

Manejando emociones...

Manejando el estrés

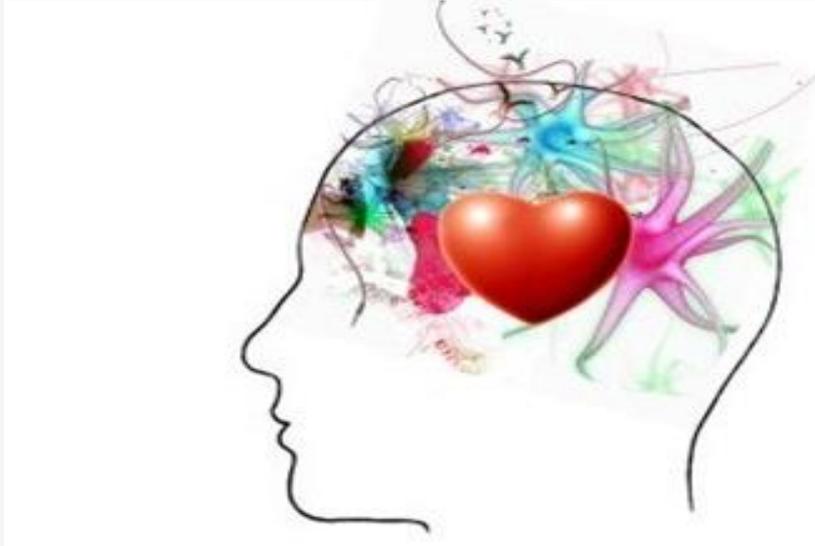
Paola Milena Durán González
Psicóloga Esp S.O



¿CÓMO ESTA USTED HOY?



¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



Es la capacidad de sentir, entender , controlar y modificar estados emocionales o anímicos propios y ajenos.

“Ser inteligente respecto a nuestras emociones”



Emoción → Impulso por hacer algo

PERDER EL CONTROL = PERDER LA RAZÓN

CÓMO PIERDO EL CONTROL?

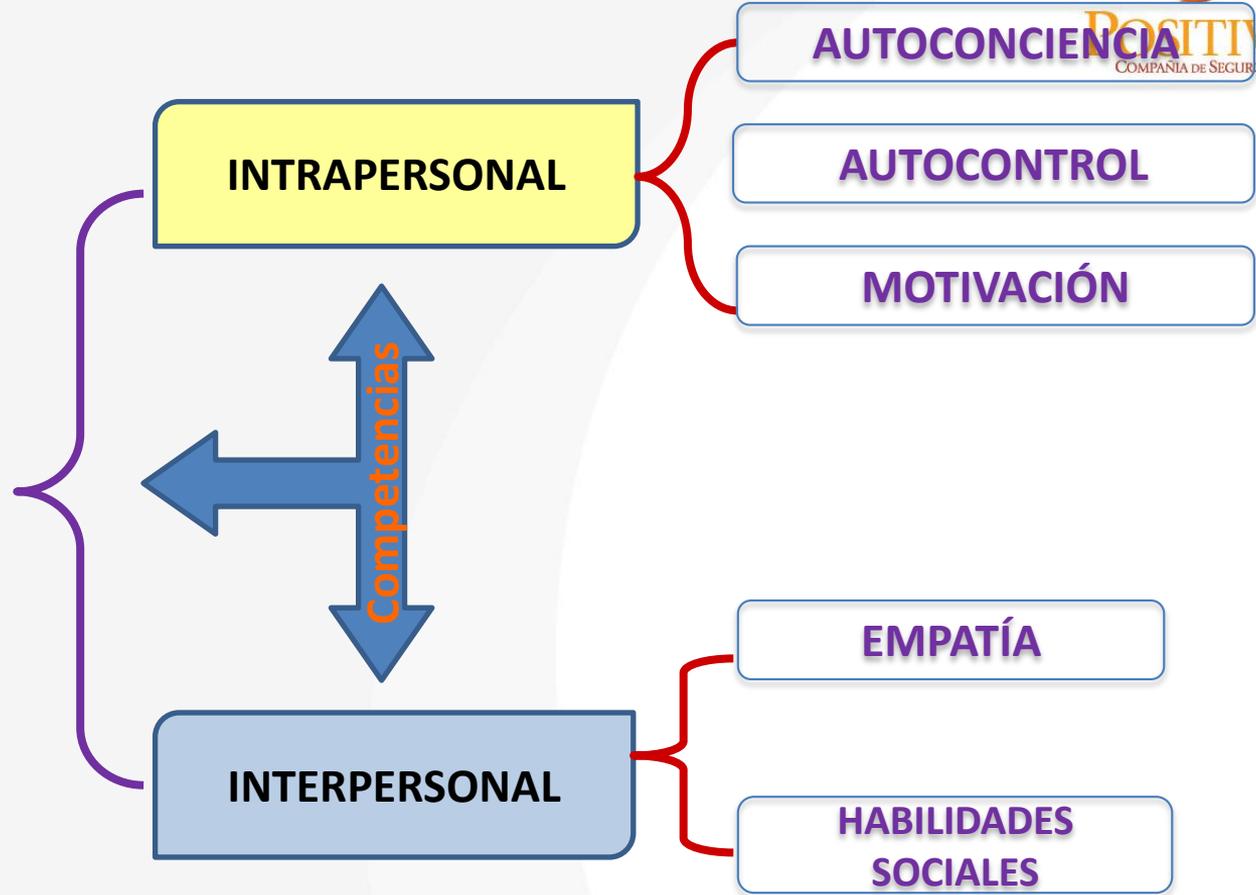
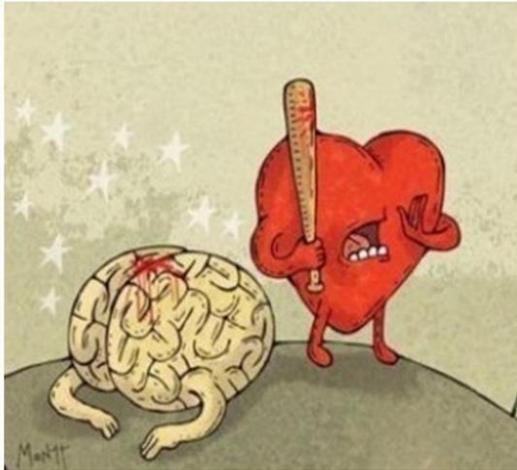
- Cuando nos sentimos atacados.
- Cuando estamos cansados
- Cuando estamos al límite de la paciencia.
- Cuando estamos estresados.
- Cuando hemos invertido esfuerzo valioso y no lo aprecian.
- Cuando hemos consumido alcohol o drogas.
- Cuando atentan contra nuestras motivaciones.



HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS



Video

QUÉ HACER CUANDO PERDEMOS EL CONTROL?



- 1. Conocer tus detonantes (motivaciones, valores, sucesos, etc.)
- 2. Identificar la reacción en cadena, en tu respuesta.
- 3. Identificar lo que te dices a ti mismo

A MAYOR CONTROL, MAYOR INTELIGENCIA

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *percepción*, los ítems del 9 al 16 para el factor *comprensión* y del 17 al 24 para el factor *regulación*. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos. Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

Percepción

Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 24
Adecuada percepción 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35
Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 36

Comprensión

Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Debe mejorar su comprensión < 25	Debe mejorar su comprensión < 23
Adecuada comprensión 26 a 35	Adecuada comprensión 24 a 34
Excelente comprensión > 36	Excelente comprensión > 35

Regulación

Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Debe mejorar su regulación < 23	Debe mejorar su regulación < 23
Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
Excelente regulación > 36	Excelente regulación > 35



¿Cómo me veo?

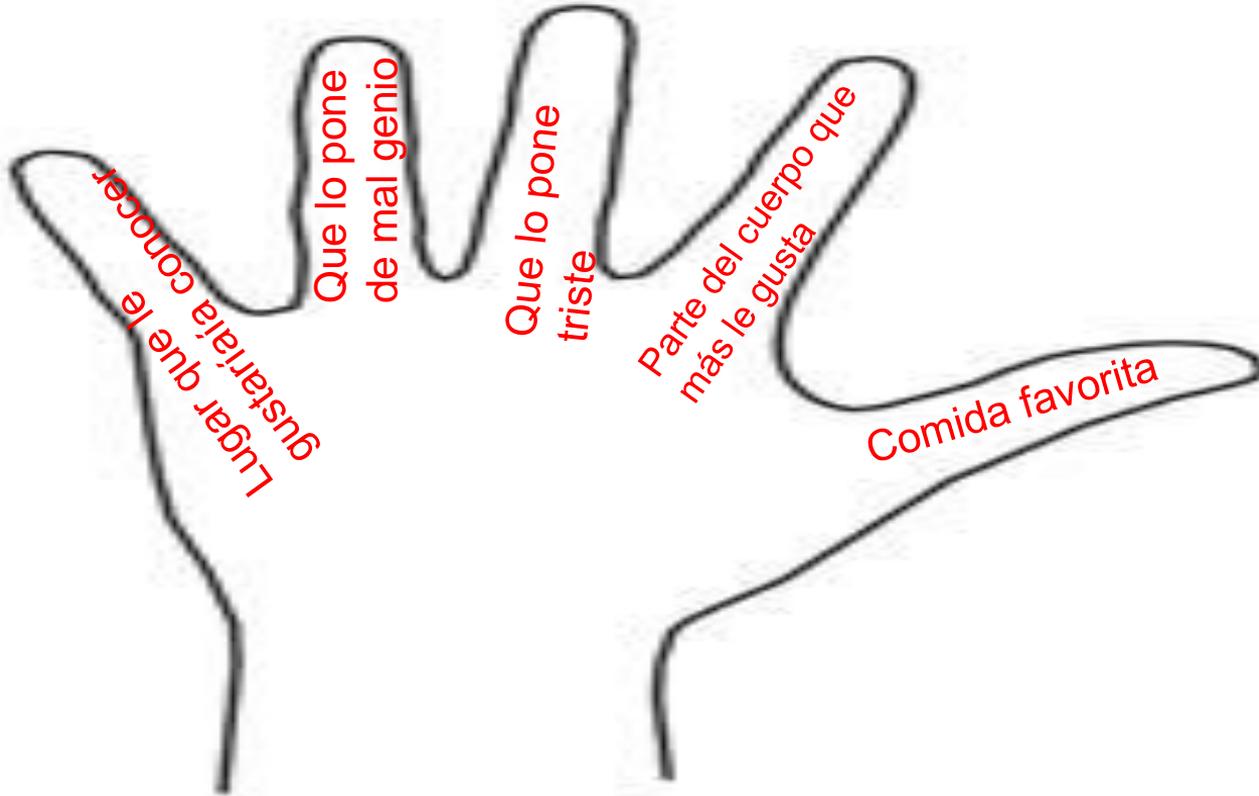
¿Cómo quisiera verme?

¿Cómo creo que me ven los otros?

AUTOCONCEPTO



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS



¿Qué es el estrés?

Respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse a presiones internas y externas.



Fases del estrés

SÍNDROME DE ADAPTACIÓN GENERAL: de Selye



¿Qué es el Burnout?

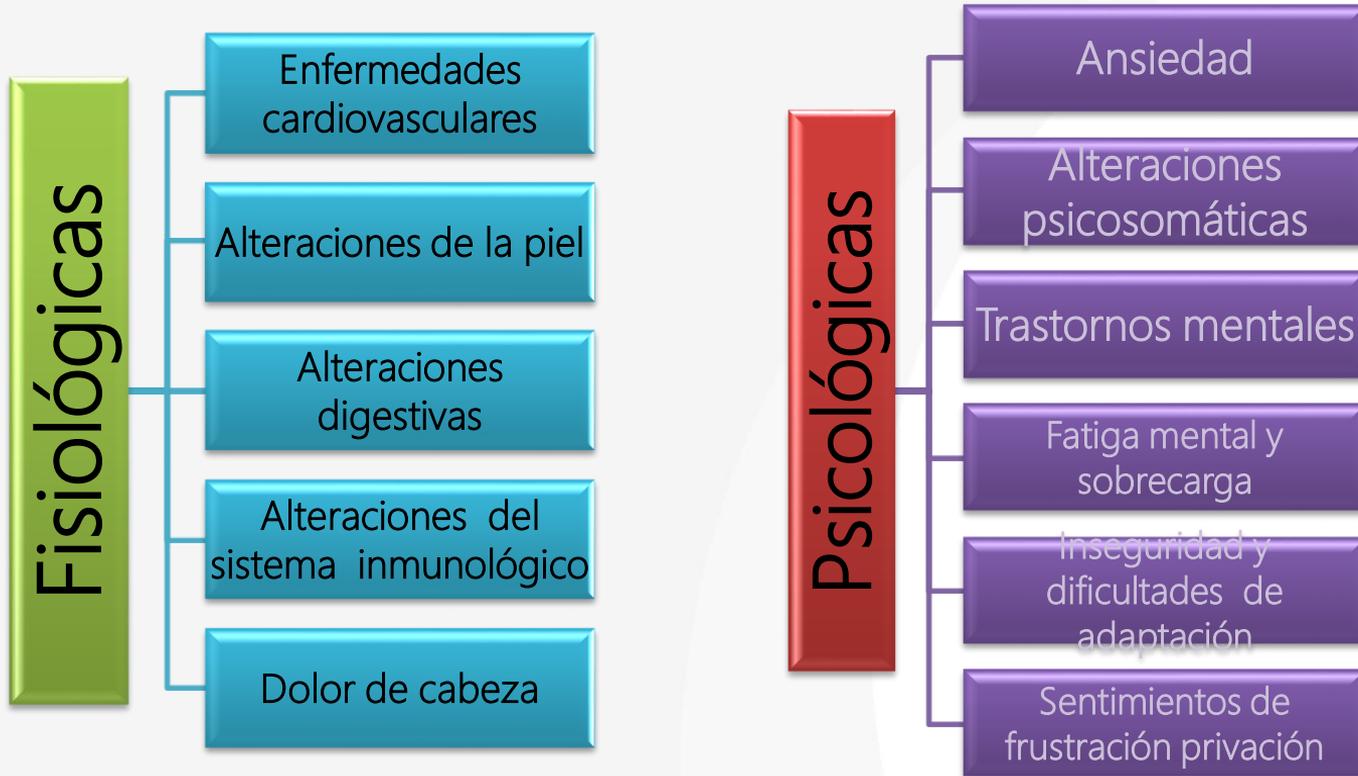
Es una respuesta al estrés crónico en el trabajo (a largo plazo y acumulativo), con consecuencias negativas a nivel individual y organizacional.



Consecuencias



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



Consecuencias



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



Lo POSITIVO del Estrés





**LO QUE
HACEMOS**

Ejercicio físico

Respiración.

Ambientar espacios

Higiene del sueño

Hacer yoga

Relajación física

Buscar apoyo en redes sociales, tocar instrumentos, bailar, montar a caballo, etc

Técnicas de Afrontamiento



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Técnica de implosión

Relajación muscular progresiva
y sistemática

Visualización o Imaginería

Respiración controlada

***Lo que
podemos
hacer***

Actividad práctica



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



