

Transcripción

Ruedas de las Emociones e intervención metafórica

Transcripción automática revisada para lectura. Los saltos temporales enlazan con el vídeo en la experiencia interactiva.

00:00:00

Esto es la rueda de las emociones.

00:00:02

Estas emociones se organizan en opuestos.

00:00:06

Esos opuestos tienen como.

00:00:09

Y nosotros, cuando estamos trabajando con una pareja,

00:00:13

tenemos que enseñarle a esa pareja.

00:00:15

Hay un grave problema en general en las relaciones de

00:00:18

pareja, eh?

00:00:20

En lo que se refiere a la gestión de las emociones,

00:00:23

entonces nosotros tenemos que acompañarle al consultante a

00:00:26

que vea que no está gestionando las emociones de manera

00:00:31

efectiva y que hay un grado que no necesariamente pueden ver

00:00:35

aquí grados aquí van desde el más acuito al más claro,

00:00:39

vale que no tiene que ser como que ir a a tope

00:00:44

o no hay grados de ira, hay grados de disgusto,

00:00:47

hay grados de tristeza.

00:00:48

Entonces la las ruedas de las emociones de Robert plus

00:00:52

es un modelo para entender esta complejidad de las

00:00:56

emociones, las emociones.

00:00:58

Al final hablamos mucho de ellas, pero pocas veces,

00:01:02

eh, lo conectamos.

00:01:04

Tenemos que entender cuáles son las las relaciones que hay

00:01:07

entre cada una de estas emociones.

00:01:09

Bueno, eh,

00:01:12

en ese modelo se proponen que hay ocho emociones primarias

00:01:16

que se organizan en pares opuestos.

00:01:18

Entonces, cuáles son los pares opuestos?

00:01:20

La alegría, la tristeza, vale, es un par opuesto.

00:01:23

Es decir, yo puedo estar o alegren o estar muy triste.

00:01:27

Por eso es que los bipolares pasan de la

00:01:29

alegría a la tristeza.

00:01:31

Constantemente pasan de el periodo compulsivo que están

00:01:35

super alegres pletóricos se co.

00:01:38

Se comen el mundo a un estado de tristeza.

00:01:41

También hay un estado de confianza o disgusto.

00:01:44

Yo estoy disgustada o estoy en confianza plena de ah,

00:01:49

con alguna persona otra vez y a veces fense aquí que

00:01:54

el miedo y la ira las pongo es,

00:01:56

están aquí del lado contrario.

00:01:58

Entonces yo puedo sentir miedo.

00:01:59

Puedo sentir i o puede sentir sorpresa o anticipación.

00:02:04

Estas emociones pueden combinarse y variar en intensidad,

00:02:08

dan lugar a que a una gran gama o amplia gama

00:02:13

de experiencias emocionales.

00:02:15

Y esto es lo que yo tengo que acompañar a los consultantes

00:02:18

que esas emociones piense que hoy iba a hablar de emociones.

00:02:21

Justamente me salió el dos de el 12 de oro,

00:02:25

que justamente los dos nos hablan de la emoción.

00:02:28

Entonces yo tengo que entender no que hay una gran gama de

00:02:33

emociones y que no es ra radical.

00:02:36

Yo no puedo estar siempre siempre alegre.

00:02:39

No puedo estar siempre siempre triste.

00:02:42

Entonces, imaginemos nosotros para ver un caso.

00:02:45

No creo que lo tengo por aquí.

00:02:47

Vale, imaginemos seleni carlas.

00:02:50

Tienen un desacuerdo sobre como manejar su finanza, Elena,

00:02:53

que era ahorrar más dinero,

00:02:55

mientras que Carlos prefiere disfrutar más del presente y

00:02:57

gastar en viajes ocio.

00:02:59

Entonces, qué sucede? Imaginemos Carlos, no, empecemos.

00:03:03

La primera emoción de Carlos Carlos, eh, tiene ira.

00:03:07

Se siente frustrado porque percibe que Elena no valora la

00:03:10

importancia a disfrutar la vida.

00:03:12

Su frustración es una expresión de i.

00:03:14

A veces las personas dicen no es que yo estoy muy frustrado

00:03:17

porque ella no me entiende.

00:03:19

Pero en el fondo la frustración,

00:03:21

tenemos que burgar un poquito y entender el tiene que

00:03:25

darse cuenta que lo que tiene gira siente ira porque

00:03:28

en no valora la importancia elno valora la importancia de

00:03:32

disfrutar su vida.

00:03:33

Esto es un caso real en el caso de Elena,

00:03:36

qué emoción creen ustedes que hay en Elena?

00:03:41

En este caso? Vamos a ver si sabe,

00:03:44

simplemente tirana al azar a ver como no hecho al caso, cómo

00:03:49

Elena, frustración, no frustración.

00:03:53

Sentía el el

00:03:56

y después se dio cuenta que era ira

00:04:02

Y el anticipación,

00:04:08

Mi, eh, Elena, vale,

00:04:12

No ela tiene miedo o miedo? Miedo,

00:04:14

Miedo es La pérdida.

00:04:17

Claro, Elena experimenta ansiedad por el futuro y la

00:04:21

seguridad financiera entonces, y está reflejando el miedo.

00:04:26

Vale. Luego también puede sentir tristeza

00:04:32

al sentir que Carlos no comprende sus preocupaciones.

00:04:36

Elena puede experimentar tristeza sintiéndose desconectada

00:04:40

emocionalmente de él.

00:04:41

Fíjense una cosa, Elena está sintiendo dos emociones aquí.

00:04:46

Miedo y tristeza.

00:04:47

Imagínense que bonito es que Carlos

00:04:50

pueda decir y llamar con su emoción.

00:04:53

Dice oye, mira, no, yo siento ira. Me siento frustrado.

00:04:55

Y tras de esa frustración, hay una ira porque

00:04:58

no valoras la importancia de disfrutar la vida.

00:05:00

Entonces ya dice, bueno, pero a ver,

00:05:02

es que yo tengo miedo porque en el futuro no nos va.

00:05:06

No nos vaya sobre el dinero que nos vayamos,

00:05:09

nos vaya a faltar dinero y todo eso.

00:05:12

Y me da también mucha tristeza de que tú nos

00:05:14

comprendes mi preocupación.

00:05:15

Fíjense cuando hablamos desde allí, no desde las emociones.

00:05:20

Y entonces, qué pasa con Carlos?

00:05:21

Adivinen que pasa con Carlos que emoción puede expresarse

00:05:24

ahora con Carlos Carlos se puede sorprender.

00:05:26

Se sorprende al descubrir que Elena está tan preocupada por

00:05:30

la finanza que él no veía que él no

00:05:34

veía como una preocupación.

00:05:37

Entonces se sorprenden estar,

00:05:38

pero porque vas a tener tan preocupada,

00:05:40

tenemos suficientes ahorros,

00:05:41

un ahorros que nos permite vivir durante un

00:05:43

año sin ningún problema.

00:05:45

Entonces él se sorprende de la preocupación de ella

00:05:51

Luego que que hacen los dos,

00:05:55

ambos pueden sentir una anticipación nerviosa sobre cómo

00:05:58

resolverán este conflicto y qué significa para su

00:06:01

futuro juntos.

00:06:03

Si se dan cuenta cómo entonces nosotros ayudamos a

00:06:08

resolver esto primero reconocimiento de emociones

00:06:13

primero, Elena y Carlos necesitan reconocer y aceptar

00:06:17

sus propias emociones.

00:06:18

Entonces, cuando Carlos sabe qué es lo que hay detrás de su

00:06:22

frustración, qué es lo que hay detrás de la preocupación que

00:06:26

tiene Elena?

00:06:28

Entonces cada uno puede llamar

00:06:30

a las emociones por su nombre.

00:06:32

Luego, por supuesto, primero reconocimiento.

00:06:35

Luego hay una comunicación donde

00:06:39

deben comunicar sus emociones y puntos de vista de manera

00:06:42

honestamente irrespetuosa.

00:06:44

Por ejemplo, Elena podría explicar su miedo y preocupación

00:06:47

por el futuro, mientras que Carlo podría

00:06:51

compartir su frustración y su deseo de

00:06:54

disfrutar más del presente.

00:06:57

Entonces, de esta manera se expresa empatía

00:07:01

para entender las emociones del otro sin juzgar.

00:07:05

Entonces, a partir de allí,

00:07:06

puede surgir una negociación y compromiso.

00:07:10

Podría buscar ese compromiso de como establecer un

00:07:14

presupuesto que permita tanto ahorros como ciertos gastos

00:07:19

para divertirse.

00:07:21

Entonces, esta rueda permite en este caso,

00:07:26

deena Carlos, identificar y comprender mejor sus emociones,

00:07:31

lo que va a facilitar que, cosa,

00:07:33

una comunicación más efectiva, eh, mayor empatía,

00:07:37

abordar las emociones que están por debajo y pueden

00:07:40

encontrar soluciones más satisfactoria para mejorar,

00:07:43

por supuesto, su relación.

00:07:45

Entonces, la idea de esto que es es no intentar encajar

00:07:49

las emociones en una sola caja.

00:07:50

Siento ira siendo rabia, siendo función.

00:07:52

Y me quedo allí, sobre todo en en el primer encuentro cuando

00:07:56

di el choque, a veces las personas están allí.

00:07:58

Entonces hay que ver la percepción de las emociones.

00:08:00

Es múltiple, no es solamente, fíjense que

00:08:04

ninguno de los dijo dijo que tenía ira,

00:08:06

no poquito a poco conversando.

00:08:08

Pues simplemente me siento frustrado que detrás esa

00:08:11

frustración, dónde surge, qué pasa, qué es lo que sucede

00:08:15

para lograr, identificar y llamar la emoción?

00:08:20

Ira? Vale, para saber entonces saber, ah,

00:08:22

mira detrás de la ira, qué es lo que hay?

00:08:25

Hay un miedo, vale, siento ira. Vale, miedo.

00:08:28

A qué miedo a que lo disfrute la vida, miedo a que vale.

00:08:32

Entonces, cuál es el trabajo de nosotros en en este

00:08:36

tipo de situación?

00:08:38

Eh, una vez identificada las emociones,

00:08:40

será encontrar la manera de cambiar la intensidad de

00:08:45

esas emociones a pasar de una a otra.

00:08:48

Entonces, el aspecto gráfico de la rueda,

00:08:50

las emociones permite a la persona

00:08:52

visualizar claramente el camino a seguir.

00:08:55

Yo les recomiendo, si ustedes atienden presencialmente o si

00:08:59

atienden online en bien,

00:09:00

le esto a sus clientes online o en bien a sus

00:09:04

este a op.

00:09:08

Póngalo en su consulta para que las personas vean toda la

00:09:12

gama que hay de disgusto a confianza

00:09:17

del miedo a la ira, eh?

00:09:20

De la tristeza, la alegría,

00:09:21

porque a veces no tenemos claro esto.

00:09:24

Esas queremos que es alegría, eh? Directamente odio, no.

00:09:29

Y no es eso no, sino que detrás de la alegría y hay niveles,

00:09:32

yo puedo sentir alegría de un 10.

00:09:33

Puedo pasar un nivel de alegría.

00:09:35

Cinco, puedo pasar un nivel de alegría tres a nivel de

00:09:38

alegría ocho.

00:09:39

Entonces es poquito a poco. Vamos haciéndolo, eh?

00:09:43

Vamos a a dejarlo aquí,

00:09:46

a este memento con las emociones para hacerlo

00:09:48

para arla de otra manera.

00:09:50

Hay una pregunta con respecto a estas las emociones se

00:09:53

entendió bien el caso de Carlos y Elena o no?

00:09:59

No sé si lo explicaba. Bien, cuente.

00:10:03

Conocían esta rueda.

00:10:08

Okey, luz quería comentar.

00:10:10

Pues, eh, tengo una rueda de las emociones,

00:10:12

pero un poquito más, eh, discriminada o más detallada,

00:10:16

tal vez por los niveles que tú mencionas.

00:10:18

Sin embargo, pues esta me parece muy, muy llamativa.

00:10:21

Y ah, cuando dices que que lo compartamos con las personas,

00:10:26

eh, eh, lo podemos imprimir o o lo compramos en el

00:10:31

No, no, no, no, solo tiene,

00:10:33

va tener su curso en ped para que debajo de esta lección,

00:10:36

yo les pongo el pf vale, de hecho

00:10:38

van a tener pf de la semana pasada y este

00:10:42

Ok, perfecto. Gracias.

00:10:43

Entonces eso lo mantener.

00:10:44

Y yo se lo recomiendo, que se lo pasen a sus clientes,

00:10:47

que lo tenga sobre sobretodo para ver cuando estén

00:10:49

trabajando en una situación.

00:10:51

Mira, esta es la gama de las emociones.

00:10:52

Vamos a empezar a llamar.

00:10:54

Hay una de las cosas que todo el mundo habla de emociones.

00:10:56

Yo siento tal cosa, me sucede tal cosa.

00:10:59

Las emociones no invitan a movernos y que sucede que no, eh,

00:11:04

sabemos identificarla.

00:11:06

No la desconocemos y no les queremos llamar por su nombre.

00:11:10

Entonces, a veces hay que escarbar un poquito para poder

00:11:12

explorar y ver que hay una gama larga de un lado a otro y

00:11:16

que podemos explorar, explorar de ir a la alegría,

00:11:21

la tristeza como voy de la alegría a la tristeza.

00:11:24

Y eso lo podemos hacer a veces con mensaje, eh?

00:11:28

Lenguaje metafórico. Vale.

00:11:30

Y bueno, me gustaría haber alguien que no sea la participante,

00:11:34

que ya trabaje la semana pasada con la participante.

00:11:36

Cualquier persona que tenga cualquier situación,

00:11:40

ya sea con un cliente, ese ya sea su relación de pareja.

00:11:45

Mm, en cualquier área que vale, quién es yo?

00:11:50

la participante? la participante?

00:11:52

Bueno, la participante, cuéntame, eh, en qué?

00:11:57

De qué haría? Es su relatu situación,

00:12:01

Eh?

00:12:03

Estoy en en una transición de cambio de casa

00:12:09

y como que eso me desajusta todos mis planes,

00:12:12

pero a la vez estoy feliz por la casa, pero

00:12:15

pero me genera incertidumbre.

00:12:20

Mm-hmm. Y qué

00:12:27

y qué quieres ver qué?

00:12:29

Cuál es el problema?

00:12:32

Pues es, ah,

00:12:37

cuál es el problema?

00:12:39

Yo creo que el el miedo o la falta de anticipación,

00:12:43

no sé si anticipación de o tomarlo, como que

00:12:46

la forma en que debo planear las cosas para que

00:12:49

todo fluya de la mejor manera o o como

00:12:54

Que estaba anticipando te estaba anticipando a qué cuenta?

00:13:00

Ah Que me estoy anticipando.

00:13:05

Pues estoy tratando de anticiparme

00:13:09

a poder poner todas las cosas en orden para para continuar

00:13:13

con mi vida en mi rutina laboral y

00:13:16

Una familia. Esto,

00:13:17

esto, quiero que hagamos un trabajo primero

00:13:21

antes de empezar la participante, porque para mí es importante,

00:13:24

yo quiero que te veas en pantalla aquí.

00:13:25

Te pongas tú en anclaje en grande y te veas tú en pantalla.

00:13:31

Y si moverte solamente moviendo la pantalla sin moverte el

00:13:34

ponta ti grande y ve tu corporal encima

00:13:37

verte. No te muevas por Dios.

00:13:39

Ah, perdón, es que estoy ahí acá

00:13:41

tratando encontrar cuáles?

00:13:47

Mm-hmm. Yo voy a imitar tu postura corporal. Vale.

00:13:51

A ver si puedo decir un, puedo ver.

00:13:52

Bueno, yo estoy en pequeñita, pero bueno,

00:13:54

tú mira tu postura corporal.

00:13:56

Qué observas?

00:13:59

Ah, Contraída

00:14:03

Contraída ya más Como en modo ataque,

00:14:08

Como en modo ataque.

00:14:09

Ah, qué interesante. Muy buena como modo ataque.

00:14:14

Qué más?

00:14:16

Ah, Muy observadora. Tal vez

00:14:21

Observadora. Qué

00:14:22

más?

00:14:26

Mm, eh,

00:14:30

Intrigada con miedo.

00:14:37

Mm-hmm. Intrigada con miedo. Qué más?

00:14:44

Mm Expectativa. Eh,

00:14:52

Te había dado cuenta que que tu expresión corporal

00:14:55

mostraba todo eso?

00:14:58

No, pero sí, me siento muy incomba

00:15:02

Mal incómoda, por

00:15:06

Pues, porque estoy,

00:15:08

estoy en ese estado como de alerta constante.

00:15:12

Vale. En estado de alerta constante. Vale.

00:15:17

Y imagínate tú a qué se parece eso?

00:15:21

Metafóricamente, estar en estado de alerta.

00:15:24

Dime una metáfora de estado de alerta.

00:15:26

Yo, por ejemplo, puedo imaginar,

00:15:27

yo te voy a poner un ejemplo.

00:15:29

En mi caso, y yo un estado de alerta.

00:15:31

Soy un mi estado alerta.

00:15:36

Es como un lobo que está al acecho.

00:15:40

Eso en mi caso, en mi caso, sería así no?

00:15:42

Pero en tu caso como él,

00:15:47

Ah, me siento como,

00:15:51

como una leona protegiendo, protegiendo sus crías,

00:15:56

protegiendo su espacio

00:16:07

De que los protege,

00:16:11

Que los protejo mm,

00:16:18

del cambio del

00:16:25

de la nueva.

00:16:31

Pues Si del cambio del cambio, pienso que es eso

00:16:37

Cómo es ese cambio?

00:16:41

Pues es un cambio positivo.

00:16:44

Ah, pero es un cambio que que

00:16:49

incluye cambiar la dinámica familiar.

00:16:54

Incluye, eh,

00:16:58

pensar solo en mí, eso

00:17:01

Vale en Y

00:17:02

Vale. Y esa leona,

00:17:03

cómo cargas sus crías?

00:17:08

Mm. Pues los

00:17:13

leonas los cargan con la boca, no con la jeta los los los

00:17:17

Tú cargas con la boca a tu cría.

00:17:20

Mm-hmm. Vale, Esa leona.

00:17:21

Tú como leona cargas a tus crías con la boca? No. Mm-hmm.

00:17:26

Vale. Y por eso a cuantas crías puedes sostener en la boca

00:17:31

Una a la vez, Una a la vez.

00:17:34

Vale, este y esa leona está sola cuidando sus crías.

00:17:39

Qué pasa con león?

00:17:42

No está, él está también como haciendo su trabajo.

00:17:47

No, él está haciendo su parte. Él está vigilante.

00:17:51

Está, pues,

00:17:54

como mirando todo el horizonte en pleno,

00:17:57

yo estoy más concentrada en el en el en el núcleo familiar.

00:18:01

No, él está enfocado en berto el panorama.

00:18:04

Ah, entonces el Albert panorama y la leona

00:18:08

está contenta con el Leon.

00:18:09

Entonces, con lo que hace el Leon,

00:18:11

Sí.

00:18:12

Vale, este qué peligros enfrentan las crías de esa leona

00:18:26

De ser un poco la distancia?

00:18:29

O sea, apart, apartarlos un poco, eh?

00:18:37

Pues que tenga que que aprender a sobrevivir por sí mismos

00:18:43

Y que hacen las leonas con sus criadas cuando estos son

00:18:45

cachorritos todavía

00:18:49

No. Pues los los

00:18:50

cuidan, los alimentan,

00:18:51

los protegen, los limpian

00:18:54

Durante cuánto tiempo?

00:18:58

Pues, hasta que hasta que están ay, no sé,

00:19:03

no sé cuánto tiempo lo hacen las leonas.

00:19:04

La verdad. Pero pues pensaría que hasta su

00:19:10

edad joven adulta,

00:19:15

o sea menos que ya se puedan defender.

00:19:18

Vale, sí, exactamente.

00:19:19

Una vez que ya se puedan defender muy rapidito,

00:19:21

muy rapidito, aunque no se puedan

00:19:22

defender, los echan rápido.

00:19:24

Y sobre todo si hay un macho en la camada, eh,

00:19:27

lo tienen que tirar rápido porque el león no soporta

00:19:30

otro macho allí.

00:19:31

Entonces apenas empieza a hacerlo.

00:19:33

Tienen que sacar y tienen que ayudarlo a enfrentar las cosas

00:19:36

porque si no es es, quedan imag tú.

00:19:39

Si la leona está todo el tiempo cuidándolo y protegiendo lo

00:19:42

que va a pasar con esos cachorro.

00:19:45

Pues que se vuelven muy débiles,

00:19:47

Se vuelven muy débiles y se vuelven débiles que sucede

00:19:51

Pues van a morir porque no se pueden cuidar a sí mismos.

00:19:55

Vale, vale, vale, vale, vale. Esa leona a veces también.

00:19:59

No solamente tiene cachorro, sino a veces también tiene,

00:20:01

por ejemplo, otras leonas alrededor

00:20:04

tiene a a su leona madre también alrededor.

00:20:08

Cuéntame en ese caso, cómo estás tú con tu, eh?

00:20:12

Toda la manada extendida que tienes?

00:20:17

Mm, bueno, no tengo mi madre aquí.

00:20:21

Ah, cómo estoy? Como muy alejada. O sea, yo estoy sola.

00:20:27

Sí, yo quiero que te des cuenta de algo.

00:20:30

Te das cuenta de que lo alejada es sola que estás es lo

00:20:33

mismo que estás diciendo de que no quieres que le pases tu

00:20:36

ca, que estén alejado y

00:20:41

que estén solo acabas de decir hacer ratito, no

00:20:44

que las distancias no la distancia que puedan tener tener.

00:20:47

Ellos te has dado cuenta de eso.

00:20:51

Sí. A decir que no quieres que tus cachorro

00:20:55

pasen por lo mismo que tú.

00:20:56

Pasaste que tú estás pasando.

00:21:06

Cómo te siente esa leona de ver que su leona madre

00:21:10

está distante?

00:21:16

Pues no tiene otra solución. No, no tiene otra.

00:21:20

Tiene que hacerlo. Tiene que salir adelante sola como pueda

00:21:24

y y y a sacar fuerzas de donde sea y hacerlo.

00:21:29

Y no tiene como ese apoyo de de del grupo de otras leones o

00:21:33

de otro o de otras mujeres o no

00:21:37

es lo que lo mejor que pueda hacer con lo que sabe.

00:21:43

Es decir, no tiene apoyo en el fondo.

00:21:45

No quieres que tu hijo, tus hijos tampoco

00:21:48

no tengan apoyo. No?

00:21:50

Mm-hmm. Pero para ellos es igual que para ti.

00:21:55

No, no, no, ellos lo perciben diferente

00:21:59

Ya.

00:22:01

Entonces, realmente, eh,

00:22:06

quién no tiene realmente el apoyo

00:22:09

Yo Por el cual estás preocupado?

00:22:12

Yo, ese es mi, es mi tema. No es el de ellos.

00:22:17

Claro. Ponte en tu silla, siéntate bien, la espalda detrás

00:22:22

y descansa tu espalda, por favor.

00:22:25

Mira que las leonas también necesitan descansada.

00:22:28

Estar sentirse cuando tiempo te das para ti.

00:22:34

la participante,

00:22:36

Estoy trabajando en eso.

00:22:39

Vale. Tanto el tiempo.

00:22:42

Vale, esa leona allí,

00:22:45

reposada tranquila donde sus crías están jugando

00:22:49

a defenderse allá.

00:22:51

Qué pasa con esa leona aquí y ahora,

00:22:54

qué emoción surge en ella?

00:22:57

Tranquilidad, felicidad.

00:22:59

Ver los que pueden hacer sus cosas, ellos solos.

00:23:03

O sea, entonces Estoy

00:23:07

Mis cachoros están jugando, están felices.

00:23:11

Pueden valerse por sí mismo y reposo en mi trono de leona

00:23:17

en mi trono de reina.

00:23:18

Cómo me siento allí? Cómo puedo bajar las defensas ahí?

00:23:27

Puede bajar, aunque sea un poquito. La defensa.

00:23:30

Sí, sí.

00:23:31

O sea, disfrutar disfrutarlo de verlos los cachorros

00:23:38

haciendo lo que les corresponde.

00:23:41

Vale,

00:23:42

Esa distancia. Entonces,

00:23:43

de quién es debajo de esa

00:23:47

tranquilidad que hay

00:23:55

Tristeza?

00:23:59

Quiero que contactes ahora con esa tristeza.

00:24:10

Vale, qué herramientas tiene esa leona

00:24:17

para superar esa tristeza?

00:24:22

Puedes, mi fuerte te interior,

00:24:25

mi convicción de lograr las cosas, eh?

00:24:29

La motivación de hacer las cosas por por el mot.

00:24:33

Motivo adecuado, eh?

00:24:39

Los logros que he tenido en mi vida,

00:24:49

Vale.

00:24:50

Y detrás de todo eso

00:24:53

que todavía le da más tristeza a esa leona,

00:25:01

a pesar de que esa leona tiene todo eso,

00:25:05

que hay más allá de esa tristeza

00:25:08

que hay más allá que que haces triste a esa leona

00:25:16

Sié En tu cuerpo.

00:25:18

Ajá. Si. La sensación de

00:25:21

Soledad, sensación de soledad

00:25:24

Desp respira profundamente, cierra sus ojitos

00:25:28

y observe y contacta con esa soledad en tu cuerpo.

00:25:34

Y admite yo, la participante, me siento sola y tengo miedo

00:25:39

a ese nuevo lugar donde voy sentirme todavía más sola.

00:26:05

Cómo se siente?

00:26:11

Inspira con la boca abierta y simplemente siente la misión.

00:26:20

Tengo miedo de dejar la zona conocida,

00:26:30

pero no pasa nada porque en el fondo se que lo que me hace

00:26:34

más falga es mi mamá

00:26:39

es mis seres queridos y más en esa época,

00:26:41

respira con la boca abierta.

00:26:43

Car, cariño,

00:26:49

mamá, cuánta falta me haces

00:26:58

exacta con eso?

00:26:59

No pasa nada

00:27:06

con la boca abierta y déjalo estar

00:27:14

si amorosa contigo.

00:27:15

Ahora date el permiso, parece,

00:27:20

sentí

00:27:34

sacas a leona que hay dentro de ti

00:27:39

y una leona que se puede sostener a sí misma.

00:27:48

Cómo se sostiene esa leona

00:27:58

observate sosteniéndote.

00:28:06

Observa contactando con tus emociones y sentimientos.

00:28:14

Te observa a tu mamá orgullosa de tus

00:28:16

logros de lo que haces.

00:28:22

Recibe que no hay distancia entre ella y tú,

00:28:25

aunque no esté cerca, está muy cerca de corazón.

00:28:34

P profundamente.

00:28:36

Y observa las sensaciones corporales

00:28:41

visualízate navidad haciendo una vida llamada

00:28:46

mamá, tu alegre finándote alegría

00:28:53

Estando feliz para tus hijos.

00:28:56

Y si no te acompañada

00:28:58

Porque Haga uno de ellos

00:29:03

y percibe que todos donde llegas

00:29:06

te dan la bienvenida porque tú estás

00:29:08

abierta, estás abierta.

00:29:11

La vida se llena de alegría

00:29:15

Y Comparte con los demás.

00:29:27

Respir profundamente.

00:29:29

Observa tu cuerpo, baja tus omóplatos,

00:29:32

tu espalda sea del control.

00:29:37

Y conecta con esa leona

00:29:40

joven aventurera

00:29:45

Dispuesta A comerse el mundo

00:29:51

segura de sí misma con todos esos dones y talentos que

00:29:55

tienen saona conecta con ella

00:30:01

y en su corazón empieza a surgir una emoción

00:30:04

que había detrás de la tristeza.

00:30:07

Sube un nivel detrás de la tristeza detrás del

00:30:10

miedo, sube nivel.

00:30:13

Y observo con qué emoción conecta

00:30:20

verbal.

00:30:20

Baliza la emoción con la que vas conectando

00:30:27

Ilusiones, Ilusión, genial, qué más

00:30:35

Satisfacción.

00:30:37

Ah, logro de metas.

00:30:41

Ajá.

00:30:45

Felicidad, tranquilidad.

00:30:50

Sobre todo la alegría de tener mi propia compañía

00:30:55

de tenerme a mí misma.

00:31:00

Casi puedo hacer una luz para todas las demás.

00:31:13

Mamá, te lo dedico a ti.

00:31:17

Es como quitarte MXN \$1 de encima.

00:31:20

Ah, que bueno, abre tus ojos cuando puedas.

00:31:24

Mira a un lado, sin sin girar la cabeza.

00:31:27

Mira a un lado de los ojos.

00:31:30

Mira el otro sin girar la cabeza.

00:31:34

Mira arriba, respira

00:31:38

profundamente, mira abajo.

00:31:40

Ajá otra vez a un

00:31:43

lado, a otro.

00:31:48

Si era los ojos, respira profundamente

00:31:53

y abren los ojos cuando puedas.

00:31:59

Cómo te sientes? la participante?

00:32:03

Muy bien, gracias. Muchísimo más relajada, más tranquila

00:32:08

Que bonita es verte.

00:32:10

Que bonita es verte en tu esencia.

00:32:15

Me encanta volverte en tu esencia, verte en ti.

00:32:21

Gracias. Gracias. Así

00:32:24

Fíjate tú antes como estaba.

00:32:25

No, si vas a, bueno, no sé, es que logra el vídeo.

00:32:29

No grab el vídeo de ustedes para que no se vean.

00:32:31

No, pero estabas como una actitud, eh? Sí, fuerte, no.

00:32:36

Y fíjate tú que había, esto es lo que le digo,

00:32:39

el poder de trabajar con esta rueda.

00:32:42

Fíjense la la ella, cómo estaba en una?

00:32:45

Es en una emoción y cómo bajamos a otra?

00:32:48

Cómo conectamos de la tranquilidad a la tristeza?

00:32:52

Y luego a un miedo, nos dimos cuenta cómo vamos

00:32:56

escalando en esa cala.

00:32:57

Pero ella tiene que ir reconociendo cada una de esas

00:33:01

emociones porque porque la mayoría de las veces vivimos y

00:33:05

estamos allí anclados,

00:33:07

pero no sabemos que estamos viviendo en estas emociones.

00:33:10

No sabemos darle nombre.

00:33:12

Si nosotros no le damos nombre, no contactamos.

00:33:14

Entonces está todo nuestro cuerpo.

00:33:15

Ahí estaba el cuerpo de ella. Así me metido los hombros.

00:33:19

Imagínense la atención que la atención que tiene que haber

00:33:22

en el cuerpo para yo hacer esto es que era más,

00:33:24

lo hago y me duele hacer esto.

00:33:27

Imagínense esta cosa pegada. Despegada la silla.

00:33:30

Yo vengo como si no me estoy moviendo,

00:33:31

no que abro las piernas.

00:33:33

No sea que fue muy inquieta, lo sé, pero fíjense,

00:33:37

imagínense hacer esto, eh?

00:33:39

Estaba así. Y así hacia adelante.

00:33:41

Y así háganlo ustedes en su cuerpo que ustedes observen cómo

00:33:45

se siente en el cuerpo la tensión

00:33:47

inmensa que es en el organismo, hacer esto y vivir así.

00:33:52

Entonces, claro el estrés y que sucede cuando yo hago esto,

00:33:56

fíjense la alineación de mi cuerpo con mi columna.

00:33:59

No está bien. Y que pasa mi columna sentanza mi espalda

00:34:03

sentenza y empezó a sufrir de la espalda de la cervical.

00:34:07

No estoy alineada.

00:34:08

Entonces miren esto, ya se trajee el descanso

00:34:13

eficiente, el descanso, el alivio, mi espalda y mi

00:34:18

columna vertebral, mi cerebro,

00:34:21

mi corazón, todo alineado.

00:34:24

Vale? Si yo estoy así,

00:34:27

hay una agresividad interna.

00:34:29

Entonces que hay detrás?

00:34:31

No fíjense que ella conectó, dijo la agresividad,

00:34:34

pero en el fondo, cuando empezó a explorar la emoción

00:34:37

al final, la agresividad no está bien vista.

00:34:40

Entonces, muchas veces de traer agresividad, hay tristeza,

00:34:44

una tristeza, fundábamos a contactar con ella.

00:34:46

Y vimos de que era y luego vimos el miedo, vale?

00:34:50

Y del miedo volvimos a trabajar la tristeza,

00:34:52

fuimos navegando.

00:34:54

Pero ella llamando por sus nombres a las emociones,

00:34:56

ya no estaba la emoción allí contenida en el cuerpo,

00:35:00

sino que ella verbalista dialoga y alcanza un

00:35:03

estado de mascal.

00:35:05

Esto es importante para que la persona se sienta bien y

00:35:09

pueda llegar a un acuerdo o o pueda bajar los niveles de

00:35:14

estrés que tienen una relación de pareja o un conflicto

00:35:16

determinado que pueda tener.

00:35:18

Dale preguntas y comentarios, chicos, cómo te sientes?

00:35:23

Eh, eh, la participante?

00:35:27

No. Pues sí. Ahora que lo explicas, si pase por todos esos

00:35:32

estados en un en un corto tiempo, y pues es,

00:35:35

se siente la diferencia?

00:35:36

No? Sí, estaba de hecho, pasé muy mala noche, eh?

00:35:41

Y si estaba bastante tensa, eh?

00:35:45

Pero pues sí, es un poco difícil.

00:35:48

Tal vez interpretar qué emociones?

00:35:50

Porque se puede confundir con una y otra tal vez, eh,

00:35:55

y está ahí sentir varias.

00:35:56

No, no tengo que sentir solo una, eh?

00:35:59

Pero pues sí, como tú dices, nada claro es que

00:36:02

Ese navegar por esas emociones,

00:36:05

Ajá. Al navegar.

00:36:06

Entonces te das cuenta que si tienes un poco de

00:36:09

tristeza y también es un poco de miedo,

00:36:10

y también tienes un poco de, así que claro.

00:36:13

Y es que normalmente nos radicalizamos no, no,

00:36:15

no tiene que ser esta.

00:36:16

No, no, no puede haber una gama y puede navegar en esa gama.

00:36:20

Y puede venir esto por aquí. Puede venir eso por allá.

00:36:23

Las emociones como son las olas del mar,

00:36:25

van y vienen y vamos navegando través de ella.

00:36:29

Vamos contactando con ella.

00:36:31

Cierto? Que bonito la participante.

00:36:34

Ojalá que este trabajo te ayude en este proceso de cambio

00:36:37

que estás viviendo y que puedas simplemente estar y ya vimos

00:36:41

de dónde venía ese ol dolorcito que estaba por allí.

00:36:44

Apliqué dos técnicas, las emociones

00:36:47

y el enfoque metafórico mal.

00:36:51

Entonces, seis metafórico. Ya vimos que trabajamos con una

00:36:53

metáfora porque trabajo con una metáfora porque de esta

00:36:56

manera no la expongo tanto racionalizando sobre un problema.

00:37:01

Vale, que sucede que normalmente entendemos y a veces vamos

00:37:04

a un coach y vamos a racionalizar de lo que sentimos.

00:37:07

Vamos a racionalizar de nuestros problemas.

00:37:10

Y eso realmente no ayuda del todo.

00:37:12

Sí, ayuda, pero se alarga el proceso.

00:37:15

Entonces, la idea es conectar cómo conectamos con el

00:37:17

trabajo metafórico.

00:37:19

Lo logramos conectar a nivel más profundo.

00:37:21

Entonces, por eso ese trabajo es tan importante.

00:37:24

Vale, aquí lo vemos por encima, pero es un trabajo

00:37:27

muy profundo y que se debe hacer, eh,

00:37:30

la mayoría de las veces que nosotros podamos para

00:37:33

acompañar a las personas y podemos hacerle preguntas.

00:37:35

La persona nos habla de un jardín

00:37:37

y estamos hablando de las preguntas.

00:37:38

Ese jardín tiene maleza, lo está hablando de una casa.

00:37:41

Esa casa como es lugubre es una casa

00:37:43

brillante, una casa limpia, no?

00:37:45

Entonces hacerle pregunta y está hablando de ella de sus

00:37:48

sentimientos de una situación sin exponerse.

00:37:51

Entonces vamos al inconsciente y nosotros y lo más bonito de

00:37:54

todo este trabajo que nosotros

00:37:55

no tenemos que dar la solución.

00:37:57

La solución la va encontrando el otro a través de, eh,

00:38:02

las metáforas que va diciendo la respuesta que va dando las

00:38:05

malezas que va encontrando del jardín.

00:38:08

Ese en el caso de la leona, lo que hacía todas estas cosas,

00:38:11

no, ella mismo va encontrando sus soluciones.

00:38:13

Nosotros no tenemos que que sea el trabajo bonito de coach

00:38:16

que nosotros no tenemos,

00:38:17

que es diferente al trabajo terapéutico donde nosotros vamos

00:38:21

acompañando y vamos, eh, eh,

00:38:24

al otro otra manera como sosteniendo más el trabajo del

00:38:27

coche es como más suelto.

00:38:28

Y donde la otra persona va tomando conciencia

00:38:32

por si misma y va encontrando sus propias respuestas.

00:38:35

Entonces, es un trabajo bastante interesante.

00:38:38

Preguntas, comentarios acá la que

00:38:41

apliqué si tienen alguna duda,

00:38:46

Por ejemplo, en esta parte de la metáfora que utilizaste

00:38:49

que me encantó todo su estratégico, todo em

00:38:54

ob vi por el resultado que se tiene viendo la participante, eh,

00:38:58

en qué momento decides aplicar la metáfora?

00:39:01

Es como, vas observando y escuchando el proceso,

00:39:05

la situación o el desafío que está pasando.

00:39:07

Y dices, bueno, aquí va

00:39:09

Cómo te estoy diciendo, mira,

00:39:10

como yo trabajo con esto, eh?

00:39:13

Como trabajo con normalmente mi trabajo que hace siempre con

00:39:16

las personas es muy metafórico, muy simbólico.

00:39:18

A mi me gusta mucho trabajar con simbólico con los

00:39:21

arquetipos con todo porque porque de esta manera la persona

00:39:24

se expone, pero se expon a nivel inconsciente y no tiene

00:39:28

miedo de expresar, no me está racionalizando.

00:39:30

Yo a mi me cansa mucho la persona que, por ejemplo,

00:39:33

me vienen de no que mi papá, mi mamá tal que sé, yo no.

00:39:37

Entonces, que es un que bastante constelaciones y lo vivo en

00:39:41

el día a día, pero trabajo mucho con constelaciones.

00:39:44

Entonces el coaching hace yo hacía más coaching y ya desde

00:39:48

hace mucho tiempo hago más constelaciones.

00:39:50

Entonces que sucede lo que constantemente te llegue a mi

00:39:52

papá, a mi mamá, mi abuela?

00:39:53

No sé que no, sé que no sé, no sé qué.

00:39:55

Y bueno, yo, yo lo entiendo porque estoy en la parte de

00:39:58

constelaciones, pero a mí el trabajo a nivel personal que

00:40:01

hago con eh directamente me gusta más el el metafórico

00:40:05

siempre, cada vez que puedo utilizarlo, lo voy a utilizar,

00:40:08

excepto que en la formación de constelaciones,

00:40:11

obviamente las personas se inscribieron para otra cosa.

00:40:14

Entonces sigo el trabajo constelaciones,

00:40:15

pero aquí como tengo la libertad de hacer coaching,

00:40:17

pues simplemente entonces aplico todo el tiempo que pueda

00:40:21

un trabajo metafórico.

00:40:22

Vale? Porque porque es profundo porque es sanador

00:40:26

porque es muy rápido.

00:40:28

Entonces, al principio a ver,

00:40:29

tienes un problema, a qué situación?

00:40:32

Dime una metáfora o una imagen,

00:40:34

un símbolo que te llegue de esto, eh,

00:40:36

a veces con las cartas a ver, mira,

00:40:39

selecciona una carta que te transmita esa carta que

00:40:43

te está diciendo esa carta para este problema que te llega,

00:40:46

que esa inserción te llega de esto

00:40:48

profundiza tú eres esa carta.

00:40:50

Como, imagínate que fue una cancelación. Tú eres esta carta.

00:40:53

Vale, qué te está diciendo esta carta?

00:40:55

A dónde te lleva qué mundo que estuviera que expresar,

00:40:58

entiendes de esa manera?

00:41:00

Me gusta. Yo soy muy fan,

00:41:02

el trabajo simbólico de trabajar que típico.

00:41:05

Entonces, porque es un trabajo muy profundo,

00:41:08

un trabajo con menos me ayuda a mí y ayudar al consultante,

00:41:12

vale, me ayuda a mí a no estar analizando cosas,

00:41:15

sino a meterme en la dinámica y al otro a encontrar sus

00:41:18

propias soluciones de manera rápido,

00:41:21

Buenísimo.

00:41:23

Entonces es un trabajo que es bien interesante y que

00:41:26

lo hago todas las veces y en coaching cada vez que lo puedan

00:41:29

hacer genial, porque así no te están enterando de todo el

00:41:31

rolla y la persona no se expone tanto sobre dos.

00:41:34

Están trabajando en grupo. Un trabajo

00:41:37

bonito de empezar cada uno una metáfora.

00:41:39

Imagínate, empezamos un taller.

00:41:40

Yo recuerdo que tenía un taller donde hacía de que todo el

00:41:43

mundo lo que íbamos a trabajar en taller

00:41:45

era una metáfora que trajeran.

00:41:46

Entonces que lleva una metáfora de inicio y todo el tiempo

00:41:49

tu te imaginas la gama de cosas que trabajaban en todas las

00:41:52

sesiones a través de toda esa metáfora.

00:41:55

Entonces, porque el poder del inconsciente es grande.

00:41:58

Y entonces

00:41:59

De taller aquí Que

00:42:04

La metáfora Vale, bueno, vamos a ver, bueno,

00:42:08

vamos al primero la pregunta que hay y luego vemos a ver una

00:42:11

cada uno de una metáfora a ver qué tal

00:42:13

pero preguntas y dudas que tengan.

00:42:15

Me interesa a nivel de las dos técnicas que acaban de ver.

00:42:19

Así quería hacer una pregunta,

00:42:21

hablando de cartas que a mí también me encantan las cartas.

00:42:23

Tengo varias distintas y quería aprender si conocer las

00:42:26

cartas de point view, que es una un sistema de coach también

00:42:31

que están bastante bueno.

00:42:32

No la conozco. Cómo son?

00:42:34

Cómo se se llama point

00:42:37

of view que está hecho a base de fotografías,

00:42:40

todas las fotografías y está,

00:42:43

Ah, qué bonita que trabajé en trabaja con

00:42:45

fotografías. Está súper bien.

00:42:47

Sí, Tengo un curso que justamente trabaj con fotografía.

00:42:50

Que bonita. Pues no, no la conozco.

00:42:52

Tengo que hay una chica que

00:42:55

Esto que acabas de decir literal a través

00:42:59

de lo que ves en la imagen.

00:43:01

Exacto. Sí, bueno, tengo muchas,

00:43:02

tengo la home que son buenísimas.

00:43:04

Tengo mogollón de cartas. Yo antes coleccionado carta.

00:43:07

Ahora, supuestamente no colecciona,

00:43:09

pero tengo un cajón lleno de carta y supuestamente no

00:43:11

colecciona allá, pero me encanta trabajar con cartas.

00:43:15

Me me gusta todas las de la sería.

00:43:17

Me fascina porque te ayudo a trabajar.

00:43:19

Trauma te ayuda a trabajar situaciones.

00:43:22

Si han visto en el curso de pido permiso de mis padres,

00:43:24

se darán cuenta que allí hay algunas que aparecen,

00:43:26

no tal carta porque hubo cursos donde trabajaba con cartas

00:43:29

donde haber había cursos, por ejemplo, en ese,

00:43:33

en ese taller que hice para padres, eh?

00:43:36

Había mucho trauma. Había abuso de parte de los padres.

00:43:40

Habían padres este narcisistas a tope. No sé qué.

00:43:44

Entonces ese curso trabaje mucho con cartas de on de

00:43:48

trauma y potente.

00:43:50

Entonces ve desde todos los cursos.

00:43:52

Tienen su dinámicas y y trae de acuerdo lo que lo

00:43:55

que esté trabajando cada aquí.

00:43:58

Entonces eso hay cursos donde he trabajado más con cartas.

00:44:00

Otros que he trabajado de otra manera mal. Eh?

00:44:03

Qué otra pregunta querías hacer?

00:44:07

Yo solo es Mal. Genial. Alguien más?

00:44:10

Alguna otra pregunta?

00:44:14

Y ha notado por of you?

00:44:19

Alguna pregunta? Comentarios a todos les quedó claro lo que

00:44:22

acabo de hacer con ella.

00:44:24

Cómo fuimos navegando otra vez las emociones y cómo

00:44:27

aplicamos la metáfora?

00:44:32

Estuvo muy interesante. Luz. Gracias.

00:44:35

Alguna duda especial?

00:44:38

Perdóname, eh?

00:44:39

Cuando cuando preguntamos a la persona acerca de una

00:44:42

metáfora, puede ser cualquier cosa correcto,

00:44:45

así como estás mencionando ahorita las cartas.

00:44:48

Ella podrías coger cualquier carta en cualquier

00:44:52

de cualquier gama.

00:44:53

Y simplemente es, es

00:44:57

indagar, preguntarle.

00:44:59

Y

00:45:00

Si ver, por ejemplo lament eh, mira,

00:45:03

me encanta la mariposa.

00:45:04

Por ejemplo, ustedes haga me han met tú, la participante,

00:45:06

ahora que está yo soy fanática a las mariposas.

00:45:08

Hazme una metáfora, un seguimiento, una metáfora aquí.

00:45:11

Mini cortito, no, no. Tarde más de cinco minutos.

00:45:13

A ver qué tal a ver qué,

00:45:15

qué preguntas te surgen de esa metáfora que

00:45:17

que te que tem imagen.

00:45:18

Fíjate aquí. Es interesante porque son las imágenes.

00:45:20

A ti te llega y a ver cómo me van tocando amigos.

00:45:23

Seguramente me tocarás a ver, cuéntame,

00:45:27

Bueno, dónde está esa mariposa?

00:45:31

Ay. Volando por las alturas, extendiendo sus alas.

00:45:39

Okey. Mm,

00:45:43

cuál es el ambiente que rodea la mariposa?

00:45:47

Eh? El ambiente es cálido de vez en cuando viene algún

00:45:50

vientecillo y la mariposa tiene que hacer maniobras ahí con

00:45:53

sus alas para ingeniárselas.

00:45:55

Pero bueno, se mantiene feliz y contenta

00:45:58

volando a pesar de que puede haber viento pesar de que puede

00:46:01

haber un día más sol que la temperatura puede cambiar y

00:46:05

todo, pero bueno, está bien.

00:46:08

Y en que etapa de la vida está esta mariposa.

00:46:11

Esta mariposa acaba de salir del capullo y está

00:46:14

experimentando todavía con sus alas.

00:46:18

Okey. Y hacia dónde se dirige la mariposa?

00:46:23

Ay, hacia dónde se dirige la mariposa?

00:46:25

Tú es, todavía no tiene muy claro hacia se dirige.

00:46:29

Pero bueno,

00:46:30

de vez en cuando se poseen algún árbol de vez en cuando.

00:46:34

Mmm, eh?

00:46:37

Observa todo experimenta. Está como experimentando.

00:46:42

Vale, todavía no sabe hacia donde se dirige.

00:46:44

Simplemente está experimentando sus alas y volar.

00:46:46

Vale, revolotear de aquí allá va bien.

00:46:49

Todavía sin saber, sin rumbo fijo

00:46:53

Y le gusta estar acompañada,

00:46:55

está buscando un grupo de mariposas o prefiere estar,

00:47:01

Ah, por ahora,

00:47:02

creo que está bien disfrutando de vez en cuando,

00:47:05

ve otra y se relaciona, pero creo que está disfrutando.

00:47:09

Está experimentando ahora. Simplemente.

00:47:14

Y cuál es la expectativa? Qué quiere?

00:47:16

Qué quiere disfrutar? Qué quiere experimentar

00:47:21

Qué? La vida

00:47:22

mariposa quiere experimentar la vida?

00:47:29

Pero Claro, antes, eh, vivía con oruga,

00:47:32

se metió en el capullo y estuve encerrad

00:47:35

desarrollando la jala.

00:47:37

Y ahora está experimentando este cambio de con esta jala.

00:47:42

Así que, cuál es la emoción que tiene esa mariposa?

00:47:46

La emoción surge como entusiasmo,

00:47:51

curiosidad, alegría por la vida.

00:47:54

Sorpresa por todo lo que hay confianza en la vida.

00:48:01

Y hay algo que

00:48:05

ah, la limite.

00:48:07

Qué limita a esta mariposa? Mm,

00:48:10

Mira esa pregunta.

00:48:11

Es interesante, porque si bien es cierto,

00:48:14

las alas son espectaculares, me encantan.

00:48:19

Pero esa mariposa le asusta un poquito.

00:48:22

Este la vulnerabilidad de las

00:48:27

jalas de sus jalas.

00:48:30

Porque de vez en cuando, cuando viene un vientecillo fuerte,

00:48:34

esas alas uff, no pueden ir, eh,

00:48:38

con ese vientecillo y tiene que detenerse, parar, reposar,

00:48:42

porque esas haad se podían romper.

00:48:50

Y cómo lo cierro?

00:48:52

Ah, bueno, claro.

00:48:55

Pero allí es interesante porque fíjate tú ya eso ahí.

00:48:59

Debiste haber preguntado antes el a.

00:49:00

Jala, no que te llama la atención

00:49:02

de esa mariposa, por ejemplo.

00:49:03

Vale, porque fíjate tú ahí. Yo estaba, expuse muy bien.

00:49:07

Y yo sé que me encantan las mariposas, pero es que, fíjate,

00:49:10

yo soy neti ocho en en tipo.

00:49:12

Y curiosamente, la herida de le neti

00:49:15

ocho es la vulnerabilidad.

00:49:17

Entonces, por eso, claro, me encanta las mariposas.

00:49:19

No, fíjate, la mariposa es súper bonita y todo espectacular.

00:49:23

Pero tiene esa vulnerabilidad de que es débil.

00:49:25

Cualquier cosa puede destrozar a la mariposa.

00:49:29

Entonces es muy bonito. Entonces allí contactas con una

00:49:32

con una o con que con mi herida básica,

00:49:35

que es la vulnerabilidad.

00:49:36

Y entonces allí navegamos a través de qué?

00:49:38

A través del miedo, no a través de un miedo

00:49:41

profundo que tiene que pasa contigo,

00:49:43

que pasa con esa mariposa al sentirse vulnerable que qué

00:49:47

emoción despierta en esa mariposa al sentirse vulnerable,

00:49:51

O sea, tocamos también la parte del dolor.

00:49:54

Claro, fíjate que llamo y llamado la emoción.

00:49:57

Fíjate que la persona no está nombrando la emoción.

00:49:59

Bueno, diciendo vulnerable, pero no ha llegado la emoción.

00:50:01

Entonces ahí luego, ahí viene el miedo.

00:50:04

Después cuando llegaste a la vulnerabilidad,

00:50:06

pues ahí hay un miedo.

00:50:08

Entonces navega por esa vulnerabilidad que

00:50:10

hay detrás de ese miedo.

00:50:11

Lo nombras tú porque yo como consultante,

00:50:13

no me estoy dando cuenta eso lo nombres tú en tu caso y lo

00:50:16

nombre nombre.

00:50:17

Vale, tengo miedo a tal cosa, no?

00:50:20

Entonces, porque tú no lo reconocías.

00:50:23

Entonces aquí lo nombre, yo ves eso es bonito.

00:50:26

Como, vamos navegando con la metáfora a través de todas esas

00:50:29

emociones, pero ahí fuiste llegando.

00:50:31

Fuiste llevando, obviamente lo

00:50:32

hiciste en tiempo súper breve.

00:50:33

Y está bien, esa genial.

00:50:35

Pero ves que bonito se trabaja además que muy la persona

00:50:38

lo disfruta mucho.

00:50:39

Está sin menos drama. Está más contenta.

00:50:43

Y cuando toques la emoción es que ahí toca yo.

00:50:45

Cuando llegue a la vulnerabilidad, aquí está el miedo.

00:50:50

Eso entonces es bonito y lo produce a propósito porque,

00:50:53

claro, yo sé que significa la mariposa, me encanta.

00:50:56

Y entonces genia, gracias, la participante. Muy bonito.

00:51:00

Te quedó claro? Sí, claro. Quedó claro haciéndolo, verdad?

00:51:03

Alguien más? Sí, Sí. Alguna duda de cómo dime

00:51:09

A qué punto?

00:51:10

Me encantó la forma que se trabajó en lo de las emociones y

00:51:13

y y las metáforas.

00:51:15

Ah, a qué punto?

00:51:18

Debido a que durante el proceso de de de de

00:51:24

no de des bueno, cuando se está comentando lo de la lo eso y

00:51:27

llamando las emociones o descubriendo

00:51:30

a qué punto tú identificas cuál es la emoción primaria

00:51:36

que se debe de trabajar?

00:51:37

Eh? Estará relacionado con el tema de inicial que se le

00:51:41

pregunta a qué vienes?

00:51:42

A qué vienes a trabajar? Qué te molesta? Porque varias,

00:51:47

Vale, vale, sí, puedes ir navegando a través de las

00:51:50

diferentes emociones.

00:51:51

Puede nombrar la persona o puedes ir llegando tú a través de

00:51:55

que va explorando so con la metáfora.

00:51:57

Vale, entonces que estoy,

00:51:59

recuerda que estoy mezclando dos técnicas.

00:52:00

La rueda que la idea de la metáfora es ir navegando por esa

00:52:04

rueda de manera que no levante defensas.

00:52:07

Vale? Porque la persona cuando habla de la situación,

00:52:10

levanta defensa y racionaliza la situación.

00:52:13

En cambio, aquí lo vamos a hacer,

00:52:14

es ayudarla a navegar por esas emociones y ver que no hay

00:52:17

ningún peligro porque esta desde la metáfora no está desde

00:52:20

él, sino desde la metáfora.

00:52:22

Entonces se puede verlo con cierta perspectiva.

00:52:24

Yo, si veo la mariposa, veo la mariposa.

00:52:27

No soy yo la que me estoy exponiendo.

00:52:28

Es la mariposa la que se está poniendo, no?

00:52:30

Entonces es más fácil contactar con la emoción. Si.

00:52:33

Porque a veces, por ejemplo, si una emoción de miedo,

00:52:36

por ejemplo, eh, como les dije, suena tip ocho.

00:52:39

Entonces imagínense la la herida primaria delna tip ocho es

00:52:43

la vulnerabilidad, no?

00:52:46

Entonces le asusta ser vulnerable. Entonces, qué pasa?

00:52:49

Hay un miedo profundo.

00:52:50

Entonces, que sucede que un ocho que no está trabajado

00:52:54

apenas tocas un poquitito, su vulnerabilidad

00:52:57

explota o ataca porque eso le ser agresivo.

00:53:00

Entonces ataca porque toca su vulnerabilidad,

00:53:02

pero cuando un mucho trabajado puede contactar.

00:53:04

Pero entonces que hago, cuando hago con la metáfora?

00:53:07

No, no soy yo la que me estoy exponiendo es la

00:53:10

mariposa la que se está poniendo.

00:53:11

Se puedo contactar con mi miedo

00:53:14

con las emociones que detrás de eso,

00:53:16

si seguramente hubiéramos seguido navegando,

00:53:18

hubiéramos visto el miedo de donde viene ese miedo, eh?

00:53:24

Seguramente hay algo infantil allí relacionado con ese

00:53:27

miedo detrás de ese miedo.

00:53:28

Hay otra emoción que emoción, eh?

00:53:30

Y vamos a contactar con ella que pasa bla.

00:53:33

Pero desde la mariposa, no sé, yo vale.

00:53:37

Entonces la persona, la misma medida que va trabajando,

00:53:40

va contactando con esa emoción.

00:53:42

Si ella no la nombra. No, no, no pruebo yo. Ah, vale.

00:53:46

Y y que miedo ahí detrás de esa vulnerabilidad. La nombro.

00:53:50

Yo. Vale, digo, por si acaso

00:53:53

y de que se sorprende la mariposa.

00:53:56

Entonces voy yo nombrándola a ver hacia donde va ella.

00:54:00

A ver si llega a contactar con algo

00:54:03

profundo que pop la toca.

00:54:04

Y allí llegamos a donde y así vamos pasando. Vale.

00:54:09

Pero un la la clar tal vez no me expliqué correctamente.

00:54:13

Dime, viendo la fisiología del cliente o o

00:54:18

ah, en tono de post.

00:54:20

Qué? Cómo identificas que esta es algo una, una

00:54:25

una, una emoción de peso, tal vez. Ah,

00:54:27

Vale, vale, vale.

00:54:28

O primaria? Yo, eh?

00:54:30

Sabes, lo que sucede es que yo no, no estoy trabajando co.

00:54:33

Yo no identifico la emoción.

00:54:35

No soy yo la identifico la emoción. Yo trabajé.

00:54:38

Fíjate que la emoción que le dije a ella le dije que lo

00:54:41

viera porque se le veía muy fácil en su cuerpo.

00:54:43

Vale? Porque ob había vendido, soy muy visual.

00:54:46

Entonces, ya cuando trabajas con una persona,

00:54:47

fíjate que yo no nombré la emoción.

00:54:49

Le dije a ella, observo a tu postura y dime qué pasa con

00:54:53

alguien que tienen esta postura, eh, postura de que es

00:55:00

entonces ella dijo de agresividad agresividad fue que hijo

00:55:04

de ataque, no algo así.

00:55:08

Ves entonces allí, eh, trabajé directamente con eso.

00:55:11

Pero eh, porque vi yo su postura preparar no

00:55:14

necesariamente tiene que ser así.

00:55:15

Yo puedo empezar directamente con la metáfora.

00:55:17

Si necesit trabajar el cuerpo, vale?

00:55:19

Sino que yo siempre, nunca dejo el cuerpo de la.

00:55:23

Para mí es importante el cuerpo. Entonces lo trabajo.

00:55:25

Y su postura me llamó mucho la atención.

00:55:27

Normalmente cuando yo trabajo con una de las personas,

00:55:30

me contacto con su cuerpo, con sus sensaciones.

00:55:32

De hecho, asumo su postura para ver que

00:55:34

se siente en esa postura.

00:55:36

Vale? Pero eso es mi manera de trabajar y trabajo mucho

00:55:38

contra entonces que sucede que si ella está así,

00:55:41

yo voy a asumir esa postura a ver cómo se siente.

00:55:42

Y digo wa, lo que hay aquí.

00:55:45

Entonces aquí le digo oye,

00:55:46

que pasa como una gente que tiene de hecho,

00:55:47

fíjate que le dije mírame y observa que pasa como una gente

00:55:50

que se siente así, pero yo lo estaba

00:55:51

haciendo mi cuerpo y Rudd.

00:55:54

Entonces, a ver,

00:55:57

lo hice yo de esa manera,

00:55:59

pero tú lo puedes hacer o por el cuerpo.

00:56:02

Pero la idea, fíjate que no lo dije, yo lo dijo ella.

00:56:05

Entonces yo puedo ir directamente en la metáfora.

00:56:07

Imagínate tú cómo empezaríamos este directamente?

00:56:12

No el participante, yo puedo empezar.

00:56:14

Vale, esa situación que este está pasando.

00:56:15

Creo que le dije y creo que se lo dije por cierto,

00:56:18

esa emoción, esto es que este está pasando a que desaparece.

00:56:22

No? Ella nombró la emoción y dijo eh,

00:56:24

pues este estaba al ataque.

00:56:26

Vale, eh? Si tu pudiéramos imaginar una metáfora

00:56:31

o un cuento, un símbolo de esto que sería,

00:56:34

entonces ella dijo la legua con su cachorros

00:56:36

definió su cachorro.

00:56:37

Vale, entonces vamos a trabajar con eso. Vale?

00:56:40

Pero pudiera decir el problema,

00:56:43

lo que te preocupa ahora lo de tu casa,

00:56:44

tal que sé yo que metáfora o que símbolo te llega

00:56:48

trabajar el cuerpo vale, es que aquí me pareció important

00:56:51

trabajar con el cuerpo porque se veía muy evidente.

00:56:53

Vale? Pero no siempre es haciendo se le digo directamente un

00:56:56

sí o una metáfora que ya que ya le parezca mal,

00:57:00

sí, me implique ahora o no?

00:57:05

Sí, Aclaré tu tu duda,

00:57:09

Eh? Hasta cierto punto.

00:57:10

Sí, pero eh,

00:57:12

yo sé que es diferente y y obviamente en cada caso es

00:57:16

diferente, pero obviamente no me no a lo mejor no me estoy

00:57:19

comunicando claramente.

00:57:21

Pero lo que me llama la atención de de de de del ejercicio,

00:57:25

eh, de que, digamos en en el relato de la participante,

00:57:29

pudo haber tenido tristeza, miedo y y y más de una emoción.

00:57:34

Pero se siento de que en algún memento

00:57:38

tú contrastes algo

00:57:41

dentro de su relato y de sus emociones y de mu conjunto de

00:57:45

de de de cosas que se iban dando como algo primario que la

00:57:48

llevastes a un estado de de de de tristeza con su madre y la

00:57:53

y entonces yo digo, en qué memento no me gusta?

00:57:56

Ah, vale, vale, vale. Porque,

00:58:01

Claro, Claro, sabes por qué?

00:58:03

Porque sabes lo que dijo ella?

00:58:05

Ella dijo la distancia bueno, si eh,

00:58:09

me preocupa la Leon le preocupa la distancia de sus crías?

00:58:13

No? Entonces, claro,

00:58:14

la distancia de sus cs me llevó a mí a pensar vale,

00:58:19

sus crías es una proyección de ellos mismas.

00:58:22

No, ella quiere proteger a se está anticipando algo. No, eh?

00:58:27

Se anticipa a esto, eh, que vaque va a pasar con sus hijos.

00:58:31

Pero a ver, yo me anticipo a eso porque

00:58:34

a mí me ha pasado esto antes.

00:58:36

Me lleva a mí la pregunta a mí me ha pasado esto antes?

00:58:38

No se la llevó a su mamá, qué pasó?

00:58:41

Y obviamente se que es extranjera.

00:58:42

Ella es inmigrante en un país extranjero y

00:58:45

está lejos de sus padres.

00:58:50

Entonces, por eso la llevé directamente por allí porque me

00:58:52

di cuenta, proyectamos nuestras heridas en nuestro pareja,

00:58:57

en nuestros hijos, en todos lo demás.

00:59:00

Vale? Aunque a veces nos cueste admitirlo, vale?

00:59:03

Pero es una realidad.

00:59:05

Entonces, simplemente no era algo,

00:59:08

no es solamente su temor a los hijos, sino realmente es

00:59:11

algo que está sucediendo primariamente que con ella.

00:59:15

Entonces allí contestaba.

00:59:16

Pero bueno, todo caso es diferente.

00:59:19

Este el participante, José, el participante y

00:59:21

y no hay como este exactamente, es así,

00:59:24

si la lleve allí porque me lo hizo fácil.

00:59:27

Bueno, genial. Alguna a ti? Alguna otra duda? Pregunta,

00:59:34

No puedes hacer otro ejemplo con otro de

00:59:37

nosotros con alguien, eh?

00:59:38

No quiero hacer lo siguiente que cada uno diga una

00:59:41

metáfora y que vamos a hacer con esa metáfora, eh?

00:59:45

Cada uno con una metáfora determinada.

00:59:48

Este vamos a ver, no sé si nos tiempo para que podamos

00:59:52

trabajar con, bueno, vamos a ver

00:59:57

alguno una metáfora que les gusta que siempre les haya

01:00:00

gustado una metáfora, un símbolo,

01:00:05

algo que siempre le haya gustado hacer.

01:00:08

Dos, tres y yo veo cuál de todos me vibra

01:00:10

más a mí para hacer

01:00:12

No sé si es metáfora,

01:00:14

pero quiero construirla de tal manera porque es algo

01:00:17

que ahorita que he estado leyendo el contenido de de los

01:00:22

del curso que voy empezando,

01:00:26

me he dado cuenta que que vivo en una pelea constante

01:00:31

constante con con con la gente en en con la vida

01:00:36

con conmigo mismo.

01:00:39

Y y me imagino tal vez un león así como o una leona,

01:00:44

como decía la participante, donde

01:00:48

por qué sentirse atacado como el león en en una en la selva

01:00:51

donde piensa que o se asume que que todo

01:00:56

todo está en contra de uno.

01:01:02

No sé si es metáfora,

01:01:03

pero me gustaría arreglarla de esa manera.

01:01:06

El el el león contra el en la selva, solo contra el mundo,

01:01:10

contra todos los animales que lo adquieren atacar o quitar

01:01:13

el su su reino.

01:01:16

No sé,

01:01:17

Mmm,

01:01:23

vale, alguien más?

01:01:27

El tiempo es oro. El tiempo

01:01:32

es oro, que es a ver, me está fuera el tiempo es oro.

01:01:38

Sí, me mexicano. Me aplica ahorita.

01:01:41

Tengo que aprovechar el tiempo al max y

01:01:45

todos los sentidos.

01:01:48

Vale. Alguien más? Gracias, eh?

01:01:54

Ah, hierba mala. Nunca muere. Podría funcionar

01:02:00

Interesante. Alguien

01:02:01

más me deja ahí.

01:02:05

Me lleva los sistémicos a ver alguien más.

01:02:10

Incluso a mí me produce un poquito de confusión porque

01:02:15

eh, entre metáfora y creencia,

01:02:17

porque si es lo que se está nombrando, por ejemplo,

01:02:22

como dicen las compañeras y mala, nunca muere.

01:02:25

Es una creencia o es una metáfora?

01:02:27

Puede ser puede ser de la puede verse las dos maneras.

01:02:30

Ah, okey, okey. Y entonces, en este caso,

01:02:33

trabajaría un metáfora que es interesante.

01:02:37

Vale, eh, cuál otra más?

01:02:43

Tenemos un león solo con temor, eh,

01:02:48

a que le quiten el reino y por lo tanto,

01:02:49

tiene que defenderse y atacar hierba muera.

01:02:53

Hierba mala. Nunca muere. Y el tiempo es oro.

01:02:56

Otra más, la mente a una dijo la mente en blanco. Vale. Sí.

01:03:01

Una dijo la mente en blanco.

01:03:02

Esa era la que no entendía la mente en blanco.

01:03:05

El tiempo joro y Herman mala nunca muere y el león atacado.

01:03:09

Vale, voy a, voy a ver la yerba mala.

01:03:13

Nunca muere porque eso es muy sistémico.

01:03:16

Pero somos bien. Un refrán. No, la yerba mala nunca muere.

01:03:19

Bueno, pero cariño mío, tú dijiste esa meta.

01:03:22

No, yo no fui. Quién fue que lo dijo?

01:03:26

Fui yo edil la nueva.

01:03:28

Ah, el participante. Genial.

01:03:30

Pues bueno, está perfecta y hermana mala nunca muere.

01:03:33

Está perfecto. Claro. Las do

01:03:34

Que nace torcido. Nunca

01:03:35

su rama endereza.

01:03:38

Ajá. Vale. Pues eh, un un un

01:03:43

refrán también puede arnos como eh, como metáfora.

01:03:48

Vale, me pasa nada porque igual no estamos imaginando algo.

01:03:51

Y está bien. Vale. Hier era más mala.

01:03:53

Nunca muere a ver, cuéntame una cosa. Dónde está esa? Ayer?

01:03:58

Va

01:04:02

Yo, Claro.

01:04:04

Sí, no, eso, eso.

01:04:06

Eso es algo que estoy en lo personal con mi papá

01:04:09

porque está pasando por procesos ya de

01:04:12

enfermedad bastante embarazada.

01:04:14

Y está como en proceso de entregarse.

01:04:18

Y mi mamá, la cual están divorciados me hace mucho tiempo.

01:04:22

Ya hace más de 20 años de divorcio.

01:04:25

Pero mi mamá, la final es la que lo está atendiendo, eh?

01:04:29

Está sufriendo mucho. Y mi papá hizo mucho daño, eh?

01:04:33

En general. Entonces tengo esa frase.

01:04:38

Vives con tus padres?

01:04:40

No, no, yo estoy en Alemania y mis

01:04:41

padres están en Venezuela.

01:04:46

Por eso tengo la frase

01:04:48

y me imaginé que lo ibas a poner hacia los más hacia los

01:04:51

sistémicos hacia edad

01:04:53

Ya ya y la yerba mala.

01:04:55

Entonces sería tu papá? No?

01:04:57

Sí. Es decir, estás diciendo que papá muera.

01:05:04

No

01:05:09

Contacta con esa emoción.

01:05:11

Ya va. Espera esto, el participante, contacta con esa emoción de

01:05:16

quiero que muera.

01:05:17

Responde, no me la digas en voz alta. Respóndele para ti.

01:05:21

Cómo se siente el que papá muera? Eh?

01:05:25

No me lo digas en voz alta.

01:05:26

No, no, no, me razones. Sienten, okey.

01:05:29

Mm-hmm.

01:05:39

Que emoción surge de

01:05:43

de esa de papá.

01:05:44

Tranquilidad.

01:05:51

Bueno, la muerte es tranquilidad.

01:05:53

Te puede la muerte queda quietud.

01:05:57

Sí. Es que él está sufriendo mucho. Habla, habla.

01:06:00

Solo dice mi mamá

01:06:01

Queda tiene Mi papá tiene

01:06:04

72, 72

01:06:07

Bastante joven.

01:06:09

Sí, sí, sí.

01:06:10

Pero sí,

01:06:13

este yo tengo dos hermanos por por parte de papá.

01:06:18

Muchos mayores que yo.

01:06:19

Y bueno, ellos sí están completamente

01:06:21

también alejados de él.

01:06:23

Y toda su familia lo lo dejó completamente, solo.

01:06:27

Y la única que está ahí soy yo,

01:06:31

pero la que está sufriendo más todo es mi mamá

01:06:35

y y no se lo merece.

01:06:37

Por eso es que traigo esto con ah,

01:06:40

No se lo merece. Tu

01:06:41

mamá?

01:06:43

No, No. Vale. Y quién decide estar en ese papel,

01:06:48

Eh? Ella?

01:06:49

Bueno, digo

01:07:17

Vale, tienes hijos?

01:07:24

Sí, dos, Dos hijos varones. Hembra,

01:07:29

Hembra.

01:07:35

Vale.

01:07:43

Visualiza que tú

01:07:48

era la hierba mala.

01:07:54

Cómo es esa hierba mala,

01:07:59

Grande y fuerte.

01:08:02

Es grande y fuerte,

01:08:09

Poderosa.

01:08:10

Mm-hmm. Qué?

01:08:15

Qué más? Qué quieres? Esa yerba mala?

01:08:23

Sentirse más cómo

01:08:28

sentirse como, como amada, como

01:08:32

que también poder absorber los buenos

01:08:35

nutrientes de esa tierra.

01:08:38

Pero lo que hace es como que destruirla porque

01:08:42

es muy grande y fuerte.

01:08:45

Destruye los nutrientes.

01:08:47

Sí. Destruir la la tierra y y las otras las

01:08:51

plantas bonitas.

01:08:52

Vamos a decirlo así.

01:09:01

Vale. Y qué necesita esa yerba para no destruir lo otro?

01:09:08

Amor. Comprensión.

01:09:13

Compañía.

01:09:22

Mm-hmm, Cariño,

01:09:27

Ya. Pero si esa hierba

01:09:28

mala se ha dedicado toda la vida a a

01:09:31

comerse las plantas bonitas,

01:09:47

cómo se le va a dar amor y cariño,

01:09:49

cómo se le daba amor y cariño a una planta a una yerba mala

01:09:53

para que no se coma el resto

01:10:00

Se ignora y se saca de raíz.

01:10:02

Entonces,

01:10:03

Ah, si ignora tú crees que es la solución

01:10:06

ignorar, sacar de raíz?

01:10:09

Mm,

01:10:16

Con qué recursos cuenta esa hierba mala

01:10:28

Ella misma con

01:10:33

su poder te seguir creciendo?

01:10:36

No, no,

01:10:42

no sé

01:10:49

A ver cómo,

01:10:51

cómo se siente esa hierba mala cuando las demás

01:10:55

la miran con desprecio, con miedo, con

01:11:01

recelo de que les pueda hacer daño.

01:11:03

Cómo se siente esa hierba

01:11:08

Sola? Triste

01:11:09

sin merecimiento

01:11:12

obviamente por todo lo que ha hecho.

01:11:21

Pero cuál es la función de la yerba mala?

01:11:25

No tengo idea. Es que simplemente he escuchado ese dicho y

01:11:29

lo tengo en la cabeza, pero no,

01:11:32

no sé cuál es la función de la yerba mala.

01:11:35

No sabes cuál es la función de la hierba mala.

01:11:37

Cualquiera es tú que pueda hacer. Vamos a buscarle uno.

01:11:45

Cuál se te ocurre? Indate

01:11:47

Uno en en todo lo bueno, siempre hay algo malo tipo el gig

01:11:53

es como que parte de parte del sistema parte de la vida

01:11:57

parte de que en todo lo negro hay un

01:12:02

punto blanco en todo lo blanco.

01:12:04

Hay un punto negro, es como,

01:12:06

Vale, yo te voy a buscar lo que dice aquí en San

01:12:10

Okey, La yerba mala protege el suelo de la oración,

01:12:15

mejoran su estructura y aportan nutrientes

01:12:19

y material orgánica.

01:12:21

Mmm. Proveen de un microclima más favorable a los cultivos.

01:12:25

Aportan biodiversidad, albergando fauna benéfica,

01:12:29

como polinizados o enemigos naturales de la plaga.

01:12:32

E incluso se convierten en trampas para esas.

01:12:38

Interesante, Interesante, verdad?

01:12:47

Esa hierba mala original.

01:12:49

Qué cosas a hecho de productiva,

01:12:55

Eh?

01:12:57

Hablando de mi papá en lo personal o no sé,

01:13:00

Hierba, esa hierba, esa mala que ha hecho.

01:13:04

Ah, sí, enseñó, enseñó muchas,

01:13:07

muchas cosas interesantes a esas otras

01:13:11

plantas a mi vida.

01:13:12

No hablando ya de mi, eh?

01:13:17

Sí, aprendí muchas cosas del términos financieros a

01:13:23

aprender a manejar el dinero a como crearlo,

01:13:27

cuidarlo, eh?

01:13:30

Como piensan los hombres, si ese tipo de cosas,

01:13:36

pero un poquito más az,

01:13:39

Todavía hay algo más.

01:13:41

Esa es decir que esa hierba mala provee

01:13:46

a la tierra de nutrientes.

01:13:48

Vale, de cosas para

01:13:51

materializar para que se pueda como para hacer ese terreno

01:13:54

muy fértil, no?

01:13:58

Sí, Sí.

01:13:59

Y gracias que sí. Gracias. De hecho a esa, eh?

01:14:04

Creo que también cosechado muchos frutos

01:14:09

en mi a lo largo de mi vida.

01:14:11

No? Y eso es algo que agradezco también.

01:14:20

Claro, y gracias también ese hierba tiene tus hermanos.

01:14:24

Es sí, cierto?

01:14:27

Los cuales no ha visto en 35 años, pero

01:14:32

sé que están vivos en algún lugar.

01:14:38

Qué te da eso de saber que no has tenido

01:14:40

contacto con tus hermanos?

01:14:43

Eh? Bueno, la misma yerba nos mantuvo

01:14:47

lugares distintos.

01:14:50

Pero qué te hace sentir eso

01:14:53

Que hubo, eh?

01:14:56

Sí, cada eh.

01:14:59

Bueno, yo tenía más de tres emoción.

01:15:03

Emoción, Emoción.

01:15:05

Qué emoción te hace sentir

01:15:11

Triste?

01:15:13

Tristeza. Vale.

01:15:16

A veces preferimos reír en lugar de llorar.

01:15:23

Cuántas veces tú prefieres reír en lugar de llorar?

01:15:26

Oh, mis millones.

01:15:31

Y debajo de esa tristeza que hay,

01:15:34

vamos a navegar por el subsuelo

01:15:37

de la de esa mala hierba.

01:15:40

Hay tristeza más arriba y más abajo que hay

01:15:44

Abandono.

01:15:46

Mucha Soledad, soledad,

01:15:48

Mucha soledad. Vale,

01:15:49

abandono, soledad. Qué más? Hay

01:15:52

Miedo.

01:15:54

Mm-hmm. Cómo ese miedo?

01:16:04

Me miedo no saber qué hacer con mi vida.

01:16:07

Respira profundamente.

01:16:20

Vale, visualiza papá, dile papá.

01:16:24

Aunque me enseñaste todo el material que podía lograr,

01:16:29

tengo miedo a no saber qué hacer con mi vida.

01:16:48

Tengo miedo a que te

01:16:53

vayas y no haber cumplido tus expectativas.

01:16:58

Di lo más alta.

01:17:00

Tengo miedo a que te vayas y no haber cumplido

01:17:03

tus expectativas.

01:17:06

Respira profundamente con la boca que abierta.

01:17:11

Visualiza. Lo visualiza, papá allí.

01:17:18

Observa qué emoción sur.

01:17:34

Papá. Siento un profundo amor por ti.

01:17:37

Aunque me cuesta reconocerlo.

01:17:45

Papá, siento mucho por por ti que me cuesta reconocerlo.

01:17:51

Cómo se siente eso?

01:18:13

Es triste. Haciéndote triste.

01:18:17

Vale, está bien, respira profundamente.

01:18:21

Contacta con esa tristeza.

01:18:23

Acuerda que le pueda bajar el to subir.

01:18:28

Vale, ahora le vas a decir a mamá, mamá,

01:18:33

lo que sucede entre papá y tú es cosa de ustedes.

01:18:39

Tú eres la grande. Y yo la pequeña

01:18:47

Mamá, lo que sucede entre papá y tú es cosa dotadas.

01:18:51

Tú eres la grande. Y yo la pequeña

01:18:55

Respeto, tu destino.

01:18:57

Respeto tu destino. Aunque me cue,

01:19:03

Aunque me cuesta.

01:19:09

Qué emoción hay ahora?

01:19:39

Aceptación. Cómo

01:19:42

Aceptación, Aceptación.

01:19:44

Y cómo se siente es aceptar.

01:20:00

Me siento con un poquito más libre

01:20:05

que es algo que no, no me correspondan,

01:20:09

pero igual sí. O sea, pero

01:20:13

Pero igual qué

01:20:20

Igual siento culpa. No

01:20:23

Crece implica un poquito de culpa.

01:20:27

Sí, Crece implica, sigo con mi vida

01:20:32

y dejo acá quien con su destino y sigo con mi vida.

01:20:39

Eso implica cierta culpa.

01:20:41

De hecho, si no me siento, era culpable a lo mejor, eh?

01:20:45

La familia de mi madre vivía en un campo y a lo mejor,

01:20:48

si viendo en el campo porque imagínate esa

01:20:51

tierra está toda perdida.

01:20:53

Pero claro, imagínate tú, si yo,

01:20:55

para no sentirme culpable en porque trabajando en el campo,

01:20:58

trabajando la tierra, sembrando todos los días

01:21:01

y todos lo demás para poder.

01:21:02

Porque, claro, si no me sentiría culpable de que la

01:21:07

tierra se abandonó, no?

01:21:14

Sí, fueron

01:21:17

Una con peín sembrando maíz en el campo,

01:21:22

Si es que tenerlos tan lejos es complicado, eh?

01:21:26

Ya

01:21:27

El proceso de crecer implica eso.

01:21:30

Y a veces algunos padres em

01:21:35

es mucho más saludable para tanto para ellos como para los

01:21:38

hijos mantener cierta distancia.

01:21:41

Vale. Porque qué bueno, porque porque como hijos,

01:21:45

queremos volar crecer y tú estás hablando y creciendo.

01:21:52

Entonces confiamos en que ellos son grandes

01:21:55

y ellos saben qué hacer con su vida.

01:21:59

Porque si yo estoy pendiente de que ellos van a hacer con su

01:22:02

vida, es como que la mala hierba esté pendiente de

01:22:06

la mala hierba que quiere sobrevivir cariño

01:22:10

y cumplir su función.

01:22:11

Ella está haciendo la función a lo que vino ser.

01:22:13

Ya ves que tiene muchos beneficios,

01:22:18

simplemente realiza su función y cada

01:22:20

uno es responsable.

01:22:24

Y ahora como vemos a las malas hierbas

01:22:29

Importantes importantes.

01:22:32

Y entonces menos mal que las malas hierbas no mueren.

01:22:38

Interesante Que tiene muchas cosas

01:22:40

que hacer productivas.

01:22:42

Exacto. Sí, bueno, interesante. Gracias.

01:22:47

Gracias a ti en bueno,

01:22:52

a ver de qué nos damos cuenta?

01:22:53

Preguntas? Comentarios so que me pasamos bien, a ver,

01:22:57

cuénteme preguntas.

01:22:59

Comentarios.

01:23:01

La yerba mala se con transformó en sa nutric noticia.

01:23:06

Cómo? Cómo La hierba mala se transformó en

01:23:10

una gran savia?

01:23:12

Que no?

01:23:13

Qué exactamente. Muy bien, qué más?

01:23:19

Alguien quiere decir algo? Alguna duda?

01:23:22

Yo, cuando le preguntaste de ella que

01:23:25

que siente la hierba mala, me dieron muchas ganas a llorar.

01:23:29

Y lo que se me ocurriera era decir, es que yo no soy malo.

01:23:32

La gente cree que yo soy malo,

01:23:33

pero yo no soy malo. No sé por qué, porque

01:23:37

Claro, no sé por qué, pero no sé por qué,

01:23:39

pero es que además de esto, ella es venezolana.

01:23:41

Mi padre estaba en Venezuela.

01:23:43

Tengo una relación complicada con mis padres. Bueno, o sea,

01:23:46

Mi papá no está espera menos, más

01:23:48

Ya ya, pero menos mal.

01:23:49

Pero por qué me tocará

01:23:51

Hoy? Claro.

01:23:52

O sea, pero no sé por qué me me yo.

01:23:56

el participante, este dice

01:23:58

Cariño, quién dice eso?

01:24:00

Quién dice eso de tu sistema?

01:24:02

Bueno, quién que decía eso?

01:24:05

No, el no lo dice yo lo yo lo digo ahora. Claro.

01:24:09

Exacto. Porque yo siempre lo tal lo como ella.

01:24:12

Mi papá es ma. Mi papá es, fue malo.

01:24:15

Mi papá hizo mucho daño. Mi papá es culpable.

01:24:18

Toda mis angustias y toda mis desgracias.

01:24:20

Bienvenido a la historia de Venezuela, señores.

01:24:22

Sí, sí, señor. Alberto arias, amar

01:24:28

Total. Genial. Pero

01:24:30

Sí, sí, me identifiqué contigo este.

01:24:36

Yo pon un poquito más arriba que tú.

01:24:38

Estoy en Dinamarca, pero

01:24:42

General. Y aquí estamos todos.

01:24:44

Sí. Sí. Vale. Alguien?

01:24:47

Además, es cuando algo nos pega del otro.

01:24:50

Es porque también hay que ver con nosotros.

01:24:54

Pues, bueno, de hecho sanamos,

01:24:59

sanamos cuando pasmos parte de de

01:25:03

del proceso de otro también sanamos nosotros, no?

01:25:06

Totalmente. Y vieron que bonito la metáfora no como

01:25:09

trabajamos con esa metáfora

01:25:11

metáfora, hubiera dado mucho más.

01:25:12

Pero claro, veía la hora de ser Dios santo.

01:25:14

Me a pasar de hora? No?

01:25:16

Pero o fíjense que la la metáfora, como podemos trabajar,

01:25:19

adentrarnos y fíjense como ella

01:25:22

intentaba explicarnos tal y que se yo tal que se yo explic

01:25:24

no explicarnos explicarnos.

01:25:26

Claro. Y en explicarnos podemos estar

01:25:28

justificaciones justificaciones.

01:25:29

Seguramente hay muchísimas para que ella pensara de esa

01:25:33

manera, pero de que nos sirven las justificaciones.

01:25:35

Vamos a tardar con metáfora y las metáformas va a llevar

01:25:37

directamente fue las emociones que tenemos que trabajar

01:25:40

y a contactar con esas emociones a sentirles y a llamarlas

01:25:44

por su nombre para que podamos navegar a través de ella.

01:25:47

Vale. Si.