

TECNICA DE MAPAS EMOCIONALES

La Técnica de Mapas Emocionales es una herramienta desarrollada para trabajar sobre los planos emocional y mental que, utilizando un juego de fichas, permite observar de forma ordenada la emocionalidad de una persona.

El juego está configurado por 360 fichas. En cada una de ellas va escrita una palabra o frase representativa de un programa emocional (emoción o sentimiento) o un programa mental (pensamiento o creencia). Con estas fichas la persona va tomando conciencia de sus emociones y pensamientos, ordenándolos según unas sencillas reglas y configurando su mapa emocional, sea este general o sobre aspectos concretos de su vida (trabajo, pareja, familia, hijos, economía, etc.).

La acción de leer, tocar, pensar y repensar la información plasmada en las fichas favorece un proceso de introspección que lleva a descubrir y profundizar en el mundo emocional. Además, al ir construyendo el mapa emocional, la persona va haciendo consciente el orden interior de sus programas emocionales y mentales. Todo ello lleva a comprender cómo esos programas influyen y mediatizan la propia vida cotidiana y la manera de afrontarla.

Conocer y comprender la propia emocionalidad es una vía de autoconocimiento y evolución personal.

DIRIGIDA A...

La Técnica de Mapas Emocionales está dirigida a personas con formación previa en Terapias Naturales, Educación Emocional, Psicología y otras ramas profesionales familiarizadas con el trabajo con las emociones.

A través de esta técnica se desarrolla un trabajo profundo y claro sobre los aspectos emocionales de las/los pacientes y alumnas/os, de manera que se puede complementar la intervención terapéutica y favorecer el autoconocimiento y ordenamiento del mundo interior.

CUATRO NIVELES DE FORMACIÓN.

- NIVEL 1 (8 horas).

En este primer nivel el alumnado se inicia en el conocimiento de las bases teóricas de la Técnica de Mapas Emocionales, las reglas de construcción de los mapas, y las relaciones e interacciones entre los cientos de programas emocionales y mentales.

Al terminar el nivel 1 las alumnas/os podrán:

1. Conocer las reglas de funcionamiento interno de la Técnica de Mapas Emocionales.
2. Establecer relaciones causa-efecto entre decenas de programas emocionales y mentales.
3. Comprender cómo se configuran mapas emocionales sencillos.
4. Aplicar la técnica de manera sencilla en su labor profesional, estableciendo las primeras relaciones entre programas.

- NIVEL 2 (8 horas).

En este segundo nivel el alumnado profundiza en la elaboración de los territorios emocionales en los que las personas se desenvuelven: familia, trabajo, pareja, hijos, dinero, comida, sexo..., basándose en las reglas de construcción de los mapas emocionales y en las relaciones e interacciones aprendidas en el nivel 1.

Al término del nivel 2 la alumna/o podrá:

1. Acompañar al paciente en la realización de territorios emocionales concretos de su vida.
2. Aportar profundidad y claridad al proceso de toma de conciencia de los pacientes sobre su emocionalidad y sus desequilibrios.
3. Comprender la complejidad y originalidad del mundo emocional de cada persona.
4. Aplicar la técnica de manera más amplia al trabajo con los pacientes, trabajando sobre sus territorios emocionales.

- NIVEL 3 (8 horas).

En el tercer nivel el alumnado desarrolla el trabajo sobre los mapas emocionales completos, de modo que cualquier paciente pueda construir su mapa emocional desde la infancia al momento presente y relacionar los diferentes territorios emocionales que lo configuran.

Al término del nivel 3 la alumna/o podrá:

1. Aplicar la Técnica de Mapas Emocionales a su trabajo de manera cotidiana.
2. Complementar los trabajos realizados con otros modelos de Terapias Naturales y Psicología.
3. Ayudar a sus pacientes a profundizar en su emocionalidad de manera participativa y constructiva.
4. Ampliar la aplicación del mapa emocional para que el paciente realice trabajos personales en su casa y le sirvan para mejorar la conciencia emocional y su evolución personal.

- NIVEL 4 (8 HORAS)

En el cuarto nivel el alumnado comparte su experiencia personal y/o terapéutica con la Técnica de Mapas Emocionales. Se realiza una puesta en común, ejercicios prácticos propuestos por las alumnas y alumnos, exposición de casos reales, resolución de dudas que surgen con la práctica, etc.

Al término del nivel 4 la alumna/o podrá:

1. Realizar los mapas emocionales de manera completa y profunda.
2. Solventar dudas que surgen en la actividad terapéutica y profesional.
3. Comprender en profundidad los mecanismos de trabajo de la técnica.
4. Aplicar la Técnica de Mapas Emocionales para complementar su propio trabajo.

CONTENIDOS GENERALES DE LA FORMACIÓN.

- Las dimensiones del ser humano.
- Consciente e inconsciente.
- Emocionalidad humana.
- Los siete grupos de emociones.
- Las treinta y ocho estructuras emocionales.

- Programas emocionales y mentales.
- Los mapas emocionales.
- Estructura interna de los mapas.
- Reglas de los mapas emocionales.
- Práctica con mapas emocionales.

OBJETIVOS GENERALES DE LA FORMACIÓN.

- Conocer y comprender la Técnica de Mapas Emocionales.
- Alcanzar el manejo de esta técnica y su aplicación a diferentes ámbitos profesionales y personales.
- Profundizar en el propio mundo emocional a través del estudio y comprensión de la emocionalidad humana.

¿CÓMO NACE ESTA TÉCNICA?

La Técnica de Mapas Emocionales se desarrolla a partir de la Terapia Floral (Flores de Bach), en la que se considera el plano emocional constituido en siete grupos y treinta y ocho estructuras emocionales, a partir de las cuales se organizan y relacionan cientos de programas emocionales y mentales que cada persona vive de manera consciente e inconsciente y que condicionan su vida desde la infancia.

Esta manera de organizar las emociones, junto con la necesidad de explicar a pacientes y alumnas/os la interrelación e interacción de los programas emocionales y mentales, dio lugar al desarrollo de un material didáctico que hoy en día se puede utilizar tanto en la docencia como en los ámbitos terapéutico y de desarrollo personal.

METODOLOGÍA.

Las clases se realizan con presentación de power point, material expositivo, pizarra y fichas para la elaboración de mapas emocionales. Una vez establecidas las bases teóricas de la Técnica de Mapas Emocionales las clases son eminentemente prácticas y participativas.

TEMPORALIZACIÓN.

Cada nivel se desarrolla en un solo día de fin de semana, sábado o domingo. Los tres niveles se realizan en tres meses consecutivos.

PRECIO

Cada uno de los niveles tiene un precio de 100 euros. En el nivel 1 se entrega el manual, en el nivel 2 el primer volumen de fichas y en el nivel 3 el segundo volumen de fichas. El coste del material no está incluido en el precio de cada nivel.

INFORMACIÓN EN WEB

www.terapiafloralnoray.com

