

CURSO INICIAL DE AUTOCONOCIMIENTO

CLASE 4



Juan Espinoza

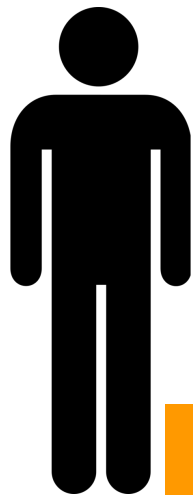


INICIAMOS 20:00 HS

*¿Qué deseo lograr en mi vida y aún no
puedo conseguir?*

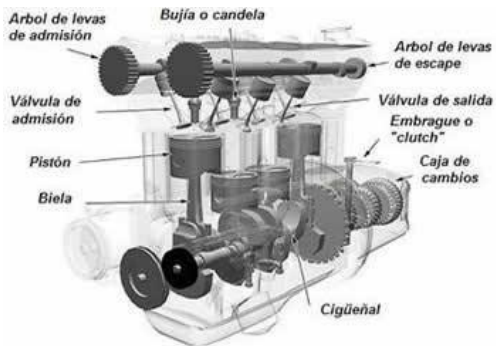


¿¿¿...???



INTERPRETACIÓN

PERCEPCIÓN



PARADIGMA

Un **paradigma** es una teoría o modelo explicativo.



REALIDAD

RE(S)-ALI(S)-ID-DAD

RES: COSA, SUSTANCIA

ALIS: RELATIVO A (QUE DEPENDE DE)

ID: YO (EGO, MENTE, AUTOMÁTICO)

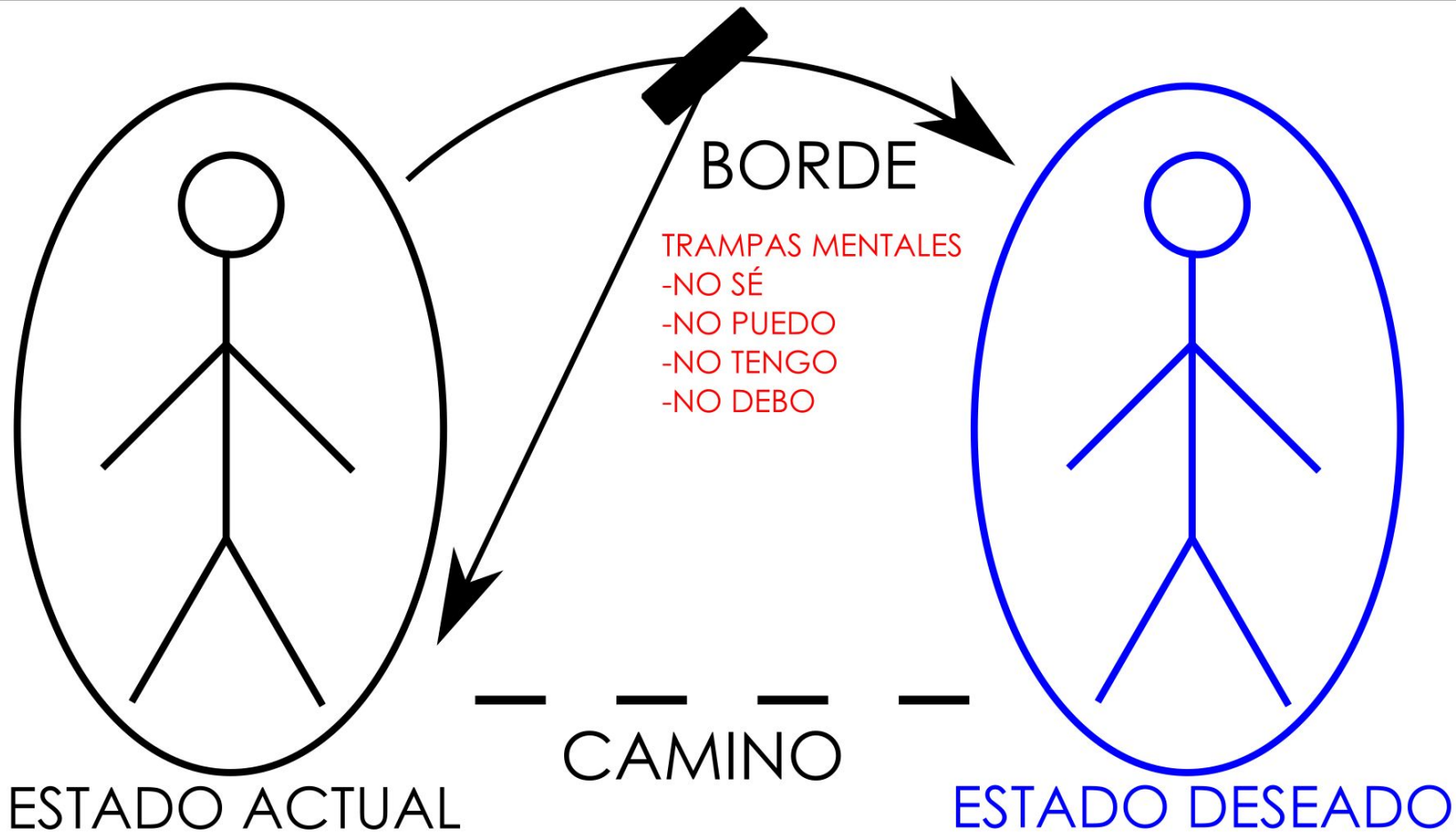
DAD: CUALIDAD, ATRIBUTO, CARACTERÍSTICA

*Una COSA cuya CARACTERÍSTICA es que DEPENDE la MENTE.
Aquello que la MENTE hace con la MATERIA.*



La **DIFICULTAD** para lograr la meta **NO ESTÁ EN LA META**, **está en el interior de la persona** que desea lograrla.





INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

RESULTADO
¿Qué generé?



REALIDAD



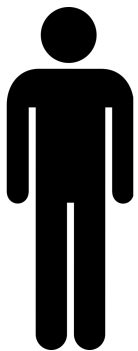
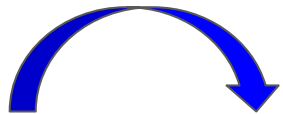
PERCEPCIÓN

ESTÍMULO

HECHOS



**LO QUE
QUIERO**



OBJETIVOS

CÓMO

QUÉ

ESTADO DESEADO

SER

HACER

TENER

METAS CLARAS

- **CONCRETA** (Algo **OBJETIVO** que **NO** dé lugar a subjetividades)
- **MEDIBLE** (Usando un sistema de medición estándar)
- **POSITIVA** (Decir lo que **SÍ** quiero en vez de lo que **NO** quiero)
- **FECHADA** (Con un fecha exacta)
- **PROPIA** (Que dependa de mí)



Mamá



**COMIDA, AFECTO, CALOR,
ATENCIÓN, AMOR, PAZ,
TRANQUILIDAD, ETC.**

SI digo mamá, **ENTONCES** llega la
comida, el afecto, el calor, etc.

IMPORTANTE

**Desconocer nuestras creencias implica
desconocer el origen de nuestras
decisiones.**

M E N T E

CONSCIENTE 5%

“Todos los hombres/mujeres son iguales”

NO CONSCIENTE 95%

PAREJA



Creencia

Una creencia es la expresión lingüística de una asociación interna.

Asociaciones que determinan nuestra forma de accionar y por lo tanto nuestros resultados.

M E N T E

CONSCIENTE (1% a 5 % aprox.)

"Tengo MIEDO de hablar en público."



SUBCONSCIENTE (95% a 99% aprox.)

M E N T E

CONSCIENTE (1% a 5 % aprox.)

"Tengo MIEDO de hablar en público."



¿POR QUÉ?



SUBCONSCIENTE (95% a 99% aprox.)

M E N T E

CONSCIENTE (1% a 5 % aprox.)

"Tengo MIEDO de hablar en público."

↓
¿POR QUÉ?
↓

"Porque me pongo nervioso"

SUBCONSCIENTE (95% a 99% aprox.)



M E N T E

CONSCIENTE (1% a 5 % aprox.)

"Tengo MIEDO de hablar en público."

¿POR QUÉ?

"Porque me pongo nervioso"

¿POR QUÉ?

SUBCONSCIENTE (95% a 99% aprox.)



M
E
N
T
E

CONSCIENTE (1% a 5 % aprox.)

"Tengo MIEDO de hablar en público."

¿POR QUÉ?

"Porque me pongo nervioso"

¿POR QUÉ?

"NO SÉ"

SUBCONSCIENTE (95% a 99% aprox.)



M E N T E

CONSCIENTE (1% a 5 % aprox.)

"Tengo MIEDO de hablar en público."



¿Qué tenés miedo que pase CONCRETAMENTE?



SUBCONSCIENTE (95% a 99% aprox.)

M E N T E

CONSCIENTE (1% a 5 % aprox.)

"Tengo MIEDO de hablar en público."

¿Qué tenés miedo que pase CONCRETAMENTE?

"Que hagan juicios sobre mí"

SUBCONSCIENTE (95% a 99% aprox.)



M E N T E

CONSCIENTE (1% a 5 % aprox.)

"Tengo MIEDO de hablar en público."

¿Qué tenés miedo que pase CONCRETAMENTE?

"Que hagan juicios sobre mí"

¿Cuál es el JUICIO concreto que tenés miedo de escuchar?

SUBCONSCIENTE (95% a 99% aprox.)



M E N T E

CONSCIENTE (1% a 5 % aprox.)

"Tengo MIEDO de hablar en público."

¿Qué tenés miedo que pase CONCRETAMENTE?

"Que hagan juicios sobre mí"

¿Cuál es el JUICIO concreto que tenés miedo de escuchar?

"Que soy un TONTO"

SUBCONSCIENTE (95% a 99% aprox.)



M E N T E

CONSCIENTE (1% a 5 % aprox.)

"Tengo MIEDO de hablar en público."

¿Qué tenés miedo que pase CONCRETAMENTE?

"Que hagan juicios sobre mí"

¿Cuál es el JUICIO concreto que tenés miedo de escuchar?

"Que soy un TONTO"

¿Quién te decía eso en tu infancia y te hacía sentir mal?

SUBCONSCIENTE (95% a 99% aprox.)



MENTE

CONSCIENTE (1% a 5 % aprox.)

"Tengo MIEDO de hablar en público."

¿Qué tenés miedo que pase CONCRETAMENTE?

"Que hagan juicios sobre mí"

¿Cuál es el JUICIO concreto que tenés miedo de escuchar?

"Que soy un TONTO"

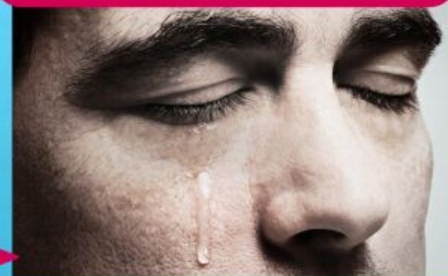
¿Quién te decía eso en tu infancia y te hacía sentir mal?

"Mi mamá..."

SUBCONSCIENTE (95% a 99% aprox.)



RESENTIMIENTO DE LA EMOCIÓN



An iceberg floating in the ocean, with a red curved arrow pointing from the submerged part up to the visible tip. The tip is labeled 'Estructura de Superficie', the submerged part is labeled 'Estructura Profunda', and the bottom of the submerged part is labeled 'Experiencia Primaria'. A red box with white text is also present on the submerged part.

Estructura de Superficie

Estructura Profunda

DERIVACIÓN

- Distorsiono
- Elimino
- Generalizo

Experiencia Primaria

Estructura de Superficie

METALENGUAJE
-Aclarar
-Completo
-Especifico

Estructura Profunda

DERIVACIÓN
-Distorsiono
-Elimino
-Generalizo

Experiencia Primaria



Estructura de Superficie

"Me despierto, me levanto, voy al baño y me cepilo los dientes."

METALENGUAJE

- Aclarar
- Completo
- Específico

Estructura Profunda

DERIVACIÓN

- Distorsiono
- Elimino
- Generalizo

METALENGUAJE

- Aclarar
- Completo
- Específico

DERIVACIÓN

- Distorsiono
- Elimino
- Generalizo

Experiencia Primaria

"Abro los ojos, me estiro, apago a alarma, parpadeo varias veces, me destapo, me pongo las pantuflas, primero el pie derecho y luego el izquierdo, me levanto de la cama, abro la puerta de mi habitación con la mano derecha, camino por pasillo hacia el baño..."



Estructura de Superficie

"Tengo miedo de hablar en público."



METALENGUAJE
-Aclarar
-Completo
-Específico

DERIVACIÓN
-Distorsiono
-Elimino
-Generalizo

METALENGUAJE
-Aclarar
-Completo
-Específico

Estructura Profunda

DERIVACIÓN
-Distorsiono
-Elimino
-Generalizo

Experiencia Primaria

"Cuando cometía un error mi mamá me decía TONTO y yo me sentía muy mal porque pensaba que no me quería más..."



ACTIVIDAD:

1. Detectar 1 cosa que me gusta y responder ¿Qué es lo que me gusta de eso? varias veces hasta encontrar algo significativo.

NO SÉ NO EXISTE.

EJEMPLO

-Me gusta la manzana

1. ¿Qué es lo que me gusta de la manzana?

-El sabor

2. ¿Qué es lo que me gusta del sabor?

-Que es dulce, pero no demasiado.

3. ¿Qué es lo que me gusta de que sea dulce, pero no demasiado?

-Que me recuerda a cuando comía manzanas con mi mamá.

4. ¿Qué es lo que me gusta de que me recuerde a cuando comían manzanas con tu mamá?

-Que extraño mucho a mi mamá...

ACTIVIDAD:

1. Detectar 1 cosa que NO me gusta y responder ¿Qué es lo que NO me gusta de eso? varias veces hasta encontrar algo significativo.

NO SÉ NO EXISTE.

ACTIVIDAD 1 - EJEMPLO

CONDUCTA: HACER EJERCICIO TODOS LOS DÍAS

1. ¿Qué es lo que no me gusta de hacer ejercicio todos los días?

Rta: Que luego me siento muy cansado.

2. ¿Qué es lo que no me gusta de sentirme muy cansado?

Rta: Que duermo más horas.

3. ¿Qué es lo que no me gusta de dormir más horas?

Rta: Que me quedo sin tiempo para hacer otras cosas importantes.

4. ¿Qué es lo que no me gusta de quedarte sin tiempo para hacer otras cosas importantes?

Rta: Que me atraso con mi trabajo y me pueden despedir.