

# ¿CÓMO OPTIMIZAR MIS COMPRAS?

FINANZAS PERSONALES  
Y DEL NEGOCIO

GASTOS PRINCIPALES POR  
SEMANA

PRECIO PROVEEDOR  
PRINCIPAL

PROMOCIONES DÍA Y LUGAR

OTRO PROVEEDOR

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

# UTILIDAD Y ROTACIÓN

FINANZAS PERSONALES  
Y DEL NEGOCIO

	Producto	Costo	Margen	Precio de venta	Venta U. x Día	Margen x Día	Margen x Mes	Margen x Año
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

### LAS EMOCIONES SON RESPUESTAS FISIOLÓGICAS A ESTÍMULOS INTERNOS O EXTERNOS

Ejemplo: De repente, Juan sintió una presencia. Cuando giró, su corazón comenzó a latir

**Laura miraba intensamente con un cuchillo en la mano.**

**ESTÍMULO EXTERNO**

**El corazón de Juan comienza a latir aceleradamente**

**RESPUESTA FISIOLÓGICA (CAMBIOS EN EL CUERPO).**

**Juan sabe que Laura busca venganza.**

**REINTERPRETACIÓN RACIONAL DEL HECHO COMO UNA AMENAZA.**

#### EMOCIONES PRIMARIAS (O INNATAS)

- Alegría
- Tristeza
- Ira
- Miedo

#### EMOCIONES SECUNDARIAS (O APRENDIDAS)

- Vergüenza
- Orgullo
- Desprecio
- Decepción

**DESCRIBE UN HECHO QUE HAYA DESENCADENADO UN CONJUNTO DE EMOCIONES QUE TE FUE DIFÍCIL DE LLEVAR, E INTERPRETA LAS MISMAS.**

EMOCIONES PRIMARIAS (O INNATAS)

ESTÍMULO EXTERNO

RESPUESTA FISIOLÓGICA (CAMBIOS EN EL CUERPO).  
ACTÚA EL SISTEMA 1 (PENSAMIENTO RÁPIDO - INTUITIVO).

REINTERPRETACIÓN RACIONAL DEL HECHO COMO UNA AMENAZA. ACTÚA EL SISTEMA 2 (PENSAMIENTO LENTO -RACIONAL)

EMOCIONES SECUNDARIAS (O APRENDIDAS)