



En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPANÍA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Pasado es el

---

# CONTROL Y AUTOCONTROL EMOCIONAL



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

**RM** Roberto Machado

Speaker - Hipnoterapeuta  
Master P.N.L. - Life Coach  
Coach Ontológico Empresarial

[roberto@robertomachado.com.ve](mailto:roberto@robertomachado.com.ve)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# OBJETIVO GENERAL

Aprender a controlar las emociones en lugar de que las emociones controlen a la persona, utilizar las estrategias para manejar los estados emocionales desadaptativos que permita el desarrollo de conductas de afrontamiento personal ante situaciones conflictivas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# EL MENSAJERO EMOCIONAL

Una fábula sobre la gestión emocional



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



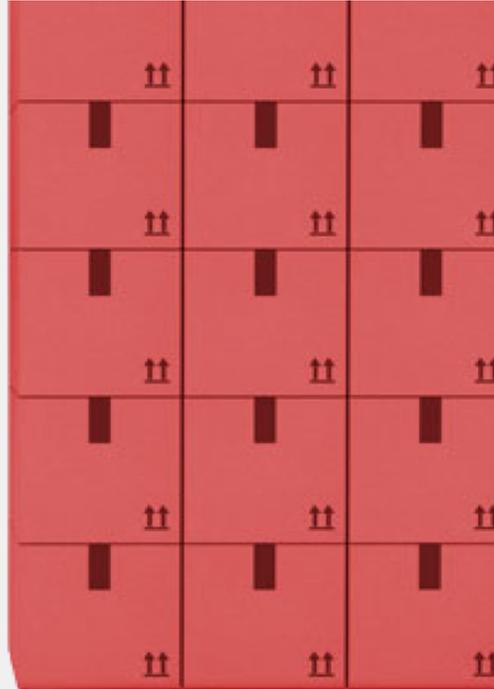
Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



# EL MENSAJERO EMOCIONAL

Una fábula sobre la gestión emocional



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Pasando al 2



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

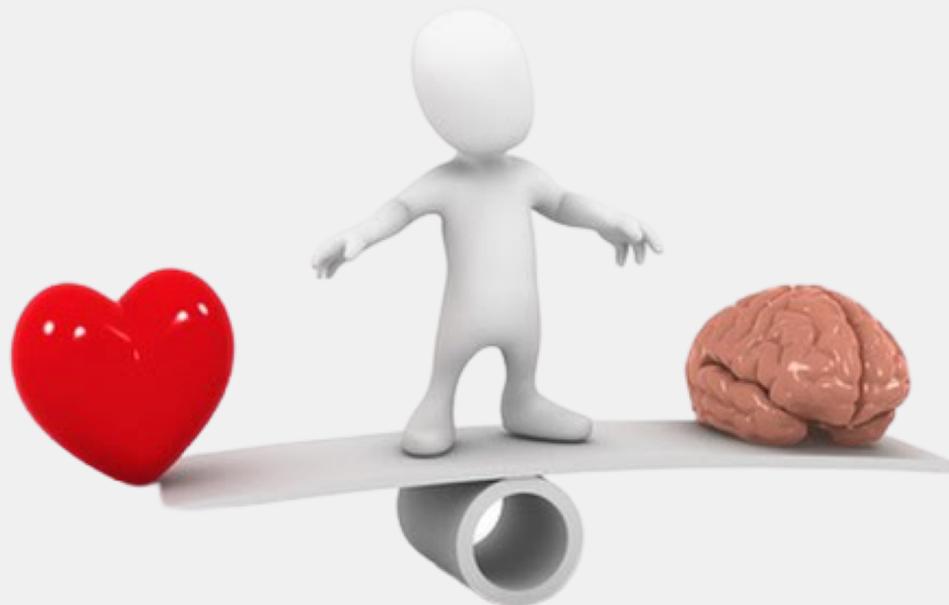


Innovación



Capital  
Estratégico

# ¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL EMOCIONAL?



Es la capacidad de gestionar las emociones que sentimos para que no se adueñen de nosotros y, por consiguiente, de nuestro comportamiento.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# ¿Controlas Tus Emociones?



# ¿o Ellas Te Controlan A ti?



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# CÓMO TENER AUTOCONTROL EMOCIONAL

- 1) Conocer las emociones.
- 2) Identificar las emociones.
- 3) Averiguar qué causa la emoción que queremos controlar.
- 4) Cambiar los pensamientos o creencias.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# CÓMO MEJORAR EL AUTOCONTROL EMOCIONAL

- ✓ Aumentar nuestra inteligencia emocional.
- ✓ Realizar meditación en general.
- ✓ Cambiar nuestro sistema de creencias y la modificación de pensamientos limitadores.
- ✓ Aprender a aceptar.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. Técnicas de relajación.
2. Autoinstrucciones.
3. Empatía.
4. Parada del pensamiento.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# TIPS

## PRACTICAR EL AUTOCONTROL EMOCIONAL

- Registra tus emociones en un diario emocional.
- Escribir las emociones que hemos sentido y qué las ha causado.
- Reúne pensamientos que te despierten una emoción concreta y trata de mantenerla durante un rato sin juzgarla, solo siéntela



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCIÓN**



# PREGUNTAS

