



MASTERCLASS

EMOCIONES: ESAS GRANDES DESCONOCIDAS, PARTE 1

Por Javier Silvestre (tourismef.com)



Javier Silvestre

Fundador de Tourism Emerging Future(TEF).
Coaching de personas, parejas, Coaching de
equipos y Liderazgo.

<https://www.linkedin.com/in/javier-silvestre-673274/>

**He desarrollado mi actividad profesional en el mundo
del turismo, en AAVV, TTOO, hoteles y empresa de
tecnología de distribución hotelera y marketing on line**

Mis sesiones van a tratar sobre las emociones y con 3 objetivos claros:

- 1.- Conocerlas
- 2.- Saber como funcionan
- 3.- Como gestionarlas



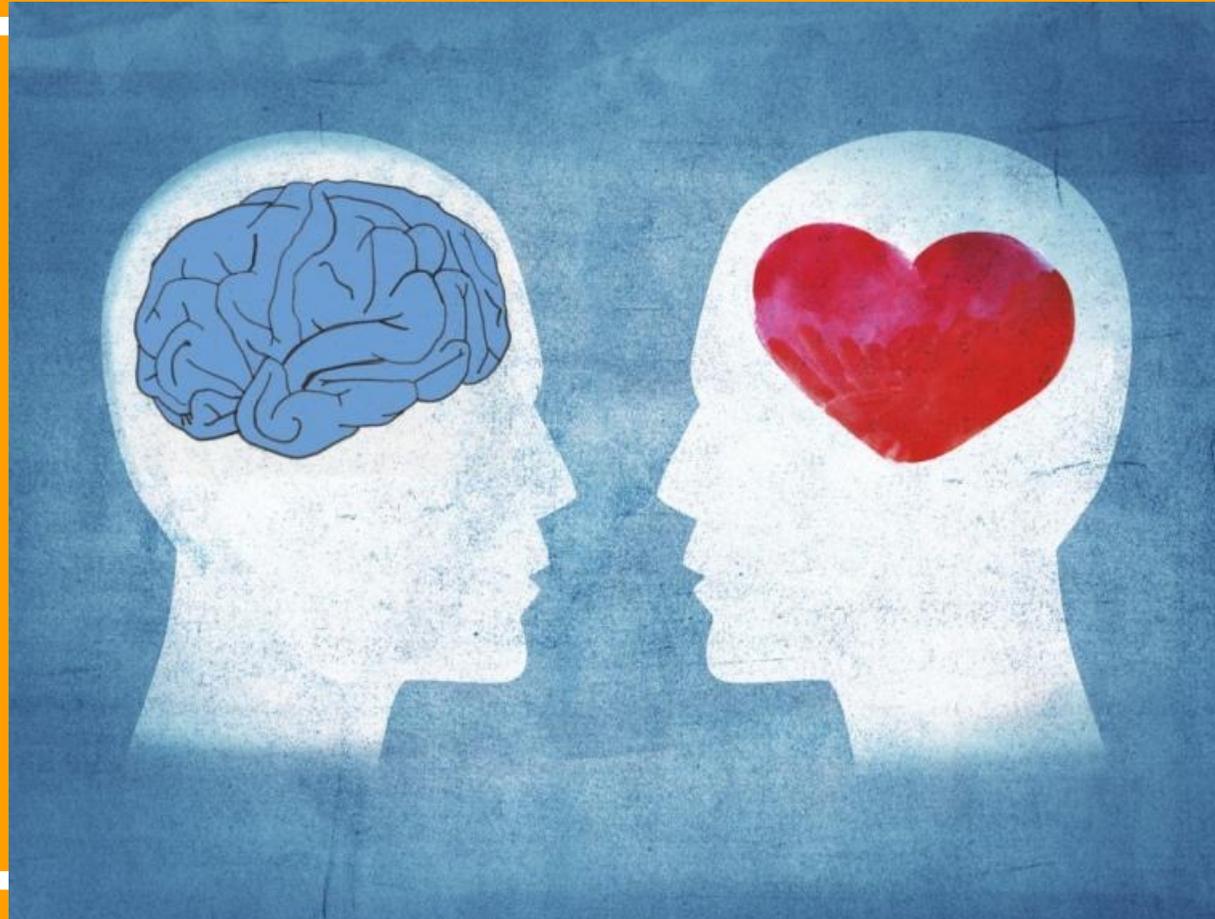
LITERATURA UNIVERSAL

DESCARTES
**EL DISCURSO
DEL MÉTODO**



• FONTANA •

Ensayo





EL TREN DE LA VIDA...



TOURISM
EMERGING
FUTURE

OSTELTUR
ACADEMY





Qué lenta eres

Ten cuidado!
No lo hagas

Hemos venido a sufrir

No llores

Lo estás haciendo mal

No te quejes

Agrada a los demás

Date prisa

No te enfades

Si me quieres,
...

No estés triste

Esfuézate más

No vales nada

Yo sé lo que te conviene

Atente a las consecuencias

Lo hago por tu bien

LO QUE CREES ES LO QUE CREAS



BORJAVILASECA.COM

Suscribirse



Diferencias entre

EMOCIÓN

- Reacción a un estímulo
- Inconsciente e inmediata
- Corta
- Antes que la razón
- Universales
- Más intensas
- Llevan a actuar

SENTIMIENTO

- Estado de ánimo estable
- Consciente y progresivo
- Largo
- Tras interpretar y pensar
- Individuales
- Menos intensos pero más profundos
- Llevan decidir y vivir de una manera

Psicología-Online 

ESTADO DE ANIMO



VERDADERO
 FALSO



Mito#1.

Las emociones nos nublan la razón y dificultan la toma de decisiones



Nuestras emociones actúan como un semáforo que nos da información y al que debemos mirar



La aceptación de las emociones nos abre posibilidades

Cada emoción nos predispone para un tipo de acciones y no para otras

EMOCIÓN

La palabra **emoción** viene del latín *emotio, emotionis*, nombre que se deriva del verbo *emovere*. Este verbo se forma sobre *movere* (mover, trasladar, impresionar) con el prefijo e-/ex- (de, desde) y significa retirar, desalojar de un sitio, hacer mover. Es por eso que una emoción es algo que saca a uno de su estado habitual. A partir de emoción tenemos emocionar y emocionante.



Emociones auténticas

La emoción debe ser proporcional al estímulo que la produce:

Calidad:

Intensidad:

Duración



*Mito#3.
Manejar las
emociones es
ponerles
control, evitar
que aparezcan
en un mal
momento y no
mostrarlas*



2 Maneras de gestionar Emociones

- 1.- Gestión centrada en el problema
- 2.- Gestión centrada en la emoción

"Los que nos perturba
no son los hechos,
sino lo que pensemos
sobre ellos"

EPICTETO, Filósofo griego.



**Lo importante es la forma que
tenemos de ver los hechos**

Consejos para gestionar las emociones

- 1.- Mayor autoconocimiento
- 2.- Evitar exceso de autocrítica y exigencia
- 3.- Encontrar un propósito en mi vida
- 4.- Asertividad
- 5.- Desarrollar la Inteligencia Emocional
- 6.- Educar en el optimismo y estados de ánimo nutritivos

Gracias...

