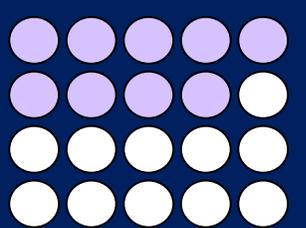
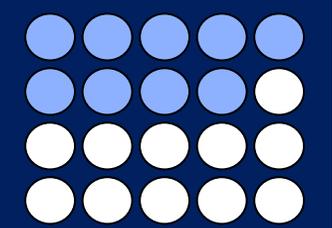


EL DISEÑO DE TUS EMOCIONES

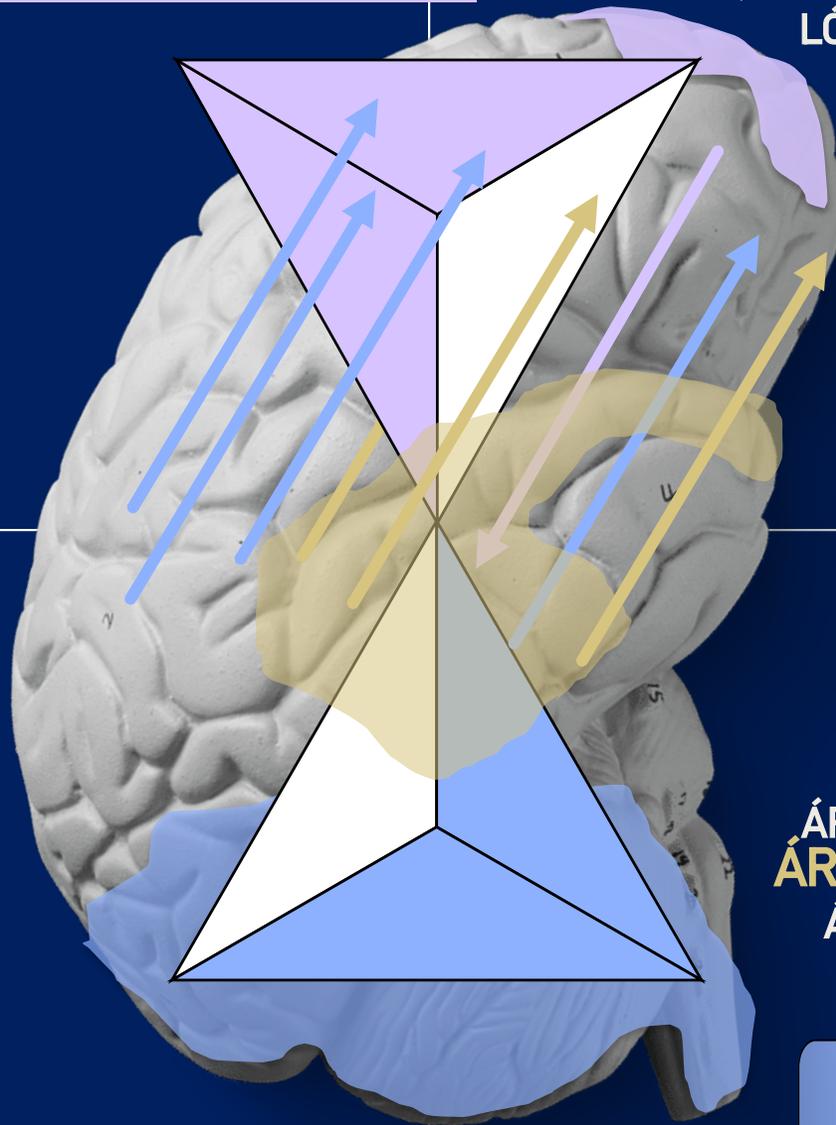
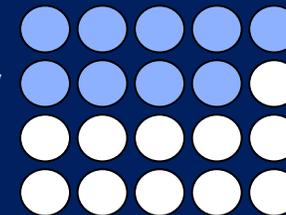
UNA MIRADA DE LA NEUROCIENCIA

ESTANISLAO BACHRACH
PhD - MBA



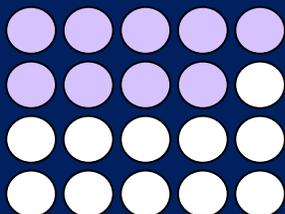
TOP DOWN

CÓRTEX PREFRONTAL
(RAZÓN / PENSAMIENTOS/
LÓGICA/ ANÁLISIS)



ÁREAS INTEROCEPTIVAS (CUERPO)
ÁREAS LÍMBICAS (EMOCIONES)
ÁREAS REPTILIANAS (INSTINTO)

BOTTOM UP

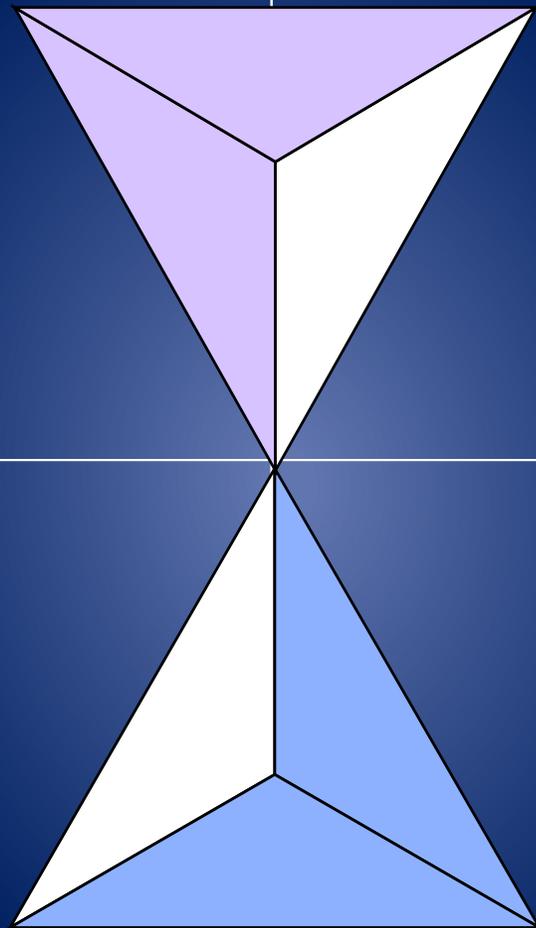


INTELIGENCIA CONCEPTUAL

TOP DOWN

MODALIDADES

- + TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL
- + TERAPIA NARRATIVA
- + COACHING ONTOLÓGICO
- + CAMBIO DE MINDSET

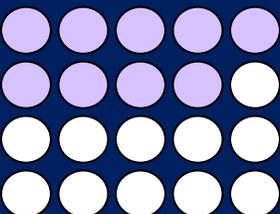
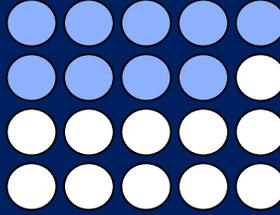


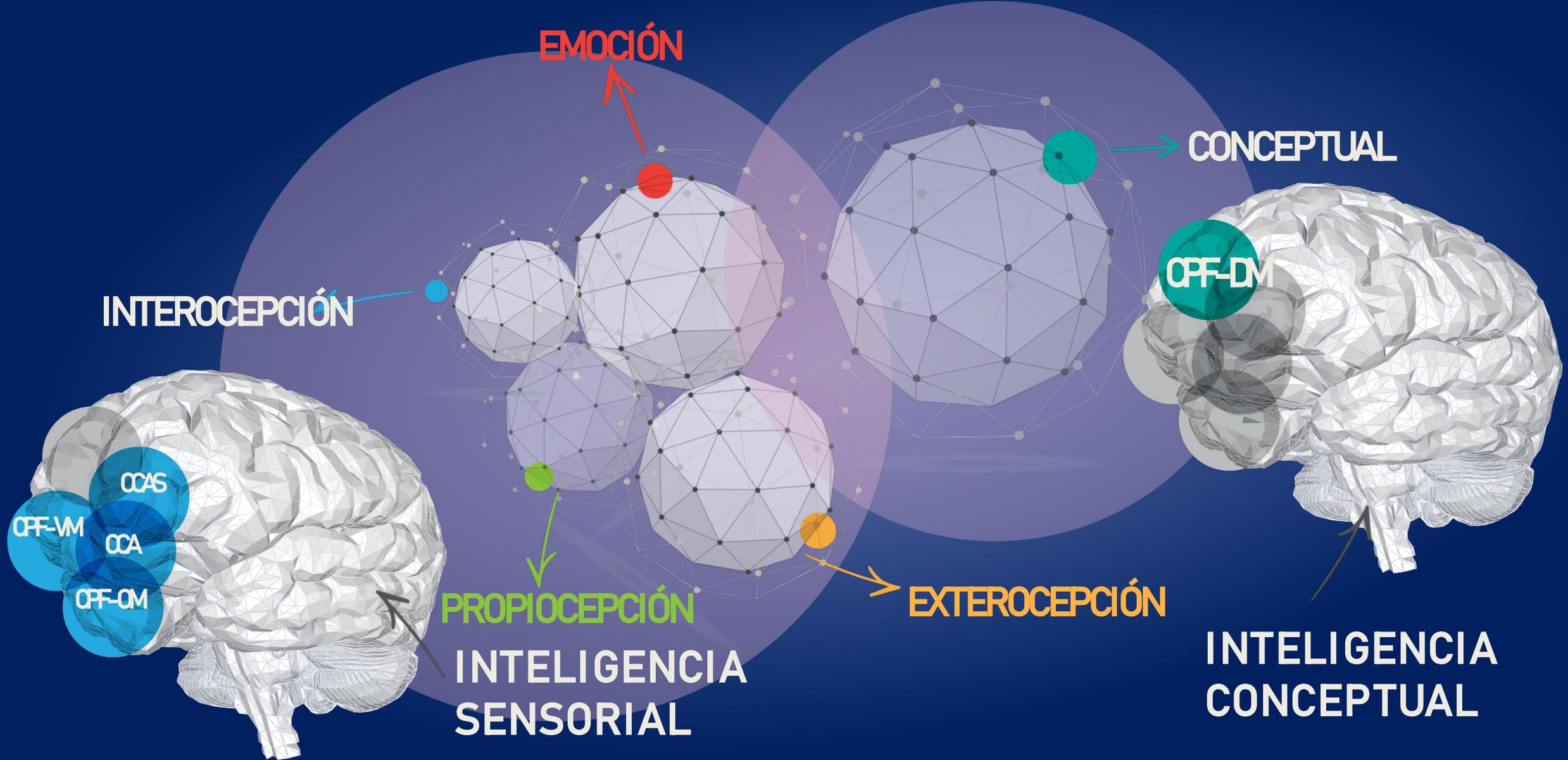
INTELIGENCIA SENSORIAL

MODALIDADES

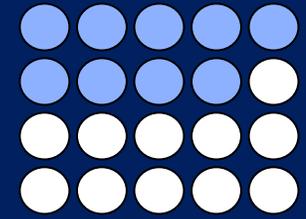
- + TÉCNICAS DE REGULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO
- + TERAPIA SOMÁTICA
- + MINDFULNESS
- + TERAPIA DEL MOVIMIENTO
- + RESPIRACIÓN CONSCIENTE

BOTTOM UP

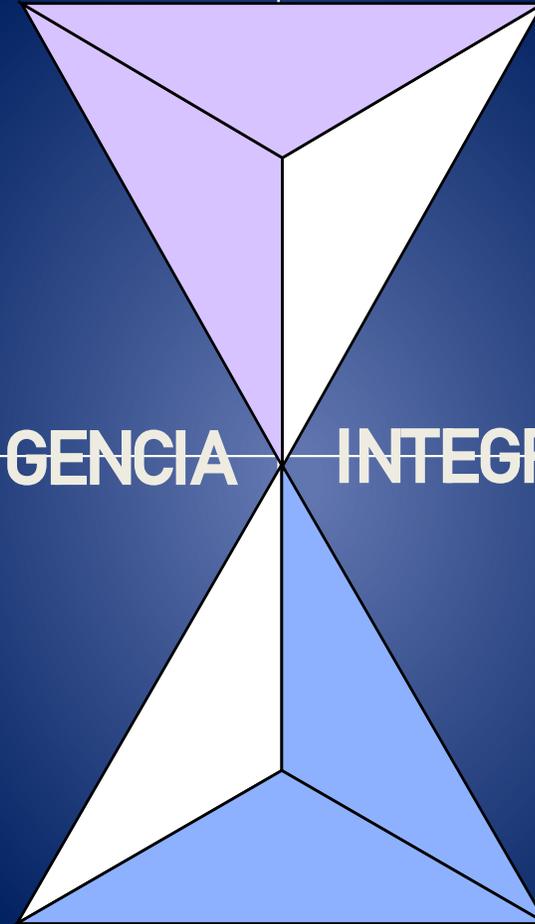




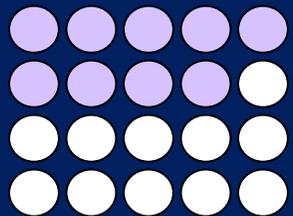
INTELIGENCIA
CONCEPTUAL



INTELIGENCIA INTEGRAL



INTELIGENCIA
SENSORIAL

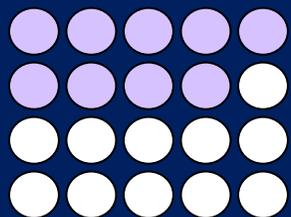
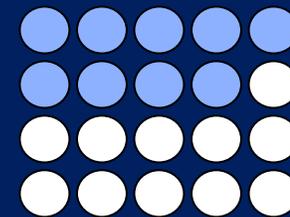


PENSAR
LAS EMOCIONES

AUTOCONCIENCIA
AUTOCOMUNICACIÓN

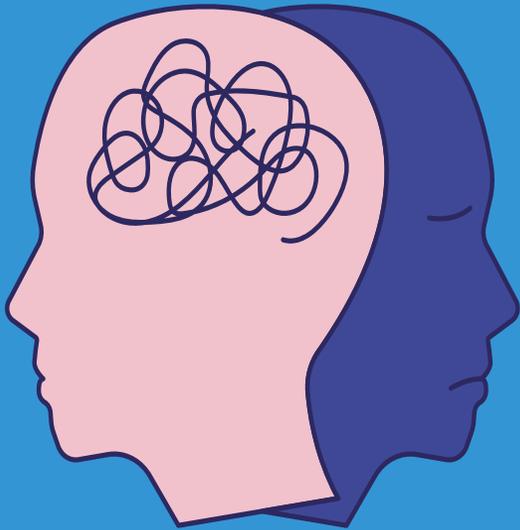
SENTIR LAS
EMOCIONES

INTELIGENCIA EMOCIONAL



SOMOS ENERGIA

MENTE



PENSAMIENTOS

100% ENERGIA

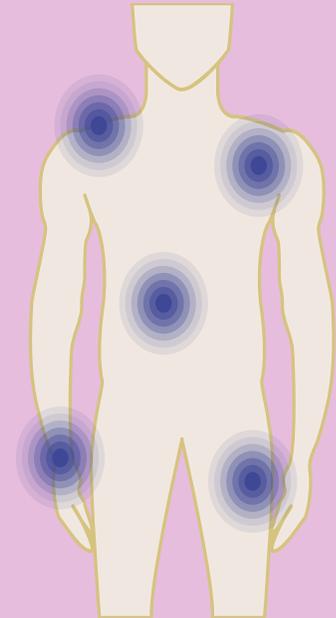
EMOCIONES



VAN AL CUERPO

**ENERGIA
EN MOVIMIENTO**

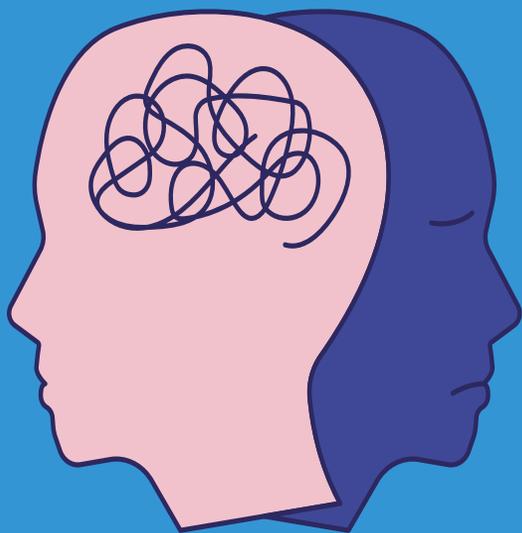
CUERPO



MATERIA

**99.99% ENERGIA
0.01% MASA**

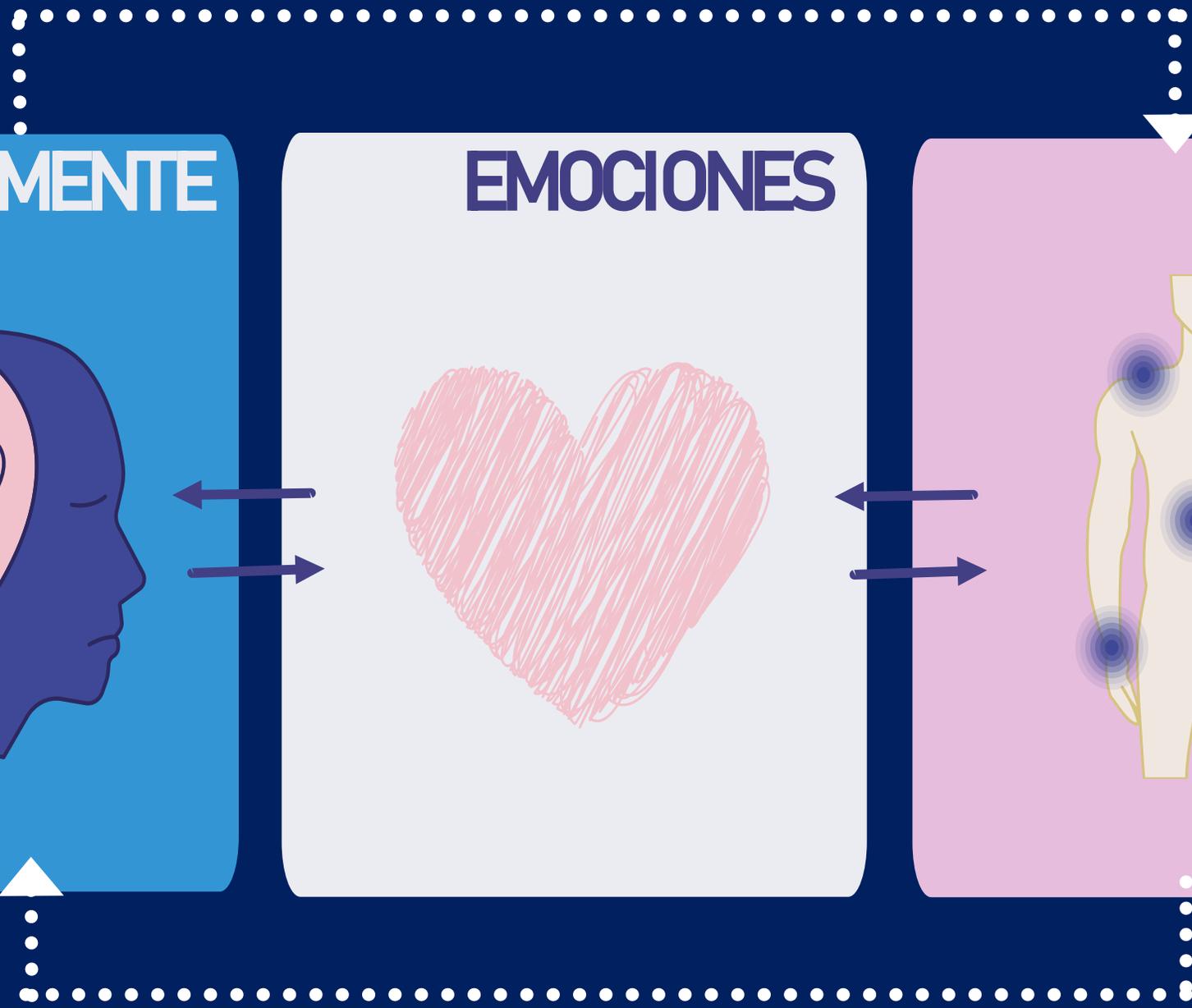
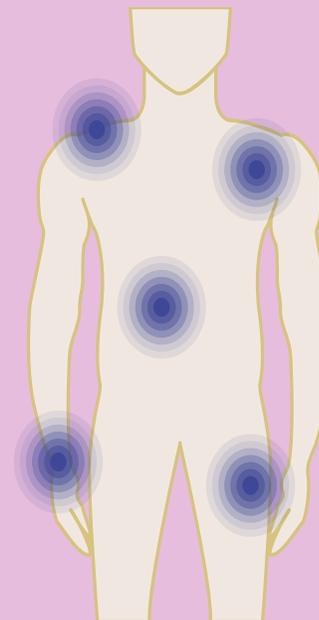
MENTE



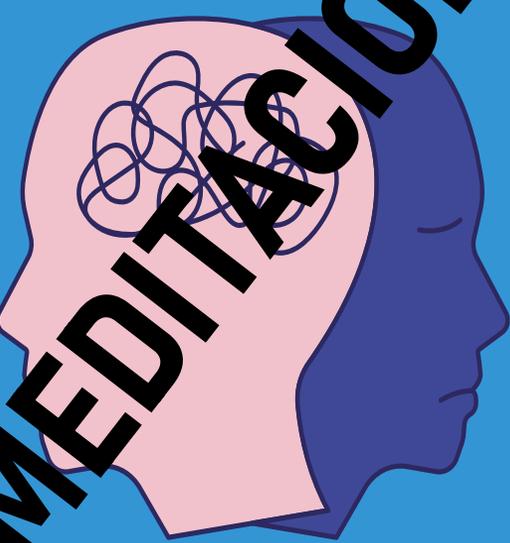
EMOCIONES



CUERPO



MENTE
PREOCCUPADA



MEDITACIÓN

EMOCIONES
DISPLACENTAS

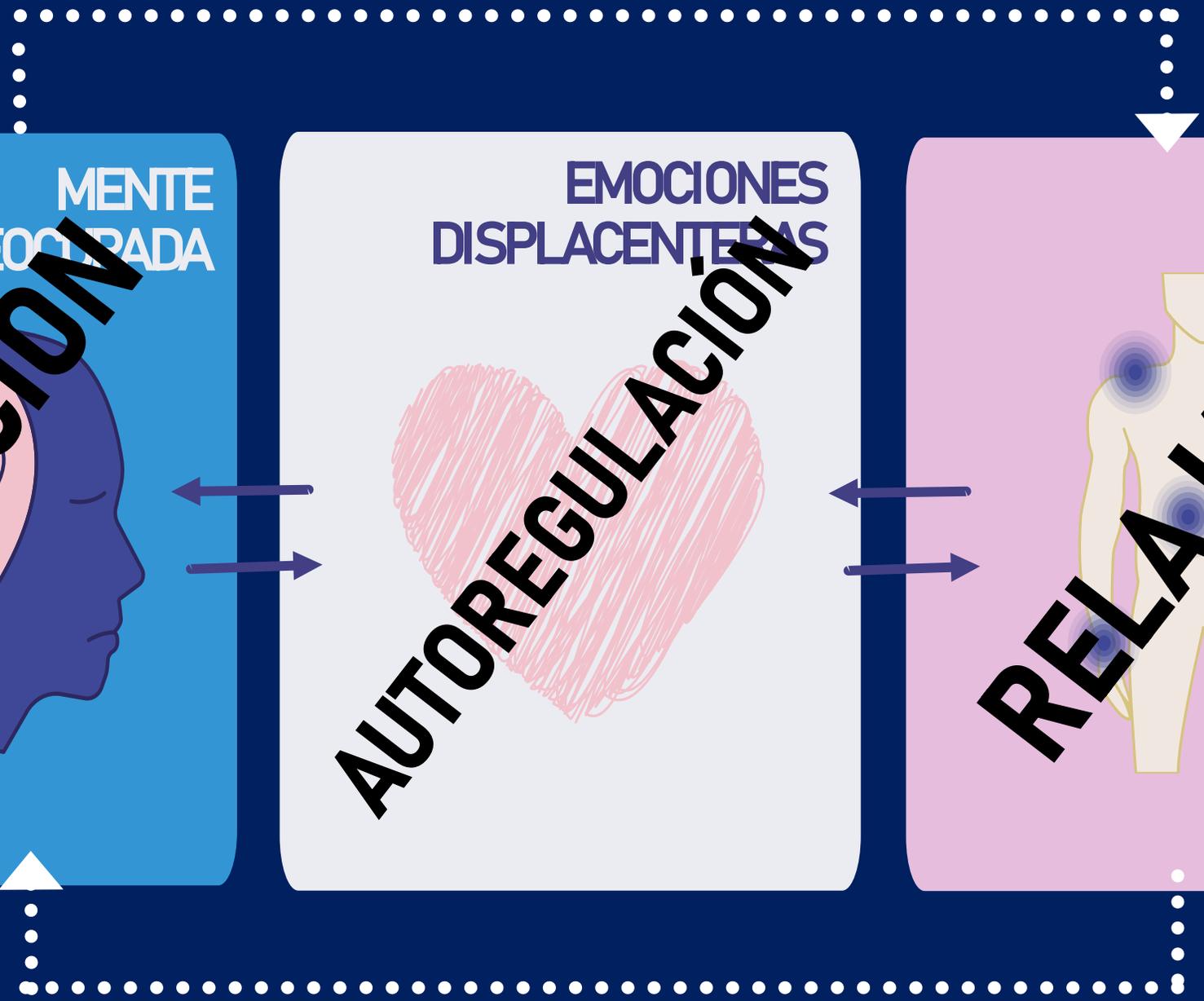


AUTOREGULACIÓN

CUERPO
TENSO



RELAJACIÓN



5%

NEOCORTEIX (CPF)

RAZÓN (100 MIL AÑOS)

95%

LIMBICO

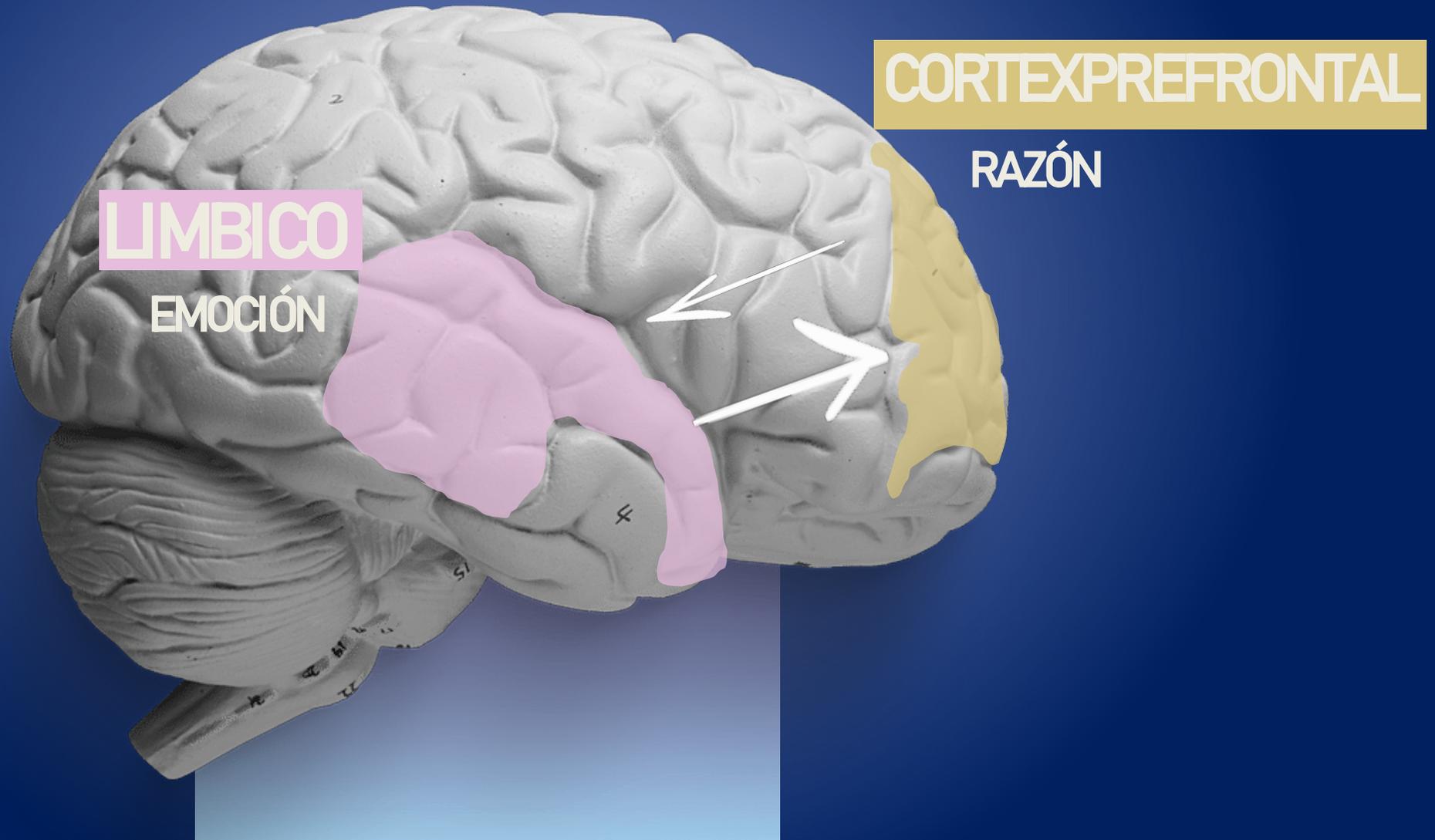
EMOCIÓN
(+200 MILLONES DE AÑOS)

REPTILIANO

INSTINTO
(+500 MILLONES DE AÑOS)



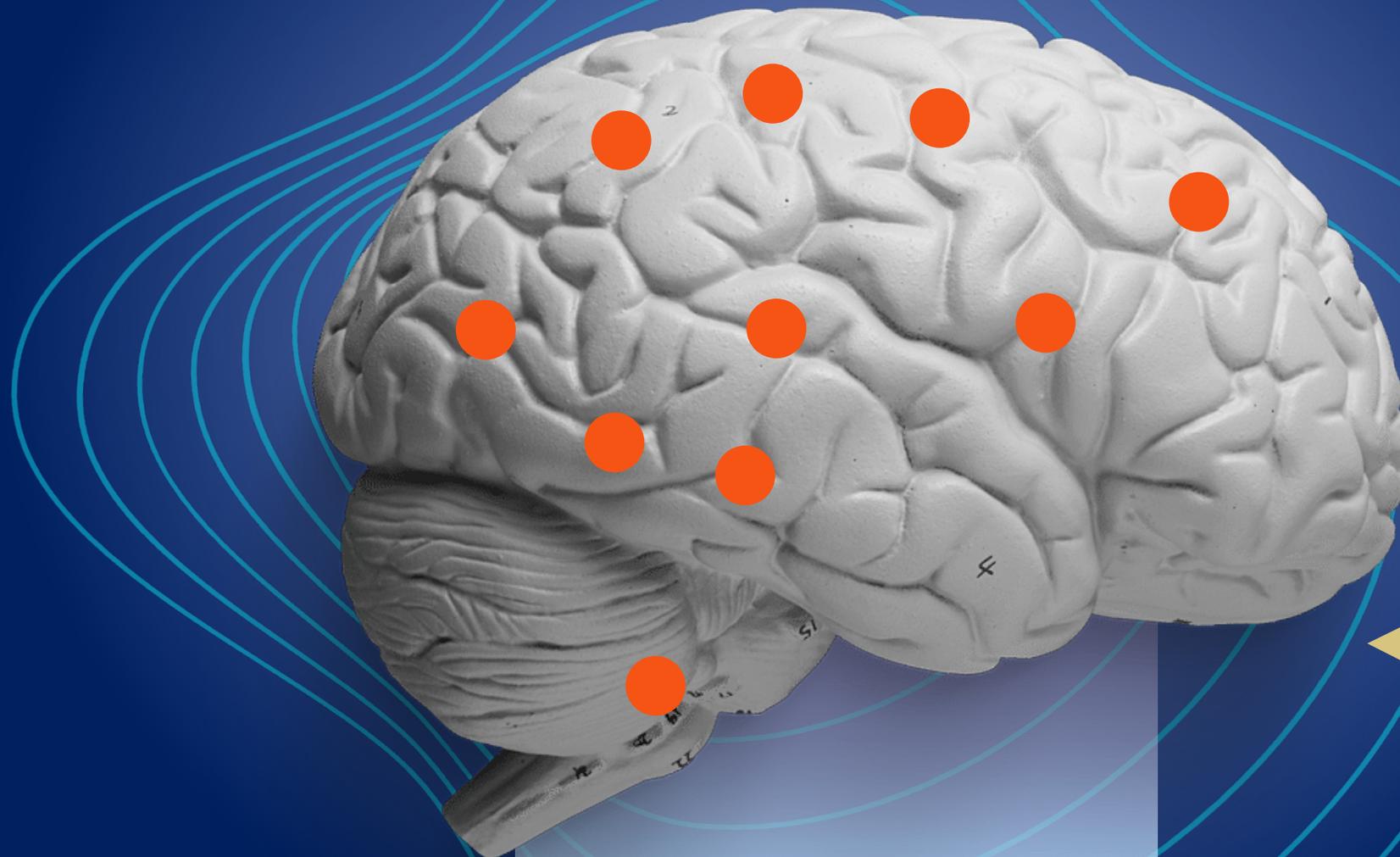
SESGO EMOCIONAL



USAMOS TODO EL CEREBRO



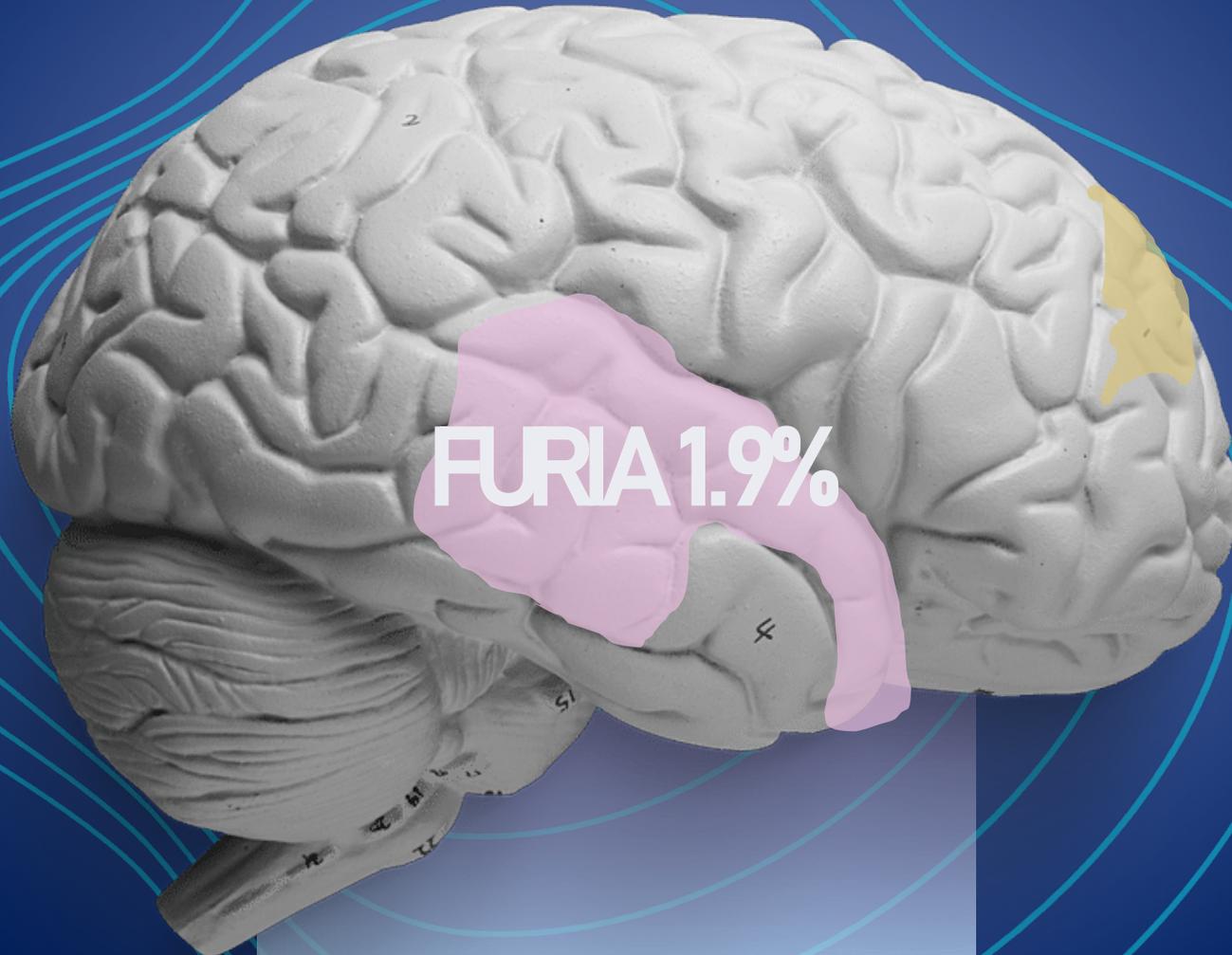
2% EN SIMULTÁNEO



**OXÍGENO
GLUCOSA**



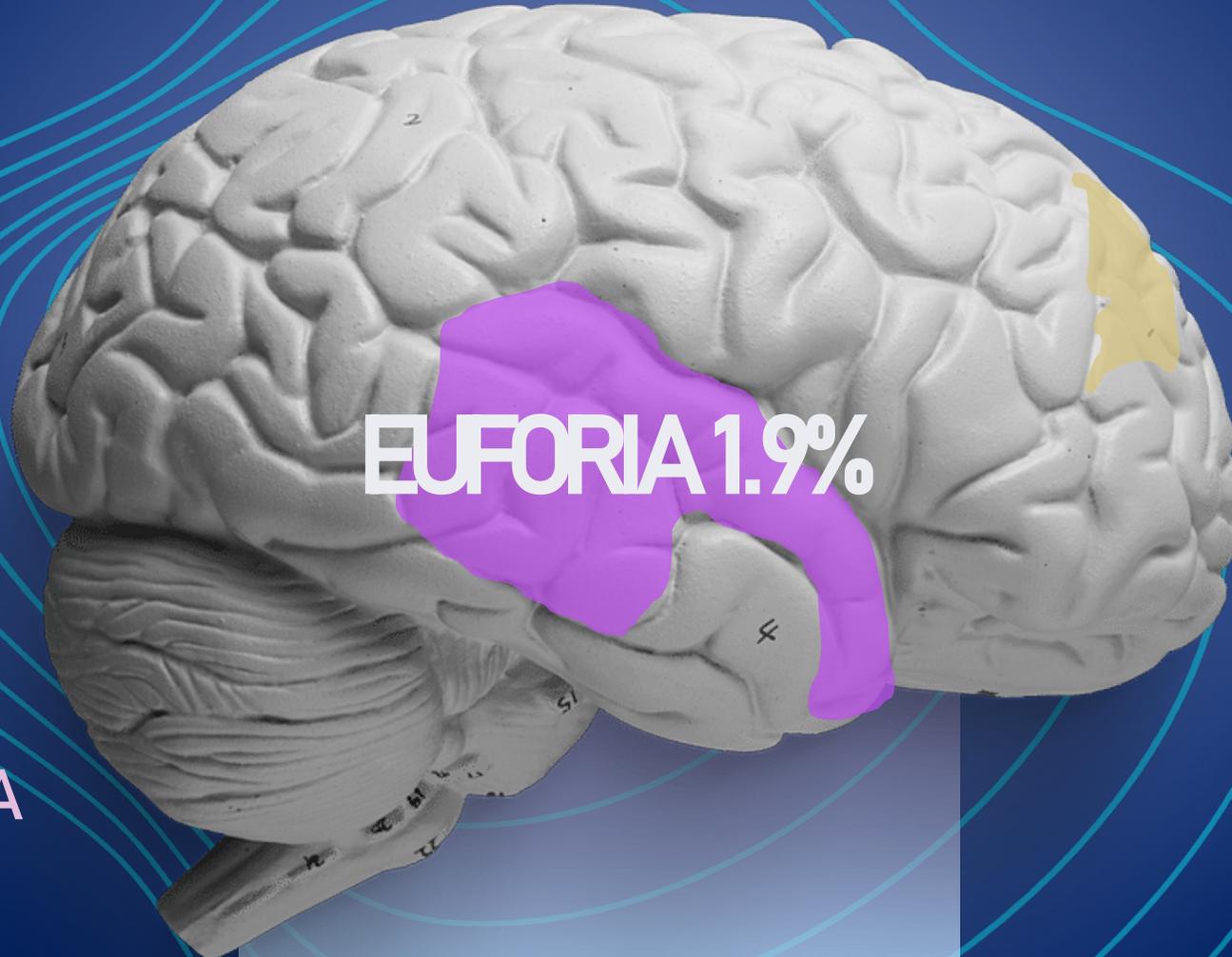
QUE PASARÍA SÍ...



FURIA 1.9%

PENSAR 0.1%

QUE PASARIA SI...

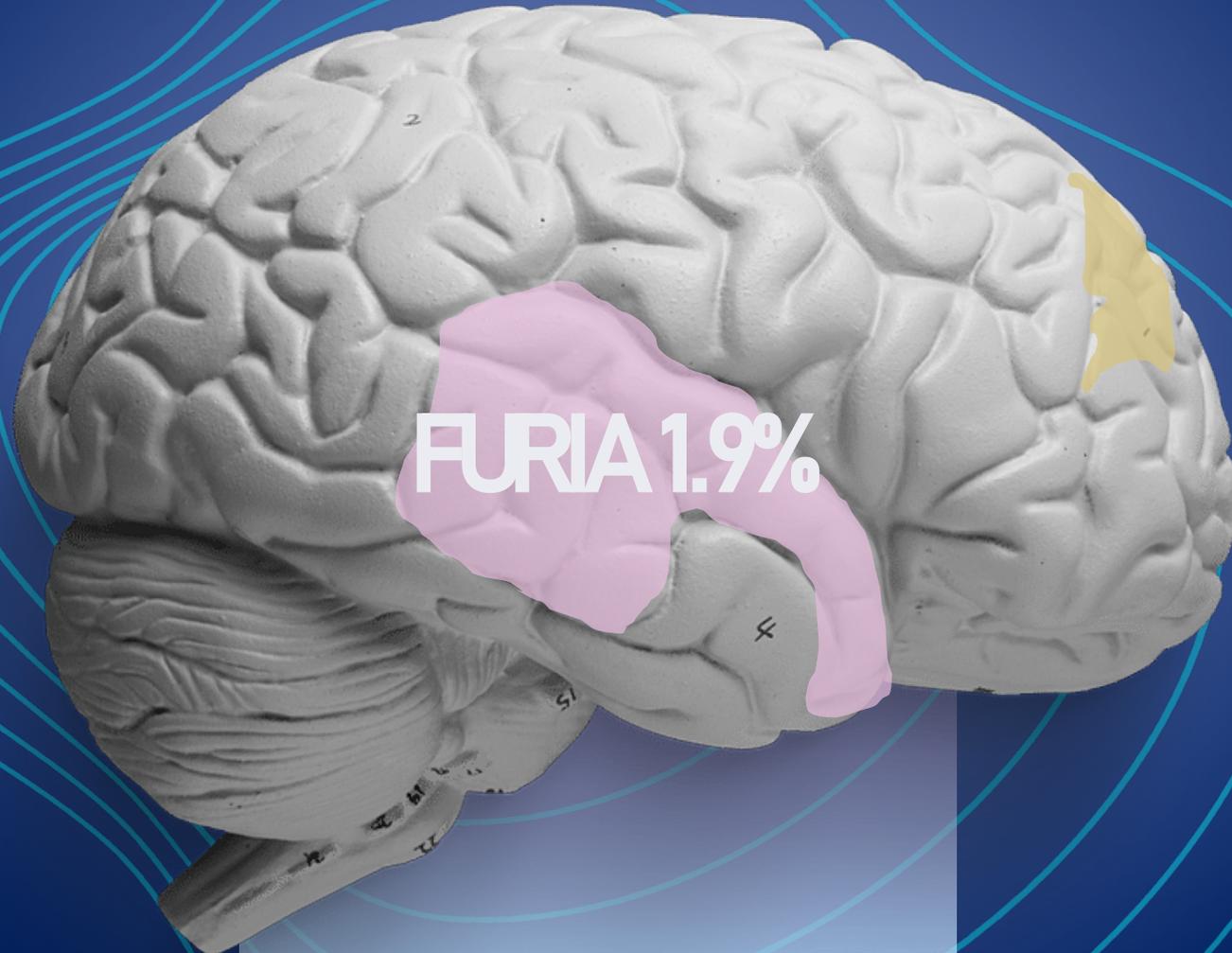


PENSAR 0.1%

EUFORIA 1.9%

DA IGUAL SI LA
EMOCIÓN ES
PLACENTERA
O DISPLACENTERA

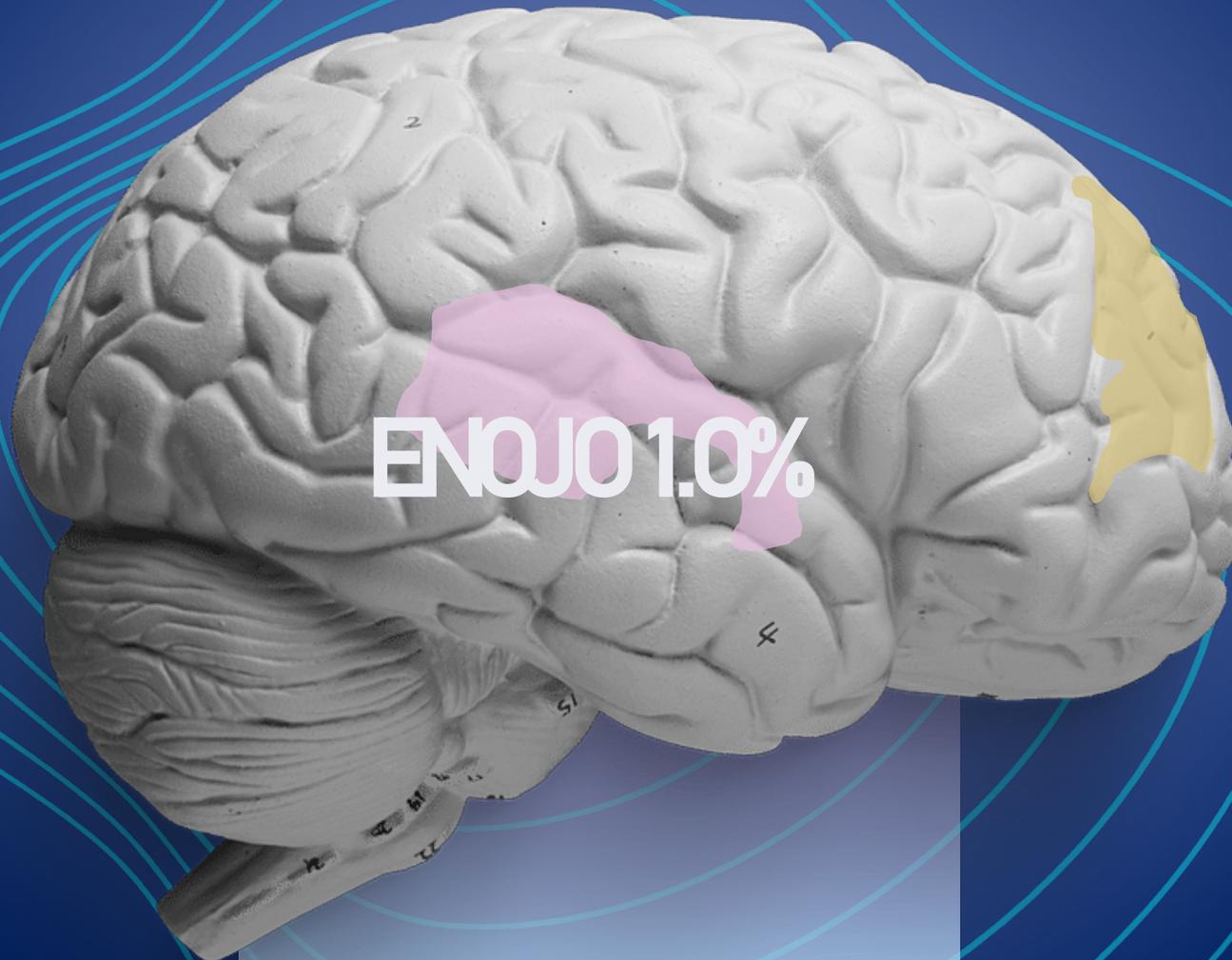
INTELIGENCIA EMOCIONAL



FURIA 1.9%

PENSAR 0.1%

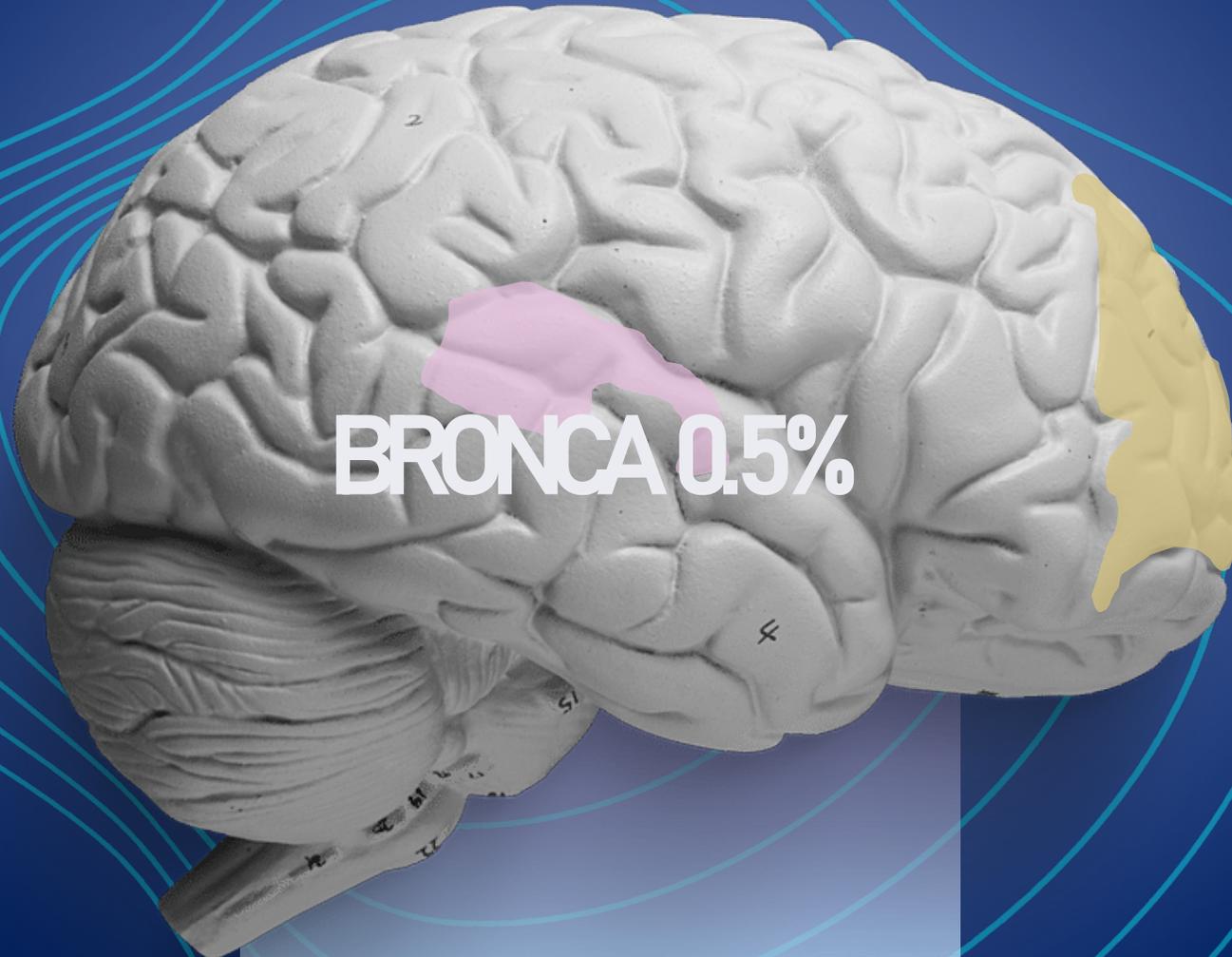
INTELIGENCIA EMOCIONAL



ENOUJO 1.0%

PENSAR 1.0%

INTELIGENCIA EMOCIONAL



BRONCA 0.5%

PENSAR 1.5%

APRENDER SOBRE

EMOCIONES



Y CÓMO GESTIONARLAS



MEJOR TOMA DE DECISIONES &
& MAYOR BIENESTAR

ESTAR LO MÁS
TRANQUILO
POSIBLE EN

MOMENTOS
DE MAYOR
TENSION

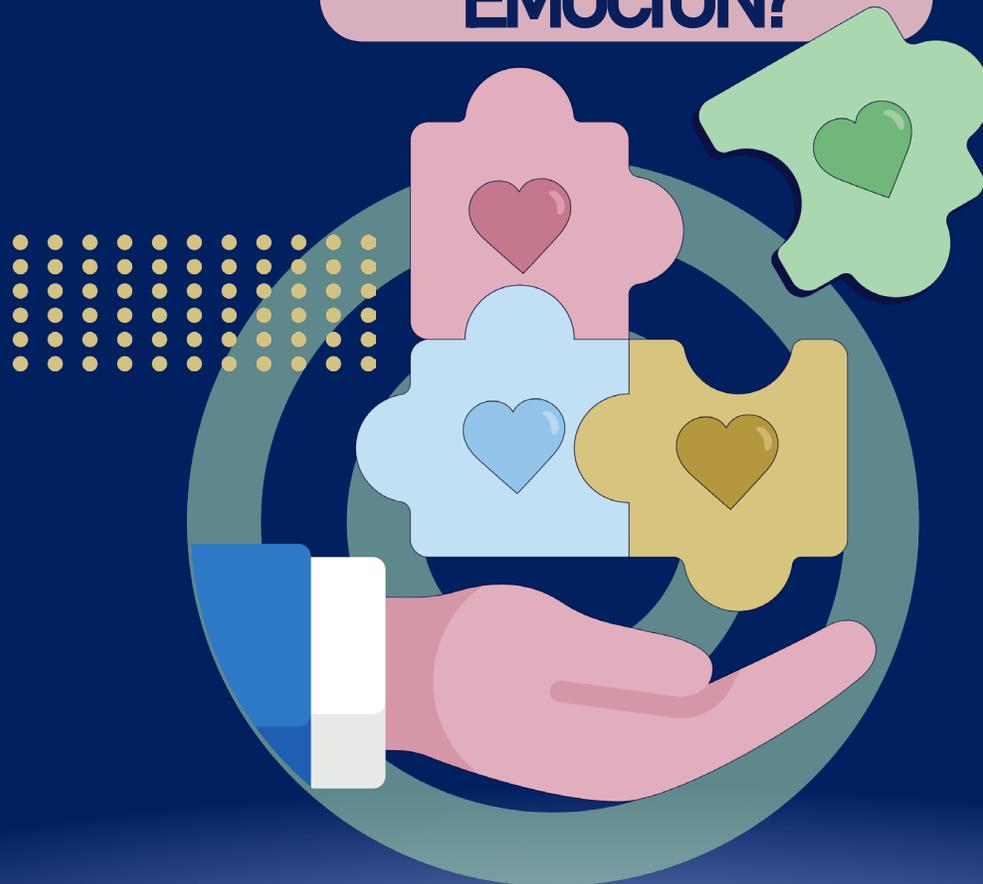
¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?





ENFOQUE ACTUAL
SOBRE EMOCIONES

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?



CONSTRUCCIONISTA

“CREAMOS NUESTRAS EMOCIONES”

[Lisa Feldman Barrett]

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?



- f` Ç8ñÇf

INFORMACIÓN DEL TIEMPO PRESENTE. LOS SENTIDOS LE DAN AL CEREBRO, DE QUE ESTÁ OCURRIENDO EN UN MOMENTO, CIRCUNSTANCIA Y LUGAR ESPECÍFICO.

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?



8 ñ s 8 v M' - Mz
s z 2 z

INFORMACIÓN QUE CONTIENE EL CEREBRO SOBRE EXPERIENCIAS PASADAS SIMILARES,
O IGUALES A LAS QUE ESTÁN OCURRIENDO EN ESTE MOMENTO.

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

PROPIOCEPCIÓN

NEURO QUÍMICOS

KINESTÉSICO

SOMATO VISCERALES



MÇ8vf - 8s - Mg'



ALTA

NIVEL ENERGÍA

BAJA

← DISPLACER

SENSACIÓN DE...

PLACER →



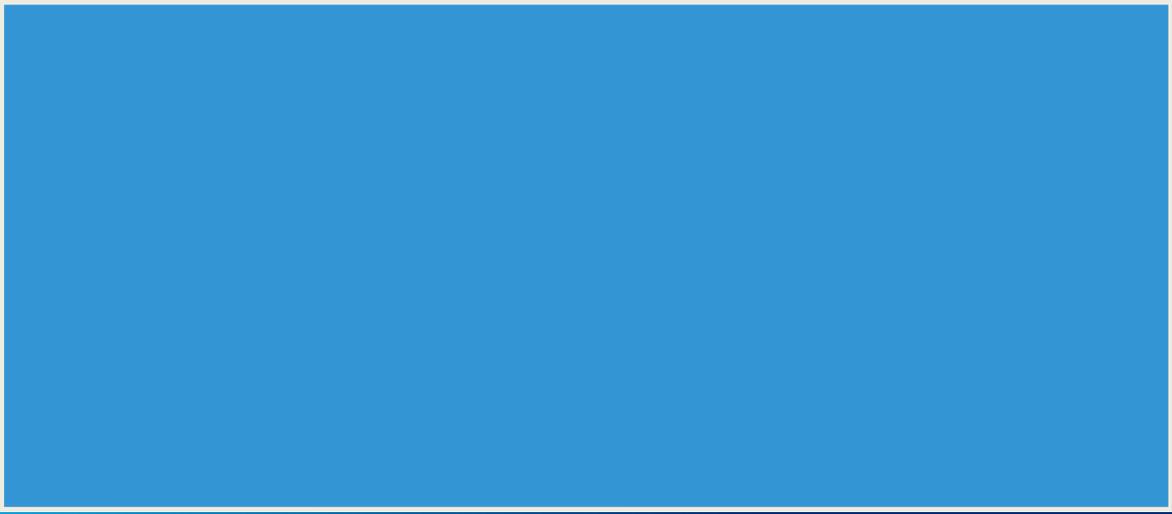
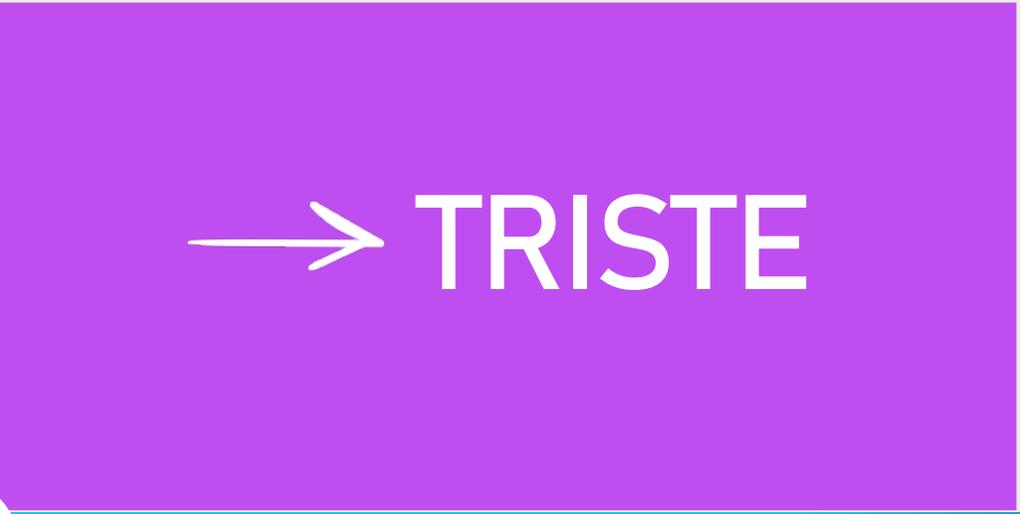
UN INSTANTE
DE EMOCION



ALTA

NIVEL ENERGÍA

BAJA



← DISPLACER

SENSACIÓN DE...

PLACER →

ALTA

NIVEL ENERGÍA

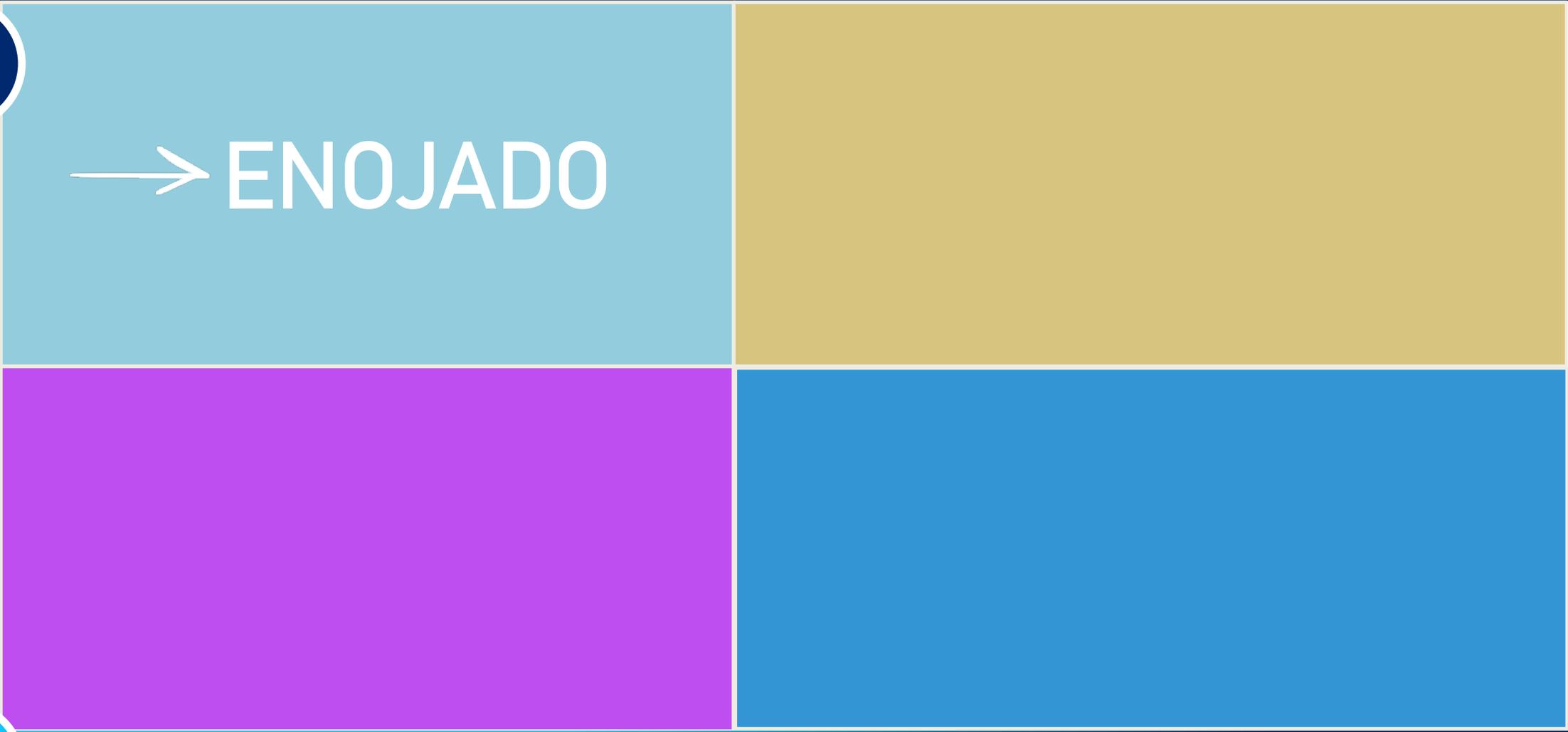
BAJA

→ ENOJADO

← DISPLACER

SENSACIÓN DE...

PLACER →



ALTA

NIVEL ENERGÍA

BAJA

→ ALEGRE

← DISPLACER

SENSACIÓN DE...

PLACER →

ALTA

NIVEL ENERGÍA

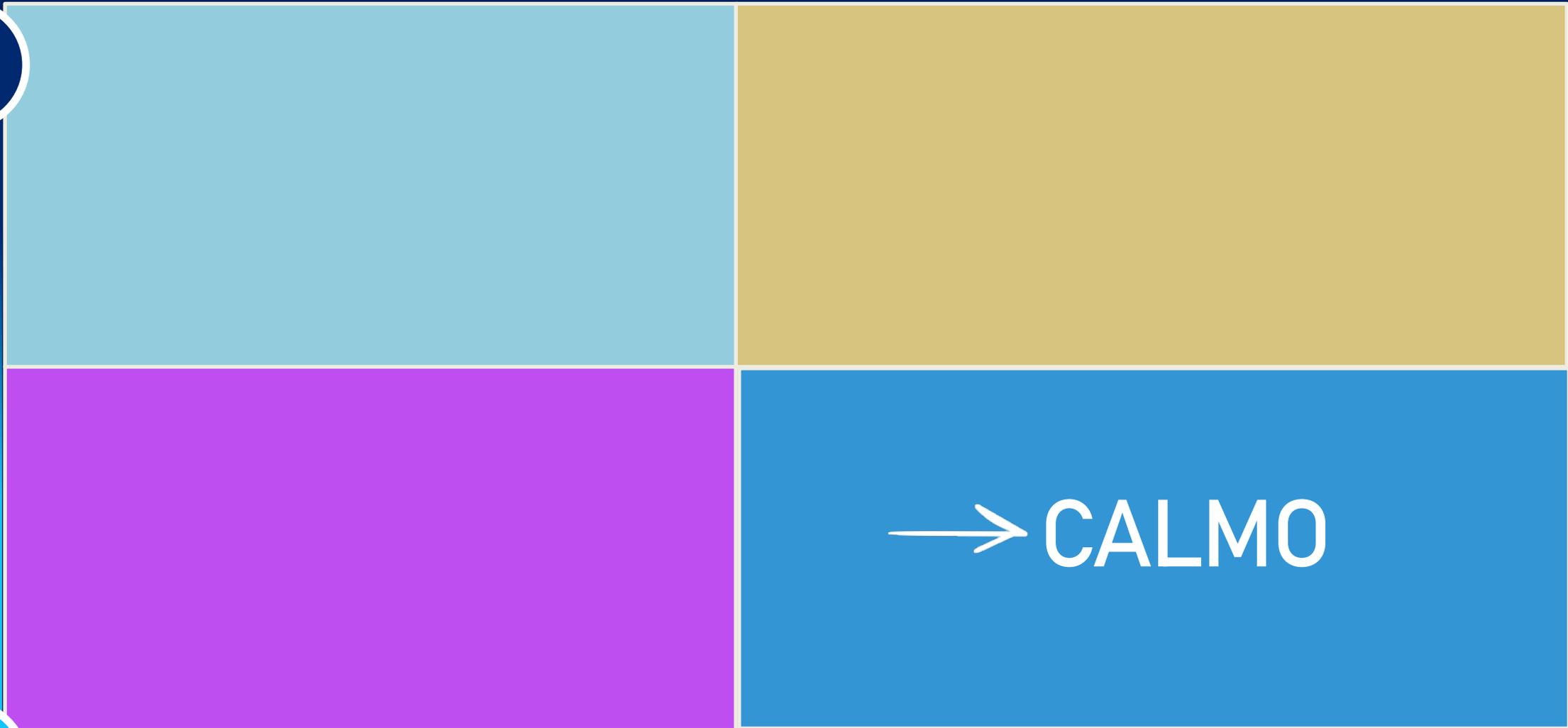
BAJA

← DISPLACER

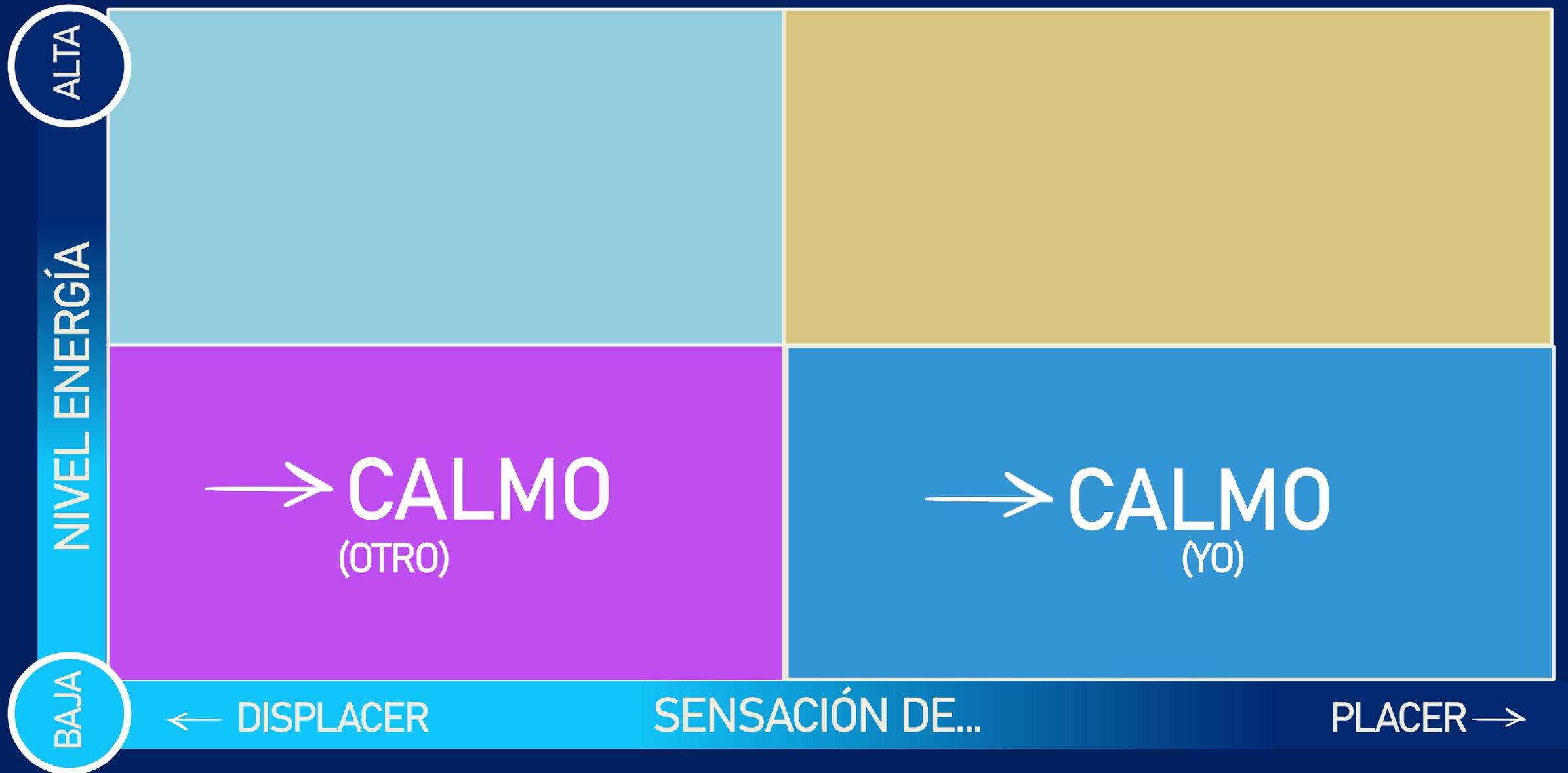
SENSACIÓN DE...

PLACER →

→ CALMO



LAS EMOCIONES SON SUBJETIVAS



 **PERFORMANCE**



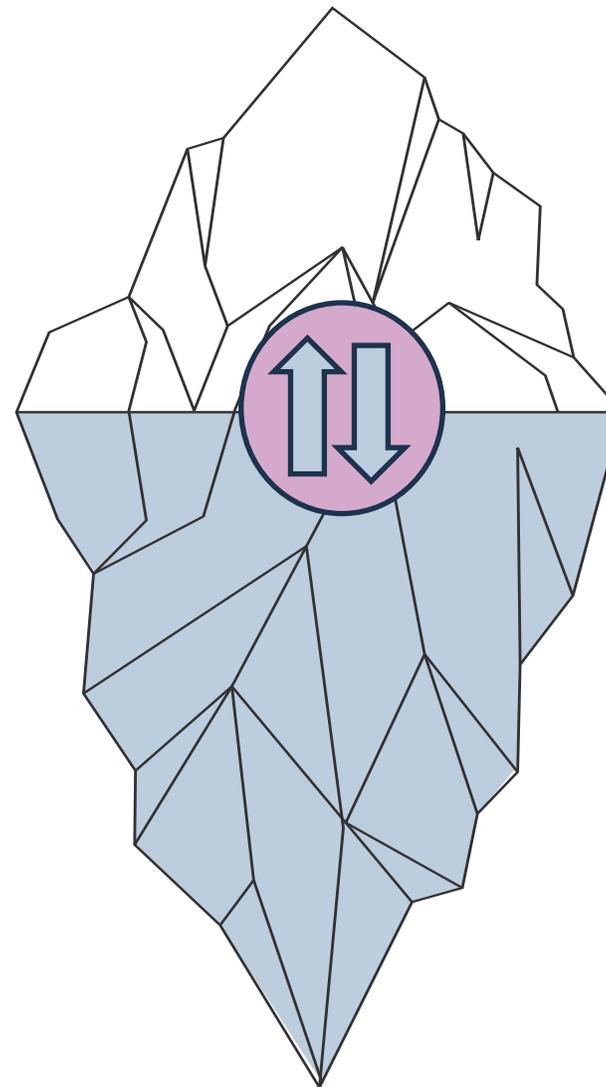
 **CALIDAD DE
COMPORTAMIENTO**



 **EMOCIONES**



 **MENTE
(PENSAMIENTOS)**



CUERPO

MENTE

PERFORMANCE
EMPEORA



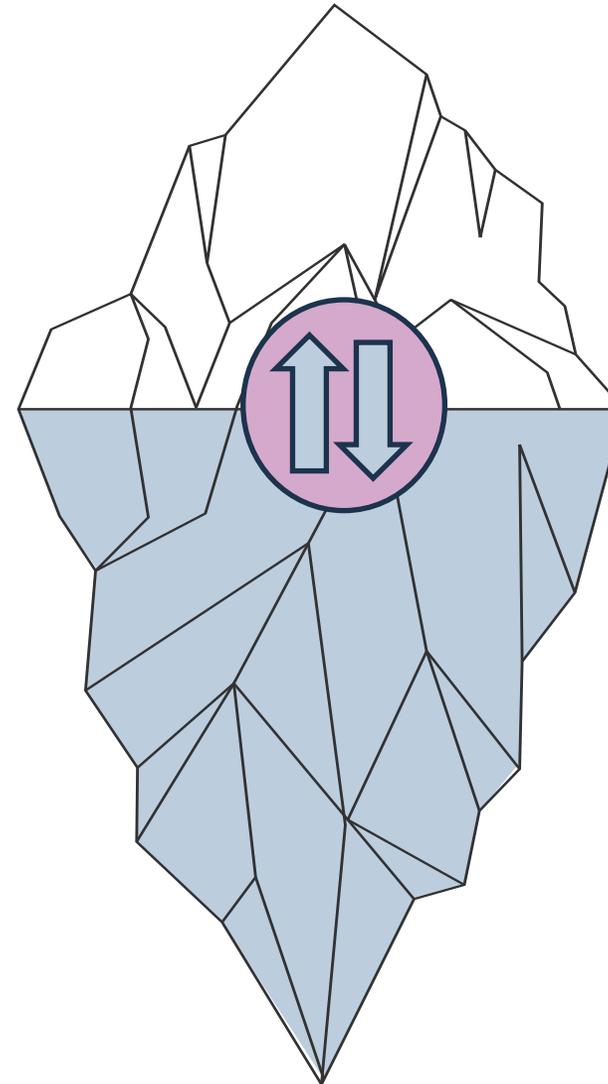
COMPORTAMIENTO
CAMBIA

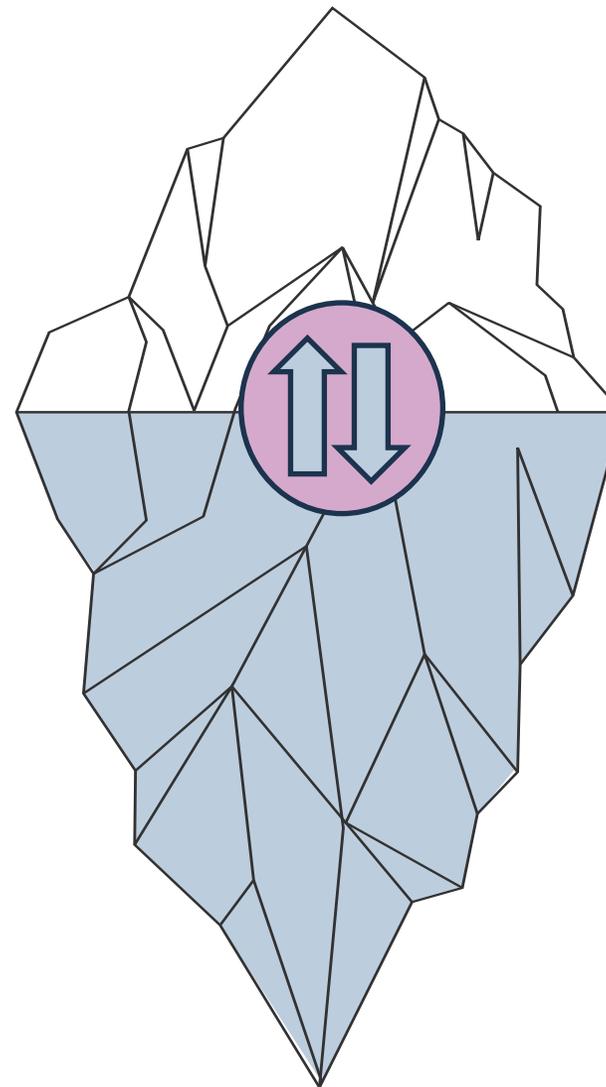
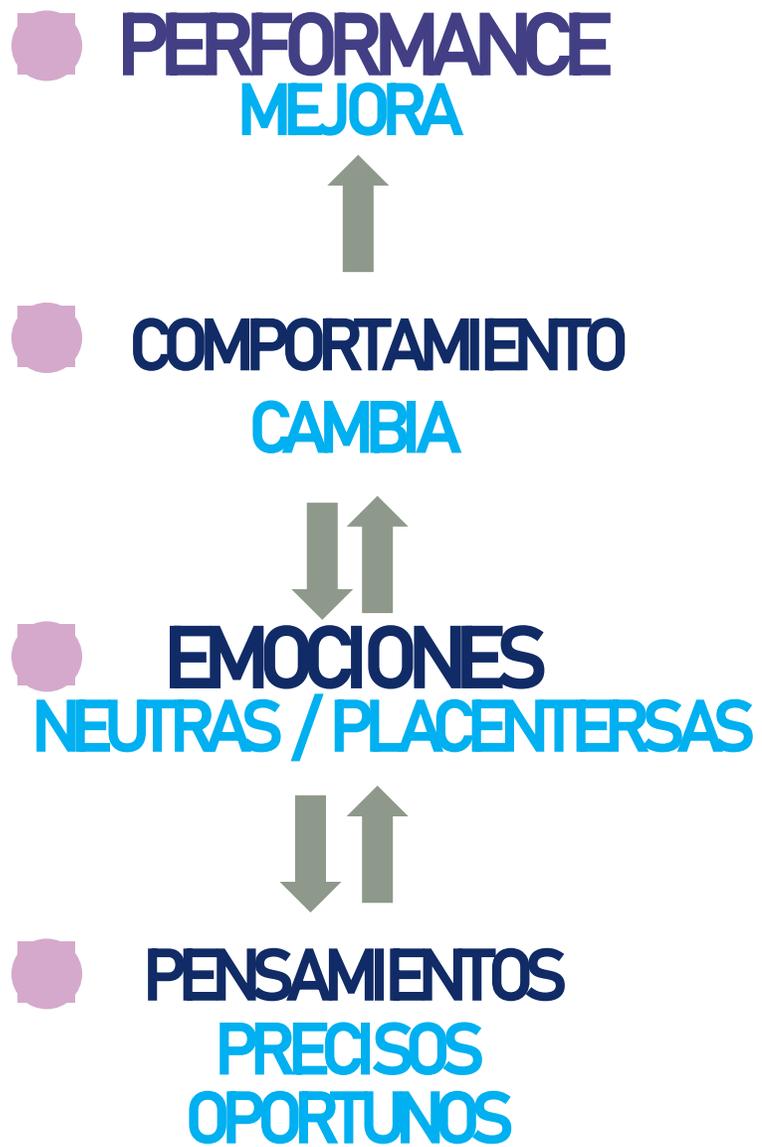


EMOCIONES
DISPLACENTERAS



PENSAMIENTOS
NEGATIVOS
IMPRECISOS





PERFORMANCE



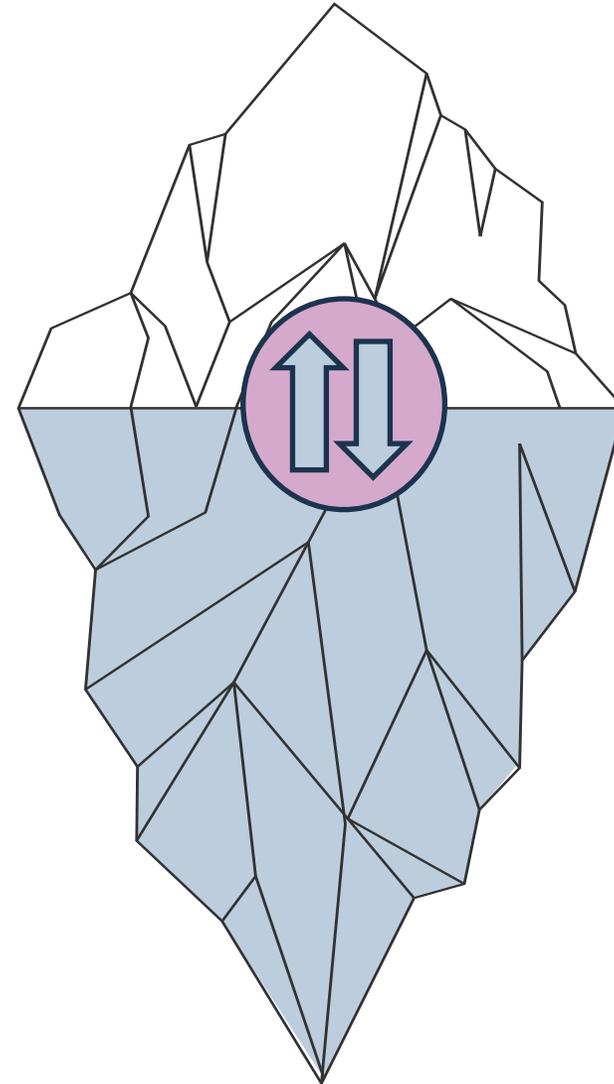
CUERPO



EMOCIONES



ACTITUD
(MENTE)



ACTITUD



POR CUANTO TIEMPO
SOSTENÉS UNA EMOCIÓN
(CON TU FORMA DE PENSAR)

TU CARACTER

TU CRIANZA

TUS CONOCIMIENTOS

TUS EXPERIENCIAS



- CMÜ2
EMW

- LA INTELIGENCIA Y EL TALENTO SON ESTÁTICOS.
- NO PODEMOS CAMBIAR.
- EL ESFUERZO NO AYUDA.
- FEEDBACK ES PELIGROSO.
- LOS OBJETIVOS DIFÍCILES SON MALOS.
- EL ÉXITO DE LOS OTROS ES UN PROBLEMA.



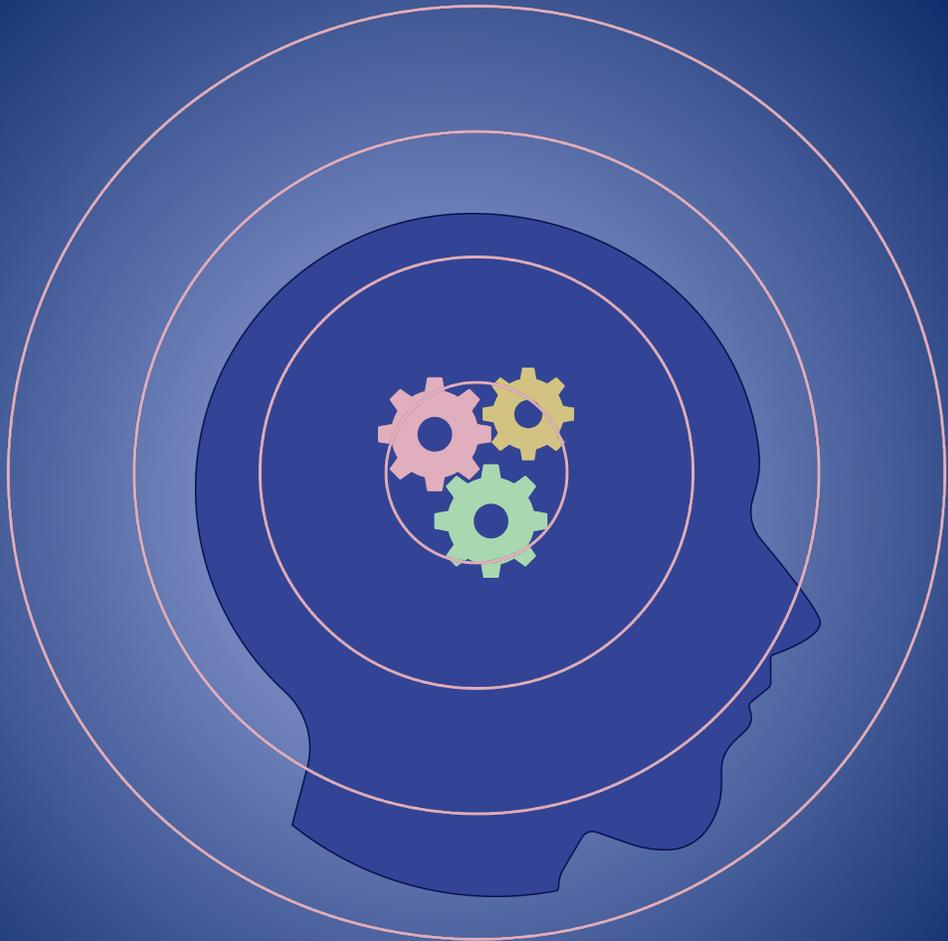
v 8 - f ` f - M f z
s v M - M Z 8 ` Ç 8
s f v M Ç 8 Z M 8 ` - M
ó Ç Z 8 ` Ç f z ..

- QMÜ2
- v 8 - M M' Çf

v 8 - f` f - Mf z
s v M - M Z 8` Ç8
s f v 8 Z 8 z EÜ8 v õf .
8 Z s v f G v 8 z f
Ğ Z f z s v f - 8 z f z ..



- LA INTELIGENCIA Y EL TALENTO PUEDEN SER DESARROLLADOS.
- PODEMOS CAMBIAR.
- EL ESFUERZO ES CENTRAL
- FEEDBACK ES CENTRAL
- LOS OBJETIVOS DIFÍCILES SON BUENOS.
- EL ÉXITO DE OTROS ES UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER.



NUNCA SUBESTIMES
EL IMPACTO DE TU
ACTITUD

»» EN CÓMO TE SENTÍS
»» EN TUS EMOCIONES

CEREBRO

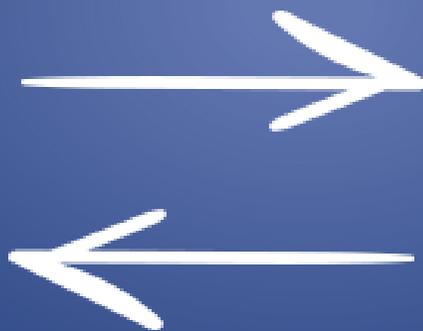
NEURONAS Y SUS CONEXIONES

MENTE

PENSAMIENTOS



MATERIA



ENERGIA

CEREBRO

NEURONAS Y SUS CONEXIONES

MENTE

PENSAMIENTOS

CAMBIA



ACTITUD



EXPERIENCIAS

**SITUACIÓN
LABORAL/
PERSONAL
QUE TE
INCOMODA**

**¿ QUÉ TE
LLAMA LA
ATENCIÓN?**

**¿ CÓMO TE
SENTÍS?**



**SITUACIÓN
LABORAL/
PERSONAL
QUE TE
INCOMODA**

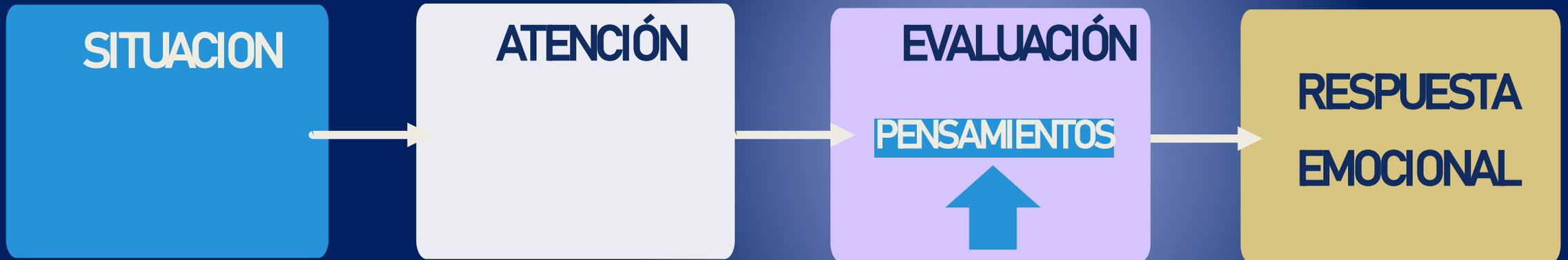
**¿ QUÉ TE
LLAMA LA
ATENCIÓN?**



**¿ CÓMO TE
SENTÍS?**

MODELO MODAL DE LAS EMOCIONES

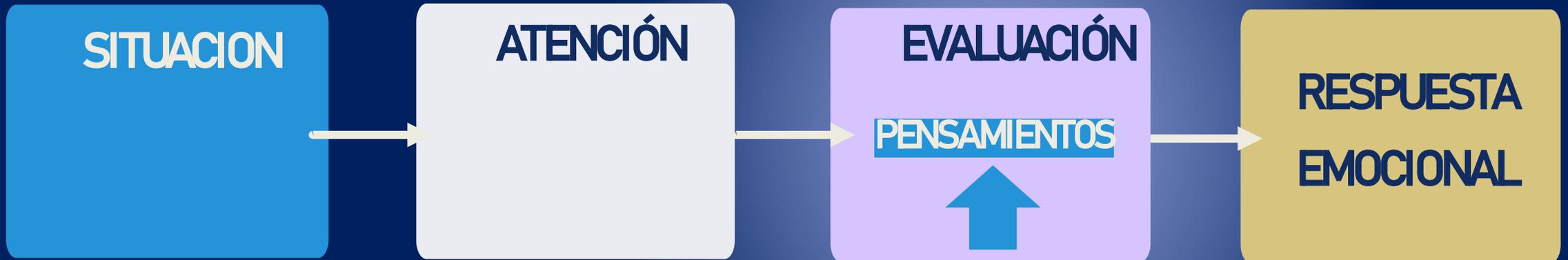
JAMES GROSS



LAS EMOCIONES CAMBIAN LA SITUACIÓN

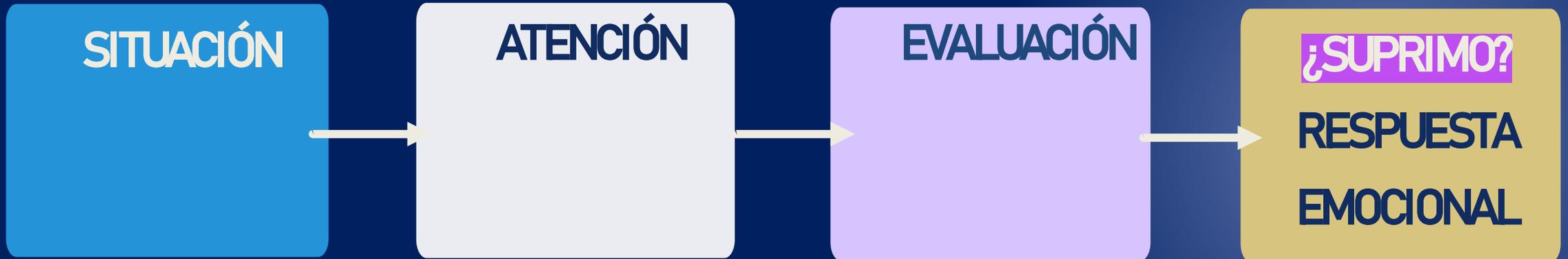
MODELO MODAL DE LAS EMOCIONES

JAMES GROSS



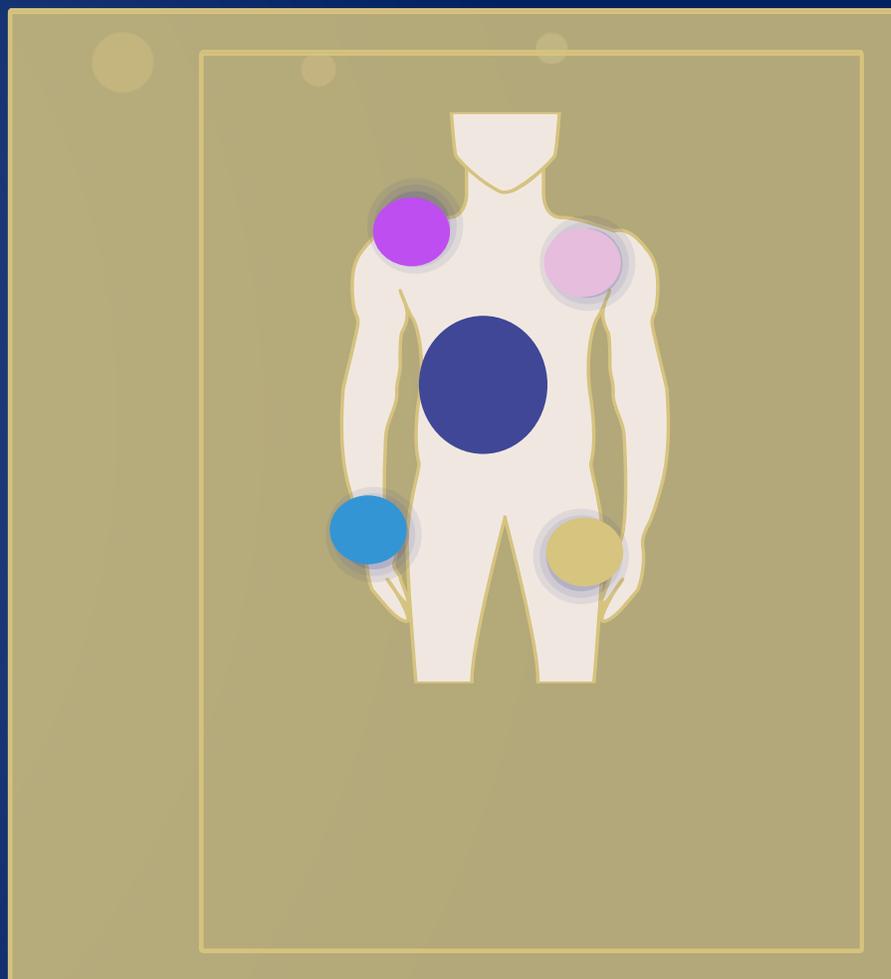
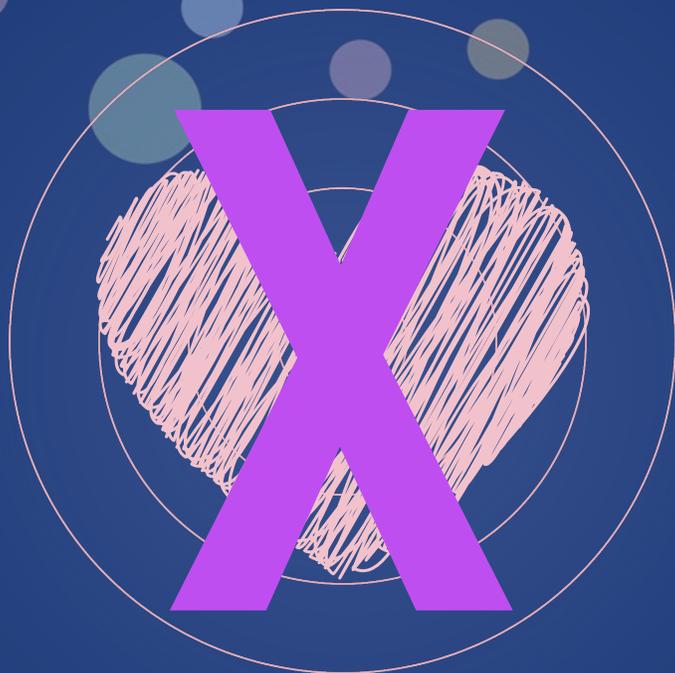
LAS EMOCIONES CAMBIAN LA SITUACIÓN

AUTOREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES



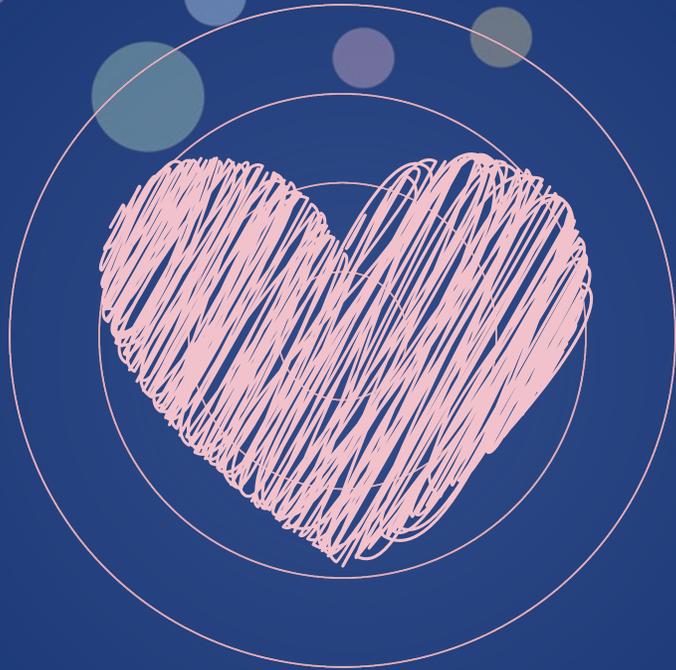
SUPRIMO

RESPUESTA EMOCIONAL

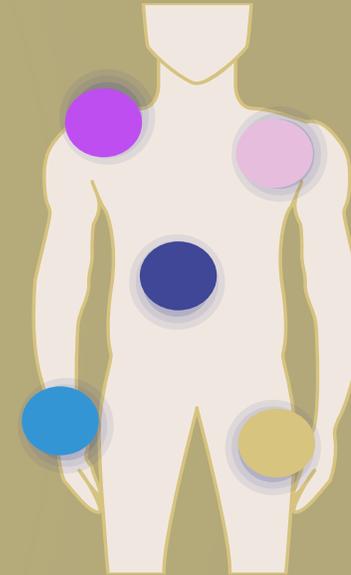


SUPRIMO LA EXPRESIÓN

RESPUESTA EMOCIONAL



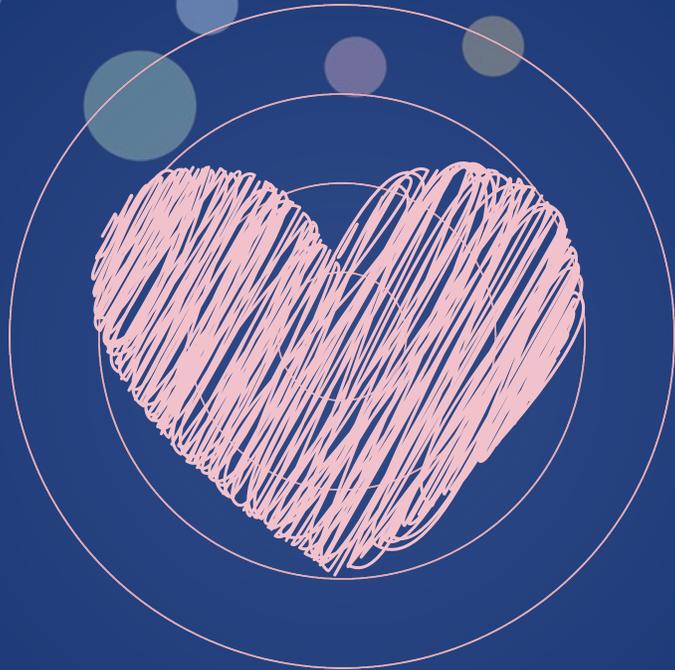
**EMOCIONES ATRAPADAS
EN EL CUERPO**



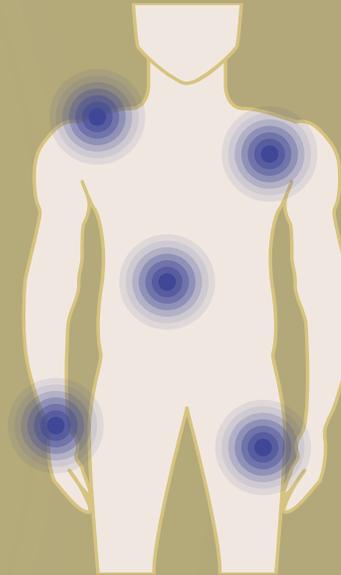
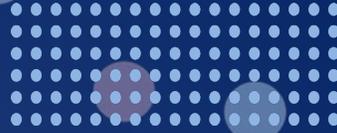
**DOLOR
ENFERMEDADES
MOLESTIAS**

EXPRESIÓN

RESPUESTA EMOCIONAL

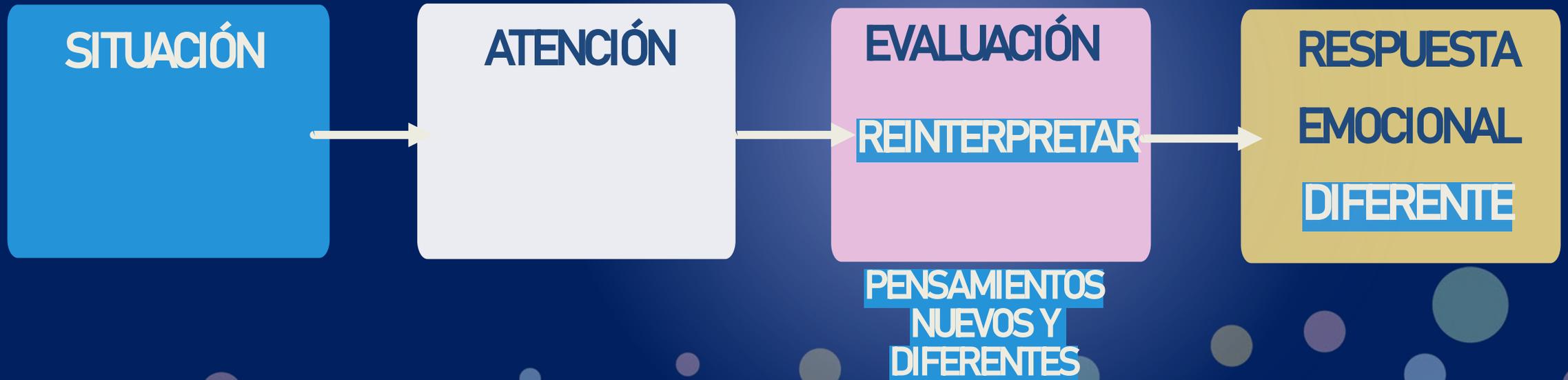


EMOCIONES LIBERADAS



**BIENESTAR
BUENAS
DECISIONES**

AUTOREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES





EVALUACION
REINTERPRETAR



RESPUESTA
EMOCIONAL
DIFERENTE

REINTERPRETAR

... ESTE EVENTO **YA NO ES MAS INCÓMODO** PARA MI

SITUACIÓN
INCOMODA

¿EN QUE
ESTOY
PENSANDO?

CAMBIO
MI FORMA
DE PENSAR

VISUALIZO

REINTERPRETAR

... ESTE EVENTO **YA NO ES MAS INCÓMODO** PARA MI

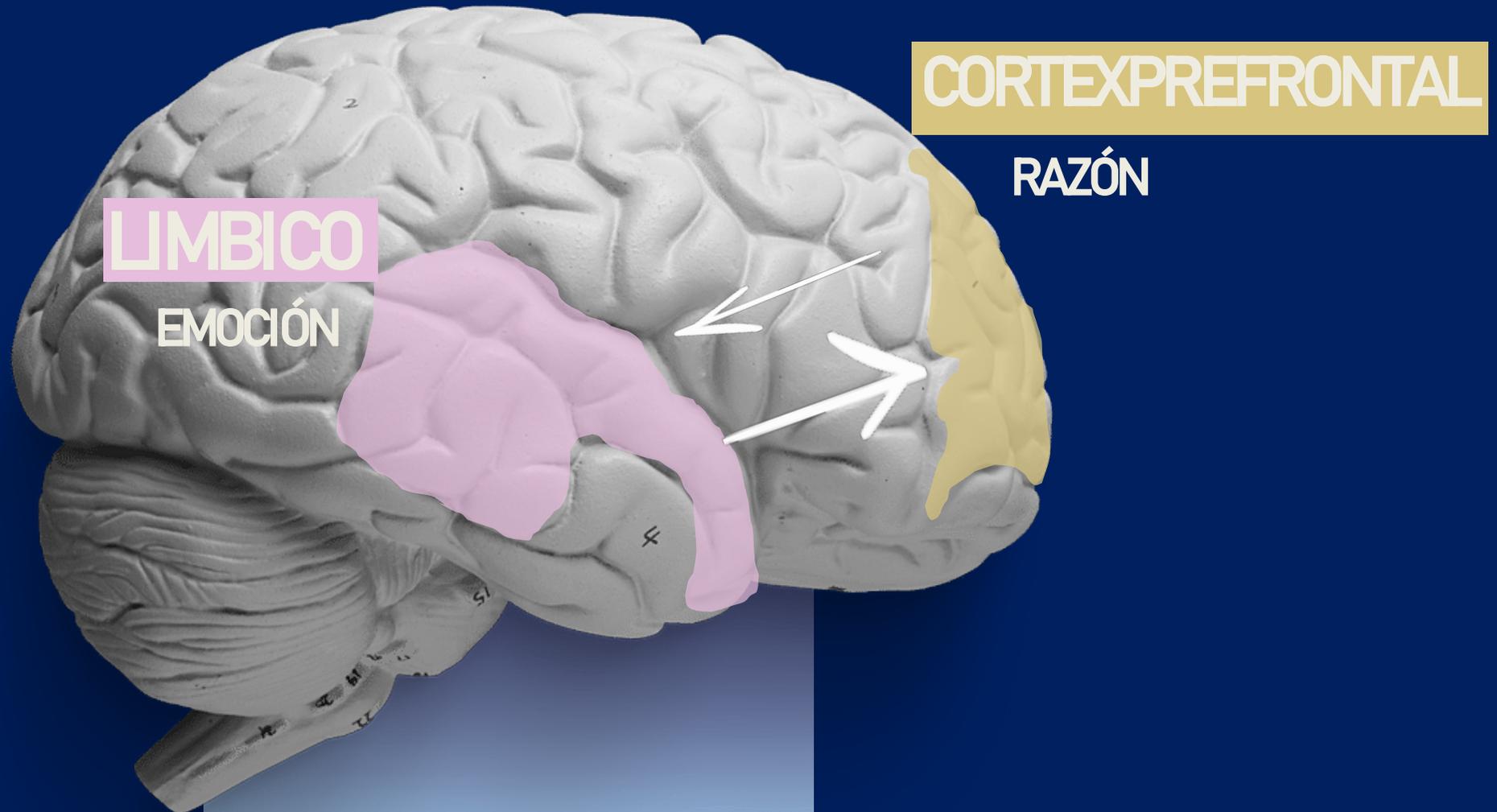


REINTERPRETAR

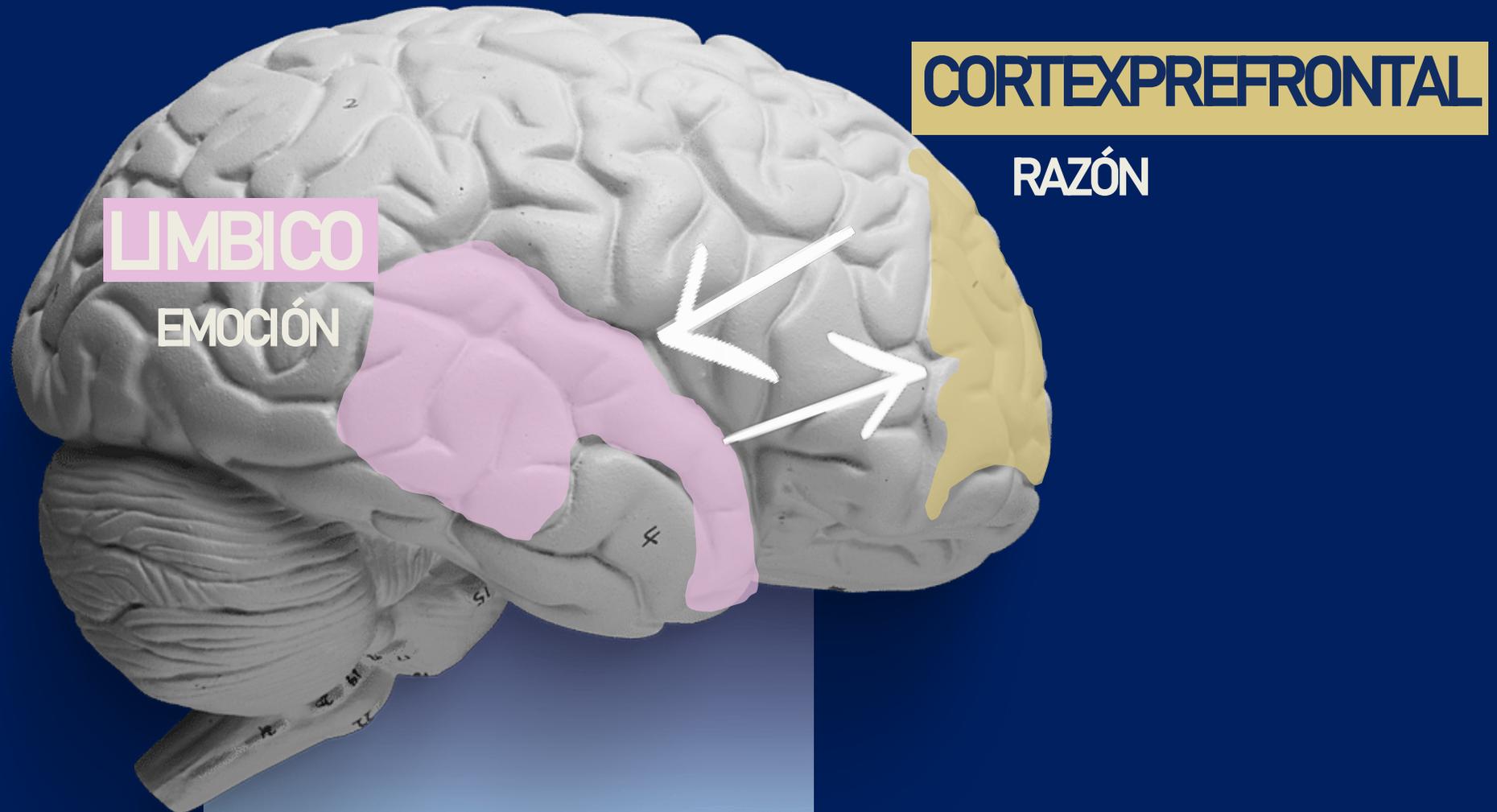


VISUALIZO

SESGO EMOCIONAL



REINTERPRETAR



PERFORMANCE



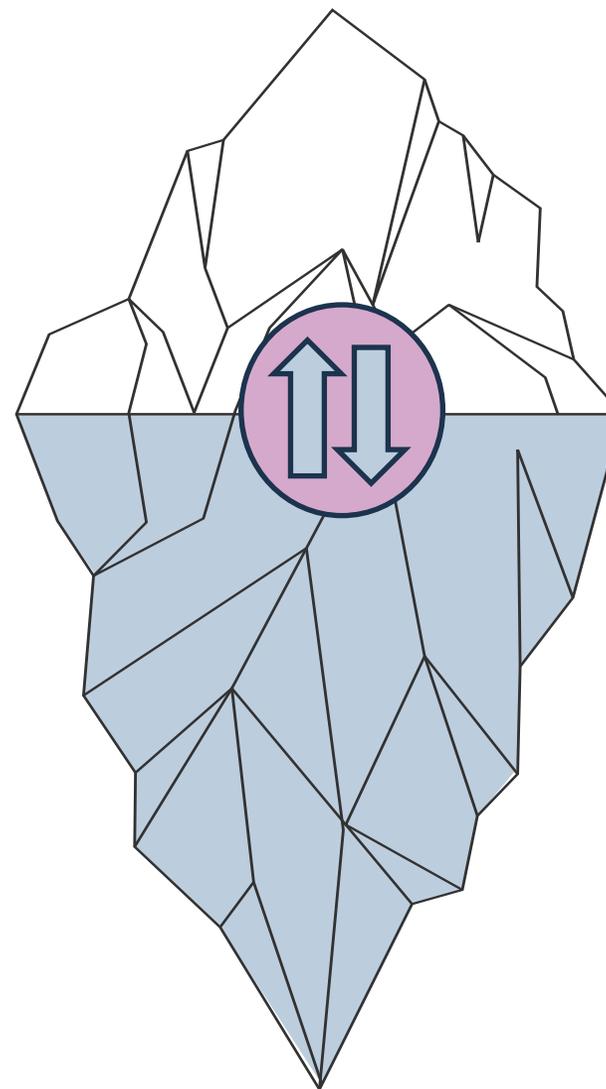
CALIDAD DE MOVIMIENTO & COMPORTAMIENTO



EMOCIONES



PENSAMIENTOS



CUERPO

MENTE

PERFORMANCE



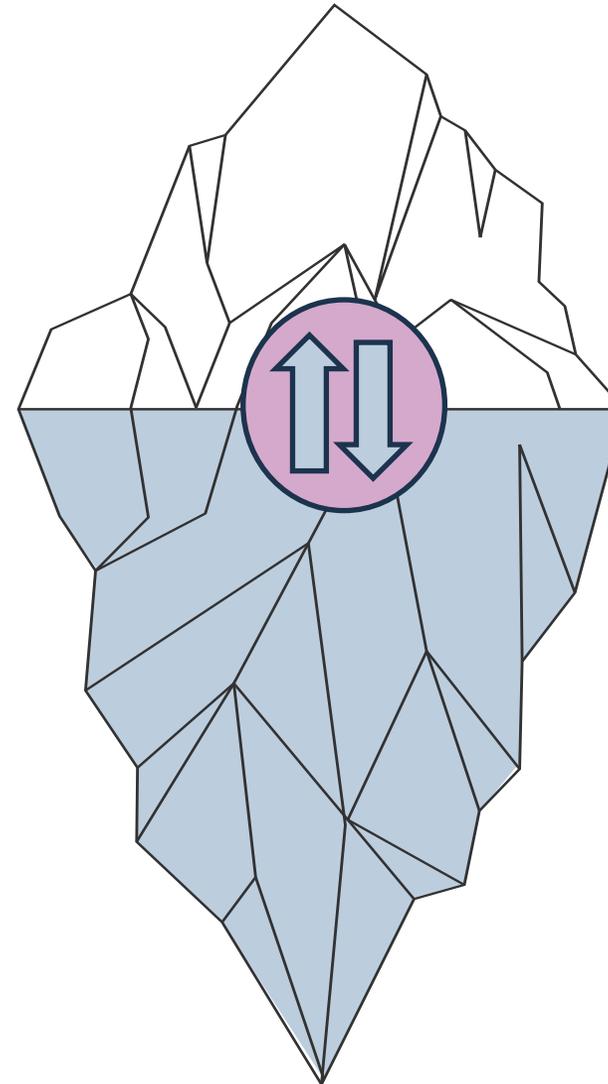
CALIDAD DE MOVIMIENTO & COMPORTAMIENTO



EMOCIONES



ACTITUD



CUERPO

MENTE

PERFORMANCE



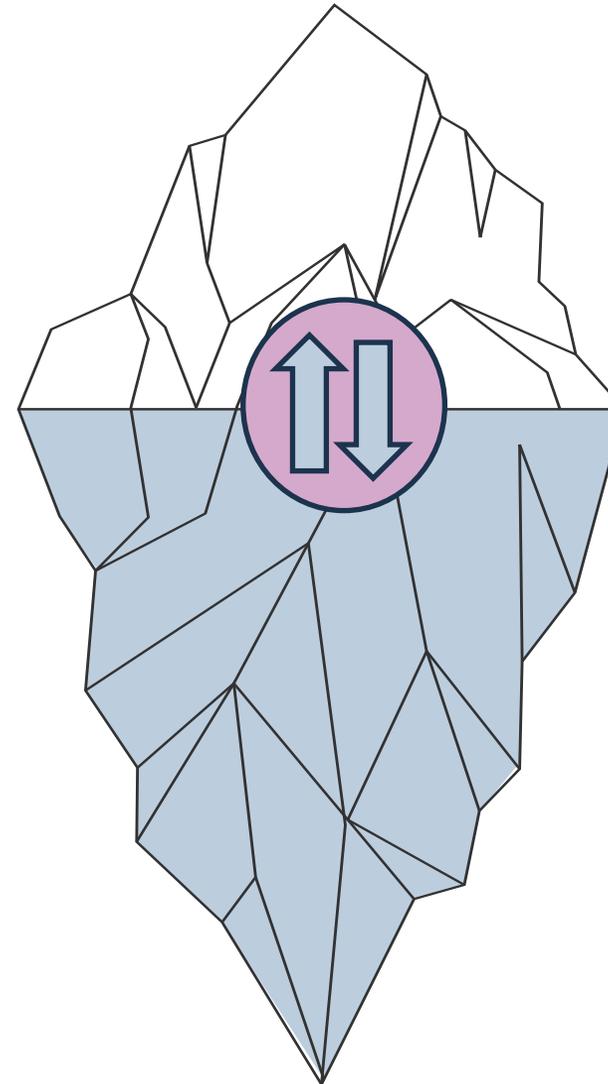
CALIDAD DE MOVIMIENTO & COMPORTAMIENTO



EMOCIONES



SIGNIFICADO



CUERPO

MENTE

PERFORMANCE



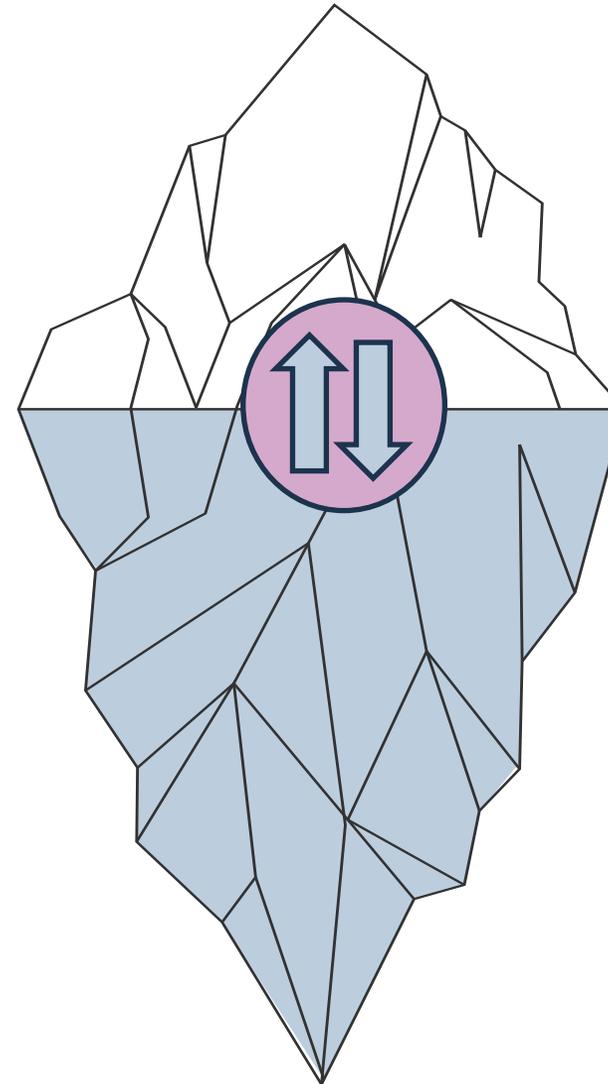
CALIDAD DE MOVIMIENTO & COMPORTAMIENTO



EMOCIONES



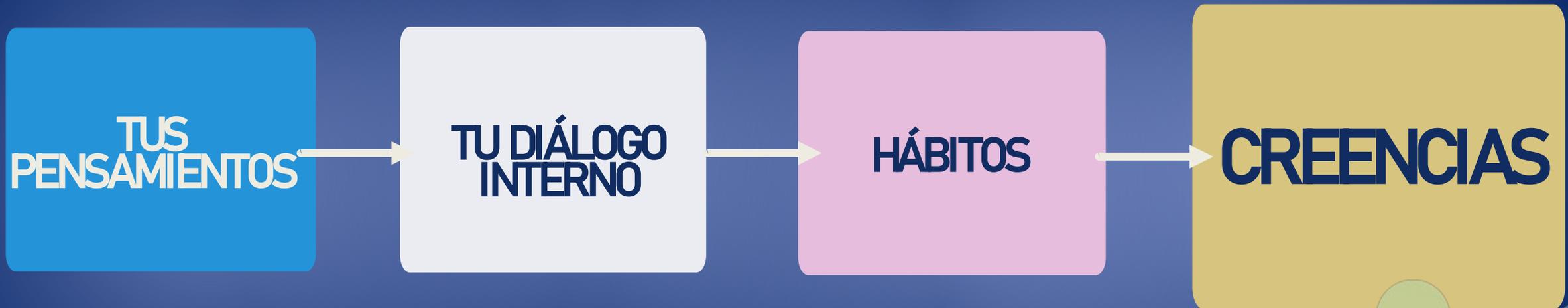
DIÁLOGO INTERNO



CUERPO

MENTE

TUS EMOCIONES...



EVOLUCIONÁ LIBERÁNDOTE DE TUS
NARRATIVAS QUE YA NO TE SIRVEN

¡CAMBIÁ TU ACTITUD !



GRACIAS

ESTANISLAO BACHRACH
PhD - MBA