

EMOCIONES & SALUD

Texto en PDF para
Internet.

Psicobegia S.l.
www.iicoaching.com

SOBRE LAS EMOCIONES

La muerte de su caballo, supuso para Marnie una tristeza muy profunda. El hecho había acontecido 3 días antes de su cumpleaños y la fiesta en la Mansión de su padre estaba ya anunciada.

Cuando llegó el día de la fiesta, los invitados fueron llegando a la casa que su padre tenía cerca de Londres.

Alguien, si ninguna mala intención, preguntó por los distintos familiares y también por el caballo de Marnie.

Un súbita tristeza asomó a la cara de Marnie, y un atisbo de una lágrima asomó en sus ojos. Su padre contemplando la escena le dijo en voz baja

- *Cariño, no debes mostrar tus sentimientos a nuestros invitados.*

Este podría ser un pedacito de novela de corte anglo sajón, en donde el hecho de no mostrar los sentimientos a los demás es considerado como un valor positivo.

¡Los hombres no lloran! - es un mandato Parental muy frecuente. El mostrar sentimientos ante los demás es considerado como un punto de debilidad. El hombre, o la mujer fuerte, no deben mostrar sus sentimientos a cualquiera.

Pero esto no siempre ha sido así. Depende de la cultura en que estemos o los tiempos que corran, las cosas pueden ser muy distintas. Por ejemplo: Las Plañideras. Es una costumbre del próximo Oriente la de llorar ostensiblemente en los duelos. En tiempos pasados estaba la actividad de las plañideras que consistía en alquilar mujeres o niños para que lloraran y mostraran su dolor ante la multitud que acompañaba en los funerales. Con ello se trataba de señalar la importancia del muerto, que dejaba en éste mundo mucha gente desamparada por su fallecimiento.

¿Pero al margen de una manifestación social a reprimir o exagerar, tiene otras funciones?

Las emociones podríamos decir que son la sal de la vida. Pregunta a alguien sobre cosas de su vida y destacará los momentos que para ella fueron más emocionantes: Un viaje, una tertulia inolvidable, una aventura amorosa, un premio recibido. Es decir, una primera conclusión, es que se gravan con fuerza en contraposición del montón de cosas rutinarias que nos acontecen. ¿Recuerda lo que comió anteayer, por ejemplo?

Dado que se gravan tan profundamente tienen otras repercusiones. Siempre se ha dicho que cuando hay una "pena dentro" lo mejor es echarla fuera. Es

decir expresarla. Eso es lo que dice la sabiduría popular, pero también la ciencia Psicológica.

Una clasificación muy simple de las emociones sería hacer dos grupos. Positivas y negativas.

De las positivas hablaremos luego, pero de las negativas podemos decir que son el estigma de muchas depresiones y traumas.

Cuando la impresión negativa es muy fuerte, se borra de la memoria y pasa a ser una huella subconsciente, que luego el psicoanálisis u otras técnicas se encargarán de extraer.

Las emociones son la fuente de inspiración de los artistas o de cualquiera de nosotros a lo largo de la vida.

Nos abren nuevas puertas a realidades poco cotidianas y los que tienen acceso a sutiles emociones nos hablan de auténticos nuevos mundos utilizando la emoción como catapulta.

Podríamos decir como resumen, que los matices de los sentimientos son como las pinceladas de color que se da a la vida y que nos diferencia del mundo animal. Lo mismo que para disfrutar en la pintura hace falta un mínimo de culturización, también los sentimientos nos exigen un aprendizaje para expresarnos.

LA "NUEVA" IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES:

Las personas sensitivas, los psicólogos, los artistas, etc, siempre han dado importancia a las emociones. Sabían, por observación, la influencia que tiene en todas nuestras actividades. Pero los racionalistas más extremos siempre había negado la importancia de los sentimientos. Por eso ponemos "nueva" entre comillas, puesto que lo que ha ocurrido es que la ciencia actual ha dado la razón a los sensitivos.

Los nuevos descubrimientos han dado un vuelco al mundo Emocional. Los hallazgos nos cambian el paradigma de cómo funcionamos y cambian los valores sobre las emociones, por sus consecuencias.

Tradicionalmente se nos ha inculcado que la Clave de la evolución es el razonamiento. La persona no razonable se la colocaba dentro del grupo de personas poco útiles. Las personas que se dejan llevar por sus emociones no son de fiar porque actúan a tontas y a locas. Así que lo que hay que potenciar es aprender a razonar. Toda la enseñanza ha sido dirigida por ese camino.

Recientes investigaciones logradas, entre otros aparatos, por la tomografía (que permite ver una fotografía cerebral, con las zonas coloreadas que están activadas) indican que en la toma de decisiones, por ejemplo, no solo interviene la parte racional, sino que siempre hay un componente emocional.

A nivel empresarial también el mundo de las emociones toma su relevancia. Es frecuente que se haga formación dirigida a mejorar la Inteligencia Emocional de los directivos y a conocer otros recursos para mejorar el Desarrollo Personal

En los años 80 John Mayer acuñó la teoría de una inteligencia emocional que da forma a la calidad de nuestras relaciones interpersonales e intra personales.

De acuerdo con la ISAEI (International Society of Applied Emotional Intelligence), la inteligencia emocional presenta diez características:

- **El control emocional:** comprender y controlar nuestro propios sentimientos y administrar nuestro humor.
- **La autoestima:** tener buenos sentimientos para con nosotros mismos, con independencia de las situaciones exteriores.
- **La administración del stress:** controlar el stress y gestionar los cambios
- **Las habilidades sociales:** ser capaz de entrar en relación con los otros y mostrarse empático.
- **El control de la impulsividad:** controlar nuestra propia impulsividad y aceptar diferir las gratificaciones.
- **El equilibrio:** mantener un equilibrio entre el trabajo y la casa, entre las obligaciones y el placer.
- **Las habilidades de comunicación:** comunicar de manera eficaz con los otros.
- **La administración de nuestros fines y de nuestros objetivos:** fijarnos fines realistas en todas las esferas de nuestra vida
- **La auto motivación:** motivarnos a nosotros mismos en la consecución de nuestros fines.
- **La actitud positiva:** mantener una actitud positiva y realista incluso en los momentos difíciles.

Los individuos que tienen una gran inteligencia emocional, son aquellos capaces de reconocer y expresar sus emociones, que poseen una visión

positiva de ellos mismos y son capaces de actualizar sus capacidades potenciales y de llevar una vida feliz en su mayor parte.

Son capaces de comprender la forma en que otros se sienten y mantienen relaciones interpersonales mutuamente satisfactorias, sin llegar a depender de otros. Son optimistas, flexibles, realistas y resuelven bastante bien los problemas, afrontando el stress sin pérdida de control.

Una afirmación rotunda es: El único camino para desarrollar la Inteligencia Emocional, es el desarrollo de la Coherencia Cardíaca.

EL CORAZÓN ALGO MAS QUE UNA BOMBA IMPELENTE.

El corazón esta situado entre los pulmones, a la izquierda del tórax, apoyado sobre el diafragma y detrás del esternón.

La función del corazón es bombear la sangre a todos los rincones del organismo. La sangre recoge oxígeno a su paso por los pulmones y circula hasta el corazón para ser impulsada a todas las partes del cuerpo.

Después de su viaje por el organismo, la sangre queda sin oxígeno y es enviada de nuevo al corazón para que este la bombee a fin de recoger más oxígeno. Así se

Para impulsar la sangre por los vasos de todo el cuerpo, el corazón se contrae y se relaja rítmicamente. La fase de contracción se llama sístole, que corresponde a la expulsión de la sangre fuera de la cavidad. A esta fase sistólica le sigue una fase de relajación muscular llamada diástole, en la que se puede distinguir dos etapas: una de relajación y otra de contracción para arrastrar la sangre hasta el interior.

El ritmo cardíaco, la intensidad y la fuerza de contracción y relajación están regulada por los centros situados en el hipotálamo del cerebro, que elaboran los impulsos nerviosos adecuados, y por sustancias químicas como la adrenalina y la noradrenalina, que son hormonas que actúan sobre el corazón



los pulmones con el completa el ciclo.

De forma breve, esto es la descripción del funcionamiento del corazón desde el punto de vista tradicional.

Pero hay cosas nuevas descubiertas y poco divulgadas. La versión del corazón energético.

EL CORAZÓN ENERGÉTICO.

El corazón es el mayor generador de energía electromagnética del cuerpo humano.

El campo eléctrico del corazón es unas 60 veces mayor en amplitud que el campo eléctrico generado por el cerebro y puede ser medido en forma de electrocardiograma en cualquier parte de la superficie del cuerpo.

El campo magnético del corazón es aproximadamente 5000 veces mayor en intensidad que el campo magnético del cerebro y puede ser detectado fuera del cuerpo y en todas direcciones , en forma de magneto cardiograma.

¿Qué significa toda esta energía generada por el corazón? ¿Encierra algún tipo de información?

Desde luego que si. El campo electromagnético del corazón de una persona transmite información de ser percibida por otras personas.

Los Investigadores del Instituto HearthMath han descubierto que el lazo establecido por el tocar es más profundo que lo que creíamos. Cuando tocamos a alguien, la energía eléctrica de nuestro corazón se transmite al cerebro de ésta persona, y viceversa. Si

conectamos dos personas a sendos monitores

el contacto físico, podríamos ver el esquema de la

señal cardiaca de uno, aparecer en las ondas cerebrales del otro.

Estos intrigantes resultados

demostraron que cuando, tocamos a alguien, se produce un cambio de energía electromagnética, que va del corazón al cerebro.

Seamos conscientes o no, nuestro corazón, afecta no solamente a nuestra propia experiencia sino también a los que nos rodean. Entramos en resonancia con su energía, tanto en la de ellos como en la nuestra. Nosotros no tenemos conciencia de ese proceso, pero es real.

Medite sobre esto. Si las personas que tocamos o que tenemos próximas (en un ascensor, por ejemplo, en le vagón del metro o en unos grandes almacenes) reciben la señal electromagnética de nuestro corazón, en sus ondas cerebrales, lo que hacemos es difundir continuamente nuestros estados emociones (y recibir de los demás)



INTELIGENCIA REPARTIDA

En el curso de los últimos años, los neurofísicos han hecho un descubrimiento estimulante. Han descubierto que el corazón tiene su propio sistema nervioso. Las complejas estructuras neuronales no solo existen en el cerebro sino también en el corazón. Existe, por tanto, un sofisticado sistema nervioso intrínseco dentro del corazón humano al que se denomina "pequeño cerebro del corazón", compuesto por al menos cuarenta mil neuronas relacionadas con diversos centros subcorticales del cerebro. Dicho sistema nervioso afecta de manera profunda a las funciones del corazón y del cerebro.

La función del corazón está muy vinculada con las emociones y la intuición. De tal forma que el corazón desempeña una función importante en la memoria y en la personalidad.

Pero si esto ocurre con el corazón, otro tanto tenemos con todo el aparato digestivo. ¿Qué nos ocurre cuando tenemos un disgusto? ¿Qué sucede cuando nos entra el miedo?. Enseguida notamos algo en las "tripas". Podríamos decir que el aparato digestivo es el más psíquico de los órganos.

Esto nos lleva a una importante conclusión. Hasta ahora pensábamos que el rey del cuerpo humano era el cerebro. La visión simplificada del funcionamiento era: El cerebro toma decisiones, razona, piensa y el resto del cuerpo es tan solo el soporte necesario para que esto marche. El cuerpo te traslada, toma alimentos, es capaz de coger cosas, pero nada más.

El cambio de paradigma implica pensar algo muy distinto:

Mi "yo" no está en el cerebro. El cerebro ha actuado como un jefe déspota acallando al resto de entidades inteligentes de mi cuerpo. El corazón, las vísceras, son algunos de los centros donde se "reparte" mi inteligencia.

Este reparto no es un recurso literario, sino real, tal como demuestra la ciencia. Entre el corazón, vísceras y cerebro hay una continua bioinformación, de la misma forma que la inteligencia de una empresa no reside en su Jefe, sino que está repartida entre los distintos departamentos. Un Jefe inteligente lo que hace es recoger la información de los departamentos y a su vez reparte conocimientos y tareas entre todos. Cuando esto funciona, decimos que la empresa va bien.

A nivel corporal es lo mismo. Pero para que funcione correctamente, lo mismo que en la empresa hay que dar cursos sobre: Como delegar responsabilidades o saber trabajar en Equipo, a nivel individual hay que hacer lo mismo. Es decir implica "aprender a escuchar" al corazón, y las

"tripas" porque le dicen mucho más de lo que creía hasta ahora. Ser intuitivo no es algo exclusivo de los videntes usted también puede aprender. Conseguir esto, es parte de un entrenamiento, es parte de esa cultura que decíamos de las emociones.

LA COHERENCIA CARDIACA

Todo lo expuesto hasta ahora va a quedar mucho más cercano, cuando expliquemos que es la Coherencia Cardíaca.

Estamos en algo muy reciente. Hablamos del año 1996.

Usted sabe que el corazón tiene sus medidas. Es probable que haya ido alguna vez al Cardiólogo para un examen y le hayan hecho un electrocardiograma.

El médico estudia aquel gráfico y detecta posibles anomalías. Daños en el funcionamiento, arritmias etc.

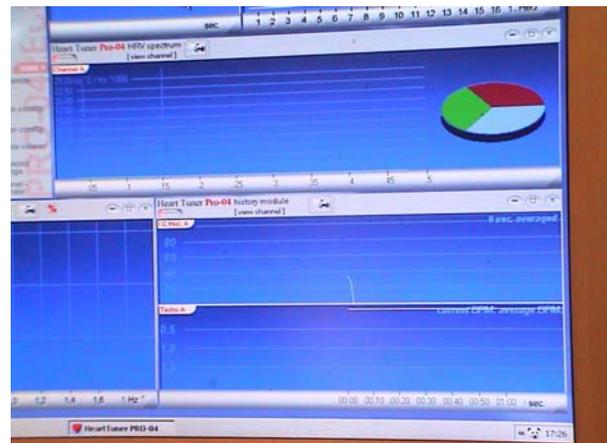
Lo que señala un electrocardiograma es la gráfica del impulso eléctrico del corazón.

Pero la Coherencia, mide espacios de tiempo entre latidos. Estos espacios de tiempos no son exactamente iguales. Antes se creía que el ritmo exacto entre ritmo y ritmo era señal de buena salud, pero hoy no se piensa lo mismo.

La coherencia es una resultante matemática. Es una nueva gráfica que sale utilizando formulas matemáticas, teniendo como datos estos periodos entre latido y latido.

El resultado es una nueva gráfica que puede tener dos aspectos:

Un grafismo coherente o bien una gráfica que parece los picos de una montaña que da un aspecto de caos.



Caos y coherencia son dos términos matemáticos que se aplican a la física y otras ciencias. Cuando algo funciona coherentemente, hay ahorro de energía, los sistemas funcionan armónicamente, no hay desgastes excesivos, y la durabilidad de la máquina está asegurada.

Por el contrario el Caos, produce desgastes, choques internos, frenazos y aceleraciones continuas, esto implica mayor desgaste de materiales y de energía y la sensación de que se puede producir una avería en cualquier momento.

El mismo concepto que estamos aplicando a las maquinas, es el que aplicamos al corazón.

Todo esto se puede ver de un simple golpe de vista porque en la actualidad hay programas de ordenador que permiten visualizar la Coherencia Cardiaca. Programas que tienen otra segunda función: El entrenamiento con Juegos de Bio-feedback

Pero por si visualizar una gráfica Coherente o en Caos, no fuera suficiente, los investigadores han ido haciendo pruebas a las personas que estaban en Coherencia, para analizar cosas que les ocurrían. Y han visto muchas, que corroboran que permanecer en Coherencia Cardiaca, proporciona información de salud al cuerpo.

En la práctica del *Club de la Comunicación Emocional*, proporcionamos muchos más datos y enviamos más información, pero al menos vamos a resumir algunos datos interesantes.

- Potencia el sistema inmunitario, aumentando la tasa de IgA (inmunoglobulina) primera línea de defensa del organismo contra agentes infecciosos
- Desciende la tasa de cortisol (hormona del stress)
- Aumenta la tasa de DHEA (hormona de la juventud)
- Desciende la tensión arterial
- Incrementa el rendimiento cognitivo
- Aumenta el flujo de Intuición

Hay muchas más medidas y más experiencias realizadas sobre la Coherencia, lo que hace prioritario el gestionar bien nuestra actividad para conseguir una armonía cardiaca.

¿QUÉ ASPECTOS INFLUYEN EN LA COHERENCIA CARDIACA?

Lo mismo que se han realizado experiencias diversas para analizar que sucede durante los periodos en que se está en Coherencia Cardiaca, también se han hecho estudios para ver de que forma podemos permanecer en ella.

Aquí tenemos que decir que la respuesta no es única y que hay diferentes variables que intervienen.

Una de las primeras es distinguir bien el significado de la Coherencia. Distinguir quiere significar aquí, que logremos identificar dentro de

nosotros los momentos de Coherencia. El ordenador es una gran ayuda porque nos señala cuando estamos en esa respuesta armónica y darse cuenta en ya un primer paso.

La cosa no es tan sencilla como parece. Por experiencia las personas identifican Coherencia con estado de relajación.

La relajación ha tenido mucha prensa. Hay videos, cassettes, CDs, libros, cursos sobre el mundo de la relajación. Pero no significa que estando relajado el corazón funcione en Coherencia. Por ejemplo, si conecta la máquina a una persona dormida, es decir, profundamente relajada, habrá muchos momentos que tenga el corazón en Caos. ¿Un trabajo corporal por una mala digestión? ¿Una preocupación que se mezcla con los sueños?

Conocer y gestionar bien la coherencia es un proceso que requiere su tiempo.

Después está el trabajo interior personal. Todos somos diferentes y estamos en distintos niveles de evolución. Esto implica creencias distintas, dominio de recursos internos, etc.

Buscar un camino para lograr periodos de Coherencia Cardíaca, es uno de los trabajos a realizar.

Y esto implica profundizar sobre el tema de las Emociones.

Las emociones son importantes y condicionan nuestra vida. Te conectan o desconectan de un fluir armónico. Pueden ser estresantes o enriquecedoras. Podemos estar atravesando una vida anodina o estar como en una montaña rusa con un sobresalto cada 30 segundos.

¿Cómo es tu vida? ¿Qué niveles de satisfacción te proporciona? ¿Qué umbral de sensibilidad tienes con tu entorno, con los acontecimientos que te rodean?

Profundizar sobre estas y otras preguntas es parte de la actividad del *Club de la Comunicación emocional*, y permite ir dando forma al esquema de tus emociones y las repercusiones que tiene en tu salud, satisfacción personal, vida sentimental etc.

El stress, por ejemplo, se ha popularizado como una palabra de la jerga habitual, pero ¿realmente conoce su alcance? ¿sabe que hay un stress positivo? ¿Sabría como abordar el problema para que no le afecte?

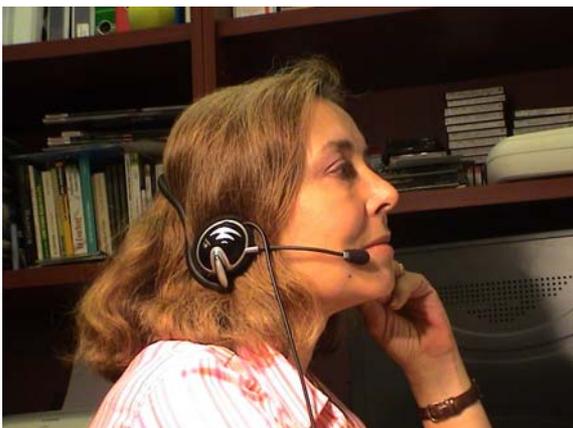
LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL.

Participando en el *Club de la Comunicación Emocional*, le proporcionaremos otros métodos para conseguir la Coherencia Cardíaca y permanecer en un flujo emocional positivo.

Una de ellas es la adquisición de un *Software para su Ordenador* que le proporciona ejercicios distintos para reconocer la Coherencia Cardíaca y también para entrenarse.

Pero donde hemos puesto nuestro interés y donde tenemos más investigaciones realizadas es en la comunicación emocional.

Alan Downs, Doctor en Psicología por la Universidad de Nebraska. Especializado en Psicología de la empresa y especialmente en los directivos, para que consigan el máximo potencial dice:



RED VIVA

Los estudios al respecto son irrefutables y muy claros: se necesita una red de relaciones que sea abierta, honesta y comprensiva para estar sano y feliz. Rara vez estudios distintos dan resultados tan palmarios. Es necesario experimentar algo más que simples conexiones, es necesario

experimentar de manera regular fluidez con más de una persona en la vida. Se necesita una red viva de relaciones que nos permitan expresar y validar las sensaciones de una manera libre y completa.

El descontento crónico es un trastorno que incapacita nuestra habilidad para crear esta red viva. Realizamos conexiones con otras personas; de hecho, incluso puede que nos mostremos extrovertidos y sociables, pero no llegamos a crear intimidad necesaria para que se de fluidez emocional.

También David Servan-Schreiber, médico psiquiatra francés, en su libro *Curación Emocional* menciona la Comunicación Emocional, como un método de probada eficacia en mejorar la Coherencia Cardíaca.

"Un siglo después de de Durkheim, treinta años después de Frankl y Maslow, los estudios fisiológicos modernos han venido a confirmar sus intuiciones y observaciones:

cuando se mide la coherencia cardíaca por ordenador, se constata que la manera más sencilla y rápida es contar con sentimientos de gratitud y ternura respecto a los demás, (13) Cuando nos sentimos visceral y emocionalmente en relación con quienes nos rodean, nuestra fisiología entra en forma espontánea en coherencia. De manera simultánea, cuando ayudamos a nuestra fisiología a entrar en coherencia, estamos abriendo la puerta a nuevas formas de aprehender el mundo a nuestro alrededor. Es el círculo virtuoso que evocaba Maslow. El portal hacia la autorrealización."

Poner en práctica ese portal de la autorrealización a través del *Club de la Comunicación Emocional*, es nuestro propósito.

Pero la Comunicación Emocional no es fácil. Por eso hemos creado un método especial para lograr esa COMUNICACIÓN EMOCIONAL dentro del Club de la Comunicación Emocional.

Por una parte está la tecnología. La Plataforma de Desarrollo Personal, permite ese acercamiento. La denominamos P.D.P.

Por otro, la exploración de las Emociones y su posterior comunicación al grupo, sigue los esquemas de Dr. Eric Berne (Creador del Análisis Transaccional) , de Alan Downs, de Faye Mandell entre otros, además de las propias investigaciones.

Hay varios estilos de comunicación. La de tipo Emocional no se suele diferenciar nítidamente de cualquier otro tipo de comunicación.

La comunicación convencional o de primer grado se limita a intercambiar datos, mientras que la Comunicación Emocional convierte a la persona en más vulnerable. Afloran los sentimientos habitualmente enterrados, que no se comunican normalmente.

La comunicación de primer nivel es mecánica, no hay implicación de la persona. La comunicación emocional supone vibración interna y conexión con el corazón.

La Comunicación Emocional además de lograr la Coherencia Cardíaca con todos sus beneficios, es en si misma gratificante.

Todos tenemos dentro Emociones guardadas que nos gustaría expresar. Existe un hambre de reconocimiento hacia lo que hacemos, o necesitamos una comprensión tolerante cuando contamos algo de lo que no estamos muy orgullosos. Queremos una confirmación externa a nuestros pensamientos.

Deseamos confesar nuestras debilidades. Sacar fuera experiencias tanto buenas como malas. Cuando algo extraordinario nos ha acontecido, deseamos que participen los demás contándolo una y otra vez.

Necesitamos hacer todo esto para liberar la carga emocional que llevamos dentro, pero con las garantías de ser respetados, escuchados y comprendidos. Al confesar nuestras experiencias abrimos nuestra vulnerabilidad y no deseamos ser agredidos.

También deseamos escuchar a otros. Saber como resuelven sus cosas, preguntar sobre aspectos más íntimos. Conocer los secretos guardados.

Este cruce de relatos canaliza los intercambios bioeléctricos de las emociones. Se producen las conexiones apropiadas para rebajar tensiones internas, reparar daños, crear corrientes de motivación, potenciar el volar más alto utilizando la fantasía y la creatividad. Entre los participantes se establecen lazos invisibles como respuesta positiva de la Naturaleza a las personas que se atrevieron a establecer una Comunicación Emocional sincera. Se está más cercano a un nuevo abanico de emociones sutiles y desconocidas. La vivencia interior de Unicidad entre las personas y cosas se hace más palpable. Hay una nueva motivación para empezar un nuevo día.

Hay que ser consciente de que los beneficios no son permanentes. En el caminar diario, pequeñas motas de polvo de van adhiriendo y obligándonos a que de vez en cuando sea preciso pararnos y sacudir el polvo para iniciar otro nuevo trayecto. La diferencia está en que ahora ya sabemos como hacerlo: La comunicación Emocional es la solución.

¿DE QUE FORMA CONCRETA FUNCIONA EL CLUB DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL?

La comunicación la puede hacer desde su casa. Esto implica una protección personal que no se logra en Grupos Presenciales. La comunicación emocional a través de éste sistema evita los temores que rodean un encuentro personal. Se utiliza la comunicación a través de Internet, pero con un sistema de videoconferencia de diseño exclusivo, que denominamos P.D:P. Plataforma de Desarrollo Personal. Para ello solo necesita un ordenador con conexión ADSL o similar. Tiene que tener activada la tarjeta de sonido, es decir



el altavoz. Podrá ver, oír, en definitiva participar en la reunión como si estuviera en presencia.

Además necesitará un micrófono, auriculares y cámara Web. Nosotros le proporcionamos éste material para la primera comunicación. Su costo está incluido en las sesiones del Club. Además el material le servirá para cualquier otro uso de su ordenador. No hay ningún problema técnico de instalación. Nosotros le guiamos los pasos y se hará una prueba individual con cada persona que vaya a participar. Recibirá una guía escrita para seguir los pasos. También tendrá a su disposición una dirección de correo o un teléfono para consultas puntuales.

El número máximo de participantes es de 6. En ocasiones también pueden ser comunicaciones entre dos personas.

Las citas son previo acuerdo entre todos. Lo habitual es que duren una hora y media. Las sesiones son cada 15 días. Se ha establecido un primer ciclo de cinco sesiones.

Entre sesión u sesión puede comunicar con nosotros para consultas o dudas. Lo podrá hacer por E-mail o teléfono.

En todas las Reuniones del *Club de la Comunicación Emocional*, los protagonistas son los participantes, pero existe un asesoramiento por parte nuestra durante las comunicaciones.

Recibirá Documentación escrita como material de apoyo. La comunicación Emocional necesita ser explorada sistemáticamente. La documentación sirve para que prepare de antemano a la reunión distintas cuestiones. La creación de un diario de pensamientos, emociones, relatos etc. será su base de comunicación al resto del grupo que tan bien hará un trabajo similar. Es como una psicoterapia de grupo adaptada a éste sistema de comunicación y orientada hacia el propósito de mejorar la Coherencia Cardíaca mediante la Comunicación Emocional.

GUIÓN DE CONTENIDOS (documentación)

- ¿Qué son las emociones?
- Efectos positivos y negativos de las emociones
- Los Rackets. Como identificarlos
- El Focusing. Lectura interior

- Test de Sensibilidad Cardíaca
- Test sobre Stress
- Las emociones Fundamentales. Evaluación.
- Emociones que perturban. Efectos cardíacos y glandulares
- La Asertividad. Plan de acción.
- Los efectos invisibles de las emociones. W.Reich, L.O.G. Paris etc.
- Lecturas en el Ordenador. Programas de Software.

Se pueden hacer más de cinco sesiones si el grupo lo desea, o bien un participante puede continuar en otro grupo que se forme. También puede descansar un tiempo y volver a repetir la experiencia posteriormente.

No es necesario comprar equipos de Bio-información (biofeedback) para intervenir en el *Club de la Comunicación Emocional*. Se trata de un complemento personal para el entrenamiento en Coherencia Cardíaca.

Cada participante tendrá una clave de acceso para poder entrar en la reunión virtual. Este número se le remite en el momento de hacer el Alta en el Club

Las sesiones se realizan a través de la P.D.P. tal como hemos comentado, pero en ocasiones el propio Grupo se auto-organiza para tener algún encuentro presencial, pero no es imprescindible.

El costo es de 300 € el programa de cinco sesiones (de hora y media cada una). Se cobra contra-reembolso. En ese envío se incluye:

- a. Cámara Web.
- b. Micrófono
- c. Auriculares
- d. CD ejecutable, del programa de video-Conferencia
- e. Textos sobre los que trabajar en las Sesiones.
- f. Número de clave de acceso
- g. Instrucciones para establecer las conexiones.
- h. Sesión gratuita de prueba individual, para comprobar que todo funcione correctamente.

Otros programas de Desarrollo Personal. Si su interés está en materializar un objetivo, ya sea personal, profesional, de grupo, espiritual etc. puede utilizar la técnica del Coaching a través de un JUEGO en Internet. Se llama el Juego de Ariadna.

Se define al Coaching, como el acompañamiento de personas o equipos para el desarrollo de sus potenciales y su saber hacer en el marco de sus objetivos profesionales o personales. Para ello el Coaching utiliza distintas herramientas que ha puesto a punto en su proceso de formación.



En esta ocasión el número máximo de Jugadores es de cuatro. El número de sesiones son 6 como mínimo, y es preciso de antemano trabajar de forma individual y con el asesoramiento correspondiente

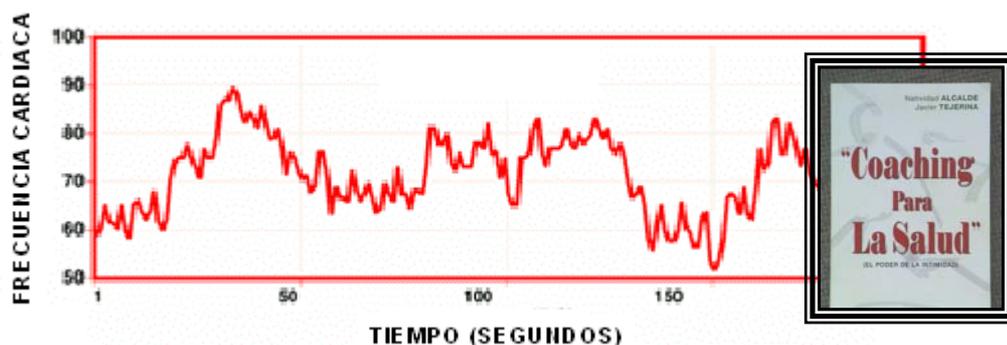
sobre el Objetivo a conseguir.

La mecánica del Juego, propone preguntas, ejercicios, relatos, etc a los jugadores, quienes tienen que relacionar la prueba con el objetivo personal propuesto. Este proceso les ayuda a jalonar el camino hacia el éxito y tener las herramientas personales necesarias para ir resolviendo las dificultades.

Puede ver un esquema del funcionamiento del Juego, en la página Web: www.iicoaching.com Existe una explicación en Flash así como las reglas del Juego.

Si desea más información sobre el mundo del Coaching adquiera el libro *Coaching para la Salud*.

Lo remitimos contra-reembolso: Precio 25 €



PARA DARSE DE ALTA EN EL CLUB DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Escribanos, manifestando su deseo. Nosotros nos pondremos en comunicación y ultimaremos detalles. psicobegia@iicoaching.com

Si tiene cualquier otra pregunta, aproveche la ocasión para indicárnosla.

BIBLIOGRAFÍA.

DESCUBRIENDO EL CORAZÓN

- * Armour J. A. Anatomy and function of intrathorac neurons regulating the mammalian heart. In I. H. Zucker and J. P. Gilmore, eds. *Reflex Control of de Circulation*. Boca Raton, FL, CRC Press, 1991, 1-37.
- * Armour J. A. and J. Ardell, Eds. *Neurocardiology.*, Oxford University Press, New York, 1994.
- * Blakeslee, S. Complex and hidden brain in gut makes stomachaches and butterflies. *The New York Times*, Jan. 23, 1996.
- * Chabot, D. *Cultive su inteligencia emocional*. Ediciones Mensajero, Bilbao, 2001.
- * Childre, D.; Cryer, B. *Del Caos a la Coherencia*. Kendra, México DF, 2000.
- * Claire S. and Novak W. *A change of the heart*. Brown and Company, New York, 1997.
- * Fernández Berrocal P.; Ramos Díaz N. (editores). *Corazones inteligentes*. Kairós, Barcelona, 2001.
- * Gerber, R. *La curación vibracional*. Robin Book, Barcelona, 2001.
- * Goleman, D. *Inteligencia emocional*. Kairós, Barcelona, 1996.
- * Lacey, J. I and B.C. Lacey. Two-way communication between the heart and the brain: Significance of time within de cardiac cycle. *American Psychologist*, 1978, Febraury, 99-113.
- * Pearsall P. *The heart's code*. Broadway Books, New York, 1998.
- * McCraty, R.; M. Atkinson; Tomasino, D. and Tiller, W. The Electricity of Touch: Detection and measurment of cardiac energy exchange between people. *Proccedings of the Fifth Appalachian Conference on*

Neurobehavioral Dynamics: Brain and Values, Radford VA, Lawrence Erlbaum Associates. Mahwah, NJ., 1996.

- * McCraty, R.; M. Atkinson and Tiller, W. The role of physiological coherence in the detection and measurement of cardiac energy exchange between people. Proceedings of the Tenth International Montreux Congress on Stress, Montreux, Switzerland, 1999.
- * Motoyama, H. Chakras, kundalini y las energías sutiles del ser humano. Edaf, Madrid, 2002.
- * Servan-Schreiber, D. Curación emocional. Kairós, Barcelona, 2004.

COHERENCIA CARDIACA

- * Borysenko, J; Borysenko, M. Tu mente puede curarte. Edaf, Madrid, 1995.
- * Childre, D.; Cryer, B. Del Caos a la Coherencia. Kendra, México DF, 2000.
- * Childre D.; Martin H. The HeartMath Solution. HarperSanFrancisco, HarperCollins Publishers Inc., New York, 1999.
- * Collinge, W. La energías sutiles. Integral, Barcelona, 1999.
- * Gerber, R. La curación vibracional. Robin Book, Barcelona, 2001.
- * McCraty, R. ; B. Barrios-Choplin; et al. The impact of an emotional self management program on stress, emotions, heart rate variability, DHEA and cortisol. Integrative Physiological and Behavioral Science, 1998; 33(2):151-170.
- * McCraty, R.; M. Atkinson ;Tiller, W.; Rein, G. and Watkins, A. The Effects of Emotions on Short-Term Power Spectrum Analysis of Heart Rate Variability. American Journal of Cardiology, 1995; 76 (14): 1089-1093.

- * McCraty, R. and Atkinson , M. Influence of afferent cardiovascular input on cognitive performance and alpha activity. Proceedings of the Annual Meeting of the Pavlovian Society, Tarrytown, NY, 1999.
- * Program reduces blood pressure and improves psychological well-being in individuals with hypertension. HeartMath ResearchCenter, Institute of HeartMath, Publication No. 00-11. Boulder Creek, CA, 2000.
- * Rein, G.; M. Atkinson and McCraty, R. The physiological and psychological effects of compassion and anger. Journal of Advancement in Medicine , 1995; 8(2): 87-105.
- * Servan-Schreiber, D. Curación emocional. Kairós, Barcelona, 2004
- * Tiller, W. ; McCraty, R.; et al. Cardiac Coherence: A new non-invasive measure of autonomic system order. Alternative Therapies in Health and Medicine, 1995; 2(1): 52-65.
- * Borysenko, J; Borysenko, M. Tu mente puede curarte. Edaf, Madrid, 1995.
- * Childre, D.; Cryer, B. Del Caos a la Coherencia. Kendra, México DF, 2000.
- * Childre D.; Martin H. The HeartMath Solution. HarperSanFrancisco, HarperCollins Publishers Inc., New York, 1999.
- * Collinge, W. La energías sutiles. Integral, Barcelona, 1999.
- * Fontana, D. Aprender a meditar. Oniro, Barcelona, 1999.
- * Gerber, R. La curación vibracional. Robin Book, Barcelona, 2001.
- * Motoyama, H. Chakras, kundalini y las energías sutiles del ser humano. Edaf, Madrid, 2002.
- * Servan-Schreiber, D. Curación emocional. Kairós, Barcelona, 2004

Sobre PSICOBEGIA S.L.

Empresa fundada en 1981

Compuesta por profesionales de distintas especialidades: Ldos en Psicología, Coaches, Economistas, etc.

Su actividad es tanto las Organizaciones como las Personas que asisten a nivel individual.

Las áreas que toca son: Formación, Psicoterapia, Comunicación.

www.iicoaching.com