



[www.chcapacita.cl](http://www.chcapacita.cl)

## Módulo 2:

# Administración del Tiempo y Técnicas para una Organización del Trabajo Efectivo

*Tu espacio, tu comodidad, tu **Chile Capacita***

## Mitos de la Gestión del Tiempo

- Esta historia comienza así: Alejandra, una mujer que se desempeña en un rol administrativo y que trabaja en el Servicio Nacional del Patrimonio Cultural, debía tramitar varios documentos que tenían una fecha límite dentro de dos semanas más.
- Resulta que en el transcurso de los días hacia la fecha límite, los demás llenaban sus días de reuniones. En varias oportunidades su jefa directa le pedía algo de manera repentina que debía entregar dentro de un rango de 30 minutos.
- A última hora del día, llegaban otras peticiones, algunas no las podía cumplir por lo que las dejaba para el día siguiente a primera hora.
- Paso una semana y en donde apenas pudo tramitar el 40% de la documentación requerida. Luego dos días más, tres, cuatro... ya estaba en su último día hábil y con suerte había tramitado la mitad de los documentos que debía presentar el día de mañana a las 12:00 hrs.
- Llego el mañana, eran las 12:10 del día y su jefatura le pidió la documentación comprometida, Alejandra contesto: - Lo siento jefa, no he podido terminar, usted misma me ha pedido cosas, la gente del equipo también y muchos días me he tenido que quedar hasta tarde con esto, no me dejan avanzar.
- Alejandra mientras conversaba fue frunciendo el ceño, sus ojos se pusieron brillosos y un color rojizo comenzó a invadir su rostro.
- Su jefa le dijo, está bien Alejandra, yo coloco la cara por los documentos y veamos como los entregamos mañana al final de la tarde.

## Mitos de la Gestión del Tiempo

Una vez terminada la jornada laboral, la jefa de Alejandra pensaba: Tal vez sea buena idea que ella aprenda a administrar su tiempo, de esa manera podría ser más eficiente, tramitar esos documentos más rápido y así nos evitamos estos problemas...voy a ver ahora que le digo al director, me encomendare a todos los santos...

## Definición de Hábitos

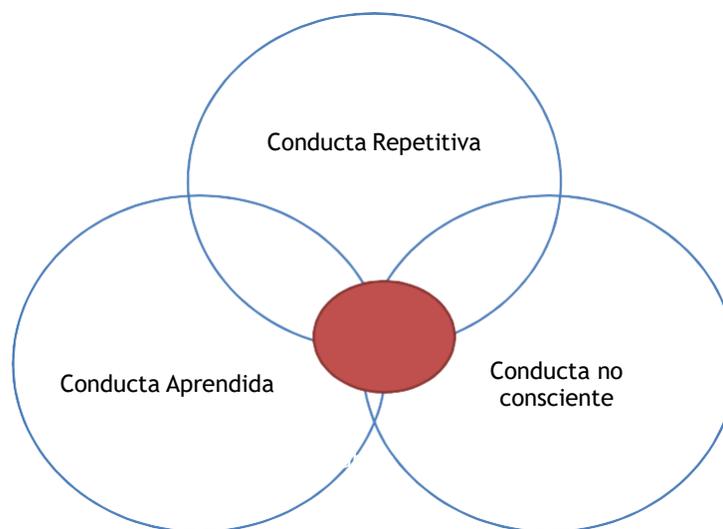
El 40% de las cosas que hacemos, no sabemos por qué las hacemos.

Con esta conclusión de un estudio respecto de hábitos, comenzaremos a definir que es un hábito.

Primero, es una conducta aprendida, no nacemos con hábitos.

Segundo es una conducta repetitiva.

Tercero, es una conducta que pasa desapercibida tanto en su ejecución como en su origen (porqué se desencadena).



Los hábitos, estas conductas aprendidas y mantenidas por repetición, tienen un impacto trascendental en nuestra vida, si tuvieras una calculadora y una memoria de elefante totalmente rigurosa con el pasado, como si todo se grabara en una cámara, te pediría que me cuentes:

- Cuantas veces miraste el celular antes de dormir.
- Cuantas veces comiste sin hambre.
- Cuantas veces sentiste miedo y curvaste la columna antes de hablar para decenas de personas.
- Cuantas veces te devolviste a cerrar con llave de nuevo.
- Cuantas veces dijiste: “no te preocupes” cuando efectivamente queráis que se preocuparan.

¿Tienes una imagen de ti mismo despidiéndote de otras personas? Probablemente tu repertorio sea el mismo dependiendo de los contextos.

Probablemente tu repertorio conductual sea el mismo dependiendo de los contextos.

## Definición de Hábitos

### Definición de Hábitos



De esta manera, podrías comenzar a pensar hacia el pasado, cuantas veces una conducta se repitió y repitió por días, semanas, meses y años y algunas

Puedes mirar a los niños y comenzar a ver como es que aprenden ciertos hábitos, repiten y repiten conductas, tal como nosotros lo hicimos y lo seguimos haciendo.

**¿Por qué nuestro sistema, nuestro cerebro, realiza estas conductas repetitivas, no conscientes y aprendidas?**

**La respuesta es simple: para ahorrar energía.**

Es como si programáramos el cerebro en piloto automático para que responda a ciertos estímulos y demandas del ambiente, pues si prestara atención a todos, sería un caos de información que no podríamos procesar.

### Definición de Hábitos



Una característica que tienen los hábitos, además de influenciar nuestras vidas, es que esta influencia puede ser positiva, facilitadora, dadora de bienestar y salud, o por el contrario, negativo, restrictivo, generadora de malestar y enfermedad.

## Definición de Hábitos

Al leer esto aparece lo siguiente:

Hay hábitos que debo mantener, parece ser un poco más fácil...

Hay hábitos que debo incorporar, son nuevos, podría ser un poco más difícil...

**Hay hábitos que debo cambiar ¡Esto sí que es un desafío!**

Por lo tanto nuestra pregunta del millón es:

**¿Cómo cambiar hábitos?**

## Cambio de Hábitos: Sistemas antes que Metas

Cuando queremos desarrollar un nuevo hábito, en general todos nos concentramos en las metas, por ejemplo "quiero hacer ejercicio", y no ponemos atención los sistemas, es decir:

**Qué voy a hacer paso a paso para "hacer ejercicio"**, nos obsesionamos con los resultados o metas y no con el sistema que me va a permitir llegar a esa meta.

Definir una meta está bien, pero una meta sin un sistema, no vas a generar avances, ni cambios que perduren.

Si nos concentramos en desarrollar un sistema para lograr mi meta, no solo tenemos el paso a paso para lograr lo que nos proponemos, si no que además generamos hábitos.

## Cambio de hábitos

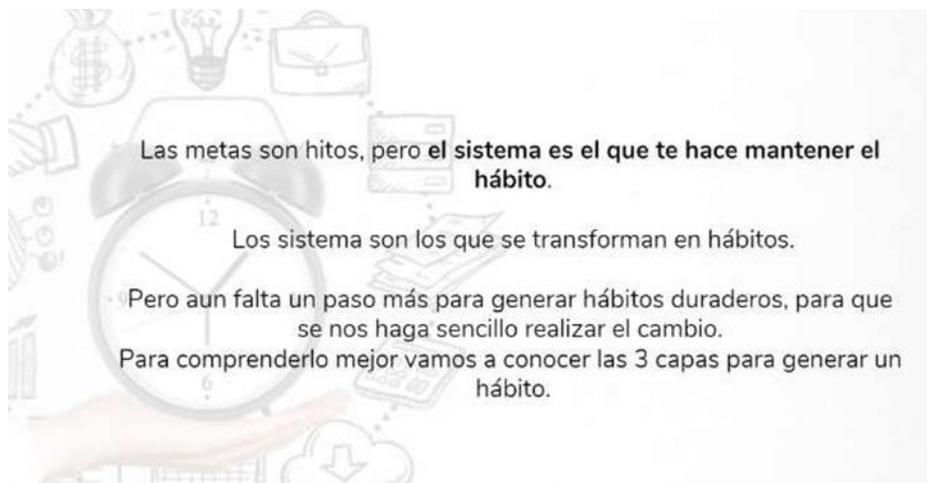
Algunos ejemplos:

En una competencia de varios equipos, el equipo que gana y el que termina en el último lugar tienen la misma META, ambos buscan GANAR.

La diferencia entre ellos es el SISTEMA que tiene cada uno, es el día a día de cada equipo el que los diferencia; ahí veremos claramente por que uno triunfa y otro fracasa, cuando ambos querían lo mismo, será su sistema, su paso a paso, es decir, sus hábitos, lo que haga la diferencia.

Algunos ejemplos:

- "Soy un estudiante y mi meta es terminar mi carrera".
- Cuando este estudiante lo consigue sin un sistema, va disfrutar por momentos los espacios de su carrera y va a afrontar las situaciones de estudio de manera improvisada con diferentes resultados.
- Luego ¿Qué sucede?
- Puede que no tome nunca más un libro ni se actualice y pierda en poco tiempo el hábito de aprender.
- Pasa lo opuesto si además de tener una meta, este estudiante genera **un sistema**.
- Supongamos que te enfocas en escribir un libro y desarrollas un sistema, es decir un paso a paso, por ejemplo: "escribir todos los días antes del desayuno, durante 20 minutos".
- ¿Qué pasa cuando alcanzas tu meta? No vas a dejar de escribir, por que ya has generado un hábito y vas seguir escribiendo... aparece la posibilidad real de lanzar tu próximo libro.



### ***3 capas para generar un cambio:***

La primera capa, que ya la vimos es la **META**, por ejemplo: quiero dejar de fumar,

Segunda Capa, que también ya aprendimos es el **SISTEMA**, es decir cambiar el proceso, aquí nos tiene que preocupar que sistema voy a incorporar. Si quiero mejorar mi concentración, voy a desarrollar un sistema paso a paso para lograrlo, por ejemplo, entre 10 y 12 voy a desconectar el wifi para dedicarme por completo terminar mis trabajos. El sistema es que voy a cambiar.

Tercera Capa, aquí está la clave de por qué no logras cambiar de hábito, pues esta más profunda, se llama el **CAMBIO DE IDENTIDAD**, tenemos que cambiar nuestra forma de vernos a nosotros mismos o como nos juzgamos. En este nivel nos pasa que muchas veces nuestras metas o sistemas van en contra de nuestro sistema de creencias, por que aun cuando quiero dejar de fumar (meta), tengo mi paso a paso (sistema), mantengo mi misma mi identidad, me sigo viendo a mí mismo como un fumador, y es lo que sigo creyendo.

Supongamos algo muy típico, quiero bajar 10 kg, esta sería tu meta y está bien.

Luego desarrollas un sistema, incorporas una alimentación baja en calorías y una rutina de ejercicios, al cabo de un tiempo consigues la meta, pero muchísimas personas al cabo de unos meses vuelven a subir de peso.

### **¿Cómo nos explicamos esto?**

Esto pasa por que en su mente estas personas siguen siendo una persona con sobrepeso, no han cambiado su identidad y hasta que tu no cambien su identidad, es decir sentirse plenamente como se sienten las personas con esa meta alcanzada, no cambiaran sus hábitos alimenticios al largo plazo. Lo que buscan esas personas es ser y sentirse esa persona saludable, con un cuerpo esbelto, pero siguen apegadas a su identidad antes del cambio.

Fallamos por que nos quedamos en la meta o en el sistema que son muy buenos, pero mientras no cambiemos nuestra mentalidad, la propia identidad, volveremos atrás.

Supongamos que te comes las uñas, vas a dejar de hacerlo cuando comiences a verte a ti mismo con unas uñas hermosas, sanas, dejas un mal habito, por que has cambiado la forma de verte a ti mismo, entonces es más fácil aplicar el sistema y lograr la meta.

## Cambio de Hábitos



### Cambio de Hábitos

En conclusión: para hacer un cambio, ya sea adquirir un nuevo habito o deshacerte de uno antiguo existen tres pasos, o capas.

Primero define la meta que hábito nuevo quiero adquirir o que habito quiero dejar de hacer.

Segundo define el sistema o el paso a paso para llegar a esa meta.

Por último, cambia tu identidad, es decir crea en tu mente a la persona que quieres ser, mírate con ese nuevo habito como si ya lo tuvieras adquirido.

¿Cómo te sientes?

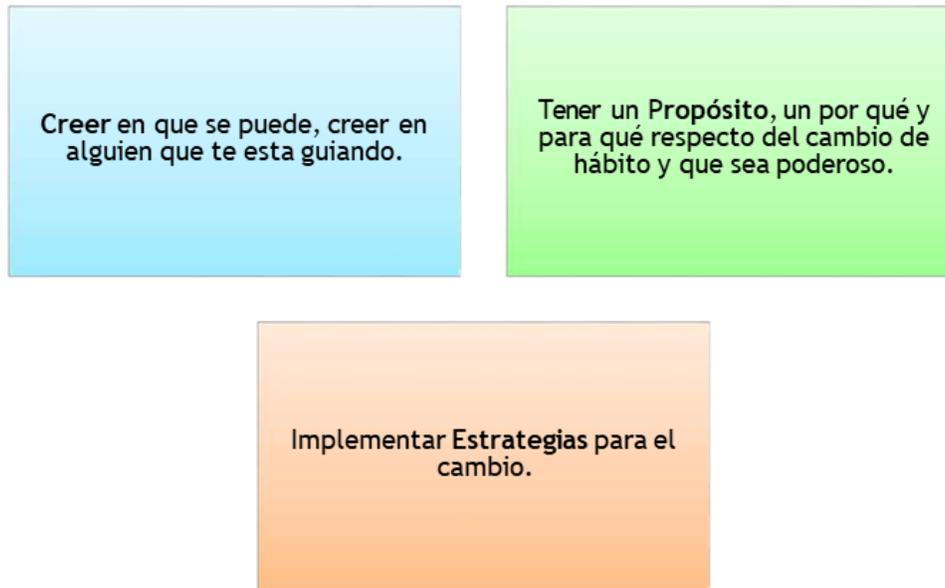
¿Cómo te sientes sin ese habito negativo?

Tienes que poder verte y sentirte con esa nueva identidad.

- Veamos la siguiente charla TED que, con vehemencia y énfasis, señala puntos de aprendizaje importantes con respecto a los hábitos según un estudio en Guatemala.

<https://www.youtube.com/watch?v=fE8y9V-XyWw>

Atrevimientos para el cambio de Hábitos:

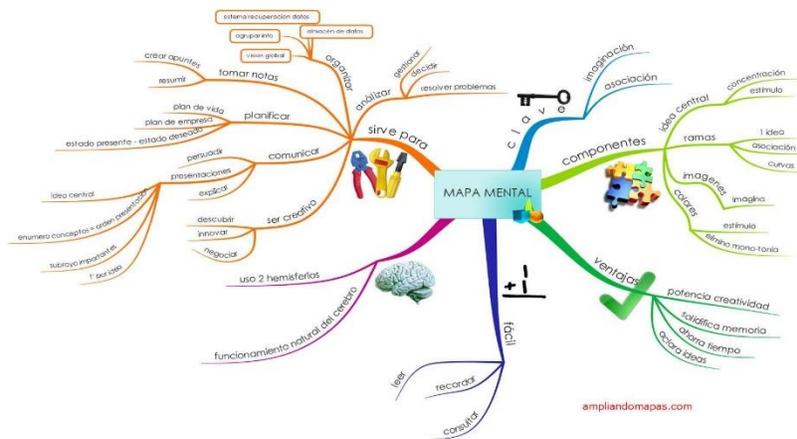


Implementar Estrategias para el Cambio:

**Estrategia 1:** Visualizar como estas hoy y cómo quieres ser. Hacerlo antes de dormir todos los días. Para lograr esto, ayuda mucha realizar un mapa mental y colocarlo en un lugar visible del lugar donde duermes. En esto punto queremos ser enfáticos: ¡¡¡Las personas que logran cambiar, las personas que logran transformar su vida, son personas que hacen cosas diferentes!!! Si piensas que utilizar una cartulina, plumones de colores y crear tu mapa mental para colocarlo al frente de tu cama es juego de niños, te estas restando de una tremenda posibilidad.

Lo más probable es que si tú dices: - "OK antes de dormir voy a visualizarme como quiero ser en el futuro", llegue el momento de dormir y de 7 noches, 5 olvidaste hacerlo, mientras que la construcción de un mapa mental es una imagen que la vas a ver cada vez que pasas por ahí o estás ahí.

- Para crear un Mapa Mental debes hacerlo colocando un tema en el centro y luego conectarlo con otros temas que se van colocando en el sentido del movimiento de las manijas del reloj.
- Los temas más cercanos al centro son los fundamentales, los temas que devienen de los subtemas, se relacionan como partes de estos subtemas.
- El primer tema escrito es el más importante, se escriben de manera prioritaria.



**Estrategia 2:** Sustituir, no dejar vacío el espacio del hábito. Reemplazar un hábito por otra cosa, esta ecuación es muy simple, por ejemplo: reemplazar el fumar un cigarrillo (en el caso que este sea el hábito) por comer una manzana colocando la atención en como la comemos, masticamos, digerimos o utilizar cualquier cosa que pueda calmar esa ansiedad. Lo que buscamos acá es sustituir, sacar un hábito y colocar otro.

**Estrategia 3:** Desconectar las señales detonantes. Este paso es muy importante porque acá nos damos cuenta que es imposible que yo deje de comer harina si comparto mi tiempo de comer, cocinar y me coordino para cocinar con una persona fanática de las pastas. La probabilidad que termines comiendo unas ricas pastas con pesto o salsa pomodoro son muy muy altas. Debo encontrar la manera de desconectar las señales que detonan el hábito, un dicho popular dice: “dime con quien andas y te diré quién eres”.

Veamos este dicho no con ojos para discriminar, si no que ahora, con ojos para ver la sabiduría que esconde: es muy probable que estoy en contacto con personas o situaciones que son detonantes de hábitos que quiero cambiar, me sea imposible hacerlo. Por lo tanto, debo aplicar toda mi creatividad en buscar cambiar mi contexto, no exponerme a las señales que desencadenan los hábitos. Probablemente para dejar de tomar alcohol, una persona dejó de ir a los eventos en donde se bebe alcohol y posteriormente, cuando comenzó a asistir, reemplazó el alcohol por bebidas no alcohólicas que reemplazan el hábito, lo sustituyen (Estrategia 2).

**Estrategia 4:** Ser conscientes de las Recompensas, darles su lugar y tenerlas presentes siempre porque cuando conseguimos una recompensa, se transforma en el alimento nutritivo para mantener el hábito.

Un aspecto relevante de las recompensas es que cuando accedemos a una, suele venir acompañada de otras que siguen reforzando el cambio de hábito. Por ejemplo, comenzaste a hacer ejercicio en un lugar donde otras personas lo hacían y comenzaste a crear una red de apoyo para realizar ejercicio físico. Ahora tienes un grupo que te motiva a hacerlo, personas que te llaman por teléfono y te preguntan: - Oye, ¿Por qué no has llegado, todo bien? Esta aquí la probabilidad de conocer gente que enseña nuevas cosas y que crean nuevos espacios de diálogo y retroalimentación de las cosas que te importan.

**Las recompensas suelen venir con más recompensas.**

Te das cuenta que algo es una recompensa por que te hace sentir bien, te inyecta alegría, optimismo, sensación de eficacia, orgullo personal.

***Para eliminar un hábito negativo deberías realizar lo siguiente:***

- Hacerlo invisible: por ejemplo, si quieres dejar de beber alcohol, debes ser capaz de dejar de comprarlo.
- Hacerlo poco atractivo: aquí tienes que visualizar los diferentes beneficios que tiene dejar de hacer este hábito, hacer que se vuelva atractivo el dejarlo.

- Hacerlo difícil de realizar: aumenta el número de pasos para activar el hábito. Por ejemplo, si ves mucha T.V, la puedes dejar desconectada, y si quieres verla, tendrás que conectar antena y así, llenar de pasos. Muchas veces no vas a querer hacerlo. pero por ejemplo, si pasas mucho tiempo en redes sociales de tu teléfono.
- Hacerlo poco satisfactorio: crea un contrato contigo mismo y publícalo en tus redes, lo haces público, o compártelo con la familia, amigos, y ponte una sanción publica, así te obligas a seguir adelante.
- Busca un compañero para rendirle cuentas semanalmente. Esto te obliga a no defraudar a tu compañero.

## Hábitos y Doble presencia

Una manera de utilizar los hábitos es atender a tres ámbitos de nuestra vida en donde nos comportamos de manera distinta:



Esfera de la vida que involucra mis conductas hacia resultados personales



Esfera de la vida que involucra mis conductas hacia resultados laborales. El curso completo y más adelante en la utilización de listas de tareas se enfoca en esta esfera de vida.



Esfera de vida que involucra a las personas con las que tengo apego y su compañía o proyecto de vida juntos, le da sentido a mi propia vida. No olvides que como mamíferos, nos necesitamos unos a otros, esta en nuestro ADN. Distinto de otras especies como reptiles por ejemplo, en donde esta la posibilidad de comerse unos a otros para sobrevivir y también el desarrollo de una vida en solitario es posible.

- Tenemos muy en cuenta que somos seres humanos completos las 24 horas del día y los 365 días del año, sin embargo, nos desenvolvemos en ámbitos o esferas de vida distintas, y así como la torta del tiempo, cada persona podrá tener categorías distintas sobre en donde involucra su tiempo y acciones.
- Estas esferas son más generales y podrían darnos un foco para responder a la doble presencia, definida como la situación de tener que responder a demandas laborales y familiares.
- Si consideramos el contexto actual, la situación es todavía más desafiante, pues hoy en día existen numerosas reuniones remotas, por medios virtuales, las que nos desafían a vivir con la frontera del mundo laboral y personal o familiar de manera difusa.
- Antes del período de cuarentena, el espacio y el tiempo laboral estaban separados, hoy en cambio, estos ambientes están solapados. Nos reunimos desde nuestros hogares, teniendo que atender de manera simultánea las demandas de los miembros de nuestra familia, los niños, la pareja, las mascotas y las demandas laborales como llamadas de compañeros de trabajo, jefaturas, usuarios y proveedores.



## Hábitos y Doble Presencia

¿Cómo quieres ser en cada uno de los ámbitos que te proponemos?

¿Qué sería un modelo de ti en cada uno de esos ámbitos?

¿Qué hábitos tiene el modelo que quieres ser para cada uno de los ámbitos propuestos?

El ejercicio que viene a continuación, podrá ayudarte a enfocar tu atención en un día normal, pero también podrías enfocarlo para algún ámbito de vida que te proponemos en este curso.

Si quieres ser más comprensivo/a con tu pareja o tus hijos/as por ejemplo, **¿Qué conductas son las necesarias para que te consideres más comprensivo?**



## Hábitos y Doble Presencia

Para abordar el modelo de la doble presencia de manera general, te proponemos que atiendas los siguientes puntos:

**En el primer módulo hablamos del tiempo cronológico.**

Este lo definimos como la dimensión medible en donde todo cambia de manera irrevocable.

¿Cómo es que tenemos acceso a ese tiempo? Nuestro hemisferio izquierdo del cerebro es capaz de medir el paso del tiempo, sin embargo, el hemisferio derecho no es capaz de medirlo.

La propia naturaleza nos ha dado la capacidad de escapar del dios Chronos. ¿Cómo podemos hacer esto?

## Hábitos y Doble Presencia

¿Te parecen familiares esta película de los 80 y esta serie del 2018-2020?



Descuida, escapar de Chronos no tiene relación con viajes en el tiempo.

Tiene que ver con conectar con experiencias de bienestar, emociones placenteras y algo en particular que ocurre: no nos damos cuenta del paso del tiempo.

Esto es posible fijando la atención en algo, es decir, mantener ocupado al hemisferio izquierdo del cerebro. Cuando esto pasa, el hemisferio derecho comienza a activarse y se puede experimentar calma, paz, relajación, el escenario perfecto para compartir con las personas que realmente queremos.

Jugar juntos, regalar, hacer deporte juntos, meditar juntos, tener una conversación en donde no existe nada más en el mundo que ese momento, esa actividad y esa dinámica.

Estos momentos son los que llamaremos, Momentos de Calidad y cada vez que diseñemos un día productivo para los diferentes ámbitos de vida, propiciaremos escenarios en donde estos momentos puedan emerger, de esta manera podremos estar presente para la gente que amamos con totalidad. La clave es ser total. Si el hemisferio izquierdo se mantiene fijo en algo, el caudal de pensamientos disminuye, por lo tanto, comienza a expresarse la actividad del hemisferio derecho del cerebro.

Pueden ser 10 o 15 minutos o tal vez 2 horas. Lo importante es que nos concentremos en ese momento con todos nuestros sentidos, es decir, con totalidad, de esa manera estamos realmente presentes para el otro. Cinco minutos o dos horas se transforman más que una unidad de medida, en Momentos de Calidad.

Esto es fundamental para resolver la doble presencia y la percepción sobre estas dos esferas, en donde mientras se está en una, se piensa en la otra, impidiendo la totalidad, un ejemplo de esto son las expresiones:

“tengo que rendir en el trabajo, pero estoy preocupado por los miembros de mi familia”.

“Estoy con los miembros de mi familia, pero estoy preocupado por el trabajo”.

Es mucho mejor dedicarse a cada esfera con totalidad y por separado.

La temática sobre aplicar tácticas para trabajar de manera productiva a la vez que estamos con familia (y sobre todo con hijos) la veremos con más detenimiento en el Módulo “Conocer y aplicar las técnicas de planificación y ejecución de tareas junto con la evitación de ladrones del tiempo”.

## Emoción

Si pudiéramos darle una definición certera a la palabra para la utilidad de este curso, podríamos decir que una emoción es **ENERGÍA que nos MUEVE**.

Emoción viene de **emotio, emotionis** que a su vez viene de la palabra *emovere* que significa mover, trasladar, impresionar.

El prefijo se aplica para designar “desde” y la palabra termina significando retirar, despojar, mover desde un sitio.

Finalmente, emoción significa que algo nos saca de nuestro estado habitual.

La importancia de las emociones en este curso son las siguientes:

1. Como somos humanos, y también lo indicábamos en el contenido relacionado a Liderazgo, al contrario de los robots que se pueden programar, realizamos acciones orientados a satisfacer una necesidad o motivados por algo. Se hace necesario que conozcamos nuestras propias motivaciones y que pasa con nuestras emociones cuando tenemos que empezar a realizar una tarea o enfrentar nuevos desafíos.

Nuestras emociones van a determinar hacia donde nos movemos, nuestras preferencias y también nuestros resultados y nuestro rendimiento.

- 2. Las emociones van de la mano con lo que pensamos del mundo, por ejemplo:** si en un día de cuarentena caminamos por la calle y no se ve nadie en la cuadra y eso nos traslada (en nuestra memoria) a un momento donde nos asaltaron, en donde también transitábamos por una calle vacía, comenzaremos a sentir miedo. Si en eso se nos acerca una persona con mascarilla y no podemos ver bien su rostro y rápidamente se acerca más, nuestros pensamientos van a ser:  
¡¡¡Peligro!!! ¡¡Alerta!!

Luego vemos que la persona se agacha y recoge un billete de \$5.000 pesos que se nos había caído y nos lo ofrece.

¡Vaya! esta situación hace pensar que estamos constantemente influenciados por las emociones y estas de alguna manera influyen en como respondemos a ciertas situaciones.

Esto no significa que debamos bajar nuestras defensas frente a situaciones potencialmente riesgosas, de hecho, el cerebro se mantendrá en alerta, está programado para eso.

Esto significa que, así como el pensamiento puede influenciar a la emoción, la emoción también influye a las ideas y nos puede predisponer a una situación influyendo en nuestras acciones y por lo tanto en resultados.

Si cada vez que voy a hablar en público experimento miedo, es probable que esto venga acompañado de pensamientos como:

¡se van a burlar de mí, esto va a salir mal!

¡¿Porque me metí en esto?

Mi disposición se ve limitada, por lo tanto, mi abanico de opciones de acción se reduce y lo que pasa es que las acciones que ejecuto no fueron las necesarias para impactar a la audiencia de manera que mi disertación fuera bien evaluada.

Las emociones, en oportunidades, y sobre todo en el ámbito laboral, me hacen percibir amenaza donde no la hay y esto hace que restrinja mis conductas y finalmente mis resultados se ven afectados.

**La emoción entonces nos predispone a generar mejores o peores resultados.**

### **3. Las emociones, al igual que el tiempo, son un recurso.**

Una de las preguntas más importantes en relación al desarrollo personal es

¿Para qué me sirve?

Entonces debemos comenzar a preguntarnos por emociones que sentimos y para que nos sirven.

**Determinadas emociones que sentimos:**

¿Nos llevan a resultados que deseamos? ¿Nos acompañan a dar lo mejor de nosotros? ¿Nos impulsan?

¿Tenemos la capacidad para conectarnos con emociones que nos sirven para los resultados que queremos lograr?

### **4. Las emociones como recurso, se pueden administrar.**

Si en estado de cuarentena solo conectamos con emociones como angustia, miedo tristeza, es probable que algunas iniciativas, tareas, actividades, no se desenvuelvan de la manera que queremos y nuestro desempeño sea deficiente.

Por esta razón es necesario que, practicando el Autoliderazgo, yo pueda ser un/a maestro/a de mí mismo/a y modifique hábitos, actividades, situaciones y estímulos para llevarme a emociones que me sirvan para concretar las tareas y lograr los resultados que quiero lograr.

CAPACI



Se nos abre una posibilidad tremenda, al entender que las emociones son un recurso para generar resultados y para comprender como funciona esto, diremos lo siguiente:

Las emociones se sienten en el cuerpo, de hecho el cuerpo es un cuerpo emocional, no existe un cuerpo humano sin emociones ni emociones que no tengan lugar en el cuerpo.

Esto es fundamental, por decirlo así, cuerpo y emoción son uno.

**Te mostraremos ahora un video que deja en claro como es que el cuerpo y las emociones están unidos y además podemos acceder al empoderamiento a través del cuerpo.**

En este video, una psicóloga social llamada Amy Cuddy, nos habla de cómo las emociones y puntualmente el empoderamiento, se relaciona con posiciones corporales.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc>

Existe un repertorio de emociones básico que se repite en todos los seres humanos según Susana Bloch (psicóloga chilena, radicada en Francia), estas emociones son:

- Alegría
- Tristeza
- Rabia
- Ternura

- Miedo
- Erotismo

En este enlace podrás interiorizarte más sobre la investigación y el método de modelación y vivencia de emociones creado por Susana Bloch, llama Alba Emouting: <http://www.albaemoting.com/metodo/>

Estas 6 emociones están en cada comunidad que estudió Susana Bloch y colaboradores, por más de 20 años. Hay otras emociones que derivan de estas, una muy importante en nuestra cultura: Vergüenza. Cada emoción entonces nos va a impulsar a realizar acciones y estas acciones van a generar resultados. Por eso es importante que administremos el tiempo para:

1. **Mediante la concreción de tareas, llenarnos de emociones que nos permitan sentirnos satisfechos y con sentido.**
2. **Proporcionarnos espacios para sentir emociones que descompriman, relajen y reparen el organismo.**

¿Tienes prácticas que de manera consciente apliques para crear estas emociones en ti mismo/a y las puedas sentir frecuentemente?

¿Ya has considerado que las emociones que potencian, alimentan, dan sentido, deban estar presente en tu vida de manera habitual?

Pon mucha atención a tu generación de hábitos. Tu diseño debe integrar acciones y situaciones que atiendan a las tres esferas de vida que proponemos y debes considerar que esas situaciones generen emociones que sirven de alimento, recompensa, motivación y sentido de vida.