

GESTIÓN EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



Lic. María Marta Franco
Psicóloga – Coach Ontológico



@maríamarta.franco



María Marta Franco

mmfranco@fibertel.com.ar

4861-7791; 15- 6228-8874

Mg. Daniela Chagallo
Jefe Dpto. Enfermería Swiss Medical Center

Daniela.Chagallo@swissmedical.com.ar

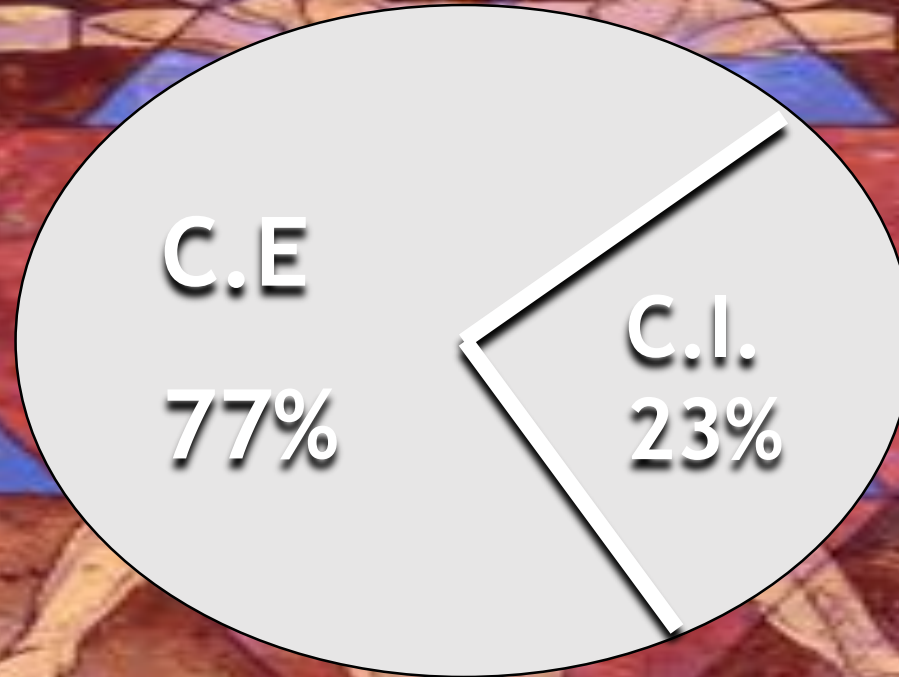


@danielachagallo

5239 -7538;

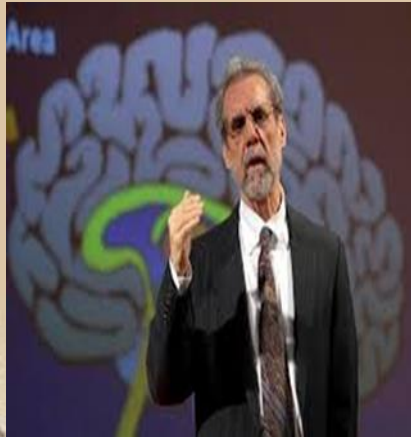
15- 61552841

Cociente de éxito



Inteligencia emocional

Es la capacidad de: **Sentir-percibir**
Entender, controlar y modificar las emociones propias y las
ajenas.



Autoconocimiento

Autoregulación

Automotivación

Empatía

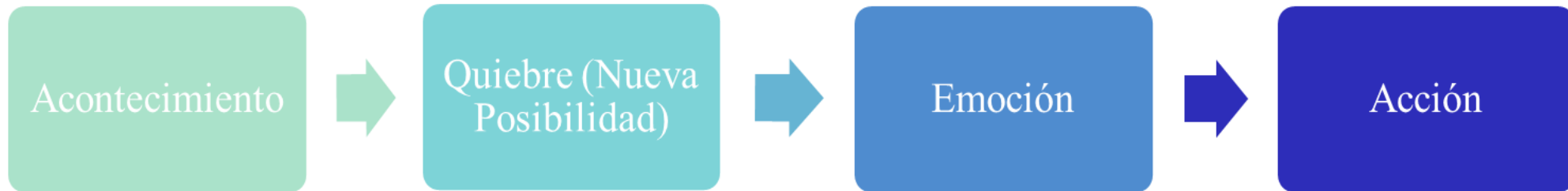
Habilidades Sociales





E - moción

- Las emociones son **ENERGÍAS.**
- Las emociones **tienen**
una RAÍZ o SIGNIFICADO



EMOCIONES

Son energías instintivas, basadas en las interpretaciones que hacemos de los acontecimientos.



Toda emoción tiene tres componentes importantes:

- **Pensamientos.**
- **Cambios fisiológicos / respuestas emocionales.**
- **Comportamientos o acciones.**



La clave es....

¿Qué interpretación tengo frente al hecho?

Conforme a nuestros pensamientos
serán nuestros sentimientos y
comportamientos.



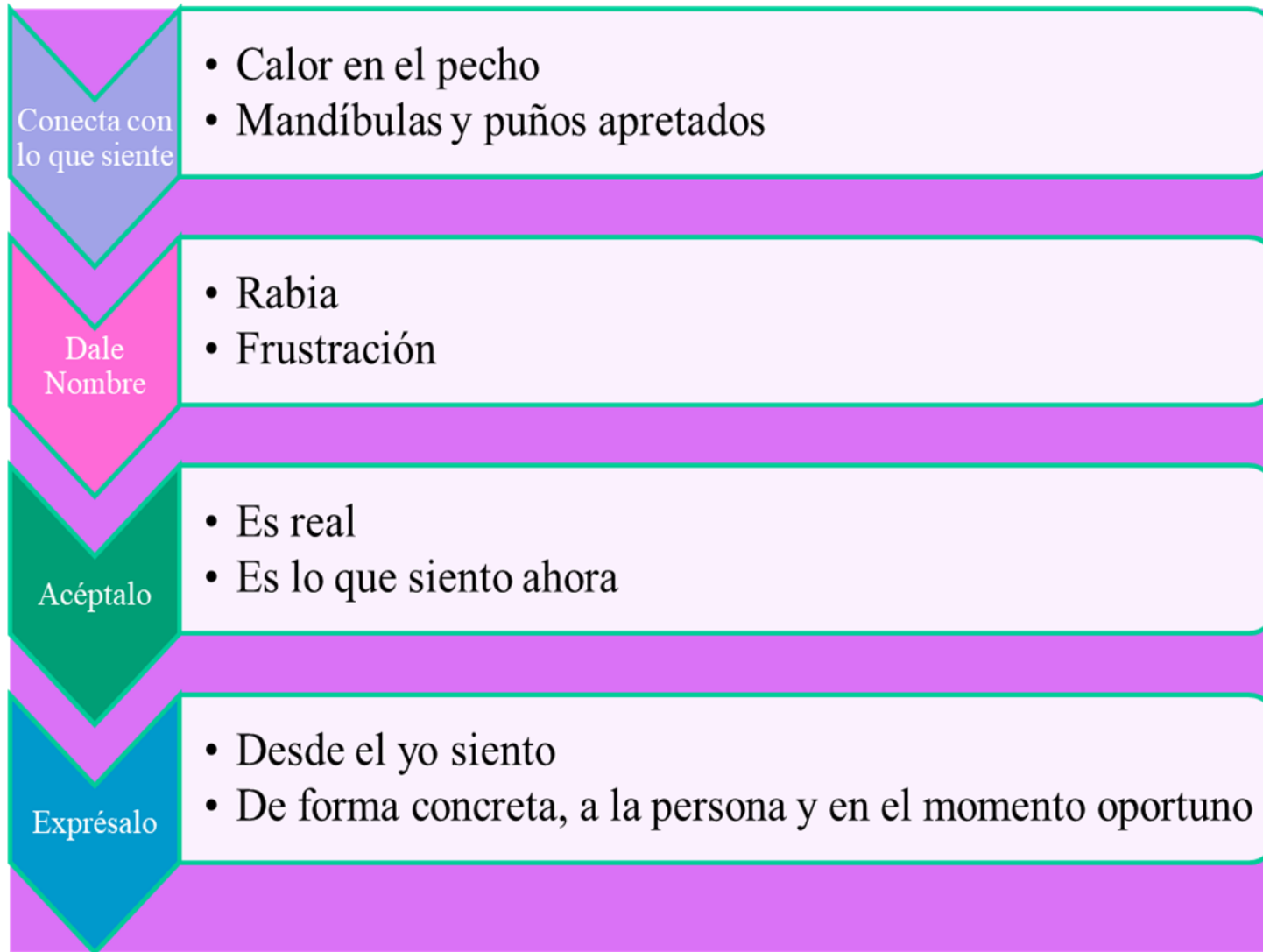
Tenemos libertad para elegir cómo responder a cada situación.



GESTIÓN DE LAS EMOCIONES: EJERCICIO



4 pasos



PRACTICAR / ENTRENAR

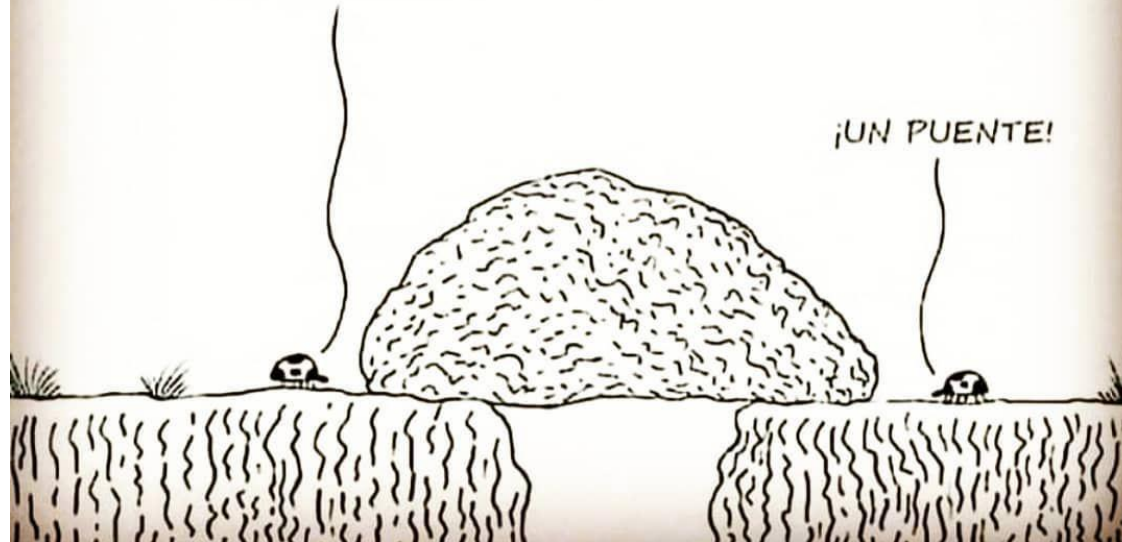


¿Dónde
ponés tu
foco?

LA VIDA ES... SEGÚN LA MIRE

¡UNA PIEDRA
EN EL CAMINO!

¡UN PUENTE!



DISEÑANDO TU ESTADO DE ÁNIMO



1. **Convertirse en observador de los estados de ánimo:** Identificar los Estados de Ánimo y no tomarlos como “atributos del mundo”, sino cómo los interpretamos.
2. **Reconocer que no somos responsables de los Estados de Ánimo en que nos encontramos:** teniendo en cuenta que sí somos responsables de permanecer o no en ellos.
3. **Cuidarse de las historias que hemos fabricado en torno a nuestros Estados de Ánimo:** tendemos a dar infinitas razones al sentido que tiene el Estado de Ánimo en el que nos encontramos.

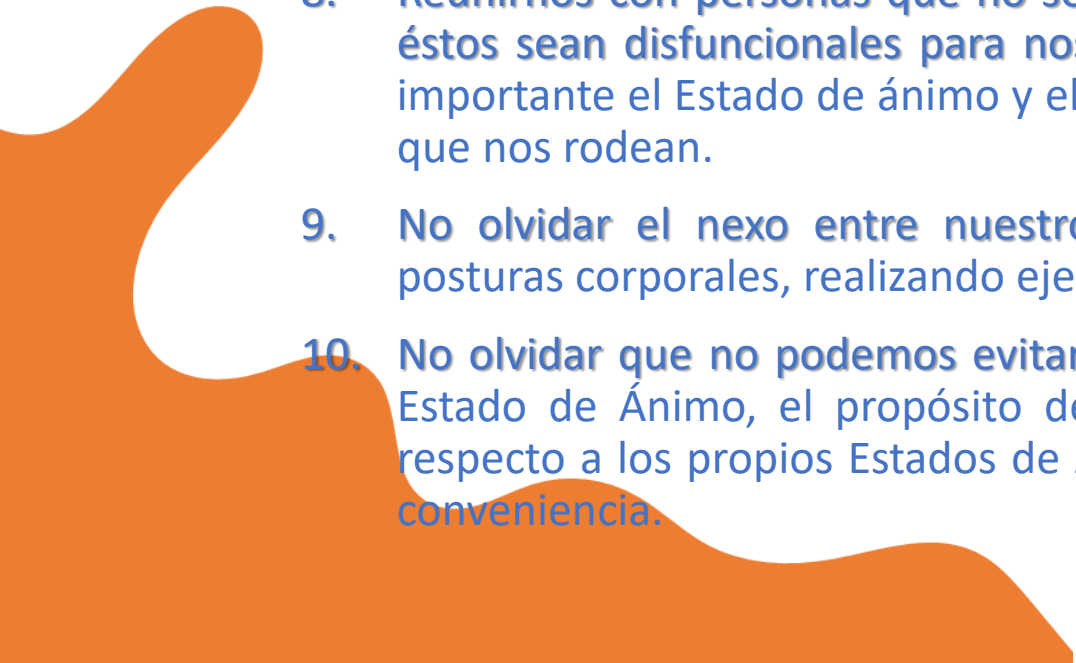
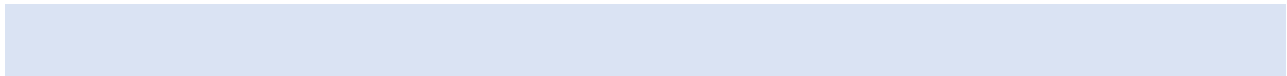
“Los estados de ánimo son como lentes a través de los cuales observamos el futuro. Si cambia el estado de ánimo, el mundo también cambiará con él”

Rafael Echeverría

DISEÑANDO TU ESTADO DE ÁNIMO

3. Identificar los juicios/opiniones/puntos de vista/miradas que corresponden al Estado de Ánimo, preguntándose:
 - *¿Cómo estoy juzgando al mundo?*
 - *¿Cómo estoy juzgando a la gente que me rodea?*
 - *¿Qué juicios tengo acerca de mí mismo?*
 - *¿Qué juicios tengo acerca del futuro?*
5. Frente a las respuestas que nos demos a las preguntas del ítem anterior, examinar si esos juicios están fundados o no.
6. **Buscar acciones para cambiar esos pensamientos:** no permitir que nuestro Estado de Ánimo bloquee la acción. Al actuar podemos cambiar esos pensamientos.

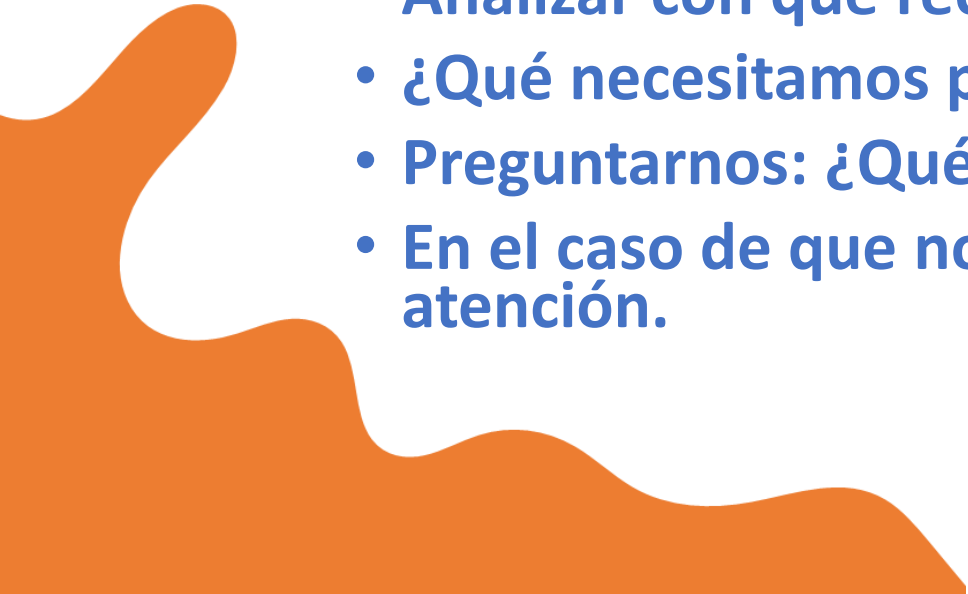
DISEÑANDO TU ESTADO DE ÁNIMO

- 
- 
7. **Realizar acciones preventivas:** si nos damos cuenta de que tendemos a caer en los mismos Estados de Ánimo reiteradamente, podemos realizar acciones para anticipar los momentos en los que van a aparecer y construir repertorios para salir de ellos (por ejemplo: llamar a un amigo o colega que se haya comprometido a ayudarnos, hacer algún ejercicio físico, etcétera).
 8. **Reunirnos con personas que no se dejen influenciar por nuestros Estados de ánimo cuando éstos sean disfuncionales para nosotros:** como los Estados de Ánimo son contagiosos, será importante el Estado de ánimo y el dominio emocional que tengamos nosotros y las personas que nos rodean.
 9. **No olvidar el nexo entre nuestro cuerpo y los Estados de Ánimo:** cambiando nuestras posturas corporales, realizando ejercicios, ciertos Estados de Ánimo desaparecen.
 10. **No olvidar que no podemos evitar los Estados de Ánimo:** no hay nada malo en estar en un Estado de Ánimo, el propósito del diseño es adquirir un sentido de responsabilidad con respecto a los propios Estados de Ánimo y adquirir competencias para moldearlos a nuestra conveniencia.
- 

HERRAMIENTAS PARA UNA NUEVA MIRADA



- Identificar el conflicto.
- Preguntarnos: ¿Qué nos molesta?
- Reflexionar lo que sentimos y cuestionarlo.
- Observar qué pensamientos acompañan a esa vivencia emocional.
- Verlo desde una perspectiva constructiva: ¿Vale la pena sentirnos así? ¿Ayuda? ¿Me acerca o me aleja de lo que quiero?
- Analizar con qué recursos contamos.
- ¿Qué necesitamos para una solución o para el tránsito?
- Preguntarnos: ¿Qué sí y qué no puedo hacer para modificar la situación?
- En el caso de que no dependa de nosotros: Soltarlo y cambiar el foco de atención.



GRACIAS



Mg. Daniela Chagallo
Jefe Dpto. Enfermería Swiss Medical Center
Daniela.Chagallo@swissmedical.com.ar

 @danielachagallo
5239 -7538;  15- 61552841

Lic. María Marta Franco
Psicóloga – Coach Ontológico
 @maríamarta.franco
María Marta Franco

mmfranco@fibertel.com.ar
4861-7791;  15- 6228-8874