

Gestión de las Emociones

Reconocer, entender y controlar nuestras emociones.

Gestionar emociones: claves para el bienestar.



Desencadenantes emocionales

Eventos, situaciones y pensamientos.

Pueden ser internos o externos.



El Corazón tiene razones que la razón no entiende

Blaise Pascal



Respuestas emocionales

¿Que emoción nos surge?

Miedo

Algo hice mal y no se como afrontarlo
Acción propia que causó daño.

Ira

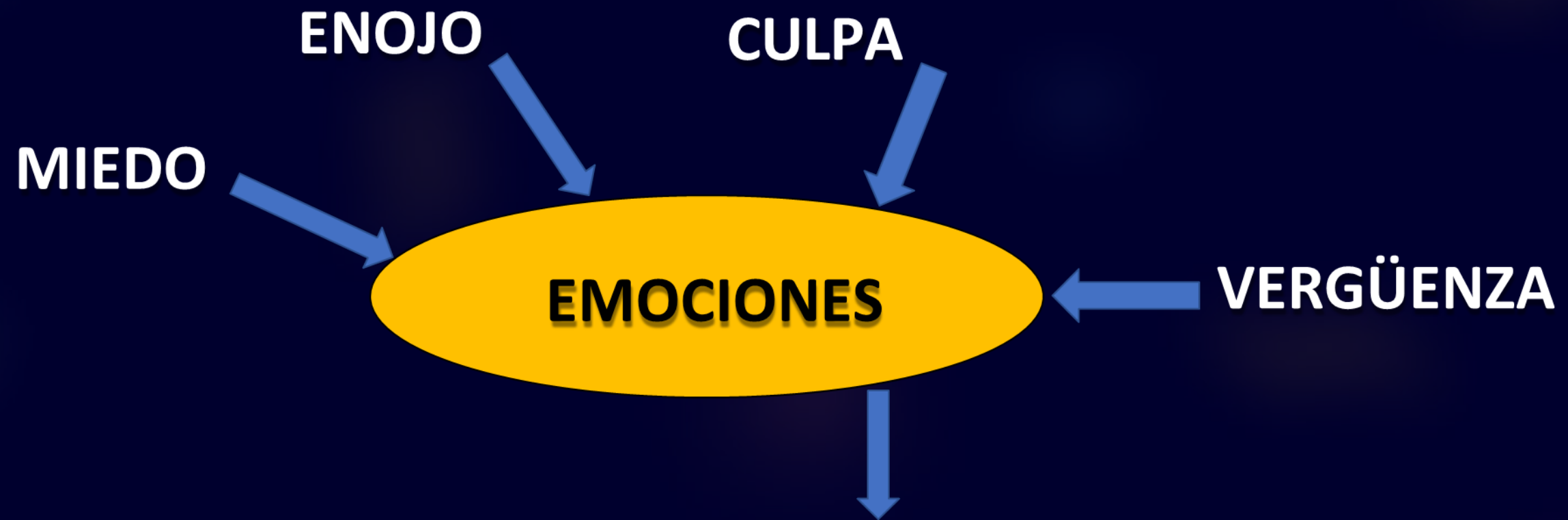
Algo que nos amenaza, peligro real o percibido.

Vergüenza

Algo me saca de las casillas.
Situación frustrante o injusta

Culpa

Miedo al juicio de otros.



LAS EMOCIONES SE VUELVEN CONFLICTIVAS CUANDO **INHIBEN** LA ACCIÓN y DEJAMOS DE EXPRESARNOS A CAUSA DE ELLAS.

Enojo

Reacción a una amenaza, frustración o injusticia.

Vergüenza

Sensación de inferioridad o inadecuación.

Culpa

Arrepentimiento por acciones propias.

Miedo

Reacción a una amenaza o peligro.

Reacciones emocionales

¿Reaccionas o elegís?
¿Son tus emociones las que deciden
por vos?

¿Eres controlado por tus emociones?

Reacciones son impulsadas por emociones.

Reconocer y aceptarlas.

Rediséñate para una mejor gestión.





Interpretación y Emoción

**HECHO
EVENTO**

EMOCION

INTERPRETACION

ACCIÓN

EMOCIÓN



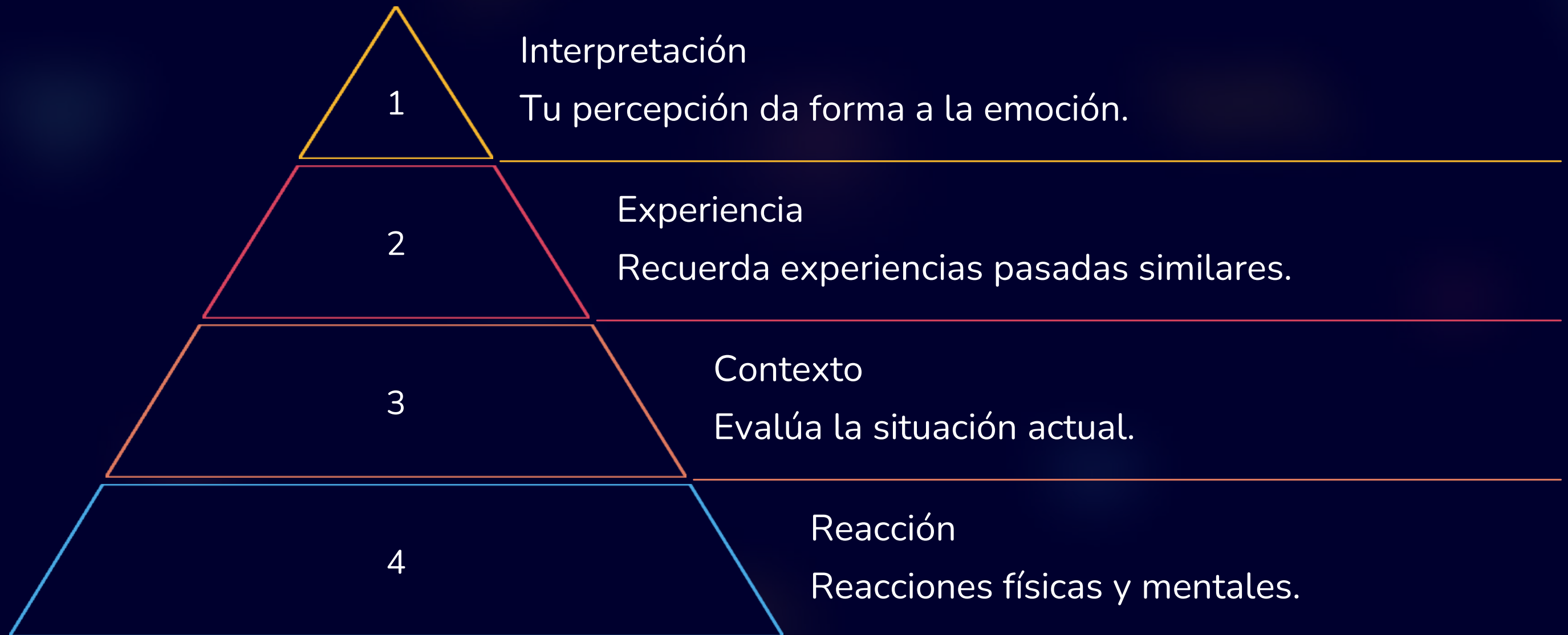
Entender las señales de tu cuerpo.

Interpretar las señales de otros.

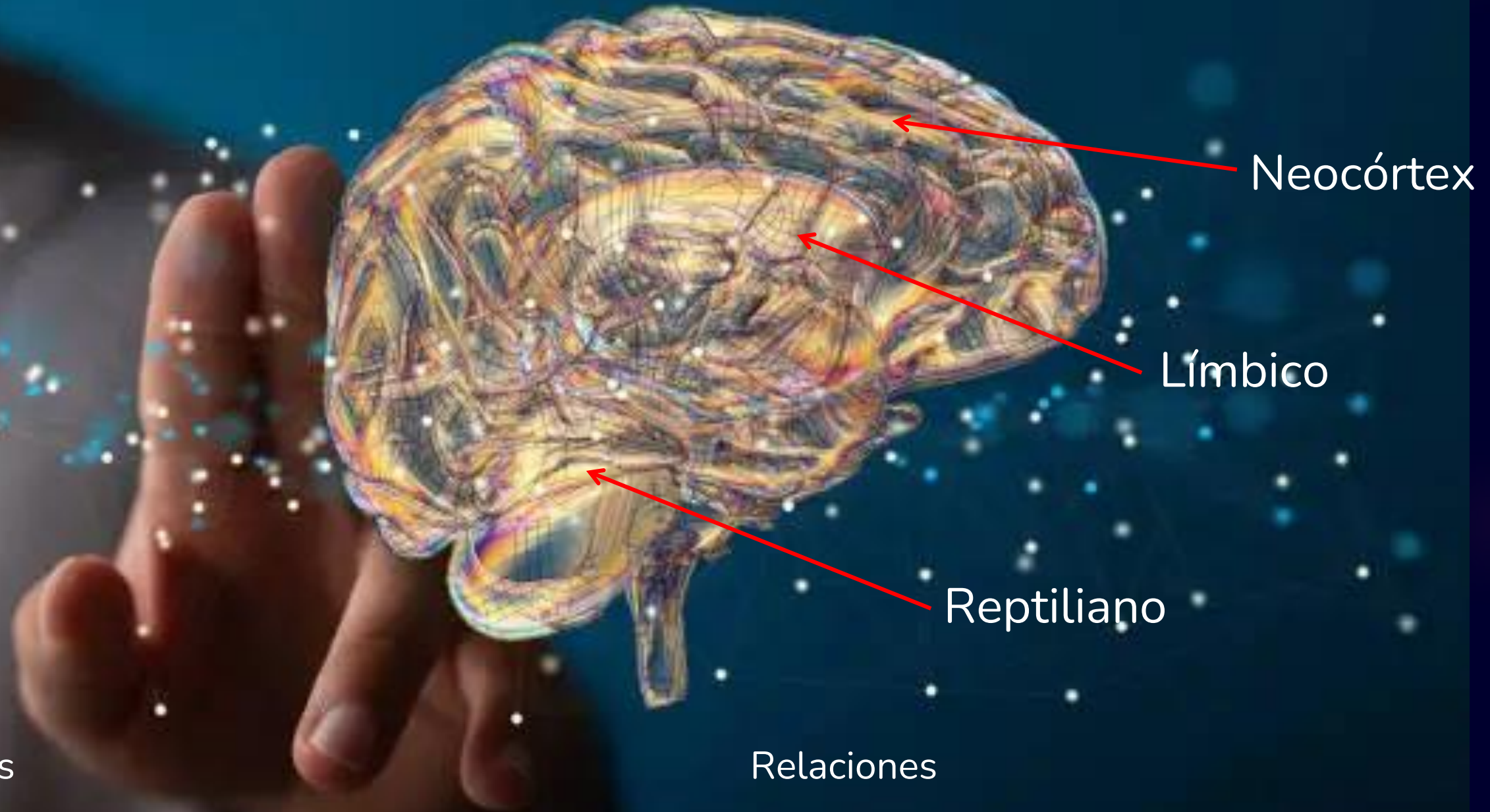
Identificar la fuente de la emoción.

Interpretación y Emoción

Las emociones que sientes no existen por sí solas sino por la interpretación que le damos.



Impacto Emocional



Neocórtex

Límbico

Reptiliano

Decisiones

Influenciadas por nuestras emociones.

Relaciones

Las emociones afectan la interacción con otros.

Pasos para gestionar las emociones

1 Identificar

Determinar el hecho desencadenante. Los hechos
No los puedo cambiar

2 Explorar

Las opiniones e ideas.

3 Fundamental

Validar las opiniones.

4 Interpretar

Elegir la interpretación.
Las puedo cambiar y elegir la
Mas funcional

Responsabilidad Emocional

No siempre podemos controlar lo que nos hace sentir un evento

Podemos elegir cómo reaccionamos.

Somos responsables de nuestras elecciones.



Entre el estímulo y la reacción hay un espacio.



La clave para nuestro crecimiento y felicidad reside en cómo usemos ese espacio. Stephen Covey