

Tec

TERAPIAS Y FORMACIÓN

HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL Mini Curso



CONTENIDO

- LA OBSERVACIÓN COMO HERRAMIENTA

Práctica: Meditación esencial (mindfulness)

Práctica 2: Meditación lumínica

- TÉCNICAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

Práctica 3: El "yo imperturbable"

LA OBSERVACIÓN COMO HERRAMIENTA

Mindfulness es la práctica de observar sin juicio todo aquello que acontece. Si bien la meditación incluiría el mindfulness (sería una meditación básica o esencial, en la que se trata de observar aquello que sucede en el presente: sonidos, sensaciones, emociones, etc.), el mindfulness no siempre incluye la meditación, que es un término más genérico. La palabra mindfulness proviene del inglés y significa conciencia plena (conciencia en los sucesos del presente, reduciendo al máximo el uso de la mente y el juicio). Esta definición no se correspondería, por ejemplo, con una meditación basada en visualizaciones; muy útil, también, en determinadas circunstancias.



Tec

TERAPIAS Y FORMACIÓN

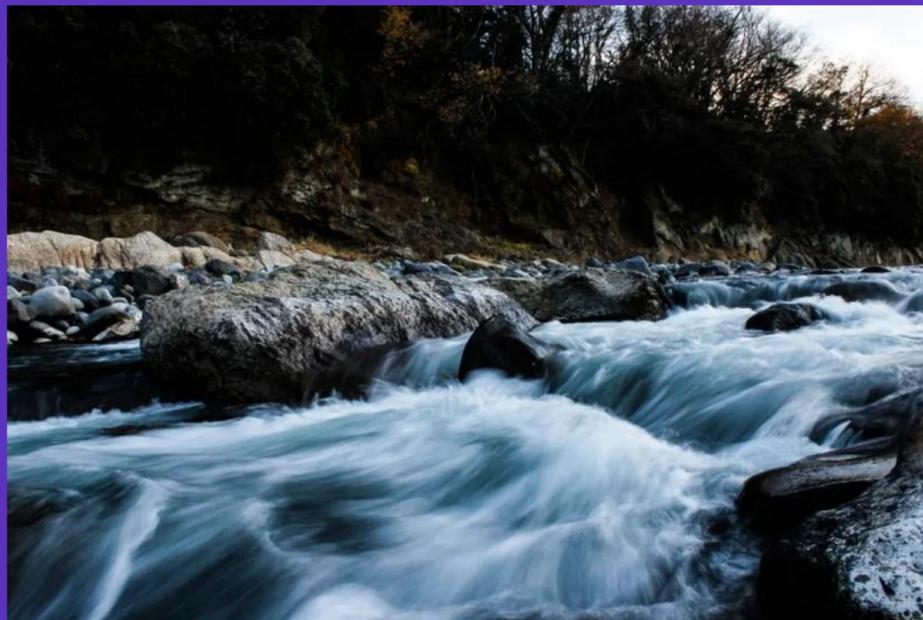
Cuando observamos los acontecimientos sin resistencias, tal i como son, nos alineamos con la vida. Nos alineamos con el momento presente. A partir de aquí todo acontece como debe ser, hacia una vida plena y satisfactoria. Ahora bien, a menudo nuestras indeseadas emociones son de una intensidad tal que el proceso de aceptación plena resulta costoso. Por este motivo, el presente curso, aparte de incidir en la mera observación, añade un apartado de técnicas que nos permitirán rebajar la intensidad emocional.

Cuando sentimos una emoción no deseada tendemos a reaccionar con rabia o quejas (hablando de la desdicha incansablemente) o a evadirnos con infinitud de actividades tapadera. Esto, sin embargo, no va diluir la emoción, que reaparecerá una y otra vez, como un vecino pesado que casi a diario llama a nuestra puerta porqué necesita que lo escuchemos. Podemos no abrirlo, incluso poner música para no oírlo y intentar hacer vida normal, pero allí estará. Y nosotros no seremos nunca libres. Hasta que lo abramos, le sirvamos una taza de té y dejemos que se exprese. Es el único remedio para que se tranquilice y nos deje en paz. En paz.

Tec

TERAPIAS Y FORMACIÓN

Con la conciencia puesta sobre la indeseada emoción, esta se va diluyendo, del mismo modo que una presa de troncos y ramas se va derrumbando con la fuerza del agua. A modo de metáfora, la corriente de agua sería nuestra conciencia o atención plena y la presa cualquier incomodidad interna.



Cuando observamos la emoción, aceptándola, nos empoderamos, ya que nos atrevemos a ver nuestros dolores internos. ¡Y lo mejor de todo! Descubrimos que no nos mata. Seguimos vivos y coleando.

Al dejar de temer nuestras emociones empezamos a actuar diferente, transformando, de este modo, nuestro entorno; incluso aquellos acontecimientos generadores de la emoción. Además, nos ahorramos el sentimiento de culpa y esa negatividad residual procedente de una reacción impremeditada.

Tec

TERAPIAS Y FORMACIÓN

PRÁCTICA 1:

MEDITACIÓN ESENCIAL (MINDFULNESS)

-En la meditación esencial, que convendría realizar una o, preferentemente, dos veces al día (aunque es mejor pocas veces a la semana que ninguna) nos sentamos con las piernas dobladas en posición meditativa (deberemos usar un cojín de estatura adecuada, de forma que las rodillas no sobrepasen el nivel de las caderas) o nos sentaremos en una silla con los pies paralelos y en contacto con el suelo. Es mejor que la espalda no toque el respaldo, sino que se mantenga erguida y libre del contacto con cualquier superficie.

-Las manos reposan sobre los muslos y la espalda debe estar recta. La barbilla en ángulo ligeramente cerrado (hacia abajo) para alinear las cervicales con el resto de la columna.

-Una vez colocados en la postura, cerraremos los ojos y observaremos la respiración, como asciende desde el bajo vientre hasta el pecho y desciende en sentido contrario. Observamos el sonido que produce el aire subiendo y bajando, como si se tratara del oleaje de un mar interior.

Tec

TERAPIAS Y FORMACIÓN

-Si acontecen pensamientos o emociones de algún tipo los observaremos sin intención de modificar ninguno de estos elementos, como quien ve pasar los coches o transeúntes de una ciudad. Si en algún momento los pensamientos nos absorben y, por lo tanto, dejamos de tomar conciencia del sonido y recorrido respiratorio, volvemos al presente. Tantas veces como haga falta. Si surgen pensamientos pero podemos seguir atendiendo la respiración sin inconveniente dejaremos que estos divaguen libremente, como cualquier otro elemento.

Metafóricamente, la respiración sería el tronco donde nos sujetaríamos en caso de naufragio; lo único que nos mantendría a flote. Mantenemos, así, el centramiento en la respiración sean cuales sean los ingredientes del momento presente.



Tec

TERAPIAS Y FORMACIÓN

-Al cabo de unas cuantas respiraciones podemos pasar a atender, además de la respiración, el tacto de las manos sobre los muslos (centramos la atención en ambos elementos). Y, progresivamente, podemos ir introduciendo cualquier otro elemento: el contacto de los pies contra el suelo, el tacto de los párpados cerrados, etc. O bien nos limitaremos a atender el sonido respiratorio y dejar que todo lo demás proceda como un despliegue de objetos desdibujados en segundo plano.

-Antes de abrir los ojos, moveremos los dedos de manos y pies, y realizaremos una respiración bien profunda.

PRÁCTICA 2:

MEDITACIÓN LUMÍNICA

Esta es una meditación de "shock" o rescate, indicada para estados de fatiga, desánimo, ansiedad, angustia, excesiva preocupación, miedo.

La meditación lumínica es equilibrante: ofrece efectos sedantes en estados tensionales y energizantes cuando nos encontramos decaídos.

Tec

TERAPIAS Y FORMACIÓN

Procedimiento:

-Inhalamos visualizando como el aire penetra en nuestro interior a través de todo los poros del cuerpo, llenándonos de una luz clara; blanca o amarilla.

-Al exhalar NO la liberamos, sino que seguimos introduciendo luz en nuestro interior, que entra al inhalar y también al soltar el aire.

-Nos llenamos y empapamos de esta luz clara, equilibrante y protectora, en las dos fases de la respiración. Repetidamente y sin pausa, hasta que nos sintamos mejor.

TÉCNICAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

En momentos en que la intensidad emocional es considerable, la práctica meditativa puede resultar costosa. Sin dejar, pero, de practicar mindfulness, que nos permite una mayor serenidad mental y una íntima conexión con nuestros estados internos, paralelamente utilizaremos técnicas de gestión para ir reduciendo la intensidad, tanto en el momento preciso del conflicto emocional como a la larga para detener su reaparición.

Tec

TERAPIAS Y FORMACIÓN

Existen varias técnicas de gestión, pero, sin duda, una de las más efectivas es la del "Yo Imperturbable", detallada a continuación.



PRÁCTICA 3: EL YO IMPERTURBABLE

Todos tenemos dos "yoes" básicos: el "yo imperturbable" y el "yo perturbable". En cierto modo, habría una correspondencia entre el "yo adulto" y el "yo niño", de los cuales hablaremos en otra ocasión.

El "yo perturbable" es el que vive a expensas de los acontecimientos externos, totalmente dependiente de las circunstancias ajenas. Es la parte de nosotros que sufre: que tiene miedo, que siente culpa, tristeza, rechazo, ira, etc.

El "yo imperturbable", en cambio, siempre se encuentra tranquilo, sereno, fuerte y en disposición permanente de aceptar y amar todo aquello que aparezca en el foro interno.

Tec

TERAPIAS Y FORMACIÓN

El "yo perturbable" ama. Ama a todo, lejos del juicio entre lo qué es "amable" y lo que no lo es. Esta es su naturaleza. Y está en nosotros. Al fin y al cabo, esto es quererse a uno mismo. Quererse no es querer solo nuestros dones y cualidades, nuestra alegría y nuestra paz interna, sino qué es querer absolutamente todo lo que en un momento dado surge en nosotros: ira, egoísmo, rencor, temor, tristeza, soledad, etc.

Nos alinearemos con nuestro "yo imperturbable", fuerte, amoroso, cuando surja cualquier emoción indeseada. Podemos sentir este "yo" en nuestra piel, en nuestros brazos, en nuestra estructura física, y como esta parte abraza cualquier sufrimiento o dolor emocional que aparezca en nosotros. Se trata de un fuerte y sincero abrazo interno hacia lo que es. Sin excusas que valgan. Nos alinearemos con el "yo imperturbable". Sentiremos esta conexión, este abrazo a cualquier emoción no deseada.

Al principio puede resultar algo complejo identificarnos con nuestra parte invulnerable y afectuosa, pero con la práctica lograremos diferenciar nuestros "yoes" y abrazar el propio dolor con amor y comprensión.

¡ESPERO QUE ESTE MINI CURSO HAYA SIDO DE TU INTERÉS!

-SI ESTÁS INTERESADO/A EN REALIZAR EL CURSO COMPLETO NO DUDES EN CONTACTAR

Modalidad: online, semipresencial o presencial (Girona)

-O ACCEDE A LA WEB

www.terapiasyformacion-tec.com

¡Y descubre más cursos relacionados con el ámbito de las terapias manuales y la bioenergética!

CONTACTO

infotec020@gmail.com

686 344397 (también whatsapp)

Girona, 17002



