




GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

A portrait of Blaise Pascal, a French philosopher, mathematician, and scientist. He is shown from the chest up, wearing a dark coat and a light-colored cravat. His hair is long and dark, and he has a thoughtful expression.

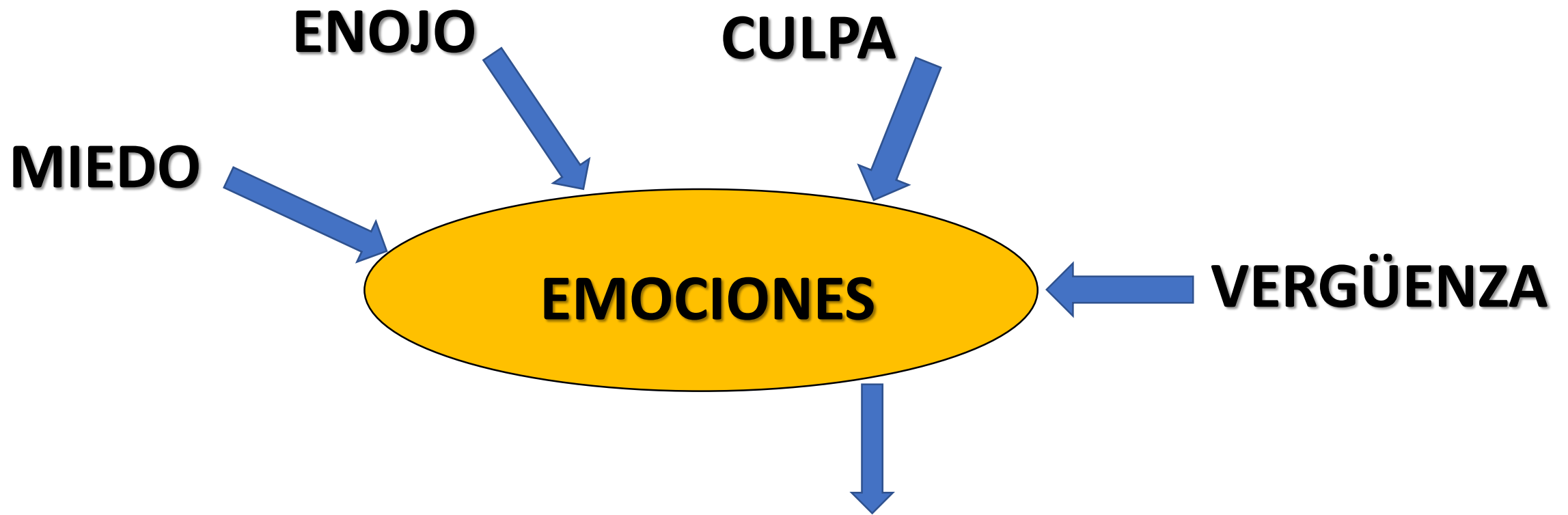
El corazón tiene razones
que la razón no entiende

Blaise Pascal



- ✓ ***Cuando vemos algo que nos amenaza... ¿Que emoción nos surge?***
- ✓ ***Cuando enfrento una situación que “me saca de las casillas”... ¿Que emoción nos surge?***
- ✓ ***Cuando nos damos cuenta de que algo hicimos mal y no se como afrontarlo... ¿Que emoción nos surge?***
- ✓ ***¿Qué emoción nos surge cuando no podemos hacer algo porque creemos que todos nos miran para criticarnos, o porque creemos que se nos van a burlar de nosotros?***





**LAS EMOCIONES SE VUELVEN CONFLICTIVAS
CUANDO **INHIBEN** LA ACCIÓN y DEJAMOS
DE EXPRESARNOS A CAUSA DE ELLAS.**



✓ **¿Reaccionas o elegís?. ¿Son tus emociones las que deciden por vos?**

➤ Las emociones afloran cuando nuestro hacer se ve interrumpido por algo inesperado. A partir de ***identificarlas*** puedo comenzar a ***rediseñarme***.



LAS EMOCIONES APARECEN POR **LA PERCEPCIÓN DE UN HECHO QUE MODIFICA NUESTRAS ACCIONES PRESENTES Y FUTURAS.**

- **EVENTO**
- **EMOCIÓN**
- **ACCIÓN**



***LA EMOCIÓN QUE SIENTES NO EXISTE POR SI SOLA,
SINO POR LA INTERPRETACIÓN QUE TU LE DAS***



HECHO

EMOCION

INTERPRETACION

ACCIÓN

EMOCIÓN



Teoría del cerebro triple

NEOCÓRTEX
NEOCORTEZA

Es el cerebro más nuevo, el último que se forma (corteza cerebral o sustancia gris) Maneja nuestra parte lógica. Decide si nos conviene hacer una cosa u otra.

LÍMBICO
MAMÍFERO

Cerebro que controla nuestras emociones. Es el 2º que se forma. Maneja nuestras emociones: Ira, alegría, tristeza, miedo, sorpresa y asco.

REPTILIANO
PRIMITIVO

Es el primero que se forma. Maneja nuestros comportamientos instintivos o automáticos: Hambre, sed, sueño, sexo.



**TODA EMOCIÓN ESTÁ
DESENCADENADA
POR UN JUICIO**

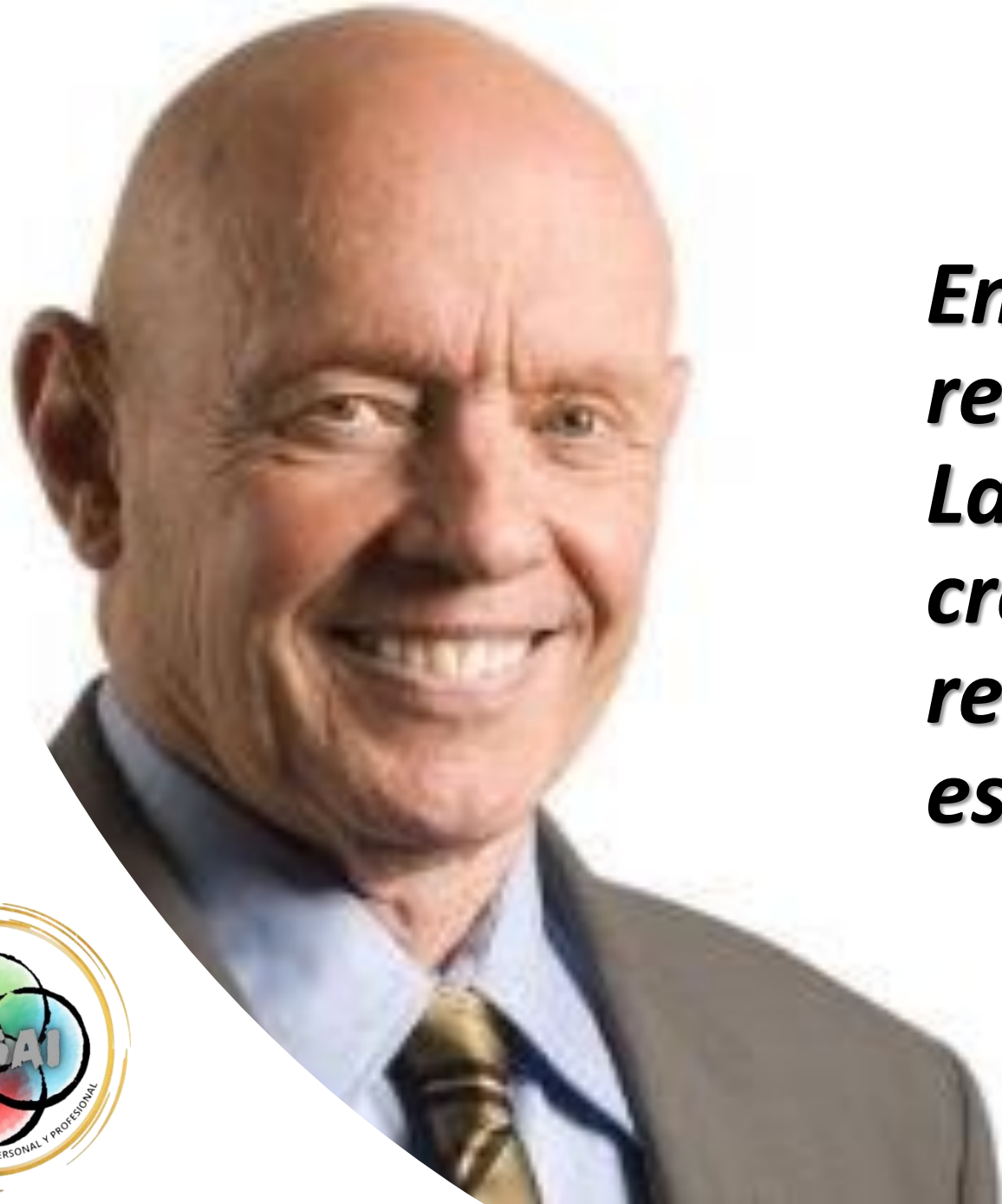


- **IDENTIFICAR:** El hecho que desencadena la emoción.
- **EXPLORAR:** Las *opiniones*
- **FUNDAMENTAR:** Validar las opiniones.
- **HECHOS:** No los puedo cambiar
- **INTERPRETACIONES:** Las puedo cambiar y elegir la más poderosa.



Podemos NO ser los causantes de la emocionalidad en la que nos encontramos, pero somos responsables de permanecer en ella.





***Entre el estímulo y la
reacción hay un espacio.
La clave para nuestro
crecimiento y felicidad
reside en cómo usemos
ese espacio.***

Stephen Covey



¡Muchas Gracias!