

APRENDE A
INTERPRETAR
TUS
EMOCIONES

CHARLA DE GESTIÓN
EMOCIONAL

POR ROSA BAOS



L a r u e d a d e l a s
e m o c i o n e s s e g ú n
e l M A T
(m e t a m o d e l o d e
a n á l i s i s
t r a n s f o r m a c i o n a l)

M i e d o



DEFINICIÓN: Diagnostica, detecta si algo, en nosotros o fuera, es peligroso o representa una amenaza.

FUNCIÓN: seguridad y armonía.

PELIGROS:

- **EXCESO:** Rígido, castrador, controlador, enemigo del cambio, impone límites inadecuados que coartan la vida.
- **DEFECTO:** Avasallador, oportunista, tramposo y aprovechado.

Tristeza



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

DEFINICIÓN: Facultad para percibir la pérdida temporal o definitiva del equilibrio natural propio o ajeno, o de algo valioso. Es la anticipación al sufrimiento adicional para encontrar opciones y soluciones para compensar esa pérdida, erradicar sus causas y recuperar el equilibrio.

FUNCIÓN: Desarrollo y claridad. Inteligencia.

PELIGROS:

- **EXCESO:** Recarga de datos que no permiten encontrar soluciones. abrumado, derrotista, triste y deprimente.
- **DEFECTO:** Pensamiento pobre y débil.

R a b i a



DEFINICIÓN: Facultad innata de reaccionar contra injusticias, manipulaciones, mentiras e inversiones, que pueda alterar tu equilibrio perfecto o el de los demás.

FUNCIÓN: Justicia y corporalidad.

PELIGROS:

- **EXCESO:** Agresivo, resentido, rencoroso.
- **DEFECTO:** Se vuelve inoperante porque está culpabilizado.

O r g u l l o



DEFINICIÓN: Facultad innata (humana) de percibir y transmitir tu dimensión creadora al servicio del amor y la vida. Es crecer, hacer crecer, descubrir y crear.

FUNCIÓN: Estatus personal (que no social) y metamorfosis/ transformación.

PELIGROS:

- **EXCESO:** Se vuelve mitómano. Degrada y critica lo grande.
- **DEFECTO:** Sentirse inferior, reducido, cobarde ante lo nuevo.

a m o r



DEFINICIÓN: Facultad innata de crear y crearse un espacio seguro donde cada cual pueda ser sí mismo, lo que nació para ser. Un espacio donde recuperar y conservar facultades perdidas.

FUNCIÓN: Detecta los “sí” para posibilitar alianzas, uniones, pactos y enlaces. Pertenencia y alma.

PELIGROS:

- **EXCESO:** Paternalista y salvador.
- **DEFECTO:** Cínico y avasallador.

a l e g r í a



DEFINICIÓN: percibir y transmitir el fluir de la vida en ti y tu entorno, con la sensación de placer pleno que ello produce.

Alivio de quitarte pesos muertos de encima y recuperar tu paz natural. Regalo inesperado.

FUNCIÓN: nos permite cerrar y abrir ciclos cada vez más sabios. Nos permite fluir, disfrutar y cambiar.

PELIGROS:

- **EXCESO:** Mágico. Supersticioso.
- **DEFECTO:** Pobre de espíritu. Enemigo de conocer su inconsciente.

c o n c l u s i o n e s





preguntas

Quién soy

Me llamo Rosa María Baos Laguna. Soy profesora de **biología** desde el 2005, con formación en **neurociencia**, filosofía **Montessori**, teatro terapéutico y clown. Además, soy una apasionada del M.A.T. (metamodelo de análisis transaccional) y su **ingeniería emocional**. Investigadora del **inconsciente**, sobre todo en la corriente de Jung y su visión de los arquetipos y rituales.

Todo ello adquirido por mis grandes maestros entre las que destaco a: Nazareth Castellanos, Alain Vigneau, Arancha Merino y Guadalupe Cuevas.

En estos momentos, he elegido dedicar mi tiempo completo a este proyecto de divulgar y transmitir mis conocimientos para que todos podamos adquirir herramientas prácticas y efectivas para afrontar el día a día con **autoestima** y **resiliencia**. Para dar una respuesta a la necesidad imperiosa de cuidar, conocer y reforzar nuestra **salud emocional**.

Puedes encontrar más información en mi página web:

[Recreate en Espiral \(recreartenespiral.com\)](http://recreartenespiral.com)

Y en mi canal de Spotify, que también puedes escuchar en YouTube:

[Ser quien soy con Rosa Baos | Podcast on Spotify](#)

[Rosa Baos Laguna - YouTube](#)

También en Instagram: @recreartenespiral. Rosa Baos.





*Si quieres cambiar al
mundo, cámbiate a ti mismo.*

Mahatma Gandhi

Contacto:
rbaosl@gmail.com
recreartenespiral.com