

ENTENDIENDO A LAS EMOCIONES



Juan Espinoza





Juan Francisco Espinoza

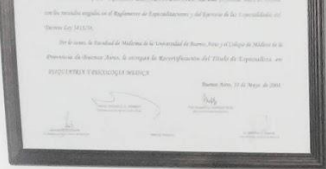
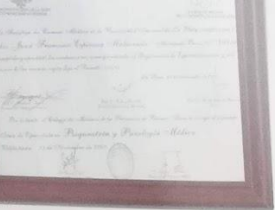
“Estés en la situación que estés, yo confío plenamente en que vas a lograr lo que deseas.”

Juan Espinoza

- Coach Ontológico
- Master en Programación Neurolingüística
- Terapeuta Holístico
- Creador del Grupo de Autoconocimiento

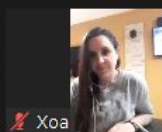
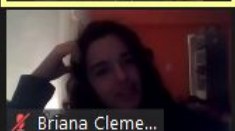
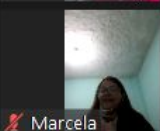
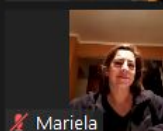
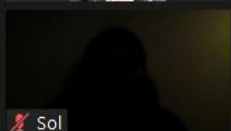
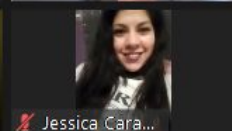
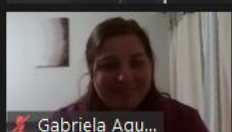
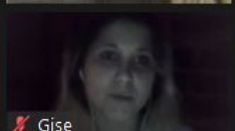
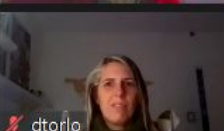
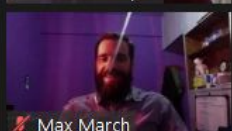
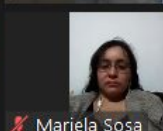
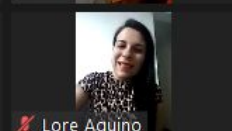
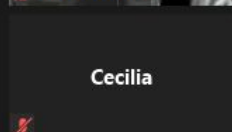
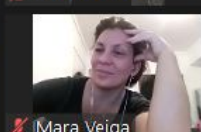
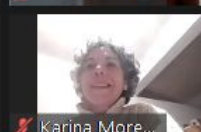
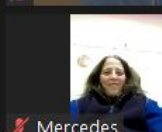
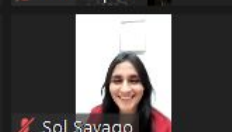
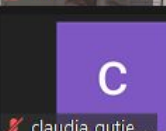
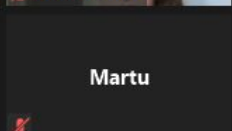
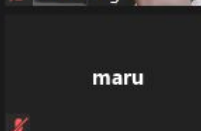
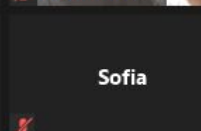
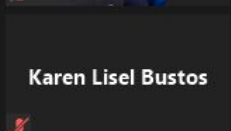
Whatsapp: +54 9 11 2389 5905

Instagram: @juanespinozaok

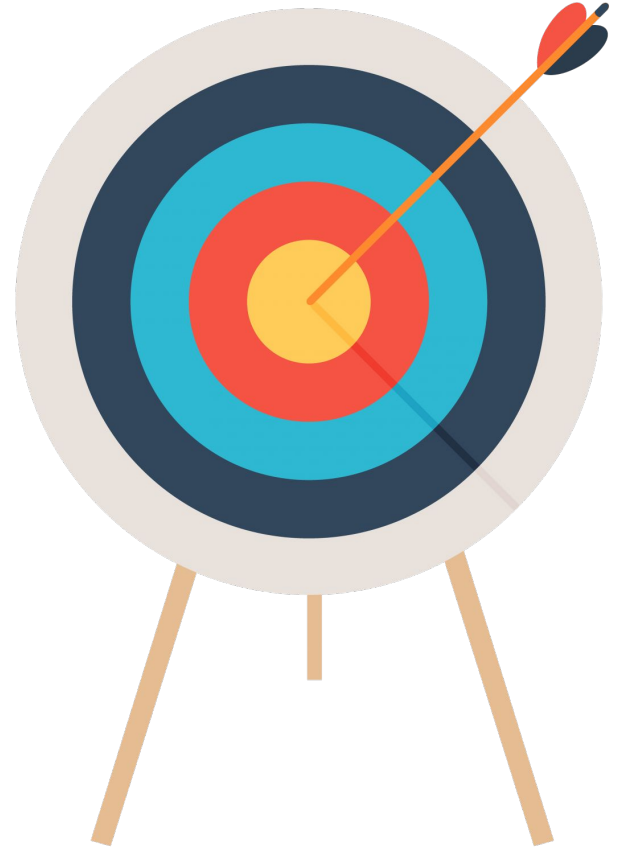




Grabando...

 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 claudia gutie...	 Martu	 maru	 Sofia	 Karen Lisel Bustos	 Liliana Zamp...

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

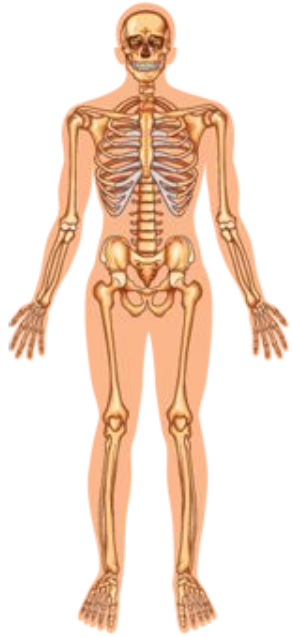


¿Por qué no puedo manejar esa
EMOCIÓN desagradable?

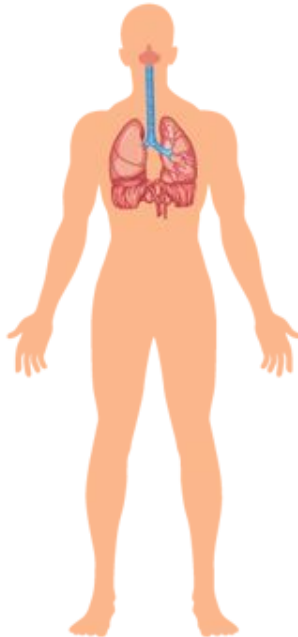


¿Qué es una emoción?





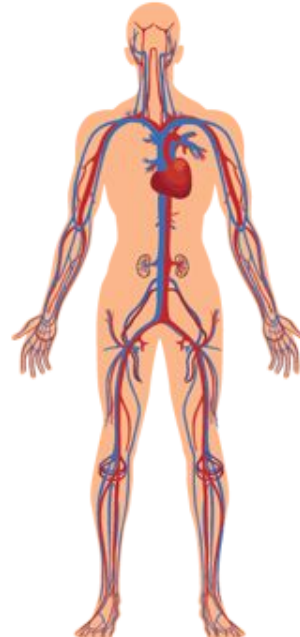
Skeletal System



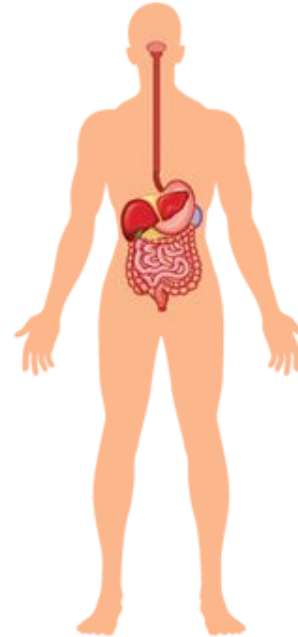
Respiratory System



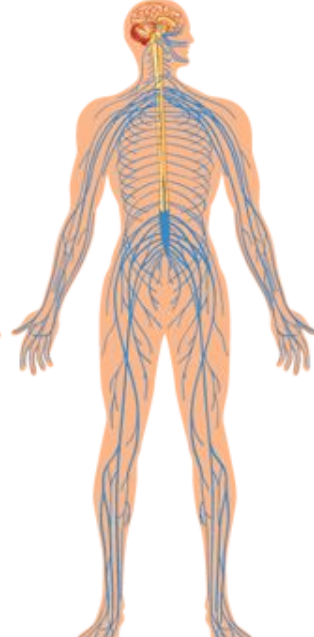
Muscular System



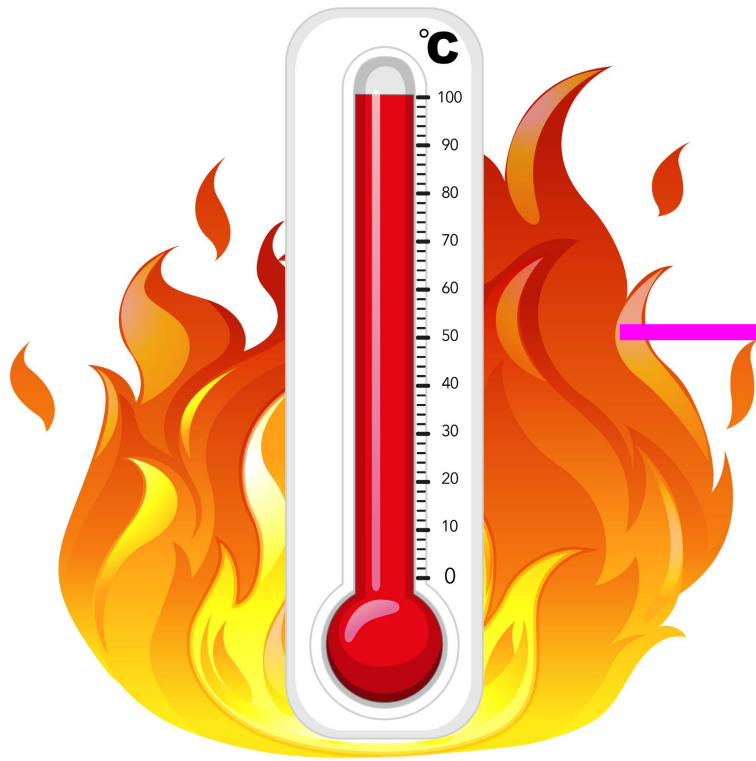
Circulatory System



Digestive System

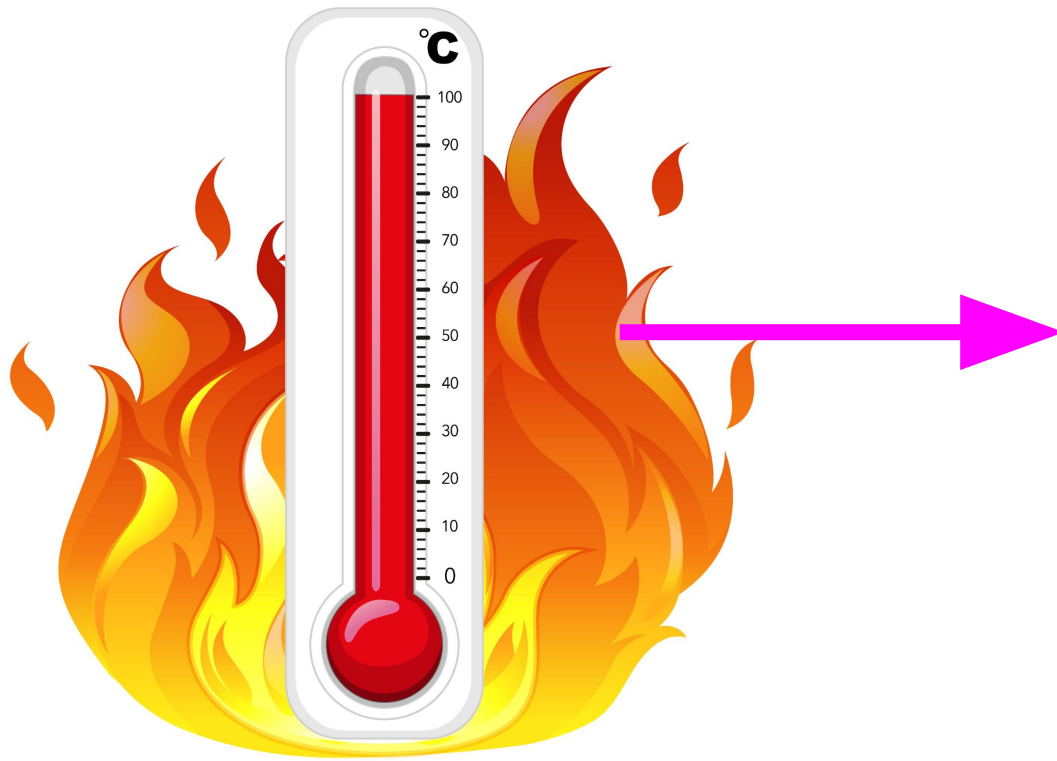


Nervous System



ESTÍMULO

REACCIÓN



ESTÍMULO

REACCIÓN

Las REACCIONES de mi cuerpo son
para conservar la vida.



REACCIONES DIRECTAS DEPENDEN DEL INSTINTO

ESTÍMULO -> RESPUESTA



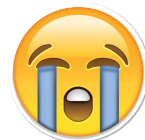




María: Me enojo



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



IEDO



SORPRESA



TRISTEZA



ASCO/DISGUSTO

EMOCIÓN

Mucha intensidad,
poca duración

ESTADO EMOCIONAL

Menor intensidad,
larga duración.
Se alimenta de
pensamientos.



**EMOCIÓN
DESAGRADABLE**

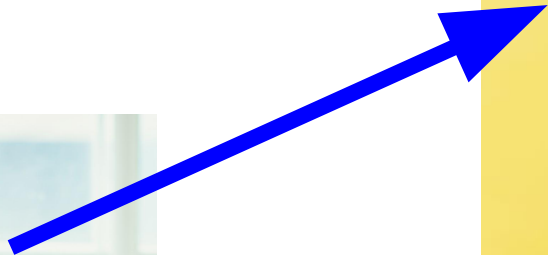


CONSECUENCIAS



Las REACCIONES de mi cuerpo son
para conservar la vida.

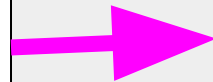




PAREJA

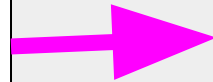


PAREJA





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.**



EJERCICIO

**EMOCIÓN
DESAGRADABLE**



CONSECUENCIAS



PROGRAMA INICIAL DE GESTIÓN EMOCIONAL Y MEDITACIÓN

- Entender en profundidad todas las emociones
- Técnicas para manejar el enojo, el estrés, los celos, el miedo y otros estados emocionales
- Grupo reducido (de 3 a 5 participantes)
- 8 clases en total, 1 por semana
- Meditaciones y ejercicios cortos y simples
- Todas las grabaciones de las clases
- Acceso a biblioteca de más de 30 clases sobre diferentes temas
- Acceso a la Actividades del Grupo de Autoconocimiento: Taller del Gestión del Tiempo y Metas, Juegos de Reflexión, Espacio de Meditación.



PROGRAMA INICIAL DE GESTIÓN EMOCIONAL Y MEDITACIÓN

INICIA: FECHA Y HORARIO A
CONFIRMAR

Duración: 8 clases

Precio: \$6000 (o 2 cuotas de \$3100)