

## **\*\*Introducción al Curso**

Imagina por un momento que dentro de ti existe un territorio inmenso, complejo y lleno de posibilidades: un paisaje emocional que influye silenciosamente en tus decisiones, tus relaciones, tu capacidad de disfrutar, de avanzar... y de ser feliz.

La mayoría de nosotros caminamos por ese territorio con mapas incompletos, con zonas oscuras, con caminos que evitamos mirar. Y esto no es un fallo humano: es simplemente falta de herramientas.

Este curso nace para entregarte esas herramientas.

Aquí comienza un proceso de evolución interior, un viaje diseñado para acompañarte desde la autoobservación más honesta hasta la integración de una versión más madura, serena y consciente de ti mismo. A lo largo de estas 10 etapas explorarás tu mundo interno con una mirada nueva, combinando la claridad del coaching, la sabiduría práctica del estoicismo, la profundidad simbólica de Jung, la sensibilidad humanista de Carl Rogers y la visión evolutiva de Giacobbe.

No necesitas conocimientos previos. Solo disposición a mirarte, a descubrirte y a permitir que algo dentro de ti dé un paso hacia adelante.

### **¿Qué puedes esperar de este camino?**

No te prometo soluciones mágicas ni cambios instantáneos.

Te ofrezco algo más valioso: un proceso que transforma desde adentro, que clarifica tus emociones, tus patrones, tus decisiones y tu manera de relacionarte contigo mismo y con la vida.

A medida que avances, sentirás que:

✓ **Comprender tus emociones se vuelve más natural.**

Ya no serán un enigma, sino una brújula.

✓ **Tendrás más calma, más claridad y más autocontrol.**

Menos reacciones impulsivas. Más elecciones conscientes.

✓ **Aprenderás a escucharte con profundidad.**

Desde un lugar interno más adulto, más sabio, más responsable.

✓ **Te sentirás dueño de tu proceso emocional.**

Dejarás de navegar en automático para convertirte en protagonista.

Y sin que tengas que perseguirlo, llegará la consecuencia más hermosa:

disfrutar más la vida, sentirte más pleno y recuperar la sensación auténtica de bienestar.

Porque **la felicidad no llega como un golpe de suerte, sino como el efecto natural de un interior ordenado, comprendido y fortalecido.**

### **Mi invitación personal:**

Este no es un curso para acumular teoría.

Es un recorrido práctico, íntimo, transformador.

Aquí escribirás, sentirás, descubrirás, cuestionarás, integrarás.

Aquí recordarás quién puedes llegar a ser cuando te das la oportunidad de evolucionar.

Si sientes, un leve llamado interno, una intuición de que este puede ser tu momento... escúchala.

**Este viaje es para ti. y apenas comienza.**

### **Bienvenida y Preparación del Terreno Interno:**

Bienvenido a este viaje de crecimiento y transformación emocional.

Has dado un paso importante: el paso de mirarte, escucharte y empezar a construir una versión de ti más consciente, más fuerte y más en paz.

Este curso es un espacio para reconectar contigo mismo, para ordenar tu mundo interior y para descubrir que dentro de ti ya existen las respuestas que necesitas... solo requieren atención, calma y honestidad para emerger.

### **Aquí aprenderás a:**

- comprender tus emociones en lugar de pelear con ellas,
- escuchar tu interior con claridad,
- actuar desde tu madurez y no desde el impulso,
- elegir con más serenidad, responsabilidad y libertad.

### **La promesa de este curso es simple y poderosa:**

*que al transformar tu relación contigo mismo, transformes también tu manera de vivir, disfrutando más, sufriendo menos y recuperando la sensación de bienestar que nace desde dentro.*

*Prepárate para abrir tu terreno interno, para soltar lo que ya no necesitas y para permitir que crezca en ti una nueva forma de sentir, pensar y decidir.*

## **Comenzamos.**

*Tu proceso de evolución emocional ya está en marcha.*

## **El Proceso de Maduración Psicológica y Expansión Interior**

*Propósito: Crear las bases del proceso de autotransformación*

En esta etapa reconocerás una idea fundamental: **tú eres la persona más indicada para comprenderte y transformarte**. No porque lo sepas todo ahora, sino porque dentro de ti están las respuestas que necesitas... siempre que te des el tiempo y el espacio para escucharte de verdad.

Trabajaremos desde varias orientaciones que se complementan entre sí:

- **Coaching:** te ayuda a clarificar lo que quieres y a descubrir tus propios recursos internos.
- **Psicología evolutiva:** te invita a avanzar hacia una versión más adulta, responsable y consciente de ti.
- **Actitud estoica:** te enseña a enfocarte en lo que sí puedes controlar—tus pensamientos, tus decisiones y tus acciones.
- **Responsabilidad personal y escucha interna:** cuando te escuchas sin juzgar, con honestidad y respeto, surgen tus respuestas más auténticas.

La idea central es simple y poderosa:

**dentro de ti ya existe una sabiduría que puede guiar tu vida, pero solo aparece cuando aprendes a detenerte, observar y escucharte con presencia.**

El objetivo en esta etapa es preparar ese terreno interno:

- crear silencio interior,
- cultivar honestidad contigo mismo,
- aprender a escucharte,
- y asumir el rol activo en tu propio crecimiento.

Así se construye la base de toda transformación real: no desde lo que otros te dicen que debes ser, sino desde lo que tú descubres al mirarte con profundidad y responsabilidad.

## Que es el Auto-coaching emocional

El auto-coaching emocional es un proceso de **autoconocimiento y autorregulación** en el que tú mismo te conviertes en guía de tu evolución interior. Significa aprender a observar tus emociones, comprender lo que te dicen, elegir cómo responder y construir una relación más consciente contigo mismo.

No se trata de “controlar” lo que sientes, sino de **acompañar tus emociones con claridad, responsabilidad y madurez**, para que dejen de dirigir tu vida desde el impulso y empiecen a convertirse en herramientas de crecimiento.

Este enfoque combina tres pilares esenciales:

### 1. La claridad del coaching

Te ayuda a hacerte preguntas poderosas, a ordenar tus pensamientos, a definir qué quieres y a encontrar en ti los recursos para avanzar.

### 2. La madurez de la psicología evolutiva

Te invita a dar un paso hacia una versión más adulta de ti mismo: más responsable, más estable, más consciente de tus elecciones.

### 3. La actitud interior de la filosofía práctica

Aprendes a centrarte en lo que sí depende de ti—tu mirada, tus decisiones, tu manera de actuar —y a soltar aquello que no está bajo tu control.

Además, trabajaremos desde un principio fundamental:

**cuando te escuchas sin juicio, con sinceridad y presencia, descubres las respuestas que realmente necesitas.**

## Preparación del Terreno Interno

*Fundamentos del Auto-Coaching Emocional y Presentación de los Instrumentos*

### 1.1. Propósito del curso

Este curso está diseñado para acompañarte a construir tu **Mapa de Auto-Coaching Emocional**, un proceso de autoconocimiento profundo que integra:

- **Estoicismo:** aprender a diferenciar lo que depende de ti y lo que no, cultivar la serenidad y la disciplina interior.
- **Psicología de Carl Jung:** explorar tus sombras, tus arquetipos y la integración de tu identidad auténtica.
- **Psicoterapia Centrada en el Cliente de Carl Rogers:** desarrollar aceptación incondicional hacia ti mismo, congruencia emocional y autenticidad.
- **Desarrollo de la personalidad adulta (Giacobbe):** pasar del “niño emocional reactivo” al “adulto responsable y consciente”.

Este camino te permitirá conocerte, regular tus emociones y convertirte en tu propio acompañante emocional.

### 1.2. ¿Cómo funciona el curso?

**Acceso gratuito** al contenido completo y a las herramientas de auto-coaching.

**Acompañamiento individual opcional:** Disponible cuando experimentes dificultad para mantener la constancia. (a pagamento) Se ofrece mediante videollamada individual. Funciona como apoyo puntual, no como terapia continua. Esto te permite avanzar de manera autónoma, sabiendo que tienes un recurso profesional disponible si lo necesitas.

***<https://www.gloria-angarita.com/contact-8>***

### 1.3. Instrumentos esenciales para comenzar

En esta primera etapa preparamos todo lo que necesitarás para avanzar con claridad.

**1. Diario Progresivo de Autoconocimiento** Un cuaderno (físico o digital) donde registrarás:

emociones, patrones, insights, metas, progresos semanales,

reflexiones sobre tu sombra, tu diálogo interno y tus valores.

Es tu herramienta central. Será tu espejo y tu brújula.

**2. Meditaciones Breves (5 minutos)** Cada módulo incluirá una meditación corta.

En este primero comenzarás con una meditación de “Aterrizaje y Presencia”: Respiración consciente, Sentir el cuerpo, Reconocer el estado emocional presente sin juzgarlo

Reconocer lo que depende de ti

**3. Lista de Objetivos Iniciales:** Te pediré que escribas:

3 objetivos emocionales personales,

1 hábito que quieras implementar,

1 actitud o rasgo que te gustaría fortalecer (ej. serenidad, claridad, responsabilidad).

estos objetivos te ayudarán a pasar de la reacción infantil a la acción adulta.

#### **4. Evaluación Semanal de Compromiso**

Cada semana revisarás:

- ¿Qué hice bien?
- ¿Dónde postergué?
- ¿Qué emociones dominaron mis decisiones?
- ¿Actué desde mi “yo adulto” o desde mis impulsos?
- ¿Qué depende de mí corregir?

Esta evaluación mantiene la coherencia y la responsabilidad personal.

#### **1.4. Filosofía que sostendrá tu proceso**

curso no es técnico ni rígido: es un viaje hacia ti.

Trabajaremos la idea central:

***No elegimos lo que ocurre, pero elegimos quién somos ante lo que ocurre.”***

Te ayudará a cultivar constancia, autodisciplina y autocontrol.

Exploramos: sombra, arquetipos, proyecciones, integración.

Este enfoque hace tu mapa emocional más profundo y honesto.

practicar la autoaceptación, desarrollar una relación auténtica contigo mismo,

cultivar la autocompasión activa (no pasiva).

**Aprenderás a:**

Identificar cuándo opera tu “niño emocional”,

Activar tu “yo adulto” consciente, responsable, equilibrado.

El curso entero está diseñado para fortalecer tu adulto interior.

**1.5. Primer ejercicio: “Compromiso conmigo mismo”**

Escribe en tu diario:

¿Por qué quiero este proceso?

¿De qué deseo liberarme a nivel emocional?

¿Qué cualidad interior quiero fortalecer?

¿Qué estoy dispuesto/a a hacer para lograrlo?

**Completa esta frase:**

***“Me comprometo a caminar hacia mi versión más adulta, consciente y auténtica.....”***

Pegalo en un lugar visible.

**1.6. Meditación inicial: “Aterrizar en mí”**

Duración: 5 minutos

Objetivo: centrar, respirar, observar sin juzgar.

Guía estándar:

- Respira lento y profundo.
- Observa tu cuerpo.
- Identifica la emoción predominante.
- Dile mentalmente: *“Te veo. No te rechazo.”*
- Pregúntate: *“¿Depende de mí?”*
- Termina afirmando: *“Estoy presente. Estoy comenzando.”*

**1.7. Objetivo semanal**

**Explorar tu punto de partida emocional con honestidad y sin juicios.**

● **1.8. Cierre y preparación para la semana 2**

En la siguiente etapa aprenderás la **auto-observación consciente**, un pilar esencial para

comenzar a construir tu Mapa Emocional Personal. **Acompañamiento opcional:**

Si en algún momento necesitas apoyo puntual, guía o claridad extra, puedes pedir acompañamiento individual. No es un tratamiento, sino un espacio breve para reordenar y seguir avanzando. ***<https://www.gloria-angarita.com/contact-8>***