

GUÍA

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



www.tgli.cl



Introducción

Actualmente y dado el importante incremento que han tenido los niveles de estrés (véase guía del estrés) el aprender a gestionar nuestras emociones se ha vuelto fundamental en el cuidado de nuestro bienestar.

Todos sentimos emociones habitualmente, sin embargo, no siempre podemos reconocerlas, definir las o determinar que hacer con ellas. El aprender a gestionarlas no significa tener absoluto control sobre lo que sentimos (eso es imposible) sino que aprendamos a identificarlas, regularlas y ajustarlas a las diferentes situaciones que afrontamos a diario, ya que el 90% de los resultados que obtengamos dependerá del modo en lo que hagamos.

Las emociones son un factor relevante a la hora de tomar decisiones, como también nos ayudan a comunicarnos y relacionarnos con otros, a adaptarnos al entorno en el cual nos encontramos y a ponerle energía (o no) a lo que hacemos, todo lo anterior considerando que la forma en que cada persona experimenta las emociones es única.

El autoconocimiento es fundamental en la gestión de emociones, el tener la capacidad de reconocer la emoción que sentimos, nos permitirá gestionarlas y al mismo tiempo reconocerlas también en otros.

El principal beneficio de que aprendamos a gestionar nuestras emociones es poder sentir las con la intensidad, en el momento, por el motivo y de la forma correcta, lo cual impactará positivamente en la forma que nos relacionamos con otros y con nosotros mismos.

¿QUÉ SON LA EMOCIONES?

Las emociones son nuestro motor, aquello que nos mueve en la vida.



Las emociones nos predisponen a la acción. No son buenas o malas en si mismas. Nos abren algunas posibilidades y nos cierran otras.

Cada uno experimenta las emociones de manera particular. Depende de tu historia de vida y tu personalidad, es decir, del observador del mundo que eres.

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?



Johnmarshall Reeve es uno de los autores que más ha contribuido en las últimas décadas al estudio y conocimiento de la motivación y la emoción. Él considera que las emociones tienen 3 funciones: Adaptativa (adaptarnos y reaccionar), social (comunicarnos y relacionarnos) y motivacional (intensidad y dirección).

Si bien existen muchos autores que hablan de diferentes emociones básicas, existen 4 en las cuales todos coinciden que son:

1. **Alegría**
2. **Tristeza**
3. **Rabia**
4. **Miedo**

¿Qué gatilla las emociones?

Según Rafael Bisquerra, las emociones son el resultado de una valoración (juicios) que hacemos de los estímulos y acontecimientos que nos rodean, que puede ser positiva o negativa en función del bienestar o malestar que nos produzcan.

Juzgo que...

Gano algo

Pierdo algo

Algo me amenaza

Algo es injusto

Siento...

Alegría

Tristeza

Miedo

Rabia

EMOCIONES BÁSICAS

¿Qué me facilita?

¿Qué me dificulta?

ALEGRÍA

Integrar a otros, celebrar, hacer equipo, decir SI, proyectar nuevas ideas

Poner límites, establecer condiciones de satisfacción, hacer (se queda en la relación)

TRISTEZA

Reflexionar, recordar, introspección, conectar, pensar el sentido de la acción, empatizar con otro

Ponerse en acción, resolver, abrirme a la coordinación con otros

MIEDO

Controlar, protegerme, observar, planificar, analizar

Hacer equipo, soltar la tensión, el estrés, confiar, ser yo mismo, avanzar

RABIA

Poner límites, decir NO, ocupar territorio, conquistar, resolver, hacer

Ver a otros, escuchar, chequear costos, planificar, evaluar



¿Qué es gestionar las emociones?

La gestión emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Es tomar conciencia de la relación entre el razonamiento, el comportamiento y la emoción; y como estos 3 elementos se deben alinear para que puedas obtener los resultados que buscas.

El autoconocimiento es fundamental en la gestión de emociones, el tener la capacidad de reconocer la emoción que estás sintiendo te permitirá gestionarlas y al mismo tiempo reconocerlas también en otros.

¿Cómo gestiono mis emociones?

1. Identifica la emoción (y el juicio asociado a ella)
2. Haz una pausa, que te permita percibir, reconocer y comprender lo que te está pasando
3. Determina si la acción a realizar te abre o te cierra posibilidades, y el impacto que podría tener en los resultados que buscas
4. Actúa... realizando acciones simples, que estén dentro de tu abanico de posibilidades



Ejercicio

Hay situaciones en las cuales sentimos que una emoción se ha apoderado de nosotros y que nos hemos quedado “pegados en ella”, cuando sientas que eso te está pasando realiza este simple ejercicio desarrollado por Susana Bloch.

Step out (Salida de la emoción)

- La clave principal de este ejercicio es la sincronización de la inspiración con la elevación de los brazos y de la exhalación con la bajada de los brazos.
- Ponte de pie, con la columna bien derecha, las piernas separadas en línea con la cadera y la mirada hacia adelante fijada relajadamente en un punto en la línea del horizonte
- Junta tus manos en la parte de delante de tu cuerpo, abajo y comienza a levantarlos mientras inhalas por la nariz con un ritmo relajado
- Cuando tus brazos hayan llegado detrás de tu cabeza comienza a bajarlos mientras exhalas suave y largamente por los labios apenas entreabiertos, como si se estuviera apagando una vela.
- Repite esta acción 3 veces, luego realiza un suave masaje en tu cara, para terminar con una sacudida de todo el cuerpo

Al terminar lo que habrás hecho es resetear tu sistema emocional, retomar la neutralidad, volver a la calma y centrarte.

Susana Bloch
“Surfeando la ola emocional”

“Las emociones cambian la forma en que vemos el mundo y cómo interpretamos las acciones de los demás”

Paul Ekman



VEASE TAMBIÉN LAS SIGUIENTES GUÍAS:

- ▶ Gestión de la Energía
- ▶ Gestión del Cambio
- ▶ Gestión del Estrés

Material de apoyo

www.tgli.cl/material_de_apoyo

Más tips y recomendaciones relacionadas, en nuestras RRSS:



@gabriel_lama_coach

Deportista Olímpico para Chile, Sydney y Atenas Judoc 6^o Dan. Plus Medallista Panamericano.
Master en Psicología Positiva, Universidad Jaume I, España.
Master en Habilidades Directivas, U. Adolfo Ibáñez
Coach Certificado Newfield Network.
Wellcoaches - ACSM.
Diplomado en Liderazgo y Coaching Univ. Adolfo Ibáñez.
Diplomado en gestión de talento y desarrollo organizacional UDD.



@lau.illanes.coach

Periodista Licenciada en comunicación social UDLA.
Magíster en Habilidades Directivas Universidad Adolfo Ibáñez.
Master en Psicología Positiva, Universidad Jaume I, España.
Experta en dinámicas de alto impacto, Firewalking Institute Coach de Equipos, Escuela Europea de Coaching.
Coach certificada Newfield Network.
Diplomado en Liderazgo y Coaching Univ. Adolfo Ibáñez.
Diplomado en gestión de talento y desarrollo organizacional UDD.



@ivangrimau_coach

Profesor de Educación Física de la Univ. Metropolitana de Ciencias de la Educación.
Coach de equipos y de Empresas Familiares certificado por la Escuela Europea de Coaching.
Post grado en Psicología Transpersonal.
Coach certificado de Newfield Network.
Certificado en Concious Bussines Coaching. Fred Kofman.
Formación en metodologías Ágiles y Management 3.0.



TRAIN - GROW - LEARN - IMPROVE

www.tgli.cl

