

# ¡Querer no siempre es poder!

**Jose Carlos Fuertes Rocañin**

**[www.josecarlosfuertes.com](http://www.josecarlosfuertes.com)**

**@jcfuertes**



# Querer no siempre es poder

## ➤ QUERER NO SIEMPRE ES PODER

- Muchas personas, empeñadas en que querer basta para conseguir algo, pueden llegar a **sufrir un desgaste intenso** cuando tras mucho tiempo, no consiguen lo que han deseado.

## ➤ QUERER ES ESENCIAL PARA CONSEGUIR UN OBJETIVO, PERO NO ES SUFICIENTE

- Primero hay que pensar si lo que queremos tiene coherencia, no ir contra la biología y saber muy bien en que contexto nos movemos.

# Querer no siempre poder

- ▶ No todo el mundo tiene las mismas capacidades, no solo intelectuales, también emocionales.
- ▶ Una cosa es que animemos a una persona al esfuerzo y a la lucha para conseguir cierto bienestar, y otra muy distinta que se le proponga **un reto inalcanzable**, que de no obtenerlo le puede frustrar y condicionar negativamente su existencia.

# Querer no siempre es poder

- El contexto, entorno o ambiente es muy importante para conseguir las metas propuestas.
- El entorno no es determinante pero si influye de forma muy destacada.



# Querer no siempre poder

- La probabilidad de que una persona consiga un objetivo depende en gran medida de la confianza que esa persona tenga en su capacidad (autoestima) para realizar esa acción eficazmente.

# Neuroplasticidad

- Es el modo en el que nuestro sistema nervioso cambia a partir de su interacción con el entorno.
- La plasticidad cerebral hace que nuestra capacidad de adaptarnos a situaciones cambiantes sea muy alta,
- La plasticidad cerebral permite que seamos eficaces a la hora de desarrollar resiliencia, (capacidad de superar situaciones muy adversas).



# Neuroplasticidad

- La neuroplasticidad nos permite mantenernos a flote a pesar de las adversidades físicas y emocionales.
- Aunque tendamos a mitificar aquellos aspectos de la mente humana que parecen permanentes, nunca debemos olvidar que somos seres en constante cambio, y esto vale también para nuestra psique.



# Motivación

- La motivación es, en síntesis, lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera.



# Desmotivación

- Se caracteriza por la existencia de **pensamientos e ideas de perfil pesimista** y por un **estado de desesperación**, al que se llega tras experimentar un intenso desánimo.
- Surge a raíz de la multiplicación de vivencias negativas, y por la sensación de no tener la capacidad necesaria para alcanzar objetivos.

# Motivación extrínseca

- ▶ Son estímulos motivacionales que vienen de fuera del individuo y del exterior de la actividad. Por tanto, **los factores motivadores son recompensas externas como el dinero o el reconocimiento por parte de los demás.**

# Motivación intrínseca

- Es la motivación que viene del interior del individuo más que de cualquier recompensa externa.
- Se asocia a los deseos de autorrealización y crecimiento personal, y está relacionada con el placer que siente la persona al realizar una actividad, lo que permite que una persona se encuentre en “Estado de bienestar” al realizar la misma.

# Motivación positiva

- Proceso por el cual un individuo inicia o mantiene adherido una conducta gracias a la obtención de una recompensa positiva, sea externa o interna (por el placer de la actividad).

# Motivación negativa

- Proceso por el cual una persona inicia o se mantiene adherida a una conducta para evitar una consecuencia desagradable, tanto externa (castigo, humillación, etc.) o interna (evitar la sensación de frustración o fracaso).

# Automotivación

- Realismo
- Perseverar
- Ilusionarse
- Organizarse
- Aceptar el error

# Emociones, sentimientos y pasiones.

**Jose Carlos Fuertes Rocañin**

**[www.josecarlosfuertes.com](http://www.josecarlosfuertes.com)**

**@jcfuertes**







# LA VIDA DE LA PERSONA



RAZÓN



AFECTOS

# Emociones


- ▶ Las **emociones** son estados afectivos que surge súbitamente ante un estímulo, duran un corto tiempo y se acompañan de alteración orgánica funcionales: palpitaciones, sudoraciones, sequedad de la boca, dilatación pupilar, hipertensión arterial, temblor, palidez, rubor, mirada extraviada, voz frágil, etc.
- ▶ **Las emociones** tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

# Emociones básicas

- **MIEDO:** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- **SORPRESA:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- **AVERSIÓN:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- **IRA:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- **ALEGRÍA:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- **TRISTEZA:** Pena, soledad, pesimismo.



# Funciones de las emociones

- **MIEDO:** Protección.
  - **SORPRESA:** Orientarnos frente a lo nuevo
  - **AVERSIÓN:** Protección
  - **IRA:** Destrucción.
  - **ALEGRÍA:** Reproducción
  - **TRISTEZA:** Reintegración personal.
- 

# Manifestaciones externas de las emociones

## Conductuales

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre personas.
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

## Fisiológicas

- Temblor
- Sonrojarse
- Sudoración
- Respiración agitada
- Dilatación pupilar
- Aumento del ritmo cardíaco

# ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

- La **Inteligencia Emocional** es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada.
- Conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Incluye, por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad mental. Justo las cualidades que configuran un carácter con una buena adaptación social. (Goleman).



# Características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente:

- Poseer suficiente grado de autoestima
- Ser personas positivas
- Saber dar y recibir
- Empatía (entender los sentimientos de los otros)
- Reconocer los propios sentimientos
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- Ser capaz también de controlar estos sentimientos
- Motivación, ilusión, interés
- Tener valores alternativos
- Superación de las dificultades y de las frustraciones
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.

# Los sentimientos

- Son estados afectivos de menor intensidad que las emociones pero de mayor duración.

**Sentimientos Positivos**

**Sentimientos negativos**

# Sentimientos positivos

1. **Euforia:** Este sentimiento nos hace sentir en subidón y nuestra percepción de la vida es magnífica.
2. **Admiración:** cuando contemplamos a algo o alguien de forma positiva.
3. **Afecto:** Es una sensación placentera al conectar con alguien.
4. **Optimismo:** Percibimos la vida de manera positiva y sin miedo a hacerle frente.
5. **Gratitud:** Sentimos agradecimiento por alguien.
6. **Satisfacción:** Una sensación de bienestar por algo que ha ocurrido.
7. **Amor:** Un sentimiento complejo que expresa lo mejor de nosotros mismos.
8. **Agrado:** Algo nos produce gusto.

# Sentimientos negativos

- 1. Enfado:** Es un sentimiento de disgusto o mala disposición hacia alguien o algo
- 2. Odio:** Un fuerte sentimiento de repulsa hacia una persona
- 3. Indignación:** Malestar ante algo que se considera injusto
- 4. Impaciencia:** Sentimiento de necesitar algo ahora.
- 5. Envidia:** Sentimiento que se produce al desear algo que no se tiene y que posee otra persona.
- 6. Venganza:** Ganas de hacer venganza, pero no necesariamente hay que llevarla a cabo.
- 7. Celos:** sentimiento que surge al pensar que va a perder a alguien que ama.



# Diferencias entre emociones y sentimientos

- Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas.
- **Los sentimientos se dan cuando interviene la consciencia** y el darse cuenta, además necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.

# Diferencias entre emociones y sentimientos

- La emoción siempre va primero.
- **Sin emoción no va a haber sentimiento.** Una misma emoción puede despertar diversos sentimientos a una persona. Por ejemplo, la emoción de alegría, puede despertar un sentimiento de amor, cariño o felicidad.



# Diferencias entre emociones y sentimientos

- Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea.
- **Los sentimientos, en cambio, son la interpretación** que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

# Diferencias entre emociones y sentimientos

- ▶ Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos vamos a poder gestionarlos.
- ▶ Con las emociones en cambio, este fenómeno no se da porque lo queramos o no van a estar ahí, ya que se dan de forma automática ante una situación o pensamiento.

# Diferencias entre emociones y sentimientos

- ▶ Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos.
- ▶ Estos últimos son más descafeinados en intensidad porque ya interviene la consciencia y los pensamientos. Cuando se generan los sentimientos intervienen procesos más complejos.

Por tanto, **la principal diferencia entre emoción y sentimiento es su duración, su intensidad, mucho más corta y más intensa en el caso de la emoción, y que esta última, es una reacción automática de nuestro organismo.**

# Pasiones

- Estados afectivos de intensidad similar a las emociones y de duración prolongada como la que tienen los sentimientos.

# Emoción, Sentimiento, Pasión.

➤ Enamoramiento

➤ Amor

➤ Pasión sexual



# GRACIAS POR LA ATENCIÓN

**Jose Carlos Fuertes Rocañin**

**[www.josecarlosfuertes.com](http://www.josecarlosfuertes.com)**

**@jcfuertes**

