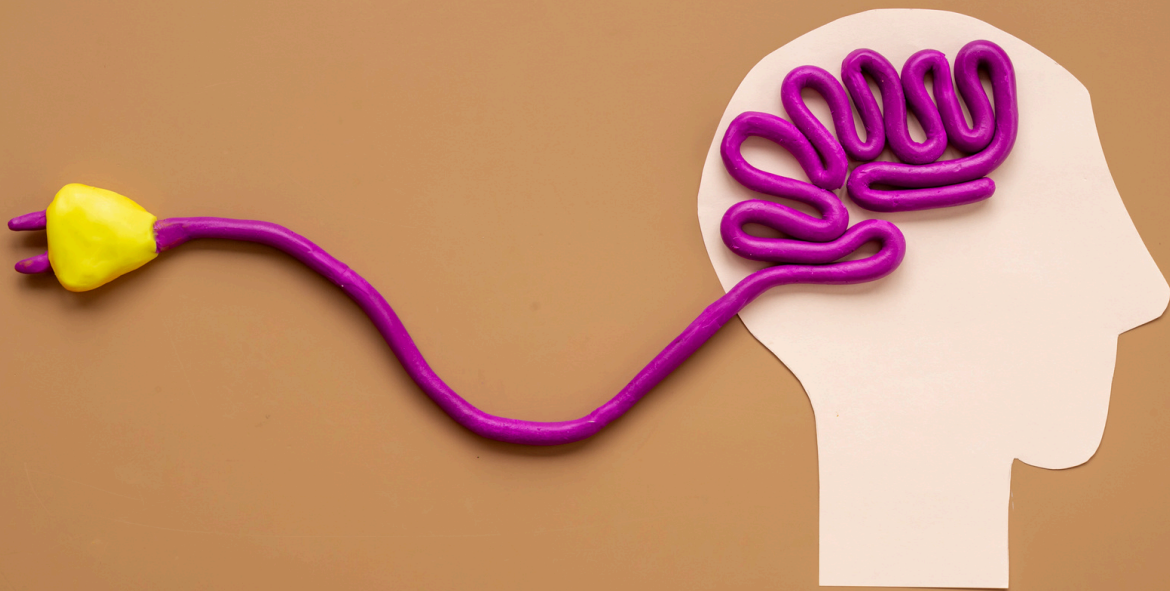


EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA EXPLORAR TU MAESTRÍA EMOCIONAL

Maestria
Emocional

JUAN PABLO ALZATE
PSICÓLOGO POSITIVO





Maestria *Emocional*

Ejercicios Prácticos para Explorar tu Mundo Emocional

Si quieres comenzar a trabajar en tu bienestar emocional desde casa, aquí tienes algunos ejercicios basados en los pilares de la Maestría Emocional con su respaldo científico.



Para más información: www.juanpabloalzate.com



PRÁCTICA



Ejercicio de Autoconocimiento: Descubriendo tus Fortalezas

Objetivo: Identificar tus principales fortalezas personales y aprender a utilizarlas en tu vida diaria.

Bases Científicas: El uso de cuestionarios como el VIA Strengths Survey ha demostrado que el reconocimiento de fortalezas y su aplicación en la vida diaria mejora el bienestar subjetivo y la motivación (Peterson & Seligman, 2004).

Instrucciones:

1. Escribe 5 situaciones en las que hayas superado un desafío personal.
2. Reflexiona sobre qué cualidades o habilidades usaste para afrontar cada situación.
3. Pregúntate: ¿Cómo puedo aplicar estas fortalezas en mis retos actuales?

Extra: En la primera sesión de Maestría Emocional, te haré una prueba objetiva y muy sencilla para que conozcas gráficamente tu perfil de fortalezas, descubras cuáles utilizas más y cuáles menos, y aprendas cómo equilibrarlas para regular las otras y aumentar tu bienestar.



PRÁCTICA



Movimiento Consciente: Liberando la Tensión Emocional

Objetivo: Conectar con el cuerpo y soltar emociones acumuladas a través del movimiento.

Bases Científicas: La danzaterapia ha demostrado ser efectiva en la reducción del cortisol, la hormona del estrés, y en la mejora de la regulación emocional (Quiroga Murcia et al., 2010).

Instrucciones:

- Pon una música instrumental suave o percusiva y cierra los ojos.
- Permite que tu cuerpo se mueva libremente, sin juzgar ni controlar el movimiento.
- Observa si hay alguna parte del cuerpo que se siente tensa y enfoca tu atención en ella.
- Deja que el movimiento fluya hasta que sientas una sensación de alivio o mayor bienestar.



PRÁCTICA



Mindfulness: Escaneo Corporal para la Regulación Emocional

Objetivo: *Desarrollar la atención plena y reducir el estrés.*

Bases Científicas: *El escaneo corporal es una técnica central en el entrenamiento en mindfulness y ha sido asociado con mejoras en la autorregulación emocional y una menor reactividad al estrés (Zeidan et al., 2010).*

Instrucciones:

- *Busca un lugar tranquilo y cierra los ojos.*
- *Respira profundamente y lleva tu atención a los pies, luego sube lentamente por cada parte de tu cuerpo.*
- *Observa cualquier tensión o sensación sin juzgarla.*
- *Al exhalar, imagina que liberas cualquier carga emocional acumulada.*



PRÁCTICA



Exploración de Patrones Familiares: Genograma Emocional

Objetivo: Identificar patrones heredados que influyen en tu vida emocional.

Bases Científicas: El uso del genograma en terapia sistémica ha demostrado ser una herramienta efectiva para identificar patrones transgeneracionales y mejorar la comprensión de la dinámica familiar (McGoldrick et al., 2008).

Instrucciones:

- Dibuja un árbol genealógico sencillo con padres, abuelos y bisabuelos.
- Junto a cada nombre, anota emociones o eventos importantes que hayan influido en la dinámica familiar.
- Reflexiona: ¿Notas patrones repetitivos en las relaciones o en la forma de gestionar las emociones?
- Pregúntate: ¿Qué creencias o emociones heredadas puedo soltar para vivir con mayor libertad?

Maestría *Emocional*

Un Viaje Hacia el Autoconocimiento y la Transformación



Descubre el Camino hacia tu Maestría Emocional

¿Te gustaría vivir una vida más equilibrada, auténtica y plena? La Maestría Emocional es el proceso que te ayudará a alcanzar ese bienestar tan anhelado, permitiéndote gestionar tus emociones con sabiduría, construir relaciones más saludables y afrontar los retos de la vida con fortaleza interior.

A través de un enfoque integral que combina lo mejor de la Psicología Positiva, las Constelaciones Familiares, la Danza Terapia y herramientas prácticas de Mindfulness, te invito a embarcarte en un viaje transformador en tres niveles que te guiarán paso a paso hacia el dominio de tu mundo emocional.

Para más información: www.juanpabloalzate.com

Maestría *Emocional*

Un Viaje Hacia el Autoconocimiento y la Transformación



¿Qué es?

La Maestría Emocional es un enfoque integral que combina la psicología positiva, la danzaterapia, el mindfulness y las constelaciones familiares para ayudarte a gestionar tus emociones, liberarte de bloqueos y potenciar tu bienestar. Juan Pablo Alzate, Psicólogo, experto en psicología positiva del Instituto Europeo de Psicología Positiva, profesional en Mindfulness y gestión emocional, certificado en danzaterapia y Constelaciones Familiares, con más de 15 años de experiencia ayudando a las personas a transformar su vida emocional, ha diseñado este método para personas que desean comprenderse mejor, superar patrones limitantes y alcanzar una vida más plena y equilibrada.

Para más información: www.juanpabloalzate.com

Maestría *Emocional*

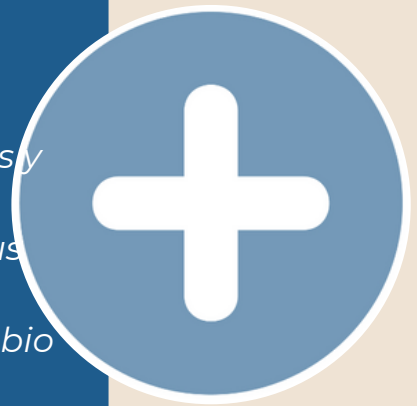
¿Por qué embarcarte en el proceso de
Maestría Emocional?

Si los ejercicios previos te han ayudado a reflexionar, imagina lo que podrías lograr al sumergirte en un proceso completo y guiado. En el Método Maestría Emocional, ofrezco un viaje profundo a través de tres niveles diseñados para llevarte desde la exploración hasta la transformación y la integración de tu bienestar emocional.

A lo largo de cada nivel, tendrás la oportunidad de identificar tus fortalezas, liberar bloqueos emocionales y sanar heridas del pasado. Además, aprenderás herramientas prácticas y duraderas para gestionar tus emociones y fortalecer tus relaciones, todo con el acompañamiento profesional necesario para un cambio real y significativo.

Ya sea que decidas avanzar paso a paso o tomar todo el proceso, el Método Maestría Emocional se adapta a ti y a tus necesidades. Da el primer paso hacia una vida emocionalmente equilibrada, auténtica y resiliente.

¡Te acompañare en cada etapa de tu transformación!



Para más información: www.juanpabloalzate.com

Maestría *Emocional*

Metodología propuesta por:

JUAN PABLO ALZATE FRANCO

Psicólogo experto en Psicología Positiva del Instituto Europeo de Psicología Positiva y profesional en Gestión Emocional y Mindfulness del Centro de Estudios Universitarios La Salle de Madrid.

*Certificado en constelaciones familiares, Psicología Transpersonal, danzaterapia y en el programa Bienestar 10 – Potencia tu desarrollo personal.
Más de 15 años de experiencia.*



WWW.JUANPABLOALZATE.COM