

coaching
eXtremo

Módulo 3

Video 4

Las Emociones como Oportunidades de Cambio

LeoAlcalá

© 2010 por LeoAlcalá

1

coaching
eXtremo

Oportunidad

Sentirte mal no es más que una señal para buscar qué necesitas cambiar para **recuperar tu alineación y bienestar**

4

coaching
eXtremo

Oportunidad

Todo malestar es una **oportunidad**

2

coaching
eXtremo

Cambia

...lo que haces
...lo que te dices
...lo que percibes
...cómo evalúas lo que vives

5

coaching
eXtremo

Oportunidad

Toda emoción desagradable no es más que una señal para **identificar y cambiar lo que está desalineado**

3

coaching
eXtremo

10

10 Emociones como **Señales para Cambiar**

© 2010 por LeoAlcalá

6



7



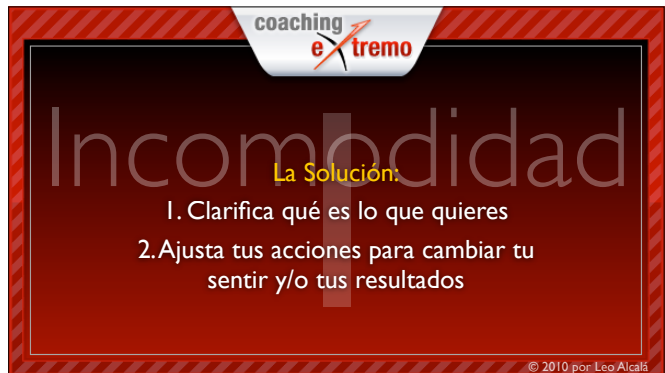
10



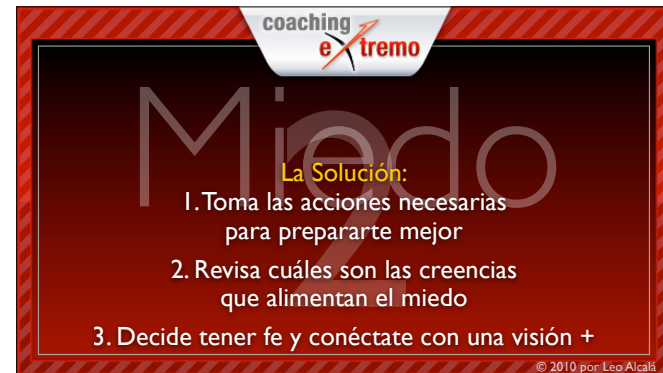
8



11



9



12

coaching
eXtremo

Emoción

Herido

© 2010 por Leo Alcalá

13

coaching
eXtremo

Herido

La Solución:

3. Comunica, de manera elegante y adecuada, tu sensación de pérdida a la persona involucrada. Habla desde lo que sientes y te pasa a ti. Pide gentilmente que te clarifiquen qué fue lo que realmente pasó y cuál fue la verdadera razón detrás de lo que pasó

© 2010 por Leo Alcalá

16

coaching
eXtremo

Herido

El Mensaje:

Estás conectado con la idea de una pérdida, por tener una expectativa que no fue cumplida

© 2010 por Leo Alcalá

14

coaching
eXtremo

Emoción

Rabia

© 2010 por Leo Alcalá

17

coaching
eXtremo

Herido

La Solución:

1. Date cuenta que la sensación de pérdida viene por una percepción y no necesariamente por una "realidad"
2. Pregúntate "¿Realmente hay una pérdida? ¿O estoy juzgando la situación demasiado rápido o muy tajantemente?"

© 2010 por Leo Alcalá

15

coaching
eXtremo

Rabia

El Mensaje:

Una regla o estándar importante para ti ha sido violada por alguien, o incluso por ti mismo

© 2010 por Leo Alcalá

18

coaching
eXtremo

Rabia

La Solución:

1. Explora la posibilidad de que tú puedes estar malinterpretando la situación. El otro quizá simplemente no sabe lo que es importante para ti (aún cuando tú crees que deberían saberlo)

© 2010 por Leo Alcalá

19

coaching
eXtremo

Emoción

Frustración

© 2010 por Leo Alcalá

22

coaching
eXtremo

Rabia

La Solución:

2. Date cuenta que aún cuando alguien ha violado uno de tus estándares, tus reglas no son necesariamente las reglas "correctas"

© 2010 por Leo Alcalá

20

coaching
eXtremo

Frustración

El Mensaje:

Tú crees—incluso sabes—que puedes lograr algo mejor

© 2010 por Leo Alcalá

23

coaching
eXtremo

Rabia

La Solución:

3. Toma perspectiva: ¿En general, esta persona me aprecia? ¿Qué puedo aprender de esto? ¿Cómo puedo comunicar la importancia de mis estándares de manera que el otro quiera ayudarme y no violar mis estándares nuevamente en el futuro?

© 2010 por Leo Alcalá

21

coaching
eXtremo

Frustración

La Solución:

1. Sé flexible en tu acción—explora maneras diferentes para lograr el resultado
2. Obtén ideas de quien ya lo ha logrado
3. Decide enfocarte en lo que vas a aprender y que te va a servir positivamente en el futuro

© 2010 por Leo Alcalá

24

coaching
eXtremo

Emoción

Decepción

© 2010 por Leo Alcalá

25

coaching
eXtremo

Decepción

La Solución:

3. Date cuenta que quizá estás concluyendo de manera negativa demasiado pronto
4. Reconoce que quizá el “juego” no ha terminado aún, y es cuestión de enfocarte en una manera más eficaz de lograr lo que quieres

© 2010 por Leo Alcalá

28

coaching
eXtremo

Decepción

El Mensaje:

Un deseo no ha sido satisfecho. Es tiempo de cambiar tus expectativas y moverte hacia una nueva meta

© 2010 por Leo Alcalá

26

coaching
eXtremo

Decepción

La Solución:

5. Cultivar una actitud de anticipación positiva acerca de lo que va a suceder en el futuro, no importa lo que haya ocurrido en el pasado

© 2010 por Leo Alcalá

29

coaching
eXtremo

Decepción

La Solución:

1. Busca aprender algo que te permita lograr en el futuro lo que querías
2. Fíjate una nueva meta que te inspire y sobre la que puedas tomar acción inmediata

© 2010 por Leo Alcalá

27

coaching
eXtremo

Emoción

Culpa

© 2010 por Leo Alcalá

30

coaching
eXtremo

Culpa

El Mensaje:
Has violado uno de tus propios estándares importantes, y necesitas hacer algo inmediatamente para asegurarte que no vuelvas a violarlo en el futuro

© 2010 por Leo Alcalá

31

coaching
eXtremo

Emoción

Inadecuado

© 2010 por Leo Alcalá

34

coaching
eXtremo

Culpa

La Solución:

1. Evalúa si el estándar que estás usando para juzgarte tiene sentido, te honra y es sano
2. Reconoce que de hecho has violado uno de tus más importantes estándares

© 2010 por Leo Alcalá

32

coaching
eXtremo

Inadecuado

El Mensaje:
En este momento, no tienes la habilidad necesaria para lo que intentas hacer. Te hace falta más información, entendimiento, estrategias, herramientas o confianza

© 2010 por Leo Alcalá

35

coaching
eXtremo

Culpa

La Solución:

3. Asume un compromiso absoluto contigo mismo para asegurarte que no vuelvas a actuar de esa manera
4. Prepárate para ganar: practica mentalmente y busca una estructura que te ayude. Una vez hecho esto, ¡suelta la culpa!

© 2010 por Leo Alcalá

33

coaching
eXtremo

Inadecuado

La Solución:

1. Pregúntate: ¿Es esta realmente una emoción apropiada para yo sentir en este momento? ¿Realmente soy inadecuado, o es cuestión de cambiar cómo estoy percibiendo las cosas?

© 2010 por Leo Alcalá

36

coaching
eXtremo

Inadecuado

La Solución:
2. Transforma tu sensación de ser inadecuado en tu deseo de mejorar. Recuerda que no eres "perfecto", y que no necesitas serlo. Comprométete con mejorar

© 2010 por Leo Alcalá

37

coaching
eXtremo

Abrumado

El Mensaje:
Necesitas reevaluar lo que es más importante para ti en esta situación. Estás tratando de manejar demasiadas cosas a la vez, y estás queriendo cambiarlas de la noche a la mañana

© 2010 por Leo Alcalá

40

coaching
eXtremo

Inadecuado

La Solución:
3. Encuentra un mentor o modelo para aprender y obtener coaching

© 2010 por Leo Alcalá

38

coaching
eXtremo

Abrumado

La Solución:
1. Decide, de todas las cosas que tienes ante ti, cuál es la absolutamente más importante de todas para tu enfocarte
2. Sácalas de tu mente, ponlas en papel y ordénalas por orden de prioridad

© 2010 por Leo Alcalá

41

coaching
eXtremo

Emoción

Abrumado

© 2010 por Leo Alcalá

39

coaching
eXtremo

Abrumado

La Solución:
3. Concéntrate en la primera, y toma acción hasta que logres resolverla y mejorarla
4. Conéctate con tus "yo puedo", un paso a la vez

© 2010 por Leo Alcalá

42

coaching
eXtremo

Emoción

Soledad

© 2010 por Leo Alcalá

43

coaching
eXtremo

Soledad

La Solución:

3. Toma acción inmediata para salir y establecer conexión

© 2010 por Leo Alcalá

46

coaching
eXtremo

Soledad

El Mensaje:

Necesitas conexión...
con gente... con la vida...
con la naturaleza... con Dios

© 2010 por Leo Alcalá

44

coaching
eXtremo

Oportunidad

Toda emoción desagradable no es
más que una señal para **identificar y**
cambiar lo que está desalineado

47

coaching
eXtremo

Soledad

La Solución:

1. Reconoce que tú puedes salir y lograr una conexión inmediatamente para salir de la soledad. Allá afuera hay gente dispuesta
2. Identifica cuál es el tipo de conexión que realmente necesitas

© 2010 por Leo Alcalá

45

coaching
eXtremo

Emociones

Tu prioridad #1
es **sentirte bien**

48