



CURSO VIRTUAL INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA



PRESENTACIÓN

Afectuoso saludo.

Con inmensa gratitud les ofrezco el seminario virtual gratuito: **INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA**, el cual hace parte de las actividades de promoción de la salud lideradas por la organización **Asesorías en Salud**, cuyo propósito es apoyar las iniciativas individuales y grupales orientadas al bienestar integral del Ser Humano.

El **Proyecto DELPHI** es nuestro aporte a la red colaborativa global por la ciudadanía planetaria y su objetivo es generar un entorno virtual de aprendizaje a través de seminarios, encuentros virtuales, episodios de podcast y asesorías individuales, facilitando la adquisición y mantenimiento de estilos de vida saludable.

En la actualidad, estamos enfrentando grandes retos como humanidad que nos demandan una adecuada gestión de emociones en tiempos de incertidumbre y de cambios. Ante las condiciones de tensión aparecen novedosas y súbitas soluciones; la inestabilidad o el caos puede ser la clave de la transformación, creándose la potencialidad de un nuevo nivel de autoorganización tanto individual como social, que nos permita mejorar la calidad de vida y, por ende, el bienestar integral.

Para comprender nuestro esencial protagonismo en ese cambio podemos apoyarnos en la hipótesis de los campos morfogénicos presentada por Rupert Sheldrake. En ella se menciona que, si una nueva conducta se mantiene durante suficiente tiempo en una cantidad mínima de seres humanos, su "resonancia mórfica" influye en los demás miembros de la especie, haciendo que cada vez sea más fácil dicho cambio en ellos.

El seminario **Inteligencia Emocional Aplicada** genera un ambiente de aprendizaje que fortalece las conductas de armonía con nosotros mismos, con las demás personas y con las variables circunstancias de la existencia, permitiéndonos en la cotidianidad, ser poderosos protagonistas de esa expansión de la consciencia humana hacia la salud integral.

Es necesario entender que las conductas de armonía las describimos como la autoconciencia, que nos permite ser observadores imparciales de los procesos de nuestra mente.

Esta consciencia auto reflexiva nos acompaña y guía en la identificación, comprensión y transformación de los estados reactivos asociados a una percepción "exclusivamente tridimensional" de la realidad. Podemos compararla con el profundo océano que observa el impetuoso oleaje de la superficie, estando en "plena armonía en la desarmonía".

Para abordar los módulos del seminario tenemos presente que todos los participantes poseemos saberes para compartir y esto conlleva a una relación horizontal, donde no existe una jerarquía; por lo tanto, es una construcción colectiva en la que más que aprender, recordamos lo que ya somos y sabemos.



CURSO VIRTUAL INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA



En este seminario hacemos una contextualización de avances de neurociencia con las innovadoras enseñanzas y poderosas prácticas de mutación de las emociones entregadas a la humanidad por el **VM KELIUM ZEUS** y el **VM SAMAEL JOAB VATHOR WEHOR**. En ellas nos presentan un nuevo paradigma liberador que trasciende la represión emocional, expresada en la lucha contra la "sombra" y nos invitan al afrontamiento cognitivo de los estados emocionales reactivos y a su mutación a través de "**la reprogramación genética**". En una poderosa metáfora expresada en su doctrina "**El país psicológico**" nos llevan a la reflexión:

¿"matar o mutar" las emociones" ?, anticipándose así a los descubrimientos sobre neuroplasticidad neuronal en los que se menciona que la integración de las emociones al ámbito de la consciencia permite modificar o modular la reacción emocional básica, evitándola una vez que no es útil, hecho conocido como "fenómeno de extinción". De esta forma, las emociones se transforman, redirigiéndolas y aprovechando su energía.

Por consiguiente, vamos más allá de etiquetar o juzgar las emociones como positivas o negativas, o como buenas o malas, o que se deben o no se deben sentir; de esta forma, las consideramos como **patrones adaptativos de supervivencia que, al ser identificados y comprendidos, pueden ser encauzados y mutados**.

Como facilitadora del seminario reconozco que lo expresado en cada módulo digital y en cada podcast, hace parte de mi camino en la autoconstrucción de la consciencia, por lo tanto, expreso de antemano la inmensa gratitud por la exploración de estos materiales, pidiéndoles paciencia ante la subjetividad en ellos presente, e invitándoles a usar la libertad de disentir, gran derecho humano que nos une.

Queridos lectores y oyentes: les reitero mi amplia disposición para integrarnos en las actividades propuestas e ir adaptándome a las oportunidades de mejora que vayan presentándose.

MUCHAS GRACIAS

Sokrateus María Stella López Rendón, M.D.

Medicina general – Universidad de Caldas, Colombia
Investigación y Desarrollo en Ciencias Sociales y Humanas
Coaching en Mindfulness & Mindsight

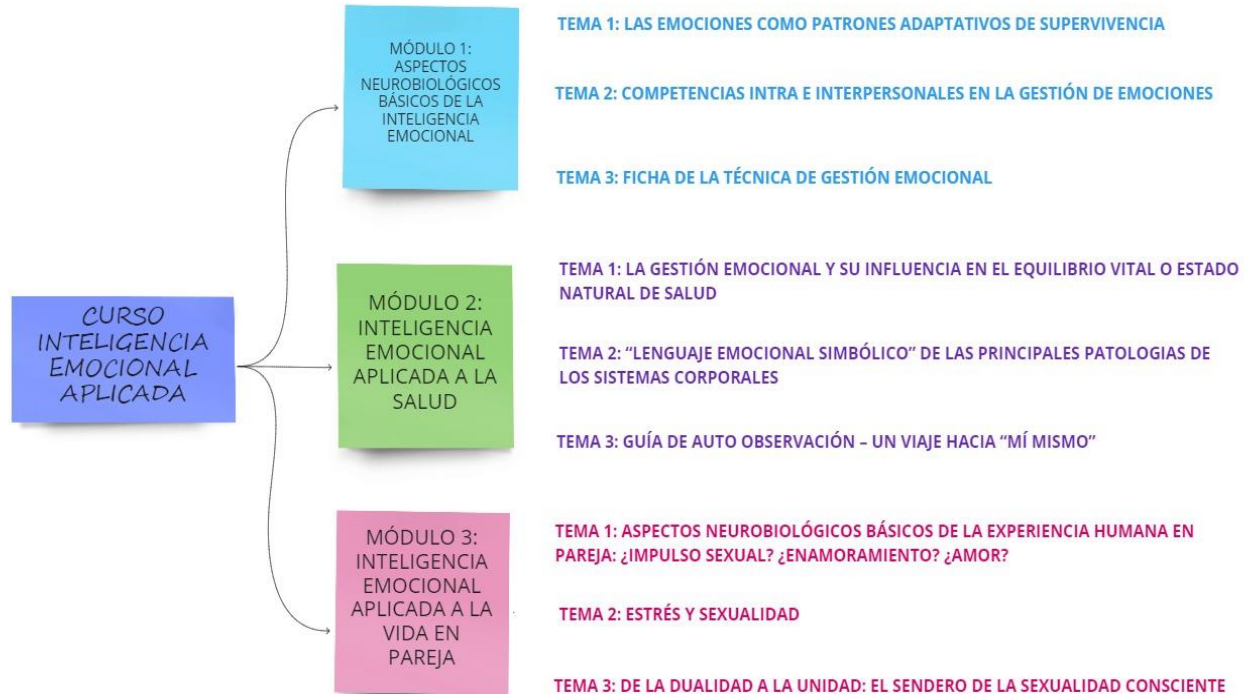
Contacto

Correo: asesoriasensaludms@gmail.com

Teléfono-WhatsApp +57 3004054707

Medellín, Antioquia, Colombia

Las competencias que desarrollamos en este seminario se han agrupado en:



Hemos reunido la exploración de dichas competencias en **guías de autoestudio** clasificadas en tres módulos:

MÓDULO 1: ASPECTOS NEUROBIOLÓGICOS BÁSICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ✚ En este módulo nos familiarizamos con la técnica de gestión emocional basada en investigaciones de neurociencia del comportamiento humano en las que se exploran las emociones como patrones adaptativos de supervivencia.
- ✚ Es esencial tener presente que la Inteligencia Emocional es una actividad de **autoconciencia** muy diferente a la represión emocional.
- ✚ En nuestro entrenamiento en Inteligencia Emocional hablamos de 4 emociones primarias básicas, las cuales, como una especie de paleta de colores primarios, se combinan en múltiples expresiones. Éstas serían: la ira, el miedo y la tristeza, como mecanismos para salvar la vida, y el placer, como mecanismo para perpetuarla.



MÓDULO 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A LA SALUD

- ✦ Las preguntas que nos orientan pueden resumirse así: ¿tenemos el poder de vivir una vida saludable? ¿qué relación existe entre la gestión de emociones y la salud?
- ✦ Abordamos los hilos conductores planteados, examinando la reacción de estrés como una red de procesos que ha servido a los seres humanos desde épocas remotas para enfrentarse y adaptarse a las condiciones ambientales variables, con el propósito de mantener y perpetuar la vida. En esta red de procesos, las emociones han tenido una importancia fundamental en la supervivencia.
- ✦ Un ejemplo de esta red de procesos es la reacción de estrés o de lucha-huida, en la que se involucran emociones como la ira y el miedo. Aunque nuestra vida moderna no presenta muchas situaciones que requieran de la reacción lucha-huida, el cuerpo sigue respondiendo ante el agente estresor, ya sea percibido, imaginado o recordado, con una secuencia de reacciones de alarma y resistencia como si estuviera ante la presencia de un depredador, generando una inadecuada reacción de estrés, la cual conduce a la enfermedad.
- ✦ Estudios de neurofisiología mencionan que la adecuada reacción de estrés no depende del factor estresor, **sino de la interpretación o significación personal que se le dé**. Esta reacción adecuada de estrés facilita el equilibrio en los sistemas corporales y está íntimamente asociada a la salud mental.
- ✦ Las pautas presentadas en este módulo están sustentadas en aspectos básicos de la medicina psicosomática y **facilitan el proceso de reinterpretación o resignificación de los factores o agentes estresores**, o solución cognitiva de problemas, algo que está directamente relacionado con la salud integral.

MÓDULO 3: INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A LA VIDA EN PAREJA

- ✦ Las preguntas que nos orientan pueden resumirse así: ¿qué relación tiene la gestión emocional con la óptima vivencia de la sexualidad?, ¿los conflictos en la pareja son causados por él o por ella?, ¿quizás sean causados por las creencias limitantes que hemos heredado culturalmente?, ¿cómo identificar y resignificar las creencias limitantes relacionadas con los conflictos en la experiencia humana en pareja?
- ✦ Para adentrarnos en el sendero de exploración de las anteriores preguntas, tomamos como referencias teóricas trabajos en los campos de la neurobiología de las emociones.
- ✦ En nuestras actividades prácticas de análisis de las creencias limitantes sobre la experiencia en pareja, nos familiarizamos con los tres elementos esenciales de la inteligencia emocional, los cuales pueden ser contextualizados en la sexualidad consciente, así: **la identificación** de la ilusión de estar separados, **la comprensión** de los estados reactivos asociados a dicha percepción "exclusivamente tridimensional" de la realidad y **la transformación** de dichos estados reactivos en la consciencia de Unidad.



CURSO VIRTUAL INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA



METODOLOGÍA

Para adaptarnos a los intereses y expectativas de las personas que desean realizar el seminario, hemos establecido varias opciones:

SEMINARIOS VIRTUALES

- Están diseñados para que cada persona en forma autodidacta los realice a su propio ritmo y en el horario que más se adapte a sus condiciones.
- Las guías de autoestudio de cada módulo aportan los elementos esenciales de la inteligencia emocional y están publicadas en el blog respectivo, disponibles para descargar.
- Al terminar el estudio de cada seminario, las personas que así lo deseen, diligencian el formato de autovaloración y lo envían al correo: asesoriasensaludms@gmail.com , como requisito para la entrega de la constancia de realización de dicha actividad formativa.

ENCUENTROS GRUPALES VIRTUALES

- En ellos profundizamos en la exploración de los temas de los seminarios.
- Están dirigidos a las personas que están realizando o ya realizaron los seminarios y para quienes no los han realizado.
- Los horarios para los encuentros grupales los acordamos según la disponibilidad de los interesados.

ASESORÍAS INDIVIDUALES VIRTUALES

- En ellas examinamos las condiciones particulares que han de fortalecerse para optimizar el bienestar integral.
- Estas asesorías son dirigidas al público en general, así como a las personas que están realizando o ya realizaron los seminarios.
- Abarcan uno o varios de los siguientes tópicos:
 - Activación del estado natural de salud
 - Gestión emocional
 - La experiencia humana en pareja
 - Alimentación saludable
 - Acompañamiento en la construcción del proyecto de vida centrado en el ser.
- Los horarios de las asesorías y el número de ellas se acuerdan según la disponibilidad de los interesados.

EPISODIOS DE PÓDCAST

- Van generándose inspirados en las valiosas preguntas y aportes de los lectores y oyentes.



El material formativo del Proyecto DELPHI está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivadas 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Puede ser copiado y redistribuido en cualquier medio o formato bajo los siguientes términos: otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia; no usar el material con fines comerciales; compartir el material en forma parcial o total sin transformarlo, sabiendo que, si éste se transforma, no puede ser distribuido.