



CERTIFICACIÓN
INTERVENCIÓN
ESTRATÉGICA
DE CREENCIAS Y PATRONES
EMOCIONALES

COACHING LAB

UNA PRÁCTICA GRUPAL, UNA NUEVA ESTRATEGIA



REPASO CLASE ANTERIOR

LAS 3 BASES NEUROCEPTIVAS DEL DOLOR HUMANO



EL SUFRIMIENTO SE DA POR 3 NEUROCEPCIONES

HAY 3 BASES QUE DETERMINAN TU SUFRIMIENTO



ESTAS 3 BASES SON:

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

“DESDE ESTAS 3 BASES SE DESGLOSAN TODOS NUESTROS CONFLICTOS”

1) 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

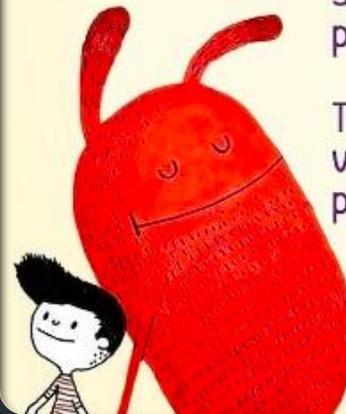
1. SE PRODUCE CON EL PADRE DEL MISMO SEXO ENTRE LA CONCEPCIÓN HASTA EL 1ER AÑO DE VIDA.
2. SE PRODUCE CON EL PADRE DEL SEXO CONTRARIO ENTRE EL 1ER Y EL 3ER AÑO DE VIDA.

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.

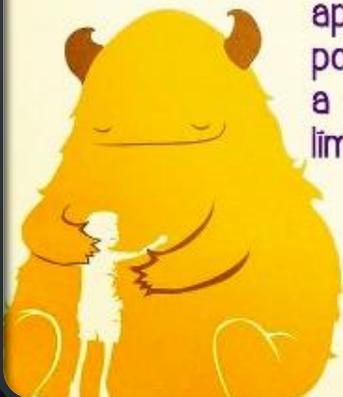
HERIDAS

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.



2) EMOCIONES NO PROCESADAS

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



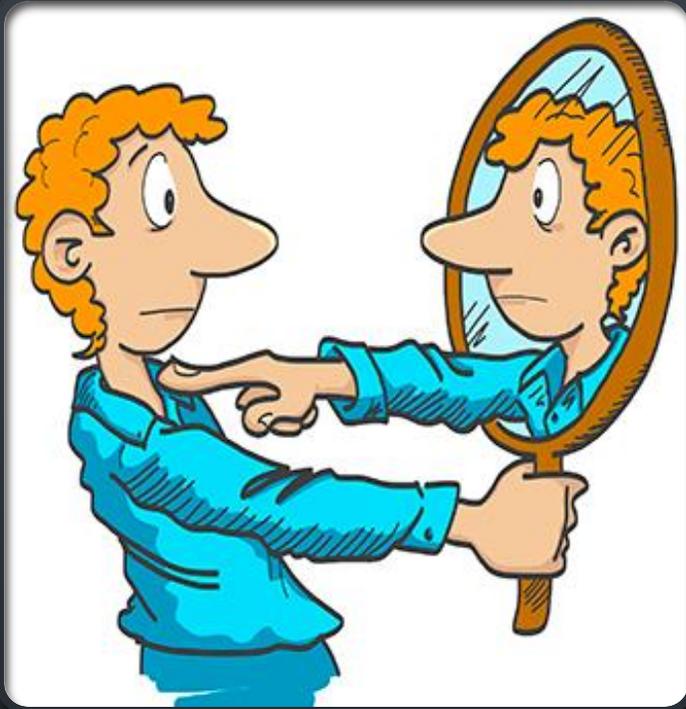
AL NO PROCESAR UNA EMOCIÓN:

- 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”

3) 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”

LA SILLA VACÍA

COMO LA IMAGINACIÓN SACA A FLOTE MI REALIDAD INTERIOR





LA SILLA VACÍA

- ES UN PROCESO DE LA PSICOLOGÍA GESTÁLTICA.
- USA EL FACTOR IMAGINATIVO DE LA MENTE.
- PARA EL CEREBRO NO HAY DIFERENCIA ENTRE REALIDAD Y FICCIÓN.
- UN EJERCICIO QUE NOS PERMITE HABITAR DE UNA FORMA DISTINTA NUESTROS CONFLICTOS CON OTRAS PERSONAS.
- TAMBIÉN PUEDE USARSE CON OBJETOS ESPECÍFICOS CONVIRTIÉNDOLOS EN PERSONAS.
- UN PROCESO MUY PODEROSO QUE NOS PERMITE COMPRENDER DESDE UN ENFOQUE DISTINTO NUESTROS CONFLICTOS.
- TAMBIÉN NOS AYUDA A RESIGNIFICAR PODEROSAMENTE NUESTRAS SITUACIONES ESTRESANTES DE VIDA.

DETALLES

- IMAGINAS QUE LA PERSONA DEL CONFLICTO ESTÁ FRENTE A TI.
- DETALLAS A LA PERSONA DE FORMA PRECISA CUAL ES SU ACTITUD, FORMA, POSTURA, EXPRESIÓN FACIAL, TONO DE VOZ, ETC
- EXPRESAS TU PROBLEMA EN VOZ ALTA A ESA PERSONA IMAGINARIA.
- IDEAL ES GRABAR O ESCRIBIR TODO LO QUE SUCEDE EN ESTE PROCESO.
- LUEGO CAMBIAS DE LUGAR Y TE HABLAS A TI MISMO PERSONIFICANDO A LA PERSONA EN CUESTIÓN.
- EL PROCESO SE REPITE CONTINUADAMENTE HASTA LLEGAR A UN PUNTO ENTENDIMIENTO, COMPRENSIÓN, PAZ O RESIGNIFICACIÓN.





EL ESPEJO SE MUESTRA

- TODO LO QUE ME MOLESTA, ME IRRITA Y QUIERO CAMBIAR DEL OTRO, ESTÁ EN MÍ.
- TODO LO QUE EL OTRO ME CRITICA, ME JUZGA, SI ME AFECTA Y ME HIERE, ESTÁ REPRIMIDO EN MÍ.
- TODO LO QUE ME GUSTA DEL OTRO, LO QUE ADMIRO, LO QUE ME AGRADA Y AMO, ESTÁ DENTRO DE MÍ.
- TODO LO QUE EL OTRO ME CRITICA, JUZGA O QUIERE CAMBIAR EN MÍ, SI NO ME AFECTA, LE PERTENECE 100% AL OTRO Y NO A MÍ.