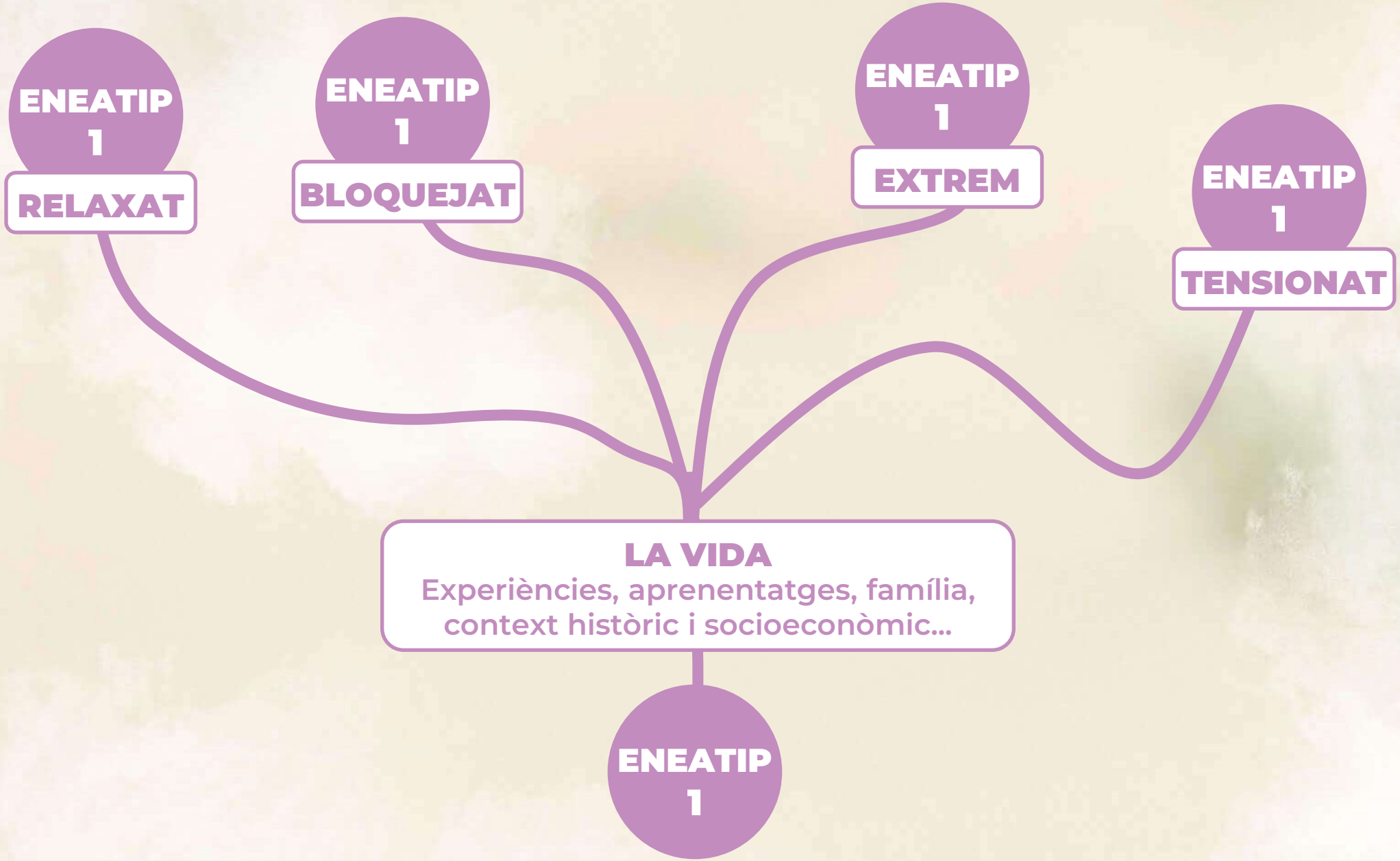
Gestió de les emocions

Davant de situacions excepcionals

SESSIÓ 2

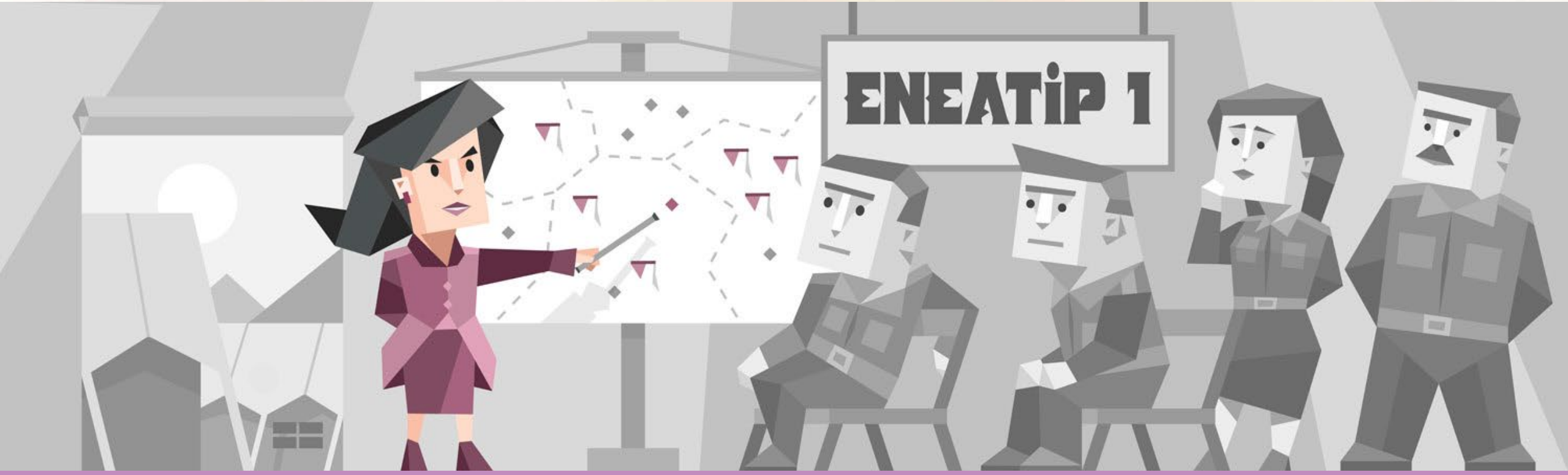
ENEATIPS

Naixem així o ens fem?


ENEATIP 1
RELAXAT
ENEATIP 1
BLOQUEJAT
ENEATIP 1
EXTREM
ENEATIP 1
TENSIONAT
LA VIDA
Experiències, aprenentatges, família, context històric i socioeconòmic...
ENEATIP 1

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



Clint Eastwood



Madre Teresa



Angela Merkel

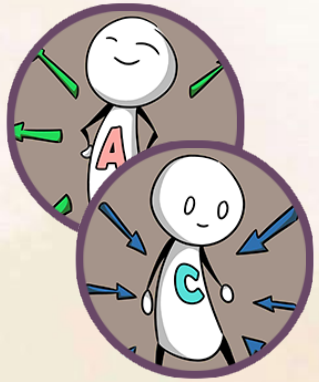


ENEATIP 1

Patró de conducta

Patró A (externament)

Patró C (internament)



Resposta de lluita

Atac (judicis)

Fugida (No accepta crítica)





Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



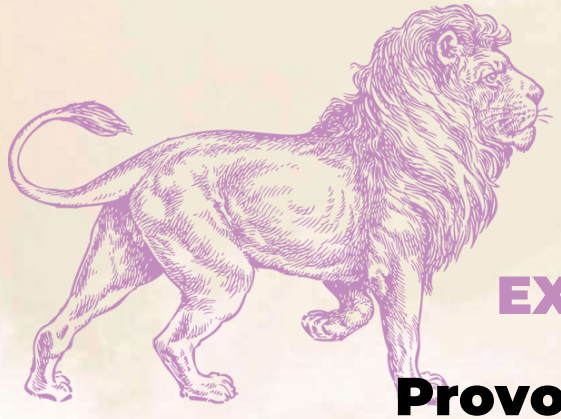
- Bloqueja les emocions
- Activa l’autocontrol
- Emocions amb “desfase/lag”
- Acumula tensió que explota/implosiona
- No passa “el dol”
- Racionalitza les emocions

ENEATIP 1



ZONA DE CONFORT

Control i rutines



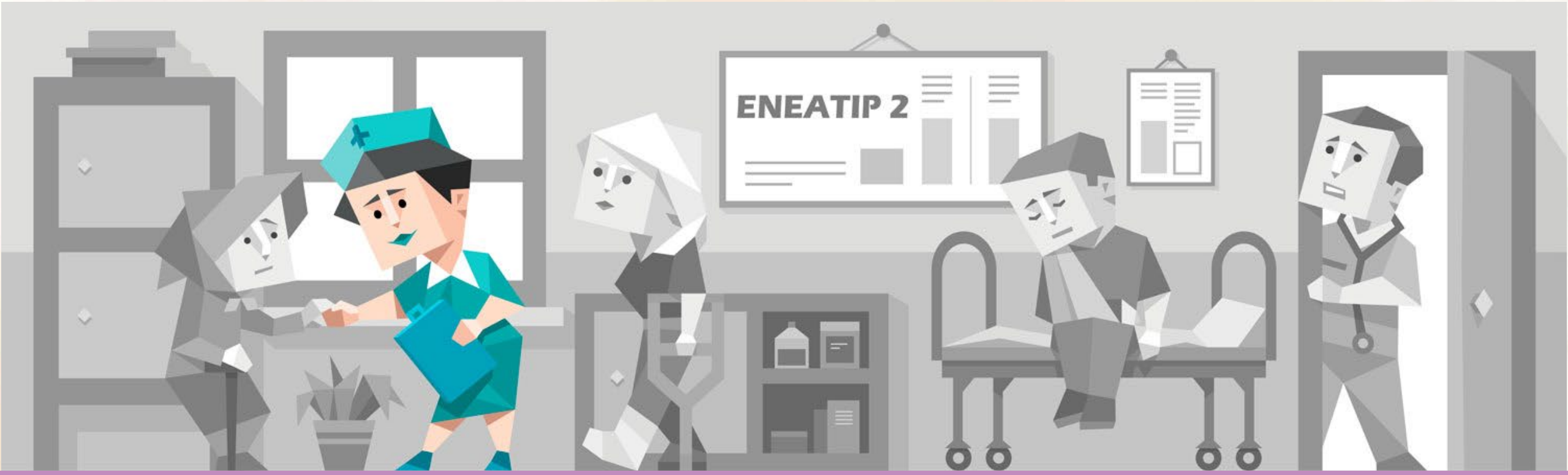
SITUACIÓ EXCEPCIONAL

Provoca molta tensió



GESTIÓ EMOCIONAL

Intenta controlar-les, i ho sembla, però surten en forma de judicis o males formes, i pot generar acumulació de tensió i posteriors explosions (ira).



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)





Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



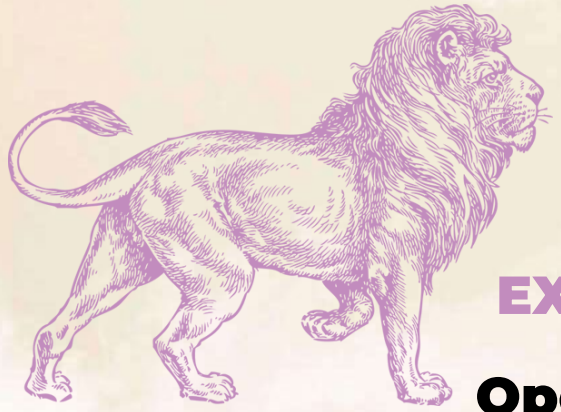
- Exalta les emocions
- Les trasllada al camp relacional
- Tendència a sentir-se dolgut/da
- Interès en emocions humanes
- Rebutja emocions que fereixin l'orgull
- Alta resiliència emocional

ENEATIP 2



ZONA DE CONFORT

Relacions humanes



SITUACIÓ EXCEPCIONAL

Oportunitat per relacionar-me?



GESTIÓ EMOCIONAL

Tendència a la sobre-estimulació de les emocions, el que pot dificultar-ne la gestió. Solen viure totes les situacions sota un filtre emocional o romàntic.



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)





Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



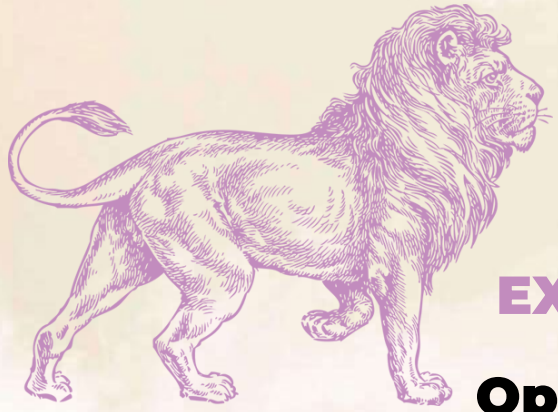
- Refreda les emocions
- Activa l’autocontrol
- Emocions soterrades (enveja)
- Acumula tensió que explota/implosiona
- Manipulació d’emocions
- Racionalitza les emocions

ENEATIP 3



ZONA DE CONFORT

Lluita competitiva



SITUACIÓ EXCEPCIONAL

Oportunitat per nous negocis?



GESTIÓ EMOCIONAL

Refreda molt les emocions, així que pot semblar que les gestiona. En realitat, es deixa portar molt per les emocions (enveja, gelosia...), sense ser-ne conscient, perdent estratègia.



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



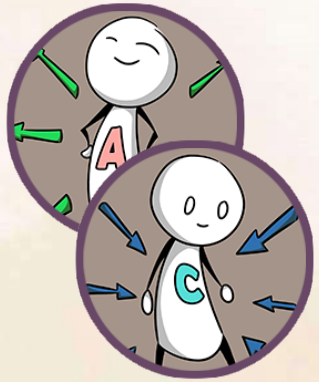
Angelina Jolie



ENEATIP 4

Patró de conducta

Patró A (internament)
Patró C (externament)



Resposta de lluita

Fugida (Allunyar-se)







Fòbic

Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



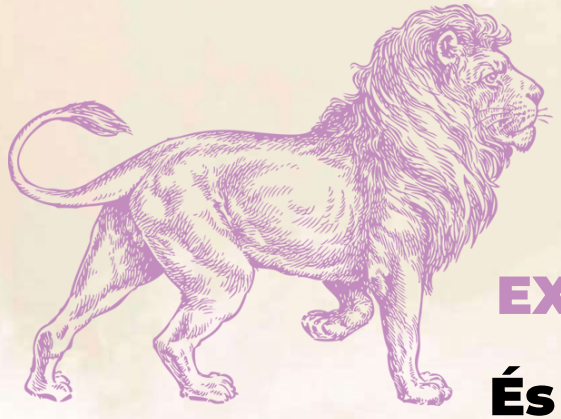
- Exalta les emocions
- Fa una muntanya d’un gra de sorra
- Necessita emocions intenses
- Necessita veure emocions en els atres
- S’estanca en “el dol”
- Transforma les idees en emocions

ENEATIP 4



ZONA DE CONFORT

Intensitat emocional



SITUACIÓ EXCEPCIONAL

És benvinguda



GESTIÓ EMOCIONAL

Massa consciència (i necessitat) del camp emocional. Pot arribar a boicotejar situacions i relacions per remoure emocions. Contrari a controlar les emocions.



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)

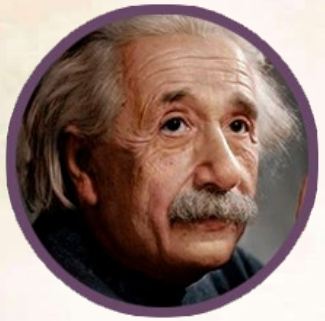


Sherlock
Holmes



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)

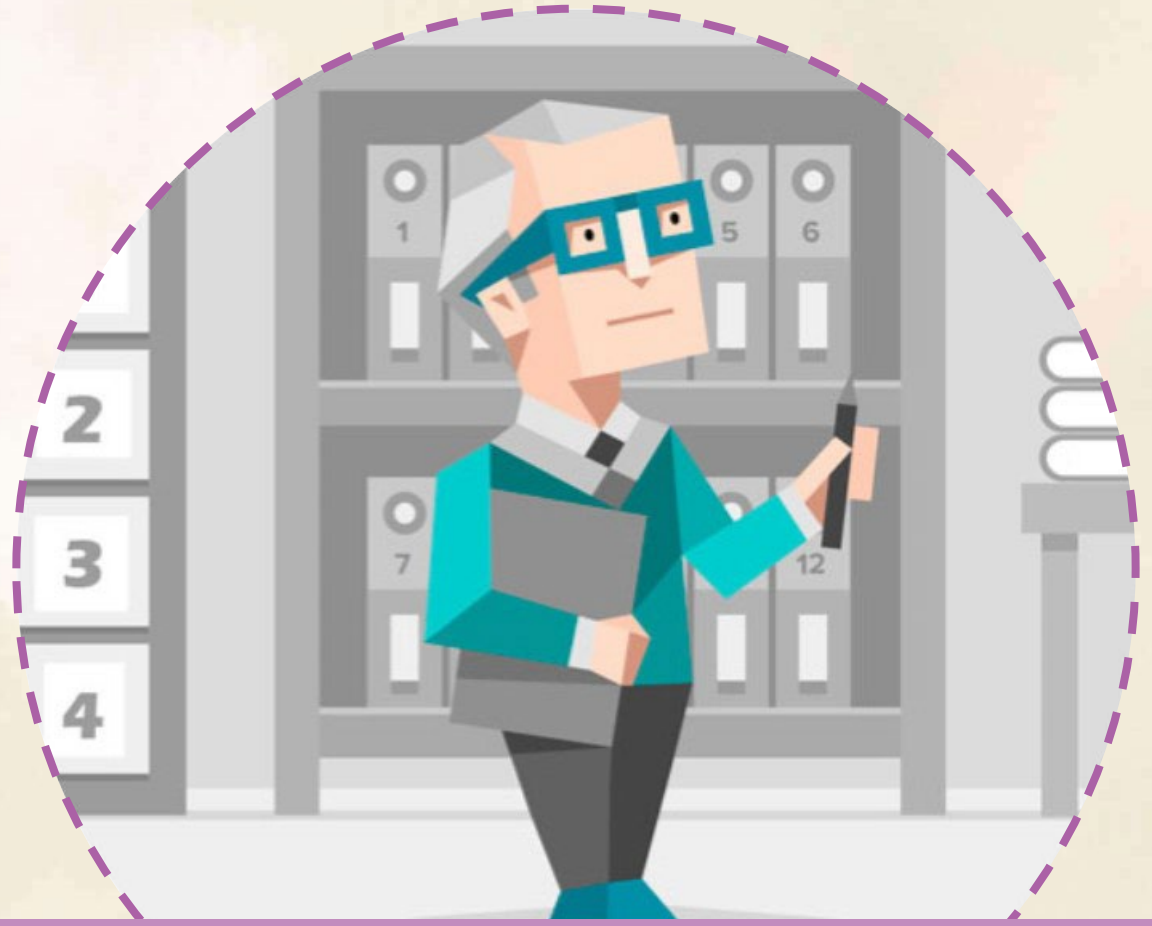




Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



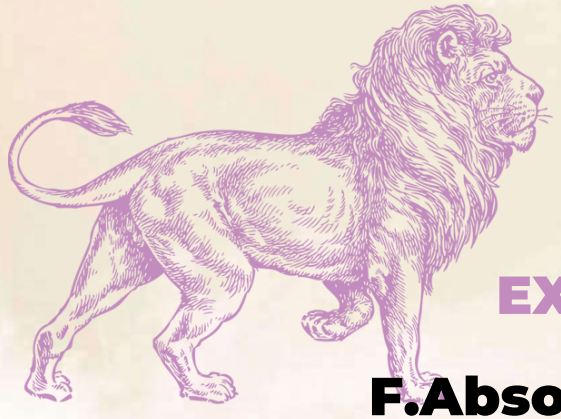
- Creu no tenir emocions
- Activa l’autocontrol
- Somatitza les emocions
- Acumula tensió que explota/implosiona
- No passa “el dol”
- Racionalitza les emocions fins anular-les

ENEATIP 5



ZONA DE CONFORT

Ment racional



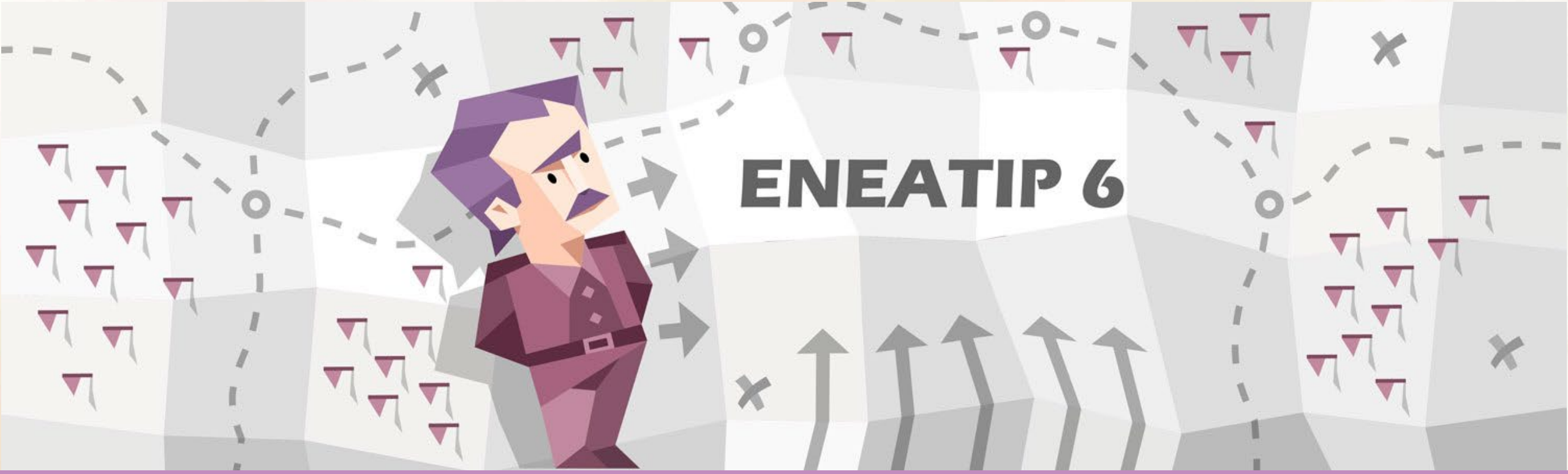
SITUACIÓ EXCEPCIONAL

F.Absoluts = Adaptació
F.Relatius = Tensió



GESTIÓ EMOCIONAL

Pot tenir certa facilitat en gestionar les emocions, però pot acabar excedint-se, refugiant-se únicament en la ment racional i evitant les emocions i les persones.



“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”

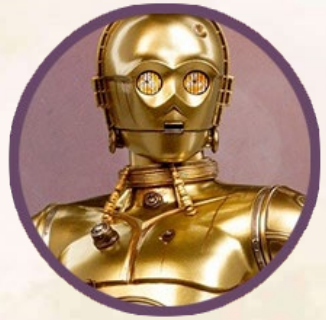


ENEATIP 6

Personatges ficticis



Milhouse
(Los Simpson)



C-3PO
(Star Wars)



Ross Geller
(Friends)



Rachel Green
(Friends)



ENEATIP 6

Personalitats públiques



Woody Allen



Scarlett Johansson



Mel Gibson



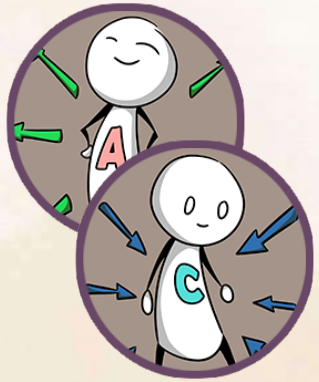
Jennifer Aniston



ENEATIP 6

Patró de conducta

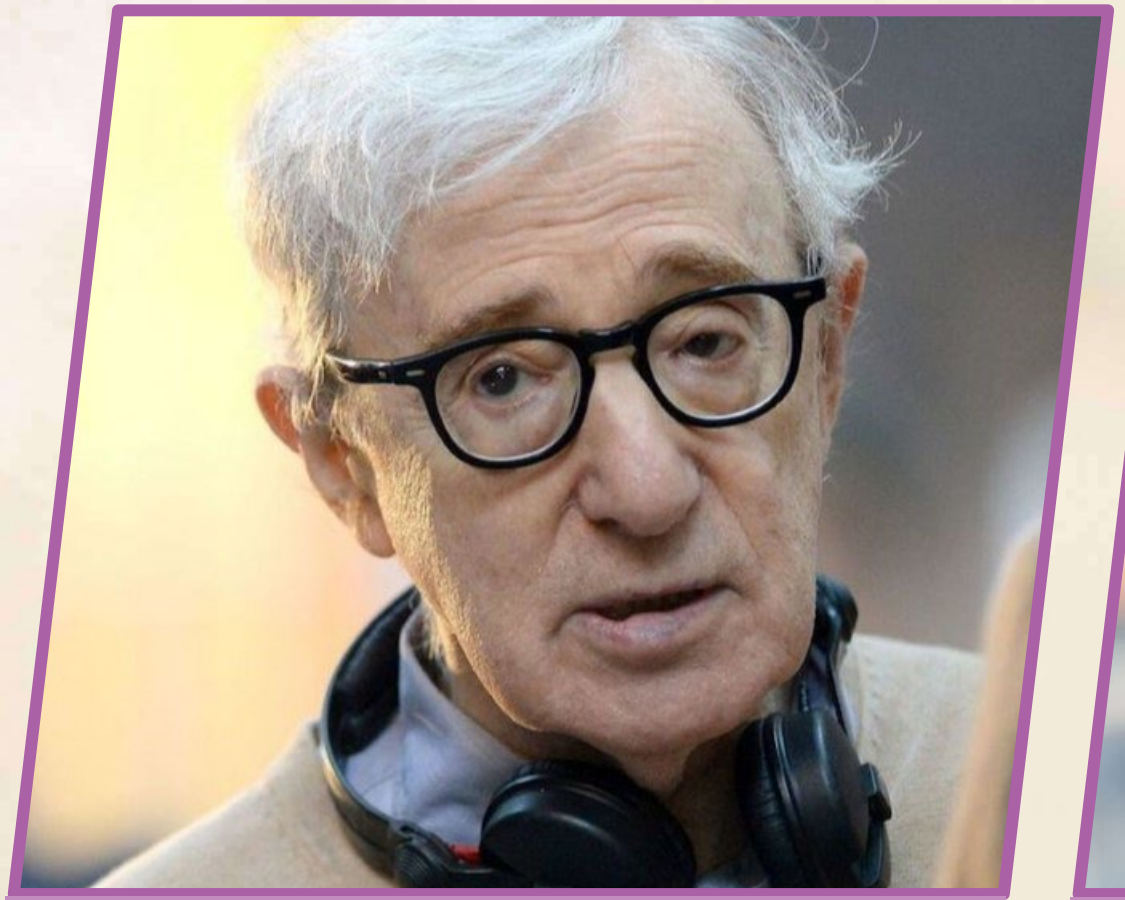
Patró A (externament)
Patró C (internament)



Resposta de lluita

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







Fòbic

Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



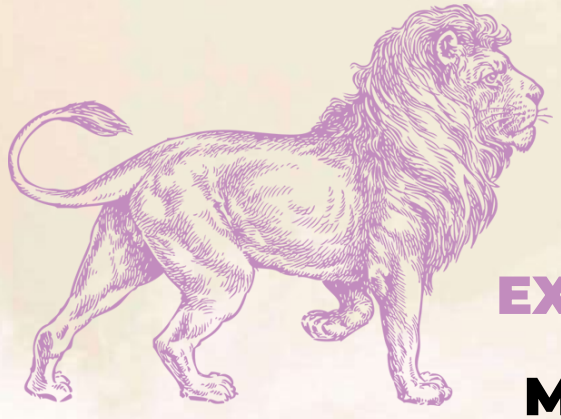
- Bloqueja les emocions
- Activa l’autocontrol
- Es refugia en les rutines i certeses
- Dosifica la tensió acumulada
- No “toca fons”
- Busca respostes contundents

ENEATIP 6



ZONA DE CONFORT

Normes clares



SITUACIÓ EXCEPCIONAL

Molta tensió



GESTIÓ EMOCIONAL

Pot haver una lluita interminable per gestionar les emocions, degut a la inseguretat i dependència de la validació externa.



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)





Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



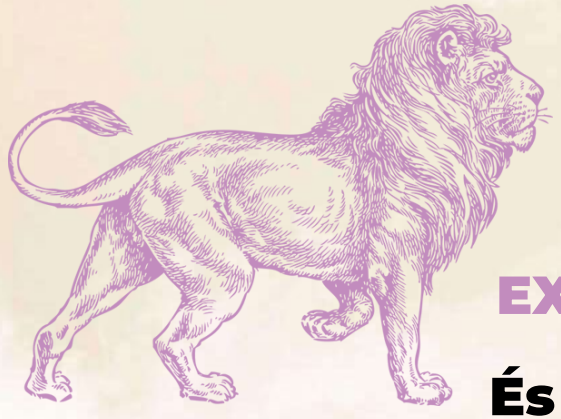
- Evita el patiment
- Es refugia en el plaer i l'activitat
- Va tirant endavant sense pensar
- Persegueix emocions agradables
- No passa "el dol"
- Necessitat de compartir

ENEATIP 7



ZONA DE CONFORT

Estímuls hedonistes



SITUACIÓ EXCEPCIONAL

És benvinguda



GESTIÓ EMOCIONAL

No té problema amb certes emocions (alegria, eufòria...) però rebutja els pensaments negatius, el que sol conduir a postergar indefinidament qualsevol gestió emocional.



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

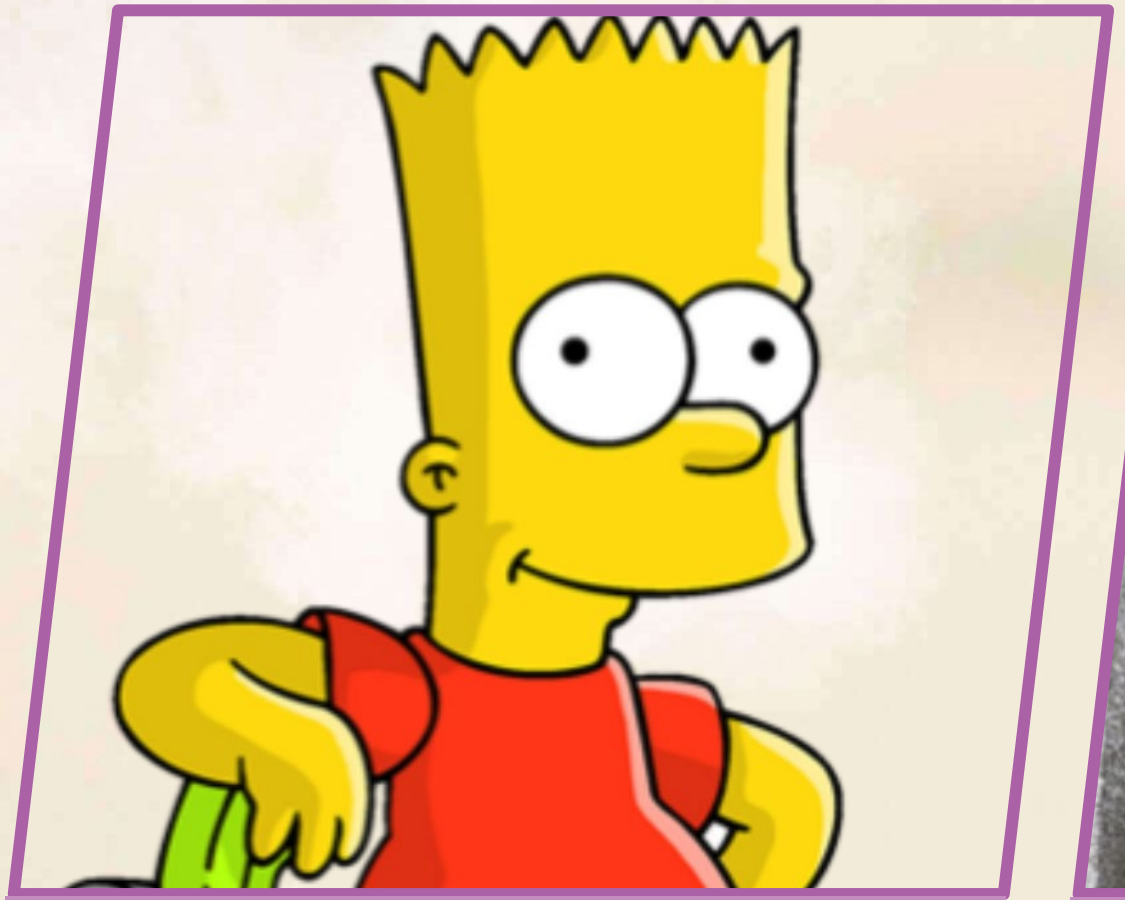
Patró A



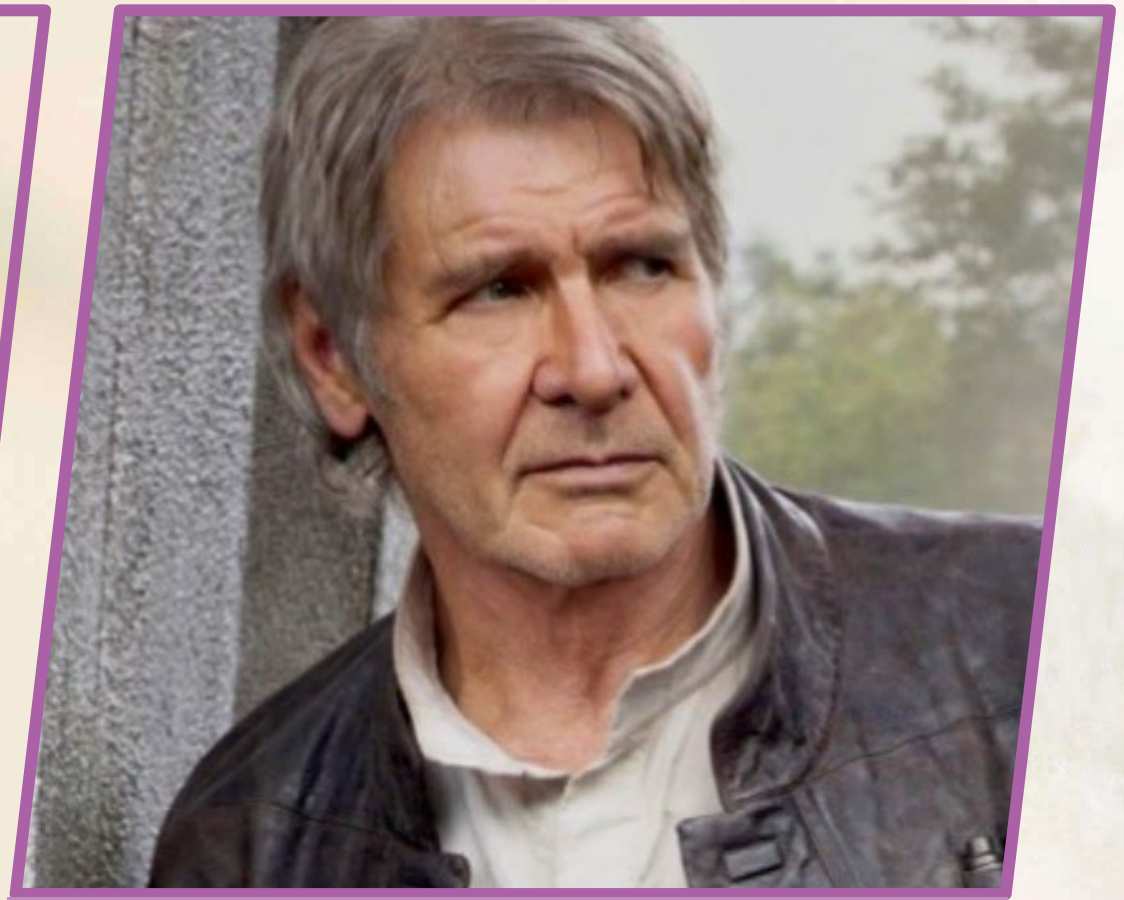
Resposta de lluita

Atac (Dominància)





Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



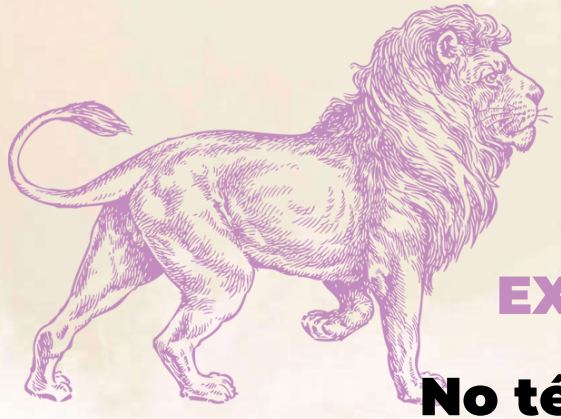
- Emocions viscerals
- Necessita validar la dominància
- Tendència perseguidora
- Amaga el patiment
- Passa pàgina i no mira enrere
- Deprecia l'emotivitat

ENEATIP 8



ZONA DE CONFORT

Domini



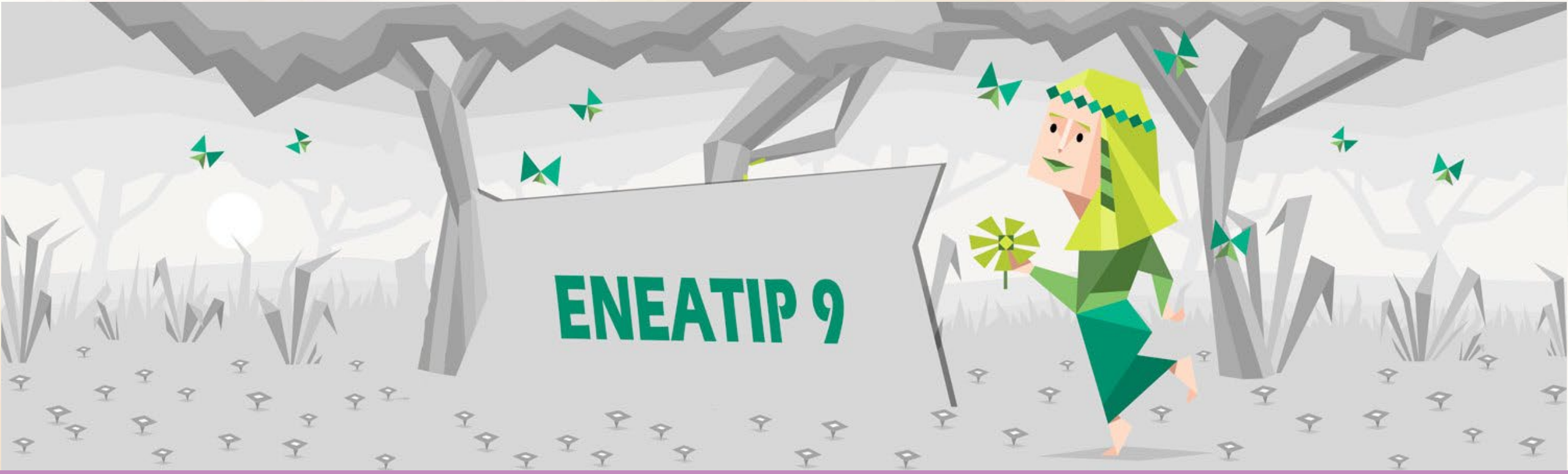
SITUACIÓ EXCEPCIONAL

No té cap problema



GESTIÓ EMOCIONAL

Poc filtre amb els comportaments instintius (sexe, agressivitat...) però molt de conflicte amb certes emocions, com la tendresa o l'amor. Ho pot relacionar amb debilitat.



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)

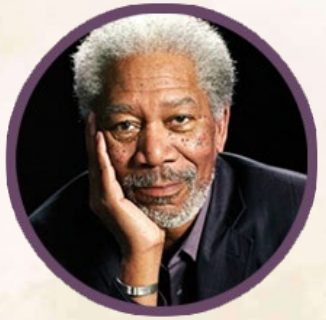


ENEATIP 9

Personalitats públiques



Keanu Reeves



Morgan Freeman



Whoopi Goldberg



Brad Pitt



ENEATIP 9

Patró de conducta

Patró C



Resposta de lluita

Bloqueig (Passivitat)





Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



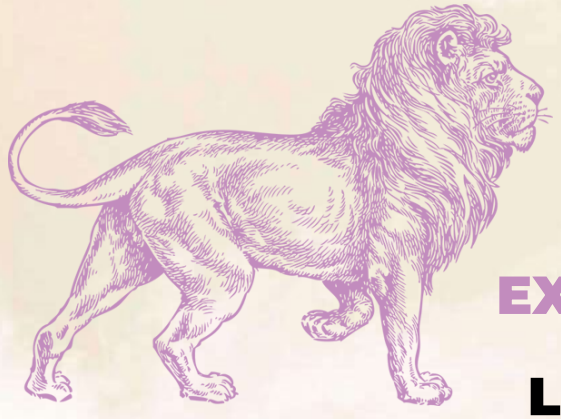
- No vol sentir emocions
- Minimitza les situacions
- Parasita emocions d’altres
- Somatitza les emocions
- No veu “el dol”
- Es paralitza

ENEATIP 9



ZONA DE CONFORT

Passivitat



SITUACIÓ EXCEPCIONAL

La sol negar



GESTIÓ EMOCIONAL

Moltes vegades no en té consciència, tot i que les emocions hi són i li poden estar fent mal, però farà tot el possible per minimitzar el patiment, evitant fer front a la situació.










Getty Images ©

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat