

# Conectar desde las emociones



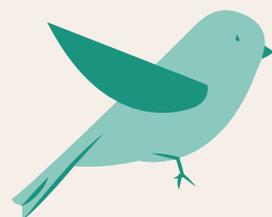
## Curso online gratuito



ANA LUCIA LEUNDA MP132328



Ana Lucía Leunda MP132328





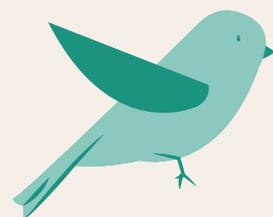
Bienvenida!!!

Te doy al bienvenida a este pequeño gran viaje por el mundo de las emociones. Mundo complejo divertido, grato y "emocionante".

En este curso trabajaremos con las tres facultades del alma, El Pensar, El Sentir y El Hacer.

Viajaremos por los distintos lugares que nos permiten PENSAR, comprender las emociones, porque conocer es comprender, pero saber y comprender no significa poder actuar con Amor. Por ello nuestro viaje continua por el area del SENTIR, del vivenciar y experimentar aquello que creímos comprender desde lo intelectual.

Para concluir el viaje echaremos un vistazo a nuestro HACER o capacidad de voluntad, para así poder trasformarnos, hacer propias nuevas herramientas y que los beneficiados sean los niños que acompañamos en la crianza y educación, aunque en definitiva los mas beneficiados somos nosotros mismos los adultos, pues ellos vienen a despertarnos, son nuestros grandes maestros de vida.



# Primer Módulo

Qué son las emociones?:

## Energía

### Agradable?

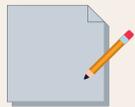
- Serenidad,
- Alegría
- Gozo
- Confianza,
- Aceptación
- Admiración
- Optimismo
- Interés
- Placer
- Ilusión
- etc

### Desagradable?

- Tristeza
- Odio
- Desgano
- Miedo
- Ira
- furia
- Irritación
- Asco
- Frustración
- Desgano
- Desinterés
- etc



Son necesarias todas las emociones?



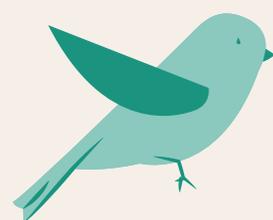
Somos capaces como adultos y educadores de acompañar las emociones de los niños y niñas?



Las Emociones son energía, y como tal la energía no se pierde ni se destruye, SE TRANSFORMA.

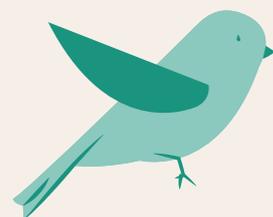
En este curso no hablaremos ni de Inteligencia Emocional ni de gestión emocional sino de Actitud hacia la emoción. Que actitud tomas en tu vida para comprender, experimentar y amar las emociones?

Las emociones son importantes porque de su manifestación surgen los sentimientos y de éstos los valores, principios de un ser humano y una comunidad.



# Cómo comprender de donde viene esa energía? **PENSAR**

La concepción del ser humano desde el punto de vista de la Antroposofía.



## Biologico- heredado-genético

- Herencia genética (ADN)
- Herencia de enfermedades
- Árbol genealógico
- Constelaciones familiares.
- La función del cerebro
- El temperamento.



## Psiquis/Alma/Cuerpo Astral

- Carta Astral
- Experiencias del alma (pensar, sentir, querer)
- La Función de la Mente
- La personalidad.



## Relaciones sociales

- Relaciones que uno construye con sus padres.
- Comunidad a la que pertenecemos
- Dogmas religiosos 



## Espiritualidad

- Accidentes naturales
- Accidentes producidos por el hombre
- Karma / Dharma
- El ser humano y su relación con el mundo espiritual 



# Frustración, Enojo, Ira,

Realiza una tabla donde escribas:



## Ejercicio en vivo

Podremos enseñar a no frustrarse?

Qué alimenta el enojo y la ira?

**La queja, el juicio y la crítica!!!!**

De donde vienen esas quejas y juicios?

- De mis vivencias infantiles
- De mis creencias o programas mentales de que el otro tiene la culpa.
- Del miedo a que me vuelva a doler esa necesidad escondida
- De sentimientos y pensamientos preconcebidas

**Que me duele?**



**Utiliza tus emociones para conocerte,  
aceptarte y amarte!**

**Las emociones hablan más de mí que de la  
situación o de los demás!**

## **4 Claves para desarrollar el amor en la Voluntad.**

- **Realiza el ejercicio Integra las emociones y descubre la necesidad enterrada**
- **Ama a tu hijo por quien es!, no por lo que hace (autoestima)**
- **Elimina la queja, la crítica, responsabilizase de la emoción**
- **Utiliza la regla del 90/10**



# Actividades para completar el primer modulo.

- Sigue tomando nota de las situaciones que te movilizan para poder encontrar tus necesidades escondidas y satisfacerlas.
- Utiliza una o las 4 claves de esta semana.
- Mira mi video de los 4 tipos de Crianza y descubre cual eres tú. 
- Escucha el video sobre como acompañar las frustraciones y enojo de los pequeños. 
- Escucha los podcast semanales de Ana Lucía Leunda enviados al grupo de whatsapp.



## Temas del próximo Módulo:

- Como funciona nuestro cerebro y las emociones.
- Como acompañar el miedo, la culpa y la tristeza.
- Técnica de Comunicación No Violenta
- Como transformar la queja el juicio y la critica, el victimismo.

