

Curso

Inteligencia Emocional para Docentes

"Plenitud emocional para enseñar"

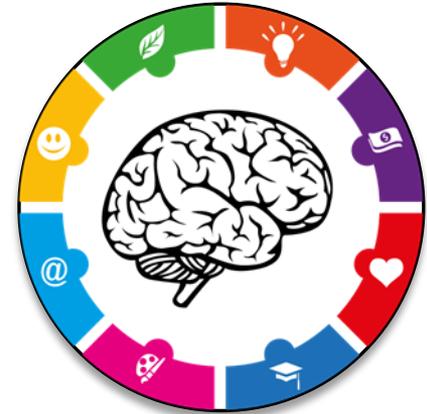
Con Melecio Mares Ceniceros





MÓDULO 6: SECUENCIA EMOCIONAL PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

ZONA DE CONFORT EMOCIONAL

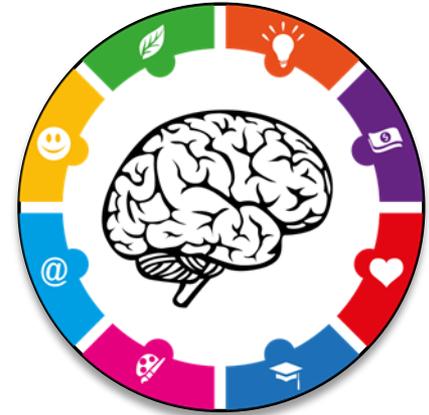




MÓDULO 6: SECUENCIA EMOCIONAL PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL



Mapa del aprendizaje



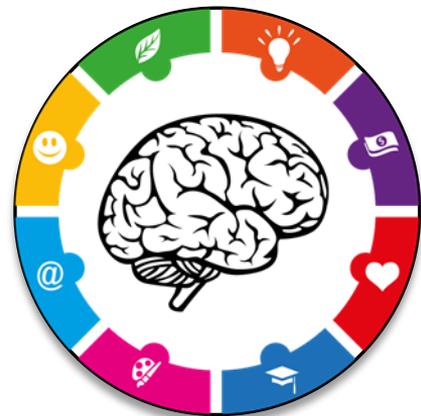
Lic. Melecio Mares Ceniceros, Psicólogo, Capacitador, Investigador,
Conferencista, Coordinador de psicología y Cofundador de INAD.

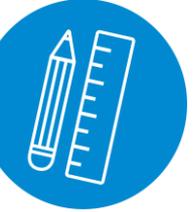


Frase para recordar

“Uno puede **elegir** volver hacia la seguridad o **avanzar** hacia el crecimiento. El **crecimiento** debe elegirse una y otra vez; el **miedo** debe ser vencido una y **otra vez**”.

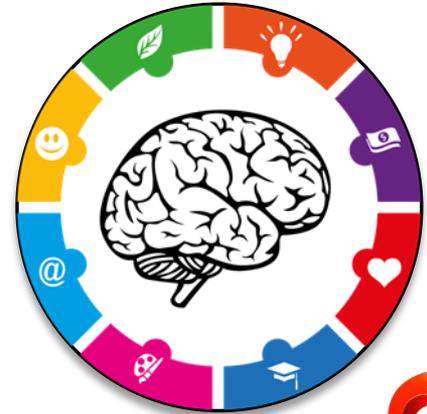
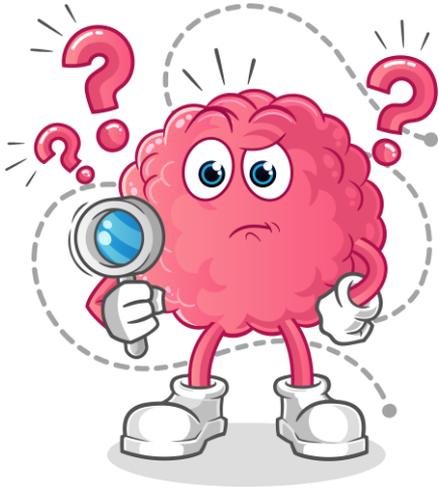
Abraham Maslow





¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Conocerás qué es la zona de **confort emocional** y como esta nos provee de una **estabilidad emocional** correcta para nuestra vida y para esto debemos **concernos emocionalmente** y pagar deudas emocionales que nos frenan en nuestro **crecimiento personal**.

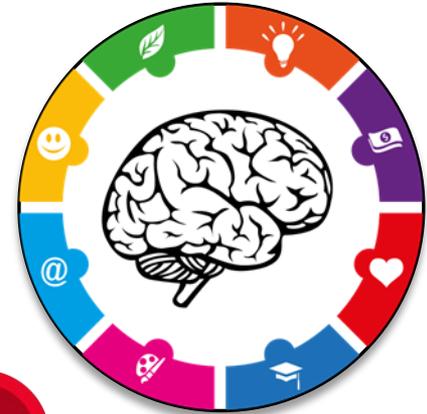


¿Qué es la zona de confort?

- ✓ Es una **zona** que sólo abarca lo **conocido**, ese ambiente donde estamos a **gusto** y nos hace sentir **seguros** porque todo está bajo nuestro **control**.



- ✓ La manera de tener **éxito** en tu vida, es desarrollando una zona de **confort emocional**.
- ✓ Si no tienes una estabilidad **emocional** no se puede generar grandes resultados en cualquier **actividad a realizar**.

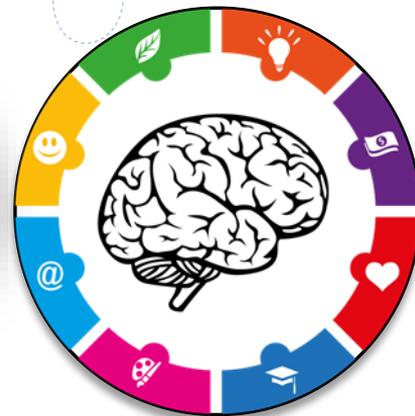


¿Qué es la estabilidad emocional?



La **estabilidad** emocional hace referencia a la **habilidad** de la persona para mantenerse estable y **equilibrada**.

En el otro **extremo**, una persona que tiene un nivel bajo de **estabilidad emocional** tiende a experimentar **fácilmente** emociones **negativas**.

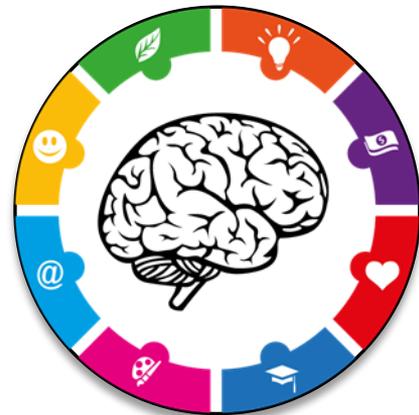


¿Qué provee la estabilidad emocional?



- ✓ La **estabilidad** emocional provee paz y **comfort**.
- ✓ Una estabilidad emocional, **mental** **espiritual** y física.

- ✓ Al ir **consiguiendo** pequeños objetivos ganamos en **autoconfianza**.
- ✓ La recomendación es **verificar** como te encuentras en cada uno de los **estados** antes mencionados.



Deudas emocionales ¿Qué hacer?



Las **deudas** emocionales tienen un efecto **similar** a las deudas materiales: generan **culpa**.

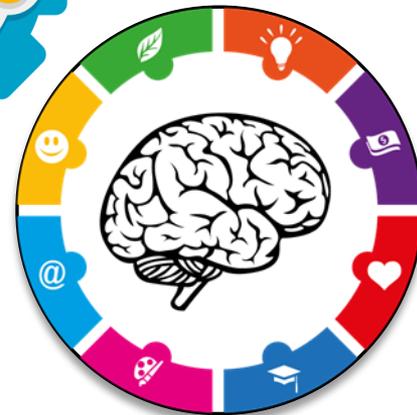
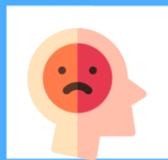
Estas deudas **generalmente** son fruto de **fantasías** y por eso mismo son confusas y **engañosas**.



Si hay una **acumulación** de deudas **emocionales** también habrá una acumulación de **tristeza**, **rabia**, **resentimiento** o **angustia**.



Te sientes **invadido** por sentimientos **negativos** pero no atinas explicar el porqué o los porqué que encuentras no te **satisfacen**.
Vale la **pena** que hagas un **examen** de las posibles deudas **emocionales** que haya en tu vida.



“No hay plazo que no se cumpla, ni deuda que no se pague”

¿Hay alguna **situación** que no tuvo un cierre **concreto**?

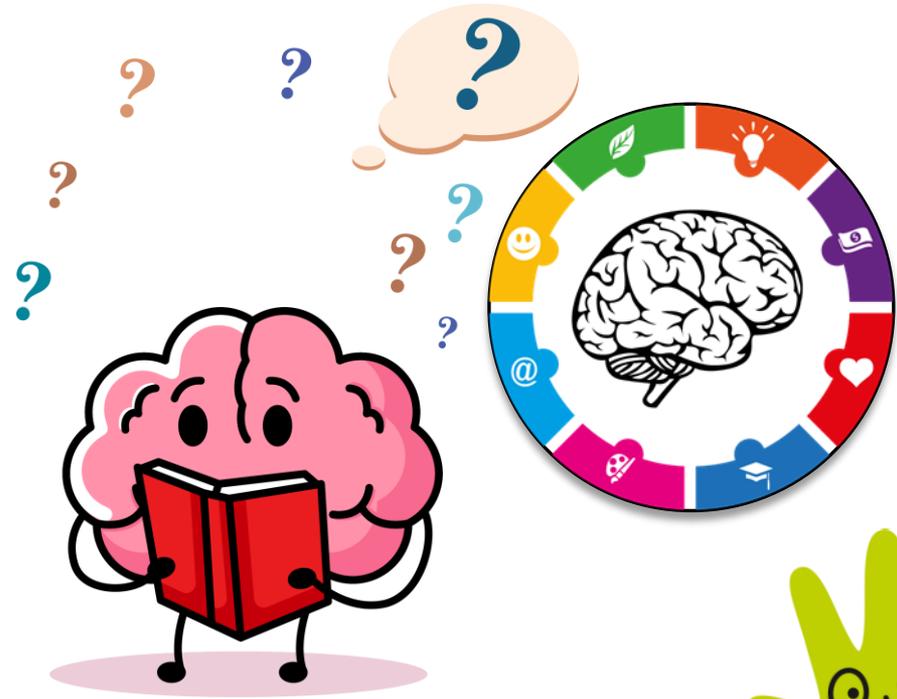
¿Hay alguna **expresión** de afecto, rechazo o de **indignación** que se te quedó **atragantada**?

¿Hay **fantasías** acerca de lo que **podiste** haber sido o **hecho** y sin embargo, no **cumpliste**?

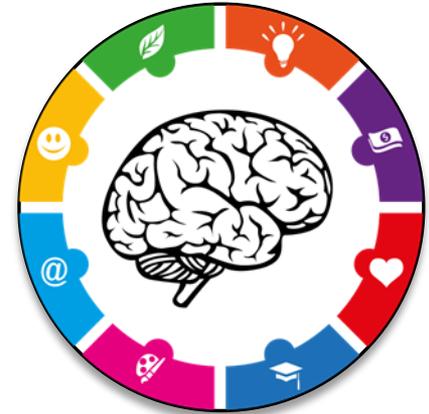


En resumen

- ✓ Existe una zona de confort que nos impide superarnos, pero también existe otra zona de confort que debemos buscar para tener una estabilidad emocional.
- ✓ Hablamos sobre las deudas emocionales que en gran parte nos impide o son el freno principal para que podamos avanzar en nuestro crecimiento personal y nuestra estabilidad emocional.
- ✓ Podemos pagar o liberarnos de estas deudas emocionales pero primero es darnos cuenta de esas deudas para confrontarlas y superarlas.



Luz, cámara... ¡ACCIÓN!



Lic. Melecio Mares Cenicerros, Psicólogo, Capacitador, Investigador,
Conferencista, Coordinador de psicología y Cofundador de INAD.





¡Aplicar lo aprendido!

El perdón se ve reflejado en ti.

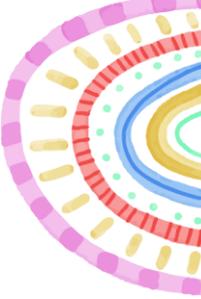
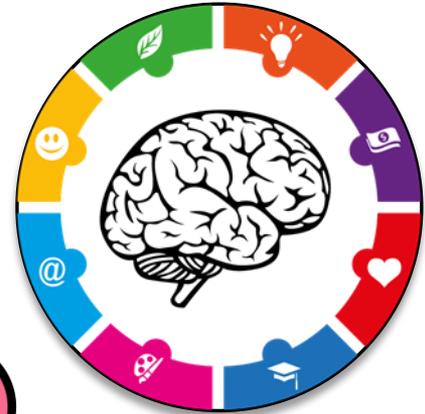
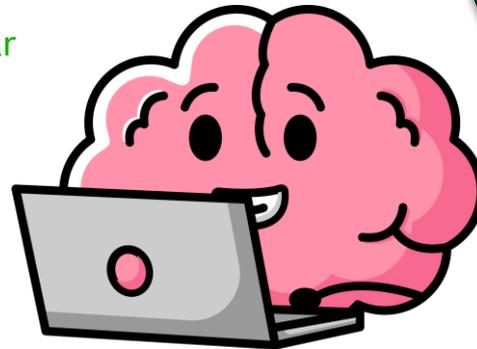
- ✓ El perdón no tiene nada que ver con la otra persona, tiene que ver contigo como individuo y aunque a veces te parece justificable sentir rencor hacia la persona que te hizo daño, te lastimó o te hizo sentir mal no lo es.

El perdón te hace consciente de la relación íntima entre tus pensamientos y tu mente.

- ✓ Una invitación a perdonar es un reto que te llama a poner un alto a todos esos pensamientos perjudiciales hacia otras personas y te guía a formular conscientemente los pensamientos que te permitan estar conectado con tu infinita capacidad de compasión, sabiduría y entendimiento.

El perdón te recuerda que la felicidad es un trabajo interno.

- ✓ El permanecer conectado a lo que piensas y a lo que sientes es una pieza clave para proteger tu felicidad.

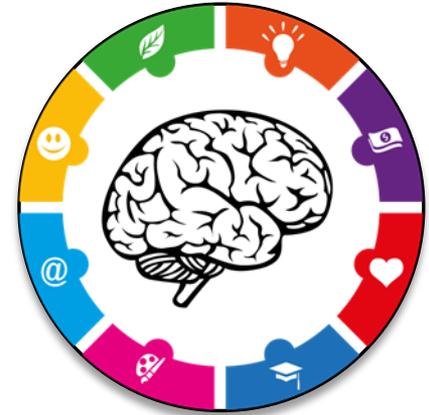




MÓDULO 6: SECUENCIA EMOCIONAL PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL



Mapa del aprendizaje



Lic. Melecio Mares Ceniceros, Psicólogo, Capacitador, Investigador,
Conferencista, Coordinador de psicología y Cofundador de INAD.



INAD