



INTRODUCCION A LA GIMNASIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES LA GIMNASIA EMOCIONAL?

Como vimos en el vídeo anterior, la Gimnasia Emocional es una herramienta que nos facilita realizar cambios en nuestra vida de una forma sencilla, **obteniendo resultados positivos visibles, de forma progresiva y permanente.**

Consiste en una serie de ejercicios fáciles de realizar, cuya práctica produce cambios en la forma de pensar, de hablar y lo que es más interesante, de comportarnos, generando un estado emocional positivo.

Este estado positivo lo podemos experimentar desde el primer ejercicio, y el sentimiento de bienestar que nos crea, ayuda a continuar y perseverar en la práctica de los mismos, porque como todos sabemos, si queremos que un cambio quede introducido en nuestros hábitos,

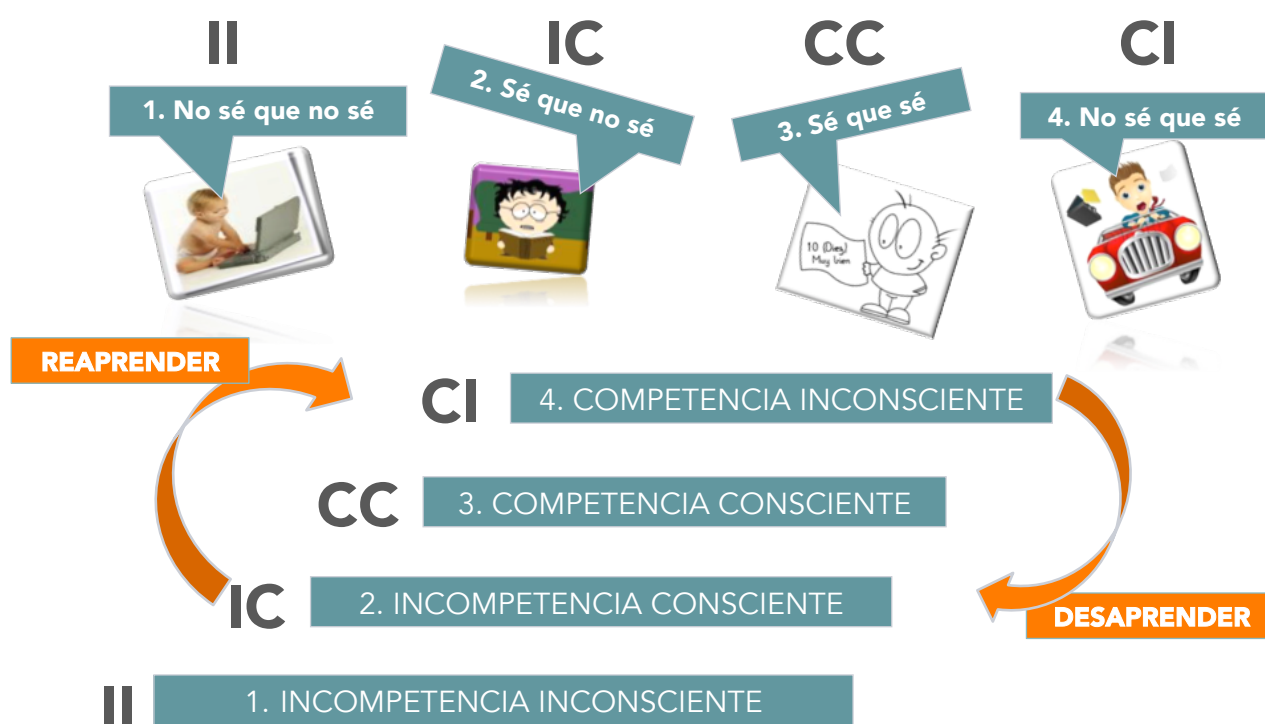
¡Tenemos que practicar y practicar!

Al igual que al ejercitar los músculos, tonificar las emociones necesita constancia y perseverancia, de forma que al poco de practicar los ejercicios, estos quedan incorporados en nuestros hábitos diarios casi sin darnos cuenta.

Dicen los expertos conocedores del funcionamiento de la mente, que es necesario practicar diariamente, durante sólo 21 días, para conseguir incorporar un cambio a nuestra vida.

Veamos como realizamos los aprendizajes los seres humanos, para comprender por qué necesitamos este tiempo de práctica, hasta llegar a realizar los ejercicios de **Gimnasia Emocional**, casi sin darnos cuenta, de forma inconsciente:

Las etapas del aprendizaje eficaz



1. INCOMPETENCIA INCONSCIENTE

En la primera etapa de nuestra vida o al inicio de un aprendizaje (de una nueva habilidad por ejemplo) todos nos encontramos en un estado que se podría denominar ignorancia inconsciente, **"Incompetencia inconsciente"**

En otras palabras, no sabemos que no sabemos o qué podríamos ser capaces de hacer.

2. INCOMPETENCIA CONSCIENTE

A partir del momento en que se toma conciencia de la incompetencia o falta de habilidad, se pone el esfuerzo en intentar aprender un nuevo conocimiento o adquirir una nueva habilidad, pasamos entonces a la fase de **"Incompetencia Consciente"**

Sabemos que tenemos "todo" por aprender, somos **Conscientes** de ello, pero aún no hemos adquirido estos conocimientos, somos **Incompetentes**.

3. COMPETENCIA CONSCIENTE

Al adquirir la competencia, el conocimiento o la habilidad, pasamos a la fase de aprendizaje de **"Competencia Consciente"**.

Sabemos que podemos hacer algo, y que somos bueno en ello, por lo menos hasta cierto punto.

4. COMPETENCIA INCONSCIENTE

Una vez alcanzado un nivel dado de experiencia sencillamente ya no somos conscientes de nuestra competencia.

Podemos hacer cosas sin saber con exactitud cómo las estamos haciendo, y no necesitamos pensar en ellas de manera consciente.

Es la fase de "**Competencia Inconsciente**", es donde desempeñamos comportamientos excelentes de forma "natural", inconsciente y con el mínimo esfuerzo.

Esto ocurre porque hay actividades que si tuviéramos que racionalizar con detalle, sería prácticamente imposible realizarlas o acabaríamos con un nivel de cansancio físico y mental extremo.

Estas actividades o habilidades las realizamos con alto nivel de **Competencia** y tras practicarlas un tiempo suficiente, lo hacemos de forma **Inconsciente**, lo hemos automatizado.

Automatizamos los conocimientos y habilidades adquiridos de forma consciente hasta tal punto que pasamos a no tener consciencia de ellos

El ejemplo más básico es conducir, os imagináis cómo sería que antes de cada uno de los movimientos necesarios para conducir un coche, tuviéramos que ser conscientes de lo que vamos a hacer?.....ahora piso el embrague,luego pongo la primera.....acelero....., sería imposible una conducción como la que realizamos habitualmente.

Esta capacidad de automatizar aprendizajes nos facilita nuestro día a día ahorrando energía para dedicarla a otras actividades que requieran un esfuerzo consciente

Por este motivo creamos hábitos y nos liberamos para poder realizar más acciones.

¿Qué consigues con la práctica de la Gimnasia Emocional?

Al incorporar los ejercicios como hábitos y llegar a realizarlos desde la Competencia Inconsciente, casi sin darte cuenta, consigues generar en ti un estado emocional positivo que mejora todos los aspectos de tu vida y la de los que te rodean.

Ahora bien,

¿Qué podemos hacer cuando uno de estos aprendizajes que hemos realizado a lo largo de nuestra vida, no te da buen resultado o incluso te perjudica?

¡¡¡PODEMOS CAMBIARLO!!!

Pongamos un ejemplo de **COMPETENCIA INCONSCIENTE** que **puede generarnos emociones negativas o desagradables**:

*Supongamos el caso de lo que sentimos ante un/a compañero/a de trabajo, al que le hemos **"etiquetado"** como antipático, poco educado, que no nos saluda nunca, cuya presencia nos incomoda y por tanto nosotros, tampoco le saludamos.*

Este tipo de respuesta debida a un prejuicio que nos hemos creado acerca de esta persona, genera relaciones de círculo vicioso,*no me saluda, pues yo no saludo....*que no llevan a ninguna parte y si nos generan malestar, nos hacen llevar todo el día una carga a cuestas, que sea ligera o pesada, es negativa.

*Otro ejemplo podría ser, que tengamos la **"creencia"** de que somos tímidos y poco sociables, en base a ello, nos relacionamos con pocas personas, por supuesto no hablamos con desconocidos, nunca iniciamos una conversación...etc., lo que nos puede generar cierto malestar.*

Si no hacemos nada al respecto, estaremos siempre igual, convencidos de que..."somos así" y aunque no seamos del todo conscientes, estaremos cargando nuestro día a día, de emociones negativas.

Podríamos describir innumerables situaciones similares que son muy abundantes en nuestra vida.

Si queremos cambiar estas situaciones, que nos generan emociones desagradables, que no nos benefician en nada y nos hacen sentir cierto grado de malestar, lo primero que tenemos que hacer es **DESAPRENDER** cómo lo hacíamos antes para **REAPRENDER** a hacerlo de otra manera.

Esto es un proceso continuo que mantiene activa y entrenada nuestra capacidad de realizar aprendizajes.

El objetivo con cualquier habilidad es el de realizarla de una manera intuitiva, es decir, desde la

COMPETENCIA INCONSCIENTE

Al igual que sucede cuando se entrena cualquier actividad física, al principio requiere cierto esfuerzo y práctica conscientes, sobre todo si tenemos que **Desaprender** algo para **Reaprenderlo** de nuevo, tras haber aportado más conocimiento y obtenido un nivel más elevado de desempeño.

Esto queda muy bonito sobre el papel pero ahora la pregunta sería:

¿Cómo lo hago?

Es en el **cómo** podemos cambiar las emociones que nos resultan negativas o nos desagradan, donde **los ejercicios de Gimnasia Emocional, actúan y dan respuesta a este ¿cómo lo hago?**

Antes de pasar al primer ejercicio, hay que tener en cuenta que para tener éxito al proponemos cambiar algo, hemos de tener presente cinco pasos previos importantes:

1. **TOMAR CONSCIENCIA:** En primer lugar, has de conocer y ser consciente de qué hábitos quieres cambiar
2. **QUERER CAMBIAR:** Asumir la responsabilidad de tu decisión, pues ¡solo depende de ti!
3. **APRENDER O REAPRENDER COMO HACERLO:** Obtener recursos que te faciliten o te permitan realizar el cambio.

¡Si lo que quieres es generar en ti emociones positivas, y "contagiarlas a los demás" estás en el lugar adecuado!

4. **PASAR A LA ACCION y CAMBIAR:** Atreverte a salir de la zona de confort, sobre todo si ésta es "inconfortable".

Muchas veces, a pesar de que somos conscientes de que hay cosas de nosotros que nos incomodan, dejamos que la pereza nos domine y nos decimos,

....bueno, pues yo soy así y eso no lo puedo cambiar....,

Otras veces nos decimos,

....total, ya me conocen y saben cómo soy...

Es decir, nos mantenemos en una zona “cómoda”, que nos resulta de confort a pesar de que nos genere emociones y sentimientos negativos.

Por supuesto estás en tu derecho de hacer o no hacer lo que quieras, sólo pregúntate,

¿He intentado alguna vez cambiar esto que no me gusta?

¿Hay cosas en mi forma de ser o actuar, que me generan emociones negativas?

¿Vale la pena hacer algo para sentirme mejor?

¡Sea cual sea tu respuesta y tu decisión, puedo asegurarte por experiencia propia y ajena, que si queremos, podemos cambiar, aunque a priori nos parezca una tarea casi imposible!

¡¡¡Sólo tienes que ATREVERTE!!!

5. **SER PERSEVERANTE Y PRACTICAR, PRACTICAR Y...**

PRACTICAR: Por último, hemos de ser perseverantes hasta conseguir introducir el cambio en el modo automático de la competencia inconsciente

Recuerda: QUERER = PODER

¡¡¡Enhorabuena de nuevo por atreverte a pasar a la acción y decidirte a entrenar tus emociones para sentirte mejor!!!



En el regalo extra, encontrarás la explicación de cómo nos generamos las emociones, para entender la conducta de los seres humanos a través de la relación que existe entre lo que pensamos, lo que sentimos y cómo nos comportamos.

Dicho esto, te dejo con los vídeos donde te detallo como realizar los ejercicios.

A continuación de los vídeo, tienes la explicación e instrucciones de cada ejercicio en un archivo pdf, por si te resulta más cómodo para tenerlo presente en tu práctica diaria.