



**YENIFER
PEÑA PÉREZ**
PSICÓLOGA

4 CLAVES PARA

aprender a gestionar emociones



Descubre cómo aumentar tu nivel de inteligencia emocional para mejorar tu vida personal y profesional.

INDICE

Quién soy y cómo descubrí las 4 claves

Clave 1

Identifica tus emociones

Clave 2

Descubre cómo las gestionas (si te funcionan o no)

Clave 3

Analiza esas emociones

Clave 4

Traza un plan de acción:
La clave secreta





QUIÉN SOY Y CÓMO DESCUBRÍ LAS 4 CLAVES



Hola!


Que estés aquí quiere decir que te importa lo más valioso que tienes: tú mismo.

Todo lo que te ocurre en tu día a día y cómo lo vives (tanto en tu vida personal como profesional), depende de tu estado de desarrollo personal.

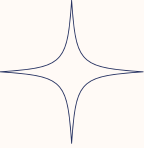


Y ahí... las emociones son clave.

Porque cada segundo del día estás sintiendo alguna emoción.



Alegría, tristeza, asco, miedo, ira, desprecio, sorpresa, vergüenza, culpa...



Estés lo que estés haciendo, tus emociones están ahí e influyen en cada decisión que tomas y en todas tus acciones.

Por esta razón, si las entiendes y las sabes gestionar tendrás mejor energía de tu lado.

Si no lo haces, las emociones pueden hacerte la vida imposible.



Demasiado tiempo con ira.

Demasiado tiempo permitiendo que el miedo no te deje construir tus sueños.

Demasiado tiempo con parálisis por tus emociones.

Por eso, que estés aquí significa que quieres tenerlas de tu lado y eso es lo más valiente y genial que puedes hacer.

¡¡Felicitaciones!!

También me has dado tu confianza al llegar a este Ebook, así que quiero ser sincera contigo y contarte algo muy importante.

Y es que... créeme, a mí también me ha pasado.

Yo también pasé muchos años tratando de superar el miedo y no lo conseguía.

También he sentido cómo la ira, el orgullo o la frustración me dominaban, o cómo el estrés me hacía perder la tranquilidad.

He sentido cómo mis emociones, en lugar de ayudarme, me hacían la vida imposible y no me permitían conseguir mis sueños.



Hasta que me di cuenta que el problema no eran las emociones.

El problema era cómo yo estaba gestionando mis emociones.

Eso es a lo que llamamos "inteligencia emocional": ser capaz de conocer tus emociones, las de los demás, y gestionarlas para crecer y avanzar.

Así que tomé una decisión: tras formarme como Psicóloga en el 2015, decidí iniciar un viaje y acompañar a personas de cualquier parte del mundo a conseguir sus objetivos y auténtico desarrollo personal (y profesional también, ya que lo más importante para el desarrollo profesional o para emprender es el desarrollo personal).

Ese viaje fue un gran reto para mis emociones.

Sentí miedo, inseguridad, a veces frustración... pero cada persona a la que acompañaba como psicóloga me demostraba que conseguían sus sueños cuando en lugar de esperar, se decidían a hacerlos realidad.

ASÍ QUE YO ME DECIDÍ A HACERLO TAMBIÉN.

¿Qué pasó tras tomar esa decisión?



Que he acompañado a conseguir sus objetivos a personas de diferentes ciudades y países (España, EEUU, Ecuador, Argentina, México y Chile).

Todas esas personas han conseguido aprender a gestionar sus emociones y yo descubrí cuál es el método para hacerlo.

Yo también he conseguido gestionar mis miedos y todas mis emociones... y ahora te toca a ti.

He descubierto cuáles son las 4 claves para gestionar tus emociones, y eso es lo que voy a contarte en este Ebook.





ANTES DE COMENZAR, VOY A PRESENTARME MEJOR:

Mi nombre es Yenifer Peña y mi sueño es acompañarte a ti a conseguir los tuyos.

Soy Magister en psicología clínica y de la salud, fundadora de @oraculode_y. Soy Colombiana, egresada de la universidad Católica de Pereira, certificada en terapia de aceptación y compromiso, evaluación en psicología clínica, entrenamiento en habilidades clínicas y detección de mentiras y análisis de lenguaje verbal y no verbal. Soy la creadora de <http://www.soyoraculo.com/>, mi página web, un lugar de auténtico desarrollo personal (o profesional si es lo que buscas) donde te acompaño en procesos privados, guiados y profundos a que consigas tus objetivos al 100%, desde el principio hasta el final. Es un lugar donde, al fin, sentirás que todo va a cambiar de una vez y que no lo harás en soledad.



AHORA SÍ... ¡VAMOS A POR LAS 4 CLAVES!

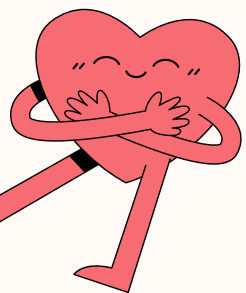
LO PRIMERO: LA VERDAD DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Durante estos 7 años, he acompañado como Psicóloga a emprendedores profesores, comerciales, artistas, padres y madres de familia, jóvenes estudiantes y sobre todo a muchas personas como tú que querían cambiar su vida.

¿Sabes lo que he descubierta?



Que fueran cuales fueran los objetivos (autoestima, liderazgo, emprender, vender más, mejorar las relaciones personales o de pareja, mejorar la comunicación, mejorar el bienestar general, etc.), todas esas personas tenían un problema en común: la gestión de sus emociones.



Cuando aprendes a hacer eso, todo cambia.

Y es algo imprescindible sea cual sea la situación en la que estés.

La Inteligencia Emocional, probablemente, es el gran pilar en el desarrollo personal y también en el profesional.



¿Qué es?

A mí me gusta más hablar de gestión de emociones, porque todas las personas sentimos emociones y nos influyen en cada segundo del día. El problema es que nos desconectamos de nuestras emociones y terminamos por interpretar mal las situaciones y así es como tu miedo o tu ira crece y te controla.

La definición exacta es: "la capacidad para identificar y gestionar tus emociones y saber identificar las de los demás, de tal forma que te conoces, aprendes, y sabes utilizar tus emociones para crecer, avanzar, desarrollarte y conseguir nuevos objetivos o vivir mejores experiencias".

O como decía Aristóteles: "la capacidad para enfadarte con la persona adecuada, con la intensidad adecuada y por los motivos adecuados".

DIFÍCIL, ¿VERDAD? PERO TE ASEGURO QUE LO PUEDES
CONSEGUIR EN UN TIEMPO RÉCORD.

*Ahora sí que sí, vamos con la
primera clave.*



**CLAVE 1: IDENTIFICA TUS
EMOCIONES**

Cada segundo del día estás sintiendo emociones.



Ahora, en este mismo momento, estás sintiendo alguna.

Las emociones son nuestra principal energía y motor de acción.

También, es la mejor forma para conocernos.

Las emociones te informan sobre cómo estás, cómo interpretas el mundo y qué necesitas.

Por eso, identificarlas es clave.

¿Qué emoción estás sintiendo? ¿Para qué te sirve? ¿Cuál es la razón de que haya aparecido? (algo que haya ocurrido, algún pensamiento, alguna conversación con alguien, etc.)

Intenta, ante todo, identificar qué emociones sientes más a menudo y con más intensidad. Ahí está la clave de todo.

Probablemente, esas emociones son con las que debes trabajar más para aprender a gestionar tus emociones y así aumentar tu nivel de Inteligencia Emocional.

✦ ✦ *Ejercicia* ✦ ✦

INTENTA HACER UN REGISTRO DE LAS EMOCIONES QUE SIENTES CON MÁS FRECUENCIA DURANTE CADA DÍA Y QUE TE CAUSAN MALESTAR, FRUSTRACIÓN, O QUE TE IMPIDEN CONSEGUIR LO QUE QUIERES O MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA. ANALIZA CUÁNDO APARECEN, QUÉ OCURRE, CON QUÉ INTENSIDAD Y DURANTE CUÁNTO TIEMPO LAS SIENTES.

CLAVE 2: DESCUBRE CÓMO LAS GESTIONES (SI TE FUNCIONAN O NO)

Te voy a contar cuál es el gran mito de la inteligencia emocional (una absoluta mentira que te cuentan constantemente).

Las emociones negativas no existen.

Exacto, no existen.

Todas las emociones son positivas en sí mismas porque te ayudan a conocerte y surgen por una razón.

El miedo es positivo porque te ayuda a saber cuál es la situación para la cual aún sientes que no estás preparado o para protegerte.

La ira también te sirve para saber que algo que ocurre no te gusta y quieres que termine.

El gran problema, es cuando esas emociones las sientes con demasiada frecuencia e intensidad y no te dejan avanzar.

Son emociones que te congelan o que te hacen vivir las mismas experiencias una y otra vez.

Esas son las emociones disfuncionales (las que no te funcionan).

Solo te sirven para que vivas dentro de un círculo.

Identifica cuáles son esas emociones. Tu trabajo consiste en que vuelvan a funcionar como necesitas.



✨ ✨ Ejercicio ✨ ✨

IDENTIFICA QUÉ EMOCIONES GESTIONAS DE FORMA DISFUNCIONAL (SON LAS QUE UNA Y OTRA VEZ TE LLEVAN A VIVIR LAS MISMAS EXPERIENCIAS DESAGRADABLES O QUE NO TE PERMITEN AVANZAR Y CONSEGUIR NUEVOS RESULTADOS, OBJETIVOS O EXPERIENCIAS MÁS SATISFACTORIAS EN TU VIDA PERSONAL O PROFESIONAL.

CLAVE 3: ANALIZA ESAS EMOCIONES

Esas emociones no fueron siempre disfuncionales.

Un día, algo te ocurrió, y comenzaste a gestionarlas de forma disfuncional. A partir de ahí comenzaron los problemas.

Pero no importa cuál fue ese momento.

Lo que importa es que tienes que analizar esas emociones disfuncionales y saber por qué surgen, qué interpretas de las situaciones, para qué te sirven, cómo te comportas a consecuencia de esas emociones, cómo te comunicas, cuáles son tus actitudes y resultados, etc.

Haz un análisis de todo el significado de esas emociones.

Así, solo así, es como conseguirás comenzar a salir del círculo.

CLAVE 4: TRAZA UN PLAN DE ACCIÓN



Para aprender a gestionar tus emociones y aumentar tu nivel de Inteligencia Emocional (tanto si lo quieres para tu vida personal como para tus resultados profesionales), debes trazar un plan de acción que te permita conseguir ese cambio y transformación.

Gracias a las acciones diferentes, podrás comenzar a vivir esas emociones de forma diferente y así comprenderlas mejor y gestionarlas de otra forma.

Ese plan de acción debe ser claro, concreto, centrado en acciones diferentes que reflejen que esas emociones son gestionadas de forma totalmente funcional. Hay cambios estratégicos que puedes hacer y que pueden comenzar a cambiar toda tu realidad.

Ya, ya lo sé. Muchas veces crees que es imposible.

Pero te aseguro que esa posibilidad existe y está en ti.

No solo consiste en creer. Consiste en hacer algo diferente.

En este camino he acompañado a muchísimas personas que lo han conseguido. Tú puedes ser una de esas personas si quieres.



AHORA TE CUENTO CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE *aprender a gestionar tus emociones.*



- Conocerse mucho más
- Vivir en bienestar y plenitud
- Atreverte a hacer cosas nuevas que te lleven a crecer
- Mejorar tus relaciones personales
- Aumentar tu autoestima, seguridad y confianza
- Mejorar tu salud
- Desarrollar una habilidad genial para gestionar el estrés
- Si lo que te interesa es tu desarrollo profesional, podrás aprender a mejorar tus relaciones profesionales y con tu equipo de trabajo.
- Si es tu caso, podrás ser un gran líder emocional (las emociones son el motor del liderazgo y del avance personal y profesional)
- Si quieres emprender, te ayudará a crecer más rápido y con más entusiasmo y seguridad.

AHORA ES CUANDO LLEGA TU GRAN RETO.

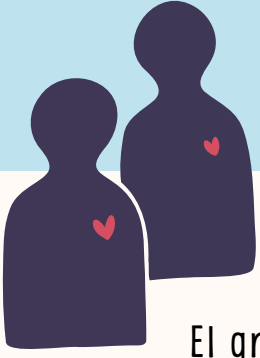
¿VAS A HACERLO REALIDAD?

¡PERO ESPERA!

HAY UNA CLAVE MÁS...



CLAVE SECRETA: COMPAÑÍA



El gran problema de este camino es tratar de hacerlo en soledad.

Lo tengo comprobado: las charlas o los libros por sí mismo no ayudan mucho.

Debes comenzar un camino nuevo y necesitas compañía. Es absolutamente fundamental.

Cada ser humano funciona como un espejo para el otro. Gracias a la compañía, nos damos cuenta de muchos aspectos que podemos cambiar y de cómo conseguirlo.

Recuerda siempre que las excusas son lo único que no funcionan junto con esperar a que todo cambie sin hacer nada para que eso cambie.

Muchas excusas nos pasan frecuentemente por la cabeza:





“No tengo tiempo para esto”


“Nada va a cambiar porque yo no puedo cambiar”

“Esto me supone mucho esfuerzo...”

“Tengo mucho miedo, mejor comienzo cuando se me pase”.

“puedo hacerlo sol@”



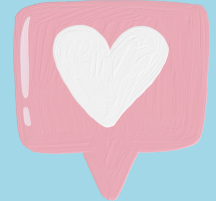


El Universo no va a escucharte porque está demasiado ocupado con muchas cosas y no le das la importancia que merece tu salud mental y emocional.

Tú eres muy importante, pero lo debes ser ante todo por ti.



Por eso ahora te lanzo un reto.





¿Te gustaría aprender a gestionar tus emociones y aumentar tu nivel de Inteligencia emocional para siempre?

Existe una forma en la que puedes conseguirlo, aprendiendo de ti para que ese aprendizaje se quede contigo toda tu vida.

Aquí encontrarás un espacio seguro, empático y libre de prejuicios, dónde podremos trabajar diferentes problemáticas que impactan tus relaciones y las diferentes áreas de tu vida, con el fin de encontrar un equilibrio entre ellas.

Considero que la terapia es una gran oportunidad de construcción personal dónde puedes sentirte acompañado para sanar, conocerte, crecer y resolver problemáticas. ¡Te espero!

Si aprendes a gestionar tus emociones, mejorará tu vida, la calidad de tus relaciones personales, tu vida profesional o tu capacidad para emprender, vivir y disfrutar de todo cuanto ocurre.



Y me encantaría ayudarte a conseguirlo.

Por eso te he regalado este Ebook para que comiences el camino.

Pero te pido a cambio solo una cosa...

IMPORTANTE

IMPORTANTE: presta atención!

VOY A HACERTE UNA PREGUNTA MUY ESPECIAL Y VOY A PEDIRTE QUE ME ESCRIBAS Y ME DES TU RESPUESTA PARA AYUDARTE.

ESPERO HABERTE AYUDADO Y RECUERDA QUE CONFÍO EN TI.

SÉ QUE VAS A CONSEGUIRLO MUY PRONTO.

TE VOY A ESCRIBIR MUY PRONTO. PARA MÍ ES UN PLACER QUE ESTÉS AQUÍ Y ME ENCANTARÍA ACOMPAÑARTE.

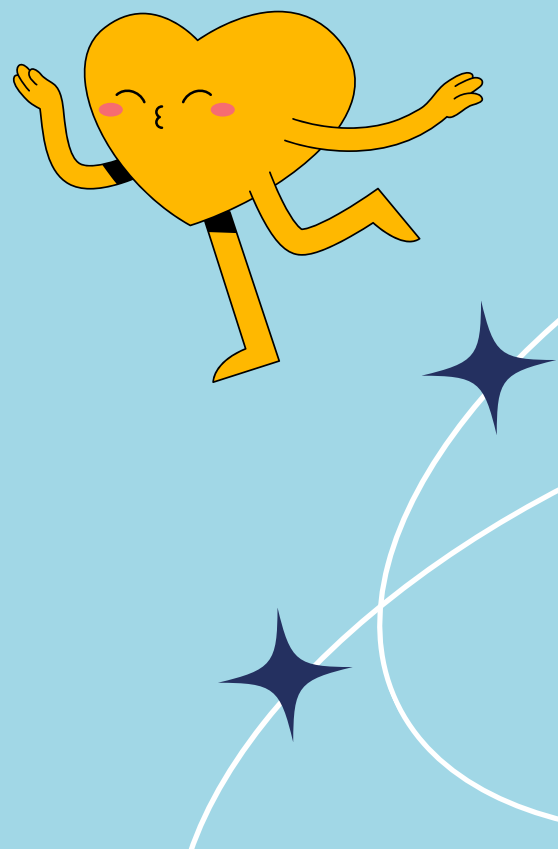
¿LISTOS PARA SALIR DEL CÍRCULO?

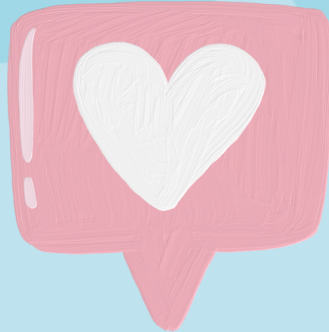
VE POR ELLO!

MIL GRACIAS POR PENSAR EN TI. ATT YENIFER



Yenifer Peña Psicóloga
<https://soyoraculo.com/>





¡Conoce más de nuestros talleres aquí!

<http://www.soyoraculo.com/>

Y si sientes que este Ebook puede ayudar a más personas, no dudes en compartir el enlace para que lo descarguen gratis:

<https://soyoraculo.com/2023/03/24/4-claves-para-gestionar-emociones/>

¡Viraliza esta revolución!

Cualquier frase, enseñanza que te haya dejado este manual no dudes en compartirla con el mundo!

***ETIQUETAS PARA
DARTE AMOR DE
VUELTA***



Yenifer Peña Psicóloga
<https://soyoraculo.com/>