Serie de Formacion DBM® Arte y Ciencia

Cuerpo | Mente | Ambiente

La Gestión Efectiva de Sensaciones, Emociones y Estados de Ánimo

El Arte y la Ciencia de
La Gestión Efectiva de Sensaciones, Emociones y Estados de Ánimo

con John McWhirter

Pamplona

Parte 1: 2-4 febrero,
Parte 2: 2-4 marzo
2018

Una oportunidad única para trabajar con John McWhirter, el creador de DBM®, y aprender cómo funcionan las sensaciones, las emociones y los estados de ánimo y cómo se relacionan entre sí; aprender cómo gestionarlas de forma efectiva y cómo cambiarlas útilmente en usted y en los demás.

Gestionar las sensaciones, las emociones y los estados de ánimo

Las sensaciones, sentimientos, emociones y estados de ánimo son aspectos centrales de nuestra humanidad; desde el placer sensorial y el dolor, hasta la ira, el miedo, el amor, la alegría y la felicidad, las cenas iluminadas por la luz de una vela y los atardeceres; son aspectos cruciales para nuestra experiencia, son centrales en todas nuestras interacciones con nosotros mismos, compañeros, seres queridos y el mundo más allá.

Aumentar nuestra sensibilidad sensorial y emocional significa que hay más del mundo disponible para nosotros; el aumento de la amplitud y la profundidad de los sentimientos y la experiencia emocional aumenta en potencia nuestra calidad de vida. La gestión efectiva de los estados de ánimo mejora en gran medida nuestra experiencia del mundo y nuestra capacidad para optimizar situaciones.

Las sensaciones, emociones y estados de ánimo están íntimamente relacionados. A menudo buscamos sensaciones físicas y sentimientos emocionales agradables y tratamos de evitar o deshacernos de los incómodos o dolorosos. Si bien a menudo esto puede ser útil, si no entendemos que los sentimientos y emociones incómodas o dolorosas suelen jugar un papel crucial en la identificación del daño (dolor), las amenazas reales y potenciales (miedo y ansiedad), entonces corremos el riesgo de mal gestionar nuestros sentimientos y emociones. Si detenemos el dolor, el miedo o la ansiedad en lugar de usarlo con eficacia, podemos ponernos a nosotros mismos y a otros en mayor riesgo. Si son sentimientos y respuestas emocionales desatinadas, equivocadas o atascadas entonces sería útil corregirlas en lugar de simplemente "deshacerse de ellas".

Lo mismo ocurre con las emociones agradables; podemos mal gestionarlas al buscarlas incluso cuando no sean relevantes o útiles; desde el placer que consigue una persona que abusa al infligir dolor, pasando por el subidón emocional mediante el uso de drogas y el crimen, hasta perder el desarrollo de las emociones más altas y al significado en la vida a través de una adicción a las telenovelas por ejemplo.

Para sacar el máximo provecho de nuestras emociones positivas y utilizar nuestras emociones negativas de manera relevante necesitamos gestionarlas eficazmente. Para gestionar nuestra vida tenemos que manejar nuestras experiencias de placer y dolor de manera efectiva.

La gestión efectiva de las emociones comienza con un alto nivel de sensibilidad a ambos y a cómo se relacionan. Y continúa con una comprensión de cómo funcionan, además de la habilidad para manejarlas. La gestión eficaz incluye el uso de las emociones como respuestas relevantes a experiencias vitales además de para planificar el futuro, desarrollando emociones inconscientes efectivas y creando emociones "más altas" y "más profundas".

Todo esto depende de una comprensión precisa de cómo funcionan nuestros sentimientos y emociones, cómo manejarlas de manera efectiva y cómo cambiarlas de manera efectiva. Una forma muy eficaz de hacer esto es a través de la aplicación del Modelado Conductual Desarrollativo, el DBM®.

Modelar las sensaciones, las emociones y los estados de ánimo

Las sensaciones físicas son a menudo mal entendidas; el dolor, por ejemplo, aunque puede ser muy desagradable, funciona positivamente como una alerta o advertencia de dolor o daño. Demasiado a menudo el deseo de deshacerse del dolor socava esa función positiva. Los mismos errores son evidentes en nuestro manejo de las emociones.

Nuestras emociones han sido una fuente de fascinación desde los primeros tiempos. Ha habido muchas teorías diferentes sobre las emociones por parte de psicólogos como William James y Freud y por parte de filósofos como Lange y Sartre, pero con poca aplicación práctica para manejar nuestras emociones de manera más efectiva. Los estados de ánimo no han recibido el mismo nivel de atención, aunque son fundamentales para muchos aspectos de nuestras vidas; desde las drogas que cambian "los estados de ánimo negativos" al uso recreativo de las drogas como "potenciadores del estado de ánimo".

En inglés, el "estado de ánimo" abarca una amplia gama de experiencias y procesos importantes que incluye sentimientos físicos y emocionales (estar de buen o mal humor), motivación (con ganas de comer una pizza) y condiciones ambientales (crear el ambiente adecuado para). En castellano hay toda una gama de diferentes etiquetas y frases para las mismas experiencias. Como ejemplos, podemos incluir “estar de humor”, “estar de buen o mal humor”, “tener ganas de algo”, “apetecerte algo”, “mejorar y relajar el ambiente”, “cambios de humor” y “crear el ambiente”, …

DBM ® ofrece una gama única de distinciones, modelos y habilidades. Estos ofrecen un conjunto práctico y verificable de distinciones, modelos y procesos para identificar CÓMO

experimentamos sensaciones y sentimientos, emociones y estados de ánimo, CÓMO se desarrollan y cambian y CÓMO gestionarlos de manera más eficaz.

DBM® identifica 14 diferentes tipos de sensaciones, emociones, y estados de animo cada una de ellas funciona de manera diferente, y cada una requiere una gestión diferente además de diferentes habilidades para cambiarlas si pretendemos ser óptimamente efectivos.

La perspectiva de desarrollo de DBM® nos permite tomar decisiones prácticas sobre la mejor manera de manejar y cambiar las sensaciones, emociones y estados de ánimo con el fin de mejorar tanto nuestra calidad de vida, como la de los demás.

Developmental Behavioural Modelling DBM®

Todos construimos nuestra comprensión del mundo que nos rodea sobre la base de nuestra experiencia. Seguimos creando y cambiando esta comprensión a través de nuestras vidas. Llamamos a la comprensión que cada uno de nosotros crea, nuestro "modelo" del mundo. Por un modelo queremos decir "una representación dinámica organizada de nuestro mundo". No respondemos al mundo tal cual es. Respondemos a cómo le hemos dado sentido, cómo es "significativo" para nosotros. A continuación, respondemos a lo nuevo basándonos en lo que ya "sabemos".

Los instintos construyen respuestas para los animales, pero los seres humanos necesitamos aprender a responder en nuestras culturas, organizaciones, países y familias. Este aprendizaje, la construcción de un modelo, es un proceso de modelar. Toda nuestra cognición y todas nuestras emociones están basadas en nuestra comprensión de la realidad, en nuestros modelos del mundo. Construimos y utilizamos modelos; nuestros clientes construyen y usan modelos. Como profesionales, es más probable que construyamos modelos formales (incluyendo teorías) para extender nuestro modelado informal o "naturalista".

Tanto la comprensión informal, como la comprensión formal de la ciencia son modelos (y teorías) construidos a través del proceso de modelar. No importa cuál sea la epistemología subyacente a una teoría, tanto la epistemología como la teoría requieren ser creadas de antemano. DBM® es el estudio formal de la gama completa de modelado. Esto incluye la estructura y función de los modelos, cómo los modelos son formalmente y informalmente construidos además de su aplicación.

El Curso

En este taller, John introducirá las principales distinciones, modelos y procesos de cambio para manejar de forma efectiva las sensaciones físicas, las emociones y los estados de ánimo identificados a través del campo del Modelado Conductual Desarrollativo (DBM®).

Si bien este taller se centrará principalmente en las emociones y los estados de ánimo, exploraremos las sensaciones físicas y cómo podemos manejarlas (y mal gestionarlas), así como cómo las sensaciones físicas están involucradas en las emociones y los estados de ánimo. Además de explorar cómo los tres son similares y cómo son diferentes, también exploraremos los patrones que conectan los tres y cómo interactúan entre si.

Este taller NO trata de técnicas superficiales y rápidas para deshacerse de las emociones no deseadas. El taller trata de desarrollar una comprensión más profunda, una mayor sensibilidad y la habilidad para crear, usar y cambiar las emociones de manera relevante.

Los participantes aprenderán:

- *La ciencia de las sensaciones, las emociones y los estados de ánimo: aspectos de una amplia gama de exploración científica sobre los sentimientos y las emociones incluyendo cómo nuestros sentimientos y emociones pueden beneficiarse de la investigación, la experimentación y la verificación de la metodología científica.*
- *El Arte de las sensaciones, las emociones y los estados de ánimo; cómo los sentimientos y las emociones desempeñan un papel importante en el arte y en las emociones cotidianas.*
- *El Arte y la Ciencia de las sensaciones, las emociones y los estados de ánimo efectivos; cómo estos dos elementos se integran para formar una metodología holística para el desarrollo de emociones efectivas.*
- *Qué son las sensaciones físicas y cómo funcionan.*
- *Qué son las emociones y cómo funcionan.*
- *Qué son los estados de ánimo y cómo funcionan.*
- *La evolución y el aprendizaje de las sensaciones, las emociones y los estados de ánimo.*
- *Cómo identificar las sensaciones, las emociones y los estados de ánimo.*
- *Las metáforas de las sensaciones, las emociones y los estados de ánimo.*
- *Los mitos acerca de las sensaciones, las emociones y los estados de ánimo.*
- *Cómo identificar patrones y procesos las sensaciones, emociones y estados de ánimo.*
- *Cómo todos las sensaciones, emociones y estados de ánimo se relacionan holísticamente.*

- *Las diferencias principales entre sensaciones, emociones y estados de ánimo, y cómo manejarlos de manera diferente.*
- *Cómo experimentar toda la gama de sensaciones, emociones y estados de ánimo.*
- *Cómo cambiar los sensaciones, emociones y estados de ánimo.*
- *Sensibilidad sensorial y cómo desarrollar habilidades sensoriales.*
- *Habilidades emocionales y cómo desarrollar habilidades emocionales.*
- *Habilidades para crear y desarrollar diferentes estados de ánimo.*
- *Cómo usar las emociones para pensar y sentir de manera más efectiva.*
- *Inteligencia sensorial y sensibilidad y cómo desarrollar la inteligencia sensorial.*
- *Inteligencia emocional y cómo desarrollar la inteligencia emocional.*
- *Cómo usar las emociones de manera inteligente.*
- *La sabiduría emocional y cómo desarrollar la sabiduría emocional.*
- *Los beneficios y limitaciones de expresar y suprimir sensaciones, emociones y estados de ánimo.*
- *Cómo entrenar las sensaciones, las emociones y los estados de ánimo.*
- *Procesos específicos de cambio y patrones para trabajar con dificultades emocionales, problemas y limitaciones.*
- *Cómo funcionan las emociones en relación con nuestra mente consciente, mente inconsciente y mente biológica.*
- *El papel de las emociones en las defensas psicológicas.*
- *El papel de las sensaciones, las emociones y los estados de ánimo en el desarrollo personal y profesional.*
- *La relación entre sensaciones, emociones, estados de ánimo y creatividad.*
- *Cómo desarrollar emociones de "nivel superior".*

John McWhirter

John tiene 40 años de experiencia trabajando con niños, adultos, familias, comunidades y organizaciones. Ha explorado y desarrollado modelos durante 40 años, creando más de 1.000 modelos de DBM; un nuevo campo dedicado a la exploración y desarrollo de todo lo relacionado con modelos y modelar. Fue personalmente certificado por Richard Bandler en 1990 como entrenador maestro de la PNL. Él es el creador de la PNL Re-Modelada. Es diseñador y entrenador principal en el Master DBM® de la Universidad de Valencia. Tiene su sede en Glasgow, Escocia, donde es Director de Formación de Sensory Systems y coordina la investigación, el desarrollo y la formación y una práctica privada como terapeuta y consultor.

DBM®: El Arte y la Ciencia de la Gestión Efectiva de Sensaciones, Emociones y Estados de Ánimo

Fechas: Parte 1: 2-4 de febrero 2018, Parte 2: 2-4 de marzo 2018

Horario: viernes 17.30-20.30, sábado 09.30-20.30, domingo 09.30-14.00

Lugar: Hotel 3 Reyes, PAMPLONA

	General	Participantes en cursos anteriores de Arte y Ciencia	Alumnos y graduados DBM
Inscribiéndote antes del 31 de diciembre del 2017	400	360	300
Inscribiéndote antes del 15 de enero del 2018	420	400	330
Inscribiéndote a partir del 15 de enero del 2018	450	420	350

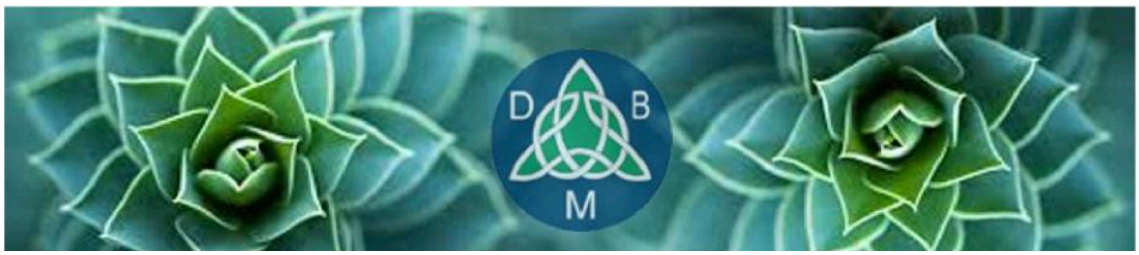
**Desempleados y jubilados: 50% de descuento **Parejas: 25% descuento cada uno
**Descuentos no acumulables.

Forma de pago: Transferencia a Banco Popular, a nombre de Sensory Systems Training

n°. Cuenta: 0075-0669-15-0670003179, indicando el curso y el nombre del participante.

Alojamiento disponible en el Hotel Tres Reyes en régimen de alojamiento y desayuno

Habitación individual: 89euros/noche o Habitación Doble: 99euros/noche

Contactar directamente con el hotel para reservar en **v.sanchez@hotel3reyes.com**

Para cualquier consulta pueden ponerse en contacto con nosotros en dbmpamplona@gmail.com o johnm@sensorysystems.co.uk