

Canal emocional: Control de las emociones del Abogado y lectura de las emociones de parte contraria y juzgador



El estrés

Canal emocional

“El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual”

- Bruce McEwen (2000)



Canal emocional

El estrés

¿Qué es la Homeostasis?

La idea es que el cuerpo posee un nivel ideal de oxígeno en sangre, lo mismo que una acidez y temperatura corporal, entre otras tantas variables.

Walter B. Cannon (fisiólogo norteamericano, 1871 – 1945):

“Las reacciones fisiológicas coordinadas que mantienen en equilibrio la mayoría de los estados en el cuerpo son tan complejas y particulares de los organismos vivos que se debe utilizar una definición específica para este estado: homeostasis”.



Fases del estrés

2. Segunda fase
(adaptación - resistencia):

Se moviliza el sistema de respuesta volviendo al equilibrio.

1. Fase inicial
(alarma):

Se detecta la presencia del estresor.

3. Tercera fase
(agotamiento):

Si el estresor se prolonga, surgen alteraciones relacionadas con el estrés crónico.

Etapas del
estrés
(reacción
de cuerpo)



Estresores psicológicos

Canal emocional

Descarga de frustración – Buscar algo que distraiga del estresor (Aquellas grandes ayudas).

Apoyo social – La interacción con otros puede ayudar a minimizar el impacto de un estresor.

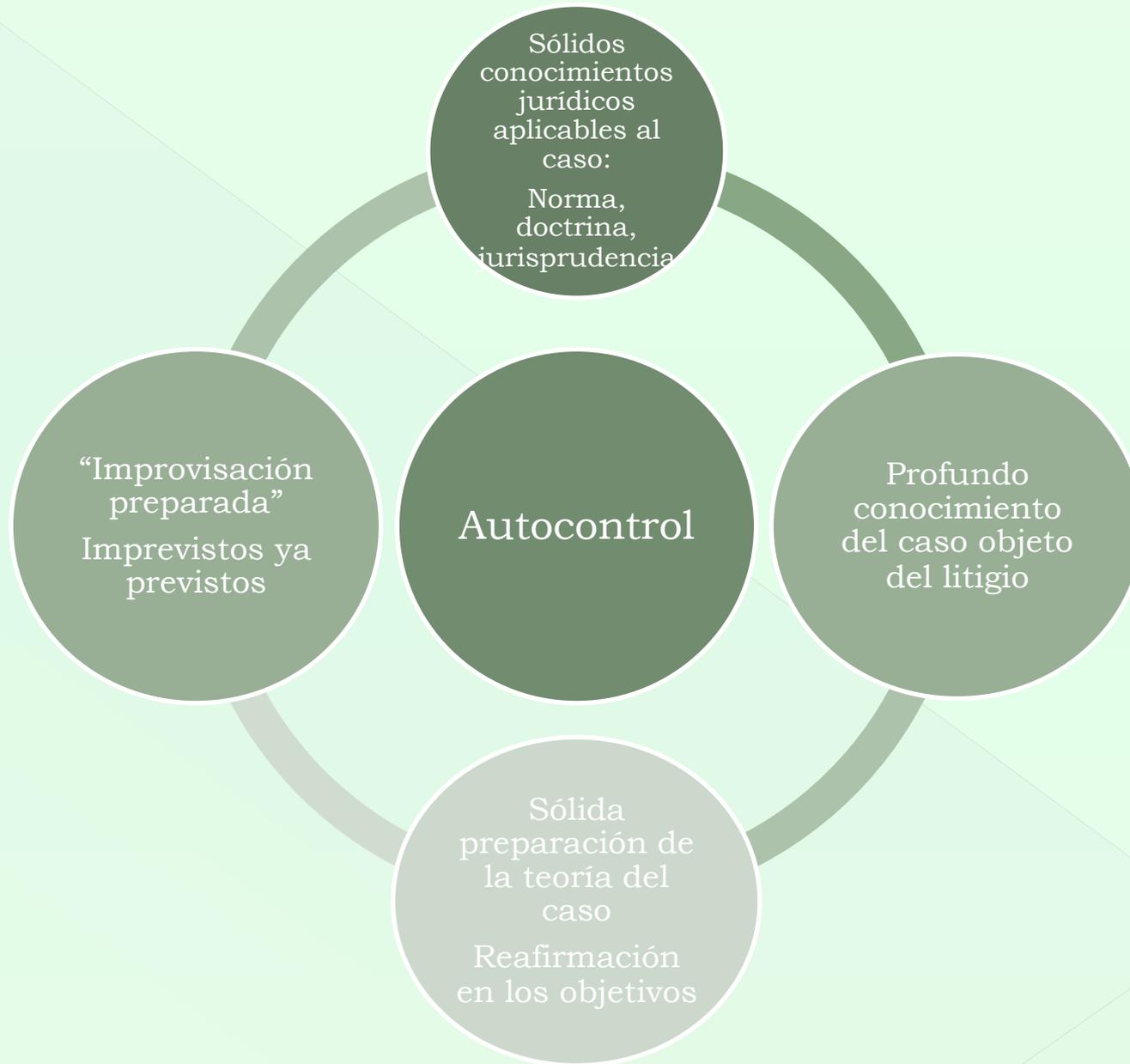
Predicción – El poder predecir a un estresor modifica la respuesta ante el mismo.

Control – La capacidad de controlar la ocurrencia de un hecho reduce el estrés.

Percepción de que las cosas empeoran – El cambio en la cantidad de estresor en el tiempo tiene un efecto importante



Canal emocional



Canal emocional

Autocontrol en el estrado



AUTOCONTROL

A black and white photograph of three acrobats performing a complex stunt on a rooftop. One acrobat is standing on the edge, supporting two others who are suspended in the air. The background shows a dense city skyline with many skyscrapers. The overall mood is one of balance and control.

“Ansiedad positiva”

Canal emocional

4 claves para controlar la ansiedad

1. Determinación de metas
2. Visualización
3. Automotivación
4. Respiración



Canal emocional

El estrés

¿Por qué sucede el estrés?

Sucede cuando los cambios en el medio externo o interno son interpretados por el organismo como una amenaza a su homeostasis. La habilidad del organismo de ejecutar la respuesta apropiada a cambios ambientales potencialmente estresantes requiere del correcto reconocimiento del cambio ambiental y la activación de la respuesta de estrés.}}



Respiración

Tres aspectos claves a controlar

1. La forma de respirar
2. Habilidad de inspirar abundante y rápidamente
3. Capacidad de expulsión gradual

Elimine temores autocríticos
Incrementa tu autoestima



*Disfruta de
lo que haces*



Acumule experiencia en el estrado





Construye una imagen sólida

Prepárate con ahínco



Aprende de buenos abogados / oradores



desmotivaciones.es

Nelson Mandela

su cuerpo se ha ido, sus ideales y su recuerdo perdurara en la humanidad



¡Se perseverante!

Perseverancia





*¿Te has puesto a observar
la actitud de los pájaros ante
las adversidades?*



*Están días y días haciendo su nido, recogiendo
materiales
a veces traídos desde largas distancias...*

Y cuando ya está terminado y están prontos para poner los huevos, las inclemencias del tiempo o la obra del ser humano o de algún animal lo destruye y tira por el suelo lo que con tanto esfuerzo se logró...



*¿Qué hace
el pájaro?
¿Se amilana,
se paraliza,
abandona la
tarea?*





De ninguna manera. Vuelve a recomenzar, una y otra vez, hasta que en el nido aparecen los primeros huevos.

A veces, muchas veces, antes de que nazcan los pichones, algún animal, un niño, una tormenta, vuelve a destruir el nido, pero esta vez con su precioso contenido...





Duele recomenzar desde cero... Pero aun así el pájaro jamás enmudece ni retrocede, sigue cantando y construyendo, construyendo y cantando...



*No importa lo que pase... no desmayes, sigue adelante.
La vida es un desafío constante pero vale la pena aceptarlo.
Y sobre todo... nunca dejes de cantar.*