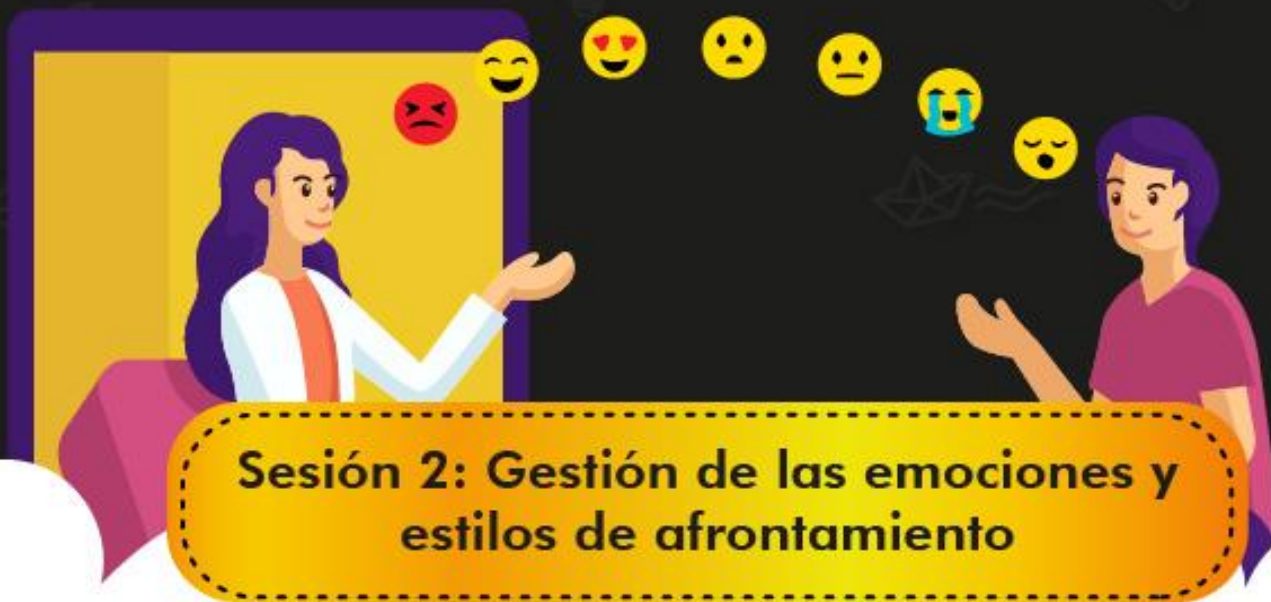


ESCUELA DE ENSEÑANZA

Y APRENDIZAJE EN SALUD PSICOSOCIAL

- CREESIENDO JUNTOS -



**Sesión 2: Gestión de las emociones y
estilos de afrontamiento**

Gestión de las emociones y estilos de enfrentamiento



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

DAYANA CAROLINA LAGO FELIPE

Psicóloga MSc. Gestión Humana y Desarrollo Organizacional, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo. Con experiencia en los diferentes enfoques de Talento Humano, liderando procesos de fortalecimiento de la calidad de vida de los colaboradores, entre los que se encuentra tanto el clima laboral y la gestión integral del riesgo psicosocial, gestión del cambio, bienestar social y laboral, desarrollo integral de competencias y de estilos de liderazgo, como el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, en el marco de entornos laborales saludables.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

OBJETIVO GENERAL

Brindar herramientas
para fortalecer la
gestión de las
emociones y los
estilos de
enfrentamiento.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TABLA DE CONTENIDO

1. Emoción
2. Características de las emociones
3. Gestión emocional.
4. Inteligencia emocional.
5. Gestión emocional y estilos de afrontamiento
6. Afrontamiento
7. Estilos y estrategias de afrontamiento.
8. Tips para fortalecer la gestión de las emociones.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



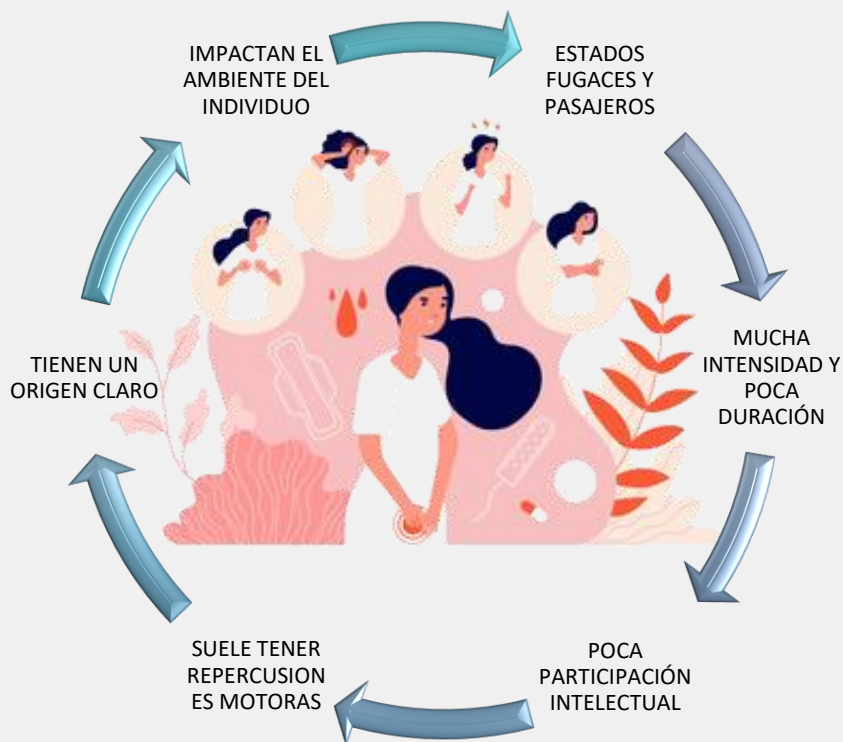
Capital
Estratégico

EMOCIÓN

Emoción es la variación profunda pero efímera del ánimo, que causa cambios en el estado del organismo, físicos y mentales, para reaccionar a una situación determinada.



CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



GESTIÓN EMOCIONAL

La gestión emocional hace referencia a ser conscientes de las emociones que sentimos, aceptarlas y regularlas si es necesario.

Al regularlas se es capaz de influir en el tipo de emoción, así como en el momento y en el modo en el que se expresa.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

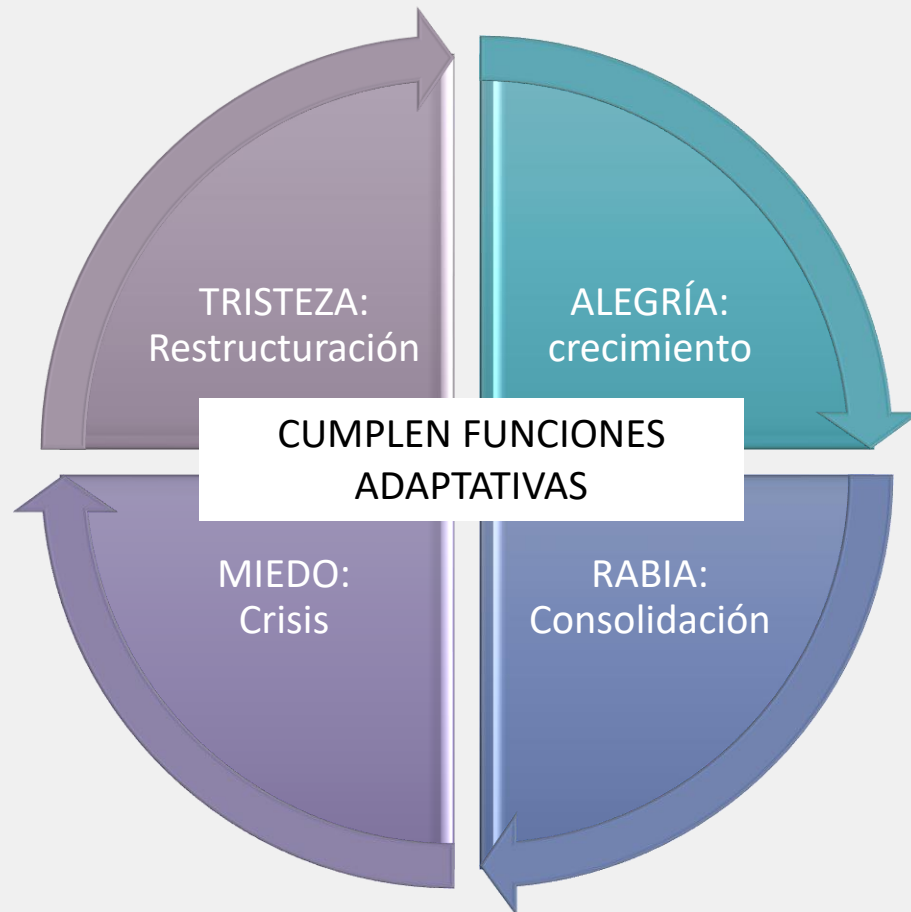


Innovación



Capital
Estratégico

IE: Proceso psicológico complejo formado por funciones cognitivas como identificar, conocer, asimilar, utilizar y regular esas experiencias emocionales




Las emociones se construyen a través de un conjunto de procesos neurofisiológicos que requieren una conceptualización compartida socialmente (Barrett, 2017)



INTELIGENCIA EMOCIONAL

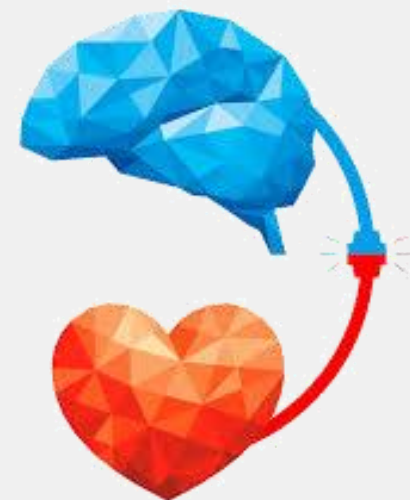
	LO QUE SIENTES	LO QUE HACES
EN TÍ	AUTO CONCIENCIA	AUTOCONTROL
EN LOS DEMÁS	EMPATÍA	HABILIDADES SOCIALES



Es un
Proceso.

Incluye el conocimiento emocional propio y de las emociones de los demás.

Que finalmente lleva a la regulación de nuestras propias emociones. –
GESTIÓN EMOCIONAL



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

GESTIÓN EMOCIONAL Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO.

La regulación emocional forma parte del afrontamiento.

Esta, en los primeros años de vida y hasta la adolescencia, es **extrínseca**. A medida que crecemos se torna **intrínseca**, aunque depende también de la experiencia y, por lo tanto, no siempre se desarrollan estilos de afrontamiento intrínsecos.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

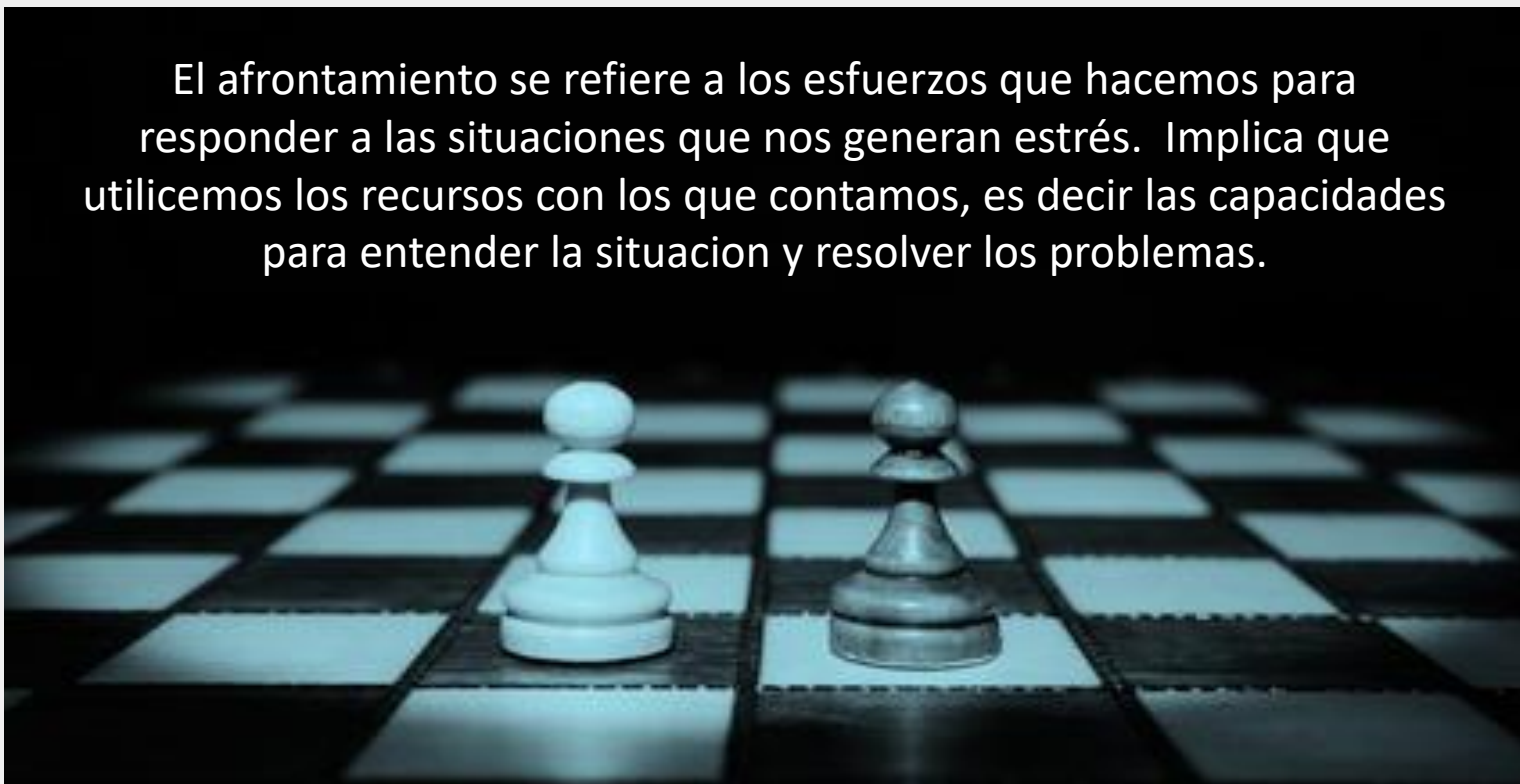


Innovación



Capital
Estratégico

El afrontamiento se refiere a los esfuerzos que hacemos para responder a las situaciones que nos generan estrés. Implica que utilicemos los recursos con los que contamos, es decir las capacidades para entender la situación y resolver los problemas.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Estilos de afrontamiento

- Actitud para hacer frente a las diversas situaciones de la vida.

Estrategias de afrontamiento

- Acciones específicas para afrontar las situaciones de la vida diaria.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Pasivo

Es cuando esperamos que las cosas se resuelvan solas, o que otros encuentren una solución, generalmente hay evitación presente.

Planeador

Es cuando antes de actuar, se piensan distintas opciones, con el fin de encontrar una solución ideal.

Evitativo

Es cuando vemos un problema y huímos, buscamos distracciones o simplemente fingimos que no hay problema, ésta respuesta es común en personas que prefieren evitar las emociones fuertes por miedo a perder el control.

Confrontativo

Es cuando vemos un problema y buscamos una solución pronta e inmediata, es efectivo, pero puede causar respuestas agresivas en otros, o resultados indeseables por falta de planeación.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



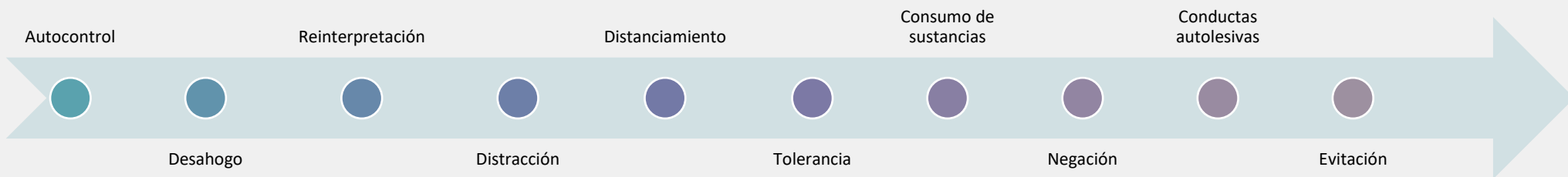
Innovación



Capital
Estratégico

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADAS EN LAS EMOCIONES.

Sirven para enfrentar la respuesta emocional derivada de la situación problema.



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CENTRADAS EN LA SOLUCIÓN.

Sirven para arreglar los problemas pero no permiten regular las emociones.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Buscar apoyo social

Amigos íntimos

Apoyo espiritual



Ayuda profesional

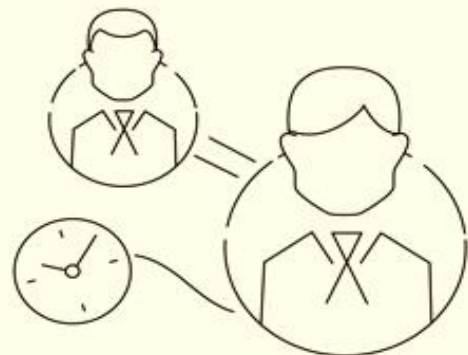


Acción social



**ESTRATEGIAS SOCIALES
(CENTRADAS EN EL
PROBLEMA Y LA EMOCIÓN)**

Buscar sentido de pertenencia



Hay estrategias que pueden
ser eficaces en una
situación pero
pueden no serlo en otras.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



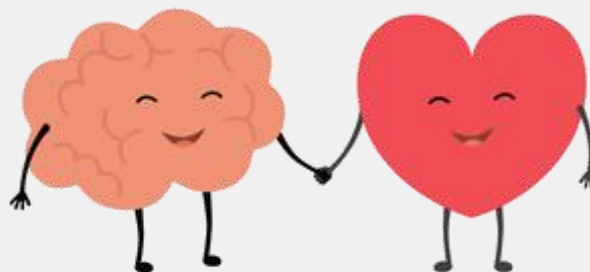
Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



La respuesta ideal debe ser utilizar estrategias funcionales centradas en las emociones primero y luego recurrir a las estrategias funcionales centradas en problemas.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

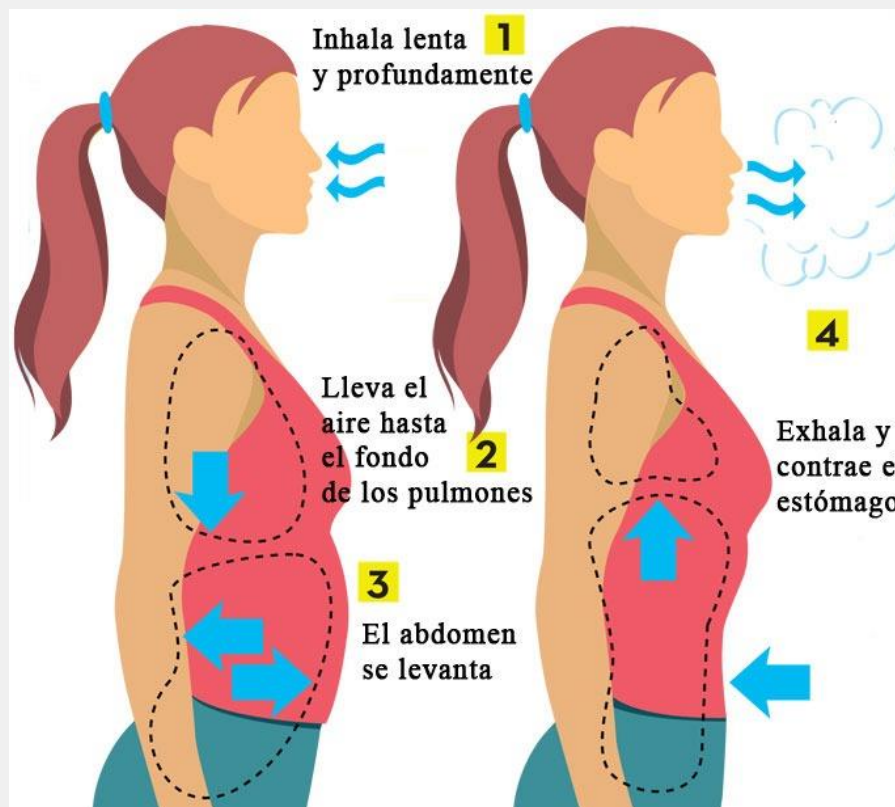


Capital
Estratégico

TIPS PARA FORTALECER LA GESTIÓN EMOCIONAL



TIP 1:
RESPIRACIÓN PROFUNDA
GUIADA O AUTOGUIADA



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TIP 2: IMAGINACIÓN-VISUALIZACIÓN



Cierra los ojos, y aplicando la técnica de respiración profunda, comienza a guiar tu pensamiento hacia un lugar o espacio diferente, comienza a visualizar este otro espacio, a describirlo, a disfrutarlo. Con quien estas, que ves, que estas haciendo, porque te gusta estar allí.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TIP 3: TENSIÓN – DISTENSIÓN EMOCIONAL



Empieza de arriba hacia abajo.

Concéntrate en cada grupo de músculos (cuello, brazos, abdomen, piernas) y uno a uno debes ir tensionándolos durante unos segundos y luego soltar. Así, al terminar sentirás una sensación de relajación y liberación. Finalmente, haz un poco de estiramiento.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TIP 4: DIARIO DE LAS EMOCIONES



Autoconocimiento emocional: Sin saber qué sentimos y cómo nos afecta, no podremos regular nuestras emociones.

El diario de emociones es una herramienta excelente para conocer tus propias emociones y saber el efecto que éstas tienen sobre tu comportamiento.

Focalízate en las emociones placenteras.

20 minutos antes de acostarte

Anota aquellas emociones que han surgido

Anota cómo te has sentido y cómo ha afectado esta emoción a tu comportamiento



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TIP 5: LIBERA LA TENSIÓN SIEMPRE



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

RESULTADOS

¿Qué Aprendimos con este taller web?



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES **ACCIÓN**

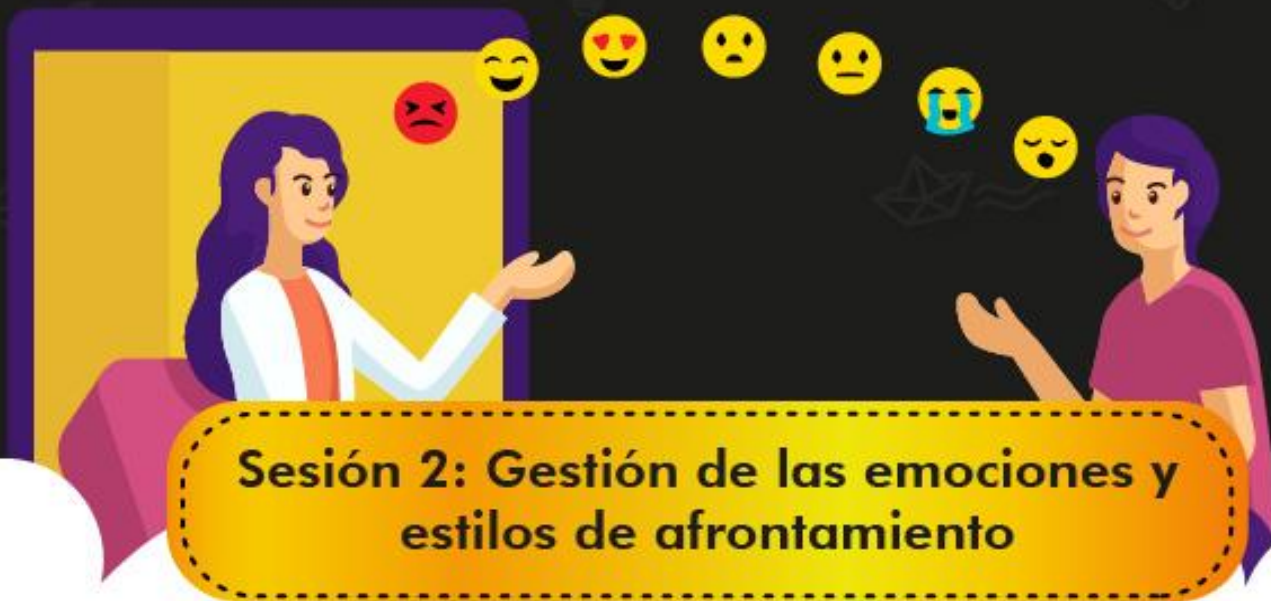


PREGUNTAS

ESCUELA DE ENSEÑANZA

Y APRENDIZAJE EN SALUD PSICOSOCIAL

- CREESIENDO JUNTOS -



**Sesión 2: Gestión de las emociones y
estilos de afrontamiento**