Gestió de l'estrès

Basada en l'atenció plena

SESSIÓ 2

El Castell Interior



CAMELOT



AVALON

Et proposo que tanquis els ulls i centris la teva atenció en la teva respiració durant una estona.

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

1. Interpretació de l'estímul

2. Característiques de la situació

3. Variables personals

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

VARIABLES DE 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)



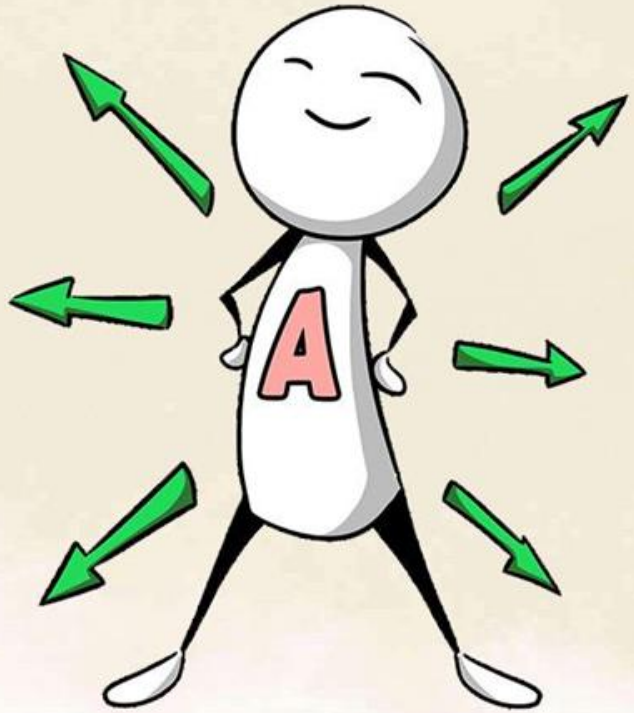
BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

PATRÓ C

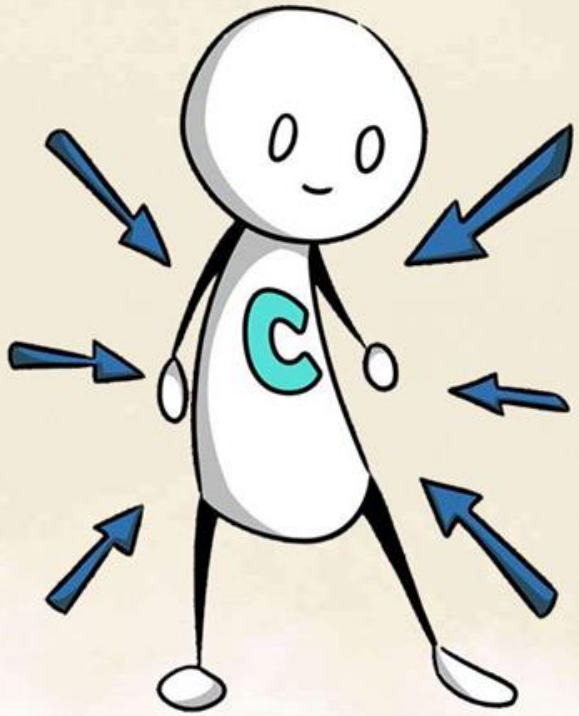
· EL PATRÓ TIPUS **A** ·

Acostumen a donar respostes reactives basades en l'acció o l'atac. Són propenses a desenvolupar malalties cardiovasculars-coronàries.



· EL PATRÓ TIPUS C ·

El seu tipus de resposta reactiva és la fugida o la paralització. Són vulnerables a malalties immunodepressores i de depressió anímica.



· EL PATRÓ TIPUS **B** ·

Capaços de neutralitzar la por i afrontar les situacions difícils com a relatives per poder activar la Ment Superior i trobar les solucions més eficients.

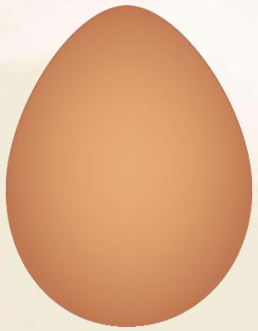




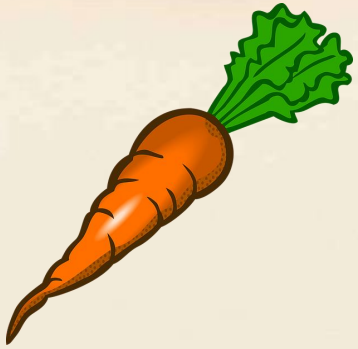
• Metàfora de l'olla a bullir •



· Metàfora de l'olla a bullir ·



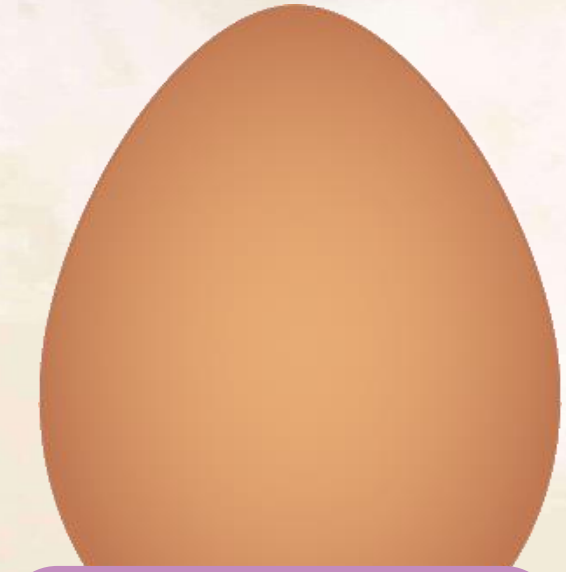
OU



PASTANAGA



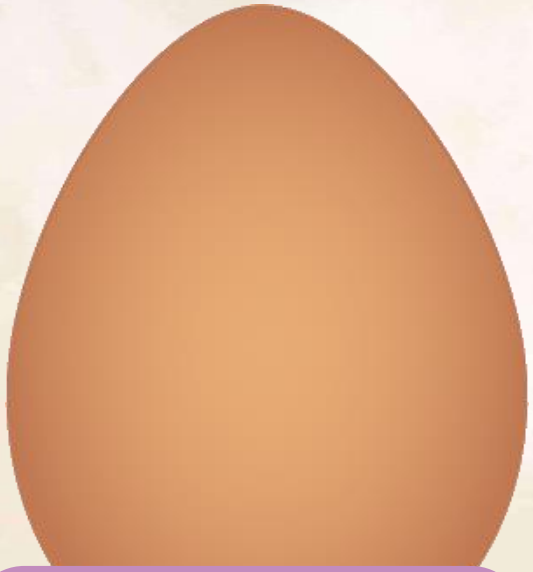
GRA DE CAFÈ



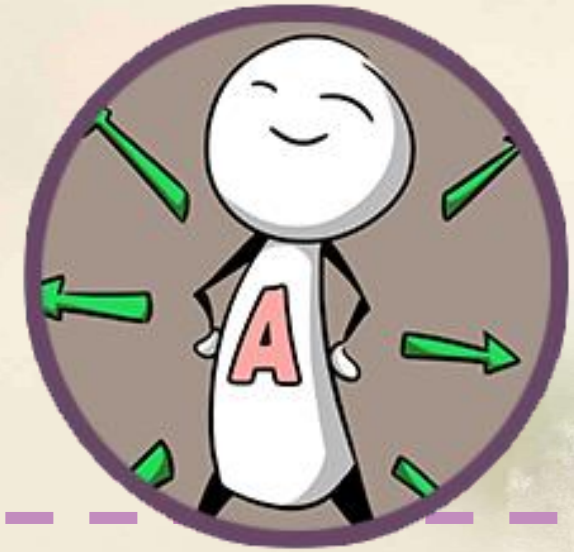
OU

?

Què li passa quan bull?



OU



PATRÓ A



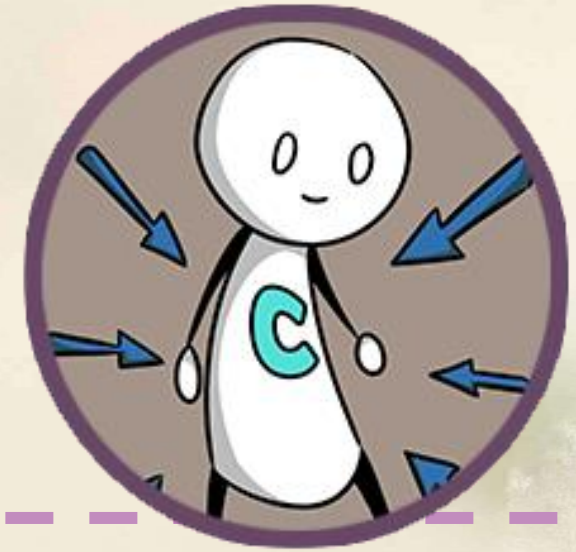
PASTANAGA

?

Què li passa quan bull?



PASTANAGA



PATRÓ C



GRA DE CAFÈ

Què li passa quan bull?



GRA DE CAFÈ



PATRÓ B

CONCLUSIÓ

El temperament es basa en el tipus de resposta que sorgeix quan activem l'instint per defensar-nos davant les respostes dels altres.

Podem tenir un temperament Patró A construït o natural
Podem tenir un temperament Patró C construït o natural
Podem tenir un temperament Patró B natural o construït

PERSONALITAT



PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= GENÈTICA + CONSTRUIDA

PERSONALITAT

GENÈTICA: TEMPERAMENT

- Temperatura/Energia: que depèn d'uns Llindars Sensorials i de la configuració del sistema de defenses

AQUEST TEMPERAMENT ANIRÀ FENT UNA INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT DES DEL MOMENT DEL NAIXEMENT

TEMPERAMENT/Energia

(TEMPERATURA)

4 TIPUS D'HUMORS HIPÓCRATES:

SANGUINI

FLEMÀTIC

MELANCÒLIC

COLÈRIC

PERSONALITAT

CONSTRUIDA: Traumes + Sistema de creences (VALORS)

Conscients/ inconscients

TRAUMA

Es un mecanisme de defensa que s'instal·la a la ment inconscient quan l'instint de supervivència percep alguna situació o estímul que sobrepassa el llindar d'algun dels cinc sentits, enviant una senyal d'alerta, interpretada com un perill per a la supervivència que queda emmagatzemada a l'inconscient o conscient.

PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= TEMPERMENT + SISTEMA DE CREENCES

TEMPERAMENT DISFUNCIONAL + SISTEMA DE CREENCES LIMITANT= EGO

A LA PERSONALITAT DISFUNCIONAL L'ENOMENEM EGO

PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= TEMPERMENT + SISTEMA DE CREENCES

TEMPERAMENT FUNCIONAL + SISTEMA DE CREENCES VERDADER= SER

A LA PERSONALITAT FUNCIONAL L'ENOMENEM: SER

RECORDEM EL GRAN PROPÒSIT DE TOT SER HUMÀ?

PERSONALITAT

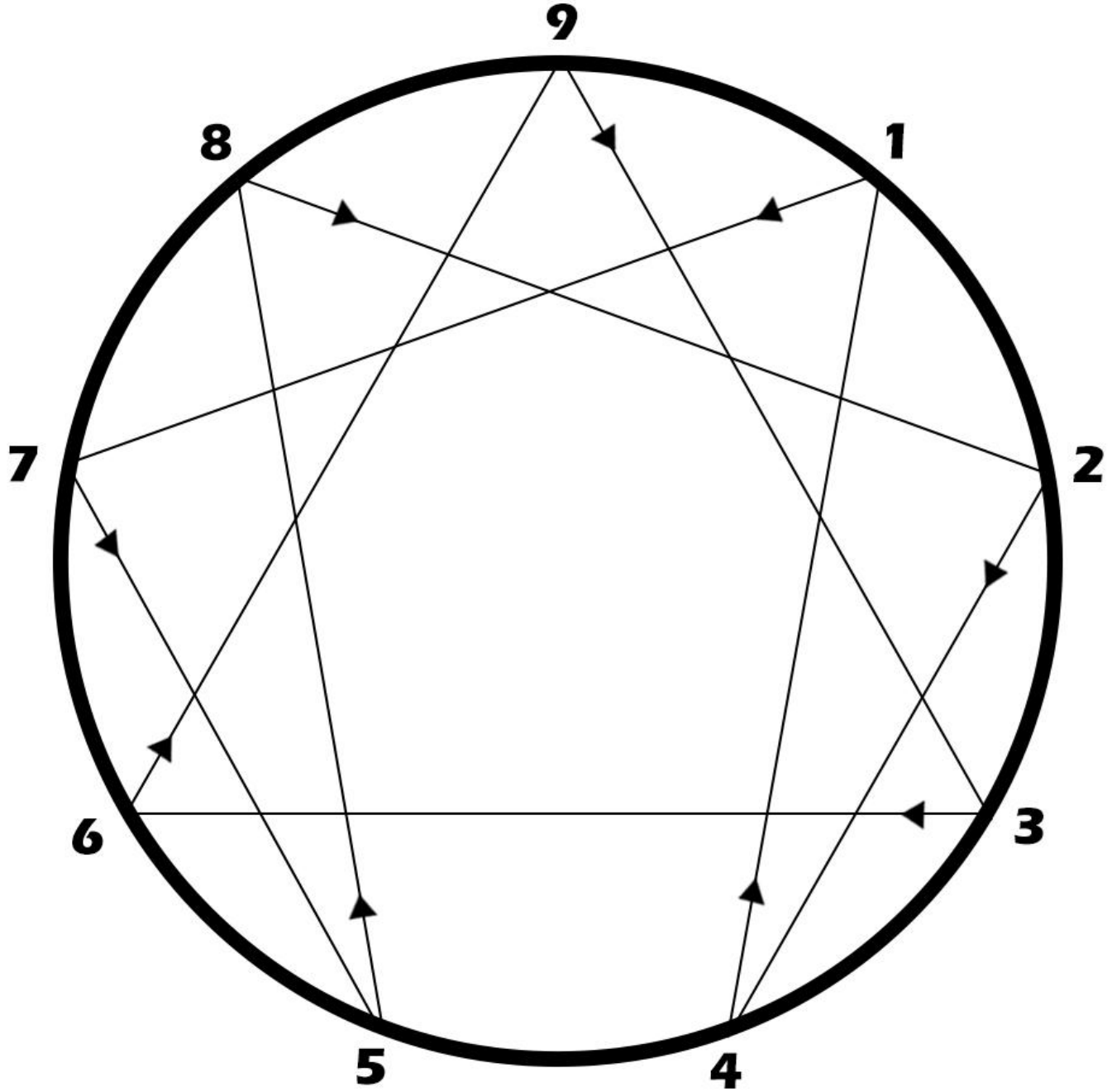
EGO OBSTACULITZA EL GRAN PROPÒSIT DEL SER HUMÀ

SER OBSTACULITZA EL GRAN PROPÒSIT DEL SER HUMÀ

EGO

Com és l'EGO?

ENEAGRAMA

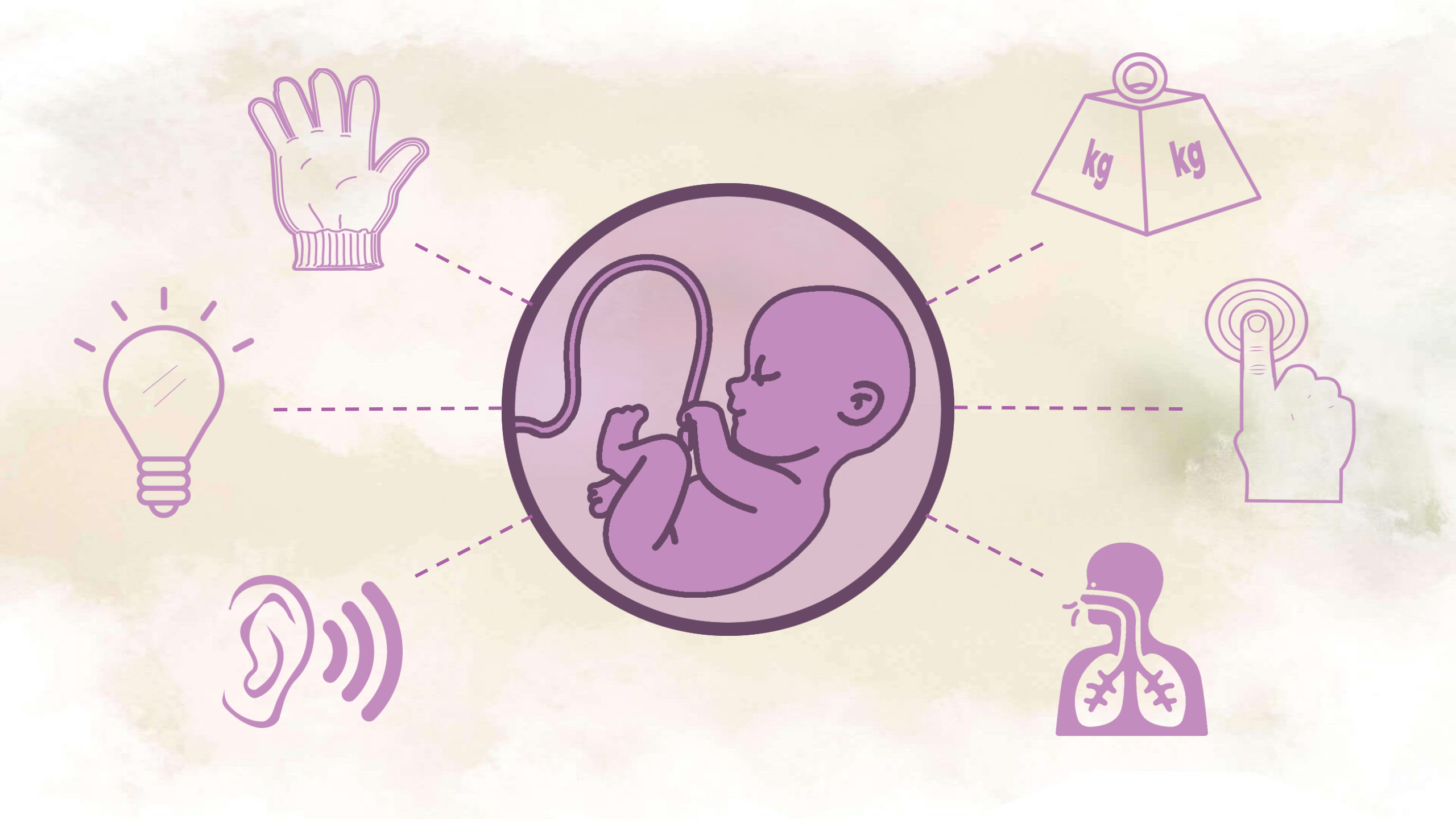


9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

9
INTERPRETACIONS

Com interpreta l'EGO la realitat?


kg
kg



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**

Sentir-se **abandonats**

Sentir-se **rebutjats**



Sentir-se **atacats**

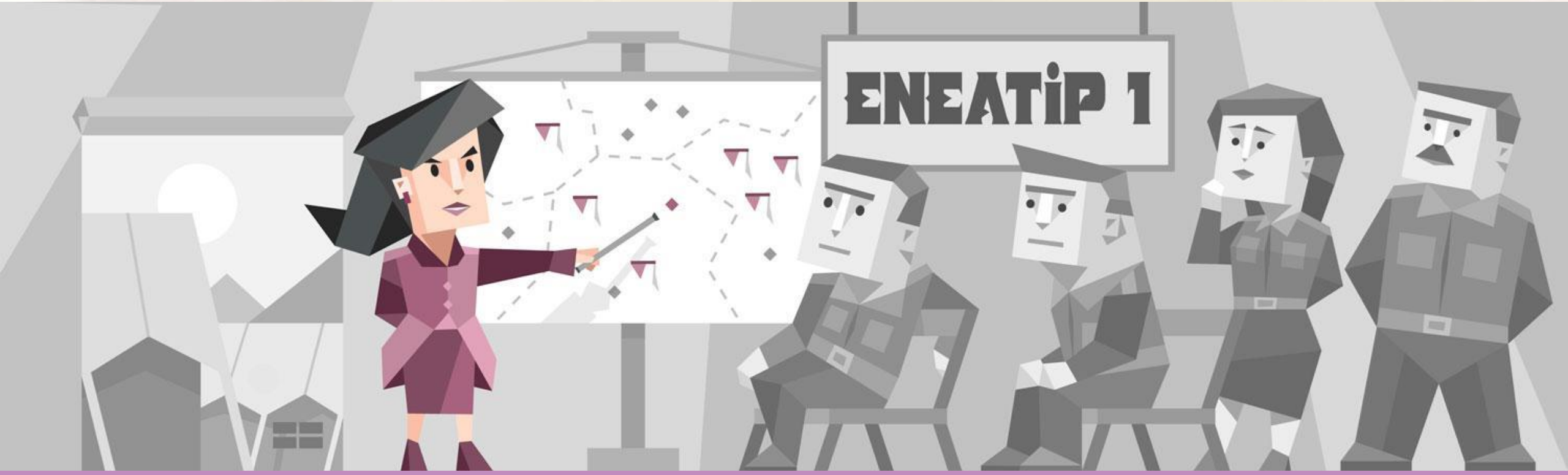
- **Dominar** el perill E8
- **Controlar** el perill E1
- **Evitar** el perill E3

Sentir-se **rebutjats**

- **Dominar** el rebuig E2
- **Controlar** el rebuig E6
- **Evitar** el rebuig E7

Sentir-se **abandonats**

- **Dominar** l'abandonament E5
- **Controlar** l'abandonament E4
- **Evitar** l'abandonament E9



Perfeccionista/Reformador



ENEATIP 1

Intenten CONTROLAR EL PERILL des del judici, l'autoritat, la imposició, la rigidesa i fent que els altres s'adaptin a les seves idees, sinó ho aconsegueixen generen molta ira reprimida.



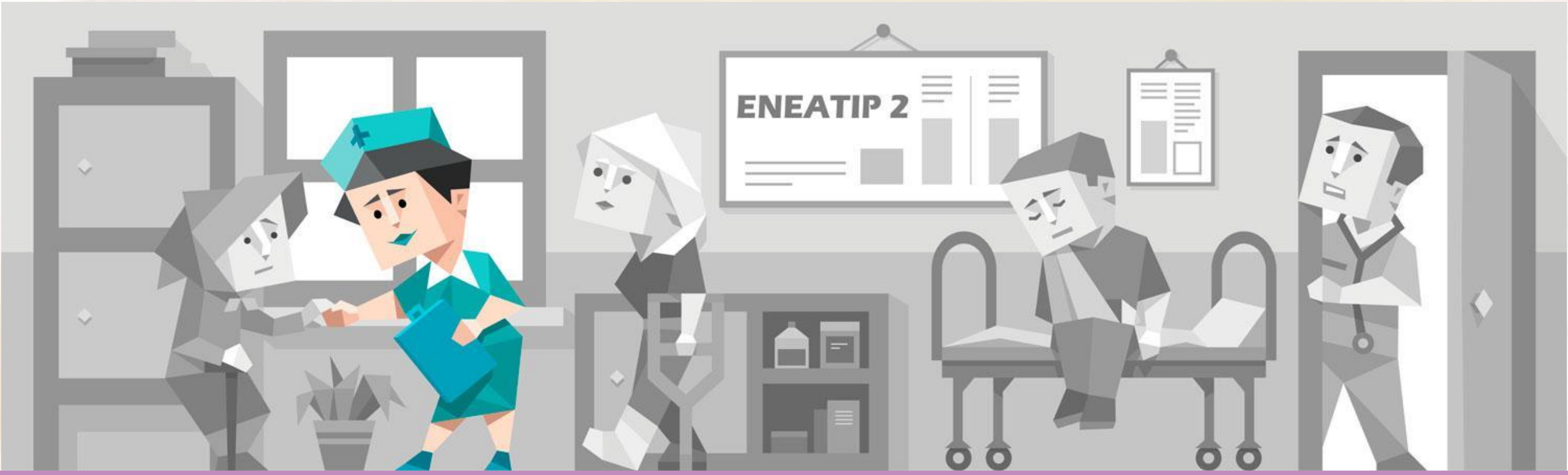
ENEATIP 1

S’estressa si...

No “controla”



Srta. Rottenmeier
(Heidi)



SERVICIAL/CONQUISTADOR

ENEATIP 2

E.2 Dominar el rebuig



Intenten DOMINAR EL REBUIG
Amb la seducció, ajudant, salvant, connectant, manipulant, mostrant-se amistosos i encantadors sinó ho aconsegueixen activen la venjança.



ENEATIP 2

S’estressa si...

No “importa” als altres



Lady Macbeth



Triomfador /Realitzat

ENEATIP 3

E.3 Evitar el perill



Intenten EVITAR EL PERILL enlluernant amb la seva imatge, aconseguint èxit, evitant mostrar el fracàs, adaptant-se i treballant amb molta constància, sinó ho aconsegueixen desapareixen.



ENEATIP 3

S’estressa si...

No “fa” o no “és”



Lobo de Wall Street



L'Especial/Intens



ENEATIP 4

E.4 Controlar l'abandonament

Intenten CONTROLAR L'ABANDONAMENT generant llàstima, vivint el drama amb intensitat, fent patir als altres, cridant l'atenció, buscant ser especials. Sinó ho aconsegueixen s'aparten creant llàstima, drama.



ENEATIP 4

S’estressa si...

No “sent”



Eduardo Manostijeras



L’investigador / La investigadora



ENEATIP 5

E.5 Dominar l'abandonament

Intenten DOMINAR L'ABANDONAMENT tenint el seu món propi, no necessitant emocionalment a ningú, refugiant-se en els coneixements i l'intel·lecte, no passen a l'acció.



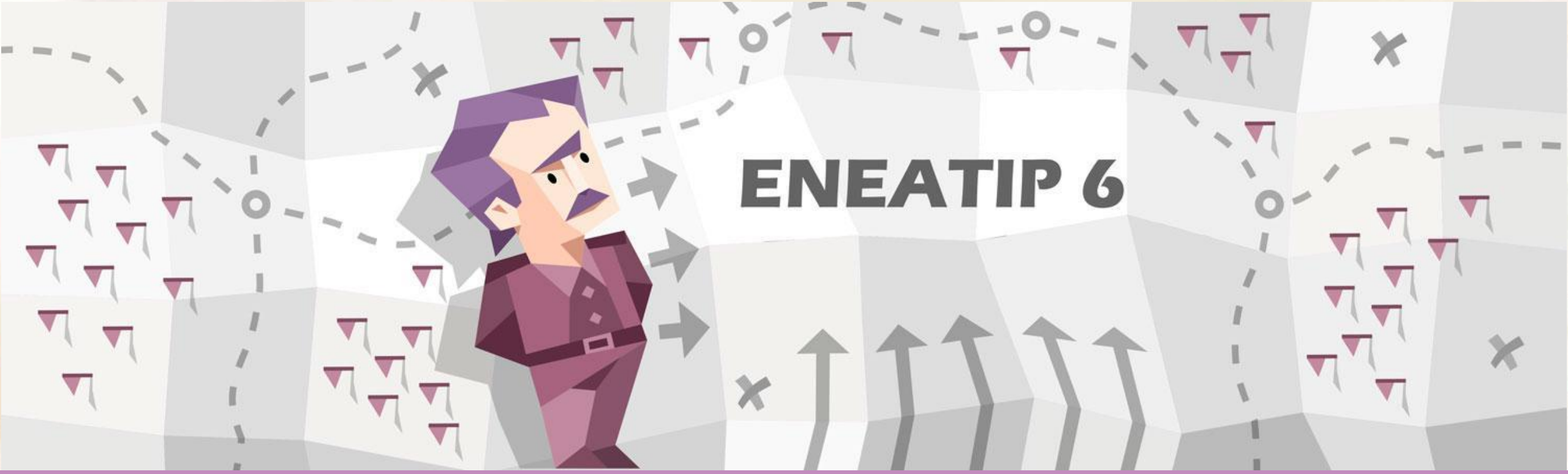
ENEATIP 5

S’estressa si...

“Necessita”



Doctor House



“La Bona Persona”/El lleial



ENEATIP 6

E.6 Controlar el rebuig

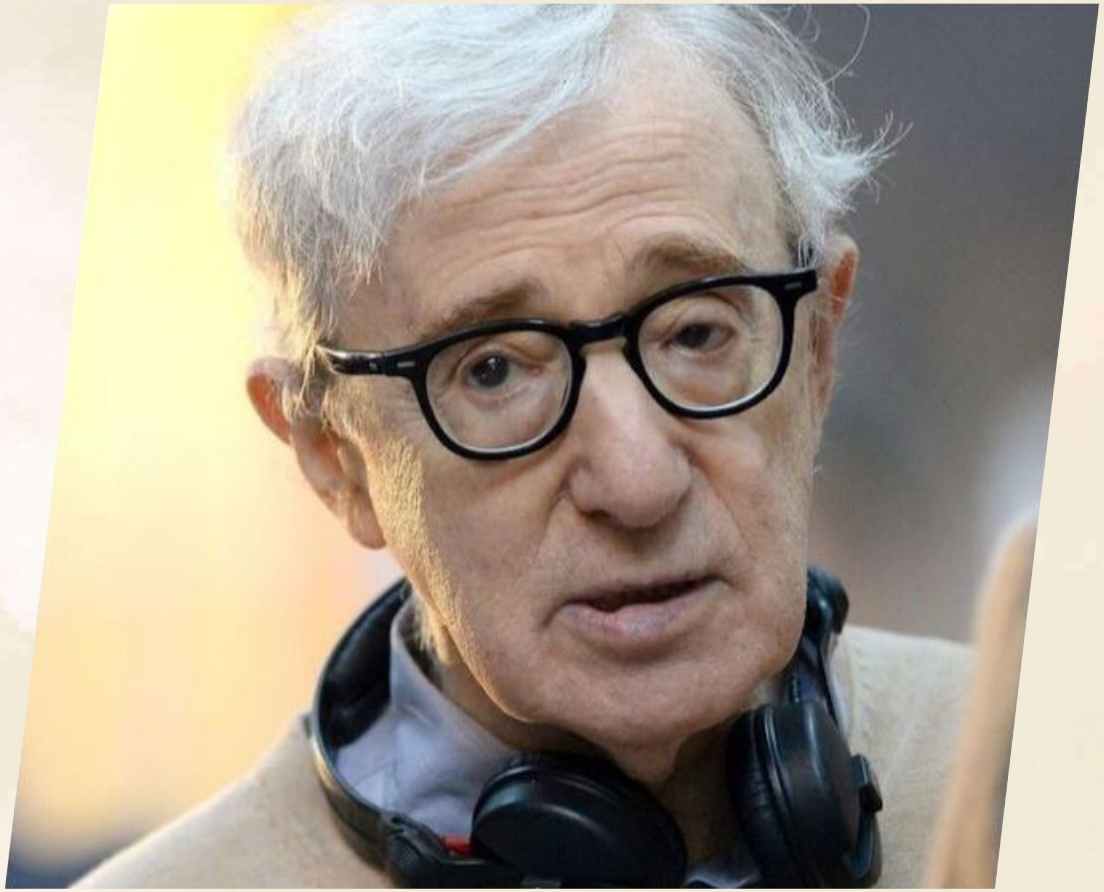
Intenten CONTROLAR EL REBUIG sent previsors, estant alerta, dubtant, buscant seguretat, seguint les normes, evitant equivocar-se i sent bons.



ENEATIP 6

S’estressa si...

“S’equivoca”



Woody Allen



L'ànima de la festa/L'entusiaste



ENEATIP 7

Intenten EVITAR EL REBUIG escapant, movent-se, fent riure, imaginatius, hedonisme, fugint de les preocupacions

E.7 Evitar el rebuig



ENEATIP 7

S'estressa si...

"Pateix"



Peter Pan



El “Líder” / Dominant



ENEATIP 8

Intenten DOMINAR EL PERILL imposant, dominant, exercint la força física i verbal, provocant i traient als altres de la zona de confort, protegint als seus, ficant-se de ple en els conflictes. Força, domini



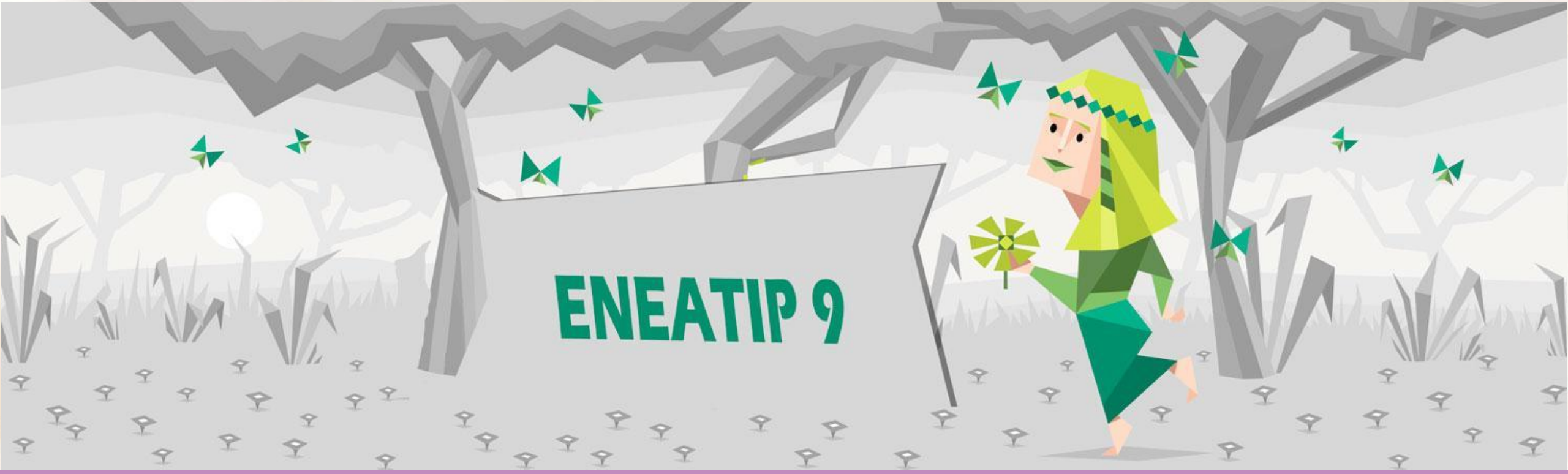
ENEATIP 8

S’estressa si...

Es “debilita”



Donald Trump



L’Home Invisible / La Dona Invisible



ENEATIP 9

Intenten EVITAR L'ABANDONAMENT hiperadaptant-se a tothom i a tot, diluint-se amb la massa, no afrontant, no cridant l'atenció, oblidant-se dels moments dolorosos.

E.9 Evitar l'abandonament



ENEATIP 9

S’estressa si...

Ha “d'afrontar”



Sancho Panza

Per què ens costa identificar-nos?

ZONES DE LA PERSONALITAT

ZONA
OBERTA:
Jo conscient/ Altres conscients

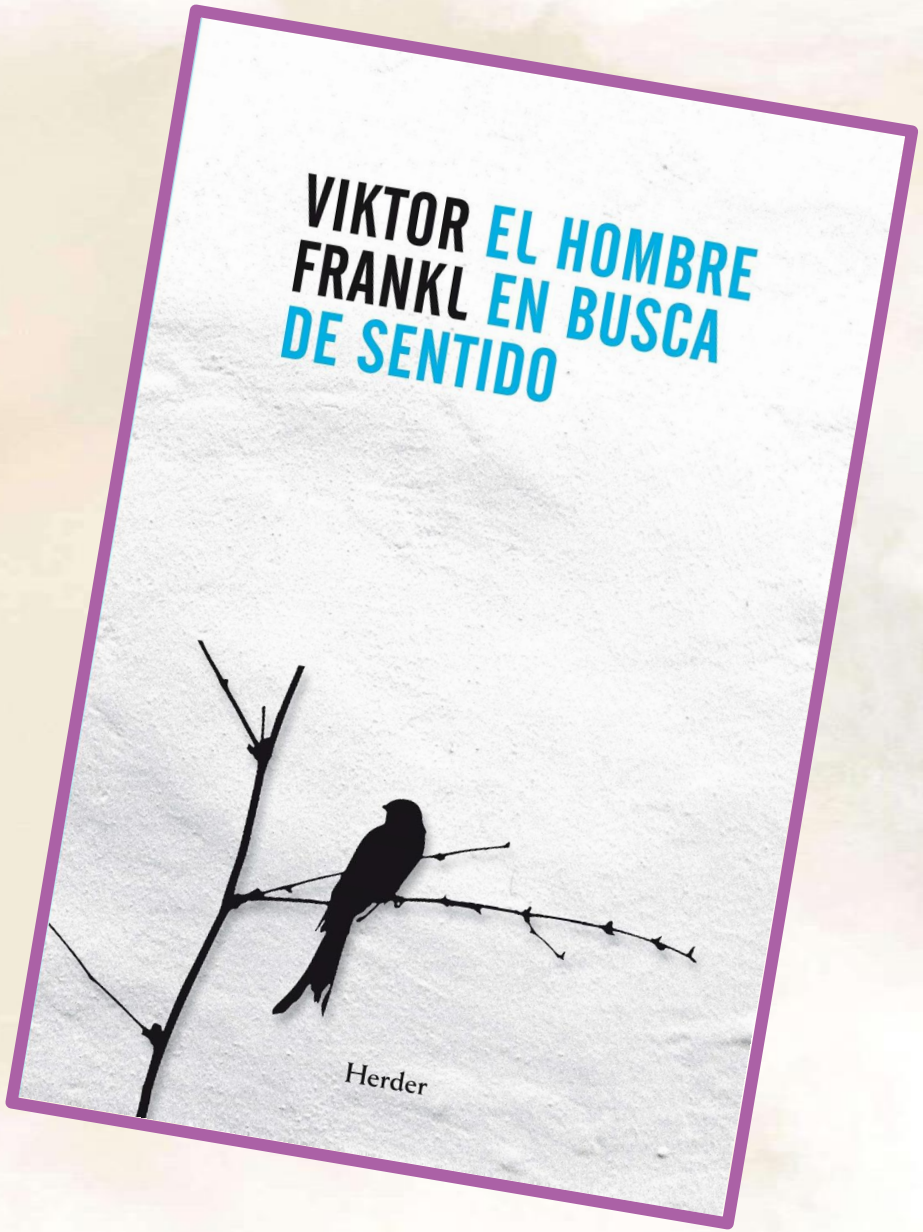
ZONA
CEGA:
Jo inconscient/ Altres conscients

ZONA
OCULTA
Jo conscient/ Altres inconscients

ZONA
DESCONEGUDA
Jo inconscient/ Altres inconscients

El hombre en busca de sentido

Viktor Frankl



· ACTIVITATS VIRTUALS ·

Visualització guiada

Visualització Mindfulness (Contemplació)

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat