

CONFERENCIA SUN PARTY

¿QUÉ ME PASA CON LO QUE PASA?

*La importancia de saber gestionar mis
emociones*

ESSAE Formación
C/Vitruvio, 32 Madrid

06 de Abril 2022
Hora: 19:30 h

 **Ángeles Torres**
COACHING | FORMACIÓN | FACILITACIÓN

 **Life Harmony**
LIBERA - IMPULSA - SE



GRACIAS



Qué te vas a llevar:

- 🔒 Conocer por qué es importante entender nuestras emociones y familiarizarnos con ellas.
- 🔒 Saber cómo aprovechar su potencial para usarlas a nuestro favor.
- 🔒 Algunas claves para desarrollar tu gestión emocional.



Qué espero de vosotr@s:

 Mente abierta.

 Participación y energía.

 Que disfrutéis.

¿Quién es Ángeles Torres?

Coach, Formadora y Facilitadora experta en Gestión Emocional y Liderazgo Personal



- CEO Fundadora de *Life Harmony* y cocreadora del Método L.I.S. (Libera, Impulsa, Sé).
- Coach Ontológica certificada por el Centro de Investigación en Valores (CIVSEM).
- Formadora del Programa DPOP Worldwide Experience de CIVSEM.
- Coach de Equipos y Facilitación Sistémica certificada por AM Coaching y CIVSEM.
- Miembro del Equipo **KeyJumper** de Cristina de Arozamena.
- Trainer the Trainers certificada por Cristina de Arozamena y Cámara Internacional de Conferencistas (C.I.C.)
- Mentora y Terapeuta Experta en Técnicas de liberación Emocional.
- Transformational & Happiness Speaker certificada por la Cámara Internacional de Conferencistas (C.I.C.)

“Si tu cambias todo cambia”

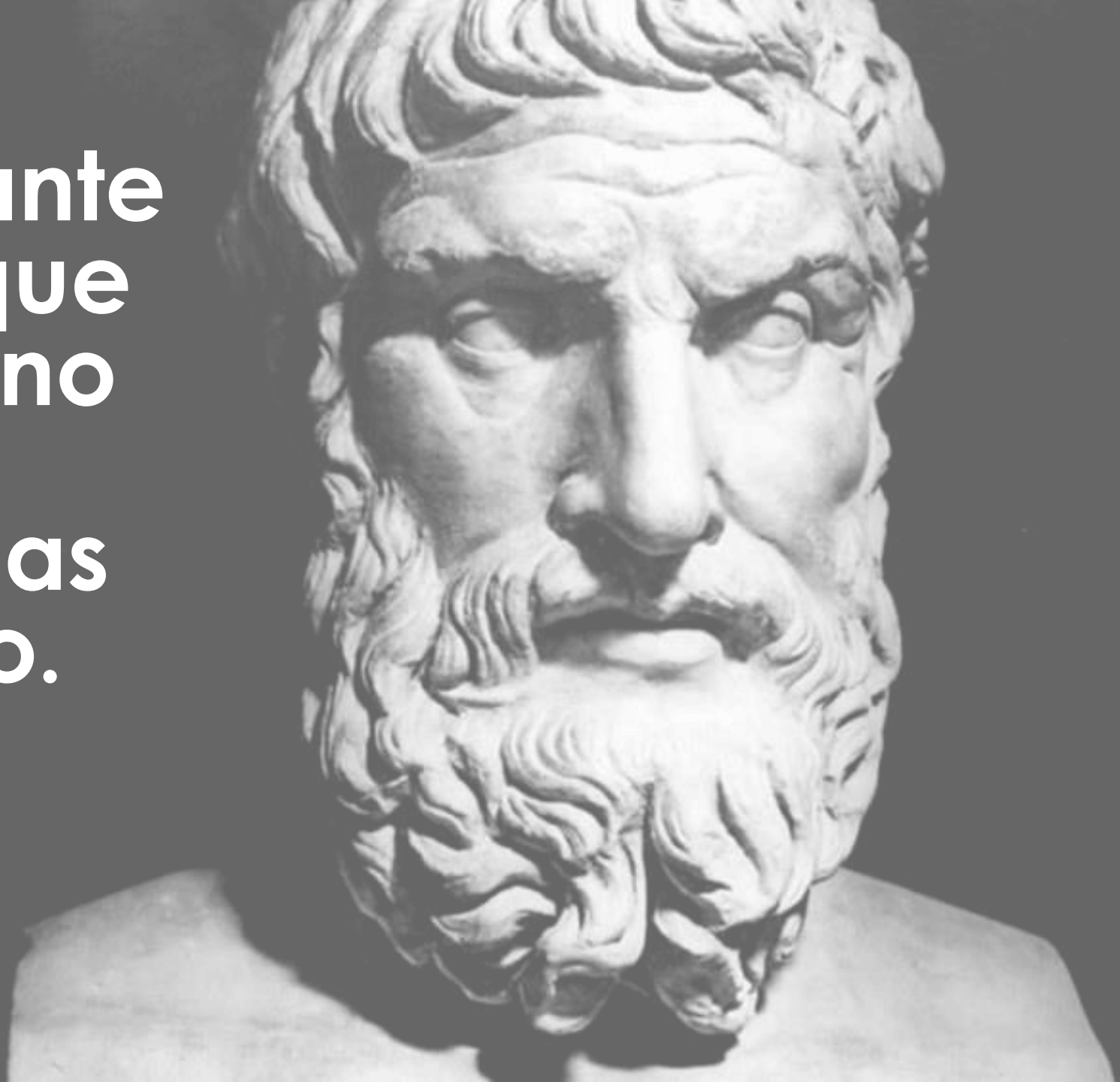


Cámara Internacional de Conferencistas



Lo importante
no es lo que
ocurre, sino
cómo
reaccionas
ante ello.

- *Epicteto* -





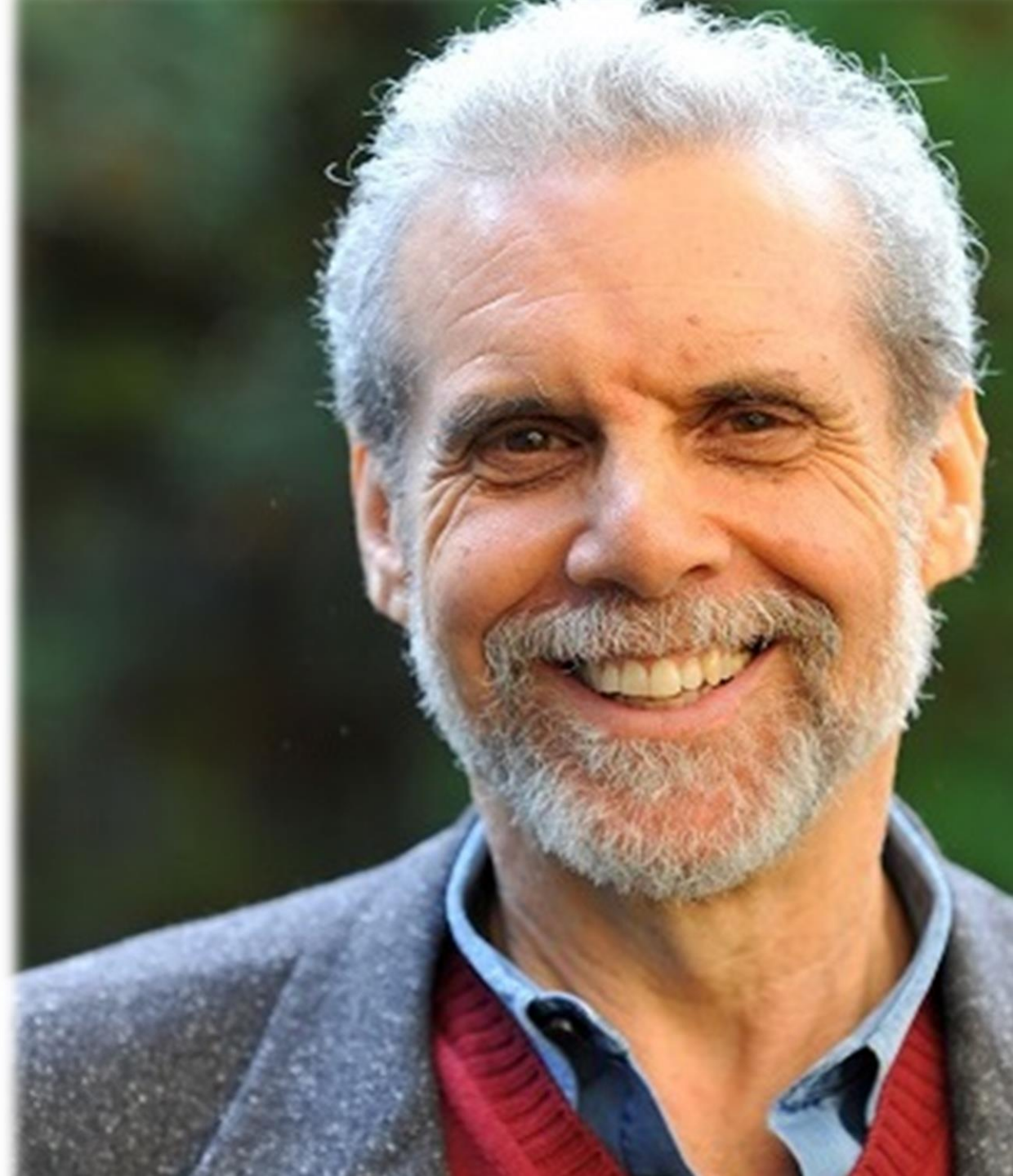
Definiendo las Emociones...


Según la **R.A.E.**

La alteración del ánimo, intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

“Todas las **emociones** son, en esencia, **impulsos** que nos llevan a **actuar**, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución.”

- **Daniel Goleman** -





¿Qué son las emociones?

Reacciones de nuestro **organismo** ante determinados **estímulos**.

Estos estímulos pueden ser:


Externos (Hechos, situaciones)

Internos (Pensamientos, recuerdos)



Función de las Emociones

- 🔒 Sirven a nuestra **supervivencia**.
- 🔒 Son **adaptativas**.
- 🔒 Nos traen **información**.



Experimentamos el mundo no solo a través de lo que pensamos, sino a través de lo que *sentimos*.





El PODER de las Emociones

Las **emociones bien canalizadas** pueden mejorar notablemente nuestra calidad de vida, o bien robarnos la energía que nos brinda vitalidad.



Cómo reconozco mis Emociones

- 🔒 Se manifiestan en el **cuerpo**.
- 🔒 Me doy permiso para **sentirlas**.
- 🔒 Conecto con ellas **sin juzgarlas**.



Tipos de Emociones

Tenemos miles de emociones que no somos capaces de identificar porque no tenemos un registro verbal de ellas.

Las emociones están en la **base del comportamiento y la vida humana.**



Emociones básicas

La psicóloga **Susana Bloch** hizo una clasificación de **6 emociones básicas**.

Miedo

Rabia

Tristeza

Ternura

Alegría

Seducción

Miedo

Mensaje:

Desproporción entre la amenaza y los recursos.

Creencia:

No soy suficiente.

A qué me ayuda:

A identificar dónde necesito más recursos.



Rabia



Mensaje:

Reivindica la dignidad amenazada.

Creencia:

Me merezco.

A qué me ayuda:

Merezco mi lugar.

Tristeza

Mensaje:

Pérdida.

Creencia:

Voy a vivir sin ello.

A qué me ayuda:

Me da profundidad, ver qué es lo que importa.



Ternura



Mensaje:

Cuidado, Confianza, Amor.

Creencia:

Me quiero.

A qué me ayuda:

A valorarme, cuidarme, confiar en mí.

Alegria

Mensaje:

Plenitud, Expansión.

Creencia:

Me permito.

A qué me ayuda:

A soltar lo pesado, me impulsa.



Seducción



Mensaje:

Soy una persona valiosa.

Creencia:

Me gusto.

A qué me ayuda:

A darme a conocer, mostrar mis talentos.



Gestión Emocional es..

La capacidad para manejar las **emociones** de forma apropiada.

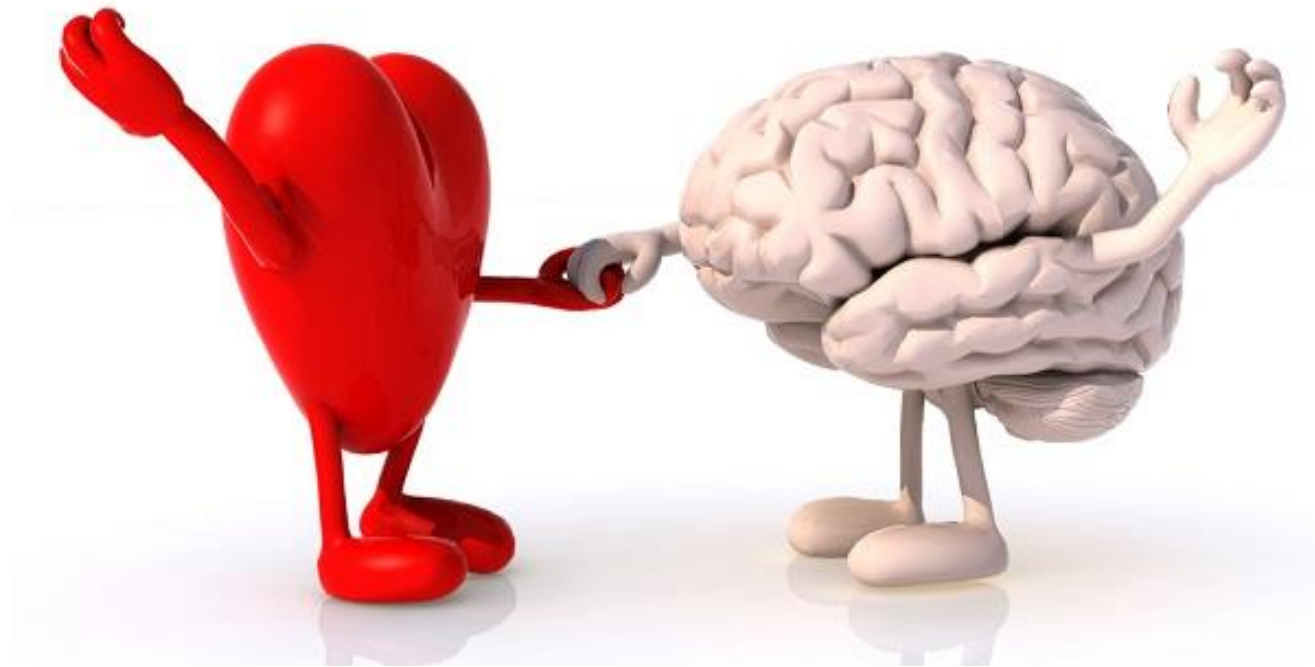
Supone **tomar conciencia** de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.

Tener capacidad para autogenerarse **emociones posibilitadoras**.

4 puntos clave de la Gestión Emocional



Mente y Emoción en Equilibrio





5 tips para gestionar tus Emociones

1. **Siente tu emoción.** Es inevitable.
2. **Acéptate** tal y como eres.
3. **Focalízate** en la parte **positiva**.
4. Practica la **Atención Plena** y...**Respira**.
5. Escribe un **Diario Emocional**.



Método L.I.S.

Libera - Impulsa - Sé

Ayuda a las personas a **Liberar** las emociones y creencias que les bloquean y les impiden avanzar e **Impulsar** su vida para llegar a **Ser** su máximo potencial.



*No somos responsables de
las emociones pero sí de lo
que hacemos con ellas.*

- Jorge Bucay -

¡¡GRACIAS!!



+34 616 473 136



info@angelestorres.es



@angeles.torres.manas



Ángeles Torres



Ángeles Torres



www.angelestorres.es

