

*maia torreira*

coaching y gestión emocional

GUÍA PRÁCTICA PARA TU DESARROLLO PERSONAL

# PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN

---

ESTAMOS TODOS LOCOS | S01 | EPISODIO 03

**ESTAMOS  
-TODOS-  
LOCOS**

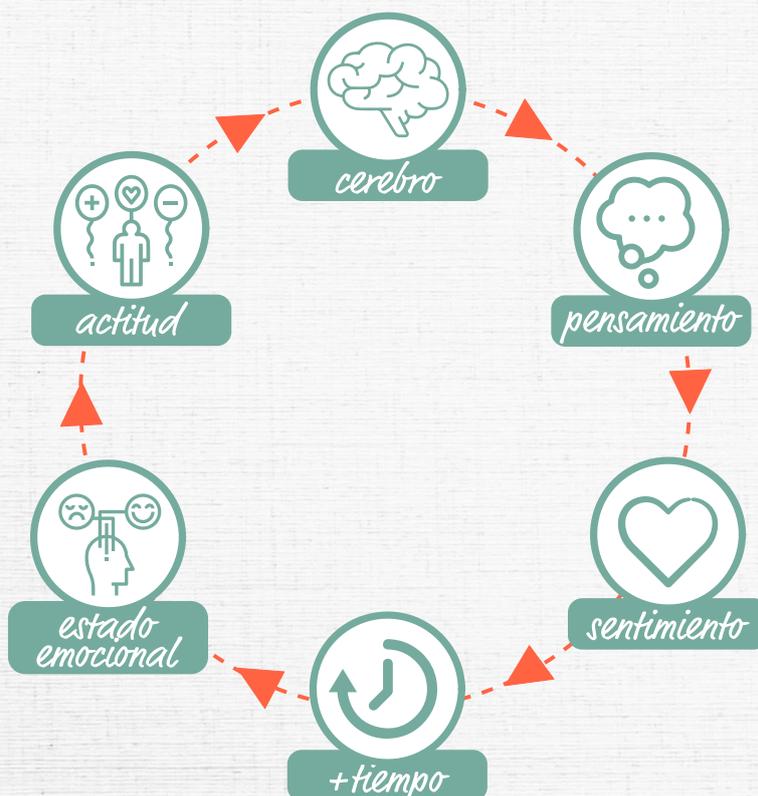


# RESUMEN DE APRENDIZAJE

Para conseguir un resultado diferente es de gran ayuda cambiar de actitud respecto de lo que quieres conseguir.

Retomemos nuestro ejemplo del ejercicio anterior (*ver ejercicios Episodio 2: "¡Deja de quejarte!"*): imaginemos que quieres cambiar de trabajo en plena crisis de COVID. Durante tu vida adulta has aprendido a que en momentos de crisis no es conveniente cambiar de trabajo o que en momentos de crisis es difícil cambiar de trabajo. En otras palabras, durante tu vida adulta, **has adquirido una serie de creencias que te hacen pensar determinadas cosas** sobre cambiar de trabajo en momentos de crisis.

En el episodio "Pensamientos, sentimientos y emoción" aprendimos que los pensamientos disparan sentimientos; que un sentimiento sostenido en el tiempo se convierte en un estado emocional y que los estados emocionales tienen como característica la capacidad de generar una actitud o predisposición hacia la vida. Por lo tanto, **tus creencias moldean pensamientos que generan, a través de la emoción, una determinada actitud o predisposición hacia la vida.**



También aprendimos que **el cerebro no sabe distinguir entre el mundo interno y el mundo externo**, por lo tanto cuando pienso que puedo o que no puedo hacer algo **se siente real**. Por esta misma razón una película de terror me puede hacer sentir miedo, una emoción real, aún cuando sé que lo que pasa dentro del televisor no es real.

Esto nos da pie para preguntarnos si, o hasta qué punto, nuestras emociones son fundadas y en qué pensamientos o hechos las estamos basando.

La propuesta de este episodio es dejar de lado la sensación de tener razón, **dejar de lado los argumentos que nos damos a nosotros mismos al adoptar una actitud determinada**. Recordemos que muchas veces tener razón no nos sirve, no es funcional para alcanzar aquello que queremos.

En cambio, este episodio nos invita a zambullirnos con una lupa dentro nuestro e identificar qué pensamientos disparan sentimientos que nos podrían estar atrapando en un estado emocional.

Una vez identificados estos sentimientos vamos a poner especial atención en si son sentimientos que resistimos. Si son sentimientos que resistimos, vamos a trabajar para sostenerlos.

Sostener una emoción significa darnos permiso para sentirla sin "engancharse" con la emoción. **Sostenemos una emoción con presencia y contemplación**. La sentimos y la observamos. La observamos como si le estuviera pasando a otro. Como si fuéramos extraterrestres mirando hacia la tierra, **viéndonos a nosotros mismos estar pasando por la experiencia de tener esa emoción**. Es muy importante no juzgarla, no nos ponemos en el lugar de juez "esta emoción está bien o está mal". Podemos hacer esto a través de la respiración.

Las emociones están para sentirlas. Si las resistimos, a través del juicio o la distracción, las emociones persisten.

Cuando logres dejar de resistir tus emociones vas a poder cambiar la actitud respecto de tus propios pensamientos.

Tal vez te suene de locos, pero como te comentaba al final del episodio, lo que a mí me parece de locos es engancharme con conversaciones internas y coquetear con la posibilidad de entrar en un estado emocional que limite mi actitud y predisposición hacia la vida en contra de los resultados que quiero obtener.

# PRÁCTICA DE REFLEXIÓN

**NOMBRE:**

**FECHA:**

**1 | ¿Cuál es mi actitud respecto de mi objetivo?**

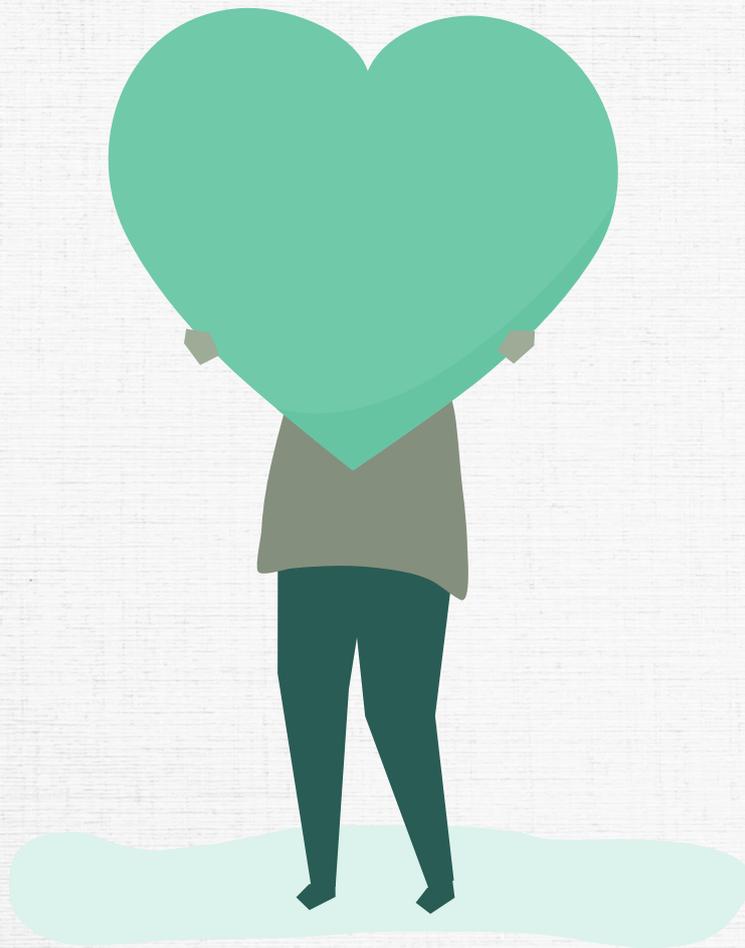
**2 | ¿Qué emociones siento cuando pienso en mi objetivo?**

**3 | ¿Qué pensamientos desencadenan esa emoción?**

**4 | ¿Con qué pensamientos podría reemplazarlos y qué emociones debería sentir para saber que los nuevos pensamientos son “mejores”?**

Blank space for writing answers to question 4.

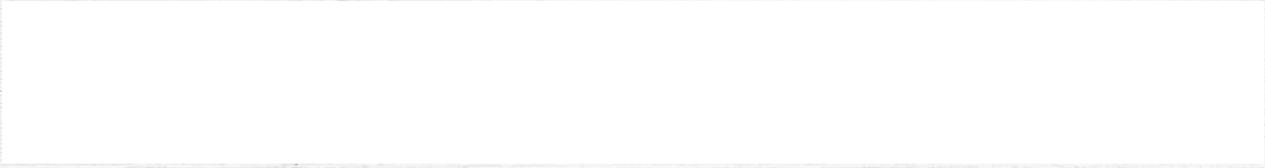
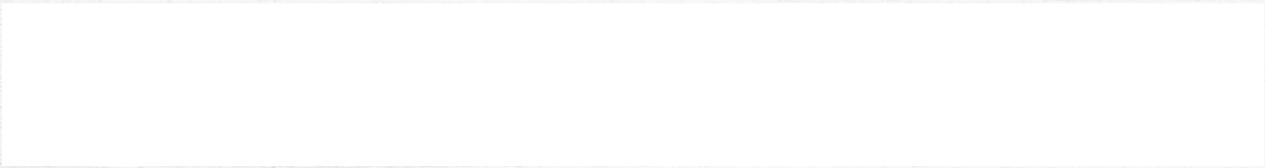
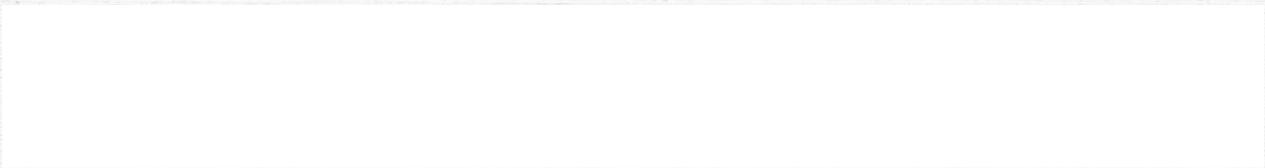
**5 | Separa un momento todos los días para dedicarte exclusivamente a conectar con esa emoción y sostenerla. Puedes hacer la respiración que practicamos en el episodio.**



# **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](http://www.maiatorreira.com)