Gestió de les emocions

Davant de situacions excepcionals

SESSIÓ 1



Kintsugi

El Castell Interior

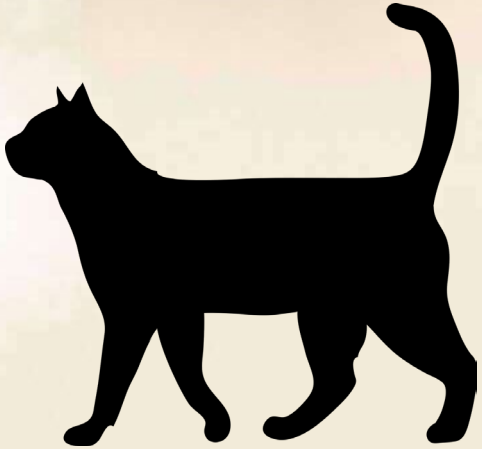




CAMELOT

AVALON

Exercici Associació



Amb quin animal t'identifiques

i per què?

“Com pot ser que només imaginar

que hi ha un lleó a la cantonada

comenci un procés tan complicat

i sofisticat com els símptomes

desencadenants del propi estrès”

- Eduard Punset



QUÈ ÉS UNA **EMOCIÓ**?

QUÈ ÉS UNA SITUACIÓ **EXCEPCIONAL**?

QUÈ ÉS UNA SITUACIÓ **EXCEPCIONAL**?

- És una **excepció** de la generalització o de la regla comú.
- És **extraordinari** o **privilegiat**.

QUÈ ÉS UNA SITUACIÓ **EXCEPCIONAL**?

QUINES **CARACTERÍSTIQUES** TÉ

UNA SITUACIÓ EXCEPCIONAL?

Quan altera una situació **EXCEPCIONAL** la **gestió emocional**?

- Quan la situació és nova
- Quan no l'esperem i apareix de forma imprevista
- Quan no podem controlar la situació
- Quan representa una amenaça per a la nostra manera de ser (som qüestionats)

· INTERPRETACIÓ DE L'ESTÍMUL ·
Factors absoluts i factors relatius

FACTORS ABSOLUTS: amenaces reals per a la supervivència de manera immediata.

FACTORS RELATIUS: amenaces psicològiques que la persona interpreta com una amenaça real però que objectivament no posen en perill a la persona en el moment present.

PROPÒSIT DEL CURS

Aprendre a **gestionar les emocions**,

per actuar amb **intel·ligència emocional**,

+ =

davant d'una **situació excepcional**,

transformant-la en una **oportunitat extraordinària**,

per desenvolupar **recursos no entrenats**.

ACTIVITAT EN GRUP

Quines situacions us trobeu en el vostre dia a dia laboral que requereixen de **gestió emocional**, ja sigui la pròpia o la d'altres persones?

ACTIVITAT EN GRUP

Quina diferència hi ha entre REACCIONS, EMOCIONS I SENTIMENTS.

Trobes exemples de cadascun?

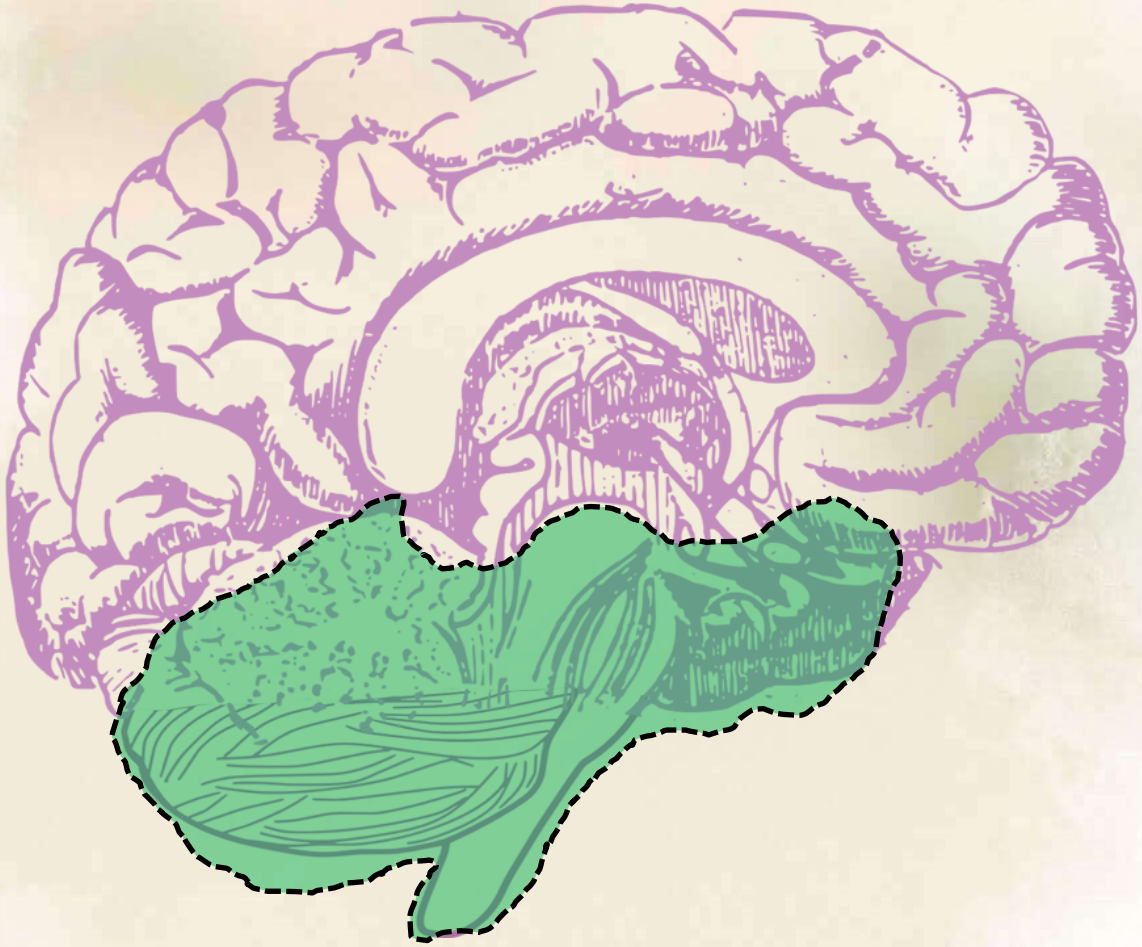
El context físic de la

GESTIÓ EMOCIONAL

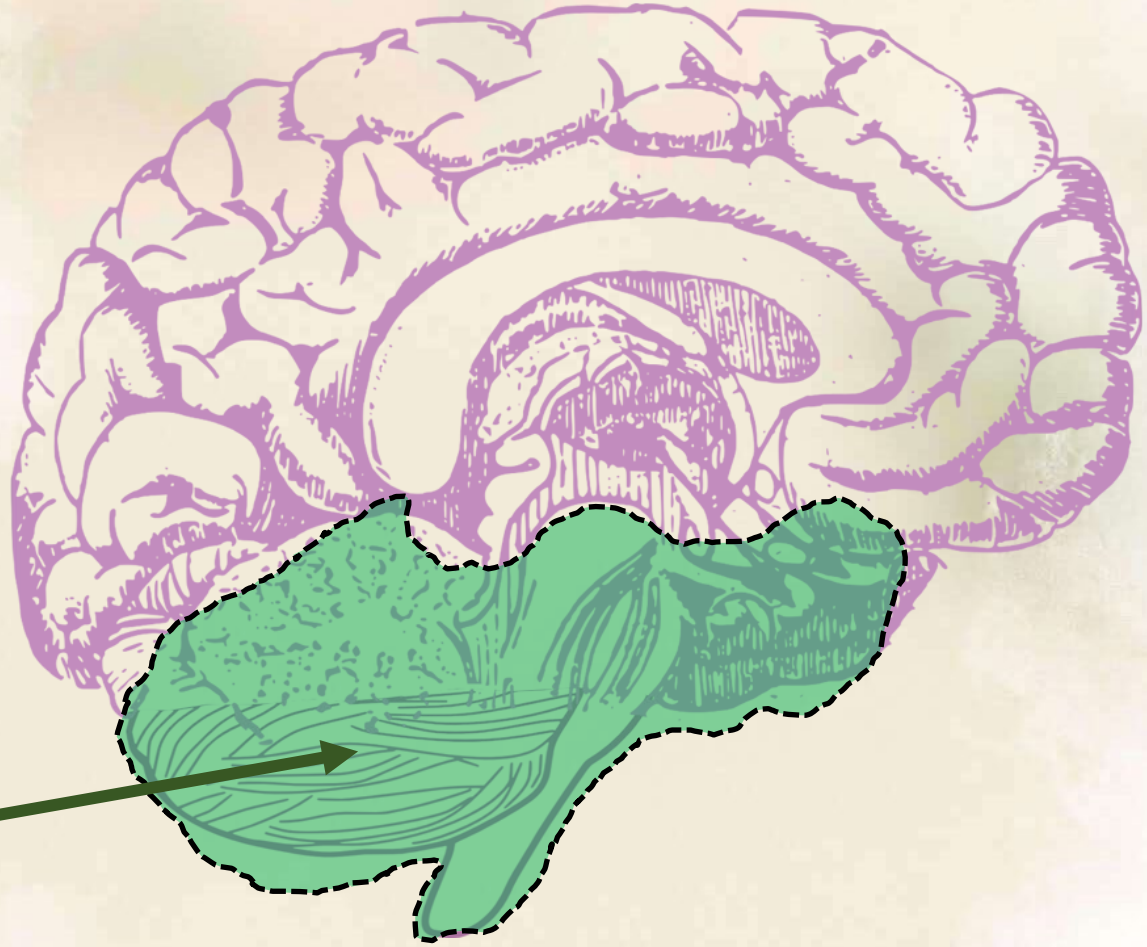
El context físic de les emocions



El context físic de les emocions

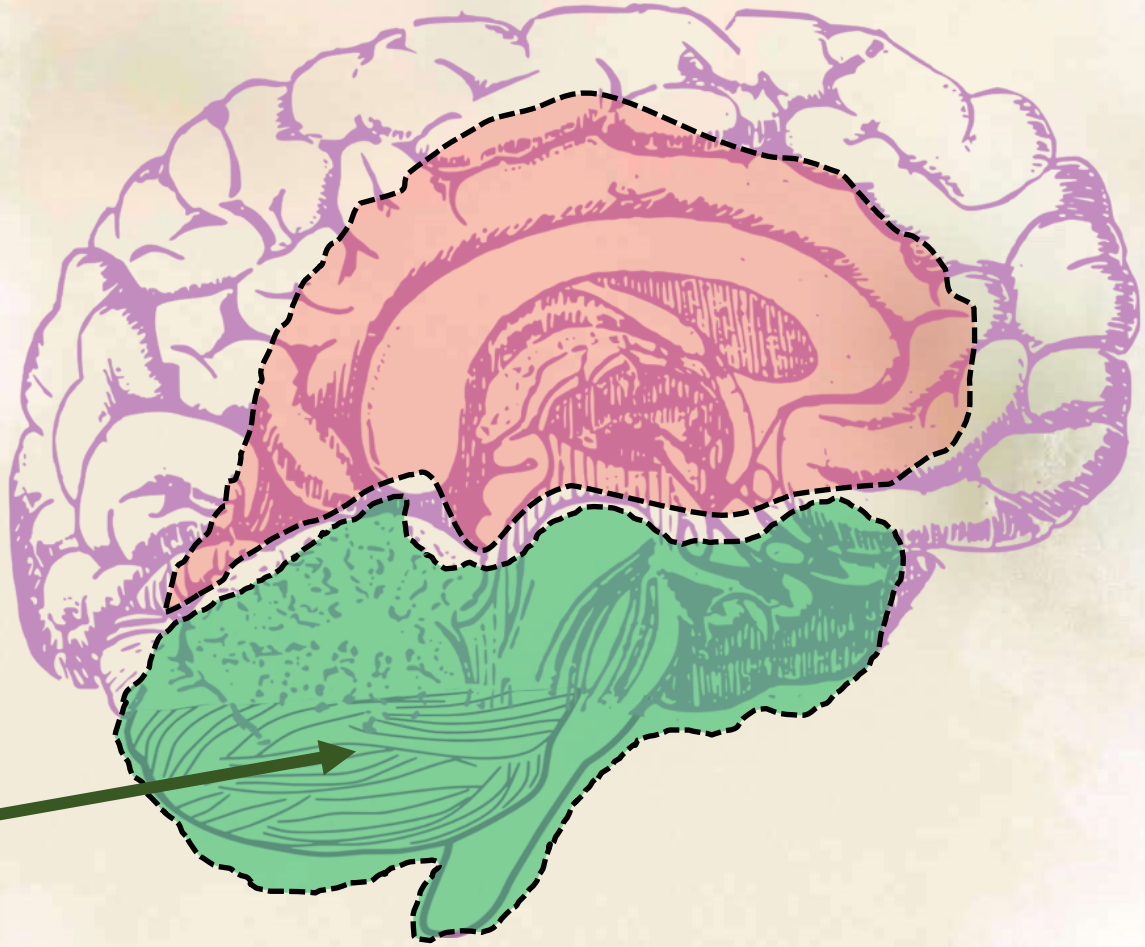


El context físic de les emocions



MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

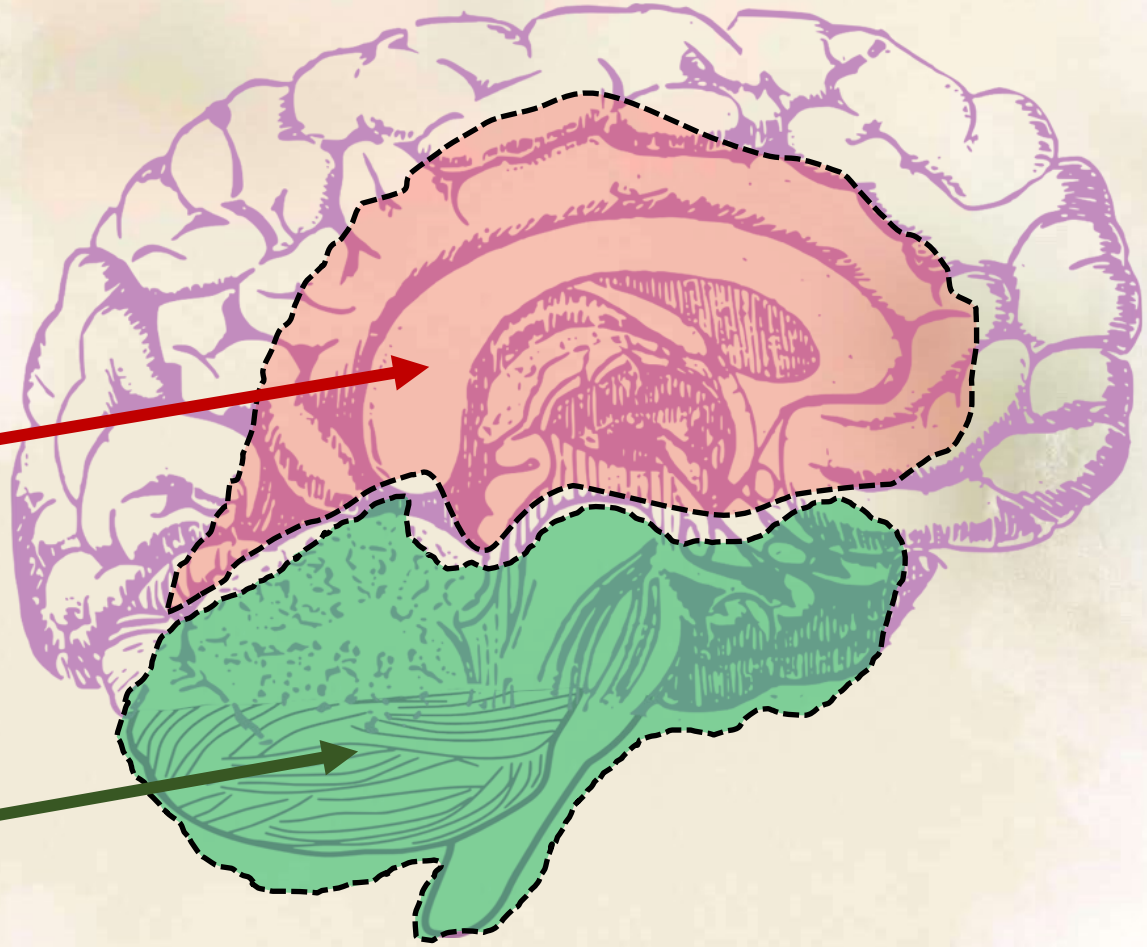


MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

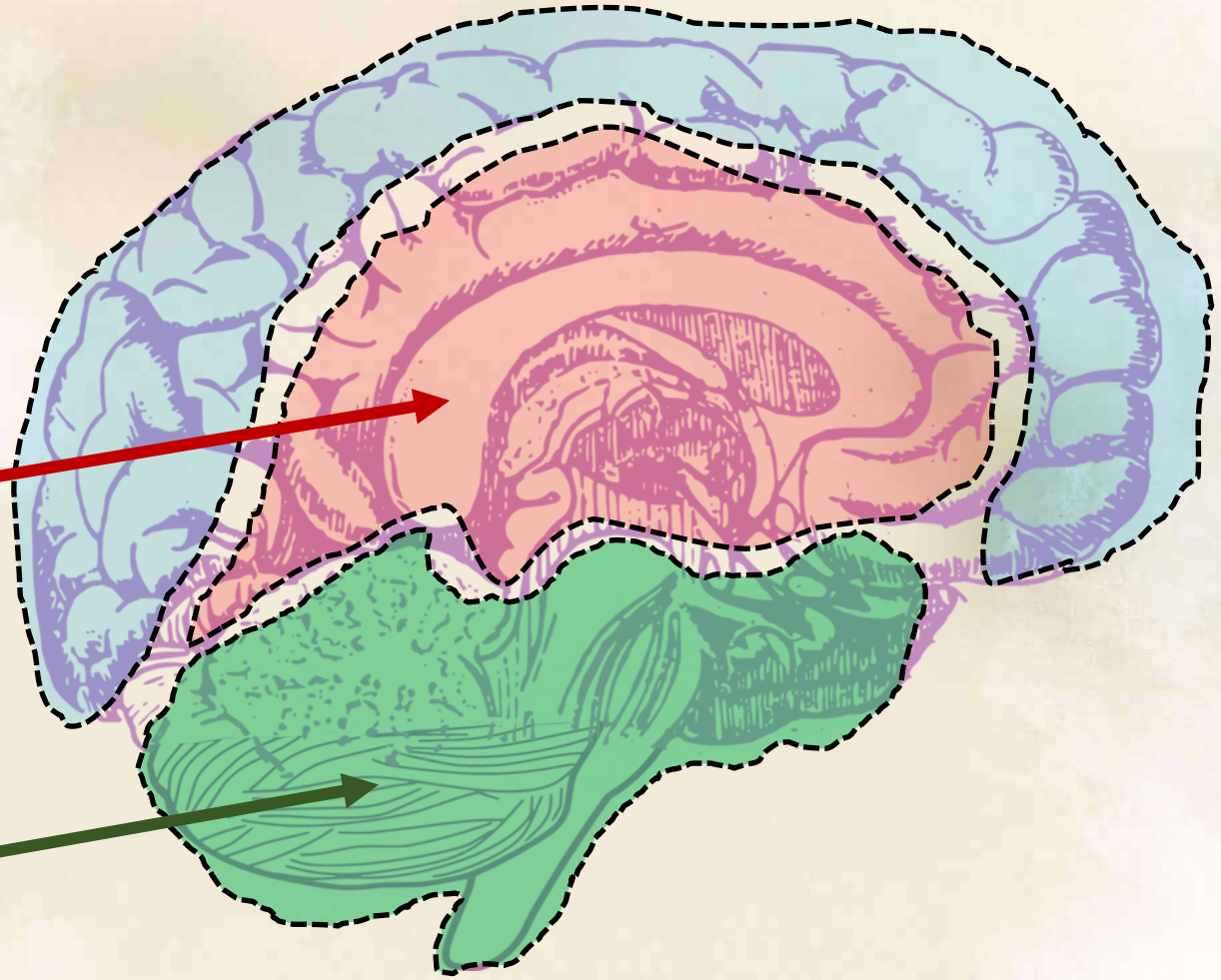
MENT REPTILIANA



El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA

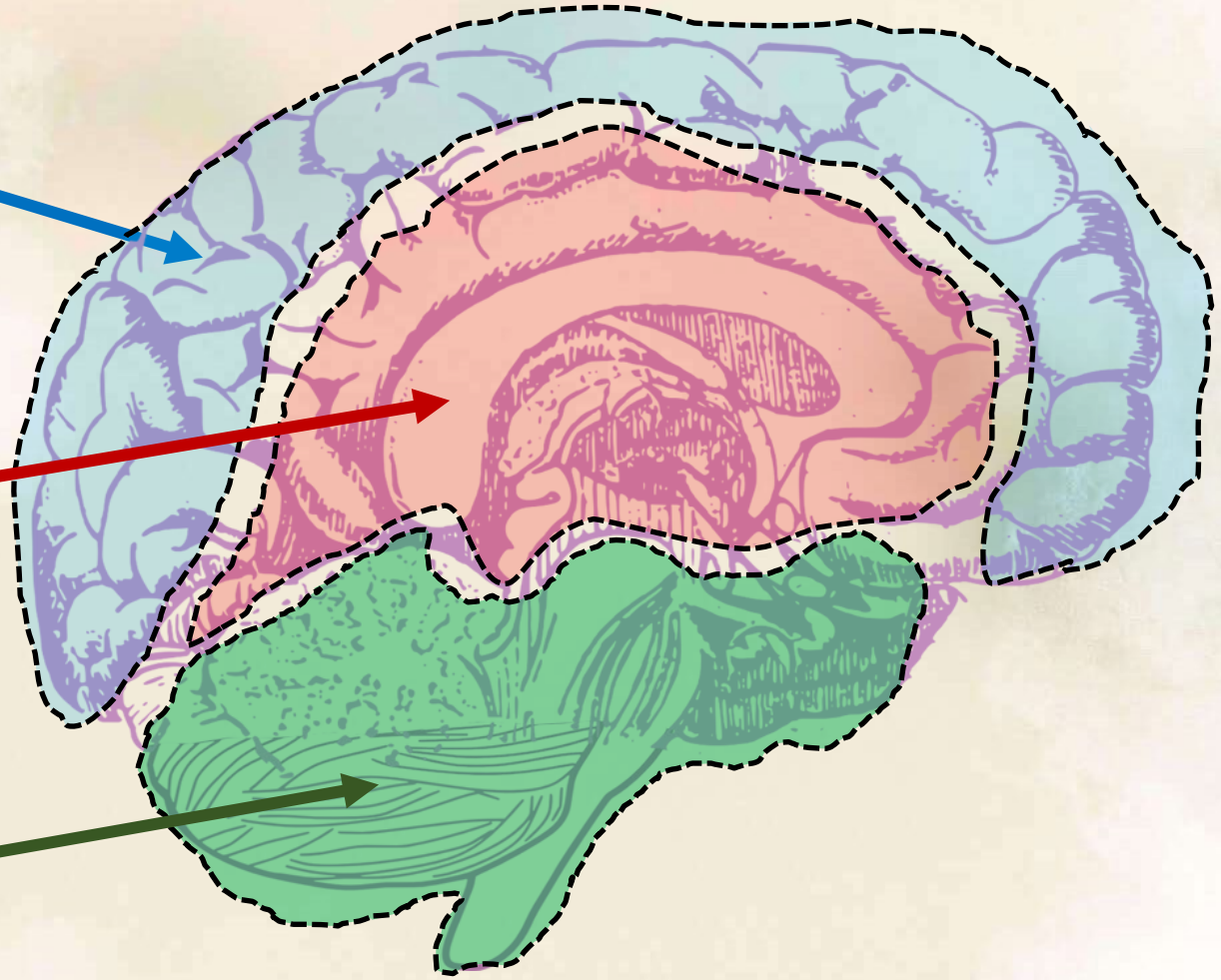


El context físic de les emocions

NEOCÒRTEX

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA



El context físic de les emocions

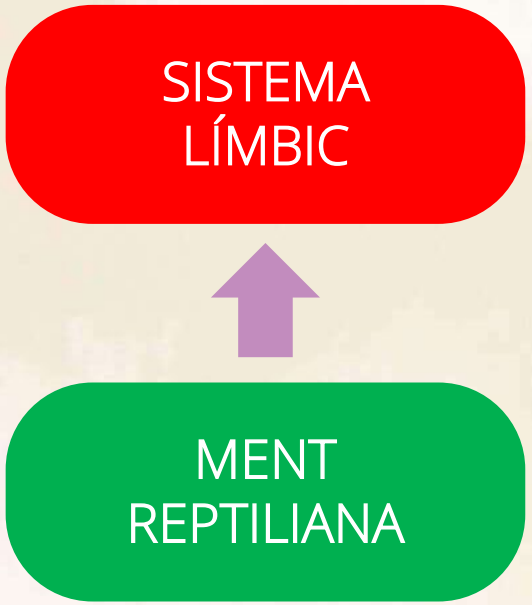
MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

MENT
REPTILIANA

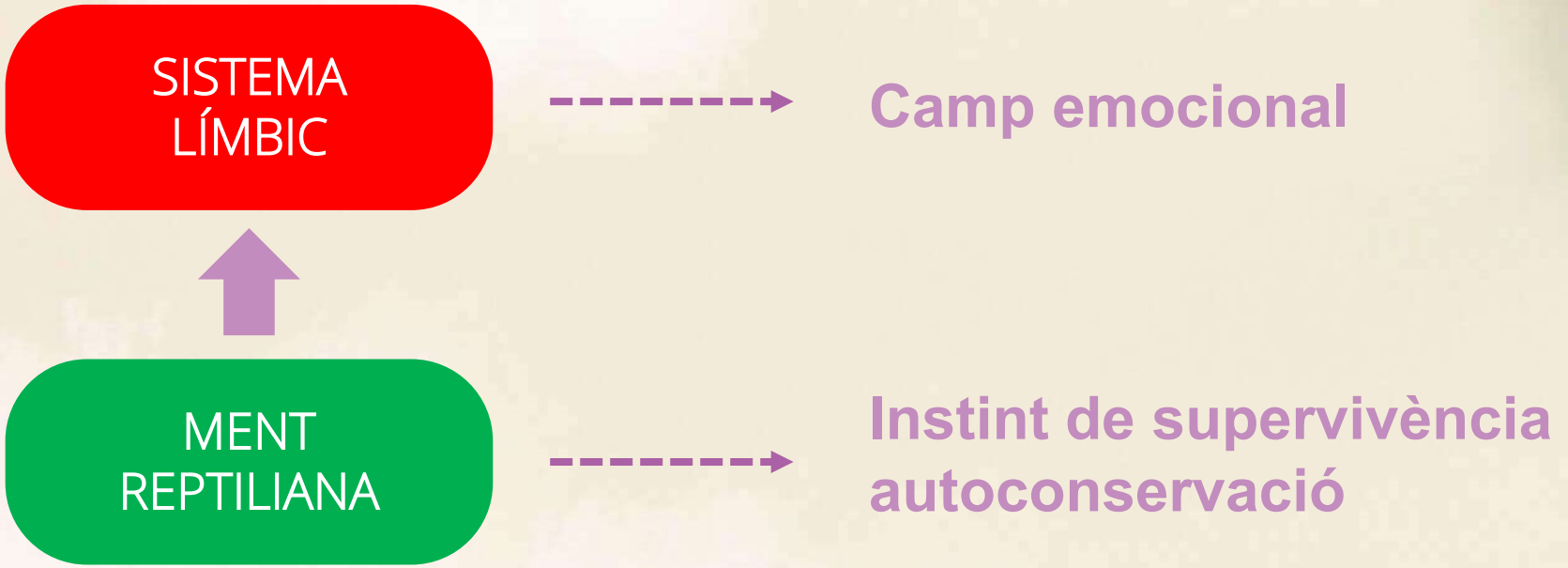
Instint de supervivència / autoconservació

El context físic de les emocions



Instint de supervivència / autoconservació

El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



Camp emocional

Instint de supervivència / autoconservació

El context físic de les emocions



Pensament racional

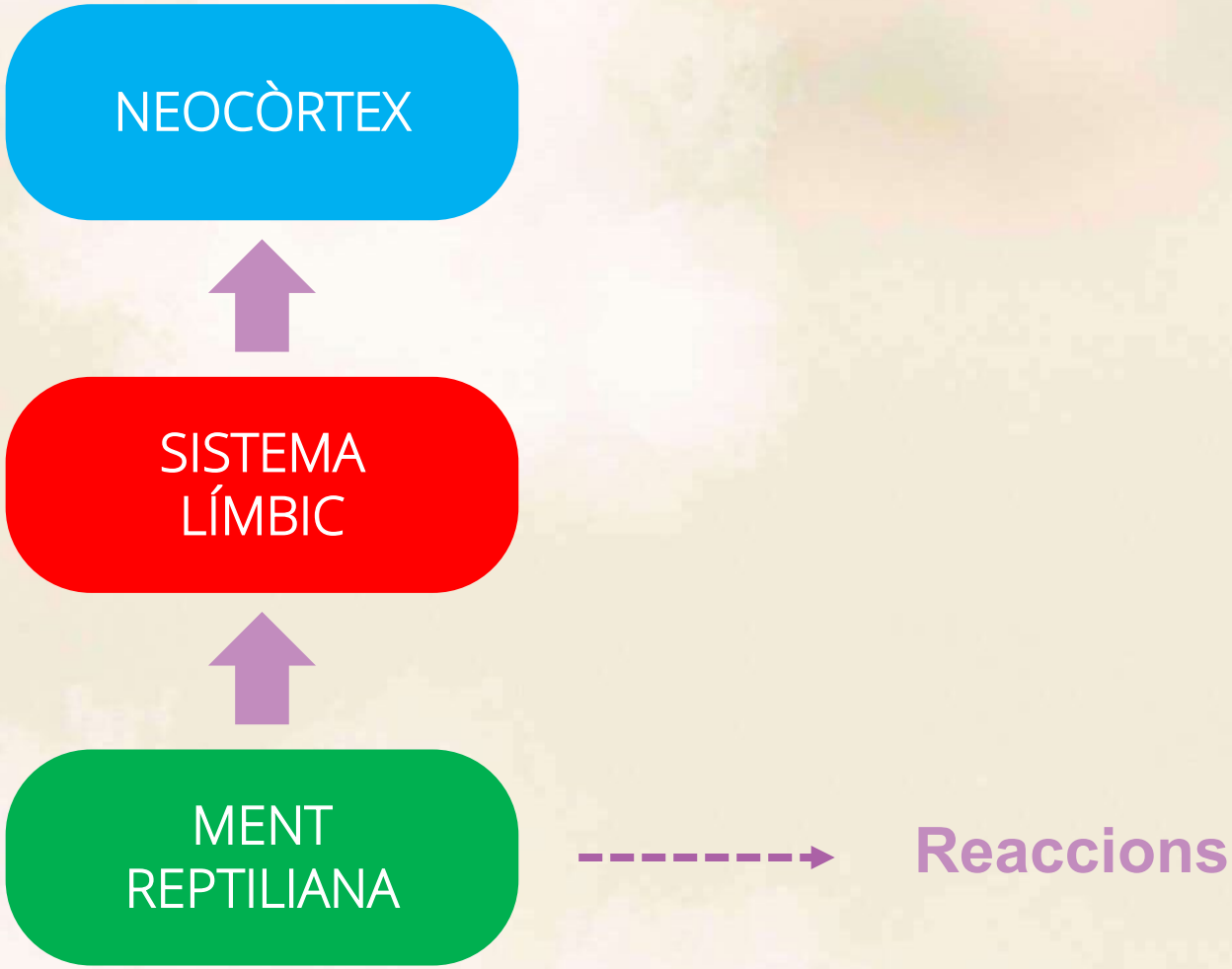
Camp emocional

Instint de supervivència / autoconservació

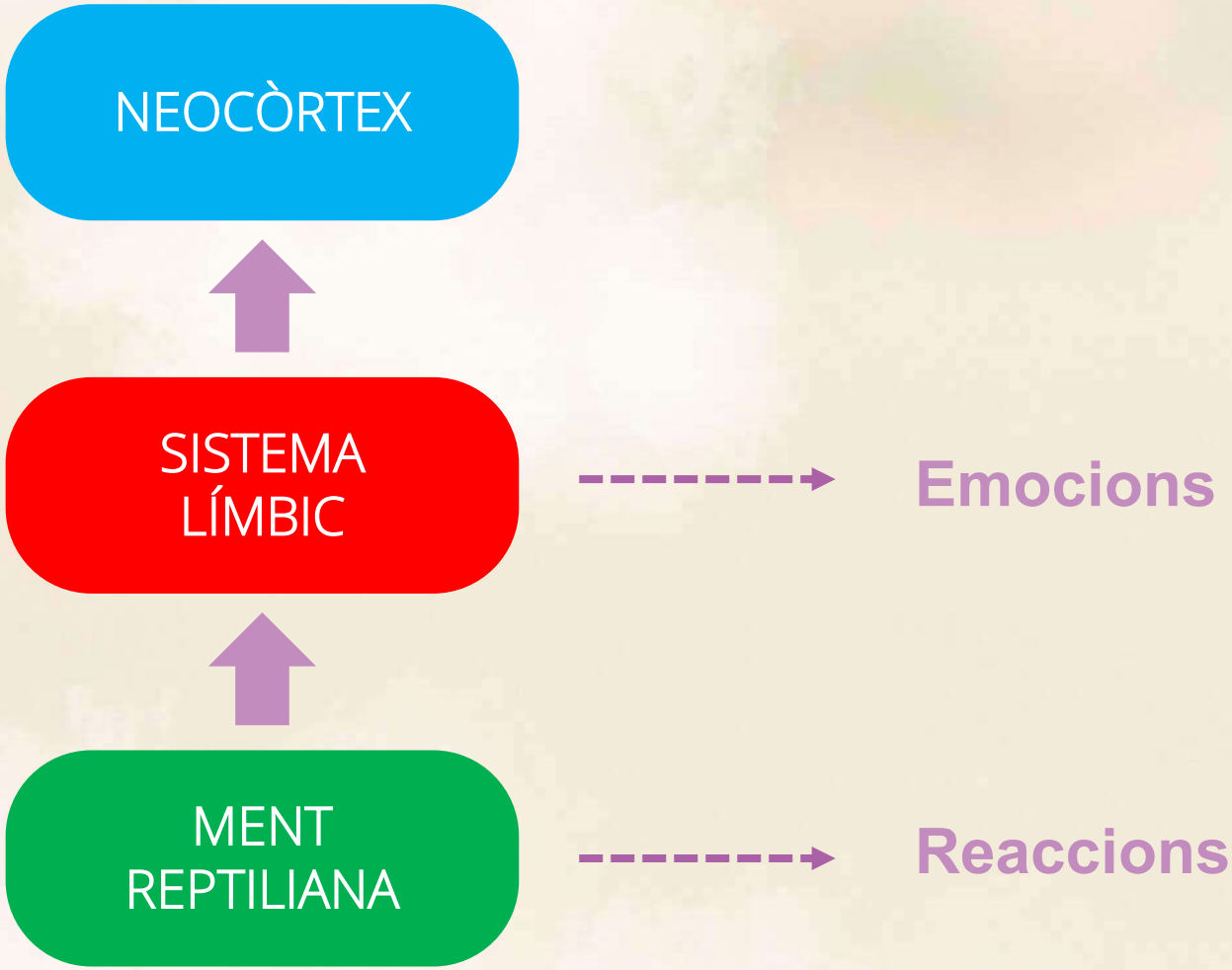
El context físic de les emocions



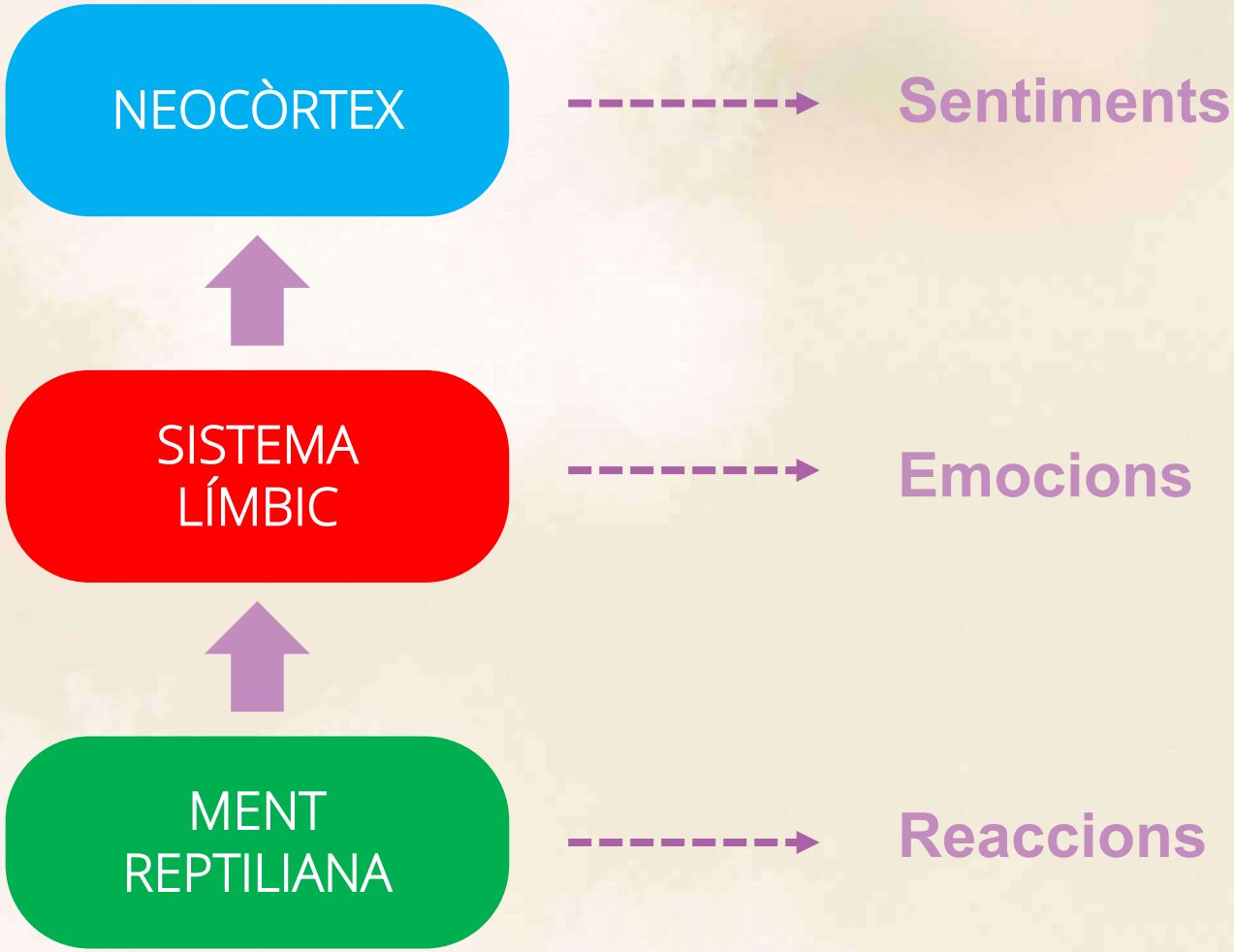
El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



Què són les emocions?

El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC → INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT

El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC → INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT → EMOCIONS

El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA

→

INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT

→

EMOCIONS

El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



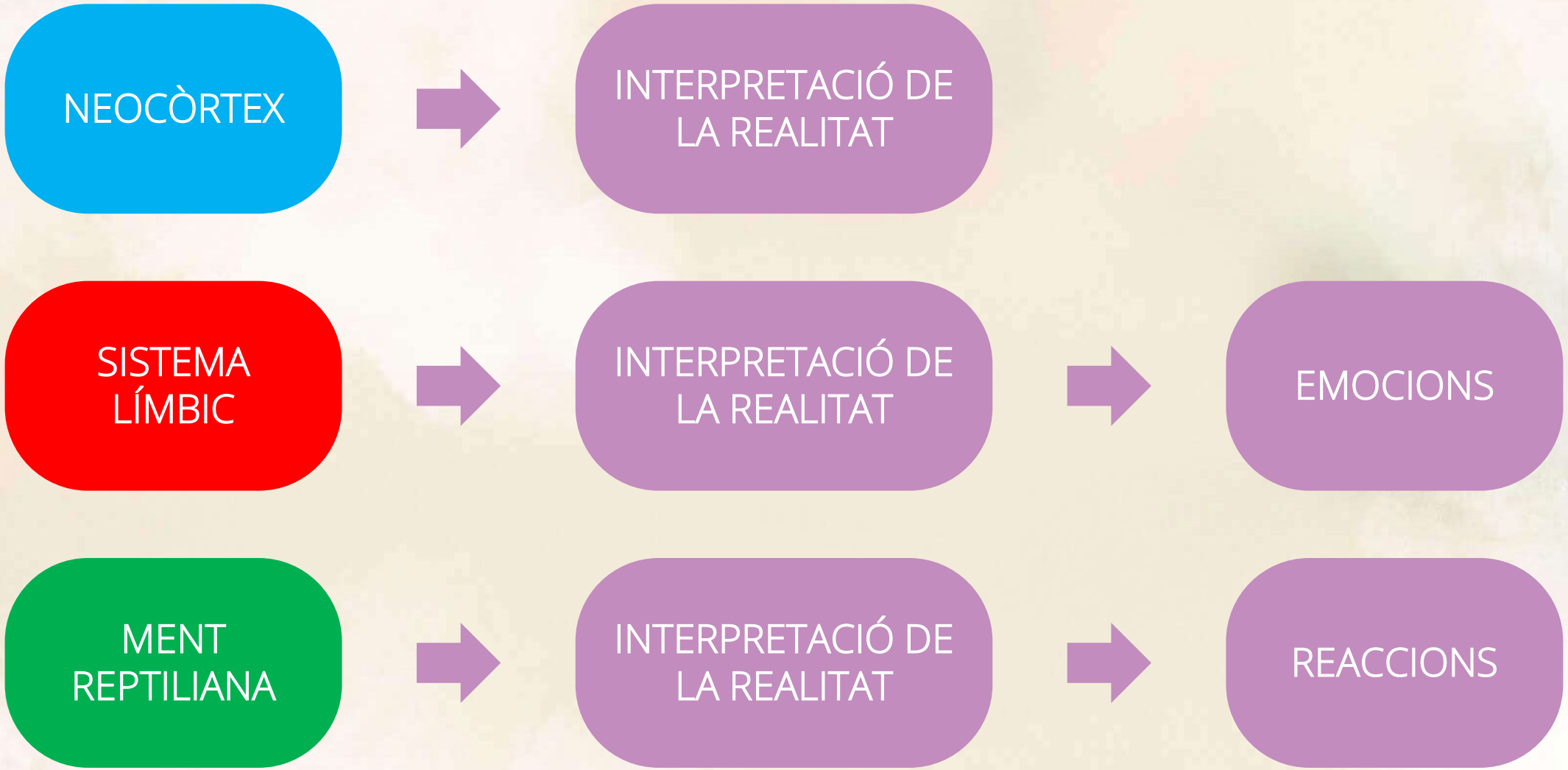
El context físic de les emocions

NEOCÒRTEX

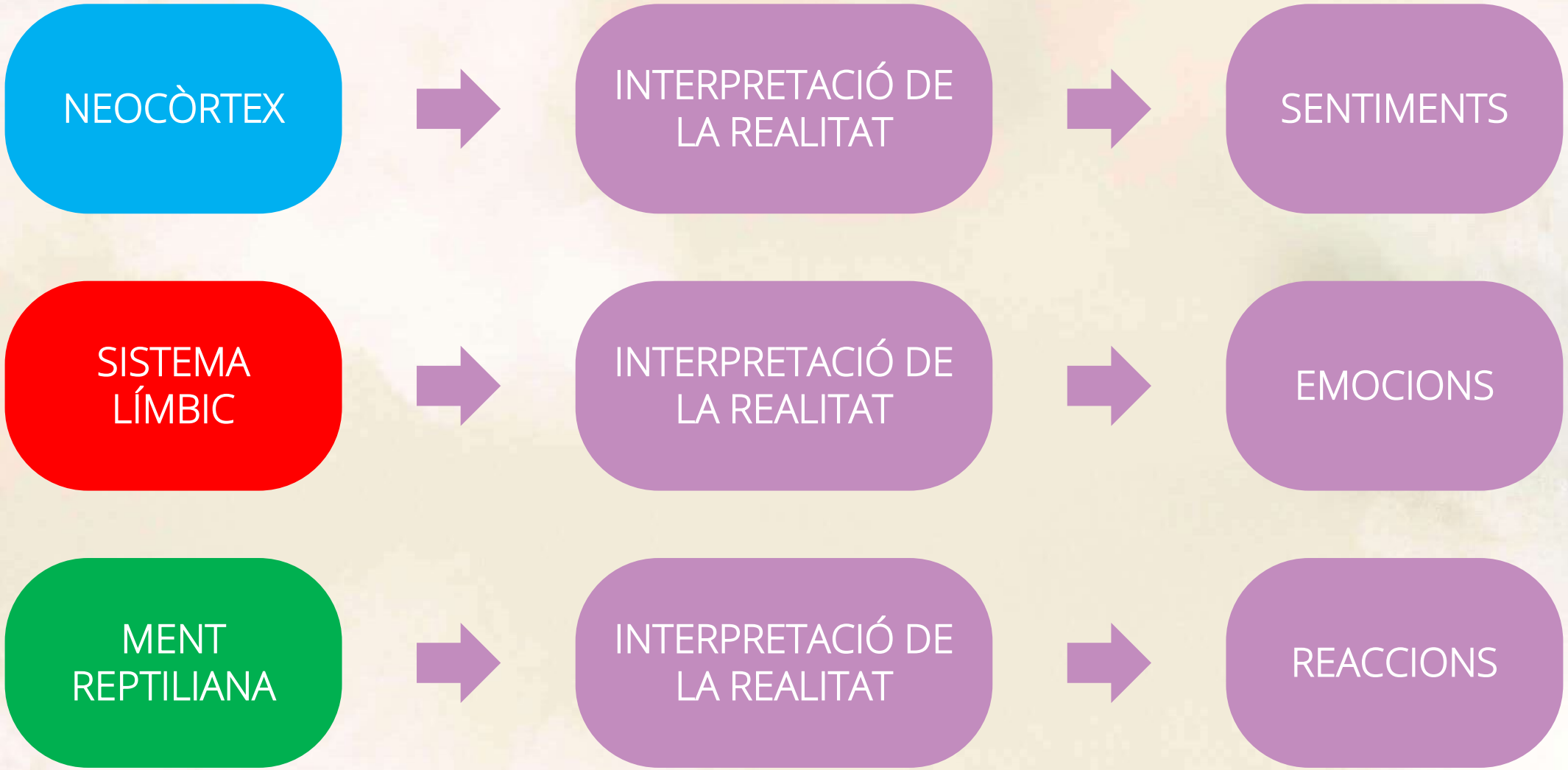
SISTEMA LÍMBIC → INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT → EMOCIONS

MENT REPTILIANA → INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT → REACCIONS

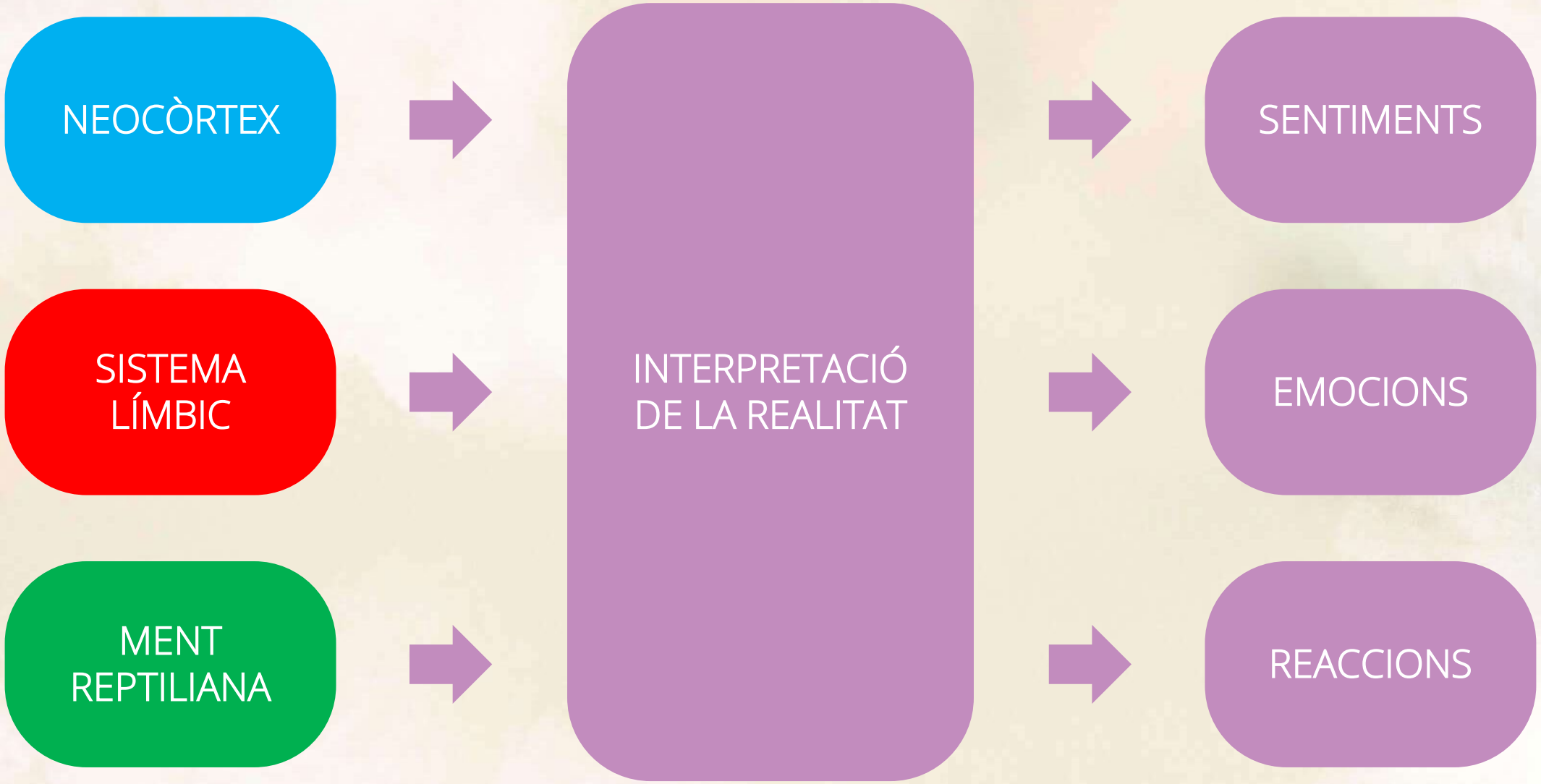
El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



Quines emocions hi ha?

El context físic de les emocions

MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

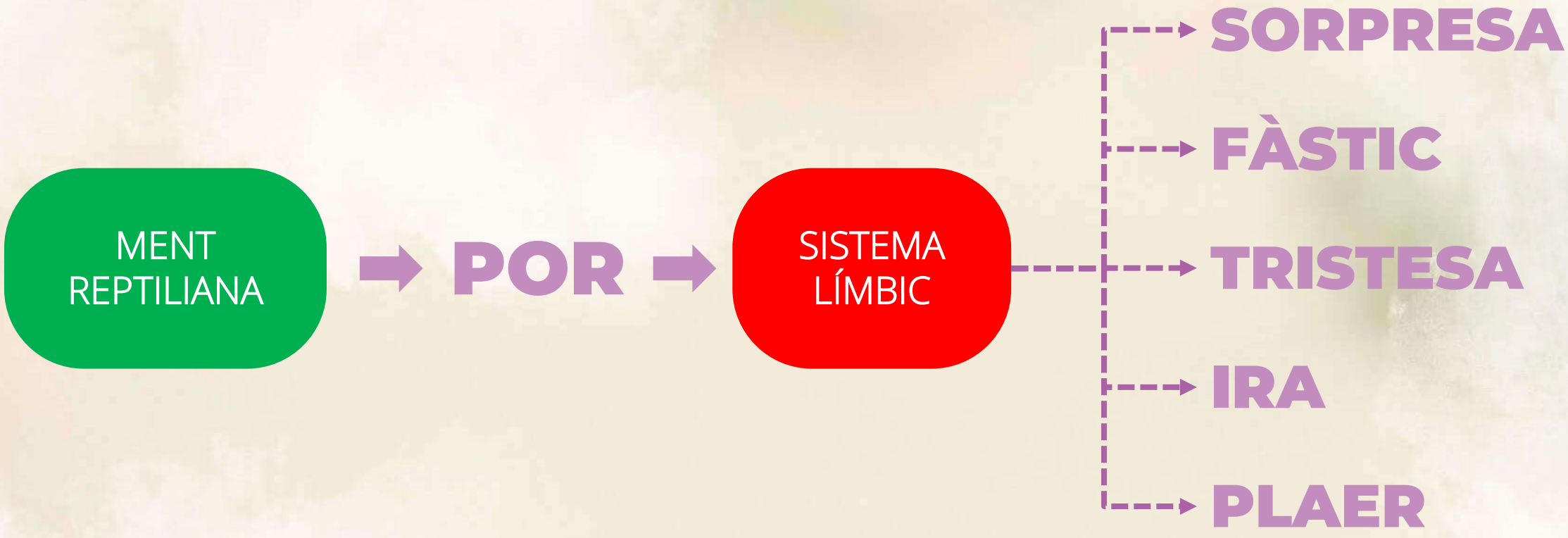
MENT
REPTILIANA

➡ **POR**

El context físic de les emocions

MENT REPTILIANA → POR → SISTEMA LÍMBIC

El context físic de les emocions

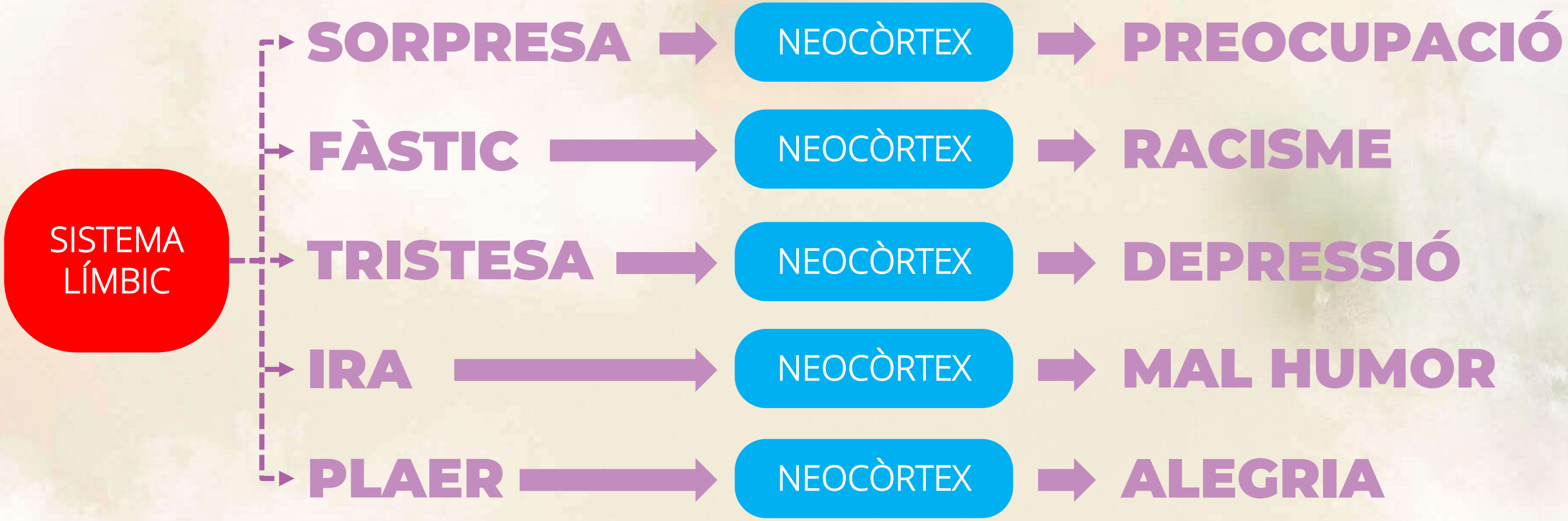


El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

- SORPRESA
- FÀSTIC
- TRISTESA
- IRA
- PLAER

El context físic de les emocions



Què és la POR?

POR

POR

Mecanisme de reacció

POR

Mecanisme de reacció

Activa la resposta de lluita

POR

Mecanisme de reacció

Activa la resposta de lluita

REACTIVITAT

REACTIVITAT

REACTIVITAT



ATAC (Fight)

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



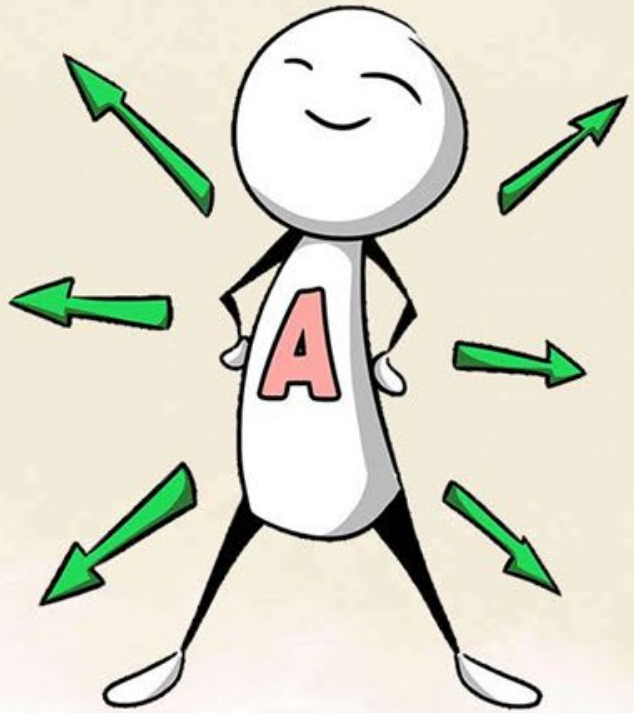
FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

· 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

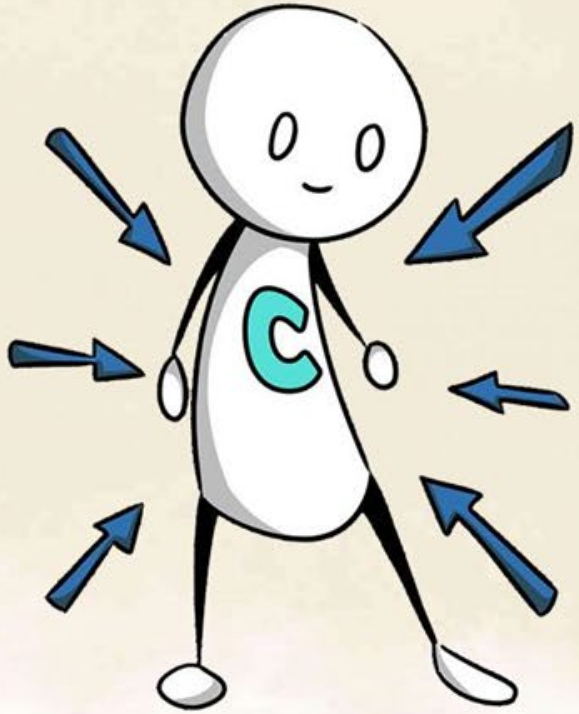
COMPETITIU

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

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

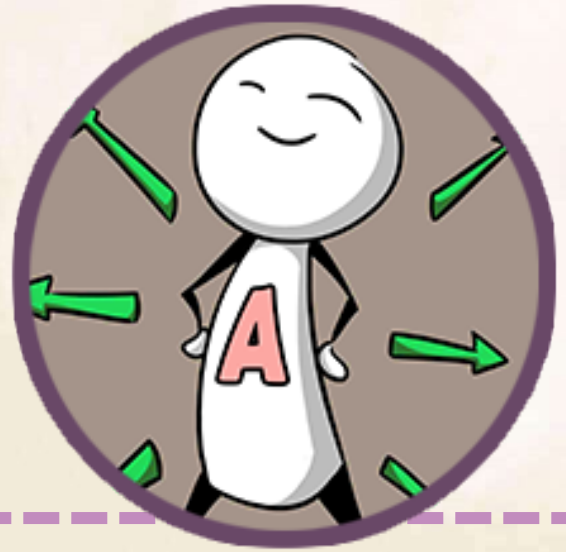
PATRÓ C



FÒBIC



INTERPRETACIÓ DEL PERILL



CONTRAFÒBIC



INTERPRETACIÓ DEL PERILL

· 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

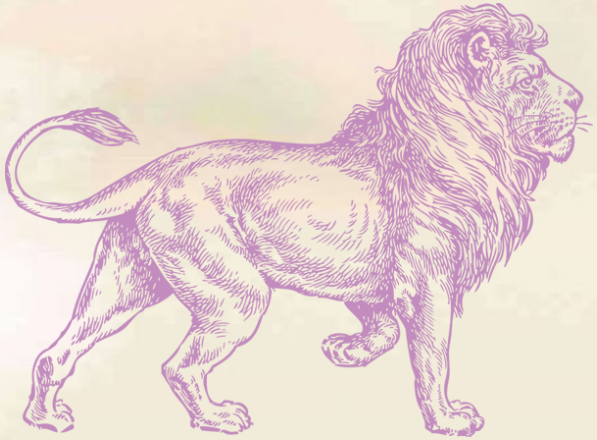
LA ZONA DE CONFORT





ZONA DE CONFORT



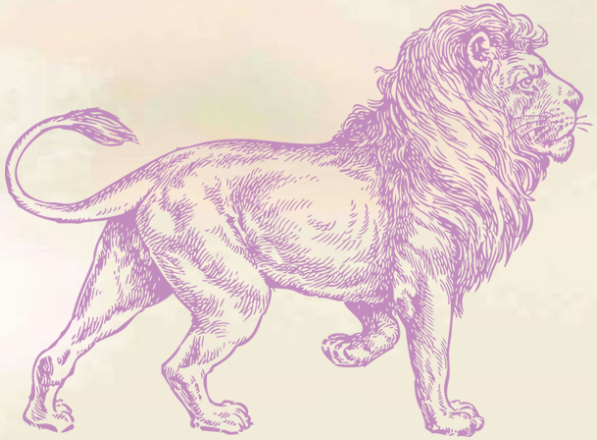


ZONA DE CONFORT

SITUACIÓ EXCEPCIONAL



ZONA DE CONFORT



SITUACIÓ EXCEPCIONAL



TENSIÓ

TENSIÓ =

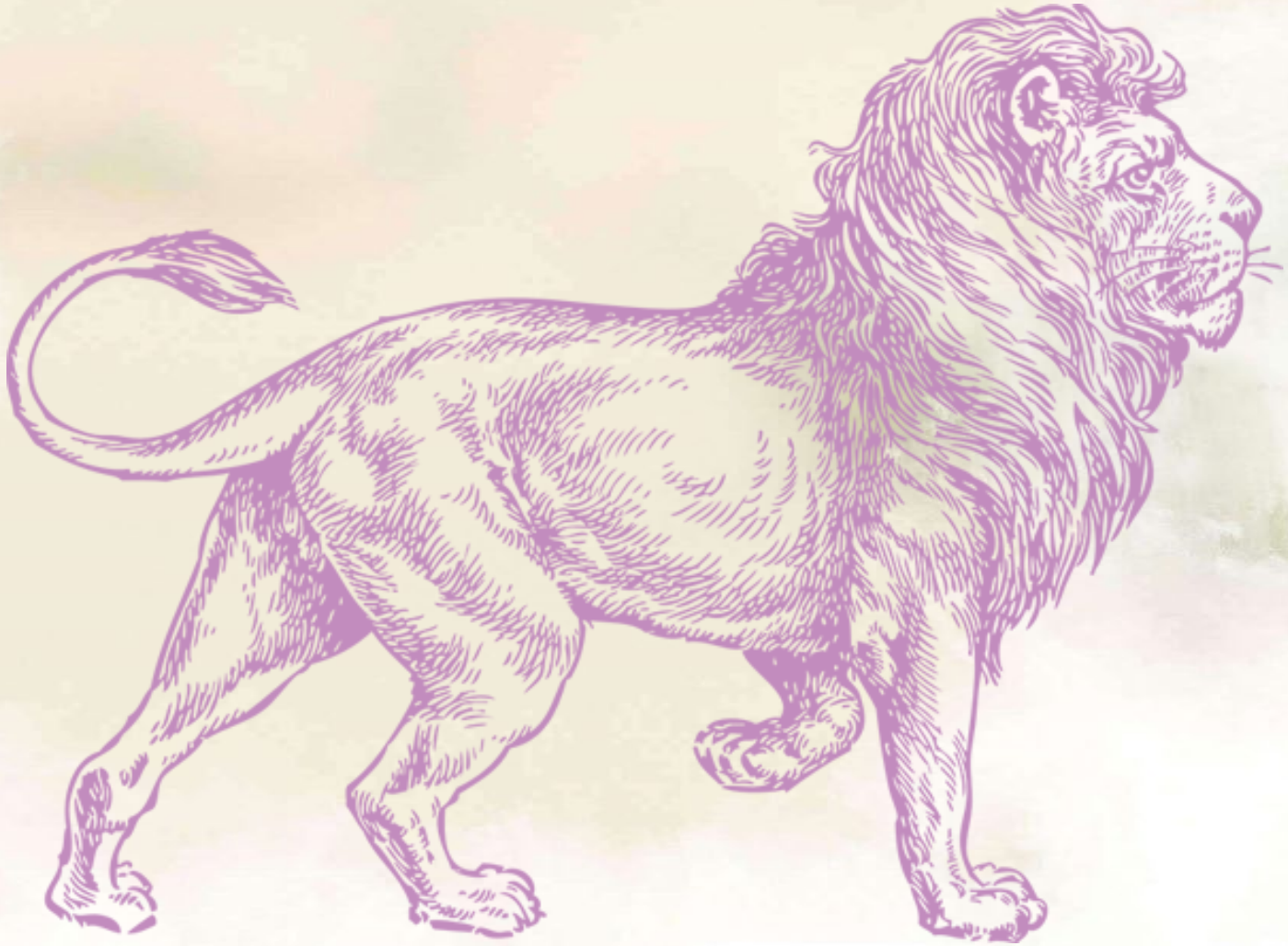
TENSIÓ = ESTRÈS

Estrès

Un moment per reflexionar

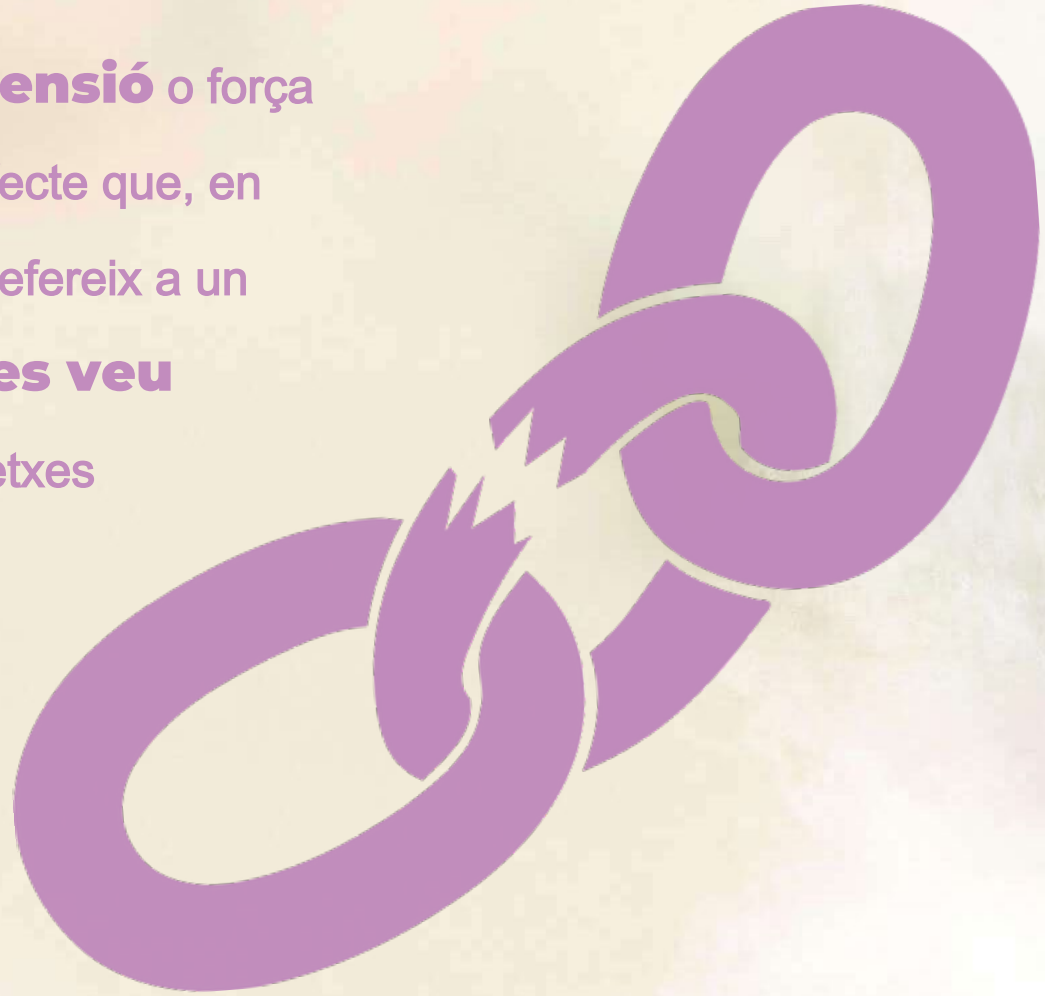
Estrès

Reacció excessiva del cos o la ment a causa d'una sobre-estimulació de l'entorn i **la incapacitat de disminuir l'estat d'alerta**.



Estrès

Prové de la paraula anglesa “ **stress**” que significa **tensió** o força constrictiva. Originari de la **metal·lúrgia**. Ve de l'efecte que, en català, es diu **fatiga** -i en anglès és *stress* - i que es refereix a un tipus de **trencament**, **a causa de l'ús**, que **no es veu venir** òpticament, ja que no es bomba ni es creen escletxes sinó únicament una distribució microscòpica de les molècules diferent, i que es va modificant fins que el material es trenca inesperadament **i sense motiu aparent.**





ESTRÈS



ESTRÈS

DISTRÈS



ESTRÈS

DISTRÈS

EUTRÈS



Distrès

PROBLEMA

Anticipo un resultat negatiu perquè desconfio dels meus recursos.

Eutrès

REPTE

M’enfoco en el millor de mi i en desenvolupar els recursos que no tinc per aconseguir un resultat.



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

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

Hàbits saludables

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

Hàbits saludables

El coixí social

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

Hàbits saludables

El coixí social

Variables socioeconòmiques

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

Hàbits saludables

El coixí social

Variables socioeconòmiques

Trauma (Sortida de la zona de confort)

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

Hàbits saludables

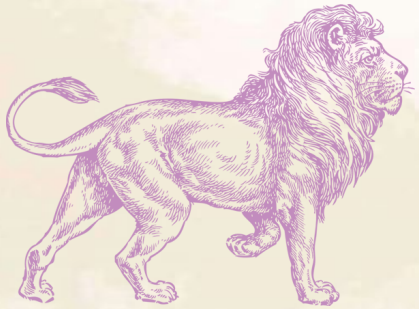
El coixí social

Variables socioeconòmiques

Trauma (Sortida de la zona de confort)

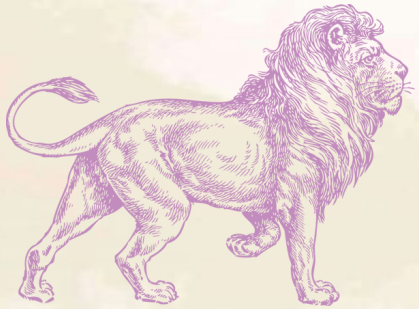
La personalitat

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



SITUACIÓ EXCEPCIONAL

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

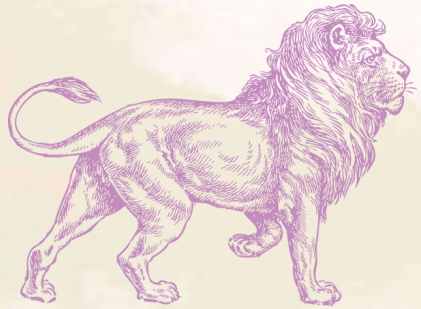


SITUACIÓ EXCEPCIONAL



TENSIÓ

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



SITUACIÓ EXCEPCIONAL



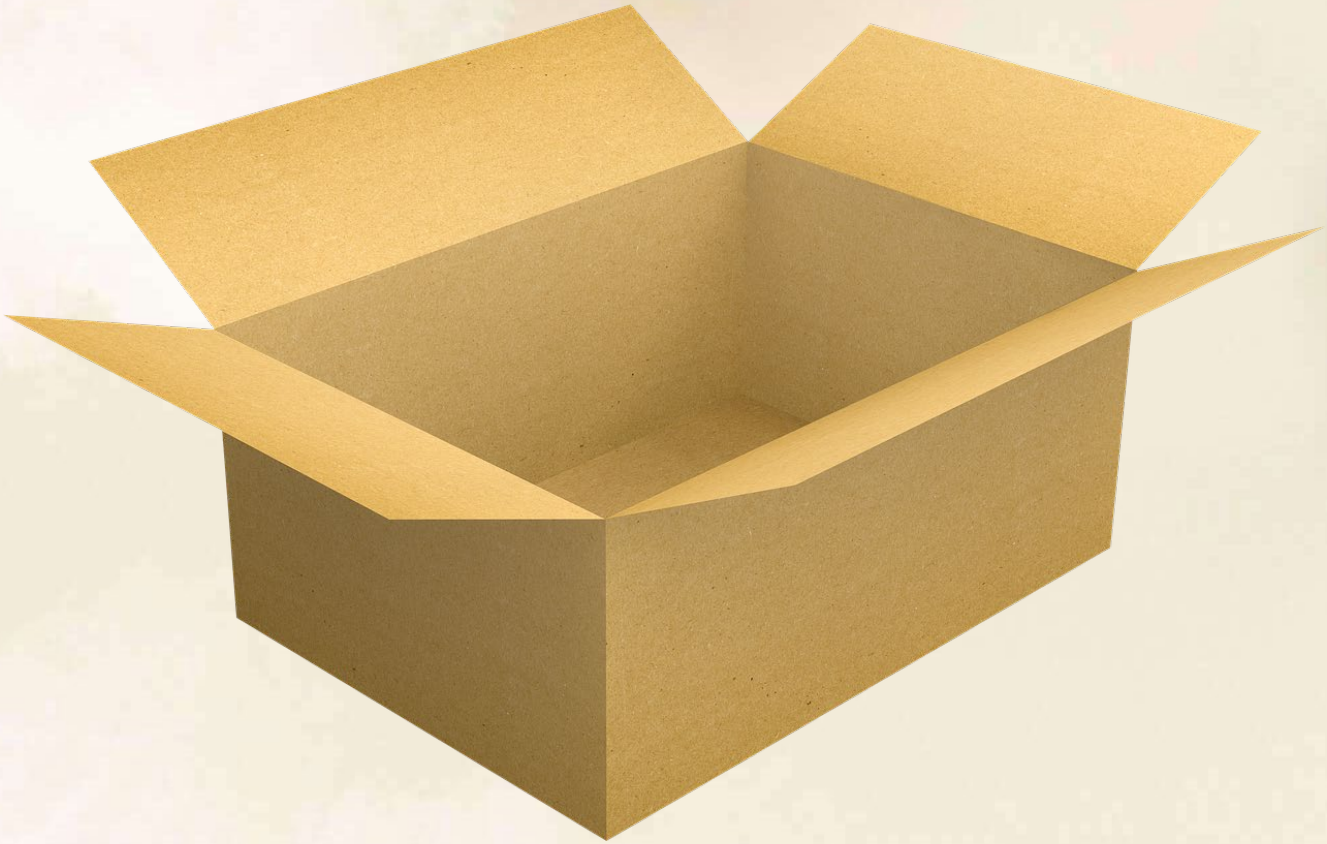
TENSIÓ



ZONA DE CONFORT

VARIABLES DE LA PERSONALITAT

PERSONALITAT vs EGO

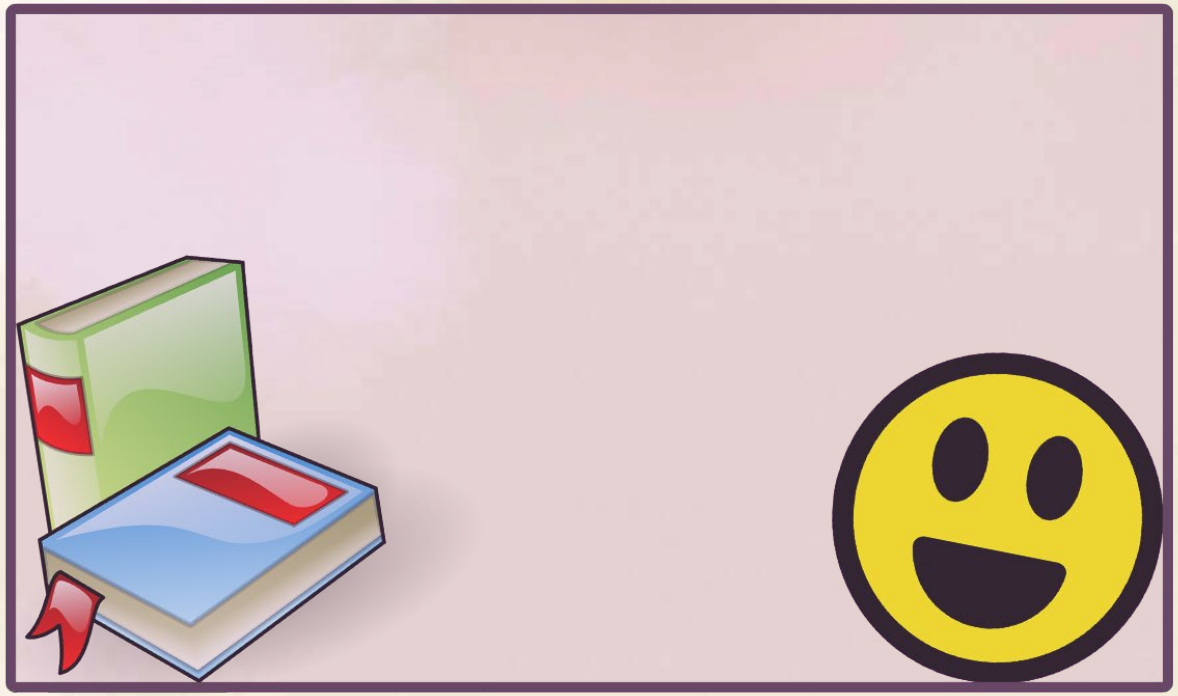




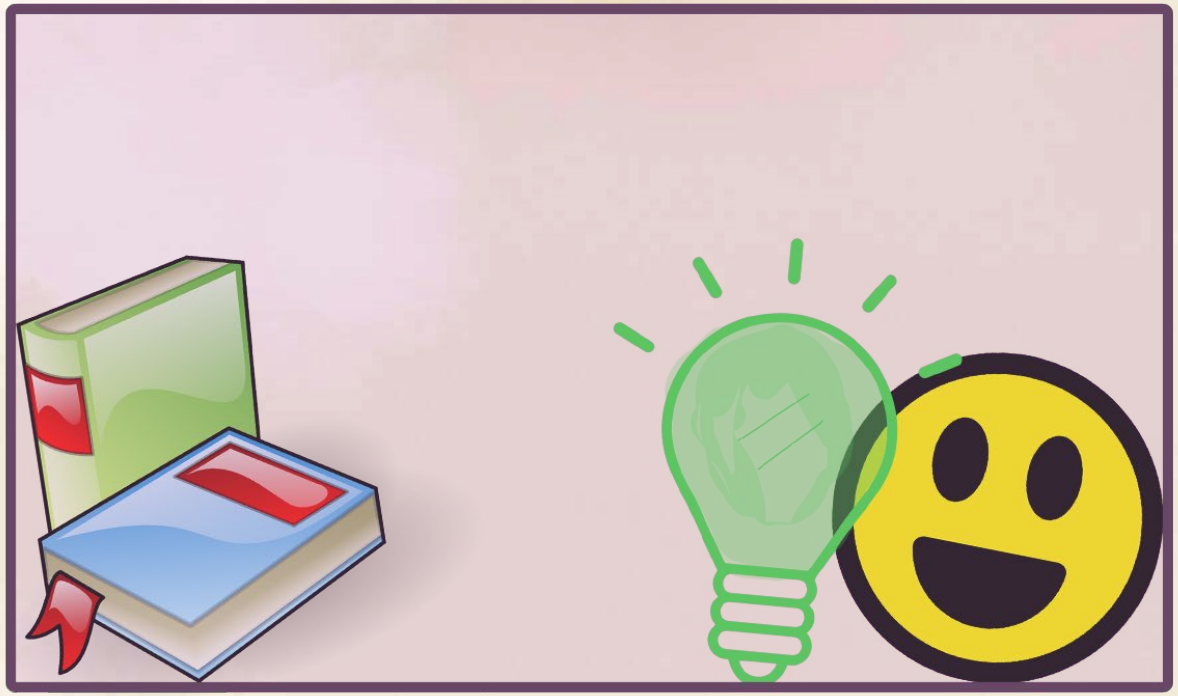
Personalitat



Personalitat



Personalitat



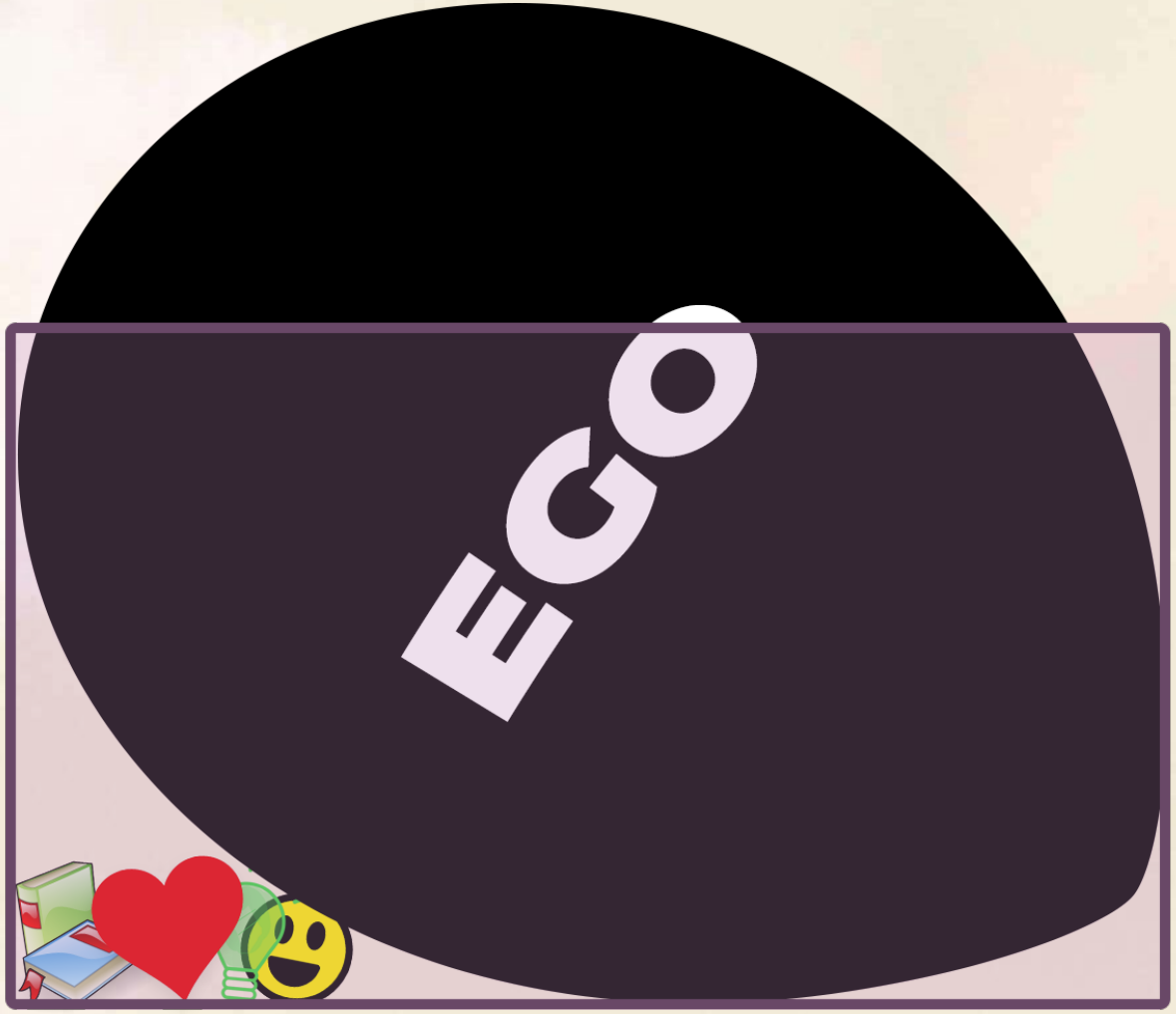
Personalitat



Personalitat



Personalitat



Personalitat



Consciència

La ment racional / La ment superior



Ego

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



Centaure



Gerardo Schmedling

Era dels centaures





Eudald Carbonell

Homo sapiens

Era dels humans

Homo ex-novo

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.

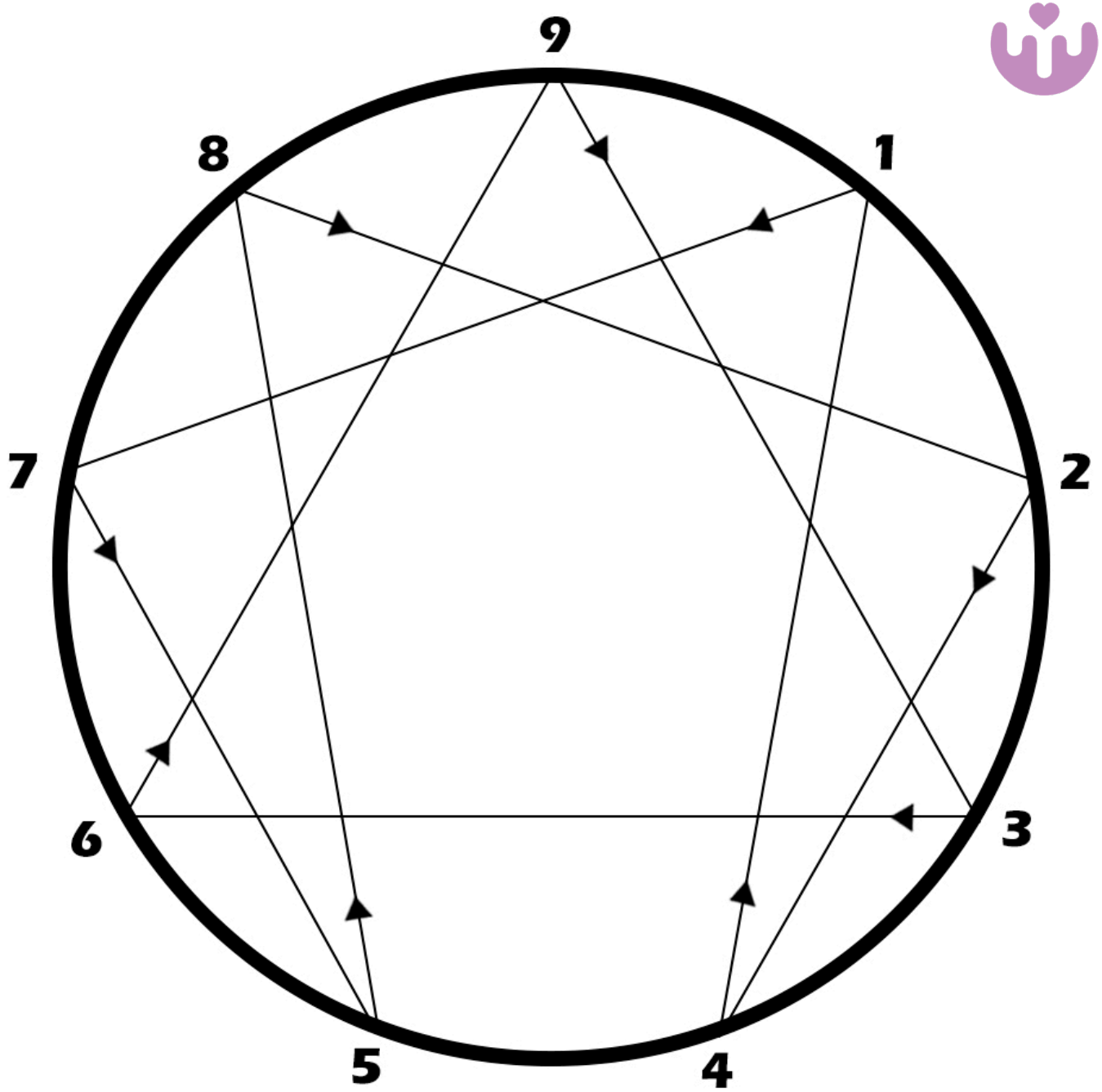


La Ment Inferior: ment instintiva, regeix les emocions i activa la por quan percep una amenaça, activa el circuit de l'estrès, causant desgast i consumint molta energia.



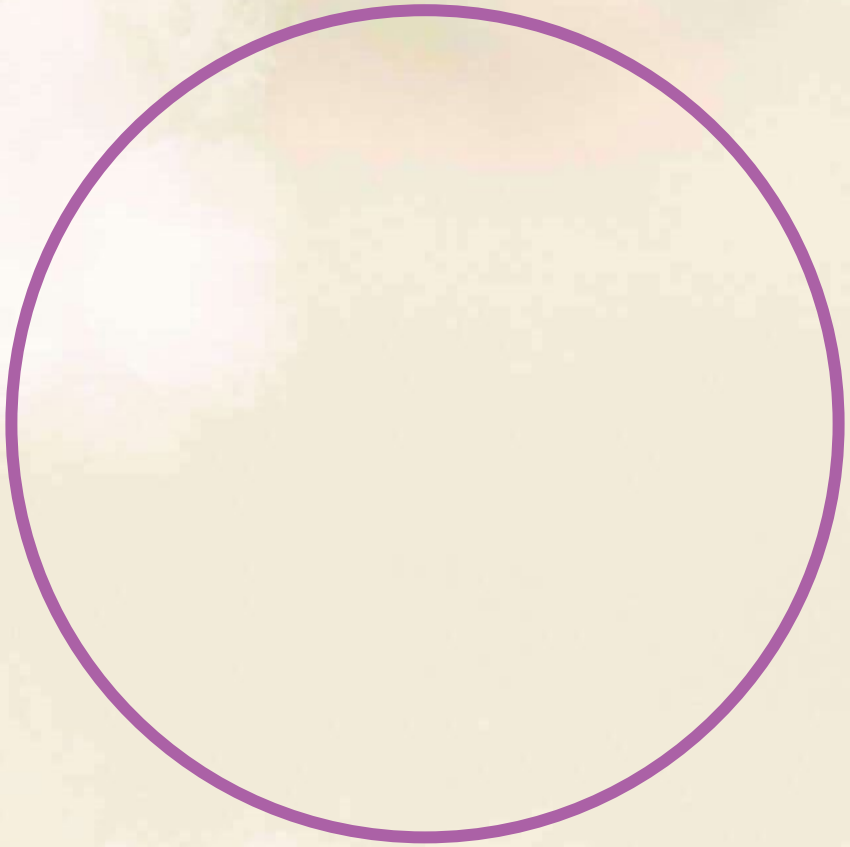
Què és l'Eneagrama?

ENEAGRAMA



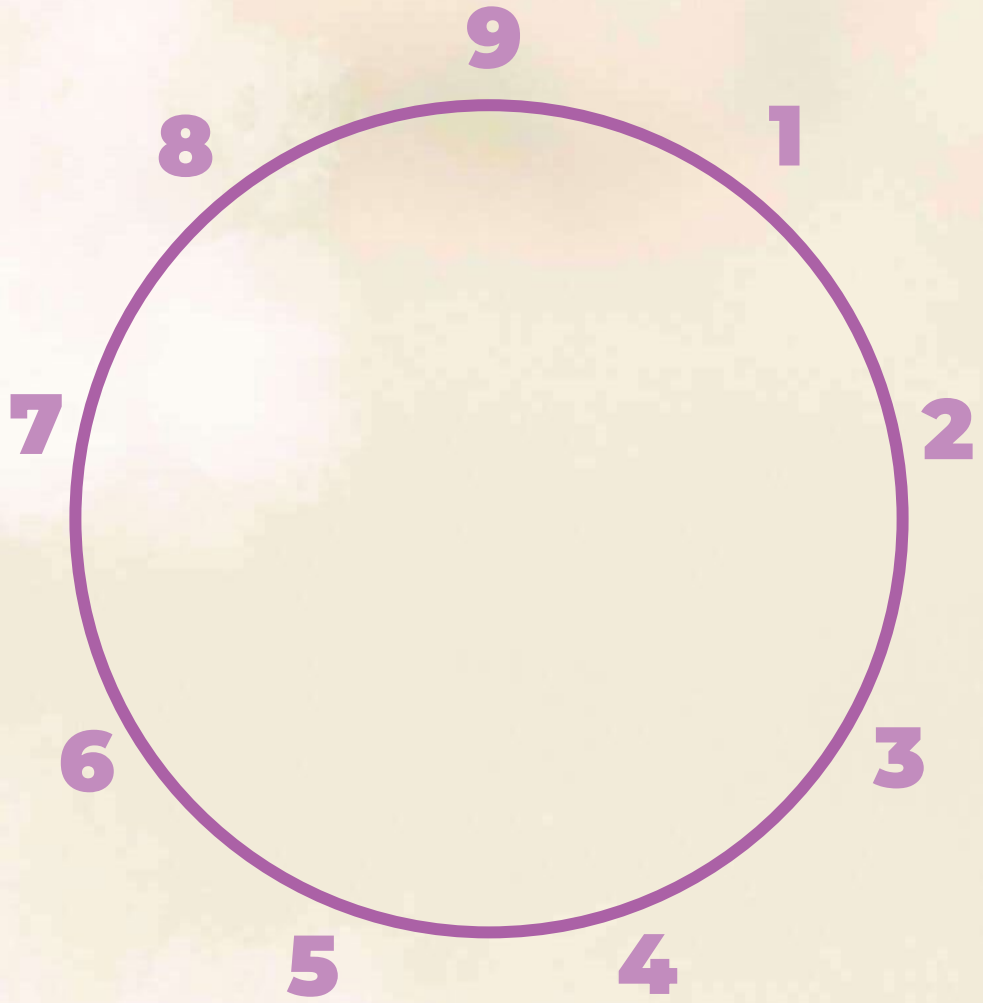
Com és l'EGO?

EGO



ENEATIPS

ENEATIPS



Què són els eneatips?

9
ENEATIPS

9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

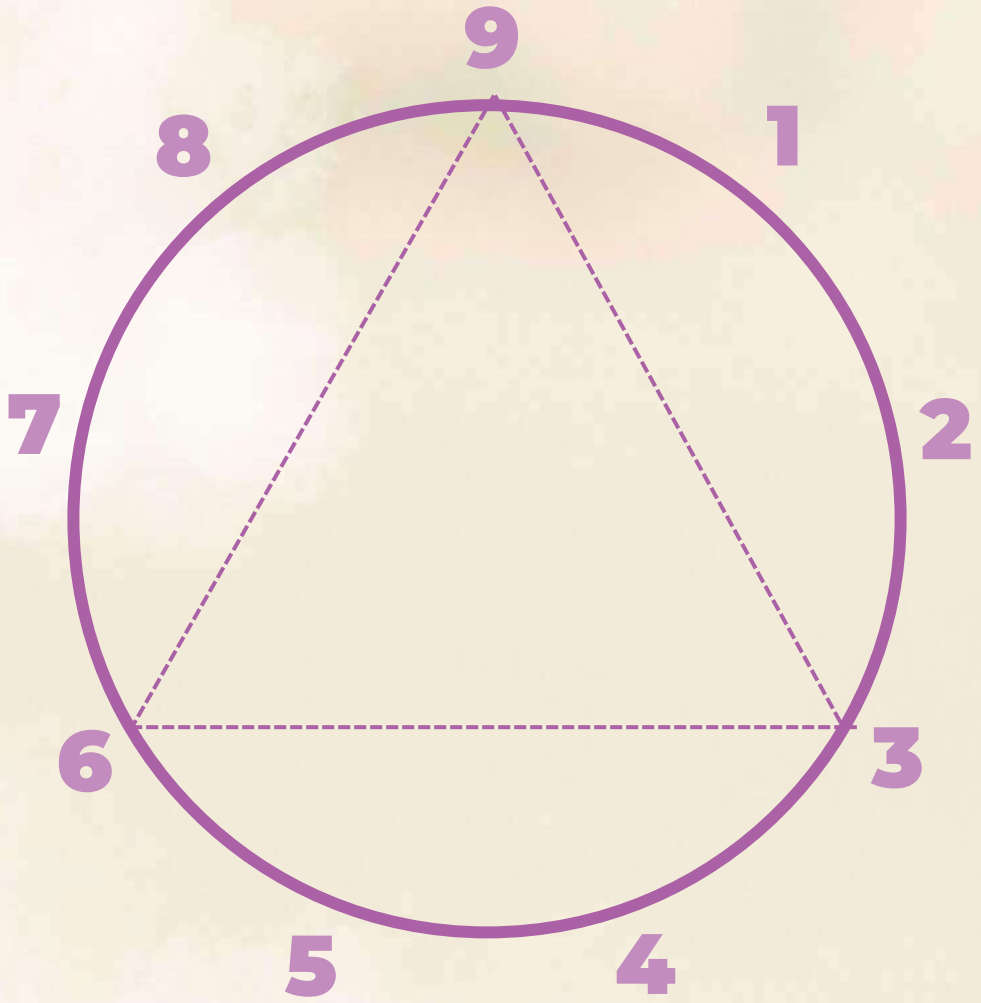
9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

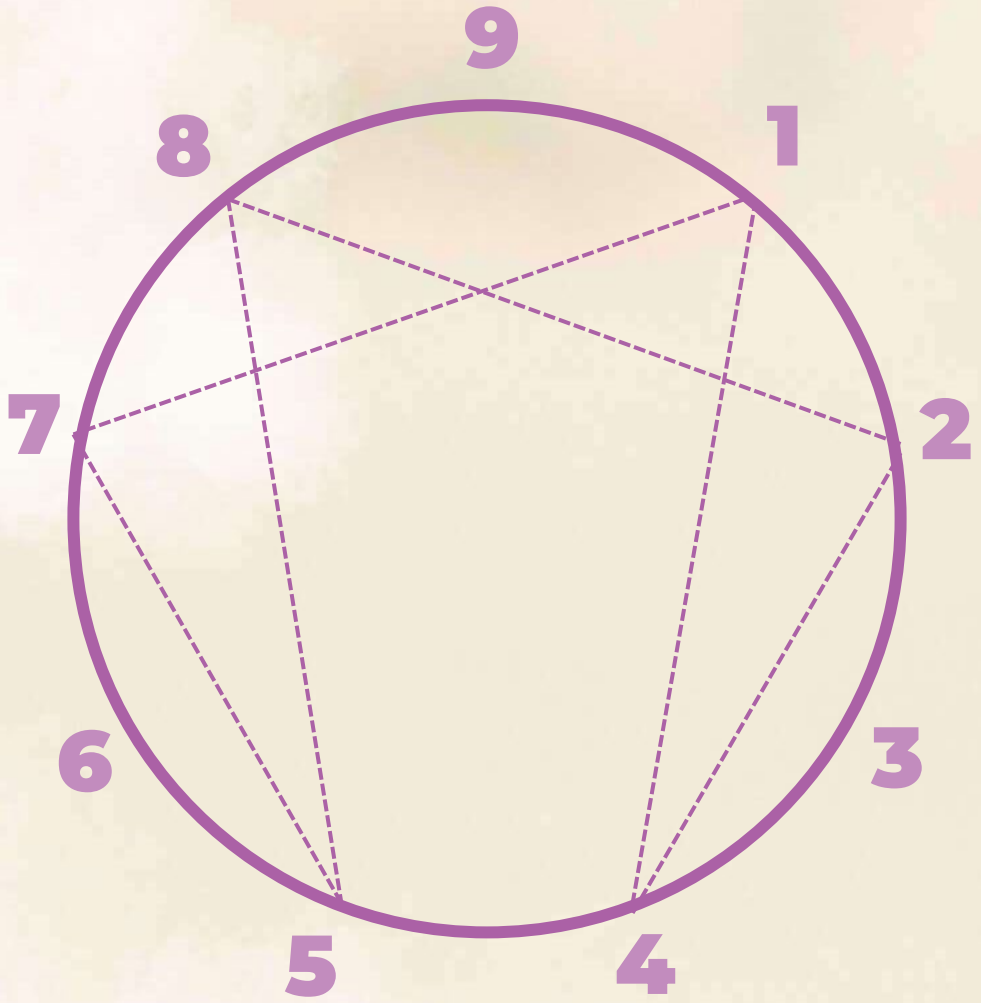
9
INTERPRETACIONS

RELACIONS

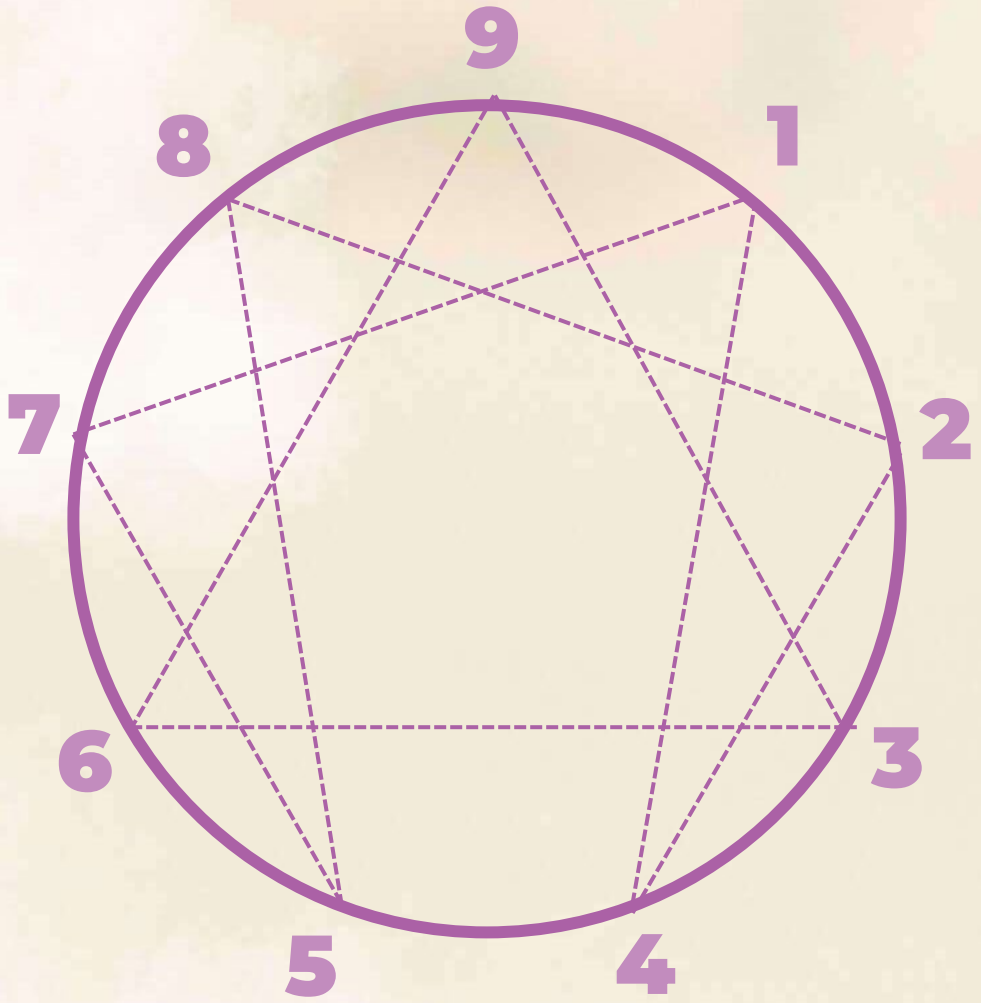
RELACIONS



RELACIONS

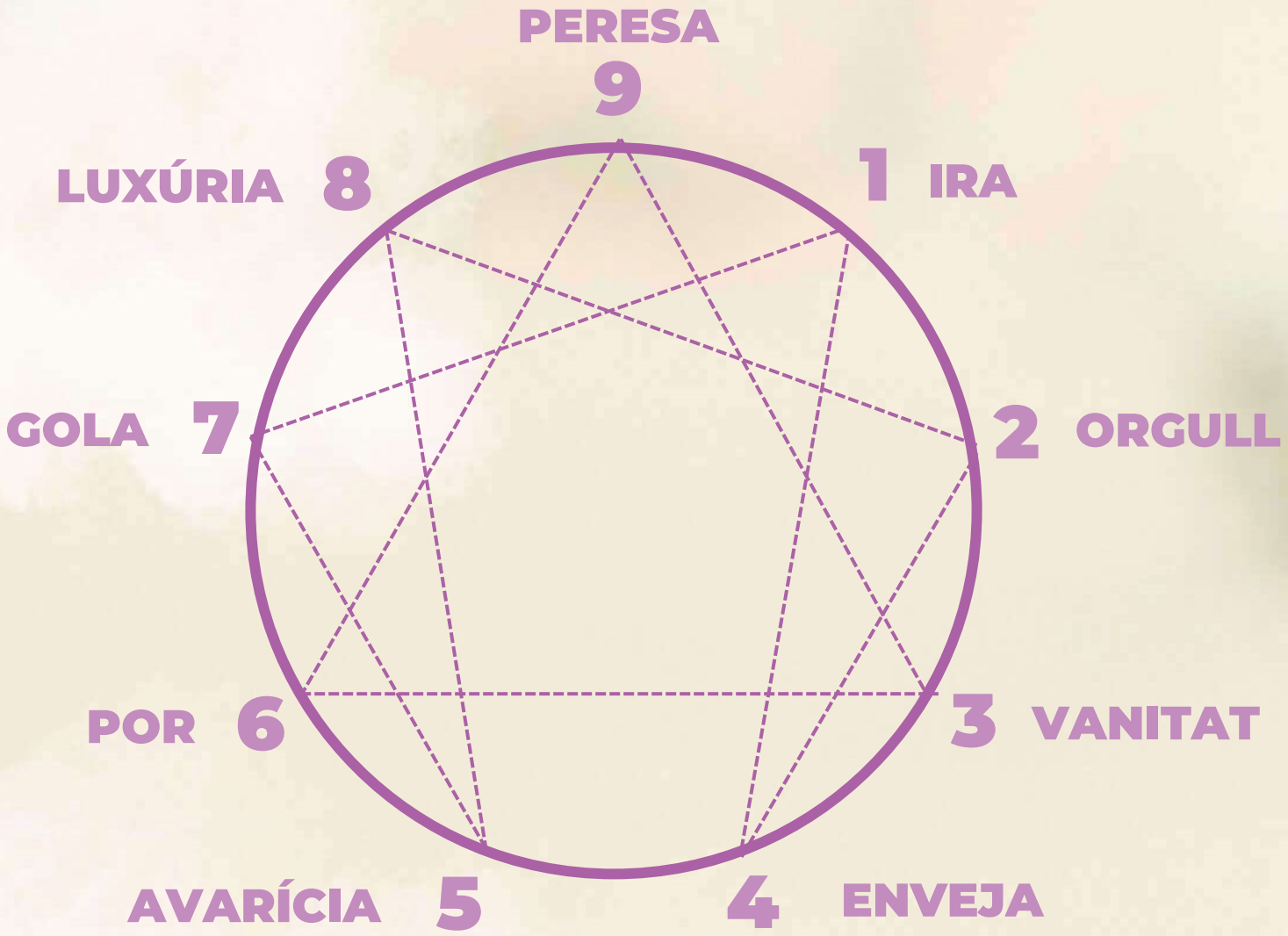


RELACIONS



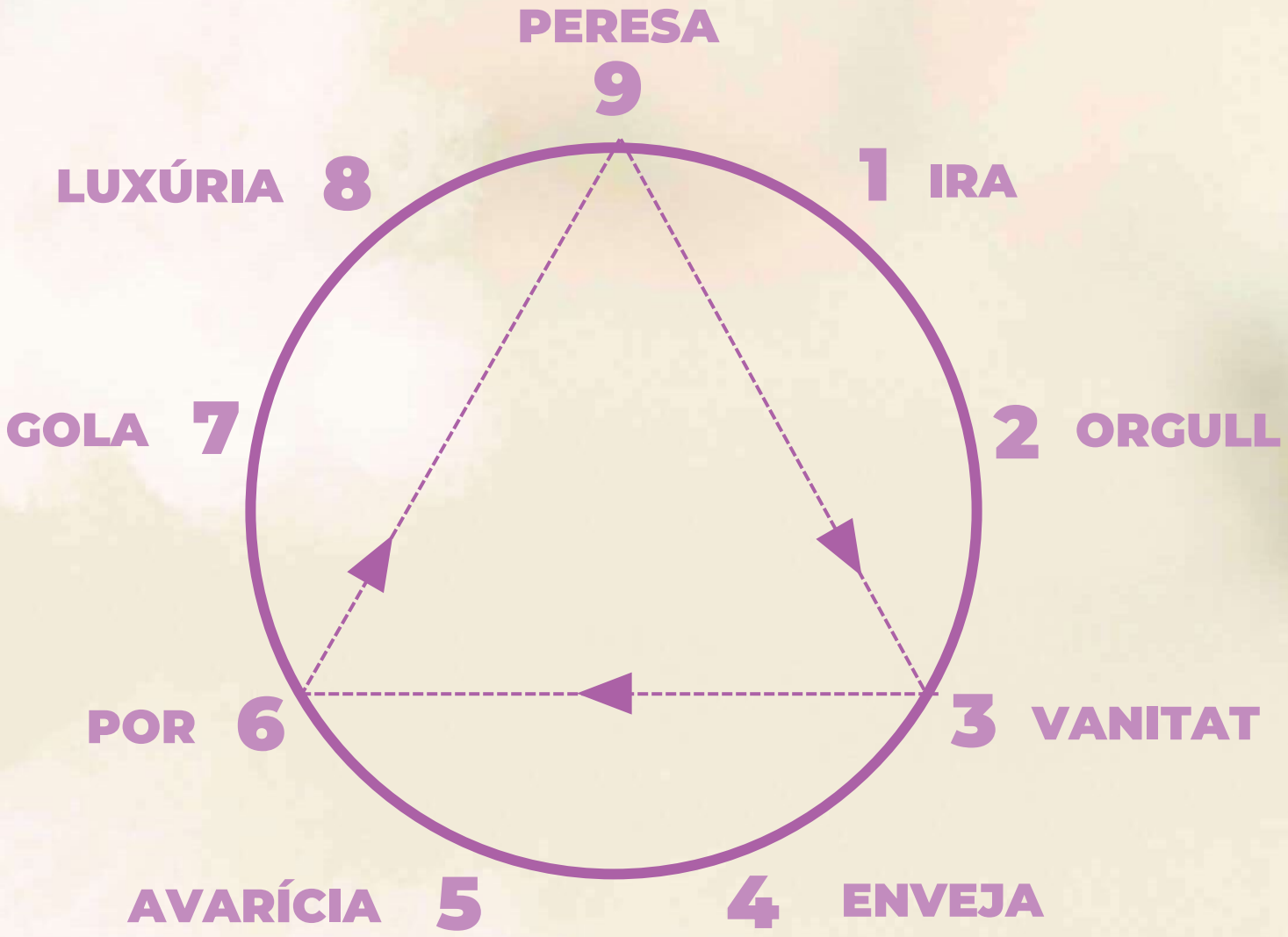
PASSIONS / FIXACIONS / “PECATS”

PASSIONS / FIXACIONS / “PECATS”

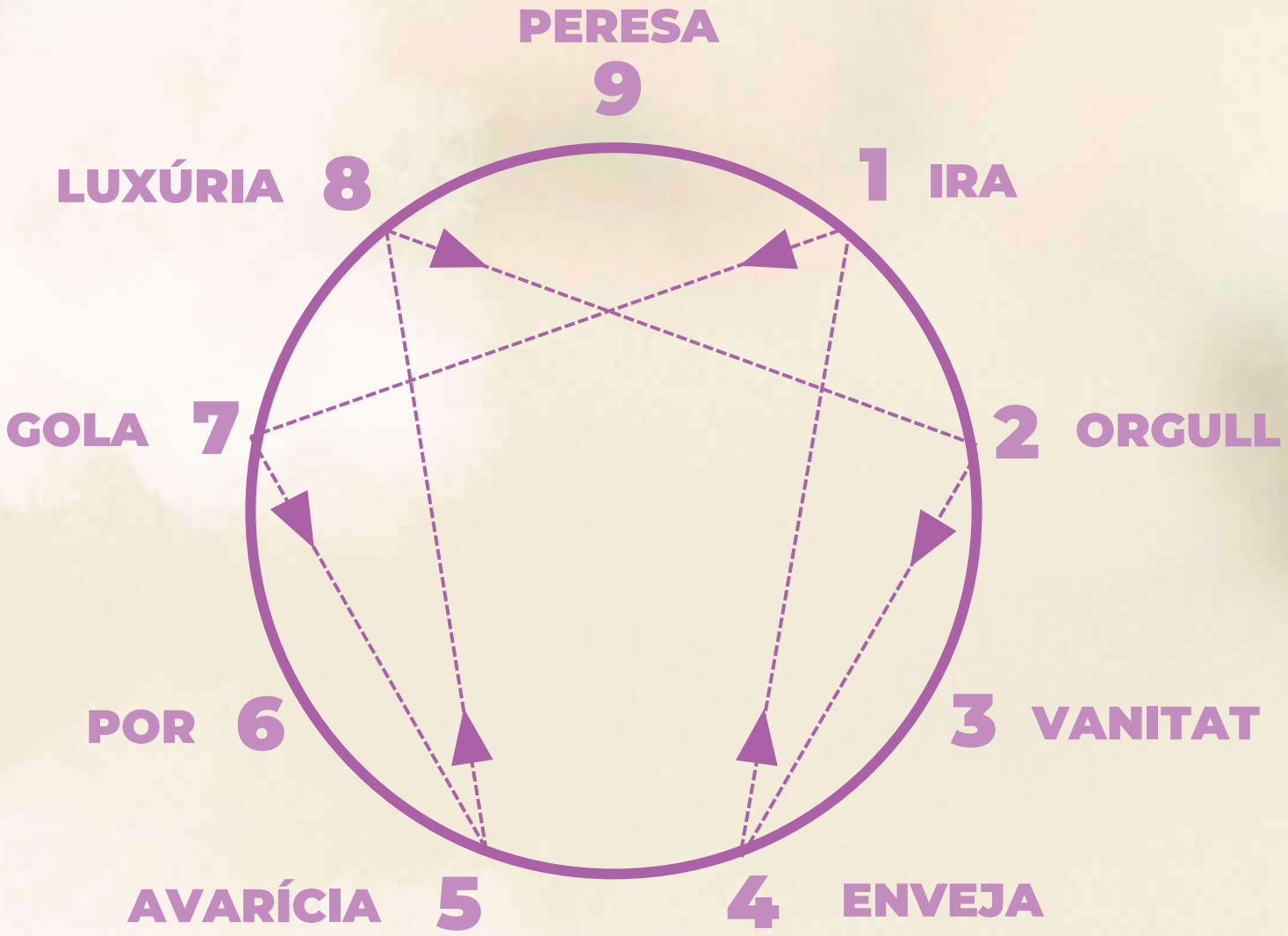


DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

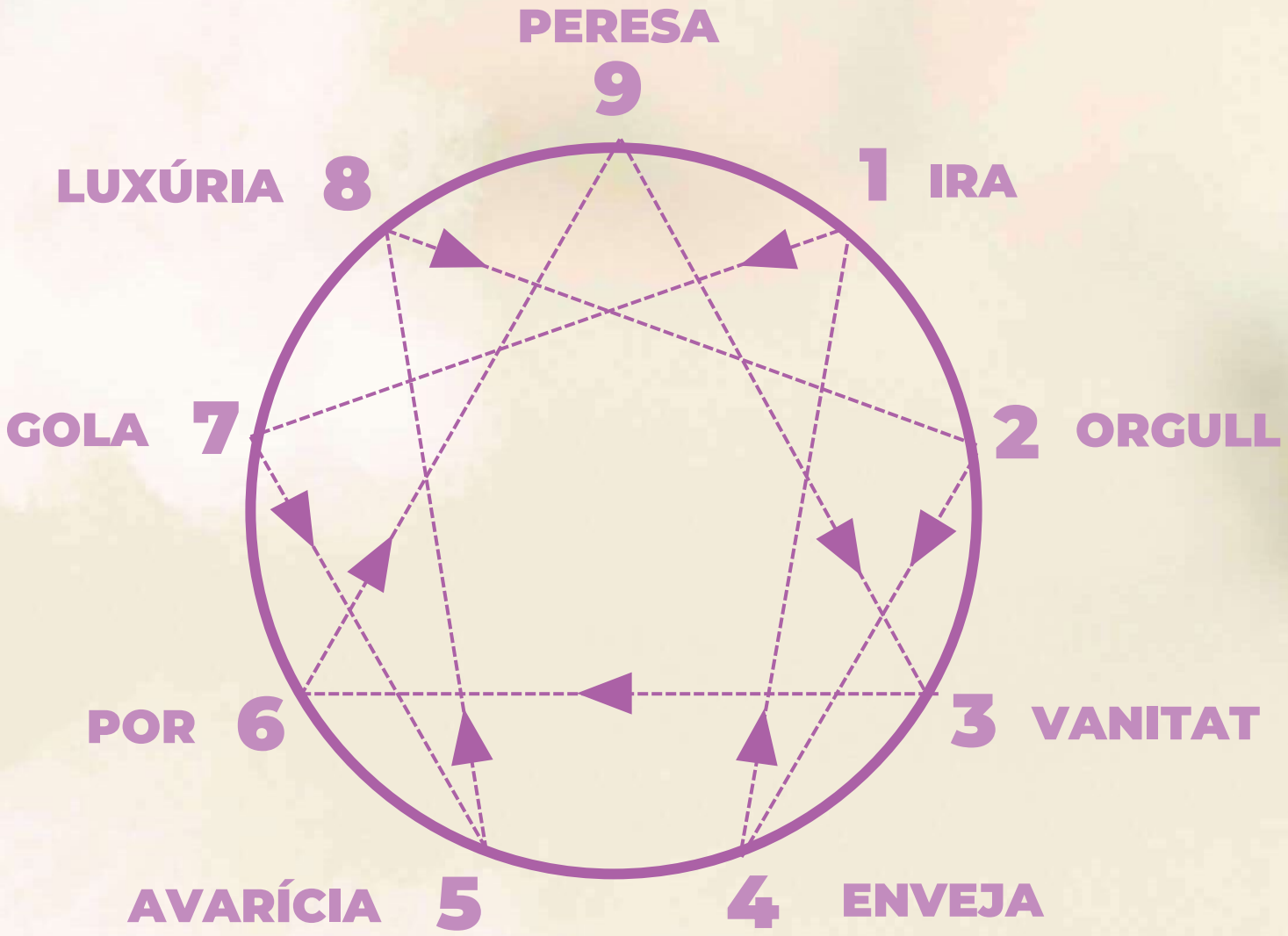
DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)



DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

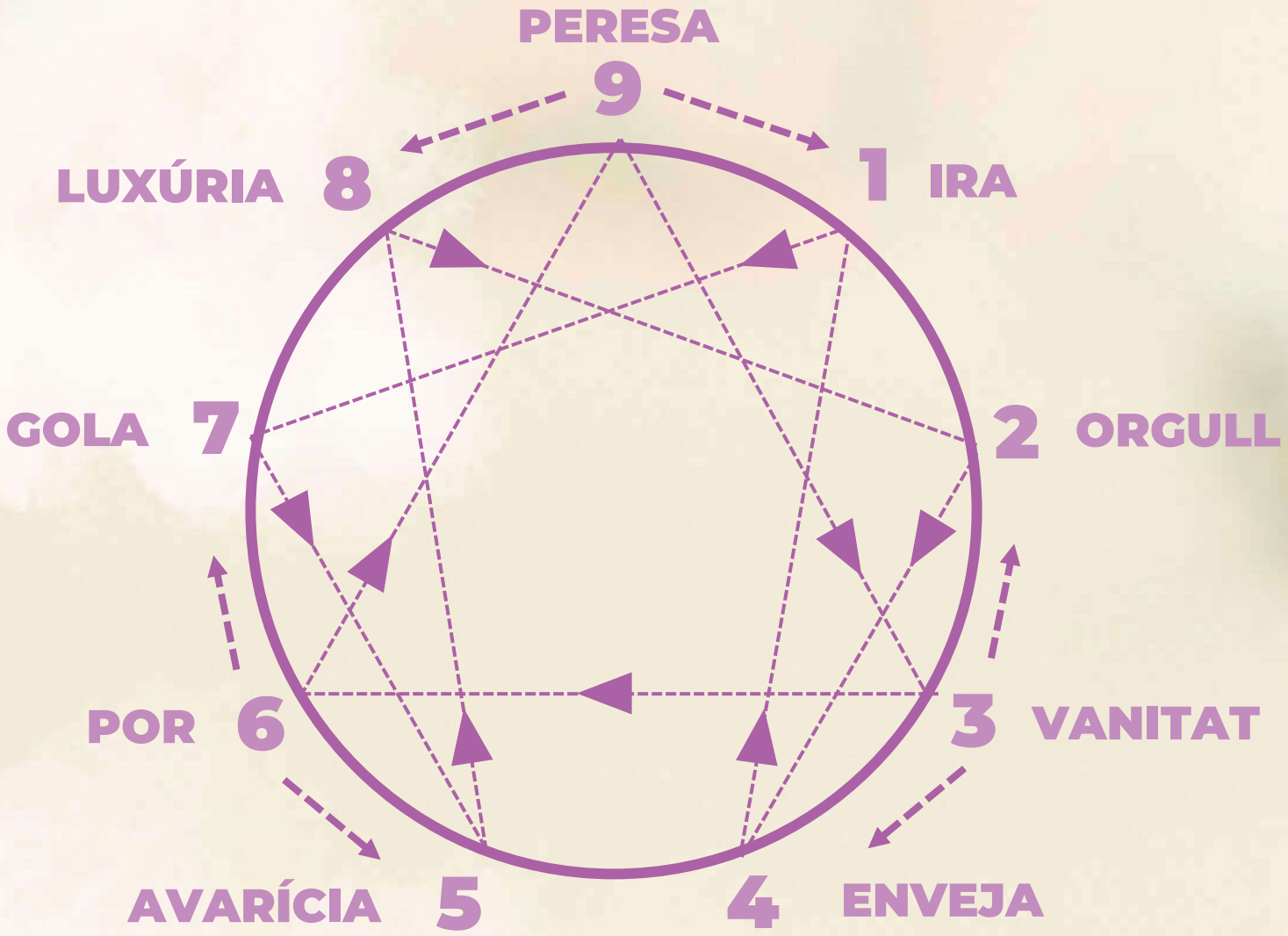


DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

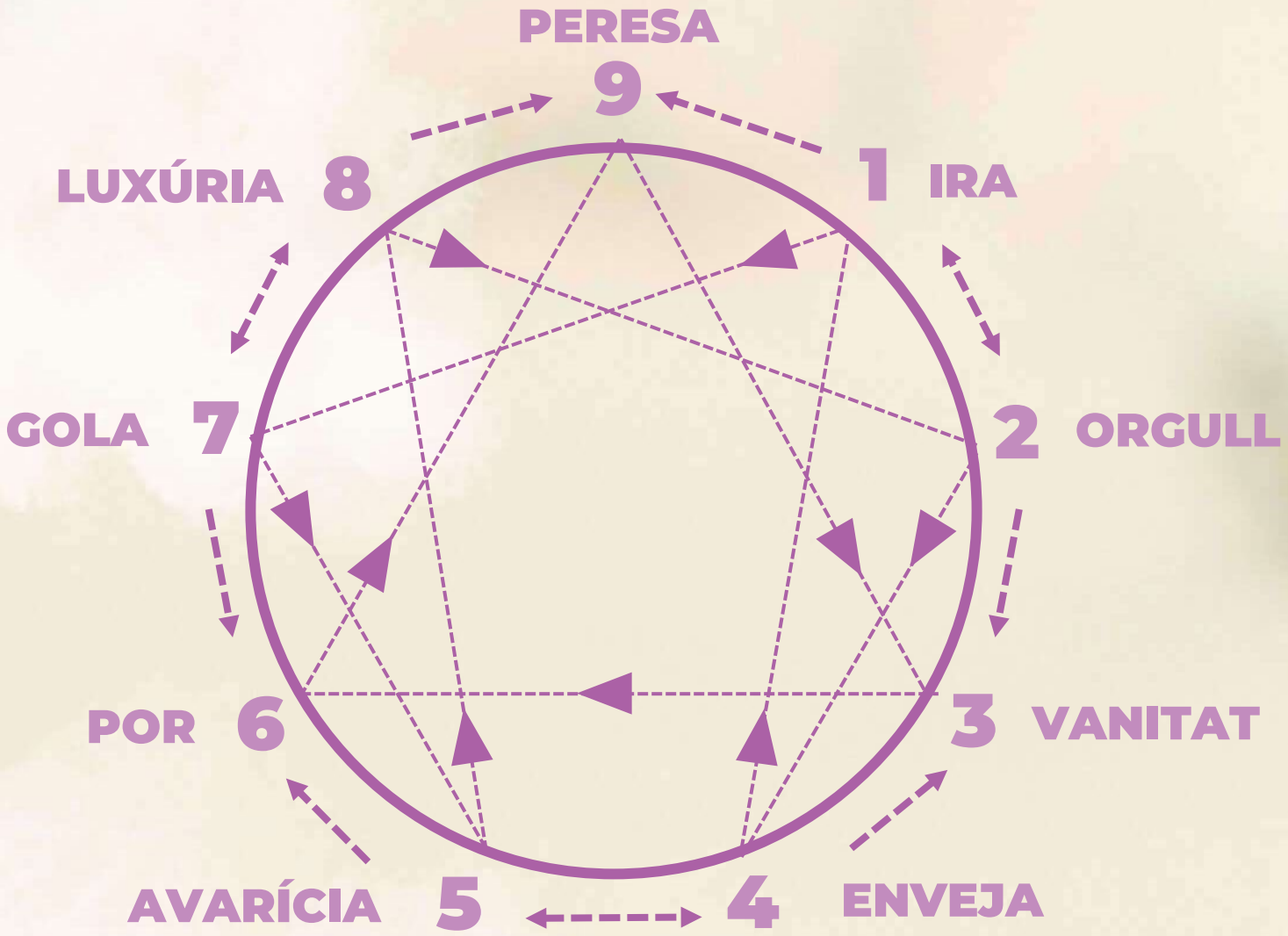


ALES

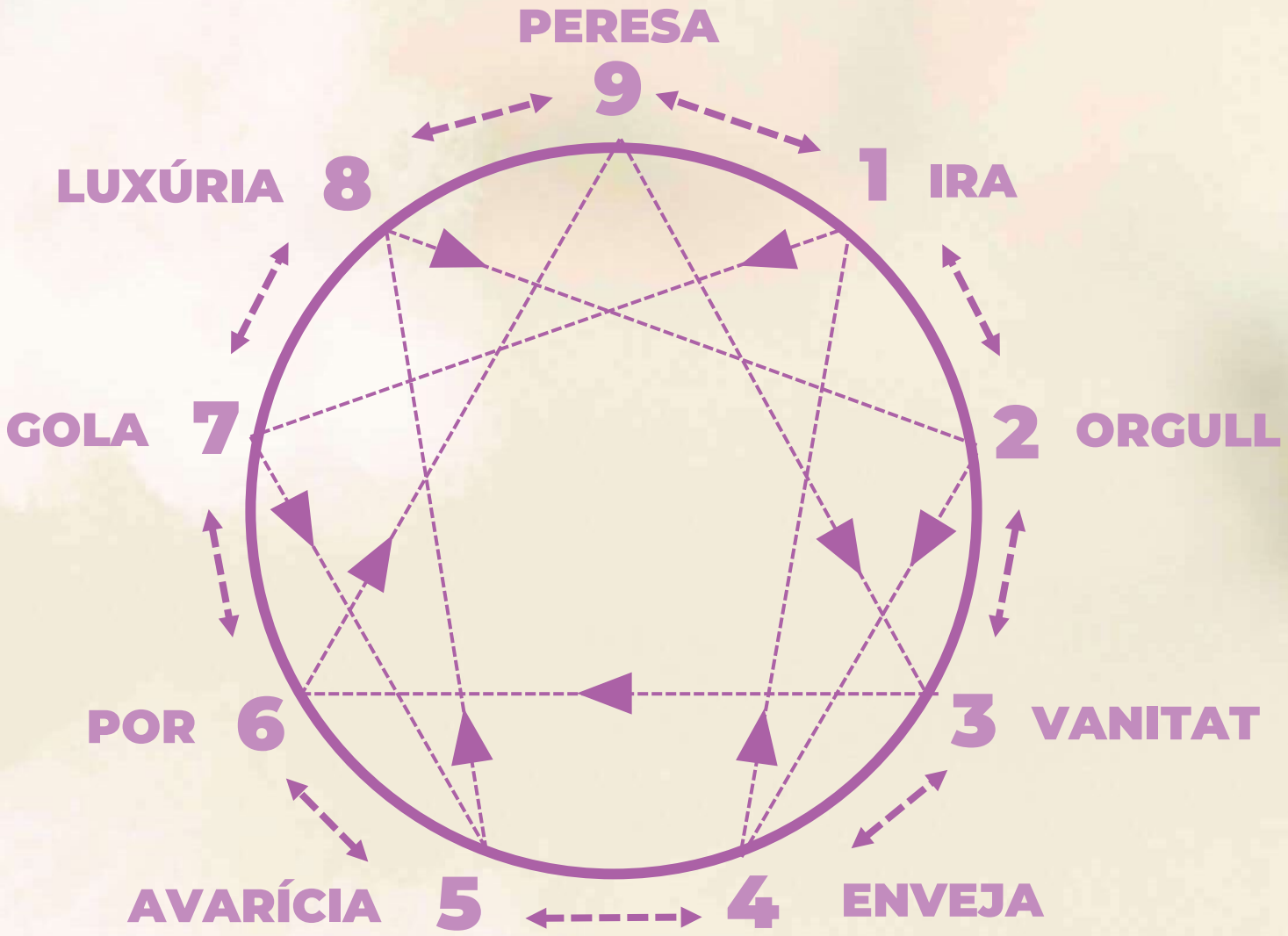
ALES


PERESA
9
LUXÚRIA
8
1
IRA
GOLA
7
2
ORGULL
POR
6
3
VANITAT
AVARÍCIA
5
4
ENVEJA

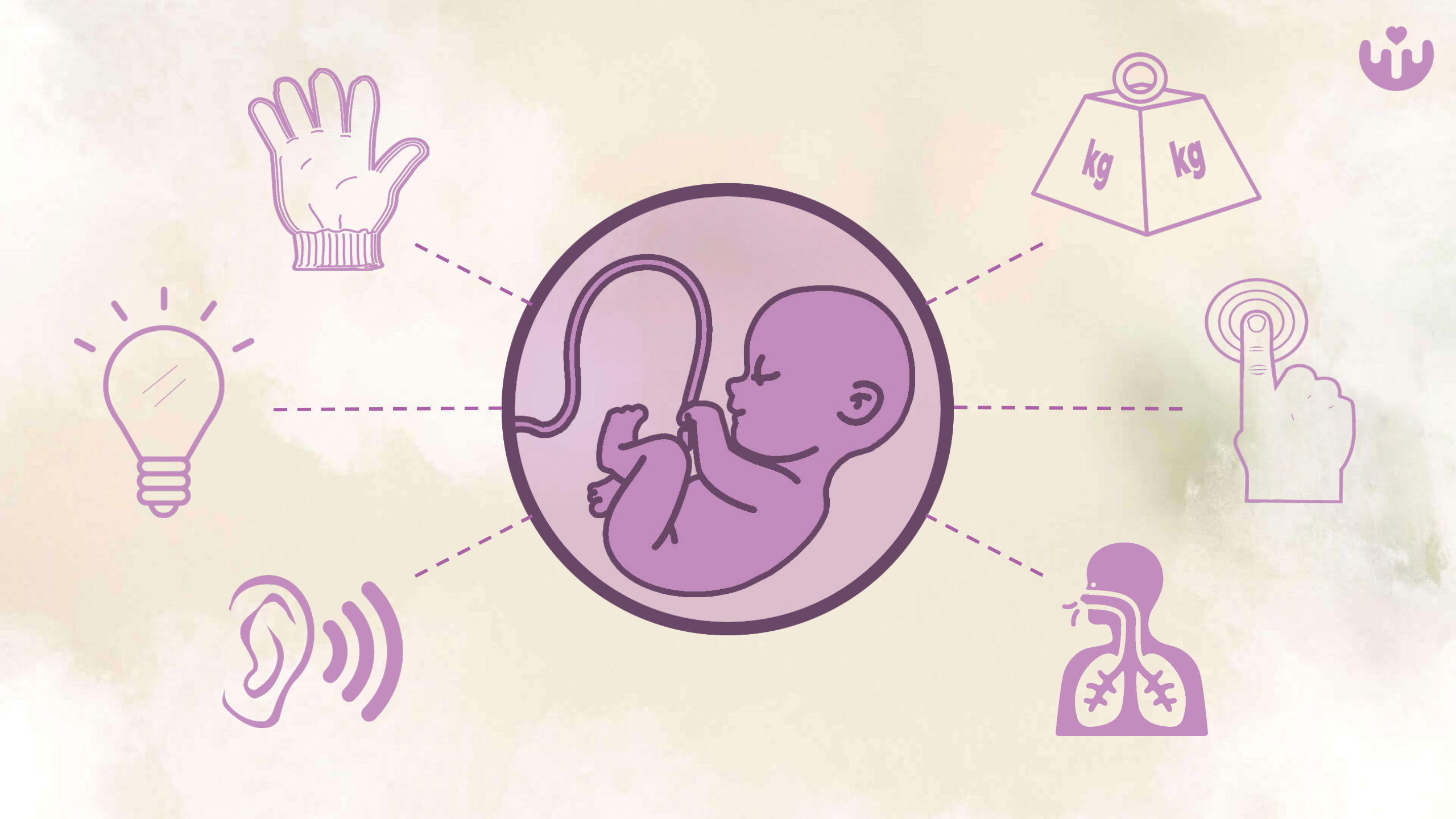
ALES


PERESA
9
1
IRA
2
ORGULL
3
VANITAT
4
ENVEJA
5
AVARÍCIA
6
POR
7
GOLA
8
LUXÚRIA

ALES


PERESA
9
1
IRA
2
ORGULL
3
VANITAT
4
ENVEJA
5
AVARÍCIA
6
POR
7
GOLA
8
LUXÚRIA

Com interpreta l'EGO la realitat?


kg
kg



3
INTERPRETACIONS



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**

Sentir-se **rebutjats**



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**

Sentir-se **abandonats**

Sentir-se **rebutjats**



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

Sentir-se
rebutjats

Dominar el perill

Controlar el perill

Evitar el perill



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

MINI TEST ENEAGRAMA

Test rápido **TRIE** de **Riso-Hudson**

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat