



Francisco Diez

Explorando las emociones del Enojo y el Miedo

*Basado en los aportes de
Margarita Solari y Paula Gamboa*

fdiez.mediador@gmail.com

Emociones

*Definen el espacio posible de acción**

- ❖ **E-Movere:** Las E-Mociones son Energía para el movimiento. Impulso de mover hacia afuera.
- ❖ **El mundo emocional:** incluye las **emociones**, que son reacciones naturales de corta duración. Si éstas se prolongan en el tiempo sostenidas por pensamientos, se convierten en **estados de ánimo**.
- ❖ Las emociones impactan en nuestra fisiología, en nuestro cuerpo: están relacionados con la secreción de hormonas, cambios en la frecuencia cardíaca y en los patrones de efectores emocionales.
- ❖ El cuerpo es su canal de expresión y la vía de entrada privilegiada para trabajar con ellas

**Humberto Maturana*

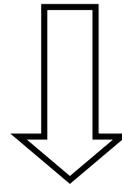
Relación Pensamiento y Emoción

- ❖ Las Emociones requieren una acción de descarga energética hacia afuera (por ej. catarsis en el caso del enojo).
- ❖ Cuando las Emociones no se traducen en acción sino en pensamientos negativos, se genera un circulo vicioso. Distorsiones...
- ❖ Tenemos 50.000 pensamientos por día
- ❖ Están conectados en doble circuito
- ❖ Podemos usar pensamientos para canalizar emociones y cambiar comportamientos
- ❖ Podemos intervenir en nuestros Estados de Ánimo a través de la respiración



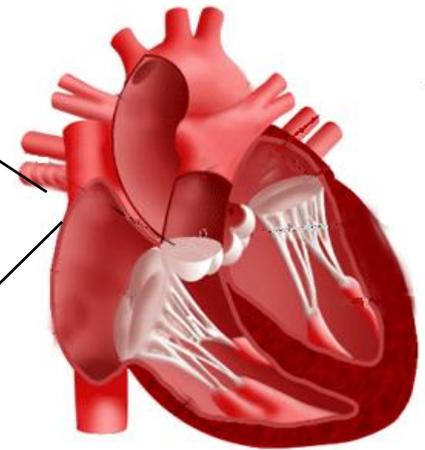
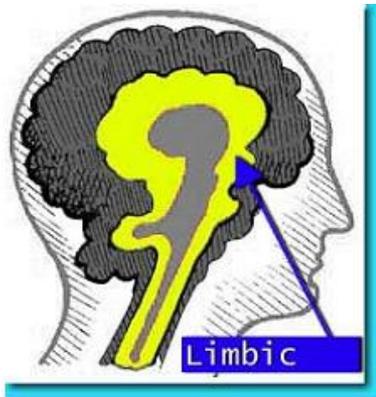
Las emociones no son ideas, son muy reales

**Adquieren la forma de elementos bioquímicos específicos
producidos por el cerebro**



ante los cuales el cuerpo reacciona

Coherencia en el ritmo cardíaco



El corazón y el cerebro

- El ritmo cardíaco afecta directamente el funcionamiento del cerebro:
- El caos cardíaco interfiere en la sincronización de las funciones cerebrales.
- La coherencia cardíaca facilita el acomodamiento de las mismas que se traduce en respuestas más precisas y claras.

Rollin McCraty, director de Investigación de Heart Math Institute

REACCIÓN NATURAL Y ESPONTÁNEA

*Frente a la percepción de una amenaza,
las personas se defienden.*

- **Nuestra Amígdala**: está en la búsqueda de emociones que puedan ser peligrosas, como el enojo o el miedo, o un desencuentro entre las palabras, las expresiones y los sentimientos.
- **La ansiedad o el estrés**: aumentan el nivel de alerta, para que estemos más atentos y sensibles.
- **Si hay un ataque**: y aunque intentemos ocultar nuestra frustración o enojo, probablemente habrá una defensa.

¡Alerta!

¡Me secuestró la emoción!



¿Qué hacer?

Ante un secuestro emocional

Recordar estos tres pasos:

- **Deténgase y Respire!** Así se modifica el ritmo cardíaco y este influye en lo que su cerebro puede hacer.
- **Elija:** una actitud que lo ayude a restaurar su paz interior, por ejemplo conectarnos con la gratitud o algo bello *dentro* de mí.
- **Piense:** en cuáles son las acciones que pueden agravar la situación y cuáles pueden ayudar a obtener una solución.



EJERCICIO: Respirar con Actitud

Esta técnica está siendo desarrollada por Heart Math Institute y se utiliza en diversas partes del mundo: corporaciones, escuelas, universidades y hospitales

- Enfoco en la respiración y en el ritmo del corazón.
- Imagino inhalar a través del corazón y exhalar desde la caja torácica.
- Imagino una sensación de calidez en la zona del corazón.
- Elijo evocar una escena, persona o recuerdo que me produzca aprecio o agradecimiento o pensamientos positivos mientras inhalo y exhalo.
- Observo si noto cambio en MI.



EL ENOJO

Las emociones están ahí para comunicar

- ▶ Surge cuando creo que alguien hizo algo que no debía haber hecho y *transgredió ciertos límites importantes para mí.*
- ▶ “Es básicamente una necesidad de dominar el territorio”.
- ▶ Hay señales claras:
 - Respiración
 - Expresión facial
 - Mirada
 - Musculatura



Modelo Efecto del Enojo

- **Ritmos cardíacos de alta frecuencia** (latidos que salen del corazón) y de gran amplitud, respiración abdominal “respiración entre dientes”.
- **Se respira desde la nariz**, dilatando y contrayendo bruscamente las fosas nasales.
- **Los ojos están en tensión.** Mirada de águila: el área de la retina más rica en receptores permite ver con la mejor agudeza visual.
- **Postura de Ataque:** musculatura en contracción. La mandíbula se contrae y los labios y dientes están apretados. El cuerpo entero -en especial la cabeza- se adelanta, el cuello se contrae y las venas parecen salir del cuerpo.



El enojo

1. Aumenta nuestra fuerza para resolver el problema que se presenta
2. Nos alerta de un límite a proteger o de un deseo insatisfecho
3. Pero NO nos permite coordinar acciones para resolver el problema



¿Qué es el enojo?

- ▶ Es una señal de que hay algo amenazante para mi. Una transgresión a mis límites, un deseo no cumplido, o un hecho no esperado que **obstruye** mi camino de realización y que sucede para perjudicarme y frustrarme.
- ▶ Es la respuesta a la frustración que estoy experimentando por el irrespeto a mis límites o ante ese deseo no cumplido.
- ▶ Es una sobrecarga energética generada por esa obstrucción y el impulso de removerla. Esta sobrecarga es lo que llamamos **enojo**.



Enojo que Destruye y Enojo que Resuelve

- ▶ La función original de esa sobrecarga energética o ENOJO es restaurar los límites amenazados o asegurar la realización de ese deseo.
- ▶ El desafío es aprender a **canalizar** esa sobrecarga energética de una manera adecuada:
 - Si hay explosión, entonces el enojo habitualmente *se convierte* en un problema más, y es el enojo que destruye.
 - Si podemos canalizar la energía hacia la resolución del problema (reequilibrar límites o deseos), entonces funciona el enojo que resuelve

“¡Cuánto más penosas son las consecuencias del enojo, que las causas que lo produjeron!”

Marco Aurelio, Siglo II DC



Del Enojo a la Venganza

Del problema a la persona

- ▶ Si creemos que aquello que percibimos como una trasgresión de nuestros límites o un impedimento a la satisfacción del deseo está actuando **a propósito** contra nosotros, es probable que la frustración se convierta en enojo destructivo y dispare impulsos de venganza.

Se desenfoca la energía del problema para enfocar en la persona.

- ▶ Venganza: Deseo de castigar al otro por lo que hizo.



3 pasos para activar el enojo que resuelve

1. Realizar la catarsis necesaria para descargar mi sistema (tomarme un tiempo) sino... estás a merced del secuestro emocional.
2. Dar a conocer clara y abiertamente, lo que siento, para que la otra persona conozca el impacto que produce en mí lo que él/ella ha hecho: el límite transgredido o el deseo obstruido.
3. Incluyo una propuesta para reparar la situación presente y evitar que se repita en el futuro.



¿Qué nos decimos acerca del MIEDO?

- ❖ TENER MIEDO ES DE COBARDES
- ❖ NO SE PUEDE TENER MIEDO
- ❖ YO NO TENGO MIEDO!!!
- ❖ TU MIEDO ES INJUSTIFICADO
- ❖ EL MIEDO ES MAL CONSEJERO
- ❖ OLVÍDATE DEL MIEDO!!!



***SOLEMOS MINIMIZAR
LA IMPORTANCIA DEL MIEDO***

LA DIGNIDAD DEL MIEDO

- El miedo es una valiosísima señal que indica una **desproporción** entre una AMENZA que percibimos como real e inminente y los RECURSOS con que contamos para resolverla.
- ▶ Nuestra confusión e ignorancia lo han convertido en una “emoción negativa” que debe ser eliminada.

Norberto Levy, “La Sabiduría de las Emociones”

¿Qué es el miedo?

Creemos que existe la posibilidad de que suceda o que haya sucedido algo malo.

Perder algo o no conseguir un resultado deseado.

BENEFICIO POR RESPONDER

Canalizar el miedo a través de acciones concretas nos abre probabilidades de reducir el riesgo de lo que acecha o los daños que pueden ocurrir.

ACCION EFECTIVA

Invita a la acción y a prepararse. A proteger lo que uno aprecia y valora.

Invita a investigar lo desconocido y a tomar las medidas precautorias.

COSTO POR NO RESPONDER

Sufre ansiedad y/ o parálisis. No puede fluir, se ve a merced y se convierte en víctima. Olvida su capacidad para responder.

El origen del miedo. Eckhart Tolle

- ▶ ¿Causas? Miedo a la pérdida, miedo al fracaso, a que nos hieran, etc.
- ▶ Estado de identificación con la Mente: el miedo a la muerte afecta a todos los aspectos.
- ▶ Tener la razón en una discusión y demostrar que el otro está equivocado —defender la posición mental con la que te has identificado— se debe al miedo a la muerte.
- ▶ Tu sentido de identidad, basado en la mente, no en el SER, se sentirá bajo una seria amenaza de aniquilación.



EL MIEDO DISFUNCIONAL E FUNCIONAL

- ▶ **El miedo disfuncional** es aquel que angustia, inhibe, desorganiza y bloquea la posibilidad de experiencia y aprendizaje.
- ▶ **El miedo funcional** es aquel cuya angustia es utilizada como señal que muestra una **desproporción entre el peligro a que nos enfrentamos y los recursos de que disponemos**, y que además, pone en marcha la tarea de **reequilibrar tal desproporción**.



Ejercicio

De a dos, conversamos:

- ▶ ¿Como harías para pasar del miedo, disfuncional al miedo funcional?
- ▶ ¿A qué acciones concretas me lleva esta pregunta?



Dos Emociones desde el rol del mediador

El Enojo: lo reconozco como señal de que existe la percepción de se han vulnerado ciertos límites o se ha frustrado un deseo y de que eso es inaceptable (Impide coordinar acciones)

- *Trabajo sobre la descarga de energía, sobre la vulneración percibida de aquellos límites vinculados a la identidad y sobre la ruptura de la confianza en las relaciones.
Busco qué se necesita para reparar y hacia dónde ir en el futuro.*

El Miedo: lo entiendo como una reacción natural frente a la brecha o desproporción percibida entre una cierta amenaza y los recursos disponibles para enfrentarla. (Paraliza y bloquea)

- *Trabajo sobre la revalorización de la señal, sobre la percepción de la amenaza, los recursos disponibles, los modos y maneras de enfrentarla y sobre cómo reequilibrar la proporción.*



CINCO PASOS PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADOS A UNO MISMO

✓ PASO 1: AUTOCONCIENCIA

Ser testigo de mí y de mi emoción. ¿Qué siento?

✓ PASO 2: AUTOACEPTACIÓN

Aceptar sin juzgar la emoción. Acepto lo que siento



✓ PASO 3: AUTOREGULACIÓN

Controlar impulsos, demorar satisfacción.
Pausa, respiro, elijo.

✓ PASO 4: AUTOANÁLISIS

Observo mis pensamientos y palabras ¿Cuál es la historia que me cuento detrás de la emoción? ¿Cuáles son los hechos?

✓ PASO 5: EXPRESIÓN

Expresar ¿Cómo puedo expresar lo que me pasa con integridad, de acuerdo a mis valores y con efectividad?



CINCO PASOS PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADOS A LOS OTROS

✓ PASO 1: RECONOCER

¿Qué siente el otro?

✓ PASO 2: ACEPTAR

Acepto lo que siente sin juzgar o contradecir lo que siente. Te comprendo...



✓ PASO 3: CONTENER

Ayudo a que el otro se exprese. Que haga pausa, que respire, etc.

✓ PASO 4: PREGUNTAR

Ayudo a ver la racionalidad de la historia ¿Cuál es la historia que te cuentas que está detrás de la emoción?

✓ PASO 5: ESCUCHAR

Escucho con respeto lo que el otro necesita, con la intención de guiar el accionar para que llegue a buen puerto.

