment

TAULA A B C

A

ESDEVENIMENT

“La mare renya públicament a la filla”

B

Interpretació de l’esdeveniment

Sentir-se atacats

Sentir-se rebutjats

Sentir-se abandonats

C

Resultat de la interpretació de l’esdeveniment

El en un intent de *controlar el perill* de “no ser perfecte” se sent jutjada i nega l’error amb plors i rebel·lia.

Test rápido TRIE de Riso-Hudson

https://testeneagrama.com/web/fastTest.html

Per què ens costa identificar-nos?

ZONES DE LA PERSONALITAT

ZONA
OBERTA

ZONA
CEGA

ZONA
OCULTA

ZONA
DESCONEGUDA

La llum de la ment superior ens ajuda a neutralitzar els fets externs



La foscor de la ment inferior ens porta a patir pels fets externs

Què practiques?

https://youtu.be/tokbgyQ0yBU

Hem associat erròniament que...





Pensem segons SENTIM

Creiem que la passió i l'instint ens superen en situacions de tensió, i que la visceralitat no es pot modificar.

Quan en realitat...





Sentim segons **PENSEM**

Entrenant constantment el pensament voluntari, aconseguirem que en una situació de tensió, el nostre instint reaccioni amb menys intensitat i puguem respondre i actuar d'una forma més eficient, harmònica i calmada.

EXERCICI EN GRUP

Analitza els elements de la llegenda de Sant Jordi que simbolitzen la ment superior i la ment inferior.





Voluntat / Neocòrtex

Camp emocional / Sistema límbic

Instint / Ment reptiliana

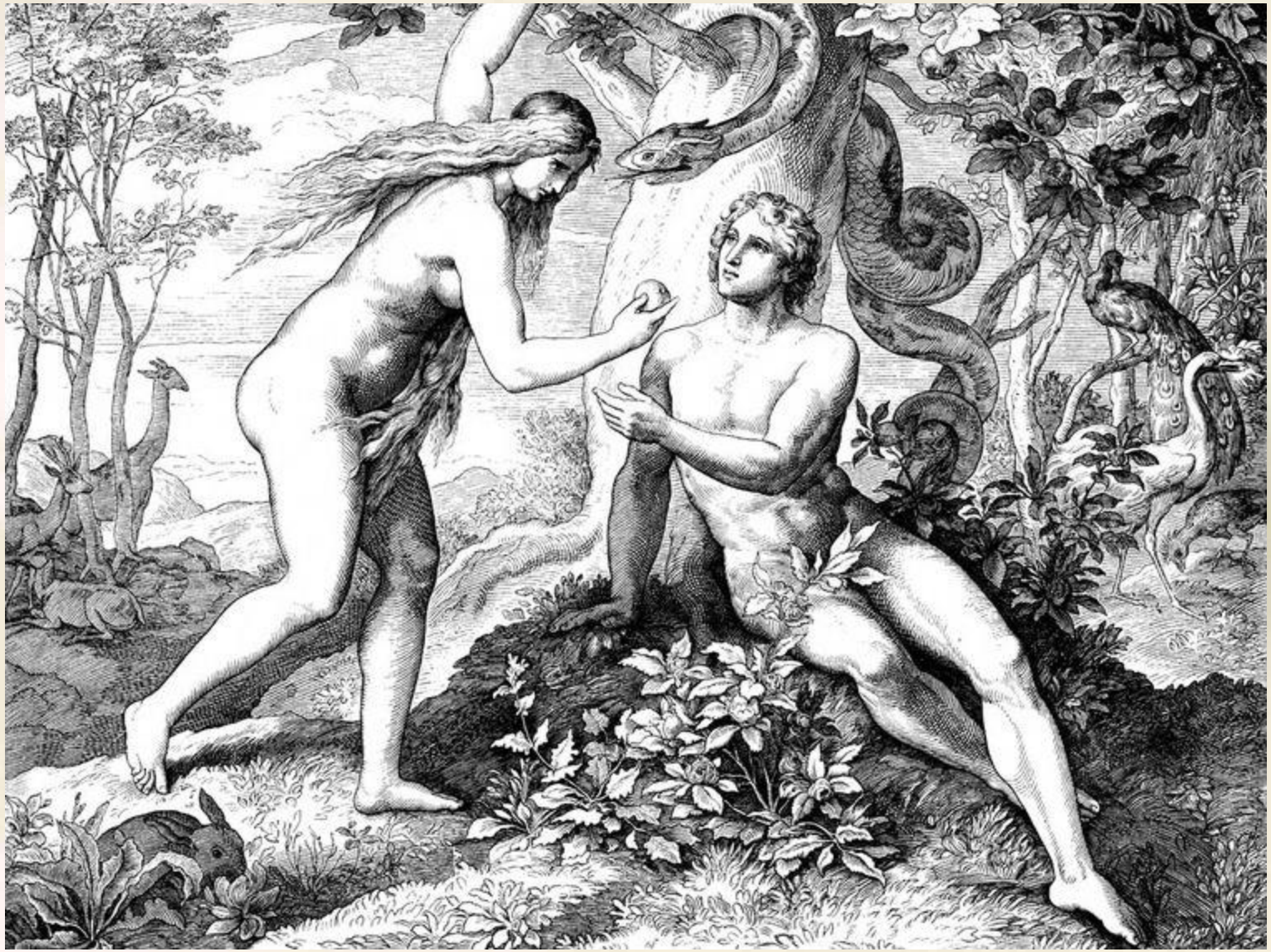
La llegenda de Sant Jordi

conscient i voluntari és capaç de dominar la ment emocional i doblegar la ment reactiva i la princesa que seria la energia receptora que pot rebre i aprendre nova informació.

La reinterpretació conceptual i el

sistema de creences

LA IGNORÀNCIA



SISTEMA DE CREENCES

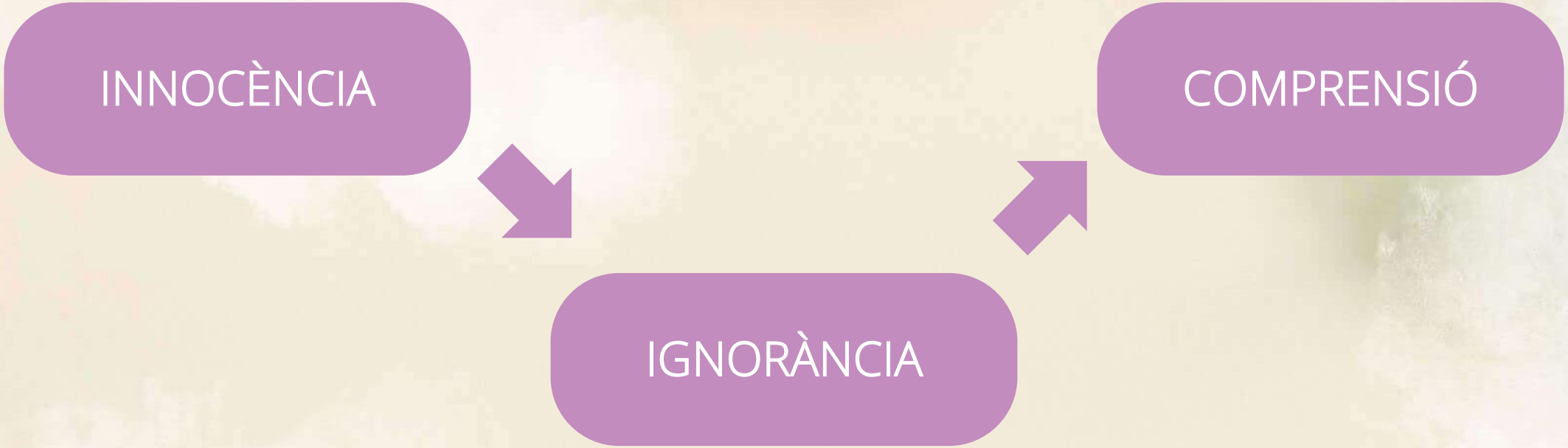
INNOCÈNCIA

SISTEMA DE CREENCES

INNOCÈNCIA

IGNORÀNCIA

SISTEMA DE CREENCES



SISTEMA DE CREENCES

CREENÇA

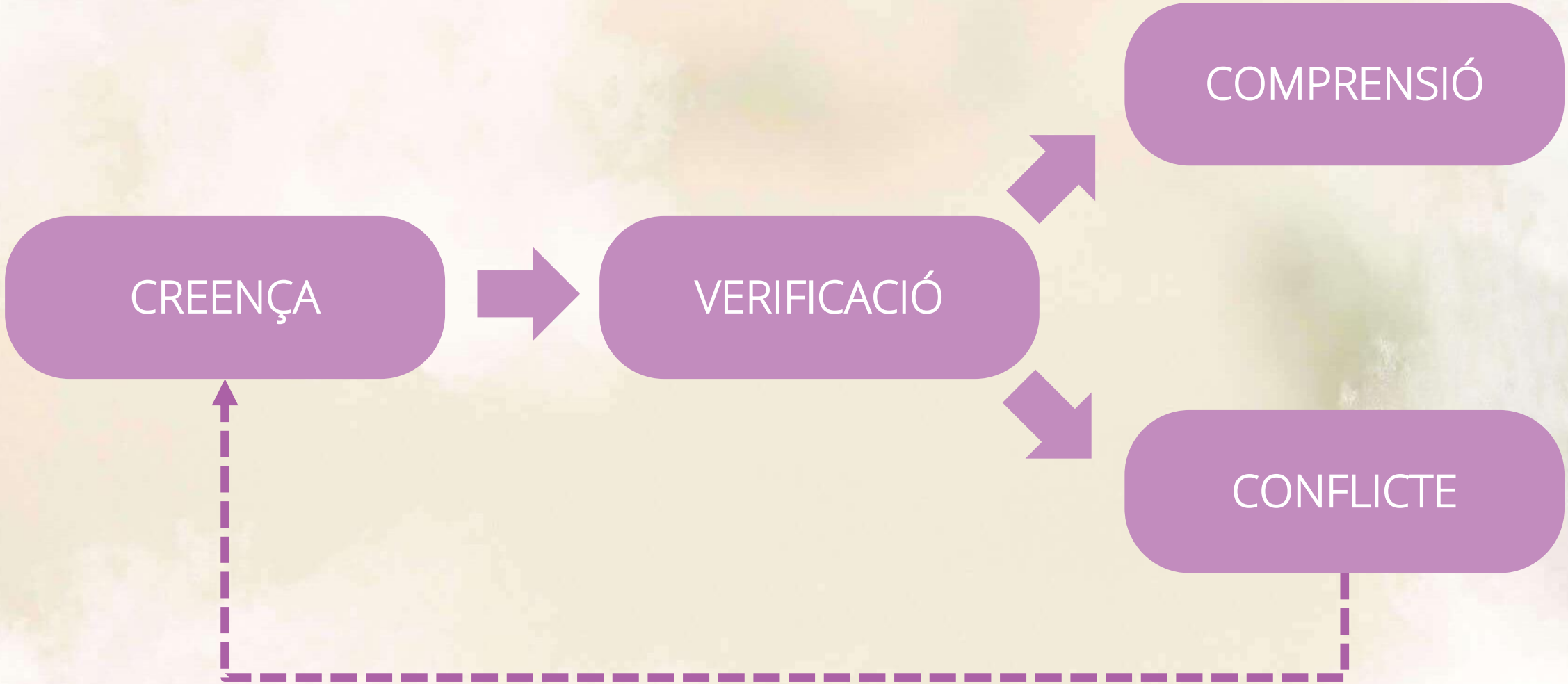
SISTEMA DE CREENCES

CREENÇA → VERIFICACIÓ

SISTEMA DE CREENCES



SISTEMA DE CREENCES



ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat