

HOLÍSTICA

EMOCIONAL

RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

Dr. Jesús P. García García

Responsabilidad



La responsabilidad es una virtud que puede observarse en uno mismo o en el prójimo. Se dice que una persona es responsable cuando, consciente de sus actos, sabe que éstos son la causa directa o indirecta de un hecho, por el cual es plausible de ser imputable, y hasta deberá responder por esos actos, llegando el caso.

Responsabilidad viene del termino responderé, que significa dar cuenta de mis propios actos.



Dramatización



¿Cómo te sientes al ver esta escena?



Tómate todo el tiempo posible.
Interiorízala
Siéntela

No pases a la siguiente imagen hasta no hacerlo



¿Cómo "te" sentiste?

- Una gran injusticia
- Incomodo
- Impotente
- Molesto
- Enojado

- Enojada
- Indignada
- Triste
- Frustrada
- Ansiosa

- Furibundo
- Con deseos de golpear
- Deseos que existiera alguien que hiciera justicia
- Temerosa

- Con ira
- Con odio

Y en dónde están esas emociones y sentimientos?

¿Y de quién y en dónde están esas emociones y sentimientos?

Pregúntate: La emoción o sentimiento que siento están:
¿En la escena donde el hombre golpea una mujer?
¿En el sentimiento que existe en dicha escena?
¿En las emociones y sentimientos con que se manejan los individuos de dicha escena?

Nada de ello, Son mías, Esta dentro de mi, Son producto de un sentimiento mío guardado desde el pasado en donde yo experimenté dicho sufrimiento que observo externamente.

Son producto de un acto de injusticia que viví en el pasado en donde yo hubiera querido hacer justicia y no lo logré dejando depositado dicho anhelo internamente y la emocionalidad experimentada en ese momento.



”

**EN DONDE ESTÁN ESOS
SENTIMIENTOS Y EMOCIONES**



“

Elemento Madera

Órgano: Hígado

Emoción: Ira

Conducta: Impulsividad, compulsividad

Ira vs Mi Mismo

Elemento Madera

Víscera: Vesícula Biliar

Emoción: Ira

Conducta: Problemas para tomar decisiones.

Ira vs una imagen de autoridad



La palabra proviene del latín *tolerantia*, que significa 'cualidad de quien puede aguantar, soportar o aceptar'.

La tolerancia es un valor moral que implica el respeto íntegro hacia el otro, hacia sus ideas, prácticas o creencias, independientemente de que choquen o sean diferentes de la nuestras.

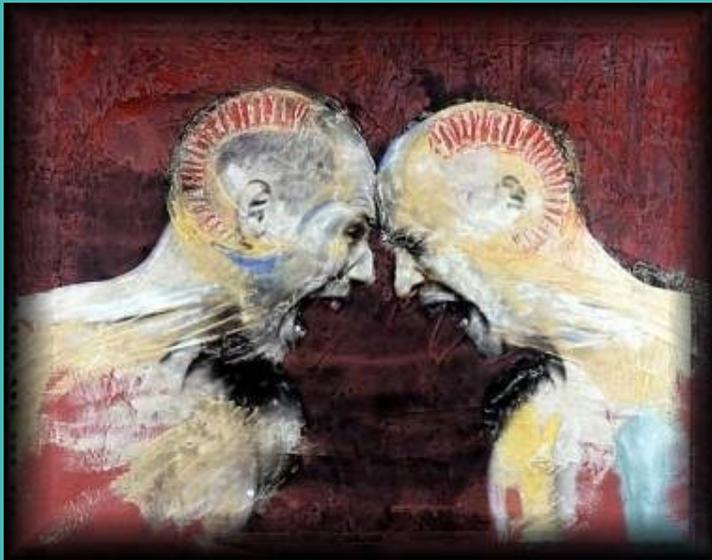
Una persona tolerante puede aceptar opiniones o comportamientos diferentes a los establecidos por su entorno social o por sus principios morales. Este tipo de tolerancia se llama tolerancia social,

Tolerancia





➤ Tolerancia



➤ ¿Y LA IRONÍA, FALTA? ➤



Quien tiene mas o menos tolerancia

¿Quién tiene la olla express llena o quien la tiene vacía?



TE INVITO A VACIAR TU
EMOCIONALIDAD NEGATIVA



¿Quieres saber como inicia la intolerancia?

1. Las acciones negativas de la vida fueron internalizadas con emoción
2. Al no saber manejar nuestras emociones negativas
3. Estas se corporalizaron
4. Cuando la olla estaba casi vacía
5. Al tener un conflicto, encendías la parrilla de la estufa
6. Las pocas palomitas salían disparadas haciendo, Crisis
7. Al darte un depresor del sistema nervioso central: tranquilizantes, antidepresivos, ansiolíticos, se apagaba la lumbre y se acumulaban mas las emociones
8. Al casi llenar la olla y no funcionar ya los depresores, te pasaban al especialista o al psiquiatra o te hospitalizaban en un psiquiátrico

Experiencia de mas de 32 años como médico de urgencia
Te invito a vaciar tu emocionalidad negativa



Dr. Jesús Porfirio García García

Certificado por Conocer
(SEP) como Instructor y
Diseñador de Cursos

Creador y experiencia de la
temática por 25 años

www.holisticaemocional.com.mx