



CURSO 2 MÉTODO MART



AFECTO PERSONAL

Doctora M^a Carmen Martínez Poyato

AFECTO PERSONAL

La forma en que cada persona percibe y gestiona su bienestar y felicidad, su salud o enfermedad es un fenómeno complejo y particular, que suele obedecer a la manera en que es capaz de reaccionar en conjunto y enfrentar situaciones, según sean las variadas facetas en diferentes dimensiones de su personalidad y sus ámbitos de desarrollo emocional, racional, físico y espiritual.

Cada persona vive e interpreta sus experiencias vitales de una determinada manera y esto condicionará el significado que otorgue a tales experiencias. Con frecuencia dichas vivencias quedan vinculadas a las emociones del episodio y en consecuencia a la química que éstas generaron.

Es mucho más fácil acceder a un recuerdo que quedó relacionado con una experiencia vital de gran impacto emocional, bien sea de felicidad, miedo, abandono etc..

Las reacciones individuales, el entorno social y cultural aportan un encuadre de tus reacciones, limitando su expresividad a ciertas formas «culturalmente aceptables.



EL AFECTO:



La palabra afecto viene del latín "affectus" y se refiere al estado emocional agradable hacia algo o alguien.

El afecto es una necesidad a lo largo del ciclo vital que se expresa como la capacidad de sentir, dar y recibir y en gran medida es un proceso biológico, mediado por diferentes neurotransmisores como **LA OXITOCINA**.

Surge durante las primeras etapas de vida, especialmente cuando empiezas a recibir gratificaciones en forma de atención por eso las primeras personas hacia las que lo sientes suelen ser los padres o cuidadores habituales, siendo algunos de los primeros seres que somos capaces de reconocer, según nuestro cerebro se va desarrollando y permite reconocer a los demás como elementos distintos a uno mismo.

Aunque no únicamente se da tras el parto, sino que también hay una relación que ya existe con la madre en el desarrollo fetal durante la etapa de embarazo.

Sentir y recibir afecto es algo fundamental para nuestro correcto desarrollo emocional y cognitivo. Como seres gregarios que somos y que formamos parte de una sociedad, necesitamos sentirnos parte del grupo, sentirnos unidos a otras personas.

Tus experiencias vitales con frecuencia marcarán si sientes afecto por alguien, por quién y de qué manera lo expresas, pero debes considerar en qué medida te "adaptas, adhieres o admites" a ti mismo.

El concepto de culpa suele referirse a un sentimiento desagradable nacido de la sanción, el señalamiento acusador o la condena producida por "algo que hicimos o que no hicimos y se asumía que debíamos hacer o no hacer".

Este señalamiento genera sentimientos como la tristeza, el remordimiento, el lamento, la angustia, la impotencia y la frustración consciente o inconscientemente, que te hace vivir en un constante "juicio" que, lamentablemente, te obliga a sentarse en la "silla de los acusados".

De esta manera, se establece la percepción de una vida que desgasta y agota, por la propia decisión de "sancionarte o reprocharte" por "lo que se hace o no se hace en la vida".

Es decir, en muchas ocasiones no existe ese "otro que señala", sino que es tu inflexibilidad la que te acusa.

CUANDO LA CULPA TE LA PONES TÚ MISMO



La culpa es un sentimiento y decisión exclusiva TUYA y es probable, que en base a esa culpa que sientes, te establezcas una condena auto impuesta.

La educación recibida durante la infancia y adolescencia en general te influyen en la adquisición de conductas auto-punitivas, pero una vez que pasas a la vida adulta, necesitas hacerte responsable de cambiar tu repertorio, de modo que adquieras cada vez más herramientas emocionales asertivas que te faciliten afecto, cariño y merecimiento personal.

La culpa genera sentimientos desgarradores, porque te aprisionan ante una situación emocional y en muchas ocasiones te sienten culpable por acontecimientos que no son tu responsabilidad.

La culpa te ata y en muchas ocasiones sometes parte de tu vida a esa "creencia irracional" de que tú eres responsable de acontecimientos que en realidad solo pertenecen al propio transcurso de la vida.

Generas un círculo vicioso que dificulta el avance y mejora de tu situación pues al "paralizarte", aunque sea parcialmente, evitas buscar maneras alternativas de mejorar la situación, y caes en reclamos o lamentaciones frecuentes.

Si enfocas y encauzas la culpa podrás cuestionarla e identificar los escenarios, para realmente poder liberar esos sentimientos desagradables.

La pregunta más importante que debes hacerte es: "¿Quiero asumir la responsabilidad de mi vida?".

Si consigues identificar y comprender la medida en que sientes afecto hacia ti, o por el contrario te culpabilizas y te haces responsable de situaciones que en realidad no te corresponden podrás verdaderamente emprender acciones que inconscientemente evitabas afrontar o eludir.

En algunos casos es más cómodo seguir lamentándote por el pasado antes de empezar a construir el presente.

Cada órgano del cuerpo tiene una o varias funciones biológicas específicas, que se verán alteradas produciendo más o menos actividad cuando tu psique viva algo que la ha desestabilizado en un instante concreto.



El momento desestabilizante de shock se denomina conflicto biológico.

Es como si todo ocurriera en un segundo en el que queda grabada en el cuerpo la información de todo lo vivido mediante un pensamiento y unas sensaciones físicas concretas e identificables.

Antonio Damasio (1994), que ha trabajado en neurobiología observando la relación de las emociones y el pensamiento, describe cómo las sensaciones corporales o marcador o huella somática, llevan a la consciencia esas emociones relacionadas y cómo éstas regulan el pensamiento. Más que de una emoción, se trata de algo vivido de forma muy visceral que se puede llamar sentir profundo.

La emoción es la etiqueta o nombre que le asignamos a un pensamiento que está acompañado de unas sensaciones corporales específicas.

ES UN MOVIMIENTO INTERIOR

Todo lo que se vive en un momento de estrés es captado mediante los sentidos: gusto, oído, olfato, vista y tacto que y para futuras situaciones se puede convertir en alertas o avisos de un posible peligro, como pistas o ruidos que nos previenen, para alejarnos de algo que puede doler en nuestra consciencia.

Conseguir modificar las huellas de nuestra consciencia, que nos mantienen vinculados a la misma química que se generó en la situación del shock emocional, nos va a permitir liberarnos de ella.

Lograr identificar apreciar e involucrarte en las cosas desde un punto de vista más equilibrado y emocionalmente saludable, te libera de traumas emocionales que se reproducen sosteniendo el daño y te mantienen atado a la misma dinámica emocional que lo ocasionó, impidiéndote avanzar hacia otra percepción emocional más equilibrada, serena y responsable, que te facilite conseguir tu auto cuidado y bienestar propio, libre de dependencias emocionales de diversa índole.

Practicar el desapego es el primer paso para alcanzar ese estado.

Las rutas neurológicas activadas juntas, y que sostienen un cierto modo de actuación, se relacionan con una determinada química que facilita la reproducción de dicha actuación y las conexiones son más fuertes si se crean vinculadas a una emoción.



El término desapego es clave para alcanzar un bienestar más completo y autónomo. Ser capaz de superar las barreras de tu zona de confort te permite liberar necesidades, dependencias, miedos a perder ciertas dimensiones a las que puedas estar aferrado en exceso. Solo cuando seas capaz de vencer ciertas demandas del ego dejarás de ser dependiente de ellas y te sentirás más libre.

LA PRIMERA LEY DEL DESAPEGO invoca un principio básico de crecimiento personal: la responsabilidad. Cada persona es artífice de su propia existencia por lo que es necesario el desapego de opiniones ajenas, con la necesidad de validación de otros, esperando su aprobación para seguir adelante con TUS decisiones, sueños o proyectos.

SEGUNDA LEY DEL DESAPEGO "vive el presente, acepta y asume la realidad". Desapego es también aunar fortalezas para poner la mirada en el presente y permitirte sanar heridas. Hay que favorecer la aceptación, asumir realidades y ciertas evidencias.

TERCERA LEY DEL DESAPEGO: "promueve tu libertad y permite ser libres también a los demás". Es poder dar y también permitirte recibir sin presiones, sin necesidades ciegas, sin ansiedades o con el eterno temor a ser abandonados. Es preferir sin necesitar al otro. Es importante entender que estas libre de ser responsables de la vida de los otros.

CUARTA LEY DEL DESAPEGO: "asume que las pérdidas van a suceder tarde o temprano, en esta vida nada perdura, ni puede contenerse eternamente".

Lo que nunca cambiará, es tu capacidad de amar y es imperativo empezar siempre por ti mismo, ya que de lo que no tienes es imposible dar.

Una opción muy acertada es perdonar y por supuesto hacerlo hacia ti mismo, para liberarte del posible duelo vinculado a esa emoción lesiva que evitas soltar (solo te daña a ti ya que a fin de cuentas eres tú quien la genera y por tanto si la mantienes solo te dañas tú) para darte una nueva oportunidad en el presente.

EL MÉRITO



La palabra mérito viene del latín meritum, neutro de meritis, merecido, ganar, merecer y se define como el "Acto que hace a una persona digna de galardón o de sanción" o "Fruto de las acciones convenientes que hacen merecedora de premio a una persona" o "Lo que produce que tengan valor los objetos".

Es frecuente que sea el sentimiento de "lo merecido" lo que se interpone entre lo deseado y logrado y con frecuencia es un convencimiento que quedó guardado en el inconsciente. Desde ahí se crean situaciones discordantes entre las acciones concretas que se llevan a cabo para lograr algo y la actitud que se adopta para conseguirlo.

En ocasiones las acciones avanzan hacia el logro pero la actitud sabotea ese propósito. La forma de avanzar en el proceso muchas veces representa un verdadero obstáculos para lograrlo (por ejemplo es común escuchar a alguien decir yo lo voy a intentar pero seguro que es para nada porque es imposible de conseguir).

Es frecuente que una experiencia del pasado esté en la base de la idea, respecto a algo que no te mereces, e incluso es posible que esté cumpliendo con un mandato inconsciente, consecuencia de enseñanzas transmitidas por diversas figuras de autoridad del pasado, que así te lo hicieron creer.

Pueden ser padres, familiares y educadores quienes indican, directa o indirectamente durante la infancia, las opciones a las que "puedes o mereces" tener acceso en función de los esfuerzos y valores personales y quedan establecidas, con la métrica que usan esos referentes de autoridad, delimitándose como parámetros de referencia en esa persona.

La forma de superar o modificar esos valores impuestos como limitaciones transmitidas por otros, para aprender lo que verdaderamente mereces, comienza con una reconfiguración de la relación que tienes contigo mismo.

Es imprescindible anteponer tu cuidado a cualquier otro aspecto de tu vida, para conservar y mantener la propia integridad, priorizando la relevancia en todo lo que hagas con respecto a ti mismo, ya que esto lejos de ser egoísmo es autocuidado (piénsa que es imposible dar lo que sientes que te falta, igual que para prestar dinero es imperativo que lo tengas, prioriza siempre el respeto y cuidado hacia ti).

Sobre ese sentimiento de bienestar y de cuidado propio se edifica, de forma natural, **EL ARTE DE MERECEER.**

CONDUCTA HUMANA



También vamos a recordar que, a la vista de los diferentes tipos de conductas y los múltiples condicionantes que cada una de ellas tienen, podemos resumir la interpretación de la CONDUCTA HUMANA en base a 3 principios:

CAUSALIDAD "toda conducta tiene una causa"

MOTIVACIÓN "toda conducta tiene un motivo"

FINALIDAD "toda conducta tiene una finalidad"

En realidad estas conductas son las que se han ido definiendo y bajo el nombre de inteligencia emocional se hace referencia a la capacidad de comprender nuestras emociones y las de los demás determinando, por ejemplo, la resistencia a la frustración, a la confusión, o la manera de reaccionar ante la adversidad, la capacidad de sentir, entender, canalizar y manejar nuestras emociones y las de los demás.

Este conjunto de habilidades psicológicas permiten apreciar y expresar de manera equilibrada nuestras propias emociones, entender las de nuestros semejantes y además utilizar esta información de forma que nos ayude a comportarnos de forma correcta y alineada con nuestros objetivos.

HERIDAS EMOCIONALES

Las heridas emocionales son daños que suele producirse en la infancia, en consonancia a la relación que se establece con las figuras principales. Todas las personas tienen en mayor o menor medida este tipo de lesiones. El origen de las heridas emocionales se asocia a vivencias traumáticas que suponen una huella profunda que llega hasta la edad adulta

Las heridas emocionales de la infancia se centran en cuatro heridas emocionales de apego y generan elaboración de defensas como son:

- el miedo al abandono (dependencia)
- la herida de humillación (dependencia)
- el temor al rechazo (huidiza)
- Sentimiento de traición (controladora)
- de ineficacia o injusticia (rigidez)



La herida emocional se forma cuando una experiencia es percibida como negativa o traumática y elaboras las defensas que, en esa etapa de tu la infancia, eres capaz de preparar para enfrentarte a esas vivencias.

De esta manera quedan huellas emocionales, que ahora que ya tienes información de cómo se desarrolla cerebral, que tienen un correlato físico porque se vincularon con un proceso fisiológico (recuerda de nuevo que el sistema nervioso, inmune y endocrino son el mismo y cada uno de ellos usa su propio lenguaje con neurotransmisores, citoquinas y hormona respectivamente) así que dejarán huellas que podrán determinar la vida en la etapa más adulta y esas defensas elaboradas pueden convertirse así en una fuente de sufrimiento.

Sanar tus heridas emocionales requiere pasar por un proceso, más o menos complejo, que suponga una experiencia reparadora. Además, la persona necesita conocer la propia lesión emocional y su origen para comenzar este proceso. En muchos casos, el proceso de elaboración de las mismas acaba por entender que, aunque nuestros mecanismos de defensa nos salvaron de niños, en la vida adulta han dejado de funcionar, te dañan y ya es hora de reinventarte.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR ESTAS TAREAS Y ESCRIBIRLAS A MANO?

La escritura requiere la utilización conjunta y coordinada de todas las estructuras cerebrales asociadas y un funcionamiento cognitivo integral que va a contribuir a impulsar lenguaje, pensamiento, memoria, emociones. El sistema neuroescritural, es complejo y multicomponente ya que implica la activación de varias áreas cerebrales y su coordinación.

Plasmar tus ideas en un soporte físico al escribirlas a mano, requiere un acto físico con alto nivel de especialización y coordinación de los hemisferios, porque implica integrar el movimiento con el tacto y las ideas, por lo que la escritura impulsa la memorización. La neurociencia ha demostrado que escribir a mano contribuye a la expansión cerebral y a impulsar la inteligencia.

Al escribir llevas a cabo las siguientes actividades mentales:

- Organizas ideas para plasmarlas.
- Coordinas la vista con los movimientos de la mano.
- Sintetizas tus ideas.

La acción de escribir tiene diferentes funciones en los diferentes lóbulos cerebrales implicados:



- **Lóbulo frontal:** te ayuda al razonamiento y abstracción de lo que vas a escribir y planificas la disposición en el soporte.
- **Lóbulo Temporal:** estableces una discriminación gráfico fonológica, identificando cada sonido con la letra que le corresponde.
- **Lóbulo Parietal:** te permite la coordinación óculo-manual para dar lugar al escrito.
- **Lóbulo Occipital:** te permite reconocer las diferentes letras escritas.

La escritura manual constituye un ejercicio mental, que estimula constantemente el desarrollo de conexiones neuronales y contribuye a:

- la autorregulación
- la autodisciplina
- la voluntad
- la perseverancia.

Escribir implica poner en marcha tres procesos:

- **PERCEPCIÓN:** te ayuda a captar los estímulos necesarios, como el tipo de soporte, las herramientas que debes usar y la orden sobre lo que hay que escribir.
- **DECISIÓN:** te permite decidir y planificar lo que vas a escribir.
- **EJECUCIÓN:** implica tu coordinación para dar salida al texto escrito.

Pautas para emplear la escritura como herramienta de mejora

- Escribe cada día en tu cuaderno de tareas. No importa la calidad, ni tampoco la cantidad. Al principio es normal que te suponga una dificultad, porque escribir puede requerir un esfuerzo mental importante, pero a medida que escribas te costará menos hacerlo.
- Procura buscar un lugar y postura adecuados para escribir e incluso haz que sea un buen momento para tu intimidad. El cansancio muchas veces viene de una mala postura y no del acto mismo de escribir.
- Fomenta tu gusto por la escritura diaria (aunque sea muy breve) porque te ayudará a pensar. Anota cualquier idea, propuesta o acción que imagines o hayas leído y te sea sugerente o inspiradora y escribe tanto tus ideas como tus sentimientos. Es un buen ejercicio que contribuye al desarrollo emocional.

La escritura es imprevisible, traspasa los espacios fijando las ideas (el discurso es volátil, la escritura permanece) y se ha establecido a través de muchos milenios la modificación de muy complejas estructuras cerebrales corticales y subcorticales, que han afectado predominantemente el hemisferio cerebral izquierdo.



El segundo aspecto de gran importancia en la escritura es la acción que se realiza a través del movimiento de las manos, donde se mezclan lo motor (área frontal) con la memoria (lo aprendido). Como dice el filósofo cognitivo Andy Clark: "La escritura es más, no posee solo una dimensión de servicio o estética, no es solo un medio para expresar nuestro pensamiento, es incluso, una extensión de la mente".

En este estudio publicado en *Psychological Science*, Pam A. Mueller, de la Universidad de Princeton, y Daniel M. Oppenheimer, de la Universidad de California, Los Ángeles, se propusieron comprobar cómo afecta al aprendizaje tomar notas a mano o mediante un dispositivo electrónico.

Para el estudio escogieron estudiantes universitarios y les mostraron un par de charlas TED sobre diferentes temas. Después de la prueba, descubrieron que las personas que usaban sus ordenadores portátiles podían escribir un número de palabras suficientemente mayor en comparación con aquellos que tomaban notas a mano. Pero al evaluar si los estudiantes retuvieron información particular, quedó claro que aquellos que habían escrito a mano tuvieron un mejor desempeño. Cuando se trataba de preguntas objetivas, ambos grupos se desempeñaron igualmente bien. Sin embargo, las preguntas que requerían una aplicación conceptual mostraron que los usuarios de computadoras portátiles tuvieron un desempeño 'significativamente peor'.

Para un segundo estudio que se realizó, se les dijo a los estudiantes que evitaran escribir literalmente si usaban ordenadores portátiles para tomar notas. Mueller dijo: "Incluso cuando le dijimos a la gente que no deberían tomar estas notas literales, no pudieron superar ese instinto". Cuantas más palabras haya copiado textualmente el alumno, peor será su rendimiento en las pruebas de memoria. Para la hipótesis del almacenamiento externo, realizaron un tercer estudio. Durante esto, a los estudiantes se les permitió consultar sus notas entre la clase y el examen. Incluso entonces, los estudiantes que habían tomado notas a mano se desempeñaron mejor.

Mueller dijo: 'Cuando las personas escriben sus notas, tienen la tendencia de tratar de tomar notas literales y escribir la mayor cantidad de conferencias posible. Los estudiantes que estaban tomando notas a mano en nuestros estudios se vieron obligados a ser más selectivos, porque no se puede escribir tan rápido como se puede escribir. Y ese procesamiento adicional del material que estaban haciendo los beneficios'.

Cuando estás escribiendo a mano se procesa una mayor cantidad de información. Sobre estos resultados subyacen dos hipótesis: la hipótesis de codificación, que dice que cuando una persona toma notas, "el procesamiento que ocurre" y ayuda a mejorar el aprendizaje y la retención. La segunda hipótesis se conoce como la "hipótesis del almacenamiento externo" y dice que puedes aprender al mirar hacia atrás tus notas o las notas de otras personas.



En 2012, investigadores de la Universidad de Washington, en St. Louis, descubrieron que cuando presentaban una prueba inmediatamente después de clase, los alumnos que habían tomado notas con sus portátiles recordaban más lo que sus profesores habían dicho y tenían resultados ligeramente superiores al de sus compañeros que habían tomado notas a mano. El estudio con 80 alumnos fue publicado en la revista *Journal of Educational Psychology*.

Tales ventajas, sin embargo, son transitorias. Según varios estudios, después de 24 horas, las personas que toman notas con su portátil olvidan gran parte de lo que han transcrito. Sus copiosos apuntes tampoco los ayudan a refrescar la memoria, porque dichas anotaciones son más bien superficiales.

A MANO MÁS MEMORIA A LARGO PLAZO

En cambio, quienes tomaron notas a mano lograron retener el material durante más tiempo y mostraron una mayor comprensión de los conceptos presentados en clase, incluso después de una semana. El proceso de tomar notas a mano codifica la información más profundamente en la memoria, según los expertos. Los apuntes a mano también fueron más efectivos al ser revisados que los cogidos a ordenador, porque son más organizados.

En tres experimentos realizados durante 2014, los psicólogos Pam A. Mueller, de Princeton, y Daniel Oppenheimer, de UCLA, pidieron a un grupo de estudiantes que escucharan charlas sobre una variedad de temas, incluyendo algoritmos y murciélagos, mientras tomaban notas en un ordenador o a mano. Los 67 estudiantes que participaron en el estudio fueron examinados inmediatamente después de la charla y una semana más tarde, después de haber tenido la oportunidad de revisar sus notas.

Quienes tomaron apuntes a mano habían escrito menos palabras pero parecían pensar más intensamente sobre el material a medida que escribían y digirieron más a fondo lo que escucharon, afirmaron los investigadores en el artículo de *Psychological Science*. "Todo ese esfuerzo ayuda a aprender", dijo Oppenheimer. En cambio, los usuarios de portátiles tomaron notas de memoria, reproduciendo lo que oían casi palabra por palabra. Cuando fueron examinados, los alumnos que habían tomado sus notas a mano tuvieron resultados significativamente mejores que quienes usaron portátiles, "a pesar del hecho de que tenían más apuntes a la vista", dijo Mueller.

La acción de escribir tiene diferentes funciones en los diferentes lóbulos cerebrales implicados:



- **Lóbulo frontal:** te ayuda al razonamiento y abstracción de lo que vas a escribir y planificas la disposición en el soporte.
- **Lóbulo Temporal:** estableces una discriminación gráfico fonológica, identificando cada sonido con la letra que le corresponde.
- **Lóbulo Parietal:** te permite la coordinación óculo-manual para dar lugar al escrito.
- **Lóbulo Occipital:** te permite reconocer las diferentes letras escritas.

La escritura manual constituye un ejercicio mental, que estimula constantemente el desarrollo de conexiones neuronales y contribuye a:

- la autorregulación
- la autodisciplina
- la voluntad
- la perseverancia.

Escribir implica poner en marcha tres procesos:

- **PERCEPCIÓN:** te ayuda a captar los estímulos necesarios, como el tipo de soporte, las herramientas que debes usar y la orden sobre lo que hay que escribir.
- **DECISIÓN:** te permite decidir y planificar lo que vas a escribir.
- **EJECUCIÓN:** implica tu coordinación para dar salida al texto escrito.

Pautas para emplear la escritura como herramienta de mejora

- Escribe cada día en tu cuaderno de tareas. No importa la calidad, ni tampoco la cantidad. Al principio es normal que te suponga una dificultad, porque escribir puede requerir un esfuerzo mental importante, pero a medida que escribas te costará menos hacerlo.
- Procura buscar un lugar y postura adecuados para escribir e incluso haz que sea un buen momento para tu intimidad. El cansancio muchas veces viene de una mala postura y no del acto mismo de escribir.
- Fomenta tu gusto por la escritura diaria (aunque sea muy breve) porque te ayudará a pensar. Anota cualquier idea, propuesta o acción que imagines o hayas leído y te sea sugerente o inspiradora y escribe tanto tus ideas como tus sentimientos. Es un buen ejercicio que contribuye al desarrollo emocional.

TAREAS

CURSO 2

- DESAPEGO
- MERECIMIENTO PERSONAL

DESAPEGO / SOLTAR Y DEJAR IR

Soltar es una manera muy eficaz de:

- crear espacio para nuestras fortalezas.
- asumir nuestros errores.
- conseguir manifestar nuestras intenciones y compromiso para el mejor desarrollo y crecimiento personal.
- evitar que lo negativo reste espacio a lo positivo.
- incrementar nuestro entusiasmo por la vida y nuestro bienestar.

La fortaleza se obtiene y pertenece a quien logra desapegarse, soltar y dejar ir, consiguiendo entonces independizarse y liberarse de determinadas situaciones, personas o cosas.

El apego supone el riesgo de debilitar a quien se mantiene anclado a cualquiera de estas circunstancias, soportando diferentes condiciones de la vida, que lo limitan y/o impiden crecer en algunos aspectos.





EJERCICIO PRÁCTICO

Busca en tu memoria y anota en tu cuaderno de tareas, junto a la frase correspondiente, un recuerdo de tu pasado que te venga a la mente (señalando cualquier referencia que te ayude a saber a qué escena corresponde el recuerdo elegido), cuando leas las frases siguientes de este ejercicio:

SUELTA:

1. Si trae pesar a tu vida
2. Si te trae oscuridad o inquietud
3. Si permanece pero te evita crecer
4. Si te procura seguridad pero así te evita el esfuerzo de desarrollarte
5. Si evita reconocer tus talentos
6. Si olvida acariciar tu ser
7. Si frena tu despegue



8. Si dice que hacer, pero deja de hacer
9. Si elude un lugar en su vida para ti
10. Si intenta cambiarte
11. Si se impone el yo
12. Si son más los desencuentros que los encuentros
13. Si simplemente resta o deja de sumar a tu vida
14. Si hace crítica de tus logros

Evita perseguir lo que dejan de darte, suéltalo y abre así la posibilidad de encontrarte con quienes quieran formar parte de tu vida de una manera sana.

SUÉLTATE Y DEJA IR,

la caída será mucho menos dolorosa que el dolor de mantenerte aferrado a lo que pudo ser pero ya ha dejado de ser.



MERECIMIENTO PERSONAL/ SUPERAR MIEDO AL CAMBIO

"Estoy dispuesto a arriesgar lo necesario para cambiar"

¿NECESITO UN CAMBIO?

Para conseguir cualquier objetivo en la vida es importante tener un profundo y verdadero sentimiento de que lo mereces.

Una de las creencias más generalizadas en nuestra sociedad es la que establecemos respecto a nosotros mismos, acerca de nuestras capacidades y limitaciones que sostenemos en discursos internos, generalmente inconscientes, aprendidos y auto limitantes, con pensamientos como: "no me siento suficiente", "hay algo malo en ese deseo", "me falta algo que aprender o mejorar", "necesito ganar mucho más dinero y soy brillante en lo que hago pero la vida es complicada y no encontraré un trabajo mejor", "hay mucha gente mejor que yo que se lo merece" o "me quiere mucho y me cuida así que más vale malo conocido"...

El resultado final de esta conversación es un auto sabotaje que evita que te atrevas a soñar, impidiendo sentirti merecedor del éxito que realmente quieres.

Generalmente los sentimientos de culpabilidad, expresados de forma muy sutil, crean situaciones en las que casi piensas que debes pedir perdón o disculparte porque aún deberías hacer más para que seas suficiente y merecerlo.

Cambiar es algo deseado y temido a la vez, puesto que nos obliga a avanzar hacia una situación desconocida que supone el abandono de una situación conocida, en la que nos sentimos algo más cómodos, y genera incertidumbre ante el nuevo escenario que tenemos que afrontar. Desear un cambio evitando tomar la decisión es un proceso que te desgasta psicológicamente y favorece un estado pasivo de bloqueo constante.

En todo cambio está implícita la toma de decisiones, que supone definir objetivos clarificando hacia donde queremos ir y cuál es el mejor camino. En tu caso, debes identificar bien los pasos que deseas evitar para mantenerlos alejados en tu vida, marcando tus propios límites.



Para valorar si el deseo de tu cambio se basa en una creencia auto limitante o en una realidad, plantéate los siguientes puntos:

EJERCICIO PRÁCTICO

REFLEXIONA Y ANOTA TU ARGUMENTO

¿Realmente quieres que se produzca un cambio?

¿Estás poniendo excusas evitando afrontar algún cambio?

¿De verdad mereces ese cambio?

TODO CAMBIO IMPLICA DEJAR ATRÁS O ELIMINAR ALGUNOS ASPECTOS DE TU VIDA Y PUEDEN CAUSARTE DOLOR ASÍ QUE ANOTA:

¿Eres capaz de hacer las renunciaciones que necesitas hacer?

No hay salidas perfectas y en todas partes hay ventajas y desventajas
¿Estás idealizando las situaciones o eres realista?

La motivación es realmente el motor del cambio y éste solo será posible si sientes la energía necesaria para llevarlo a cabo.

Busca y escribe tus argumentos para la motivación necesaria



Si realmente quieres resultados y cosas diferentes, tendrás que hacer cosas diferentes.
¿Crees que serás capaz de romper hábitos? Detalla algunos

Debes salir de la zona segura, afrontar tu miedo a lo desconocido sin saber dónde irás, dominar la ansiedad que esto produce y evitar dar demasiadas vueltas a las cosas.
¿Sabes que escenario crees que genera tu incertidumbre?

Puedes realizar un ejercicio de visualización del futuro que te gustaría tener.
Imagina y describe algunas metas pero que sean a corto plazo para poder avanzar paso a paso

El ser capaz de dar tu primer paso ya es motivo de celebración. Recompénsate por cada pequeño logro conseguido.
Haz una pequeña lista de premios que te darás por todo lo que vayas consiguiendo

En un primer momento puede que tengas miedo y quizás rechazo, pero a medida
que vayas avanzando ganarás en seguridad y lograrás
tu cambio deseado y **MERECIDO**

ESCALA DE EVALUACIÓN

TRAIT META-MOOD SCALE

TMMS- 24

INSTRUCCIONES

La TMMS-24 está basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 preguntas. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Te recomendamos realizar este test al comienzo del curso, a los 15 días y un mes después. Te ayudará a realizar un seguimiento de tus progresos.

1. NADA DE ACUERDO
2. ALGO DE ACUERDO
3. BASTANTE DE ACUERDO
4. MUY DE ACUERDO
5. TOTALMENTE
DE ACUERDO



1.	PRESTO MUCHA ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS.	1	2	3	4	5
2.	NORMALMENTE ME PREOCUPO MUCHO POR LO QUE SIENTO.	1	2	3	4	5
3.	NORMALMENTE DEDICO TIEMPO A PENSAR EN MIS EMOCIONES.	1	2	3	4	5
4.	PIENSO QUE MERECE LA PENA PRESTAR ATENCIÓN A MIS EMOCIONES Y ESTADO DE ÁNIMO.	1	2	3	4	5
5.	DEJO QUE MIS SENTIMIENTOS AFECTEN A MIS PENSAMIENTOS.	1	2	3	4	5
6.	PIENSO EN MI ESTADO DE ÁNIMO CONSTANTEMENTE.	1	2	3	4	5
7.	A MENUDO PIENSO EN MIS SENTIMIENTOS.	1	2	3	4	5
8.	PRESTO MUCHA ATENCIÓN A CÓMO ME SIENTO.	1	2	3	4	5
9.	TENGO CLAROS MIS SENTIMIENTOS.	1	2	3	4	5
10.	FRECUENTEMENTE PUEDO DEFINIR MIS SENTIMIENTOS.	1	2	3	4	5
11.	CASI SIEMPRE SÉ CÓMO ME SIENTO.	1	2	3	4	5
12.	NORMALMENTE CONOZCO MIS SENTIMIENTOS SOBRE LAS PERSONAS.	1	2	3	4	5
13.	A MENUDO ME DOY CUENTA DE MIS SENTIMIENTOS EN DIFERENTES SITUACIONES.	1	2	3	4	5
14.	SIEMPRE PUEDO DECIR CÓMO ME SIENTO.	1	2	3	4	5
15.	A VECES PUEDO DECIR CUÁLES SON MIS EMOCIONES.	1	2	3	4	5
16.	PUEDO LLEGAR A COMPRENDER MIS SENTIMIENTOS.	1	2	3	4	5
17.	AUNQUE A VECES ME SIENTO TRISTE, SUELO TENER UNA VISIÓN OPTIMISTA.	1	2	3	4	5
18.	AUNQUE ME SIENTA MAL, PROCURO PENSAR EN COSAS AGRADABLES.	1	2	3	4	5
19.	CUANDO ESTOY TRISTE, PIENSO EN TODOS LOS PLACERES DE LA VIDA.	1	2	3	4	5
20.	INTENTO TENER PENSAMIENTOS POSITIVOS AUNQUE ME SIENTA MAL.	1	2	3	4	5
21.	SI DOY DEMASIADAS VUELTAS A LAS COSAS, COMPLICÁNDOLAS, TRATO DE CALMARME.	1	2	3	4	5
22.	ME PREOCUPO POR TENER UN BUEN ESTADO DE ÁNIMO.	1	2	3	4	5
23.	TENGO MUCHA ENERGÍA CUANDO ME SIENTO FELIZ.	1	2	3	4	5
24.	CUANDO ESTOY ENFADADO INTENTO CAMBIAR MI ESTADO DE ÁNIMO.	1	2	3	4	5



La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 preguntas cada una de ellas:

ATENCIÓN EMOCIONAL

CLARIDAD DE SENTIMIENTOS

REPARACIÓN EMOCIONAL.

En la tabla 1 se muestran los tres componentes.

Tabla 1. Componentes de la IE en el test

ATENCIÓN	SOY CAPAZ DE SENTIR Y EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS DE FORMA ADECUADA
CLARIDAD	COMPRENDO BIEN MIS ESTADOS EMOCIONALES DEFINICIÓN
REPARACIÓN	SOY CAPAZ DE REGULAR LOS ESTADOS EMOCIONALES CORRECTAMENTE

EVALUACIÓN:

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume las:

- **PUNTUACIONES DE LAS RESPUESTAS DEL 1 AL 8 PARA EL FACTOR ATENCIÓN EMOCIONAL**
- **PUNTUACIONES DEL 9 AL 16 PARA EL FACTOR CLARIDAD EMOCIONAL**
- **PUNTUACIONES DEL 17 AL 24 PARA EL FACTOR REPARACIÓN DE LAS EMOCIONES**

Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.



ATENCIÓN	PUNTUACIONES HOMBRES	PUNTUACIONES MUJERES
	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

CLARIDAD	PUNTUACIONES HOMBRES	PUNTUACIONES MUJERES
	Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
	Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
	Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35

REPARACIÓN	PUNTUACIONES HOMBRES	PUNTUACIONES MUJERES
	Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
	Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
	Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35



NOMBRE:

FECHA:

	INICIO	15 DÍAS	1 MES
ATENCIÓN			
CLARIDAD			
REPARACIÓN			

NOMBRE:

FECHA:

	INICIO	15 DÍAS	1 MES
ATENCIÓN			
CLARIDAD			
REPARACIÓN			



MÉTODO MART



[INTEGRAYACTIVATUMENTE.COM](https://intgrayactivatumente.com)