

maia torreira

coaching y gestión emocional

GUÍA PRÁCTICA PARA TU DESARROLLO PERSONAL

ADICTOS A TENER RAZÓN

ESTAMOS TODOS LOCOS | S01 | EPISODIO 01

**ESTAMOS
-TODOS-
LOCOS**



RESUMEN DE APRENDIZAJE



Nos gusta tener razón porque nos da la impresión de que el mundo es un lugar predecible en el cual nos sabemos manejar. Cuando tenemos razón nuestro cerebro recibe un *hit* de dopamina, sustancia que regula el placer y actúa como vasodilatador, ayudando a nuestro cuerpo a relajarse.



A través del ejercicio del piloto comprobamos que nuestro cerebro se relaciona mejor con las cosas que son familiares. Esto puede ser una trampa mental que nos auto-tendemos, ya que nos impide imaginar y crear realidades que sean más convenientes para nosotros mismos.



Aprendimos que cada vez que confirmo que “tengo razón” nuestras creencias sobre cómo funciona el mundo (o cómo debería funcionar) se refuerzan y a medida que crecen, y que se hacen más fuertes, pierdo la posibilidad de ver realidades que sí están disponibles para mí.

PRÁCTICA DE REFLEXIÓN

NOMBRE:

FECHA:

1 | ¿QUÉ TEMA QUIERES TRABAJAR?

*Escribe algo que te gustaría cambiar u obtener, a partir de ahora lo vamos a llamar "objetivo".
(Ejemplo: "acceder a un trabajo mejor")*

MI OBJETIVO ES:



2 | DESCRIBE CON EL MAYOR NIVEL DE DETALLE QUE PUEDES POR QUÉ NO LO HAS CONSEGUIDO TODAVÍA:

(Ejemplo: No tengo suficiente experiencia. Es un mal momento porque estamos en crisis. Tendré que trabajar mucho para generar una buena impresión. ETC.)



3 | REVISAR EL PUNTO 2:

Cada oración que hayas escrito **constituye una creencia que has adquirido** respecto del tema que has elegido. Sería interesante agregar que es altamente probable que hayas incorporado estas creencias a tu vida **de manera involuntaria**. Llegaron de manera automática y al momento de incorporarlas no evaluaste si esta forma de ver el mundo te iba a servir a futuro o te iba a limitar.

4 | RE-ESCRIBE TUS CREENCIAS DE MANERA DESPERSONALIZADA:

TENGO QUE •————→ HACE FALTA QUE
LO QUE YO POSEO •————→ LO QUE MI OBJETIVO REQUIERE

Ejemplo:

"Para el puesto que quiero hace falta más experiencia de la que tengo."

"Las crisis no son buenos momentos para hacer cambios laborales."

"Hace falta trabajar mucho para generar una buena impresión."

5 | DURANTE EL TRANCURSO DE UNA SEMANA:

a) Detecta en qué momentos surgen estas creencias y qué emociones te disparan.

MOMENTOS Y EMOCIONES:

b) Distingue si tu respiración se agita o se ralentiza, presta atención a lo que te pase en la zona del pecho.

DESCRIBE TUS SENSACIONES:

c) No exteriorices tu creencia (no la digas, no la compartas con otro, no la hables).

LO ESTOY CONSIGUIENDO FÁCILMENTE.

A VECES PUEDO, A VECES NO PUEDO.

ME CUESTA NO OPINAR, AÚN CUANDO SE QUE ESAS OPINIONES NO ME SUMAN.

*Tal vez no te salga las primeras veces pero **es importante que interrumpas la comunicación entre tus neuronas; la primera conexión neuronal que vamos a interrumpir va a ser la que va del pensamiento a la acción de hablar.** Si empiezas a hablar sobre estas creencias y te das cuenta que estás hablando de eso, llámate al silencio; deja de hablar de eso.*

El punto "C" es muy importante, cada vez que eliges exteriorizar tu creencia ésta se vuelve más fuerte y tu pierdes la capacidad de imaginar alternativas creativas que van a conseguirte (o van a ayudar a conseguir) TU OBJETIVO.

d) Cuando hayas dominado el punto "c" cada vez que pienses sobre tu objetivo trata de imaginar circunstancias sobre las que tú puedas accionar que te ayudarían a obtener tu objetivo.

Ejemplo:

¿De qué manera podría acceder a ese trabajo con la experiencia con la que sí cuento?

Las crisis constituyen movimientos importantes y en ese movimiento puede aparecer tu oportunidad.

¿Qué hace falta para causar una buena impresión? ¿Trabajar mucho es trabajar bien?

Escribe aquí las frases o preguntas con las que podrías reemplazar tus opiniones:

ESPACIO PARA TUS PROPIAS NOTAS Y REFLEXIONES:

LAS 3 IDEAS / FRASES QUE MÁS ME IMPACTARON SON:

maia torreira

coaching y gestión emocional

ESTAMOS
- TODOS -
LOCOS



www.maiatorreira.com