

The Blossoming Room

Itinerarios 2023

Itinerarios 2023

PROMOCIÓN ESENCIALES CAMPUS TFE (EFT) 2023

Opciones de pago:

- Pago único total de 3560 euros con descuento del 20% aplicado
- Opción de fraccionar el importe en 6 pagos de 594 euros mensuales

Espacios y Programas incluidos en esta promoción:

- Introducción a la Terapia Focalizada en la Emoción
 - Nivel 1 de Focusing Acreditado y Supervisión Acreditada
 - Sintonización Empática con el Afecto: un antes y un después en tu competencia para facilitar y apoyar procesos de cambio emocional en el trabajo con personas
 - Nivel 2 de Focusing Acreditado
 - Avanzado tareas de Representación o Enactivas Interpersonales
 - Avanzado tareas de representación o Enactivas Intrapersonales
 - Formulación de Caso en Terapia Focalizada en la Emoción
 - Practica Supervisada de Focusing
-

PROMOCIÓN TALENTO TBR 2023

Opciones de pago:

- Pago único total de 5144 euros con descuento del 20% aplicado
- Opción de fraccionar el importe en 6 pagos de 858 euros mensuales

Espacios del Itinerario Esenciales Campus EFT incluidos en esta promoción:

- Introducción a la Terapia Focalizada en la Emoción
 - Nivel 1 de Focusing Acreditado y Supervisión Acreditada
 - Sintonización Empática con el Afecto: un antes y un después en tu competencia para facilitar y apoyar procesos de cambio emocional en el trabajo con personas
 - Nivel 2 de Focusing Acreditado
 - Desarrollo del Talento desde una perspectiva Focalizada en la Emoción: un conocimiento práctico transformador para especialistas Senior en Coaching, Talento y Cultura, Liderazgo, Bienestar Estratégico y Salud Organizacional (**Incluye Tareas de Representación o Enactivas Inter e Intrapersonales**)
 - Diversidad, Equidad, Inclusión, Pertenencia y Seguridad Psicológica en las Organizaciones: una perspectiva Focalizada en la Emoción
 - Formulación de Caso en Terapia Focalizada en la Emoción
 - Practica Supervisada de Focusing
-

Persiguiendo la Emoción
Primaria en la sesión de
Coaching: comparación con
Modelo de Coaching Coactivo
Actividad 1.

Saltar de la Teoría del Aprendizaje a la Teoría de la Emoción

TEORÍA DEL APRENDIZAJE

- Visión racionalista “lo aprendido, de forma directa o vicaria se manifiesta en contenidos mentales, conductas y respuestas afectivas”
- Considera el triple sistema de respuesta:
 - Cognitivo “diálogo interno”, “compasión y atención plena”
 - Comportamental “entrenamiento de habilidades de comunicación”
 - Fisiológico emocional: “entrenamiento en relajación” o “respiración”
- Cambiar emociones cambiando pensamiento y comportamiento
- Entiende trabajar con la emoción como regular “a la baja” y sobrerregular cuando la activación es excesiva o, en el polo contrario, como promover la activación conductual para la mejorar del estado de ánimo
- Busca la reducción de síntomas y una mayor “funcionalidad” de las persona en las áreas de su vida que conduzca a un bienestar integral

TEORÍA DE LA EMOCIÓN Y LA REGULACIÓN DEL AFECTO

- Visión Constructivista que se centra en el self como “proceso que procesa”
- Considera la emoción como el principio organizador de la experiencia y por lo tanto de la memoria
- Busca activar emociones para transformarlas, “emoción cambia con emoción”
- Busca restablecer la capacidad de procesamiento emocional, momento a momento, para lograr una regulación emocional estable, que permita, progresivamente, desplegar y simbolizar las partes de la experiencia no procesada, salir de estados autónomos de fijación y trascender la Vulnerabilidad Emocional
- La persona adquiere una guía interna para lograr ser “ella misma” en el mundo y responder experiencialmente y de manera fresca en las situaciones de la vida

Coaching Ontológico vs Coaching Coactivo

Modelo de trabajo Coaching Ontológico

1. GENERACIÓN DE CONTEXTO
2. ARTICULACIÓN DEL QUIEBRE
3. INDAGACIÓN: Horizontal/Vertical /Patrón
4. REINTERPRETACIÓN
5. EXPANSIÓN
6. ACCIONES FUTURAS
7. 7. CIERRE

Modelo de trabajo Coaching Coactivo:

1. PLENITUD
2. PERSPECTIVAS
3. PROCESO
4. EN LOS HUESOS



La persona puede “sentir el potencial de cambio” gracias al anclaje de recursos pero... ¿puede “sostenerlo” de forma duradera?

En la mayor parte de los casos
la respuesta es NO

¿POR QUÉ?

Porque ante nuevas situaciones vitales de alta demanda de procesamiento emocional sus dificultades de procesamiento emocional siguen presentes

Ejercicio

Conoces a personas, tal vez ú mismo/a que reconocen intelectualmente sus patrones, es decir, “se han dado cuenta de ellos” pero no logran cambiarlos

”Síndrome del Impostor”
“Dificultades con los límites”

La alternativa Focalizada en la Emoción

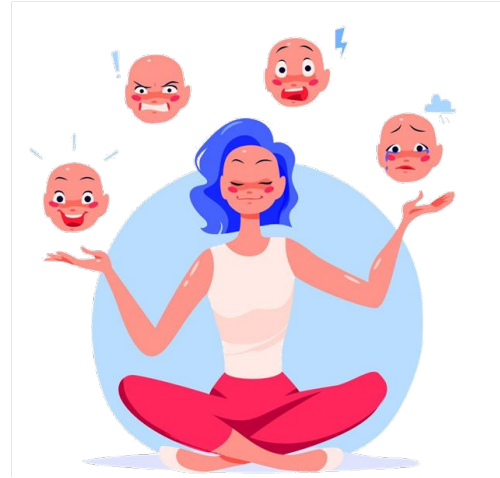
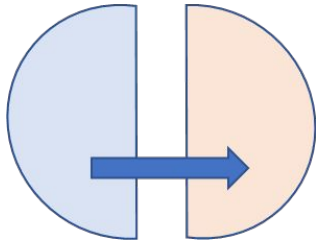


<https://lamenteesmaravillosa.com/como-vencer-a-tu-critico-interior/>

Lo que la gente más hace...

Sistema SECUNDARIO de regulación del afecto

Pensar sobre los sentimientos
e intentar controlarlos

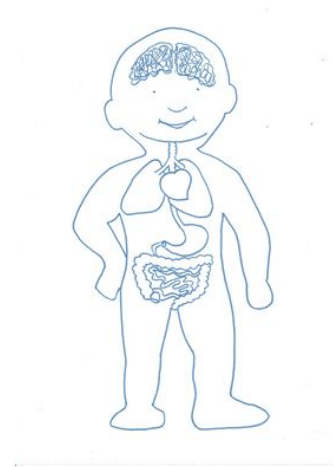
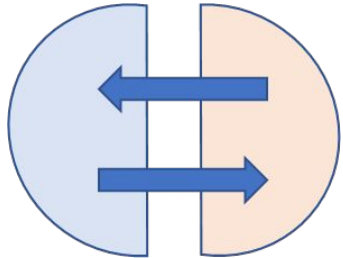


- Esforzarse para gestionar emociones
- Rechazar experiencias
- Cambiar creencias

La alternativa Focalizada en la Emoción

Sistema PRIMARIO de regulación del afecto

Capacidad para desplegar la experiencia afectiva tal y como es ahora (alta o baja excitación) según la respuesta del cuerpo



Generar nueva experiencia

Dos modos de funcionar

Funcionamiento DUAL

- Cada hemisferio por separado
- Disociación del afecto

Funcionamiento INTEGRADO

- Diálogo entre hemisferios
- Apoyar Procesamiento Emocional



Darse cuenta que permite ser
congruente y auténtico

Conexión real con otras
personas



Sólo a través de Acceso al “Self implícito” se hace posible

Vulnerabilidad Radical vs
Vulnerabilidad Emocional: la
dificultad para desarrollar un
Proyecto Vital Pleno
Actividad 2.

Vulnerabilidad

Es vulnerable quien puede ser herido (física o moralmente)

Por eso, lo contrario de la vulnerabilidad es:

- La PROTECCIÓN o la “CORAZA”
- La ROBUSTEZ



Lo Robusto

Es aquello que está **bien constituido**, de acuerdo a su naturaleza,

y por eso resiste (bastante bien) los envites de la vida



Vulnerabilidad Radical

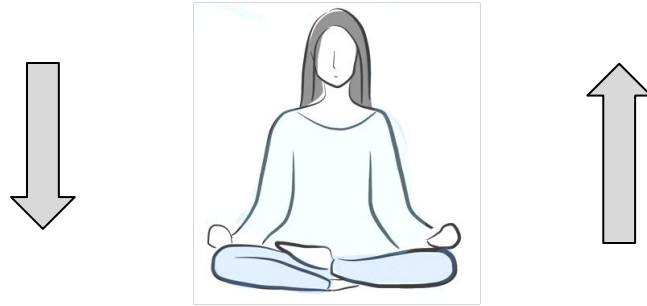
Sin embargo, nadie escapa a su **condición vulnerable**

- Podemos ser dañados
- Podemos ser ayudados



la paradoja de la Vulnerabilidad

La **Presencia** y **Contacto**
nos abren a la Vulnerabilidad Radical



Solo **aceptar la Vulnerabilidad Radical**
nos permite acceder a la Presencia y al Contacto

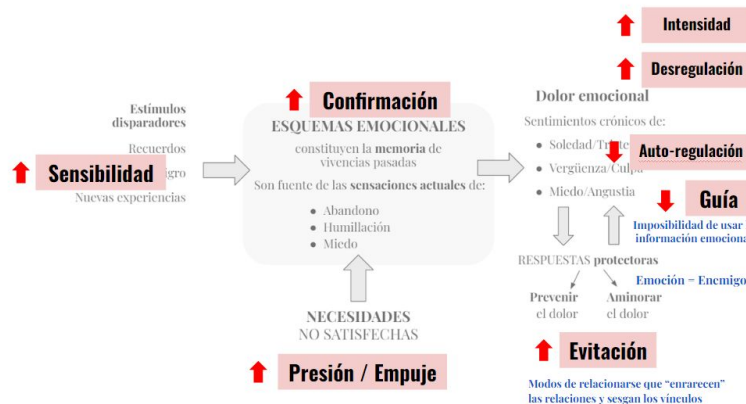
Vulnerabilidad Emocional

Es la mayor probabilidad de...

- que algo nuevo duela o hiera
- que se abran heridas antiguas
- ser herido de nuevo en las relaciones
- dañarse uno a sí mismo en el modo de relacionarse con las emociones



Aprende a identificar las manifestaciones de la Vulnerabilidad Emocional y a ayudar a otras personas a atravesarla



Conclusiones:

- Solo el **procesamiento de la vulnerabilidad emocional** permite vivir y encontrarse en la vulnerabilidad humana radical.
- Ayudar es **ayudar a atravesar/sanar la vulnerabilidad emocional sin desconectarse** (p.e. a través de Focusing).



Demo En Vivo: la Revolución
de la Actitud de Focusing y la
Sensación Sentida propuestas
por Eugene Gendlin cuando
nadie hablaba de Mindfulness
Actividad 3.

Conclusiones:

- Descubre la compasión que emerge organísmicamente de la Actitud de Focusing sin tener que “inflar” una voz compasiva dentro de ti
- Minimiza el riesgo de evitación experiencial en prácticas como el Mindfulness o la Meditación