



Coaching y el dominio de las Emociones

Ramiro Covarrubias

Master Coach Profesional – AACOP N.1446

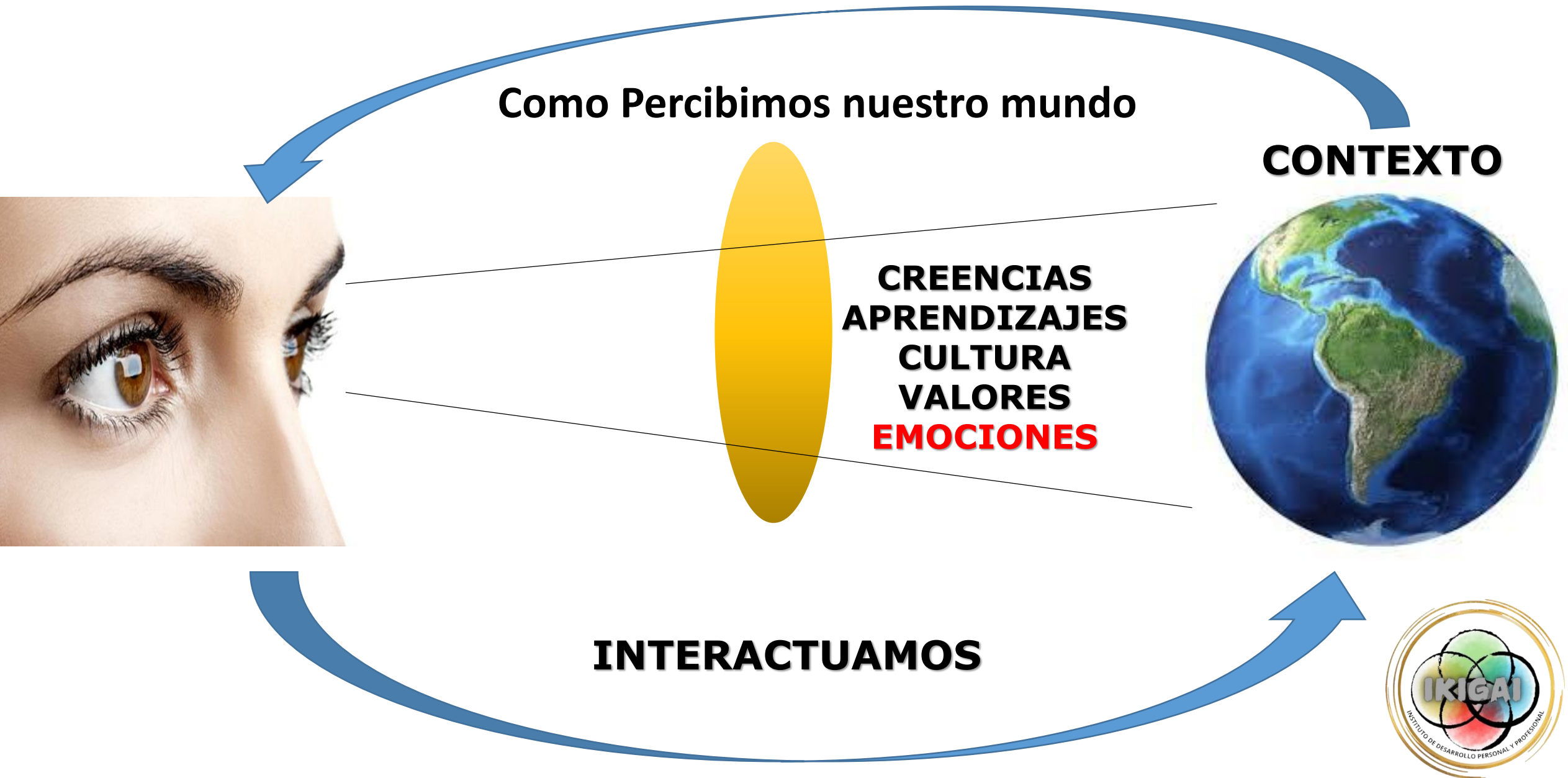
Director Académico



Teoría de los Dominios del Ser



Teoría del OBSERVADOR



¿Qué SON LAS EMOCIONES?



ALGO QUE VIENE DE
ADENTRO MIO??

UN SENTIR QUE ME
CONECTA CON OTRA
PERSONA??



EL PROCESO DE LAS EMOCIONES

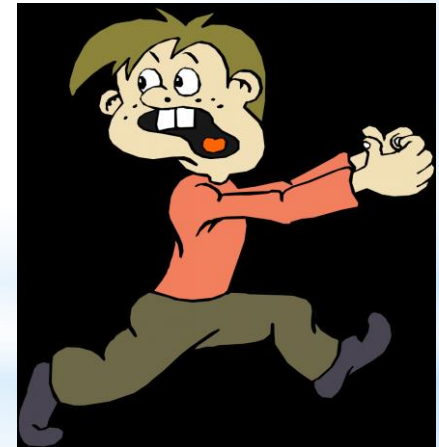
Situación

EJ: LADRIDO DE UN PERRO



Interpretación

EJ: MORDER - DOLOR - DAÑO



Emoción

EJ: MIEDO

Acción

EJ: Salir corriendo



EL PROCESO DE LAS EMOCIONES

Situación



Interpretación

EJ: No me puede hacer daño - No estoy en peligro

Emoción

EJ: SUSTO

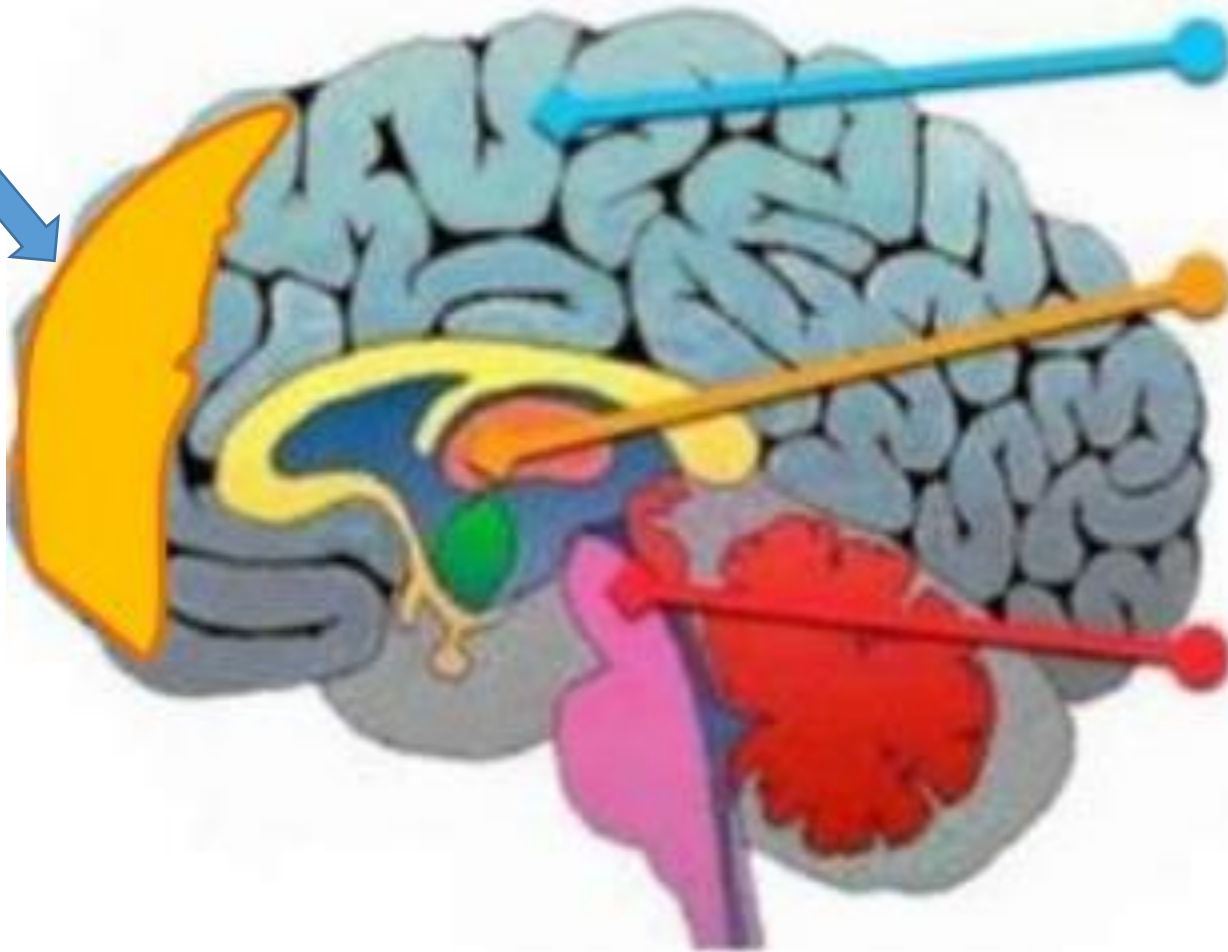
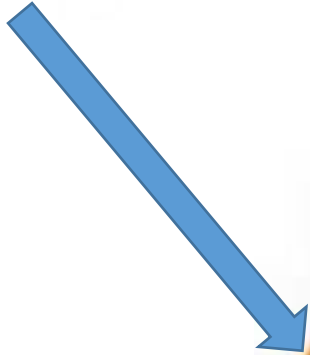
Acción

EJ: Caminar precavido - atento



Corteza prefrontal:

Funciones ejecutivas



Neocortex:

Razocinio. Reflexión

Cerebro líbico:

Emociones.
Percepción no consciente

Cerebro reptiliano:

Instinto. Supervivencia



FUNCION DE LA EMOCIONES



- **SEÑAL**
- **ADAPTATIVA**
- **SOCIAL**
- **MOTIVACIONAL**



CLASIFICACION DE LAS EMOCIONES



TRISTEZA

- 1 Párpado sup. caído
- 2 Mirada desenfocada
- 3 Comisura de labios hacia abajo



ENOJO

- 1 Cejas hacia abajo
- 2 Brillo en la mirada
- 3 Estrechamiento de labios



ALEGRIA

- 1 Patas de gallo marcadas
- 2 Mejillas hacia arriba
- 3 Movimiento en los músculos que mueven los ojos



DESPRECIO

- 1 Comisura del labio apretado y levantado solo en un lado de la cara



MIEDO

- 1 Cejas arqueadas y fruncidas
- 2 Párpado sup. levantado
- 3 Párpado inf. tenso
- 4 Labios ligeramente estirados



ASCO

- 1 Nariz arrugada
- 2 Labio sup. levantado



SORPRESA

- 1 Cejas levantadas
- 2 Ojos muy abiertos
- 3 Boca abierta

**EMOCIONES BASICAS
O PRIMARIAS**





GRATITUD

EMOCIONES SOCIALES



CELOS



VERGUENZA



CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES

- ✓ IMPACTAN EN NUESTRA CORPORALIDAD.
 - ✓ BUENAS O MALAS.
 - ✓ POSITIVAS O NEGATIVAS.
 - ✓ PLACENTERAS O DISPLACENTERAS.
 - ✓ ABREN O CIERRAN POSIBILIDADES.
- **EMOCION + TIEMPO = ➤ ESTADO DE ANIMO**

➤ **INTENSIDAD EMOCIONAL**



➤ SON CONTAGIOSAS





CUADRO COMPARATIVO DE EMOCIONES CON REPECTO A:

FUNCION

GESTION RESPONSABLE

NO GESTION

Miedo

Autoprotección

Seguridad, fortaleza
precaución

Ansiedad, pánico,
paranoia

Alegría

Energización

Gozo, disfrute,
optimismo

Euforia, manía

Tristeza

Contacto interior

Autoconocimiento,
profundidad

Melancolía,
aislamiento,
depresión

Enojo

Defensa, límites

Seguridad,
confianza y firmeza

Ira, rencor,
resentimiento

Afecto

Vinculación

Autoestima, estima
del otro

Dependencia,
Codependencia

*¿Cuáles serían los pasos a realizar,
para aprender a gestionar mis emociones?*





ACEPTAR LAS EMOCIONES

Aceptar las emociones significa **permitirte experimentar y validar lo que sientes**, sin juzgar, reprimir o negar esas emociones, incluso si son incómodas o desagradables. Es reconocer que todas las emociones, ya sean positivas o negativas, son naturales y forman parte de la experiencia humana.





IDENTIFICAR Y RECONOCER LAS EMOCIONES

IDENTIFICAR: Es el proceso de **detectar y nombrar** una emoción que estamos experimentando en un momento dado.

RECONOCER: Es el acto de **validar, aceptar y comprender** una emoción, tanto en uno mismo como en los demás.

APRENDER A PROYECTAR UN ESTADO EMOCIONAL

➤ AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento es el proceso de explorarte a ti mismo para comprender quién eres en profundidad: tus pensamientos, emociones, valores, motivaciones, fortalezas, debilidades, necesidades y patrones de comportamiento. Es una habilidad clave para el crecimiento personal y la inteligencia emocional, ya que te permite tomar decisiones conscientes y alineadas con tu verdadero ser.



SOLTAR EL CONTROL

➤ AUTORREGULACIÓN

La autorregulación emocional es la capacidad de **gestionar tus emociones de manera consciente y saludable** para responder de forma adecuada a las situaciones, en lugar de reaccionar impulsivamente. Implica identificar, aceptar y manejar tus emociones para mantener un equilibrio interno y actuar de manera alineada con tus objetivos y valores.



ENCONTRAR EL MOTIVO PARA ACCIONAR ➤ AUTOMOTIVACIÓN

La automotivación es la capacidad de encontrar dentro de ti mismo las razones y la energía para actuar, esforzarte y alcanzar tus metas, incluso frente a desafíos, sin depender exclusivamente de estímulos externos o recompensas inmediatas. Es un componente clave de la inteligencia emocional y está estrechamente relacionado con el propósito personal y la pasión por lo que haces.





RECONOCER LAS EMOCIONES EN LOS DEMAS

- **Desarrollo de las habilidades sociales.**
 - **Competencias emocionales.**
- **Empatía. Comunicación No Verbal**



**Si cambias tus pensamientos, cambias tus emociones.
Si cambias tus emociones, cambias de actitud.
Si cambias de actitud, cambias tu vida.
Si cambias tu vida, cambias tu destino.**

Aaron T. Beck



Muchas Gracias!!!

Ramiro Covarrubias
Master Coach Profesional - AACOP N.1446

