

e-books

desecretarias.com

HERRAMIENTAS
DE
GESTIÓN
EMOCIONAL



VIAJES FAT
CORPORATE SERVICES



Secretariasenred.com
de Connie Eastman

deHR



HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

Lic. Guadalupe del Canto



HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones puntuales a un acontecimiento que normalmente las precede inmediatamente antes en el tiempo. Son reacciones psicofisiológicas que se traducen en información. Las emociones tienen la función de actuar como señales de alarma para decirnos lo que está sucediendo.

Nuestro cerebro ha sido diseñado para sobrevivir, por lo que la mayoría de esas señales están al servicio de ese objetivo.

Las emociones no son ni buenas ni malas, ni positivas ni negativas, simplemente son y aunque hay emociones que son más agradables y otras menos agradables de experimentar, cada emoción tiene una función fundamental.



8 EMOCIONES BÁSICAS

EMOCIÓN

MIEDO
ENOJO
ALEGRÍA
ASCO
TRISTEZA
SORPRESA
VERGÜENZA
CULPA

FUNCIÓN

DETECTAR EL PELIGRO
PONER LÍMITE
CELEBRAR LA VIDA
RECHAZAR ALGO DAÑINO
ELABORAR PÉRDIDAS
AUMENTAR LA ATENCIÓN
VIVIR EN COMUNIDAD
RECONECTAR CON VALORES

Pensamiento, emoción, comportamiento (Cuerpo)

Los seres humanos somos cuerpo (o comportamiento), emoción, y pensamiento (o lenguaje). Estos tres dominios buscan alinearse en coherencia, de manera que lo que pensemos esté alineado con lo que sentimos y actuemos en consecuencia.

Es por eso que para gestionar nuestras emociones, podemos utilizar herramientas que estén relacionadas con nuestro cuerpo, con nuestros pensamientos, o directamente con la emoción.

HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

El objetivo de la gestión emocional no radica en la anulación o bloqueo de las emociones sino en la modulación de la reacción para lograr una mayor efectividad.

A continuación te presentamos una serie de herramientas y recursos para que puedas gestionar tus emociones de manera efectiva. La regulación emocional es como un músculo que necesita ejercitarse en el gimnasio.

Comencemos por el principio

La base de la regulación emocional está en el reconocimiento e identificación de las emociones y su ciclo. Cada emoción tiene un registro físico que antecede a la reacción o descarga, la que se genera como consecuencia de una narrativa interna, una historia que nos contamos con nuestra interpretación de lo que está sucediendo y que está relacionado con nuestra personalidad, con nuestra historia y con nuestra vulnerabilidad. A éste ciclo de las emociones, lo llamamos "ola emocional" que al igual que sucede con las olas del mar, una vez que se inician, solo pueden romper y llegar a la orilla. Lo mismo sucede con las emociones aunque éstas pueden variar en la intensidad y con eso ganar efectividad.

HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL



Gestionar una emoción implica:

- **Detectarla:** Darme cuenta de que estoy sintiendo algo
- **Reconocerla:** poder identificar que emoción es. Distinguir las entre sí.
- **Empatizar:** entender lo que nos pasa, cómo eso se inscribe en nuestra historia.
- **Validarla:** significa darme "permiso" para sentirla. Aceptarla.
- **Transitarla:** significa darle curso a la emoción, experimentarla.
- **Regularla:** significa modular su intensidad.

Siempre hablamos de la empatía en relación a los demás, pero teniendo en cuenta nuestra función de auto observación y reflexión acerca de lo que nos pasa, también podemos comprendernos a nosotros mismos o podemos enjuiciarnos y criticarnos por lo que nos pasa. Algunos autores hablan de "auto-conciencia".

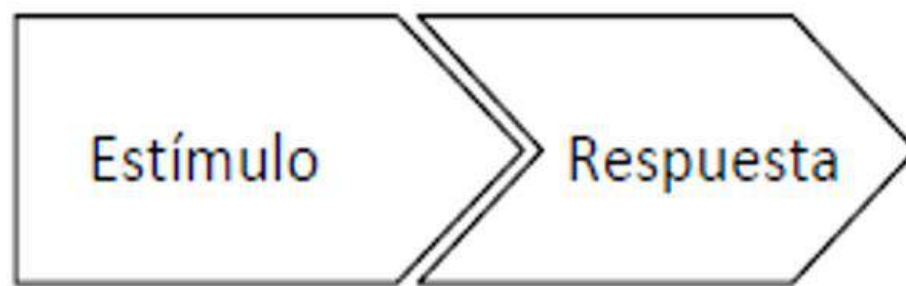
Salir del automático

Estamos muy acostumbrados a pensar en términos de estímulo respuesta. Algo nos sucede y simplemente sentimos algo y actuamos. Pero en realidad entre el estímulo y la respuesta hay milisegundos. Es tan corto el tiempo, que no lo registramos. Y es por eso que pensamos que es automático. Pero en realidad NO ES AUTOMÁTICO, así lo experimentamos por no estar con atención plena al momento presente.

HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

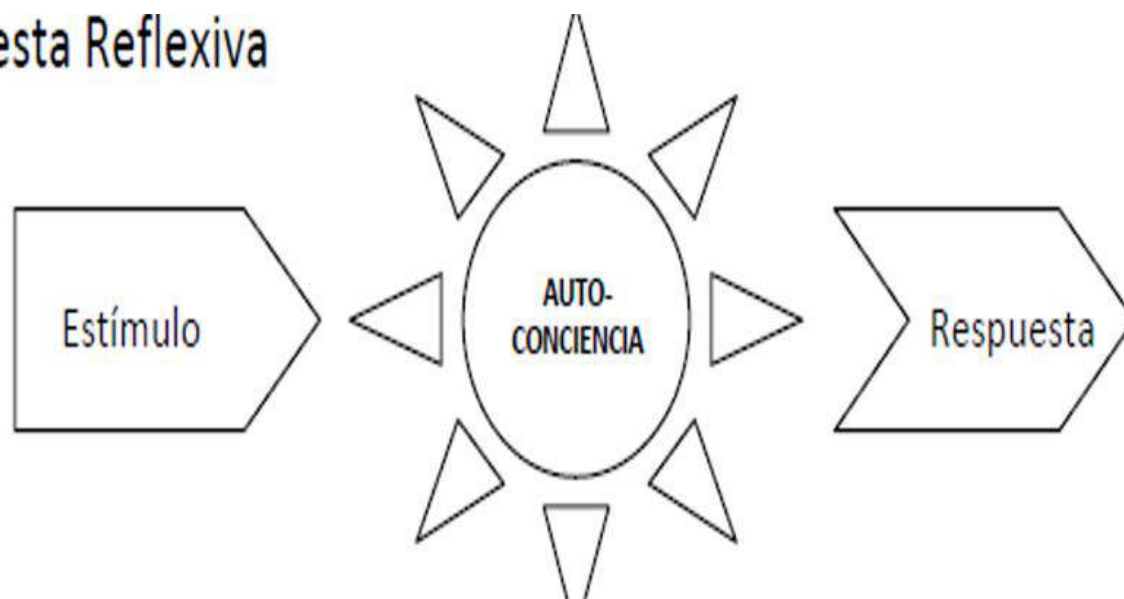
Salir del automático

Respuesta Automática (reacción)



Es la conexión con nosotros mismos, con nuestras sensaciones físicas y con nuestra experiencia lo que nos permite abrir ese espacio de tiempo entre el estímulo y la respuesta para empezar a elegir cómo REACCIONAR, o incluso mejor cómo ACCIONAR.

Respuesta Reflexiva



La siguiente regla mnemotécnica nos ayuda a incrementar nuestra conciencia para poder elegir:

Regla PAPEL

PA P EL

PARE PIENSE ELIJA

HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

Nuestro sistema de regulación emocional

Sistemas de Regulación Emocional



Este modelo de regulación emocional desarrollado por el Dr. Paul Gilbert propone la idea de que los seres humanos tenemos tres subsistemas que nos permiten desarrollar nuestras emociones.

El **sistema rojo**, es el sistema de la amenaza. Es el de la supervivencia, y nos permite detectar riesgos. Las emociones relacionadas con este sistema son el miedo, la ira, el asco, entre otras.

El **sistema azul**, es el sistema de la motivación. Es el que nos permite alcanzar nuestros proyectos, deseos y sueños. Y las emociones relacionadas son el deseo, el entusiasmo, la satisfacción, entre otras.

Y el **sistema verde**, es el sistema de la calma. Es el sistema de los vínculos, y el que nos permite regular el nivel de estrés.

Cada sistema se vincula con una parte de nuestro cerebro y con hormonas relacionadas con las emociones del sistema. Todos los sistemas son importantes. Los acontecimientos internos y externos son los que activan con mayor preponderancia un sistema sobre el otro.

HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

Nuestro sistema de regulación emocional

De la activación preponderante en cada momento y de la intensidad, dependerá en este modelo la reacción emocional que tengamos.

Podemos hacer el ejercicio de pensar en estos sistemas como globos, y notar cuánto aire tiene cada sistema en este momento, que emociones me despierta la activación de ese sistema y si me es efectivo para lo que quiero lograr. Además, si está hiperactivado un sistema y no me es efectivo, como puedo a partir de la conexión con otros sistemas volver a encontrar el equilibrio.

Desde este modelo, la gestión emocional es el balance adecuado de los subsistemas.

¿Cómo puedo activar los diferentes sistemas?

El **sistema rojo**, se activa con música metálica, exceso de ruido, noticias catastróficas, exposición a la inseguridad, entre otras.

El **sistema azul**, a través de música inspiracional, correr un maratón, planificación de proyectos, definición de objetivos, etc.

El **sistema verde**, se activa a través de música romántica, la meditación, el yoga, una conversación íntima con alguien significativo, un abrazo, entre otras.

Vivimos en mundos y organizaciones que hiperactivan nuestro sistema rojo.

¿Qué puedo hacer con mi enojo?

Tiempo fuera: es un código entre personas que permite retirarse de una conversación cuando se está saliendo de control, es como cuando un árbitro detiene un partido, su objetivo es frenar la escalada violenta de interacciones que no conducen a nada, para poder elegir como reaccionar. La propuesta es siempre retomar la conversación pero en otro momento y desde otra emoción. ej: "Siento que no nos estamos entendiendo, y yo estoy cada vez más enojada, te propongo que retomemos esta conversación mañana cuando podamos expresarnos con mayor claridad". Otras veces es suficiente con un gesto, que tiene significado para todos los integrantes, porque se estableció el tiempo fuera como una regla de juego en el vínculo.

HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

¿Qué más puedo hacer con mi enojo?

Bajar la temperatura corporal: la expresión coloquial "estoy re caliente" tiene un fundamento, cuando nos enojamos, nuestra temperatura corporal se incrementa por lo que bajándola disminuimos la intensidad de nuestro enojo. ¿Cómo podemos hacerlo? Dándonos un baño con agua fría, sosteniendo un hielo en la mano, tomando una bebida bien helada.

Actividad física intensa: el enojo implica un exceso de energía y a través de la actividad física intensa podemos descargarla. Es importante no elegir actividades que despierten la agresividad, como el boxeo, por ejemplo, ya que puede estimular la activación del sistema rojo y por lo tanto incrementarse el enojo.

Jugar con las narrativas: La historia que nos contamos, la manera que interpretamos lo que nos sucede es la raíz de nuestras emociones. ¿Qué historia te estás contando? ¿Es un melodrama? ¿Una película de acción? ¿De suspenso? Cambiar el género literario, jugar con el humor, hasta incluso ridiculizar lo que nos decimos puede ayudarnos a bajar la intensidad. Por ej. "otra vez te salió la tanada, siempre con la misma tarantela" y cantar con música italiana lo que me estoy diciendo.

Darle a la mente una actividad cognitiva intensa: una vez que se desata la ola, la narrativa puede tomar mucha velocidad y seguir alimentando las sensaciones físicas y la reacción. Las emociones son contagiosas, la mente empieza a trabajar con visión de túnel y ya no puede pensar en otra cosa, así, de una pequeña ola, pasamos a un maremoto, por lo que es necesario darle a la mente una actividad cognitiva intensa como jugar al tutti frutti, o contar objetivos, para salir de la narrativa y por lo tanto disminuir la intensidad de la emoción.

Respiración de calma: la respiración es una de las grandes aliadas de la gestión emocional. Llevando la atención a la respiración, logramos entrar en conexión con nosotros mismos y con el momento presente. Al hacer lento el ritmo de la respiración, nos vamos autoregulando hasta encontrar la calma.

HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

Otras herramientas de Gestión Emocional

Acción contraria a la emoción: implica hacer todo lo contrario a lo que tengo ganas de hacer, por ejemplo, si estoy triste, tengo ganas de estar tirada en la cama, la acción contraria podría ser poner música y bailar. Si estoy enojada y tengo ganas de golpear a alguien, puedo probar abrazándolo.

La regla de los cinco minutos: es complementaria con lo anterior e implica hacer algo incluso aunque no tenga ganas durante 5 minutos. Si después de ese tiempo, sigo teniendo muy pocas ganas, puedo suspenderlo, pero en general esto no pasa y esta herramienta es esencial para cambiar de un estado emocional a otro.

Defusión cognitiva: en nuestros momentos de mayor desregulación estamos fusionados con nuestros pensamientos, somos lo que pensamos, la realidad es como la pensamos y los otros también. No podemos incluir otros puntos de vista. La defusión implica separarme de eso que pienso, sacarle el sentido y esto se logra identificando primero los pensamientos intrusivos, y luego repitiendo el núcleo del pensamiento hasta que no tenga sentido. Por ejemplo si el pensamiento intrusivo es "soy una inútil", se repite la palabra inútil, una y otra vez hasta que deje de tener significado. Así, se le saca el "peso" al pensamiento.

Registro diario de pensamientos: el objetivo de este registro es mostrarnos la relación que hay entre nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestro comportamiento, y el impacto que esto está teniendo en nuestra vida para poder pensar alternativas y elegir.

El primer paso consiste en registrar lo que nos sucede como en esta grilla:

HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

Otras herramientas de Gestión Emocional

Disonancia: Registro de pensamientos y emociones

Fecha	Contexto	Pensé	Sentí	Hice

Y una vez que tenemos nuestro registro, podemos pensar como cambiaría todo el circuito si cambiáramos nuestro pensamiento, tal como se muestra en la grilla a continuación:

Disonancia: Registro de pensamientos y emociones

Fecha	Contexto	Original			Alternativa		
		Pensé	Sentí	Hice	Pensé	Sentí	Hice

HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

El mindfulness como herramienta

El mindfulness es una práctica milenaria que viene de oriente, pero hace relativamente poco tiempo, las neurociencias comprobaron su efecto en la reducción del estrés, la generación de bienestar, y la regulación emocional en general, y la terapia cognitiva lo incluyó como una estrategia de intervención en los procesos terapéuticos.

Cada vez son más los beneficios comprobados de la práctica regular de mindfulness, y se van diseñando protocolos de intervención para diferentes problemáticas en diferentes contextos.

El objetivo del mindfulness es entrenar la mente para estar en el momento presente con conciencia plena, para lo cual se ancla la atención en la respiración.

Para iniciar con este enfoque, se pueden encontrar a continuación dos prácticas muy sencillas:



Esta regla mnemotécnica nos ayuda a frenar para salir del automático. Ponela en un lugar visible y repétala todas las veces que puedas en el día.

A Mindful S.N.A.C.K. The next time you're feeling stressed out, overwhelmed, or unsure, reach for a moment of calm awareness: a mindfulness SNACK. Here's how to do it:

S Stop	N Notice	A Accept	C Curious	K Kindness
Just stop whatever you're doing. (Stopping, by definition, requires us to begin again. We can always begin again.)	What is happening within and around you?	This is a tricky one. Whatever it is you're struggling with (time, kids, sleepiness, frustration) acknowledge it for what it is, without judgment.	Ground yourself with questions about your experience and environment: What am I feeling? What do I need right now?	Respond to yourself and others (mistakes and all) with kindness and observe how that helps things get back on track.

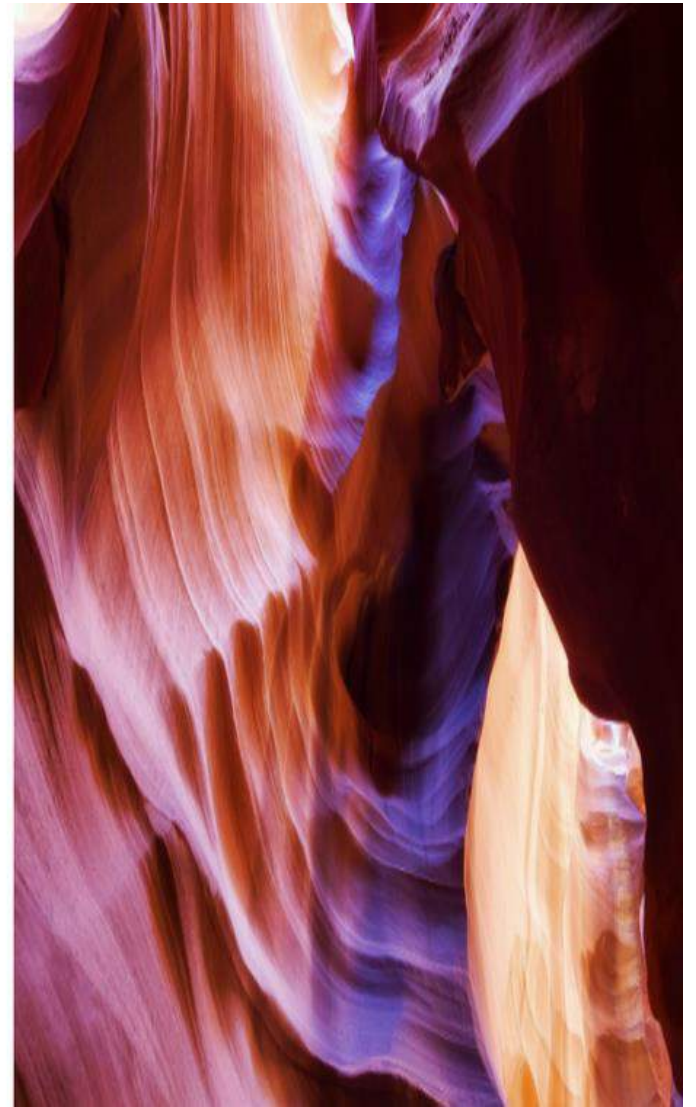
Esta otra práctica, es un snack saludable que nos invita a frenar, notar lo que sucede dentro nuestro aceptando sin juzgar y explorando con curiosidad y amabilidad.

HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

AUTOMONITOREO A DIARIO

¿Qué me está pasando, cómo me siento,
qué puedo hacer?

El desafío de estar atento a uno mismo



El descanso, una buena alimentación, realizar actividad física, mantener un sano equilibrio entre los diferentes dominios de la vida, son acciones muy básicas, pero fundamentales para poder regular nuestras emociones.

Existen infinidad de herramientas de gestión emocional, pero sólo podremos ponerlas en práctica si estamos en conexión con nosotros mismos, monitoreando continuamente lo que nos pasa, y lo que necesitamos. Y eso incluye también estar cargo de nuestro cuidado.

Estas son dos preguntas claves que pueden ser la llave de acceso a una vida emocional más equilibrada: **¿cómo estoy? ¿qué necesito?**

e-books

desecretarias.com

RECURSOS

VIDEO 1



VIDEO 2



EJERCICIO 3



e-books

desecretarias.com

HERRAMIENTAS
DE
GESTIÓN
EMOCIONAL



VIAJES FAT
CORPORATE SERVICES



Secretariasenred.com
de Connie Eastman

deHR