



Bien venid@s

A MARTE
FACTORIA DEL
CAMBIO

El Banco
Emocional

GRACIAS POR ESTAR AQUÍ

Cuando pilotas la nave de tu vida, y fijas destino A Marte, se abre ante ti, el mundo de las posibilidades, la magia, las alternativas, otras realidades.....



Transmitiros la importancia de gestionar el «banco emocional»

**TODOS TENEMOS UNO
EL SALDO ES RESPONSABILIDAD NUESTRA
PODEMOS APRENDER
EL SALDO INFLUYE EN NUESTRAS ACCIONES
NUESTROS HIJOS TIENEN CUENTAS DIFERENTES A LAS NUESTRAS**



A MARTE
FACTORIA DEL
CAMBIO

Transmitiros la importancia de gestionar el «banco emocional»

**TODOS TENEMOS UNO
EL SALDO ES RESPONSABILIDAD NUESTRA
PODEMOS APRENDER
EL SALDO INFLUYE EN NUESTRAS ACCIONES
NUESTROS HIJOS TIENEN CUENTAS DIFERENTES A LAS NUESTRAS**



BENEFICIOS de tener saldo positivo

Creen en sí mismos. “Una imagen positiva de uno mismo es el pasaporte para el éxito en la vida”.

Están dispuestos a ver lo mejor en los demás. “La persona positiva aprecia a las personas y trata de ver lo bueno en ellas”.

Pueden ver oportunidades en todas partes. “La oportunidad existe donde tú la encuentras. Las personas con una actitud positiva, muchas veces dicen “sí”, porque nunca les pasa nada a los que dicen “no”.

Se enfocan en las soluciones

Conocen sus límites y saben pedir la ayuda que necesitan

Desean dar

Persistencia

Responsabilidad por sus vidas



EMOCIÓN: es el significado subjetivo y sentido que se le da a una experiencia.

«Según como cada uno interprete una situación será la emoción que sienta"»

Conceptos básicos de emociones

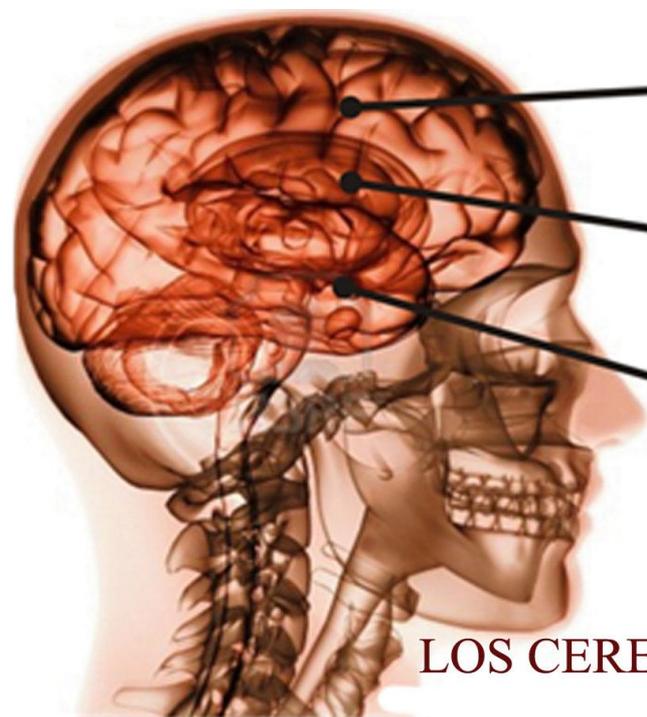
Emoción: emotio

1. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática
2. Interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo

Sentimiento:

1. Acción y efecto de sentir y sentirse
2. Estado afectivo del ánimo producido por causas que lo impresionan vivamente
3. Estado del ánimo afligido por un suceso triste o doloroso

A MARTE
FACTORIA DEL
CAMBIO



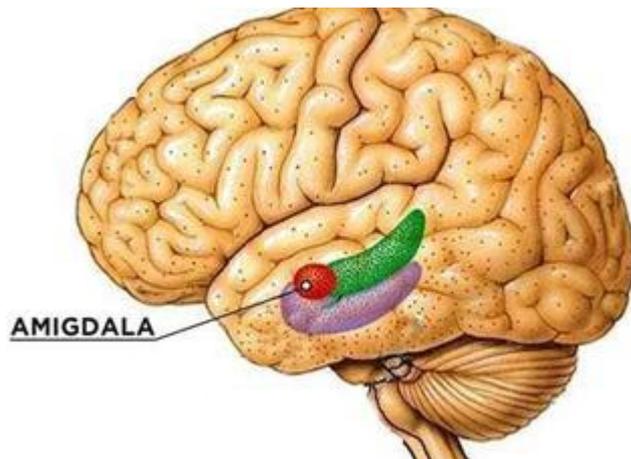
NEOCORTEIX
RAZONAMIENTO

LIMBICO
EMOCIONES

REPTIL
SUPERVIVENCIA

LOS CEREBROS DEL HUMANO.

Pura Sánchez Cano, facilitadora motivacional,
Coach y psicóloga
www.amartecoaching.com



La amígdala es uno de los centros emocionales de nuestro cerebro. Es el radar que detecta los peligros y el punto desencadenante de emociones como la angustia, la ira, el miedo, el impulso, la alegría la sorpresa. Está diseñada como un instrumento de supervivencia y cuando ésta detecta una amenaza, en cuestión de décimas de segundo es capaz de tomar el mando del resto del cerebro. Al tomar el control de la situación los circuitos de la amígdala, otras partes del cerebro dejan de funcionar con normalidad.

Secuestro amigdalalar

Cuando sufrimos un **secuestro emocional**, nos contramos **reaccionando** de forma **automática** a estímulos tratados por el **cerebro emocional**. Sí, has leído bien, cerebro emocional.

No es que existan dos cerebros, sino que con el paso del **tiempo**, numerosas investigaciones han afirmado que nuestro cerebro está formado por una **parte más emocional (sistema límbico)** y una **parte más racional o pensante (neocórtex)**.

Lo que ocurre es que **el cerebro emocional o límbico responde con mayor velocidad**, aunque generalmente sus respuestas sean más imprecisas porque no han pasado por el análisis de lo racional

), **¿qué estructura es la que examina nuestro entorno?** La respuesta es la [amígdala](#), una masa con forma de almendras, situada en el sistema límbico que es la encargada del **procesamiento y almacenamiento de las reacciones emocionales.**

Así, la amígdala cuando está llevando a cabo sus funciones de examinar el entorno en el que nos encontramos y comienza a preguntarse: ¿me hará daño esto?, ¿puede hacerme sufrir?, ¿lo he temido desde siempre? **busca sus respuestas**

Y si estas son **afirmativas**, nuestro sistema nervioso da la **señal de alarma** en nuestro organismo, postergándose las funciones más irrelevantes y ejecutándose aquellas que permitan defender la amenaza.

Se comenzarán a segregar las hormonas necesarias para huir o luchar, se acelerará el pulso, se reducirá el campo visual, se alterará la circulación y también el pensamiento para concentrarse en el peligro.

Así, el neocórtex que es el cerebro pensante se esquiva y nos volvemos por unos momentos mucho más instintivos. La amígdala declara un estado de guerra con el que nos volvemos animales peleando por nuestra supervivencia emocional, la que podemos igualar con la supervivencia física.

En definitiva, perdemos eficiencia para convertirnos en marionetas de nuestras emociones, recurrimos entonces a los hábitos y conductas inconscientes de siempre y ya no hay cabida para la **innovación ni para la flexibilidad.**

Muchos de nosotros, ante las condiciones actuales de inseguridad e inestabilidad de nuestro entorno, funcionamos a diario, nos comunicamos y operamos desde un estado que equivaldría a un secuestro amigdalár, leve pero crónico.

¿Qué podemos hacer en caso de secuestro para no dejarnos arrastrar y volver a tomar las riendas?



«El mal tiempo en su tiempo, es buen tiempo»

Inteligencia emocional

4 componentes:

- Percepción y expresión emocional
 - Facilitación emocional
 - Comprensión emocional
 - Regulación emocional



Gestión emocional

- Habilidad de las personas para percibir, usar, comprender y manejar las emociones. Esta habilidad se puede utilizar sobre uno mismo o sobre los demás



Una emoción siempre es una alarma

- Comportamiento → • Hacer
- Creencias → • Ser
- emociones → • Lo creamos dentro

ENTRADAS EN LA CUENTA BANCARIA EMOCIONAL

Dialogar
Respetar
Honestidad
Reconocer logros diariamente
Celebrar logros
Sacar aprendizajes de los errores
Respetar objetivos
Marcarse objetivos
Respetar compromisos
Gestionar emociones
Reparar daños
Cumplir
Amabilidad
Dar
Recibir
Pensar bien
Ocupar tu sitio

«Son personas que dicen
APRENDO, REPARO, Y PUEDO,
a pesar de las circunstancias»

SALDO POSITIVO

CONDUCIR MI VIDA

Me permite

Ser independiente
Creativo
Capacidad de decidir
Decir NO
Atreverme
Seguridad
Arriesgarme
Ser generoso
Solidario
Compañero
Proactivo
Asertivo

SALDO NEGATIVO

QUE CONDUZCAN POR MI

Me obliga

Ser dependiente
Inseguro
Reactivo
Envidioso
Competitivo
Indeciso
Vampiro emocional
No estar en presente
Temor
Agresivo/inhibido

Beneficios para padres e hijos

- Independencia
- Gestión emocional
- Resolver situaciones
- Comunicación fluida
- Potenciar actitudes
- Mayor Motivación
- Dirección
- Acompañamiento
- Prevención adicción
- Mayor Autoestima
- Trabajo en equipo
-

INSCRIPCIONES
ÁNGELA 670 623 907
PURA 666 55 46 22
pura@amartecoaching.com
ampatrajano125@gmail.com

7 TALLERES
INVERSIÓN
20€ TALLER
10% Descuento
socios AMPA

LAS 7 CLAVES DE LOS PADRES ALTAMENTE EFICIENTES

COMIENZO 1 DE DICIEMBRE
PLAZAS LIMITADAS
de 16 A 19 HORAS

1. PROACTIVIDAD
2. UN FIN EN MENTE
3. PRIORIZAR
- GANAR-GANAR
5. 1º ENTENDER, 2º SER ENTENDIDO
6. SINERGIA
7. AFILAR LA SIERRA



PURA SANCHEZ CANO
DIRECTORA
666 55 46 22

La vida en amar, explorar, crecer, crecer, inspirar, disfrutar



A MARTE
FACTORIA DEL CAMBIO



Nos vemos
Un abrazo

www.amartecoaching.com