

EDUCA TU CUIDADO EMOCIONAL



ana@anaeloterapia.com
www.anaeloterapia.com



TÍTULO DEL EMPRENDIMIENTO

EDUCA TU CUIDADO EMOCIONAL

UN COMPLETO PROGRAMA DE
FORMACIÓN Y TERAPIA PARA
MEJORAR LA AUTOESTIMA A TRAVÉS
DE LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

ana@anaeloterapia.com
www.anaeloterapia.com



DESCRIPCIÓN

Educa tu Cuidado Emocional es un programa formativo-terapéutico pensado para fomentar la gestión de las emociones para mejorar la autoestima y resolver los problemas derivados de la falta de confianza en uno mismo producidos por la dependencia emocional que causa el estilo de apego inseguro. Creo necesario aportar recursos de autorregulación emocional para desarrollar un buen grado de autonomía con el que afrontar de manera satisfactoria los retos de aprendizaje de la vida.

El programa también está creado para estimular el desarrollo de un estilo de educación basada en el cuidado emocional, que genera personas seguras en sí mismas, capaces de establecer relaciones significativas sanas.

ana@anaeloterapia.com
www.anaeloterapia.com



PROPÓSITO

Mi propósito con este programa es poner en valor la importancia y relevancia de la gestión de las emociones en el cuidado y educación de las personas para el desarrollo de una vida plena. Porque cuando las personas no gestionan sus emociones en muchas ocasiones se ven viviendo vidas que no son las que quisieran ni las que les corresponden de acuerdo a sus capacidades.

Cuando no se gestionan las emociones, los retos de la vida sumergen a la persona con la amenaza de perder o no recibir el amor, lo que crea internamente las ideas de carencia afectiva que produce el apego inseguro. Esa carencia afectiva es la que impulsa la necesidad de aprobación, reconocimiento y aceptación externa, y motiva las conductas de complacencia, satisfacción de las necesidades ajenas antes que las propias, para sentir el amor ansiado.

La gestión de las emociones resuelve y previene el malestar y sufrimiento que esto causa.

Así mismo quiero que el programa Educa tu Cuidado Emocional sirva para crear un espacio de salud para las personas que educan a otras, porque para que un educador pueda transmitir la importancia de las emociones a otra persona, primero tiene que tener claridad con las suyas propias.

Sin duda, será un espacio en el que el educador podrá desarrollar la madurez emocional adecuada para alcanzar niveles de confianza personal para sentir que es capaz, merece y vale para ser quién es, desarrollar su potencial, y establecer relaciones afectivas sanas.

Cuando los padres, madres y maestros aprenden a prestar atención a sus situaciones emocionales, y lo integran en su vida cotidiana, pueden hacer reflejo de ese aprendizaje de manera natural a los niños, sin que les cueste un esfuerzo extra.



POR QUÉ ES NECESARIO

Por mi profesión enfermera, y tras pasar tiempo aportando recursos y métodos para conservar o recuperar la salud, y explicando diferentes formas de adquirir buenos hábitos para equiparar la salud física con la parte emocional que se afecta en los procesos de enfermedad, y crear estilos de vida saludable, creo firmemente que el trabajo personal que consiste en gestionar emociones, transformar pensamientos y modificar patrones de conducta obsoletos, es una necesidad a implementar en cualquier etapa de la vida.

Y como terapeuta, que también soy, y en base a mi experiencia personal y profesional con la terapia, afirmo que el trabajo personal a nivel emocional, permite convertir a las personas en adultos maduros capaces de transmitir los valores adecuados a las generaciones posteriores, dada la necesidad de establecer relaciones sanas y sumar esfuerzos con los que el mundo y toda la humanidad avanzarán hacia un estado mejor.

Debido a la gran tasa de falta de confianza que se observa en los adultos y niños, y la enorme cantidad de problemas que ello suscita, pienso en la importancia de atajar esa circunstancia con el abordaje de la misma en los adultos que han de hacer de modelo y de espejo para los niños.

El hecho diferenciador de mi programa Educa tu Cuidado Emocional es que hace que la persona suelte las expectativas de amor que ansía recibir en forma de reconocimiento, aceptación o aprobación externa, que le vinculan a la forma de relacionarse con los que le rodean, y empiece a creer en sí misma, deje de tener miedo a estar sola, sepa tomar decisiones y expresarse con libertad, y se atreva a comportarse siguiendo sus intuiciones sin miedo al rechazo ni al abandono.

ana@anaeloterapia.com
www.anaeloterapia.com



POR QUÉ ES NECESARIO

Adquirir estas cualidades es lo que hace parte del cambio de paradigma que el mundo necesita para que se llene de personas que se sienten libres y sin miedo a ser quiénes son en esencia, y desde ahí desarrollar sus dones y capacidades para ponerlos al servicio de los demás, cada uno con la mejor versión de sí mismo.

ana@anaeloterapia.com
www.anaeloterapia.com



OBJETIVOS

Generales

- Identificar y gestionar las emociones que dañan.
- Reconocer y cambiar los pensamientos que frenan.
- Modificar los patrones de conducta automáticos.
- Liberar la carga del dolor emocional.

Específicos

- Conocerse mejor para comprenderse mejor y tener más seguridad.
- Prevenir los principales problemas causado por la falta de confianza en uno mismo.

Algunos de esos problemas son: problemas en las relaciones personales, no saber hacerse cargo ni atender a las propias necesidades, falta de autenticidad para ser uno mismo, falta de autovaloración, miedo a la soledad, facilidad para la desmotivación, miedo al cambio, anticipación negativa al futuro, estancamiento en situaciones pasadas no superadas, problemas de expresión, dificultades para tomar decisiones, problemas para darse prioridad, necesidad de aprobación externa, problemas para poner límites seguros, pérdida del sentido de la vida, necesidad de control, ansiedad, estrés.



PARA QUIÉN

Madres, padres y educadores con interés en resolver sus dificultades emocionales a través de la gestión de sus emociones para sentirse seguros de sí mismos, y transmitir ese valor a otras generaciones.

Alumnos con interés en aprender a cubrir sus necesidades emocionales.

CONTENIDOS

- Módulo I: Las Emociones que te cuidan
- Módulo II: Nuevas formas de pensar
- Módulo III: Tus Fortalezas personales
- Módulo IV: El Desbloqueo emocional
- Módulo V: La Autoestima en equilibrio



ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA

El programa se lleva a cabo a lo largo de 5 meses en los que se realizarán actividades formativo terapéuticas con una metodología activo participativa y experiencial, en la que se hará una comprensión de los aspectos teóricos, mediante la reflexión de los temas y propuesta de discusiones en interacción, combinada con ejercicios vivenciales de role-playing, para que la experiencia personal se saque el mayor aprendizaje.

La duración del programa se reparte de la siguiente manera:

- **24 horas para los 4 módulos formativos**, que conllevan talleres grupales y prácticos en los que se abordará la temática que permita conseguir los objetivos de cada módulo.
- **4 horas para el módulo terapéutico**, que conlleva trabajo terapéutico individual, a profundizar en los aspectos que el alumno precise para dar estabilidad y equilibrio a la mejora de la autoestima lograda.

