



CERTIFICACIÓN
INTERVENCIÓN
ESTRATÉGICA
DE CREENCIAS Y PATRONES
EMOCIONALES

COACHING LAB

UNA PRÁCTICA GRUPAL, UNA NUEVA ESTRATEGIA

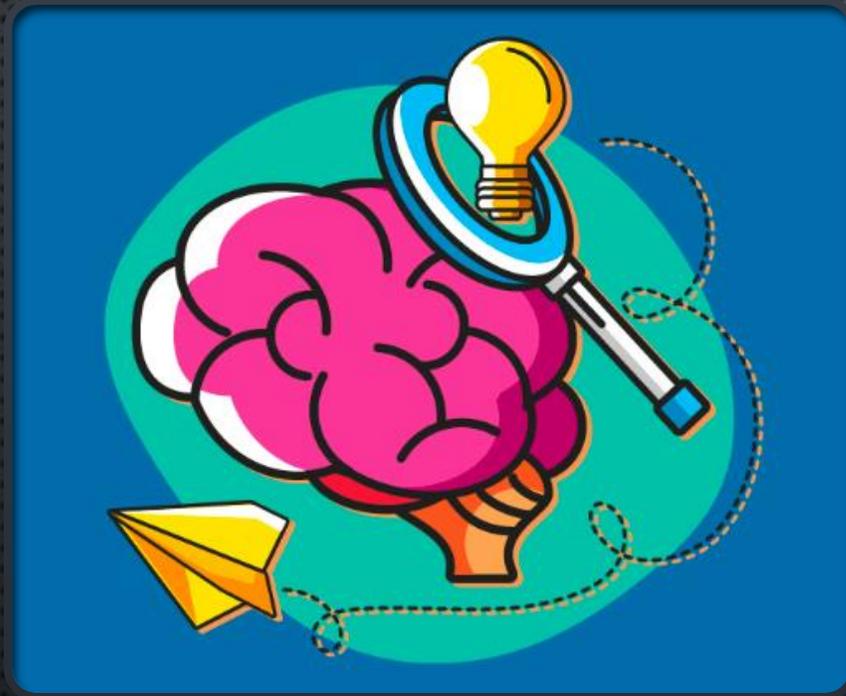


REPASO CLASE ANTERIOR

UNA VIDA SATISFACTORIA DEPENDE DE 3 PARÁMETROS



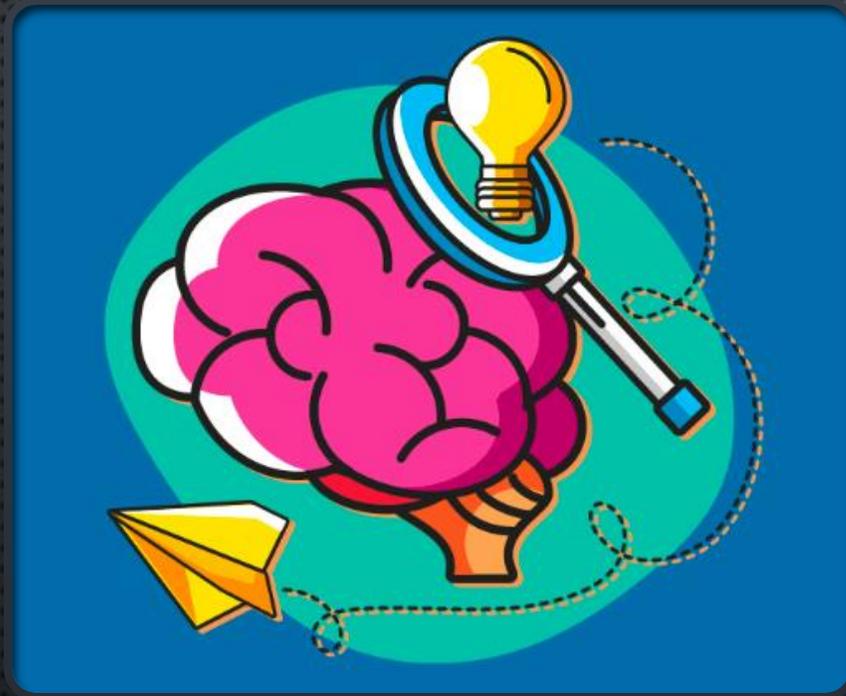
LAS 3 NECESIDADES PSICOLÓGICAS



LAS NECESIDADES SON 3:

- **COMPETENCIA:** SENTIRSE EFICÁZ Y OBTENER RESULTADOS ÓPTIMOS.
- **AUTONOMÍA:** SER LIBRES PARA ELEGIR O DECIDIR TUS PROPIAS ACCIONES DESDE TUS VALORES PERSONALES.
- **RELACIÓN CON LOS DEMÁS:** SENTIMIENTO DE ESTAR CONECTADO Y DE SER ACEPTADO POR LOS DEMÁS.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO ESTÁN CUBIERTAS?

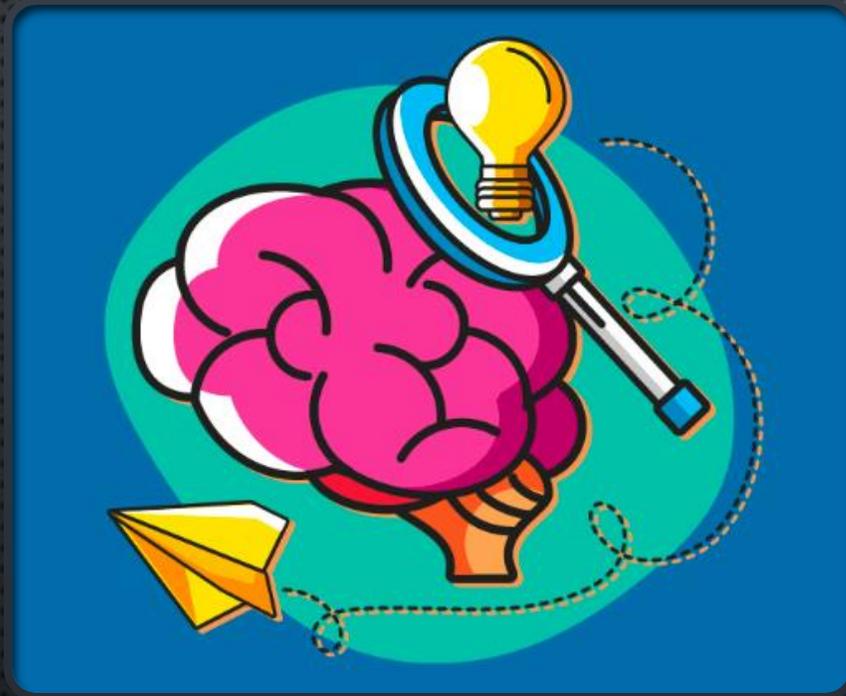


AL TENER CUBIERTA LA NECESIDAD DE....

- COMPETENCIA = SIENTO CONFIANZA
- AUTONOMÍA = SIENTO LIBERTAD
- RELACIÓN CON LOS DEMÁS = SIENTO AMOR

"SENTIR QUE LAS 3 NECESIDADES ESTÁN CUBIERTAS
ME CONECTA CON LA SENSACIÓN DE ESTAR
SATISFECHO CON MI VIDA"

¿QUÉ SUCEDE CUANDO "NO" ESTÁN CUBIERTAS?

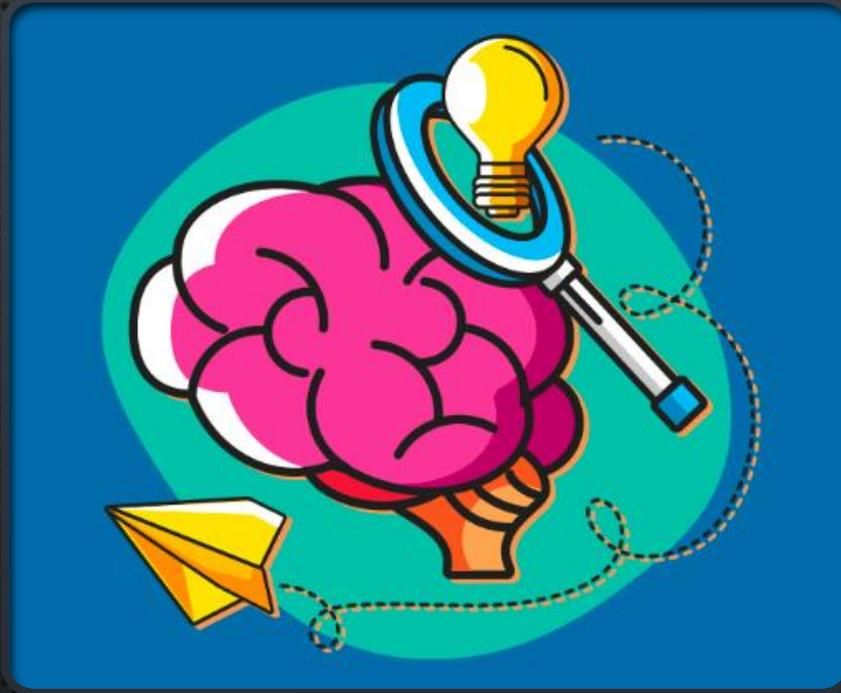


AL TENER "NO" TENER CUBIERTA LA NECESIDAD DE....

- COMPETENCIA:
PIERDO CONFIANZA / SURGE MIEDO
- AUTONOMÍA:
PIERDO LIBERTAD / SURGE RABIA
- RELACIÓN CON LOS DEMÁS:
PIERDO AMOR / SURGE TRISTEZA

"SENTIR QUE UNA DE ESTÁS NECESIDADES "NO" ESTÁ CUBIERTA ME DESCONECTA DE LA SATISFACCIÓN"

ATENDIENDO EL MENSAJE DE LA EMOCIÓN



RESOLVIENDO CADA ACTIVACIÓN DE SUPERVIVENCIA....

- SI SURGE MIEDO:

¿CÓMO DEBO PREPARARME PARA RECUPERAR MI CONFIANZA?

- SI SURGE RABIA:

¿QUÉ LÍMITES DEBO COLOCAR (ME) PARA RECUPERAR MI LIBERTAD?

- SI SURGE TRISTEZA:

¿QUÉ DEBO ACEPTAR PARA VOLVER A RECUPERAR EL AMOR?

"SATISFACER MI NECESIDAD PSICOLÓGICA ME LLEVARÁ DE VUELTA A LA SATISFACCIÓN"

EJERCICIO:

1. DEL 1 AL 10: ¿QUÉ TAN SATISFECHA(O) ESTÁS CON TU VIDA?
2. EVALÚA DEL 1 AL 10: QUE TAN SATISFECHO TE SIENTES DE: AMOR / CONFIANZA / LIBERTAD
3. ¿CUÁL DE ESTAS EMOCIONES, SI SE VA A UN 10 HARÁ QUE LAS OTRAS SUBAN?
4. ¿LA EMOCIÓN DE INSATISFACCIÓN CON LA QUE MÁS CONVIVES A DIARIO ES MIEDO, TRISTEZA O RABIA?
(¿COINCIDE CON LA ANTERIOR?)
5. ¿QUÉ SITUACIONES DE VIDA HACEN QUE ESTAS EMOCIONES NO ESTÉN SATISFECHAS?
6. ¿EN QUÉ ME ESTOY ENFOCANDO DE ESTAS SITUACIONES?
7. ¿QUÉ CREENCIAS LIMITANTES SURGEN A PARTIR DE ESTAS SITUACIONES?
8. ¿QUÉ PROYECCIONES ESTOY HACIENDO SOBRE ESAS SITUACIONES?
9. ¿CUÁL INTERVENCIÓN ES LA MÁS ADECUADA PARA TRABAJAR A PARTIR DE AHORA?

NEUROCEPCIONES

HAY 3 BASES NEUROCEPTIVAS DESDE DONDE VIENE EL DOLOR HUMANO



EL SUFRIMIENTO SE DA POR 3 NEUROCEPCIONES

HAY 3 BASES QUE DETERMINAN TU SUFRIMIENTO



ESTAS 3 BASES SON:

- HERIDAS EMOCIONALES: DE LA INFANCIA, DEL PASADO..
- EMOCIONES NO PROCESADAS: MAL GESTIONADAS, BLOQUEADAS, REPRIMIDAS.
- CREENCIAS DE IDENTIDAD: SOBRE QUIEN ERES, SOBRE QUE PUEDES HACER, SOBRE QUE NO PUEDES HACER..

“DESDE ESTAS 3 BASES SE DESGLOSAN TODOS NUESTROS CONFLICTOS”

HERIDAS EMOCIONALES

5 HERIDAS, 5 MÁSCARAS QUE ADOPTAS DESDE ELLAS



ESTAS 5 HERIDAS Y SUS MÁSCARAS: (AUTORA: LISE BOURBEAU)

- **RECHAZO: HUIDIZO** (PASA DESAPERCIBIDO, NO SE VALORA, SIENTE QUE NO PERTENECE..)

MAYOR CONFLICTO: SE CONSIDERA INÚTIL, SIN DERECHO A EXISTIR, PAVOR AL RECHAZO..

- **TRAICIÓN: CONTROL** (CONTROLAN A LOS DEMÁS, BUSCAN SER IMPORTANTES..)

MAYOR CONFLICTO: CULPAR Y NO CONFIAR EN LOS DEMÁS, CONECTAR CON SU SENTIR..

- **INJUSTICIA: RIGIDEZ** (AUTOEXIGENTES, OBSESIVOS, NO EXPRESA EMOCIONES..)

MAYOR CONFLICTO: DESCONEXIÓN TOTAL CON SU SENSIBILIDAD INTERNA, CON SU VULNERABILIDAD...

- **HUMILLACIÓN: MASOQUISMO** (SE AVERGUENZAN DE SI MISMOS, MUCHA CULPA, NO SE ACEPTA..)

MAYOR CONFLICTO: SE DENIGRA A SI MISMO CONSTANTEMENTE Y TEME A LA LIBERTAD...

- **ABANDONO: DEPENDENCIA** (BUSQUEDA CONSTANTE APOYO, MIEDOS@..)

MAYOR CONFLICTO: SENTIR QUE NO PUEDE SOLO, GRAN TEMOR A LA SOLEDAD..

¿CUÁL SERÁ TU HERIDA MÁS DOMINANTE?

HERIDAS

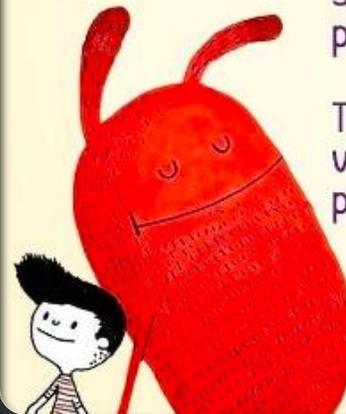
1. SE PRODUCE CON EL PADRE DEL MISMO SEXO ENTRE LA CONCEPCIÓN HASTA EL 1ER AÑO DE VIDA.
2. SE PRODUCE CON EL PADRE DEL SEXO CONTRARIO ENTRE EL 1ER Y EL 3ER AÑO DE VIDA.

1. Herida: Rechazo y su máscara es huir.



Es una persona que procura pasar desapercibida, se infravalora, se anula. Su reacción al ser rechazado, es huir. El huidizo requiere hacer las cosas muy bien para obtener reconocimiento.

2. Herida: abandono y su máscara es la dependencia



Tiene miedo a la soledad, hace lo posible por llamar la atención y ser amado. Aguanta por ello situaciones difíciles en vez de ponerle fin.

Tienden a convertirse en víctima. Necesita la atención y presencia de otros.

HERIDAS

3. SE PRODUCE CON LA MADRE ENTRE EL 1ER Y EL 3ER AÑO DE VIDA.
4. SE PRODUCE CON EL PADRE DEL SEXO OPUESTO ENTRE LOS 2 Y LOS 4 AÑOS DE VIDA.

3. Herida: humillación y su máscara es el masoquismo



Es una persona que de forma inconsciente busca el dolor y la humillación. El masoquista suele estar siempre en situaciones en las que se ocupa tanto de otros que se olvida hasta de sí mismo.

4. Traición y su máscara es querer tener el control



Desarrolla esta conducta para ser fiel y responsable. Como no toleran la traición hacen lo posible por ser responsables y fuertes, incluso al emitir sus opiniones. Se impacientan, son muy puntuales y sufren cuando pasa lo contrario. Les cuesta delegar porque deben confiar en otros y le aterroriza que le mientan.

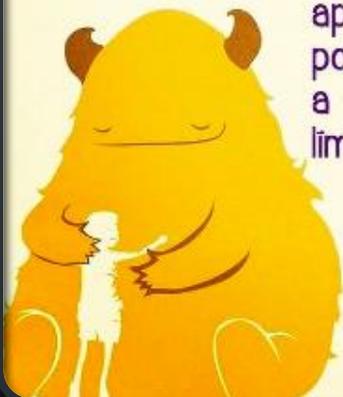
HERIDAS

5. SE PRODUCE CON EL PADRE DEL MISMO SEXO ENTRE LOS 6 Y LOS 8 AÑOS DE VIDA.

5. Herida injusticia y su máscara es la rigidez

Procura la justicia y la exactitud al máximo, tienden por ello a ser perfeccionistas.

Su percepción es que se le aprecia más por lo que hace que por lo que es. Tienen mucho miedo a equivocarse. No respeta sus límites, se exige mucho.



EMOCIONES NO PROCESADAS

SI NO PROCESÉ LO QUE SENTÍ, ESTARÁ ANCLADO EN MÍ HASTA QUE LO HAGA.



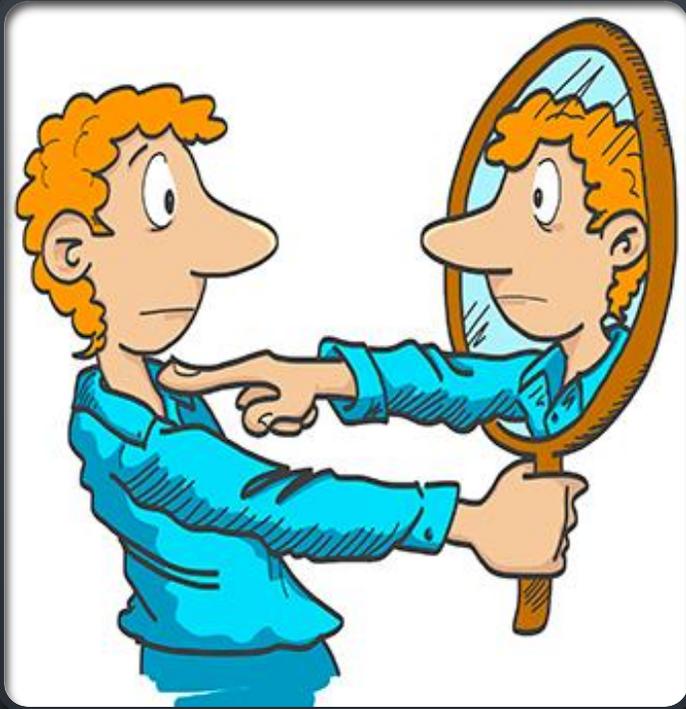
AL NO PROCESAR UNA EMOCIÓN:

- SE ANCLA EN MI SISTEMA A UN NIVEL PROFUNDO.
- NO TENÍA LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA PROCESARLA EN SU MINUTO
- AL RECORDAR INSTANCIAS DOLOROSAS DEL PASADO, ESTAS EMOCIONES SALEN A LA LUZ.
- ¿QUÉ ES AQUELLO QUE MÁS TE DUELE CUANDO LO RECUERDAS?
- ¿CUÁLES SON LAS SITUACIONES DE TU VIDA QUE MÁS TE HAN DOLIDO?

“REVISA ESOS RECUERDOS Y ESAS IMAGENES, TODO LO QUE SURJA DE ELLAS PODRÁ SER LIMPIADO Y PROCESADO CON LA APP”

CREENCIAS DE IDENTIDAD

LO QUE CREES DE TI CONFORMARÁ TU DESTINO PERSONAL Y DE VIDA



¿SE QUIÉN SOY O SE QUIÉN CREO QUE SOY?

- TENEMOS UN MONTÓN DE CREENCIAS Y TODAS ELLAS SON VERDAD Y MENTIRA A LA VEZ.
- CADA UNA DE ELLAS ACTIVA UN POTENCIAL EN TI, QUE TE AYUDARÁ O TE HARÁ FRACASAR RUMBO A TU OBJETIVO DE VIDA.
- LAS CREENCIAS DE IDENTIDAD SE BASAN EN LA PREMISA DEL "YO SOY"
- ¿QUÉ ES AQUELLO QUE MÁS TE DICES QUE "SI" ERES Y QUE "NO" ERES?
- COMPLETA ESTA FRASE CON TODO LO QUE VENGA A TU MENTE + O -
...LA FRASE ES... "YO SOY _____"

"CAMBIAR TU VIDA, PREDISPONE UN CAMBIO DE IDENTIDAD..TU VIDA ERES TÚ"