

CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES



Juan Espinoza





Juan Francisco Espinoza

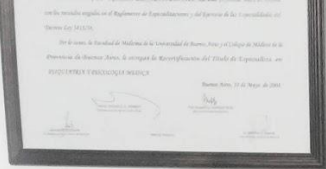
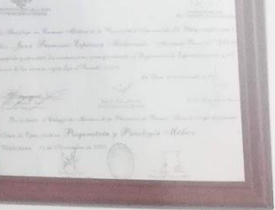
- Coach Ontológico
- Master en Programación Neurolingüística
- Estudiante de Psicología Social
- Creador del Grupo de Autoconocimiento

Whatsapp: +54 9 11 2389 5905

Instagram: @juanespinozaok

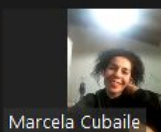
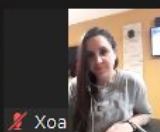
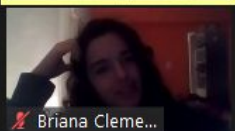
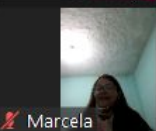
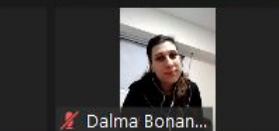
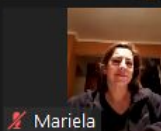
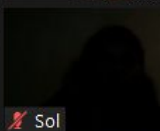
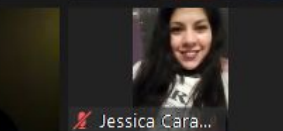
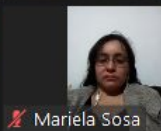
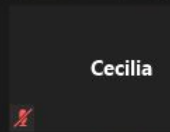
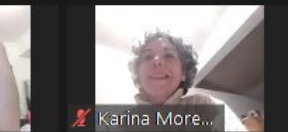
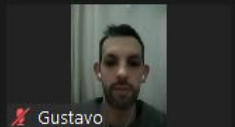
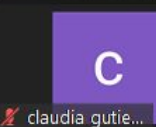
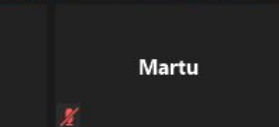
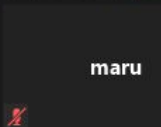
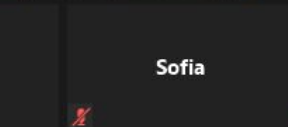
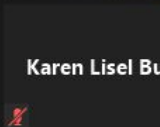
“Estés en la situación que estés, yo confío plenamente en que vas a lograr lo que deseas.”

Juan Espinoza





Grabando...

 Myrian	 Juan Francisco E...	 Hilda Bucarey	 Mirna	 Marcela Cubaile	 Veronica Can...	 Xoa	 Cristina1
 gabriela vaz...	 Briana Cleme...	 Marcela	 Dalma Bonan...	 Mariela	 Dhyana Mant...	 Sol	 Jessica Cara...
 Valeria Borré	 Nawee Nahuel	 Caro Gutierrez	 Gabriela Aqu...	 Soledad Este...	 Fernanda Ro...	 Santi Puebla	 Luciana
 Lidia Lezama	 Gise	 dtorio	 Max March	 Mariela Sosa	 Andrea Alta...	 Daniela Here...	 Lore Aquino
 Cecilia	 Edu	 David Esteban	 Flavia Bustos	 Mara Veiga	 Karina More...	 Mercedes	 Sol Sayago
 BRISA DEL CI...	 Gustavo	 C	 Martu	 maru	 Sofia	 Karen Lisel Bustos	 Liliana Zamp...



GRUPO DE AUTOCONOCIMIENTO ONLINE

"Te doy la bienvenida al VIAJE más
INTERESANTE que vas a hacer en tu VIDA,
el viaje hacia tu INTERIOR."

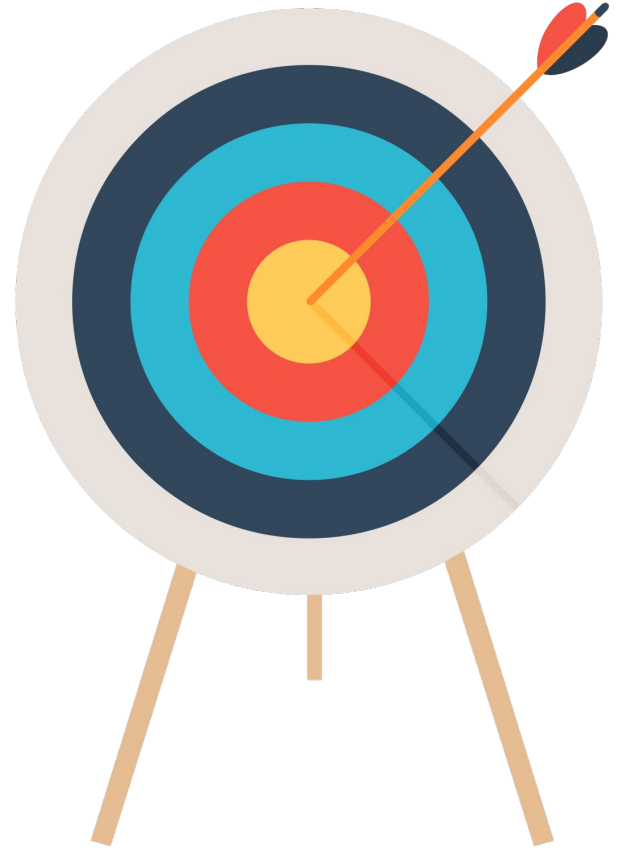


Juan Espinoza





OBJETIVO DE HOY:
Entender el origen de
una emoción conflictiva
y qué hacer para ya no
sentirla.



¿Quién siente cosas en su día a día?



¿Quién suele tomar decisiones
según lo que siente?



¿Quién considera que gestionar las emociones de forma adecuada es importante?

¿Quién considera que gestiona sus emociones de forma adecuada?

**EMOCIÓN
DESAGRADABLE**



CONSECUENCIAS

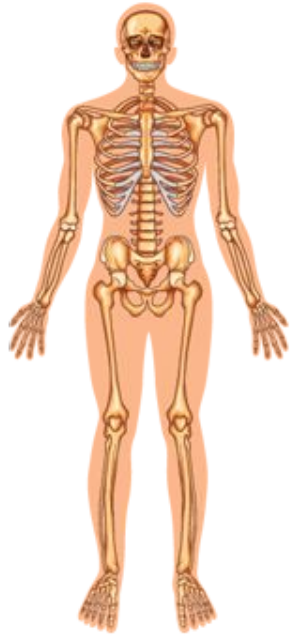


¿Por qué no puedo manejar esa
EMOCIÓN desagradable?

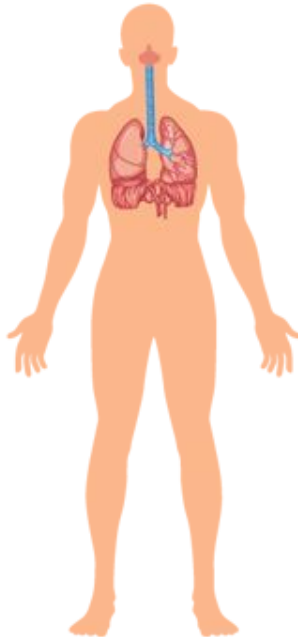


¿Qué es una emoción?





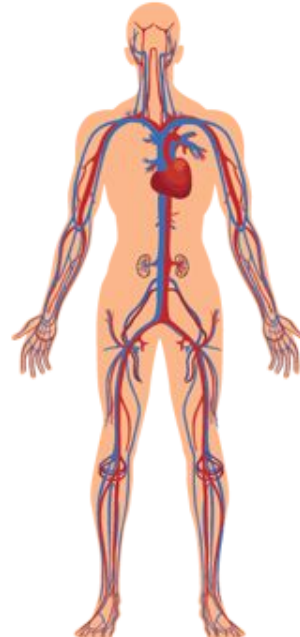
Skeletal System



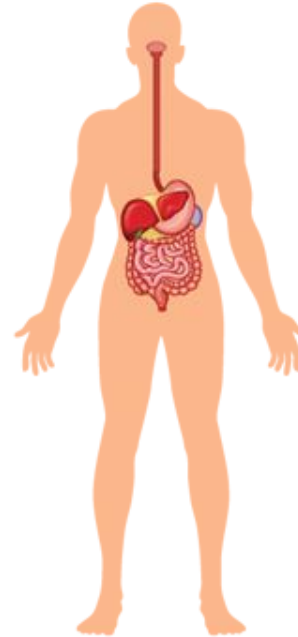
Respiratory System



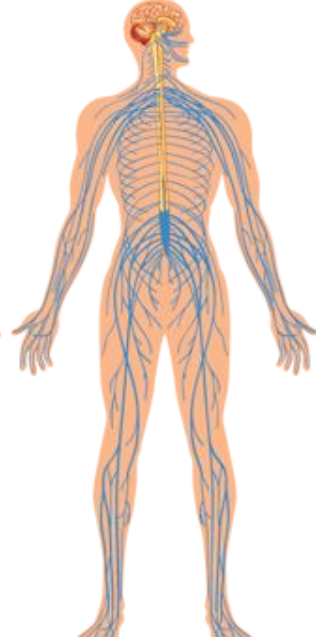
Muscular System



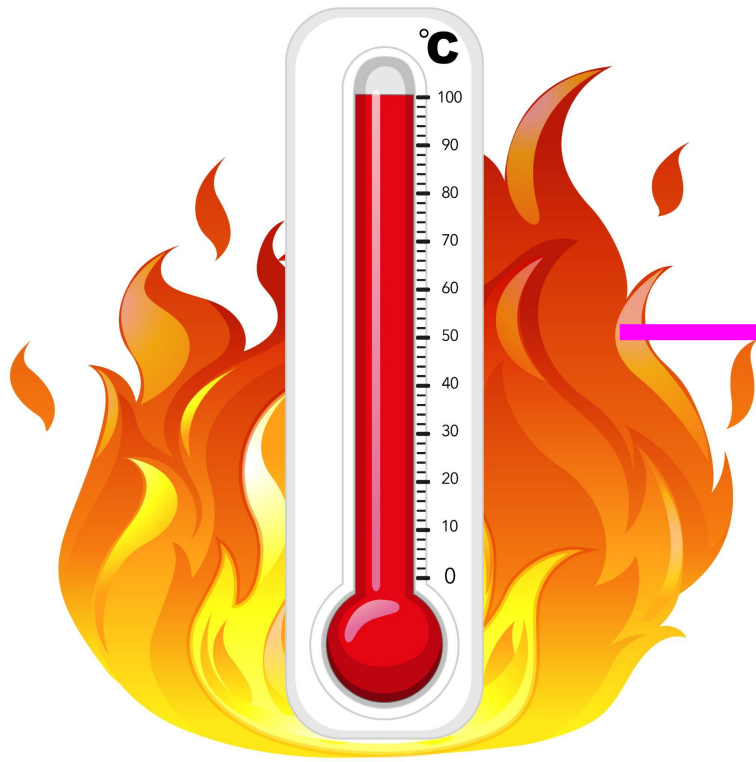
Circulatory System



Digestive System

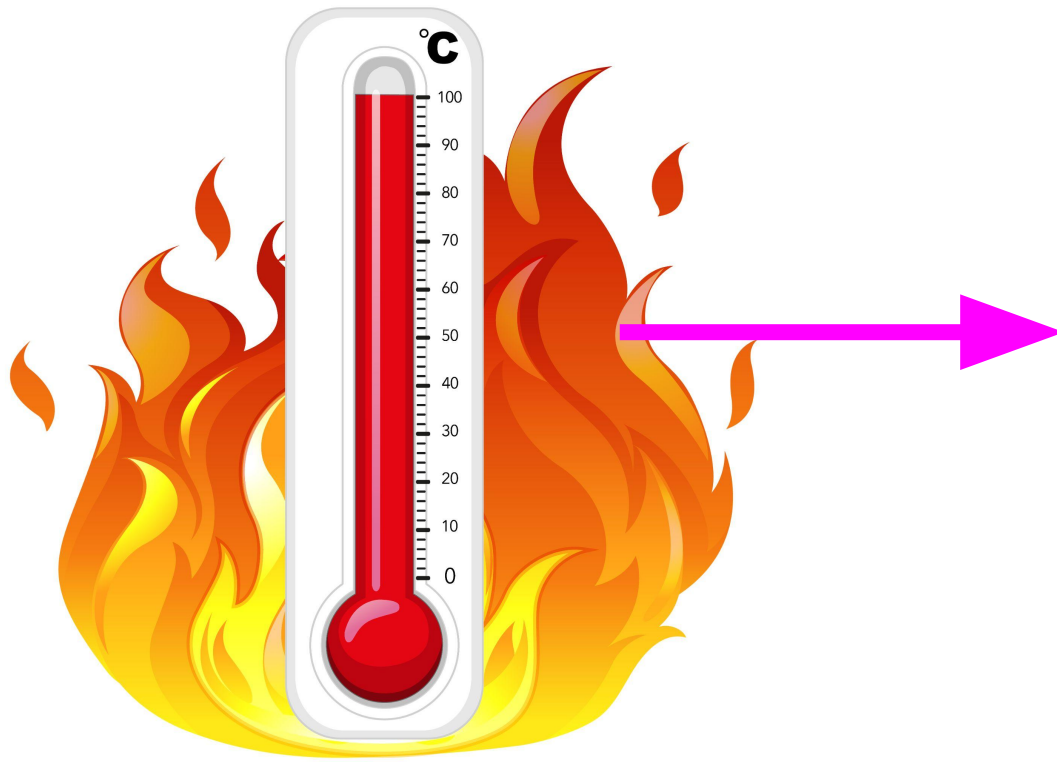


Nervous System



ESTÍMULO

REACCIÓN



ESTÍMULO



REACCIÓN

Las REACCIONES de mi cuerpo son
para conservar la vida.



REACCIONES DIRECTAS DEPENDEN DEL INSTINTO

ESTÍMULO -> RESPUESTA



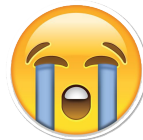




María: Me enojo



Agustín: lloro



Cecilia: me paraliza



Facundo: le pego



**MISMO
ESTÍMULO**

**DIFERENTE
REACCIÓN**



REACCIONES INDIRECTAS DEPENDEN DE LA EXPERIENCIA INDIVIDUAL

ESTÍMULO -> INTERPRETACIÓN -> RESPUESTA





ESTÍMULO



INTERPRETACIÓN

¿Qué significa esto?

Esta persona me
quiere.

ESTÍMULO



INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

**Esta persona me
quiere.**

**ACTIVAR ALEGRÍA.
SONREÍR.
DAR UN BESO.**

ESTÍMULO



INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

RESULTADO
¿Qué generé?

Esta persona me
quiere.

ACTIVAR ALEGRÍA.
SONREÍR.
DAR UN BESO.

Se genera más
confianza en la
relación.

ESTÍMULO



INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

**Seguro hizo algo
malo...**

ESTÍMULO



INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

Seguro hizo algo
malo...

ACTIVAR ENOJO.
PREGUNTAR QUÉ
HIZO.

ESTÍMULO



INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

RESULTADO
¿Qué generé?

Seguro hizo algo
malo...

ACTIVAR ENOJO.
PREGUNTAR QUÉ
HIZO.

El otro se enoja y
ya no desea
regalarme cosas.

ESTÍMULO



EMOCIÓN

Reacción del cuerpo que nos predispone para accionar de cierta manera.

Puede emerger de forma DIRECTA o INDIRECTA.







ENOJO/IRA



ALEGRÍA



MIEDO



SORPRESA



TRISTEZA



ASCO/DISGUSTO

EMOCIÓN

Mucha intensidad,
poca duración

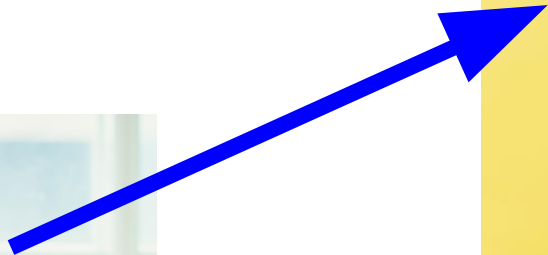
ESTADO EMOCIONAL

Menor intensidad,
larga duración.
Se alimenta de
pensamientos.



Las REACCIONES de mi cuerpo son
para conservar la vida.

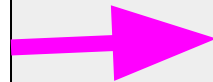


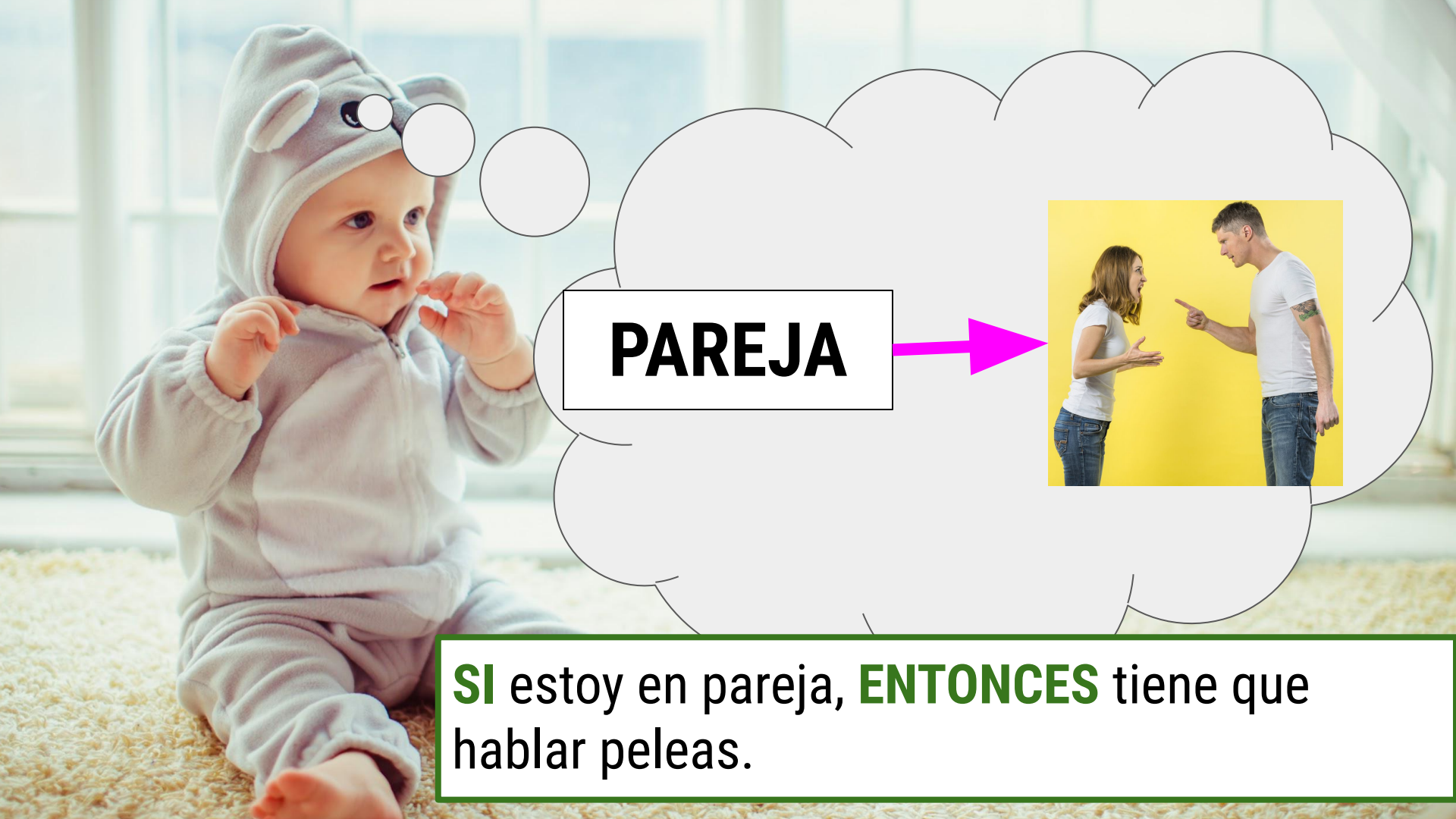


PAREJA



PAREJA





PAREJA



SI estoy en pareja, **ENTONCES** tiene que hablar peleas.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **Gestión adecuada de los estados emocionales a través de cambiar mis interpretaciones, juicios, creencias sobre la vida.**
- **Se logra a través procesos vivenciales a mediano y largo plazo.**
- **No existe una receta universal, ya que cada persona es única.**



MODELO DE LENGUAJE RESPONSABLE

LENGUAJE DESCRIPTIVO

Mi compromiso está con
DESCRIBIR las cosas.

La silla está
en el suelo.



LENGUAJE GENERATIVO

Mi compromiso está con GENERAR
UN CAMBIO.

Ya mismo
levanto esa
silla.

MODELO DE LENGUAJE RESPONSABLE

LENGUAJE DESCRIPTIVO

Mi compromiso está con
DESCRIBIR las cosas.

No sé cómo
levantarla...



LENGUAJE GENERATIVO

Mi compromiso está con GENERAR
UN CAMBIO.

Voy a averiguar
cómo levantarla.

MODELO DE LENGUAJE RESPONSABLE

LENGUAJE DESCRIPTIVO

Mi compromiso está con
DESCRIBIR las cosas.

No tengo la
fuerza para
levantarla...



LENGUAJE GENERATIVO

Mi compromiso está con GENERAR
UN CAMBIO.

Voy a pedir
ayuda para
levantarla.

MODELO DE LENGUAJE RESPONSABLE

LENGUAJE DESCRIPTIVO

Mi compromiso está con
DESCRIBIR las cosas.

Se cayó la
silla.



LENGUAJE GENERATIVO

Mi compromiso está con GENERAR
UN CAMBIO.

¿Podés levantar
la silla por
favor?

MODELO DE LENGUAJE RESPONSABLE

LENGUAJE DESCRIPTIVO

Mi compromiso está con
DESCRIBIR las cosas.

No gano
suficiente
dinero.



LENGUAJE GENERATIVO

Mi compromiso está con GENERAR
UN CAMBIO.

Voy a investigar
cómo ganar
más dinero.

MODELO DE LENGUAJE RESPONSABLE

LENGUAJE DESCRIPTIVO

Mi compromiso está con
DESCRIBIR las cosas.

No soy
bueno con la
tecnología.



LENGUAJE GENERATIVO

Mi compromiso está con GENERAR
UN CAMBIO.

Voy a hacer un
curso de
computación.

MODELO DE LENGUAJE RESPONSABLE

LENGUAJE DESCRIPTIVO

Mi compromiso está con
DESCRIBIR las cosas.

Digo algo
acerca de la
situación.

SITUACIÓN

LENGUAJE GENERATIVO

Mi compromiso está con GENERAR
UN CAMBIO.

Digo que voy a
hacer para que
la situación
cambie.

MODELO DE LENGUAJE RESPONSABLE

LENGUAJE DESCRIPTIVO

LENGUAJE GENERATIVO

- Es muy caro!
- Me parece muy difícil
- Me falta mucho
- Voy a hacer dieta
- Debería mejorarlo
- Para resolver esto voy a llamar a un amigo
- La situación no me permite dormir bien
- Lo quiero, pero me molestan varias cosas
- Voy a practicar yoga para aprender a relajarme

MODELO DE LENGUAJE RESPONSABLE

LENGUAJE DESCRIPTIVO

LENGUAJE GENERATIVO

HERRAMIENTA

Frente a una situación problemática, hablar de ella usando lenguaje descriptivo y luego lenguaje generativo.

Evaluar y decidir si deseo que la situación cambie o no y accionar según lo decidido.

MODELO DE LENGUAJE RESPONSABLE

LENGUAJE DESCRIPTIVO

Mi compromiso está con
DESCRIBIR las cosas.

HECHOS

(Descripciones objetivas)
“La pared es blanca”

JUICIOS

(Interpretaciones)
“La pared es linda”

LENGUAJE GENERATIVO

Mi compromiso está con GENERAR
UN CAMBIO.

DECLARACIONES

(¿Qué quiero?)

PEDIDOS

OFERTAS

PROMESAS

EJERCICIO

**EMOCIÓN
DESAGRADABLE**



CONSECUENCIAS

