

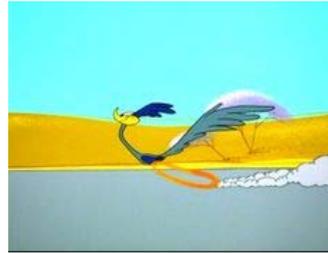


# **Programa Formativo de inteligencia y educación emocional**

**Desarrollo de habilidades personales y profesionales**

# 3F: Tres formas de divagar

1. FLY: EVITAR, ESCAPAR



2. FIGHT: PELEAR, LUCCHAR



3. FREEZE: COLAPSAR, BLOQUEARSE



# R. Dilts



**CULPA**

**Cómo  
soy**

**Cómo  
me  
gustaría  
ser**



**RENCOR**

**Cómo  
eres**

**Cómo  
me  
gustaría  
que  
fueras**



# CARGAS EMOCIONALES

Cargas más  
habituales



# Patrones de respuesta emocional

	Segundos	Minutos	Horas	Días	Semanas	Meses	Años	Carácter
+ intensidad emocional -	Expresión facial							
	Cambios fisiológicos							
		Emociones						
			Estado de ánimo					
				Trastornos emocionales				
					Cargas emocionales			
						Rasgos de personalidad		



# Patrón

1. Recuerda una ocasión en la que te sentiste culpable.
2. ¿Qué hiciste?
3. ¿En qué cualidad no llegaste a lo que te exigías?
4. ¿Qué puedes hacer ahora?
5. ¿Cómo puedes quitarte la culpa que tienes dentro de ti?

# Patrón



1. ¿A quién guardas rencor- REsentimiento?
2. ¿Qué te provoca rabia de esa persona?
3. ¿En qué crees que se debería haber comportado diferente?
4. ¿Qué hubieras necesitado hacer o decirle que no hiciste o dijiste?
5. ¿Hay algo que puedas hacer ahora?
6. ¿Cómo puedes resolver el rencor que tienes a esa persona?



**¡Gracias!**

[lola@cambiarparacrecer.com](mailto:lola@cambiarparacrecer.com)

<http://bit.ly/satisfaccionCpC>