

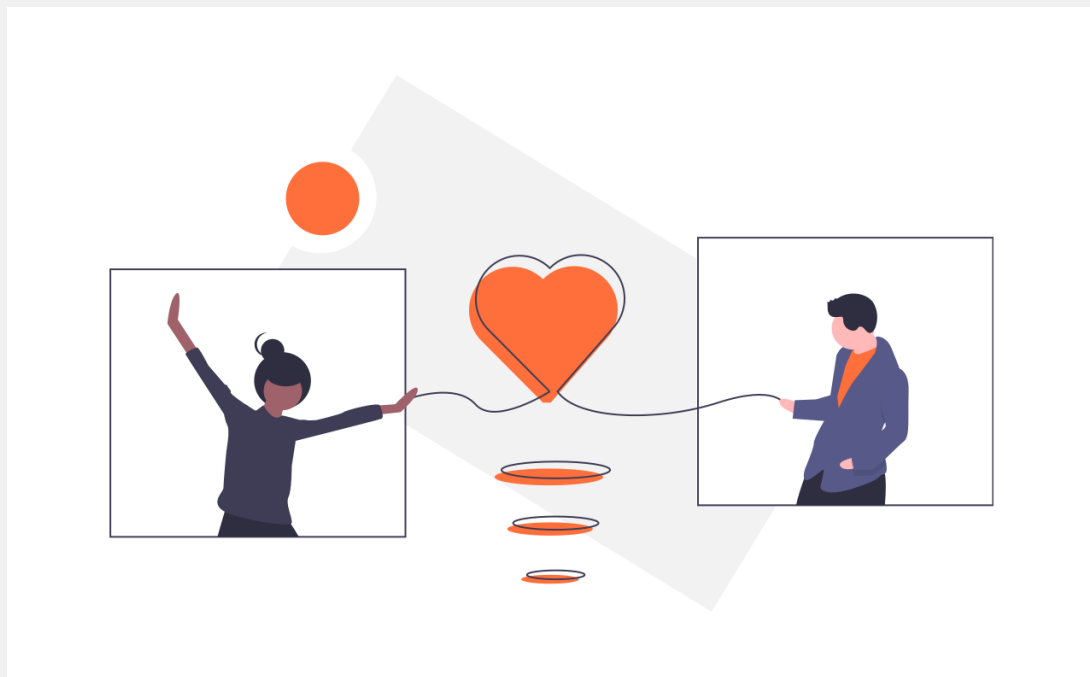
ESCUELA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN SALUD PSICOSOCIAL

- CREESIENDO JUNTOS -



**Sesión 3: Inteligencia emocional en
tiempos de pandemia**

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA.



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

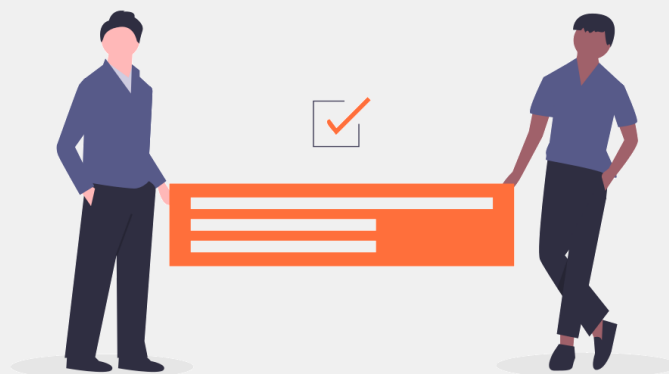


Innovación



Capital
Estratégico

OBJETIVO GENERAL



Brindar herramientas
para fortalecer la
gestión emocional en
la época de pandemia
por COVID-19.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TABLA DE CONTENIDO

1. Emoción
2. Funciones de las emociones
3. Tipos de emociones
4. Inteligencia intrapersonal e interpersonal
5. Conexión emocional con los demás en tiempos de pandemia
6. Posibles reacciones ante la pandemia.
7. Gestión emocional en tiempos de pandemia
8. Responsabilidad
9. Líder emocionalmente inteligente en tiempos de pandemia
10. Resiliencia
11. Tips



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



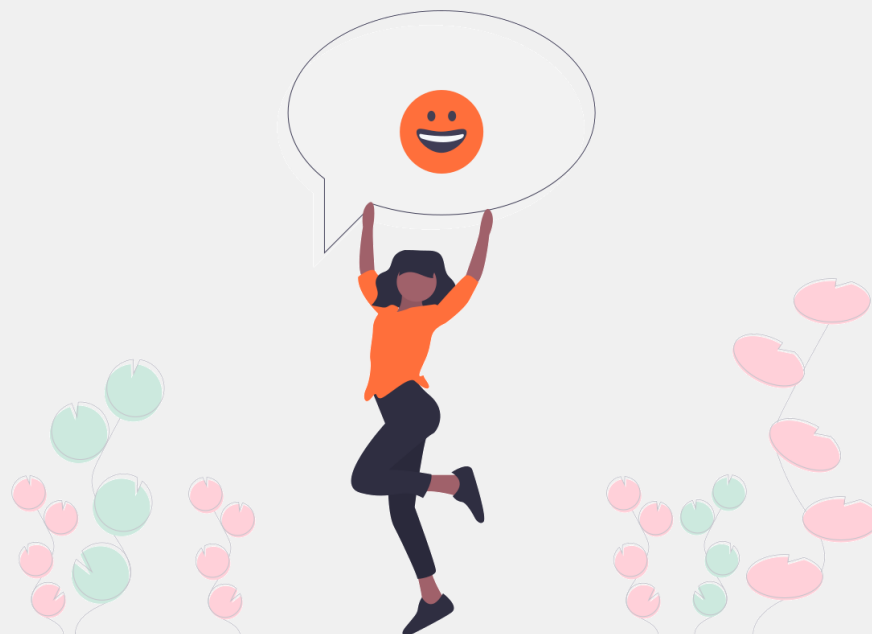
Innovación



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.



FUNCIONES



Empezando simplemente por la semántica podemos decir que el término emoción proviene del latín e-motio-movimiento hacia-, expresando la idea de que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar con algún propósito, una tendencia a moverse en alguna dirección.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Sostenibilidad



Aliados Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



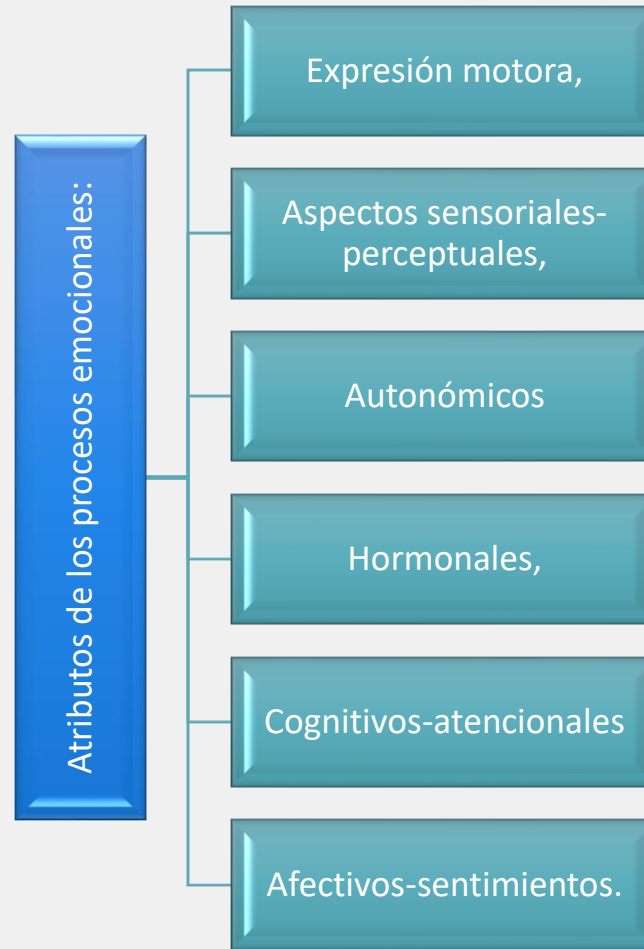
Eficiencia



Innovación



Capital Estratégico



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

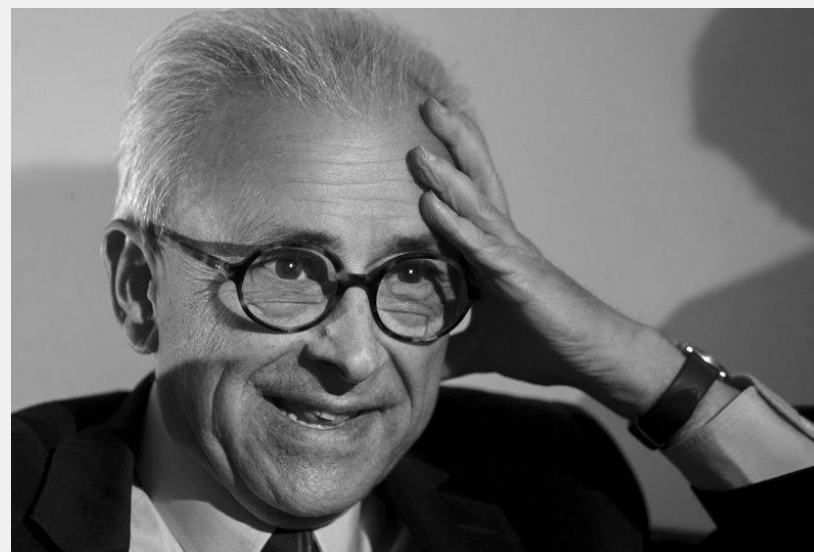


Capital
Estratégico

TIPOS DE EMOCIONES

Según el neurocientífico Damasio existen tres grupos de emociones

- ▶ Primarias : miedo, rabia, alegría, tristeza, disgusto
- ▶ De fondo: entusiasmo y desánimo, son aquellas que constituyen nuestro estado de ánimo de fondo a lo largo del día y sobre las que construimos nuestras actuaciones conscientes.
- ▶ Sociales (también conocidas como emociones secundarias): vergüenza, desprecio, orgullo, envidia... se denominan así porque requieren la presencia de una segunda persona para expresarse.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Capacidad de percibir las propias emociones

- Estamos sintiendo!!!
- Qué estamos sintiendo

Capacidad de controlar las propias emociones

- Reflexionar.
- Menor activación.

Capacidad de motivarse a uno mismo

- Objetivo
- Deseo.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

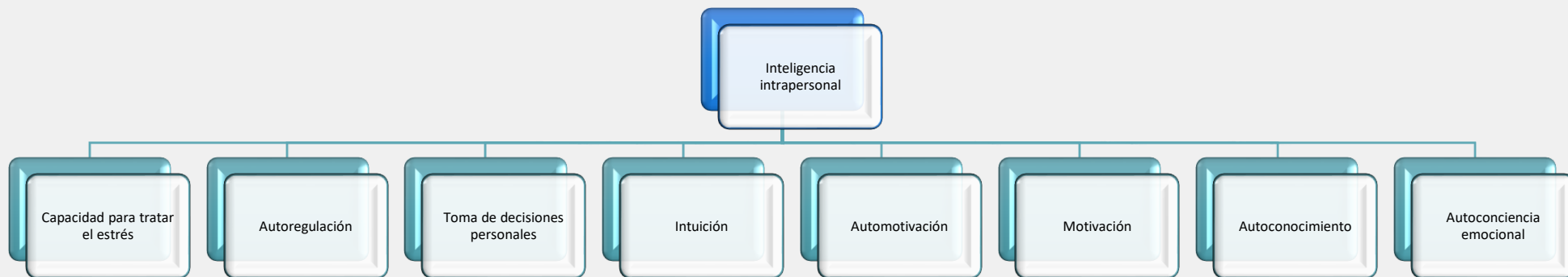


Innovación



Capital
Estratégico

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



EMPATÍA

Tener la capacidad de captar los estados emocionales de los demás permite reaccionar de forma apropiada socialmente.

CONEXIÓN EMOCIONAL CON LOS DEMÁS EN TIEMPOS DE PANDEMIA



Simpatía - Sintonía superficial
Empatía – Comprensión profunda

Apatía – No interés
Antipatía - No sintonía, no comprensión



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



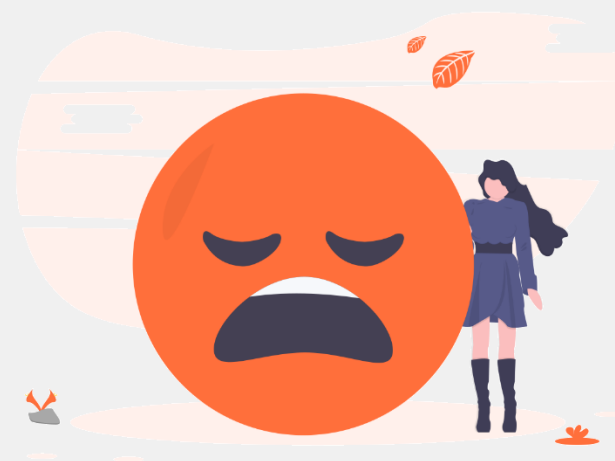
Innovación



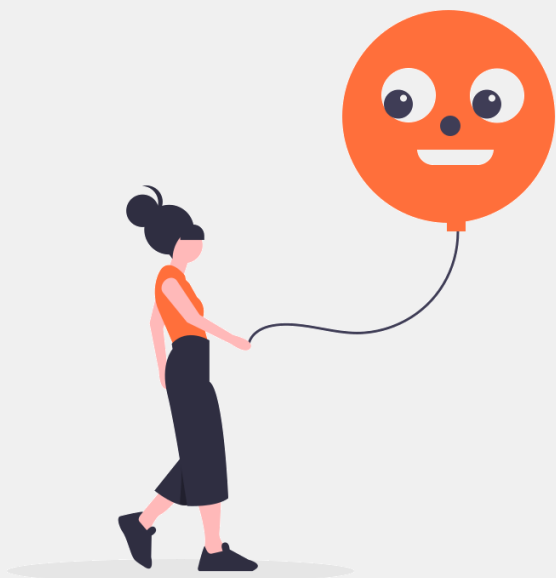
Capital
Estratégico

POSIBLES REACCIONES ANTE LA PANDEMIA

- Temor y preocupación por tu salud y la de tus seres queridos.
- Cambios en tus hábitos de sueño y alimentación.
- Dificultades para dormir o concentrarte.
- Dolor de cabeza o de cuerpo.
- Problemas de atención.
- Tristeza excesiva.
- Irritabilidad.
- Desgano.
- Euforia.
- Impulsividad.



LO QUE HA TRAÍDO LA PANDEMIA



✓ Incertidumbre

¿Qué hacer?: Información

✓ Temor y ansiedad –

¿Qué hacer?: Aclarar dudas, mitos y realidades

✓ Desconfianza

¿Qué hacer?: Acercamiento y apoyo social

✓ Tensión e imposición del cambio

¿Qué hacer?: Actividades positivas alrededor del cambio



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

GESTIÓN EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



Acepta el cambio y tus emociones: Evitar intentar controlar las situaciones pues no es posible tener el control de todo lo externo. Centrarse en el control y la regulación de nuestro mundo interior.



Entender nuestras emociones e identificar que y porqué se nos presentan resistencias ante los cambios.



Procurar afrontar las situaciones difíciles con humor. Esto facilita la sintonía con emociones placenteras y por lo tanto, se estimula la creatividad y la solución de los problemas.



Regular las emociones a favor de las oportunidades de cada cambio.



No intentar cambiar aquellos que no depende de uno.



Intentar cambiar lo que si puedo cambiar desde mis posibilidades.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

AUTOEVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

RECONOCE LAS EMOCIONES EN TI

Detecta la emoción que hay detrás de tus actos

Fecha y Hora	Situación	Lenguaje corporal	Expresión física ¿Qué sientes?	¿Qué emoción es?	¿Qué otra emoción te acompaña?	¿Qué te quiere decir?	¿Qué hiciste?	¿Qué pasó?	¿Qué hubieses podido hacer diferente?



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

IDENTIFICA TUS DETONANTES

Los desencadenantes son situaciones o comportamientos que pueden llevar a una recaída y son diferentes para cada persona.

Una causa común de las recaídas es el abandono de la medicación;

Ciertos acontecimientos difíciles de la vida, como perder un familiar, pueden generar estrés.

Los eventos positivos de la vida, como conseguir un trabajo nuevo o comenzar una relación nueva, pueden también ser motivo de estrés.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

COMUNICAR NECESIDADES ASERTIVAMENTE

La asertividad es un comportamiento comunicacional en el cual la persona no agrede, sino que manifiesta serena y abiertamente sus convicciones, ideas y preocupaciones.

Permite conseguir los propios objetivos sin dañar a los demás. Se respeta uno mismo pero también a quienes nos rodean

Demostramos consideración por el otro.

Creamos clima de confianza.

Disminuye la competitividad y la tensión.

Creamos un clima de cooperación y receptividad

Obtenemos los resultados esperados.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

EXPRESA TUS EMOCIONES DE FORMA ASERTIVA

1. Define concretamente la emoción X (oprimido, asustado, eufórico, etc)
2. Expresa tu emoción en primera persona
3. Comunica la conducta Y que te provoca esa emoción, no las intenciones (no juzgues)
4. Termina expresando lo que necesitas
5. Evita usar frases que empiecen por “Tú” y continúen con un juicio o acusación



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



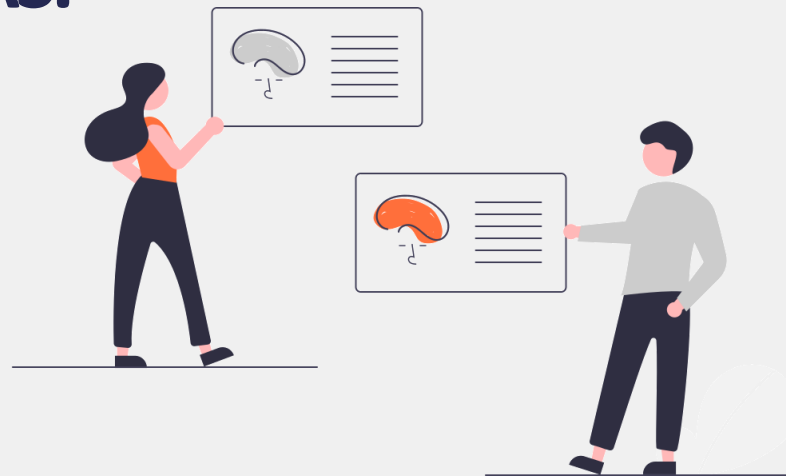
Capital
Estratégico

CREA NUEVOS HÁBITOS Y CONDUCTAS.

Focaliza una conducta nueva que puedes trabajar.

Ejemplos:

- Escucha activa en las conversaciones con los demás.
- Expresión de mis emociones.



• **Repite la nueva conducta**, modificará tus conexiones neuronales para crear la vía del nuevo hábito hasta que se convierta en algo automático.

• **Refuerza el hábito con la visualización.** Imaginarte a ti mismo haciéndolo activa el mismo circuito neuronal que la actividad real.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

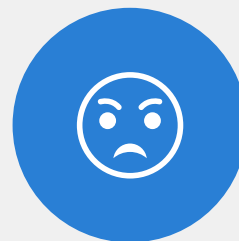


Capital
Estratégico

RELACIONES SALUDABLES



Es importante cultivar relaciones sociales de calidad que puedan convertirse en una red de apoyo social que permita canalizar las preocupaciones, emociones, sentimientos, pensamientos, etc., que se generan producto de la situación de cambio.



Comunicar las emociones.



Mantener una actitud colaborativa con los demás que experimentan el cambio. Ayudar a otros y tener comportamientos altruista, ayudan a aceptar y adaptarse mejor a los cambios.



Reconocer que buscar la ayuda en los demás no nos hace menos fuertes. Es una estrategia saludable y necesaria para facilitar la resiliencia.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA REQUIERE RESPONS-(H)ABILIDAD

La respons-(h)abilidad es la habilidad para responder ante una situación.

- La respons-(h)abilidad confiere poder de decisión.
- Permite que nos concentremos en los aspectos de una situación sobre los cuales podemos influir.
- La respons-(h)abilidad consiste en saber que, sin importar cuán grave parezca una situación, siempre existe la posibilidad de expresar la propia verdad al enfrentar un desafío.
- La respons-(h)abilidad no implica culpa. No somos responsables de nuestras circunstancias, sino de la manera de enfrentar esas circunstancias.
- La respons-(h)abilidad es fuente de poder e integridad: el poder de influir en su situación y la integridad de hacerlo de acuerdo con sus valores.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

“Debemos preguntarnos, independientemente de la naturaleza de la circunstancia, desde nuestro papel de protagonistas qué respuestas elegimos dar y cuáles debimos haber elegido, porque estaba a nuestro alcance, y no lo hicimos.”



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

PREGUNTAS PARA DESPERTAR LA RESPONS-HABILIDAD

- ¿Qué desafío enfrentas?
- ¿De qué manera contribuiste, actuando o no, a la situación?
- ¿Habrías podido tomar algunas precauciones razonables para reducir el riesgo o el impacto de la situación?
- ¿Puedes hacer algo de aquí en más para minimizar o reparar el perjuicio causado?
- ¿Qué aprendizaje puedes obtener de esta experiencia?



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

PARA SER RESPONSABLE HAY QUE SER CONSCIENTE, HAY QUE ESTAR PRESENTE:

Practicar el mindfulness o la conciencia plena.

Vivir en el aquí y ahora, buscando siempre la reflexión del ahora que nos lleve a la aceptación de lo que se está viviendo.

Evitar la culpabilidad. No mantenerse en el pasado.

Evitar la excesiva preocupación. No mantenerse pensando en el futuro.

Intentar sacar el mayor provecho de la situación que se está viviendo.

Piensa de manera práctica y constructiva: Céntrate en actividades que te aporten para vivir aquí y ahora.

Practicar el agradecimiento a los eventos vividos para encontrar puntos positivos en cada momento, en cada situación y ante cada cambio.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



EL LÍDER EMOCIONALMENTE INTELIGENTE, FAVORECE LA RESILIENCIA EN EPOCA DE CRISIS

Las características
de este líder
podrían resumirse
en:

1- El líder
Consciente debe
estar al servicio
de los demás.

2- Confianza en
las personas

3- Conexión
emocional.

4- Valores
universales.

5-
Reconocimiento.

6- Éxito
compartido.

7- Sin control.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN DE UN SER VIVO FRENTE
A UN AGENTE PERTURBADOR O UN ESTADO O
SITUACIÓN ADVERSOS.

RESILIENCIA

Implica el uso de recursos psicológicos en función de las
nuevas circunstancias y de las propias necesidades.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



“El hombre que se levanta
es aún más fuerte que el
que no ha caído”

Viktor Frankl.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TIPS



Ampliar vocabulario emocional y autonocimiento emocional.

Evita los juicios internos.

Gestiona el lenguaje corporal.

Tener buena comunicación entre tu racionalidad y tu emocionalidad.

Mayor inteligencia emocional implica mayor habilidad social-

Persistencia y automotivación: No temer al error.

Dedica parte de tu día para realizar actividades placenteras para ti.



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
POSITIVA

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

¿Tu mente recuerda
lo malo, lo difícil,
lo negativo? Recuérdale
tú a ella tu grandeza,
tu inmensidad,
tu pasión, tu fortaleza

www.luisgalindo.com #reilusionarse



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 3: Inteligencia emocional en
tiempos de pandemia**