



Manual E-learning
**Bienestar emocional y
prevención de la ansiedad**



Sumario

Módulo 01. Gestión y prevención del estrés

1.	Contextualización del Estrés como Riesgo Psicosocial	6
2.	Premisas	9
3.	Psicoeducación, conocer el Estrés para combatirlo	11
4.	Los estresores	14
5.	Herramientas para el Manejo Cognitivo del Estrés I	16
6.	Herramientas para el Manejo Cognitivo del Estrés II	17
7.	Herramientas físicas para el manejo del estrés	19
8.	Herramientas para el Manejo Conductual del Estrés	22

Módulo 02. Gestión emocional

1.	Inteligencia emocional	26
2.	Emociones	27
3.	El modelo ABC de Ellis: un modelo del pensamiento humano	30
4.	Emociones básicas	33
5.	Las emociones en mi vida personal	36
6.	Hacia una gestión emocional más eficaz	37
7.	Los demás y mi autocrítica: pautas específicas	41
8.	Competencias intrapersonales	43
9.	Competencias interpersonales y habilidades sociales	46
10.	Las emociones en mi vida profesional	49
11.	Bienestar emocional y salud integral	51
12.	Desarrollo del Plan Individual	52

*Este manual ha sido elaborado por el equipo de psicólogos de **Affor Health**.



MÓDULO 1 | GESTIÓN Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

Objetivos principales:

- Aportar estrategias de afrontamiento para la gestión positiva del estrés.
- Mejora de clima laboral, reducción de absentismo y mejora de satisfacción en el entorno laboral.

Tema 1 | Contextualización del estrés como riesgo psicosocial

El estrés

El **estrés** es el conjunto de reacciones de nuestro organismo que se ponen en marcha cuando percibimos demasiadas demandas para los recursos con los que contamos (o creemos contar) en el momento.

Surge de una percepción de desajuste entre las demandas del medio y los recursos para hacerles frente. Analizando bien esta definición vemos que incluye algunas variables destacables.

En primer lugar, el mero hecho de que exista una elevada carga laboral no es, en sí mismo, generador de estrés; como tampoco es la solución ideal el que existan bajas demandas a las que atender en mi entorno. **El estrés surge del desajuste.**

Por tanto, **dotar a la persona de los medios necesarios para atender a la demanda externa** (tanto materiales como temporales y de conocimiento) sí podrá ser un **factor de protección frente a una situación de estrés.**

Analizando esto podremos observar cómo muchas de las situaciones que en nuestro día a día calificamos como estresantes no lo son en realidad; pueden definirse como pesadas, desagradables, poco apetecibles o agobiantes y agotadoras, pero no estresantes en el sentido estricto del término.

El siguiente elemento destacable en esta definición es que la clave de ese proceso es mi **PERCEPCIÓN** de capacidad para hacerle frente.

Es decir, **una tarea aparentemente inocua puede desencadenar una respuesta de estrés si la persona se percibe incapaz de afrontarla**, si siente que no dispone de las herramientas necesarias para hacerlo, o si el coste de no hacerlo adecuadamente es demasiado elevado.

Continuando con la definición anterior...

Cuando una persona percibe ese desajuste, pero no considera relevantes las consecuencias que se derivan de no resolver esa situación, no degenerará en una respuesta de estrés en el individuo.

Para que se produzca esa respuesta de estrés, es necesario que cuando la persona perciba ese desajuste, **considere relevantes las consecuencias de no resolver esa situación satisfactoriamente.** Si para esa persona no es importante resolver esa situación o responder a la demanda, la respuesta de estrés no aparecerá en el individuo.

En aquellos casos en que dicho desajuste aparece, da lugar a las respuestas físicas, cognitivas y motoras que conocemos como "estrés", como intento del organismo para restablecer el equilibrio entre lo que se nos exige y nuestros recursos.

La ansiedad es la reacción de estrés más frecuente. La irritabilidad y la afectación del estado de ánimo son efectos igualmente habituales en períodos de estrés.

El estrés es, por tanto, un síndrome "idiosincrático"; es decir, lo que una persona entiende como estresante puede no serlo para otra.

A nivel personal, influyen factores como:

- el nivel de ansiedad general de la persona.
- la interpretación que hace de los acontecimientos.
- la importancia que otorga a diversos aspectos.
- su autoconcepto o percepción de sí mismo como "competente" para afrontar el hecho en cuestión.

Unos niveles de estrés elevados y mantenidos a lo largo del tiempo pueden acabar debilitando la salud general de la persona, puede llevar a trastornos de ansiedad o enfermedades físicas (trastornos cardiovasculares, trastornos del sistema inmune, úlceras...).

Dimensión organizacional

Si estás realizando este curso es porque tu empresa quiere que cuentes con herramientas personales para que el nivel de exposición al estrés sea menor, mejorando por tanto tu salud y bienestar.

Y es que actualmente **la mitad de las bajas laborales que se producen anualmente en España responden a cuadros de estrés y ansiedad.**

El 60% de los trabajadores españoles reconoce sufrir problemas de salud mental por culpa de su trabajo; siendo los trastornos más frecuentes el estrés, la fatiga, la irritabilidad, la ansiedad y problemas de sueño

“Los riesgos identificados en la Guía de actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, son: el estrés, la fatiga y la violencia laboral”.

Estos riesgos son las consecuencias de una inadecuada exposición por parte de la organización al empleado, a factores organizacionales. **Idénticas situaciones generan en las personas reacciones diferentes**, es por ello por lo que al hablar de exposición a riesgos psicosociales **deberemos tener en cuenta además de las dimensiones organizacionales, los aspectos individuales de cada trabajador.”**

Los factores psicosociales cuando son factores con probabilidad de afectar negativamente a la salud y el bienestar del trabajador son factores de riesgo (Benavides et al. 2002), es decir, cuando actúan como factores desencadenantes de tensión y de estrés laboral (Peiró, 1993).





No hay posibilidad de establecer una lista exhaustiva de los factores psicosociales, de ahí que se hable de una **multicausalidad abierta**.

Es importante que comprendas que tu empresa trata de identificar estos riesgos y que no podemos confundirlos con otras situaciones de trabajo que puedan estar afectando a tu bienestar laboral.

Diferencia entre estrés y ansiedad

Como hemos dicho anteriormente, **el estrés produce en nuestro organismo una serie de respuestas que tratan de defender a nuestro organismo del ataque que percibe en esa situación de exigencia excesiva**.

De esas posibles respuestas, la ansiedad es la más frecuente en la mayoría de las personas y situaciones.

La ansiedad es la más común y universal de las emociones.

Constituye un sistema de alarma automático y efectivo que nos ha acompañado filogenéticamente a través de nuestra historia evolutiva. De hecho, ni siquiera es un mecanismo exclusivo del ser humano.

A nivel básico, **consiste en un proceso por el cual el organismo detecta un estímulo que evalúa como peligroso y pone en funcionamiento los mecanismos de defensa pertinentes**.

Así pues, la función de la ansiedad es movilizar al organismo y mantenerlo alerta y dispuesto para intervenir frente a posibles riesgos y amenazas, intentando que éstos no se produzcan o no nos perjudiquen, o minimizando el impacto que puedan tener sobre nosotros; nos empuja, por tanto, a tomar las medidas convenientes (huir, atacar, neutralizar, afrontar, adaptarse, etc.).

El estrés como riesgo psicosocial no es inherente a unas determinadas situaciones, sino que depende tanto de las dimensiones organizacionales como de los aspectos individuales de cada trabajador. Por ello, una misma situación puede afectar de forma muy diferente a cada persona, generando en algunos síntomas de ansiedad y en otras no.

Tema 2 | Premisas

Aclaraciones previas

Antes de iniciar el abordaje de las diversas estrategias que te ayudarán a reducir tus niveles de estrés, consideramos imprescindibles algunas aclaraciones que serán clave para que este programa te sirva.

Nuestra experiencia nos muestra algo que no por obvio es fácil de evitar: **las técnicas sólo sirven si se usan adecuadamente**. Es frecuente que los libros de autoayuda y determinados cursos dejen en los interesados un sentimiento de frustración y la sensación de “sé lo que tengo que hacer y no soy capaz de hacerlo”, o bien “esto no sirve para nada”. Puesto que sabemos y hemos comprobado en numerosas ocasiones que este método sí funciona, queremos marcar **las pautas que harán que puedas sacarle el máximo partido a lo que vamos a trabajar**.

Para ello, las premisas básicas son:

- Toma la decisión de cambiar.
- Define qué quieres cambiar.
- Paciencia. Los pasos de uno en uno.
- Mantén la motivación y premia tus avances.

Toma la decisión de cambiar y decide qué cambiar

¿Estás dispuesto a cambiar? Si no lo estás, no lo intentes. No decimos que tengas que hacer un sobreesfuerzo, ni siquiera que tenga que ser difícil, pero sólo con leer no va a cambiar la realidad que te rodea, hay que aplicarlo, **hay que hacer**.

Un cambio siempre supone cierto grado de esfuerzo, y va a requerir constancia en la aplicación de las estrategias a aprender.

Una vez que hayas decidido que quieres cambiar esos síntomas de estrés y ansiedad, reducir el sufrimiento innecesario y sacar el máximo partido a tus recursos personales, puedes continuar con la premisa 2.

Para llevar a cabo esos cambios que te transformarán,

necesitas un plan de acción bien definido, con los pasos que vas a dar señalados de forma específica. **Para empezar, define CONCRETAMENTE qué te gustaría cambiar y elige cambios que te motiven**, que hagan que los avances te entusiasmen, y que tengan un sentido.

Puede que el pequeño paso que tengas que dar hoy no resulte apetecible ni te sugiera nada, pero si piensas en que te acerca un poco a lograr un objetivo muy deseado, encontrarás la motivación que necesitas. Si sabes qué quieres cambiar, puedes continuar con la premisa.

Ten paciencia y mantén la motivación

Refrena ese impulso que todos tenemos de hacer todos los cambios juntos y ponlos en práctica uno a uno.

No empieces con el segundo hasta que hayas consolidado el primero.

No te propongas grandes retos, sino retos pequeños y asequibles, divide un gran cambio en muchos pasos sencillos a acometer diariamente y trabaja en tu transformación todos los días, y varias veces al día.

Tienes que ser constante y regular para llegar a buen puerto. Dependiendo de la meta que te marques, su consecución puede ser más inmediata o requerir más tiempo.

Si vas evaluando tu avance en pequeños bloques, si observas los pasos que das y cómo te acercan a tu objetivo, en lugar de pensar tan sólo en cuánto te falta para lograrlo, **será más fácil mantener la motivación para continuar**.

Anota tus triunfos, escribe diariamente cual era tu objetivo para la jornada, en qué avanzaste y qué dificultades encontraste, recréate y celebra cada pequeño cambio que logres. Para ayudarte con ello, puedes ir realizando un ejercicio de Registro de automotivación que te ayude en tu



proceso. **Ten en cuenta que durante el proceso vas a cometer errores: cuenta con ello y evita los auto-reproches.** Date cuenta de que te has equivocado, **analiza las causas y encuentra una solución**, pero nunca "te des caña".

Alimenta tu motivación repasando tus razones para cambiar y visualizando lo bien que vas a estar cuando hayas llegado a buen puerto.

Los cambios no son sencillos, hay que estar dispuestos a trabajar para conseguirlos.

Para ello es fundamental **estar seguros de querer ese cambio y saber exactamente qué queremos cambiar.**

Ten paciencia y ve paso a paso, hasta que no consigas el primero no puedes pasar al segundo. Tu motivación no puede decaer, prémiate por tu esfuerzo y tus logros y permítete cometer errores.

Tema 3 | Psicoeducación, conocer el estrés para combatirlo

¿Puede ser el estrés positivo?

Al igual que veremos que sucede con la ansiedad, determinados niveles de estrés pueden incrementar nuestro rendimiento y las cotas de concentración y producción.

Sin embargo, cuando se sobrepasa cierto grado de estrés, el rendimiento decae. El efecto del estrés en nuestro rendimiento sigue un gráfico de evolución en forma de U invertida. En función de la valoración que el individuo haga de las demandas del medio y de su capacidad para hacerles frente, la reacción del organismo variará entre:

• EUSTRÉS o el estrés positivo.

Llamaremos EUSTRÉS o estrés positivo a las **demandas externas que producen un estado de activación, con mayores niveles de atención, concentración y conciencia.**

La persona se percibe a sí misma como competente, capaz de resolver el problema que se plantea, mejorando su autoconcepto y autoestima y facilitando los procesos de toma de decisiones. Lleva como consecuencia a sensaciones de bienestar, energía y satisfacción.

• DISTRÉS o el estrés negativo.

Hablaremos de DISTRÉS o estrés negativo al estrés tal como lo hemos estado definiendo en el curso, como incapacidad para hacer frente a las demandas percibidas, generando un nivel de activación fisiológica y emocional desproporcionada y que ocasiona sensaciones desagradables de alerta, tensión, hiperactividad... Tiene un efecto bloqueante, reduciendo nuestra capacidad de afrontamiento y resolución de situaciones conflictivas, mermando nuestros recursos y afectando negativamente a la valoración que hacemos de nosotros mismos.

La ansiedad constituye, por tanto, un sistema tan útil, necesario y adaptativo como inevitable. Es decir, no podemos eliminar las respuestas de ansiedad de nuestro organismo. Para conseguir esta meta, necesitamos unos aprendizajes iniciales:

La ansiedad es inevitable Para aprender a controlar los niveles de ansiedad, necesitamos unos aprendizajes iniciales:

- Aprender a detectar los síntomas de ansiedad.
- Identificar los estímulos que suelen activar mi sistema de alarma.
- Diferenciar los niveles de ansiedad normales de los excesivos. Y, previo a todo esto, necesitamos la MOTIVACIÓN para conseguirlo.

Ante una situación estresante, el organismo pone en funcionamiento los recursos a su alcance para la mejor resolución posible del problema.

Esta activación pasa por una serie de fases que describiremos a continuación y que, en función de su intensidad y duración, marcarán también que nos situemos en un grado de estrés positivo (*eutrés*) o negativo (*distrés*).

Fases del estrés

• Fase de alarma:

Es el momento inicial, previo al afrontamiento. Baja la resistencia por debajo de lo normal a fin de preparar al organismo para afrontar una tarea o esfuerzo, provocando la activación fisiológica (aumento de frecuencia cardíaca y capacidad respiratoria, redistribución de la sangre, mayor tensión muscular, dilatación de las pupilas...).

Es el momento de evaluación y análisis de la demanda y los recursos disponibles. Inicialmente, y de forma más o menos breve, el rendimiento baja. Si se resuelve satisfactoriamente, pasaremos a la siguiente fase.

• Fase de resistencia o adaptación:

El organismo intenta superar, adaptarse o afrontar dicha amenaza, disminuyendo la sintomatología. En este momento, nuestro rendimiento se ve incrementado, mejorando la capacidad de atención, concentración y rendimiento.

Acompañado de una valoración positiva de las propias capacidades, estaremos hablando de EUSTRÉS. Esto posibilita afrontar esta etapa con menor coste personal y mejores resultados, sin embargo, no garantiza que la persona pueda mantenerse funcionando por encima de su "rendimiento base" ilimitadamente.

Si, por el contrario, desarrollamos esta fase con una percepción de incapacidad o de baja expectativa de resolución, estaremos experimentando síntomas de DISTRÉS.

Esto puede ser por causas externas o internas, es decir, por no disponer de recursos personales o porque las circunstancias que motivan esta situación de estrés no vayan a ser modificadas.

• Fase de agotamiento:

Independientemente de si la fase anterior se afronta desde un estrés positivo o negativo, cuando la agresión se mantiene en el tiempo o se repite con frecuencia, por encima de los recursos de la persona, desemboca en la fase de agotamiento, con la aparición de patología psicosomática.

Sintomatología habitual

Las manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad son muy variadas y no todas las personas experimentan las mismas sensaciones en un momento de ansiedad. Pero sí hay algo común: todos experimentamos la ansiedad a través de un triple sistema de respuesta, mostrando síntomas a tres niveles.

Físicos: Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, "nudo" en el estómago, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad.

Si la activación neurofisiológica es muy alta pueden aparecer alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual.

Cognitivos: Dificultades de atención, concentración y memoria, preocupación excesiva, expectativas negativas, rumiaciones, incremento de las dudas y sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.

Conductuales: Estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, paralización, conductas de evitación y huida. Irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros.

Es muy importante que trates de identificar los síntomas que experimentas en aquellos momentos en que la ansiedad se acentúa, especialmente los primeros en aparecer. Esto te permitirá poner en marcha las estrategias adecuadas según el caso para el manejo de la ansiedad antes de que ésta sea excesivamente elevada.

El estrés puede ser adaptativo en algunas ocasiones ya que nos ayuda a evaluar las situaciones y reaccionar ante ellas de una forma adecuada, mejorando nuestra atención, concentración y rendimiento. Esto depende de nuestro nivel de activación, por lo que debemos aprender a detectar los síntomas de ansiedad e identificar los estímulos que nos los provocan.



Tema 4 | Los estresores

Entendemos por estresores cualquier suceso, situación, persona u objeto, cuya percepción provoca una respuesta de estrés en la persona evaluada.

Estos desencadenantes pueden ser internos o externos, de naturaleza física, sensorial, emocional o social.

Los estímulos estresores desencadenantes de la sintomatología ansiosa varían enormemente de una persona a otra. Como decíamos anteriormente, el ser humano ha desarrollado la capacidad para trabajar con elementos que no se hallan presentes en su entorno inmediato.

Por tanto, **dichos desencadenantes pueden ser situaciones, objetos, animales, tareas... pero también pensamientos o miedos propios de un individuo concreto.**

Puede tratarse de elementos que amenacen la integridad física de la persona o de sus seres queridos (como un accidente, la falta de recursos materiales para la supervivencia, una enfermedad...), pueden afectar a su estabilidad emocional (pérdida de un ser querido, ruptura de pareja, conflictos interpersonales) o a su autoconcepto-autoestima (fracasos personales o laborales que sean interpretados como fruto de incapacidades personales, situaciones de rechazo, degradación de estatus o logros ya conseguidos...

Pueden hacerse muchas clasificaciones diferentes de los posibles estresores, pero en general podemos afirmar que suelen suponer alguna de las siguientes **amenazas:**

- Sobrecarga
- Pérdida
- Frustración de deseos
- Falta de control
- Sentimiento de incapacidad
- Ataque al autoconcepto/autoestima
- Relevancia de consecuencias...

El que a una persona concreta le afecten más un tipo de estresores u otros dependerá en cierta medida de características individuales como la propia vulnerabilidad biológica, los niveles de autoestima y seguridad personal, la importancia que cada uno de nosotros da a unos aspectos u otros (laboral, emocional, valoración y aceptación por parte de los demás, prestigio, etc.), los valores personales de cada uno...

Las perspectivas vitales individuales son, por tanto, **otro factor modulador del impacto** que los estresores tienen en cada uno de nosotros.

El **objetivo** ahora es que **identifiques aquellos desencadenantes de tu ansiedad y estrés.** Para ello te proponemos que vuelvas a leer los distintos tipos de elementos estresores que hemos enumerado y trates de pensar, en cada uno, algunos ejemplos que te generen miedo, inquietud, inseguridad, tensión, ansiedad...

A continuación, piensa en situaciones, personas o pensamientos que evitas porque te generan dichas emociones. Trata de recorrer mentalmente los distintos contextos que componen tu vida, ya que puede haber fuentes de estrés a nivel laboral, personal, familiar, económico, sentimental, social...

Posiblemente, con este sencillo ejercicio habrás generado ya una **pequeña lista** con la que empezar a trabajar; **cuanto más completa y detallada sea, mejor,** sobre todo si incluye elementos cotidianos con los que entrenarte en el manejo de la ansiedad.

Intenta incluir ejemplos relevantes que tengan un mayor impacto emocional, pero también aquellos más pequeños y nimios con los que batallas en tu día a día. Estos últimos serán con los que podremos empezar más fácilmente, tanto por su dificultad como por la disponibilidad para trabajar con ellos.

Hemos definido el estrés como la respuesta del organismo cuando la demanda es excesiva para mis capacidades y esto es relevante para mí. Ahora es el momento de preguntarte si en las situaciones que has escrito hasta ahora el problema es:

- No tienes los recursos.
- No tienes los conocimientos.
- No tienes las capacidades para afrontar la situación.
- Estás infravalorando tus capacidades y, por tanto, sintiéndote incapaz frente a algo que sí puedes resolver.
- Estás tratando de solucionar algo que no depende de ti.
- Le estás dando más importancia de la que tiene la situación en cuestión.

Hemos dicho ya que tras una respuesta de ansiedad hay una percepción de amenaza. En las situaciones que has escrito en la lista:

- ¿La amenaza es real o imaginada?
- ¿Cómo de probable es que se produzca realmente

aquello que temes?

- Incluso, en el caso de que se produzca la consecuencia imaginada, ¿qué relevancia real tiene para ti?
- ¿Es tan importante o lo estás magnificando?

Nuestra mente no es siempre tan racional como creemos y cuando las emociones hacen acto de presencia, tienen el poder de sonar más fuerte que nuestros pensamientos racionales. Por esto, en determinadas situaciones es importante que nos cuestionemos por qué sentimos lo que sentimos, por qué actuamos como actuamos, sobre todo cuando esto está teniendo en nosotros un efecto importante y nos supone un coste mantenido en el tiempo.

En este caso, es el turno de los estresores. Así pues, la siguiente tarea será responder, situación por situación, estímulo por estímulo, a estas dos preguntas:

- ¿Cuál es la amenaza que imagino tras este hecho?
- ¿Por qué me estresa?

Nuestra mente no es siempre tan racional como creemos, y cuando las emociones aparecen, tienen el poder de sonar más fuerte que nuestros pensamientos racionales

Tema 5 | Herramientas para el manejo cognitivo del estrés I

Como hemos visto al principio del programa, **las manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad son muy variadas** y no todas las personas experimentan las mismas sensaciones en un momento de ansiedad.

Pero sí **hay algo común: todos experimentamos la ansiedad a través de un TRIPLE SISTEMA DE RESPUESTA**, mostrando síntomas a tres niveles:

- Cognitivo (Pensamiento)
- Físico (Emoción)
- Motor (Acción)

Vamos a ir trabajando herramientas para la gestión de cada una de estas respuestas, con idea de que puedas poner en práctica aquellas que más útiles te sean, en función del sistema que más actives.

La Proactividad

La proactividad no significa sólo tomar la iniciativa, sino asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan; decidir en cada momento lo que queremos hacer y cómo lo vamos a hacer. Las personas proactivas se mueven por valores cuidadosamente meditados y seleccionados: pueden pasar muchas cosas a su alrededor, pero son dueñas de cómo quieren reaccionar ante esos estímulos. Centran sus esfuerzos en el círculo de influencia: se dedican a aquellas cosas con respecto a las cuales pueden hacer algo. **Su energía es positiva, con lo cual amplían su círculo de influencia.**

Las cualidades de una persona proactiva pueden ser:

- Responsabilidad ante su vida.
- Antepone los valores a sus sentimientos.
- Se autorregulan.
- Responsabilidad para cumplir metas y objetivos.
-

El Locus de Control o “lugar de control” **hace referencia al grado en que un sujeto percibe que**

el origen de eventos, conductas y de su propio comportamiento es interno o externo a él. Es, por tanto, un indicador de la capacidad de control y autocontrol, hasta qué punto los sujetos logran controlarse ante eventos sociales o cómo son influenciados por éstos en su forma de actuar.

El objetivo será aceptar lo que está más allá de nuestro control y centrar nuestros esfuerzos en lo que podemos controlar. Comenzar a actuar y a interpretar mi realidad desde este nuevo paradigma reduce enormemente el sentimiento de frustración e indefensión, dosifica nuestro esfuerzo y dirige nuestras energías allí donde resultan útiles y fructíferas. Una buena manera de aprehender este modelo proactivo es, por supuesto, comenzar a aplicarlo, centrándonos primero en situaciones relativamente simples, para ir avanzando poco a poco a otras más complejas.

Vamos a ver los primeros pasos para empezar a trabajar:

1. Piensa en tres situaciones actuales que sean fuente de estrés/ansiedad
2. A continuación, pregúntate “¿Qué quiero conseguir?”
3. En tercer lugar, piensa en “¿Qué puedes hacer tú?”

Tipos de preocupación

Problemas de control directo: Se resuelven con cambios en nuestra conducta y hábitos.

Problemas de control indirecto: Se resuelven con cambios en la conducta de otras personas y podemos influir en su percepción de la situación.

Problemas de ausencia de control: No podemos resolver la situación ni mediante cambios en nuestra conducta ni mediante nuestra influencia en nuestro entorno. Sólo podemos cambiar como nos afecta semejante situación.

Tema 6 | Herramientas para el manejo cognitivo del estrés II

Parte nuestro estrés tiene que ver con nuestro diálogo interno, aunque intuitivamente pensemos que lo que nos genera estrés es lo que nos pasa, parte de la responsabilidad es como interpretamos lo que nos pasa.

Para gestionar nuestros pensamientos de manera más saludable vamos a ofrecerte una serie de herramientas.

Esquema ABC

Tal y como te indicamos en las premisas de este curso, **conocernos es clave para poder cambiar lo que nos pasa**. En nuestro recorrido hemos identificado los síntomas de estrés, las situaciones y estímulos que los desencadenan y algunos de los miedos que subyacen en cada uno de ellos.

El esquema A-B-C consiste precisamente en conectar todos estos elementos, ayudando en la comprensión de nuestras reacciones en cada situación concreta.

Concretamente sería esto:

A (Situación) > B (Interpretación) > C (Emoción)

La filosofía que subyace a este esquema es que no son las situaciones las que nos generan una emoción concreta, sino que es nuestra forma de interpretarlas, el significado que le damos, la fuente de nuestro estado emocional. Prueba de esto es que no todas las situaciones generan la misma emoción a todo el mundo, ni la misma situación tiene el mismo efecto en una misma persona en distintos momentos. La conclusión que se extrae es que, si **la fuente de nuestro malestar está en nuestros esquemas mentales, también lo está nuestro bienestar**.

Comenzaremos por identificar los **pensamientos automáticos** que se disparan con mayor frecuencia ante situaciones que nos generan ansiedad y/o estrés.

Esto será muy importante a la hora de evaluar nuestro sentimiento de competencia, la percepción de nuestra capacidad de hacer frente a una determinada tarea o salir exitoso de una situación concreta.

Un pensamiento automático es, como su propio nombre indica, ese pensamiento que se desencadena, sin mediación consciente, como respuesta a un estímulo relevante, sea este interno o externo. **Una vez identificados los pensamientos automáticos que experimento con mayor frecuencia, es importante generar pensamientos facilitadores alternativos** que me permitan sustituir a aquellos pensamientos inhibidores que bloquean mis avances cotidianos. Esto supone cuestionar firmemente esas creencias irracionales que subyacen a dicho pensamiento y buscar pruebas o indicios que las refuten, a fin de componer una nueva creencia a la que recurrir ante esas situaciones. Es lo que llamamos **autoinstrucciones positivas**, ya que **nos van a marcar el camino cognitivo, emocional y conductual más sano y efectivo** en cada caso.

Los pensamientos automáticos

No siempre somos conscientes ni proactivos con los pensamientos que generamos. La calidad de esos pensamientos va a condicionar también nuestra calidad de vida ya que habrá pensamientos que nos generen bienestar y confianza para emprender retos de manera funcional y habrá otros que me bloqueen o me inviten a actuar de manera poco saludable.

Los pensamientos que nos generen conductas funcionales se llamarán facilitadores y los que frenen nuestros avances y nos alejen de nuestros objetivos se llamarán inhibidores. Es importante identificar de qué creencias originarias aparecen esos pensamientos para poder cuestionarlas y no vernos tan condicionados por los pensamientos inhibidores.

Los pensamientos distorsionados

Los seres humanos, en ocasiones, **tenemos pensamientos que no corresponden con la realidad del momento o de la situación; estos pensamientos se llaman pensamientos distorsionados.**

Son ideas que nos vienen a la cabeza y que nos impiden ver la realidad última de las cosas; suelen llevarnos a error y eso influye en gran medida y directamente sobre nuestro estado de ánimo.

Todos nosotros poseemos pensamientos acerca de

nosotros mismos y sobre todo lo que nos rodea. Estos pensamientos aparecen a partir de las conclusiones e interpretaciones que hacemos de las situaciones cotidianas.

Un pensamiento puede considerarse distorsionado por ser:

- Falso
- Exagerado
- Rígido
- Inútil



Tema 7 | Herramientas físicas para el manejo del estrés

Los componentes físicos, cognitivo y comportamental de la ansiedad se encuentran estrechamente interrelacionados, de manera que la tensión fisiológica aumenta la sensación subjetiva de ansiedad, del mismo modo que disminuir los niveles de tensión y activaciones fisiológicas reducirán a su vez los pensamientos angustiosos y la inquietud comportamental.

A continuación, vamos a ver las **herramientas físicas** que nos permitan reducir nuestro nivel de activación cuando ya ha aparecido, teniendo como objetivos fundamentales los marcados al inicio del curso: que la activación no se dispare en situaciones inadecuadas y que, cuando aparezca, podamos mantenerla en niveles saludables y adaptativos.

Sin embargo, hasta llegar a ese punto, te detallamos los efectos que produce:

A nivel fisiológico

- Reduce la tensión de la musculatura.
- Modifica los ritmos eléctricos del cerebro, favoreciendo un estado mental de tranquilidad y receptividad.
- Disminuye la frecuencia cardíaca y baja la presión arterial.
- Reduce la liberación de hormonas relacionadas con el estrés. La adrenalina y la noradrenalina fluyen en menos cantidad, con lo que se reduce el estrés sobre el sistema circulatorio.
- La respiración se hace más regular y profunda.
- Reduce el riesgo de trastornos fisiológicos que hemos detallado como consecuencia del estrés: digestivos, inmunitarios, cutáneos, cardíacos...

A nivel psicológico y emocional

- Afloran sentimientos de calma y bienestar.
- Aumenta el control y la confianza en uno mismo.
- Reduce los sentimientos de frustración e irritabilidad.
- Mejora la capacidad de memoria, atención y concentración.
- Favorece el estado de ánimo y la valoración de uno/a mismo/a.

Respiración diafragmática

La respiración diafragmática se encuadra dentro de las herramientas para el manejo físico de la ansiedad y consiste en una respiración rítmica, lenta y profunda, que parte del abdomen hasta llenar por completo los pulmones. Como técnica de relajación para el manejo in situ de las subidas de ansiedad en situaciones concretas.

• Respiración torácica

- Emplea la parte superior de los pulmones.
- El diafragma interviene poco en esta respiración.
- Consecuencias:
 - Menor oxigenación de los tejidos.
 - Mayor trabajo cardíaco.
 - Facilita la aparición de ansiedad, fatiga y menor rendimiento físico.

• Respiración profunda

- Emplea mayor cavidad pulmonar.
- Se utiliza el diafragma, permitiendo una respiración más completa.
- Se caracteriza por tasas bajas de inspiración y volúmenes elevados de aire.
- Consecuencias:
 - Desciende la tasa cardíaca.
 - Desactivación general del organismo.

Relajación Rápida

Con esta técnica de relajación **vamos a centrarnos en la tensión acumulada a nivel muscular en nuestro cuerpo**. Se trata de una relajación rápida, que tiene como objetivo proporcionar una herramienta relativamente rápida con la que reducir nuestro nivel de tensión y activación general. No requiere más de 10



Te compartimos algunos **ejercicios de relajación** que pueden serte de utilidad:

Relajación Rápida: [Link aquí](#)

Respiración Abdominal: [Link aquí](#)

Relajación Progresiva: [Link aquí](#)

minutos y, combinada con la respiración diafragmática vista anteriormente, nos ayudará a reducir nuestro nivel de activación presente.

Es **importante**, sobre todo al principio, **practicar con regularidad los ejercicios de relajación**, a fin de interiorizar y automatizar los efectos de la técnica y conseguir cierto manejo de nuestra tensión habitual. En el caso de la relajación rápida, recomendamos practicarla 2 veces al día durante al menos una semana.

Para ello, nos sentaremos en una habitación tranquila, reservando esos 10 minutos, sin interrupciones ni distracciones. El procedimiento pasará por **tres fases**:

- **Tensión de todo nuestro cuerpo simultáneamente:** cierre los puños, doble los brazos por los codos, como si intentara tocarse los hombros con los puños, encoja los hombros, apriete la cabeza hacia atrás, contra el sillón y tense la nuca, cierre los ojos y apriételos con fuerza, apriete también los dientes y los labios; extienda las piernas y eleve ligeramente los talones del suelo para tensar los músculos del estómago. Aspire profundamente. Mantenga esta posición en todo su conjunto durante 5 segundos.
- **Eliminación de la tensión acumulada:** déjese caer literalmente, permitiendo que todo su cuerpo se relaje con la mayor rapidez y profundidad que pueda.
- **Relajación + Respiración:** Manténgase así durante 10 minutos, respirando profundamente y concentrándose en una imagen mental relajante.

Relajación muscular progresiva

El objetivo de la *Relajación Muscular Progresiva de Jacobson (RMP)* es conseguir un estado de relajación a través de la tensión y distensión alternativa de distintos grupos musculares.

Con esta técnica aprenderemos a regular la tensión en cada uno de los grupos musculares para modificar la tensión del organismo de forma general o específica. elementos importantes:

- Elegir un momento del día sin interrupciones, en un ambiente tranquilo, con una temperatura confortable y una iluminación tenue. Silencia tu teléfono y permítete desconectar durante, al menos, 20 minutos.
- La postura ideal es semi-tumbado, en una posición en que la cabeza y las piernas reposen cómodamente.
- Mantén los ojos cerrados, a fin de evitar distracciones externas e incrementar la concentración en cada grupo muscular que estemos trabajando.
- Elige una imagen o un lugar que le resulte especialmente relajante (una playa, un bosque, una escena de campo, un lugar asociado a sensaciones de paz y calma). Recrea esa imagen lo más vívidamente posible, con sonidos... olores... sensaciones físicas (como el sol en su piel, una brisa suave, el tacto de la arena o la hierba).

Introducirte en tu imagen a través de los sentidos facilitará la sensación de estar allí, de dejar que esa escena te envuelva por completo. Esta visualización la emplearemos al final del proceso de relajación, de modo que vayamos asociando el estado de relajación profunda con esa visión, creando un "acceso directo" entre sensaciones e imagen.

Hábitos saludables

• Higiene del sueño

Una adecuada higiene del sueño es fundamental para mejorar el rendimiento cotidiano. Si nuestro organismo no descansa las horas necesarias, así como si duerme un número excesivo de horas, verá mermada su funcionalidad.

Un horario regular permite sincronizar los ritmos biológicos. Concertar la tendencia circadiana del sueño con las horas programadas para acostarse facilita la

conciliación y la regularidad en el horario combate el despertar precoz, así como la dificultad para levantarse por las mañanas. Además, mejora el rendimiento en las actividades a desarrollar durante el día.

Por otra parte, las alteraciones en el estado de ánimo y los niveles elevados de estrés-ansiedad suelen correlacionarse con alteraciones en los ritmos de sueño-vigilia.

Es bien sabido que un estado de ánimo depresivo conlleva tradicionalmente un incremento de las horas de sueño, mientras que los elevados niveles de activación suelen dificultar de forma importante la conciliación del sueño.

Sin embargo, es menos conocido el hecho de que esta influencia es bidireccional; es decir, que **una alteración del horario de sueño, por exceso o por defecto, puede afectar al bienestar psicológico de la persona.**

• Alimentación Saludable

Una adecuada alimentación redonda en una mejor calidad de vida. No sólo se trata de una dieta equilibrada "comiendo de todo", sino además en su justa medida. Los beneficios para la salud física son por todos conocidos.

En cuanto a la salud psicológica, algunos efectos de una dieta pobre o inadecuada son falta de energía, dolores estomacales, náuseas, ansiedad, irritabilidad..., síntomas que pueden ser interpretados como indicios de depresión o ansiedad, con el sufrimiento psicológico consecuente. Por otra parte, muchas personas experimentan sentimiento de culpa si comen en exceso.

En cuanto al **horario de alimentación**, al igual que con la higiene del sueño, la regularidad en las comidas facilita que el organismo tome sólo lo que necesita, disminuye la ansiedad en las horas cercanas al

almuerzo y la cena (fundamentalmente) y supone la regulación de los biorritmos ya mencionados.

• Ejercicio físico

El ejercicio físico tiene grandes beneficios para la persona, entre los que podemos encontrar:

Beneficios biológicos

- Mejora la forma y resistencia física.
- Produce hormonas responsables de la sensación de bienestar, como las endorfinas.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Previene de muchas enfermedades físicas.
- Reduce la sensación de fatiga.

Beneficios psicológicos

- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y los niveles de estrés.
- Ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo.
- Ayuda a la relajación.
- Incrementa el bienestar general.

Además, realizar **un ejercicio físico leve previo a una situación especialmente estresora puede ayudar a canalizar un exceso de activación generador de ansiedad.**

Es importante en estos casos que se trate de un ejercicio leve, como un paseo breve, subir y bajar escaleras, ejercicios de estiramiento..., ya que un ejercicio de mayor intensidad de forma inmediata aumenta nuestra activación y puede ser contraproducente justo antes de una reunión, hablar en público, una conversación tensa, etc.

Tema 8 | Estrategias para el manejo conductual del estrés

Buen uso del tiempo

En este apartado, haremos referencia a la importancia de regular el **exceso de ocupaciones**, así como la **ausencia excesiva** de éstas. Otro aspecto para valorar tiene que ver con el **grado de esfuerzo y de satisfacción** que suponen cada una de estas actividades. Se trata de valorar el saldo que obtengo al final del día.

Nuestras rutinas cotidianas incluyen a menudo tareas que suponen un mayor grado de esfuerzo (signo negativo) que la satisfacción que obtenemos de ellas (signo positivo). Si no tratamos activamente de equilibrar esta balanza, es decir, incluir actividades cuyo nivel de agrado sea mayor, es probable que la sensación al final del día sea poco satisfactoria. Si esto se mantiene durante largos periodos de tiempo, o se produce en momentos en que estamos más débiles anímicamente, el coste puede ser importante, alimentando un sentimiento de insatisfacción o sobrecarga general.

Es necesario que hagas este registro al menos durante 4-5 días e intentes contestarte a las siguientes preguntas:

1. ¿A qué he dedicado mi tiempo? Obligaciones, ocio, demandas de los demás, "dejar pasar el tiempo" ...
2. ¿Cuál es el balance al final del día? ¿Suele ser positivo o negativo?
3. ¿Es mejor el balance los días que simplemente no he hecho nada? ¿Es mejor los días que han sido muy productivos, independientemente del tipo de obligaciones de que se trate?

Un día no es más satisfactorio cuanto más desocupado se esté. Ésta es una idea errónea que a menudo hace que idealicemos equivocadamente una "vida sin ocupaciones".

Tampoco es cierto que sentirse satisfecho provenga de "ser productivo" per se; **sentir que he aprovechado el día suele producir una sensación satisfactoria,**

siempre que se mantenga dentro de los niveles que puedo abarcar y siempre que deje algo de tiempo durante la semana para atender áreas vitales de suma importancia, como el descanso, las relaciones sociales y cierto grado de ocio activo.

Para ello pregúntese:

1. ¿Ha sabido priorizar las tareas que tenía pendientes?
2. ¿Tiende a posponer aquello que le resulta desagradable hacer pese a saber que tiene que hacerlo?

Aprender a priorizar

En este caso, empezaremos directamente con el ejercicio práctico, que luego analizaremos:

1. Realiza una lista de tareas pendientes
2. Especifica la fecha límite de aquellas que tienen que cumplirse dentro de un plazo determinado
3. Clasifica las tareas en función de los siguientes criterios: Personal/Laboral/Familiar/Social. Todas estas áreas necesitan un hueco en tu agenda.
4. Divide las tareas complejas en fases o sub-tareas, con objetivos más fáciles de alcanzar y asigna fechas límite para completarlas.
5. Prioriza tus actividades. Ordena lo que debes hacer según su importancia. Urgente e importante/ Importante pero no urgente/Urgente pero no importante/Secundario.

Para terminar el ejercicio, **sitúa cada una de estas áreas en tu agenda semanal.** Reserva un tiempo para el trabajo, para las relaciones sociales, para tareas cotidianas, para ti mismo... y proponte respetar el espacio para cada una de ella. Es fácil caer en que una tarea considerada importante se extienda hasta abarcar por completo nuestro tiempo.

Evalúa tu progreso en esas sub-tareas. Si surge un problema intenta solucionarlo rápidamente. Si es necesario, reconsidera tus propias fechas límite. Sé razonable en lo que esperas de ti mismo. Expectativas

perfeccionistas o sumamente estrictas pueden hacer que te rebeles o pueden sabotear tu progreso.

Prueba el horario que has diseñado, ve reajustando en función del ritmo de cumplimiento que vayas observando. Como estás intentando algo nuevo, es lógico y recomendable ajustarlo tras ponerlo a prueba por una semana. Puedes descubrir que habías reservado menos tiempo del necesario para una tarea determinada, o habías intentado abarcar demasiadas actividades en un corto espacio de tiempo.

Observa igualmente los obstáculos con lo que te encuentras al tratar de cumplir tu programación.

Es posible que ésta no se corresponda con tus prioridades. O que descubras que dedicas demasiado tiempo a evitar hacer lo que no te apetece o te resulta desagradable por diversos motivos. Si éste es tu problema, probablemente requiera una atención independiente.

Los ladrones del tiempo

Reuniones, el teléfono, un mensaje de WhatsApp, un correo de un amigo, otro de trabajo, un compañero que se acerca a tu mesa para comentar el último cotilleo de la oficina, etcétera. Son muchos y cada vez más sofisticados.

Los ladrones de tiempo son aquellas interrupciones que alargan nuestra jornada laboral o que nos impiden terminar nuestras tareas a tiempo.

España es uno de los países de Europa con una jornada laboral más larga y, sin embargo, no somos los más productivos. La mala planificación, no saber jerarquizar las tareas o aparcarlas, el desorden y las interrupciones son algunos de los motivos por lo que perdemos tanto tiempo en el trabajo.

Para combatirlos es importante tratar de evitar estar demasiado disponible, controlar el “tráfico”: teléfono, conversaciones, reuniones, emails... porque aunque son

asuntos que hay que atender, si no se restringen puede acabar acaparándote todo el día. **Estar localizable no implica estar absolutamente disponible.**

Algunas técnicas eficaces son:

- **Delimitar un tiempo para llamadas,** para revisar y responder correos, etc.
- **Afrontar las tareas de una en una.** Pasar a la siguiente sólo cuando ésta esté terminada, al menos hasta donde depende de ti.
- **Educar a los demás y a ti mismo en las interrupciones constantes.** Posponer atender a otros u otras tareas hasta que puedas hacer una pausa que no interrumpa excesiva y bruscamente lo que tienes entre manos.
- **Evitar la tiranía de lo urgente:** Frente a dos tareas urgentes, ¿cuál es más importante? Si estás siempre corriendo para completar tareas urgentes, probablemente significa que estás teniendo problemas para administrar tu tiempo, para identificar tus prioridades o acostumbrándote a «dejar las cosas para luego». Si vamos constantemente “apagando fuegos” no podremos trabajar con la causa que genera esa desorganización. Aprende a delegar, o ignorar, las tareas que son urgentes pero no prioritarias.

“Si nada cambia, pero yo cambio, entonces todo cambia”

Estrategias personales

- **¡Respira!** La respiración diafragmática es una técnica útil, rápida y versátil, que puede emplearse en cualquier momento... ¡úsala!
- **Aprovecha los trayectos.** Un atasco es un atasco. Un semáforo es un semáforo. Y no van a desaparecer por mucho que los mires con rabia y tensión. Utiliza los tiempos de desplazamiento para intentar relajarte, poner música agradable y bajar los niveles de ansiedad.
- **Crea un tiempo para desconectar.** No puedes esperar a que la rutina te deje un tiempo y un espacio para ocuparte de ti mismo, porque la cotidianidad abarca todo nuestro funcionamiento. La oportunidad hay que crearla. Reserva un tiempo cada día (¿de verdad no existen 20 minutos para ti en todo el día?) y elimina excusas e interrupciones. Ése es TU momento.
- **Haz actividades que te gusten.** Una ACTIVIDAD GRATIFICANTE puede ser desestresante en sí misma... y sé consciente de que "esto lo hago sólo porque me apetece".



MÓDULO 2 | GESTIÓN EMOCIONAL

Objetivos principales:

- Aprender a conocer y regular los estados emocionales
- Entrenamiento de competencias inter e intrapersonales, empatía y habilidades sociales, promoviendo la salud de los equipos de trabajo.

Tema 1 | Inteligencia emocional

Contextualización histórico-científica del término

Durante mucho tiempo se ha considerado la inteligencia académica como el pilar fundamental para la consecución del éxito vital. Sin embargo, desde finales de siglo pasado, la investigación en el ámbito de las ciencias del comportamiento comenzó a cuestionar esta premisa, atendiendo a una clara evidencia: la inteligencia académica no era suficiente para alcanzar el éxito profesional y, a su vez, tampoco garantizaba el éxito en la vida.

Es a partir de autores como **Gardner (1983), y su Teoría de las Inteligencias Múltiples**, cuando comienzan a incluirse elementos propios de la emocionalidad en las teorías de la inteligencia, como, por ejemplo, la capacidad interpersonal e intrapersonal de adaptarse al contexto. **Daniel Goleman**, fue el primero en popularizar el término **"Inteligencia Emocional"** e introducirlo en el ámbito de la salud en el año 1995.

Daniel Goleman, expresa que la capacidad intelectual de la persona solamente contribuye al éxito en un 20%, dejando el resto a la inteligencia emocional. Teniendo en cuenta lo anterior, imagina una situación en la que acudes a una entrevista de trabajo:

El puesto es acorde a tus conocimientos y capacidades, sin embargo, acabas de experimentar una mala experiencia emocional previa.

- ¿Te enfrentas igual a la entrevista?
- ¿Tu comportamiento será el mismo si estás alterado o tranquilo? ¿si estás triste o si estás alegre?, ¿si tu posibilidad de equivocarte la asumes como un reto o si la experimentas como una amenaza?

Conceptualización del término: ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que nos rodea, conforma un conjunto de capacidades, habilidades y recursos que nos permiten gestionar adecuadamente nuestra vida y llevarla a su máximo nivel de desarrollo, así como establecer relaciones equilibradas, satisfactorias y saludables con los demás.

La inteligencia emocional es la responsable de que seas capaz de:

- Reflexionar antes de actuar (control de impulsos)
- Reconocer tu estado emocional y ponerle nombre (autoconciencia emocional)
- Persistir en lograr un objetivo a largo plazo (motivación y perseverancia)
- Ser consciente y sensible a la necesidad del otro (empatía)
- Ser ágil y resolutivo ante la gestión de conflictos o problemas novedosos

Tema 2 | Emociones

Definición y tipos

Son un conjunto de percepciones, interpretaciones y respuestas fisiológicas a una situación dada (sea ésta real o imaginada). Son el resultado de procesos químicos dentro de nuestro organismo. Se caracterizan por tener un principio y un final definidos con una duración breve.

Seguramente, es más fácil definir qué es una emoción expresándolo de otra manera, como, por ejemplo:

- Con una palabra: "Me siento mal"
- Con una frase hecha o con metáforas: "Me siento como un cero a la izquierda"
- Con algo que nos está sucediendo: "Siento que no se me tiene en cuenta"
- Con algo que os gustaría hacer: "Me dan ganas de mandarlo todo al garete"

Si nos paramos un momento a pensar, es fácil comprobar que solemos expresar verbalmente muchos estados emocionales que nos suceden a diario, lo que sucede es que los expresamos de forma indirecta e imprecisa, dando rodeos y a veces no somos totalmente conscientes de cómo nos sentimos realmente.

Esto hace que muchas personas tengan dificultades para identificar y expresar la gran variedad de emociones que tenemos como seres humanos.

No obstante, durante la mayor parte del tiempo estamos sintiendo algún tipo de emoción, algunas veces estas emociones son agradables (p.e. la alegría) y otras veces son desagradables (p.e. la angustia), otras veces las sentimos con gran fuerza y otras veces pasan desapercibidas, etc., pero siempre están presentes.

Podemos clasificar tres tipos de emociones:

- Emoción primaria
- Emoción secundaria
- Emoción instrumental

Emoción primaria: La ciencia nos dice que existe lo que se conoce como emociones básicas o universales, es decir, emociones que todos los seres humanos poseemos de manera innata y que reconocemos en los demás. Las experimentamos ante un estímulo.

- Son innatas, automáticas y preorganizadas
- Del organismo ante un estímulo del medioambiente.
- Cumplen una función adaptativa y saludable dentro del organismo al ayudarnos a reaccionar inmediatamente frente a un estímulo.

Emoción secundaria: Son aquellas emociones ligadas a una situación. Son aprendidas.

- Son aquellas expresadas consciente y automáticamente para conseguir una meta.
- Aprendemos a utilizarlas por los beneficios que pueden llegar a aportar de forma que influyen o manipulan hasta conseguir lo que se desea.
- No solemos ser conscientes de que las hemos aprendido. Ej.: Un niño llora desconsoladamente para conseguir algo, un adulto muestra enfado para exigir respeto, una persona que se muestra triste y abatida atrayendo consuelo.

Emoción instrumental: Son aquellas emociones expresadas consciente y automáticamente para conseguir una meta. Por ejemplo: demostrar continuamente tristeza para despertar compasión.

Método RULER

Existe una metodología para la identificación de las emociones que se basa en un "medidor emocional". Se trata de la **metodología RULER** que fue creada por el Centro para la Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale.

Su fundador Marc Brackett, desarrolla esta herramienta con el fin de que las personas sean capaces de reconocer, entender, clasificar, expresar y regular sus emociones. En concreto, las habilidades que trabajan son las siguientes.

- **R:** reconocer las emociones en uno mismo y en los demás.
- **U:** comprender las causas y consecuencias de las emociones.
- **L:** etiquetar o clasificar las emociones con un vocabulario específico.
- **E:** expresar las emociones de acuerdo con las normas culturales y el contexto social.
- **R:** regular las emociones con estrategias útiles.

Según este modelo, las emociones se miden en función de dos variables (nivel de energía o activación -alta vs baja- y valoración del sentimiento -agradable vs desagradable-).

Diferencia entre emoción y estado de ánimo

Los estados de ánimo tienen características que los diferencian de las emociones:

- En la reacción emocional se observa la participación de ciertos factores que pueden activar el sistema de respuesta (situaciones ambientales o pensamientos: por ejemplo: visualizar la caída de una rama de un árbol nos puede generar: sorpresa y/o miedo).
- Los estados de ánimo no tienen un evento claro que los ocasione, duran más tiempo que las emociones, son difusos y globales o no son claramente identificables por quien los experimenta y carecen de objeto hacia el cual referirse (no se conoce un desencadenante claro. Por ejemplo: aburrimiento).

Te animamos a que realices el siguiente ejercicio para inducir estados de ánimo. Ejercicio: Si quieres autoinducirte un estado de ánimo positivo y activo:

- Reevalúa, en primer lugar, tu postura corporal.
- Tómate un tiempo para liberar tensiones (moviliza tus articulaciones y estira tus músculos), procura tomar una posición erguida de la espalda (colocar tus hombros rectos en vez de encogidos, respira de manera profunda, sonríe y tomate un tiempo para observar a tu alrededor y focalizar la mirada).

- Cambia tu pensamiento desagradable por otro más neutro o positivo.

Los pensamientos, la llave de nuestras emociones

Debemos reconocer que las emociones, en muchas ocasiones, regulan nuestras vidas; de hecho, según la emoción que sintamos actuaremos de una forma u otra. Por ejemplo, si nos sentimos tristes es poco probable que nos apetezca salir con los amigos o hablar con la gente de nuestro alrededor; por el contrario, si nos sentimos contentos es más fácil que salgamos o hablemos con los demás. Como se puede comprobar, la emoción se acompaña de: una postura corporal, de un pensamiento, "me siento..." y de una conducta "entonces hago, digo...".

La emoción tiene una **relación directa con el pensamiento** y en gran parte viene determinada por ellos. Según como interpretemos una situación concreta afloran unas emociones u otras.

La forma de sentir ante una determinada situación es una cuestión personal y está en función, entre otras cosas, de cómo se interprete o analice lo que sucede. Es necesario entender que las emociones no aparecen de manera espontánea, sino que están directamente relacionadas con la forma de interpretar lo que nos pasa.

Funcionalidad y finalidad de las emociones

- Todas las emociones tienen una **función adaptativa**, es decir no son ni buenas ni malas, simplemente nos pueden resultar más o menos agradable experimentarlas.
- Todas ellas **ayudan a afrontar las situaciones** en las que nos encontremos.
- Todas las emociones tienen una **función determinada**, aunque en nuestro lenguaje cotidiano nos refiramos a ellas como positivas o negativas.
- Todas las emociones **son saludables cuando son controladas**, cuando las llevamos al extremo, son

dañinas: la tristeza se convierte en depresión, el enfado en resentimiento y venganza, el miedo en fobia y la alegría en manía y negación.

La **autorregulación emocional** nos va a permitir ser los dueños de lo que sentimos.

Por ejemplo: ante un peligro podemos sentir miedo y este nos prepara para protegernos, el asco nos ayuda a alejarnos de un alimento en mal estado, la ira o el enfado nos facilita el poner límites. No son buenos o malos en sí mismos, salvo si aparecen en situaciones inapropiadas.

Algunas preguntas que te van a ayudar a conocer cómo te sientes son las siguientes:

¿Porqué te sientes cómo te sientes?

- ¿Qué es lo que A TÍ te alegra o te enfada?
- ¿Cómo INTERPRETAS TÚ lo que otro/a hace o dice, para que te sientas de ese modo?

- ¿Qué INTENTAS COMUNICAR cuando respondes a las acciones de otra persona?
- ¿Qué logras con tu estrategia?

Se ha demostrado que las emociones y estados de ánimo son relevantes para todos los aspectos de nuestro comportamiento. Todos ellos tienen distintas funcionalidades de cara a la supervivencia y adaptación al medio. Están estrechamente vinculados a nuestro pensamiento y nuestra forma de interpretar las circunstancias. Las emociones, y en especial los estados de ánimo positivos, parecen facilitar la toma eficaz de decisiones y la creatividad. Existen investigaciones recientes que sugieren que el humor se relaciona intrínsecamente con la motivación.

Tener una correcta gestión emocional a nivel intra e interpersonal va estrechamente vinculado al liderazgo; recurrir a las emociones puede ser una manera de incrementar nuestra eficacia como líderes.

Emociones agradables

Esperanza
Atracción
Fascinación
Orgullo
Diversión
Sorpresa
Pasión...

Emociones desagradables

Ira
Decepción
Rechazo
Nerviosismo
Envidia
Vergüenza
Frustración...

Tema 3 | El modelo ABC de Ellis: un modelo del pensamiento humano

Alber Ellis en este modelo sugiere que no son los acontecimientos externos en sí mismos los que causan emociones y comportamientos, sino las creencias y evaluaciones que las personas hacen sobre esos eventos, es decir, más importante que lo que nos pasa en la vida es como lo procesamos.

El filósofo griego *Epictetus* expresa esta idea con una frase: "las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos".

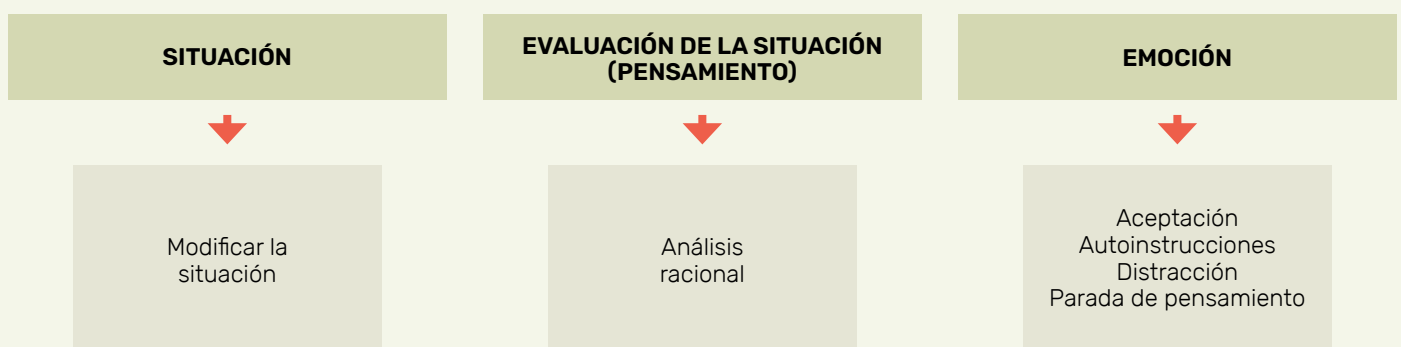
En nuestro día a día, nos vemos inmersos en distintas circunstancias con las que estamos en mayor o menor medida implicados. Cuánta más relevancia tenga una situación para nosotros más probable será que nos provoque con mayor facilidad algún tipo de activación (en menor o mayor grado) y reacción emocional ya sea de manera agradable o desagradable. Estos pensamientos y creencias pueden ser tanto voluntarias

como involuntarias, y condicionan las decisiones que tomamos a diario.

Este modelo se utiliza en **terapia cognitivo-conductual** para comprender la relación entre los **acontecimientos externos (A)**, las **creencias o interpretaciones (B)** que las personas tienen sobre esos acontecimientos, y las **consecuentes emociones y comportamientos (C)** que surgen como resultado de esas creencias.

Conocer esto nos puede hacer más conscientes de nuestro proceso cognitivo, y a su vez capaces de influenciarlo, ayudando a diferenciar aquellos pensamientos que tienen valor de los que no lo tienen, lo que también repercute en las emociones y en el estado de ánimo.

La disposición del modelo es la siguiente:



El esquema se interpreta de la siguiente forma:

A: Situación

¿Se puede modificar o cambiar la situación?

Si esas situaciones se pueden cambiar: debemos pararnos unos segundos a reflexionar... Las situaciones que dependen únicamente de nosotros podemos intentar modificarlas, pero no siempre podemos o debemos intentar cambiar lo que hacen, piensan o dicen otras personas.

Cuando una situación, es modificable (es decir, cabe la posibilidad de que se produzcan cambios en la misma)...

¿Depende sólo de ti que se modifique?

¿Existen otras personas implicadas en esa situación?

¿Tienes derecho a controlar el comportamiento de las demás personas?

Cuando una situación no es modificable, es decir, no cabe posibilidad de implantar o que se produzcan cambios.

¿Realmente estoy interpretando adecuadamente la situación?

¿Existe alguna alternativa a la manera en que estoy entendiendo lo que me está ocurriendo?

B: Pensamiento/Interpretación o evaluación

No siempre se pueden evitar esas situaciones en las que experimentamos emociones desagradables. Cuando esto ocurre, tenemos otras herramientas que podemos usar cuando empezamos a interpretar o evaluar la situación.

C: Emoción

Por último, hay **técnicas** que van dirigidas a trabajar con la emoción cuando finalmente aparece.

Aceptación de emociones

Culturalmente, algunas emociones no son socialmente aceptadas, y se nos enseña a evitarlas o reprimirlas, como la tristeza o la inseguridad. Sin embargo, todas las emociones tienen una función adaptativa y son normales. Intentar evitar las emociones no deseadas solo las intensifica, dándoles más importancia de la que realmente tienen.

Autoinstrucciones

Las autoinstrucciones son diálogos internos naturales que tenemos con nosotros mismos. A menudo nos damos ánimos, instrucciones sobre cómo hacer las cosas o incluso nos regañamos. Esta habilidad puede usarse para manejar emociones no deseadas, proporcionándonos mensajes positivos que nos ayuden a mantener el control en momentos difíciles.

Entrenamiento en parada de pensamiento

Cuando entramos en un bucle de pensamientos negativos que no podemos parar, podemos utilizar la técnica de parada de pensamiento. Simplemente diciéndonos a nosotros mismos *“¡Basta!”*, podemos interrumpir esos pensamientos negativos que nos están afectando.

Distracción

La distracción implica desviar la mente de los pensamientos asociados a emociones desagradables. Cada persona puede encontrar su propia estrategia, ya sea recordando momentos felices, realizando actividades que requieran concentración, practicando técnicas de relajación o ejercicios de respiración. Es importante encontrar una técnica que sea fácil de aplicar y efectiva para cada individuo.

ACEPTACIÓN EMOCIONAL

Validar nuestras emociones
Evitarlas o controlarlas no siempre nos ayuda
Observarlas
Etiquetarlas
Integrarlas dentro de nuestro proceso

AUTOINSTRUCCIONES

Diálogo interno positivo
Verbalizaciones facilitadoras
Orientadas a la meta y a lograr mayor sensación de control
Evitar autoculpabilizarse

PARADA DE PENSAMIENTO

Plantea una señal que interrumpa el pensamiento
Establece una franja de tiempo para darle espacio

DISTRACCIÓN

Irrumpe con una actividad incompatible
Focaliza tu atención hacia otro estímulo
Imagen, tarea que exija concentración, respiración, contar hacia atrás...

Estos son ejemplos de técnicas que podemos llevar a cabo en cada apartado de los que se han nombrado.

Ser consciente de por qué procesos se están pasando y cuales son las herramientas que podemos usar, termina haciendo que las personas que conocen estas propuestas se conviertan en agentes mucho mas activas en la toma de decisiones y percepción de su propia realidad.

Una forma de plasmarlo es llevar una especie de diario en el que apuntar las situaciones que han ocurrido y los medios que se han usado para abordarla.

Tema 4 | Emociones básicas

El miedo

El miedo es una valiosísima señal que indica una desproporción entre la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos con los que contamos para resolverla. Es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable, provocada por la percepción de un peligro real, presente, futuro o incluso pasado. El miedo no es el problema, nos está indicando que existe una dificultad y sirve como señal que nos daría la posibilidad de resolverla.

El miedo disfuncional es aquel que angustia, inhibe, desorganiza y bloquea la posibilidad de experiencia y aprendizaje. Por el contrario, el miedo funcional es aquel cuya angustia es utilizada como señal que muestra una desproporción entre el peligro a que nos enfrentamos y los recursos de que disponemos, y que además pone en marcha la tarea de reequilibrar tal desproporción. Curar el miedo, entonces, es transformar el miedo disfuncional en miedo funcional.

Todos esos miedos: ¿En qué se basan? ¿En tus creencias? ¿En un hecho del pasado? ¿Qué podrías hacer tú para que ese hecho no te afectara nunca más?

Pararnos a realizar esta reflexión nos puede ayudar a entender esta emoción y gestionarla de una manera adaptativa.

La ira

La ira es una emoción normal y necesaria mientras cumpla una función adaptativa. Nos alerta de una amenaza o perjuicio ayudándonos a reaccionar o defendernos ante ello.

El enojo es, en esencia, un remanente de energía que está destinado a aumentar nuestros recursos para resolver el problema que nos produce ese enojo. Sin embargo, al no saber cómo canalizarlo, termina convirtiéndose en un factor que daña aún más la situación a que nos enfrentamos. Por esta razón es de fundamental importancia conocer de qué está hecha esta emoción y aprender a transformar el enojo que destruye en enojo que resuelve.

Metáfora del semáforo:

Los semáforos sirven para regular el uso de la vía y facilitar la circulación de los vehículos, impidiendo que se produzcan colisiones entre éstos. Al igual que un semáforo, nosotros debemos regular nuestras emociones de enfado o ira:

- *Detectando nuestras señales* (tensión mandibular, enrojecimiento de la piel, necesidad de movimiento, lenguaje agresivo, atención focalizada hacia lo negativo, desconfianza hacia la otra parte)
- *Poniendo en marcha las estrategias* necesarias que nos permitan evitar que nuestra ira cause daños en nosotros o en las demás personas (alejarte de la situación que te genera rabia -mental y físicamente-, cambio en el lenguaje o en el diálogo interno, canalizar la tensión acumulada a través del movimiento, etc.).

La ansiedad

La ansiedad es beneficiosa y acorde a la situación, es adaptativa cuando indica un peligro real e intenta poner en funcionamiento las estrategias necesarias para “huir” o evitar ese peligro.

Se convierte en algo desadaptativo cuando se activa la “alerta”, se produce una reacción sin que exista un estímulo de peligro o sin que esté presente. Además, la ansiedad se manifiesta en cada uno de nosotros de tres maneras: Fisiológica, conductual y cognitiva.

En primer lugar, la **manifestación fisiológica**, es aquella que hace referencia a lo físico, es decir, todas aquellas reacciones negativas o invasivas que produce nuestro cuerpo cuando tenemos ansiedad.

La **manifestación conductual**, es aquella que abarca todas las conductas que hacemos para evitar que la ansiedad esté presente o para “huir” de la ansiedad cuando nos sentimos invadidos por ella, es decir, contempla sobre todo conductas de evitación.

La **cognitiva**, es aquella que hace referencia a la cognición, por lo que se refiere a los pensamientos negativos o de preocupación que vienen a nuestra mente, en muchas ocasiones, de manera repentina, y hace que sintamos angustia.

Hábitos para regular la ansiedad:

- Implanta un estilo de vida saludable practicando una buena higiene del sueño, reduciendo el nivel de consumo de estimulantes, como la teína y cafeína, no consumiendo alcohol o drogas, practicando actividad física, etc.

- “Prevén” la ansiedad, identifica los pensamientos que subyacen a esa respuesta para poder trabajar sobre ellos buscando alternativas más racionales.
- Aplica técnicas de relajación: Como, por ejemplo, aquellas que se centran en el control de la respiración.

La frustración

La frustración es una emoción que aparece cuando no se puede satisfacer un deseo o una necesidad, surgiendo en el individuo sentimientos o pensamientos negativos ante esta situación. El punto de inflexión entre sentirse o no frustrado ante un determinado hecho, reside en ser capaces de aceptar y gestionar la discrepancia que surge entre lo que puede ser (lo real) y aquello que deseamos (lo ideal).

¿Qué es la baja tolerancia a la frustración?

No todos tenemos la misma capacidad para aceptar que las cosas a veces no salen como esperamos o que, por lo menos, no siempre salen a la primera. Hay personas, que, ante este tipo de situaciones, sienten una gran dificultad, que no saben cómo gestionar y que, en muchas ocasiones las lleva a abandonar la acción, sin seguir intentándolo o las lleva a culparse por no haberlo conseguido, generándoles un malestar, en ocasiones, debido a que poseen un razonamiento más rígido o menor capacidad para la flexibilidad del pensamiento, lo que dificulta su adaptación a los hechos inesperados o los hechos diferentes a los esperados.

¿Cómo mejorar mi tolerancia a la frustración?

- Aceptar que la perfección no existe.
- Integrar la posibilidad de cambio o de error como algo que entra dentro de lo esperable, de lo que puede suceder.
- Tener expectativas o metas reales.
- Definir objetivos concretos, no basados en "podría haber hecho más".
- Tener varias opciones o alternativas por si la primera opción no se cumple como esperamos.

Ser justos con nosotros mismos, no valorar solo lo que no conseguimos o la parte negativa, también focalizar en el esfuerzo y lo positivo que hemos hecho.

La tristeza

Seguro que, en numerosas ocasiones has oído hablar de la tristeza. Esa emoción tan señalada y rechazada en muchas ocasiones.

Sin embargo, la tristeza como cualquier otra emoción, forma parte de la vida y tiene varias funciones. Estar triste no es ni bueno ni malo, sino que es necesario en determinadas etapas o circunstancias. Estar triste da lugar a que focalice más en mí mismo, a que pare a escucharme, a que atiendas mis necesidades tras una pérdida o a que desahogue lo que llevo dentro. Además, el llanto, representación característica de la tristeza, hace que los demás se den cuenta de que necesito ayuda.

¿Cómo saber si la tristeza que siento es "normal"?

- El estado de tristeza, normalmente, es pasajero. Puede durar más de un día, pero no de manera extensa a lo largo del tiempo.
- Pregúntate si esa tristeza tiene un motivo, es decir, si hay algo que te esté afectando o que te haga sentir así.
- Evalúa si esa tristeza interfiere o te incapacita en tu día a día.
- Observa si hay cosas que has dejado de hacer a lo largo del tiempo por ese malestar emocional.

La alegría

La alegría es la emoción que surge cuando algo nos provoca un estado de felicidad o júbilo, ya sea porque hemos conseguido algo, porque lo que el otro nos dice nos agrada o cualquier otra situación que genere un sentimiento similar.

Una de sus manifestaciones más claras es la sonrisa o la risa. Además, potencia la tasa cardíaca, la respiratoria y la segregación de hormonas y endorfinas. Todo esto hace que sea un reforzador altamente positivo y genere el tan ansiado bienestar.

Tenemos una capacidad innata para reír, cuando reímos generamos química del bienestar, es decir, neurotransmisores como la dopamina, las endorfinas,...

Tema 5 | Las emociones en mi vida personal

La importancia de las competencias intrapersonales

Cada vez son más los estudios que se centran en la importancia de las competencias intrapersonales para el desarrollo del éxito en todas sus áreas, especialmente en la laboral. Muy lejos queda aquello de valorar de manera aislada y única el factor intelectual como sinónimo de triunfo. Según Daniel Goleman, la capacidad intelectual de la persona solamente contribuye al éxito en un 20%, dejando el resto a la inteligencia emocional.

Identificación de puntos débiles y fuertes

Mis puntos débiles y fuertes

Dentro de nosotros, existen numerosas fortalezas. Es importante no "darlo por hecho" y poder reconocernos a nosotros mismos cuáles son. Si te centras en lo positivo que tienes, facilitará poder ir descubriendo tus atributos o tus habilidades en determinadas áreas que, muchas veces, pasan desapercibidas, y te darás cuenta de que tienes muchas más cosas buenas de las que pensabas.

Por otro lado, podemos creer que reconocer nuestros puntos débiles nos hace más vulnerables. Sin embargo, nada más alejado de la realidad, ya que, conocerlos me permite trabajar en ellos, e incluso, poder hacer de ellos un aliado.

A continuación vamos a ver **algunas recomendaciones** a la hora de valorar nuestras fortalezas y debilidades:

- Es importante valorarse desde un punto de vista objetivo. No compararnos ni decirnos mensajes del tipo "creo que podría ser mejor en esto porque mi compañero/a lo hace mejor" o el ejemplo contrario, tampoco pensar que algo se nos da bien porque otro lo hace peor, sino focalizar en nosotros mismos.
- Es necesario no darnos mensajes de dureza o decirnos frases como "esto lo haces mal" o "para esto no vales". Es importante ser justos con nosotros mismos. Si este punto te cuesta o crees que valoras con mayor objetividad a los demás, trata de valorarte a ti mismo como si lo hicieses con otra persona.
- No usar formas absolutas de categorización. Es decir, no todo lo hacemos "bien" o "mal", también existe una escala de "grises".
- Ponte objetivos y pide ayuda si lo consideras necesario. Como decíamos al comienzo, los puntos débiles pueden potenciarse, por lo que puedes ponerte pequeños objetivos para ello. Pide ayuda cuando creas que hay algún factor o alguna persona de tu entorno que te puede ayudar en el proceso.

Debemos reconocer que las emociones, en muchas ocasiones, regulan nuestras vidas; de hecho, según la emoción que sintamos, actuaremos de una forma u otra

Tema 6 | Hacia una gestión emocional más eficaz

Las **emociones** pueden ser agradables o desagradables en función del bienestar o malestar que generan cuando las experimentamos, teniendo en cuenta que todas ellas **poseen un valor adaptativo**. Sin embargo, en muchas ocasiones los seres humanos tendemos a reprimir esas emociones que, como la ira, la tristeza, la angustia, nos resultan dolorosas, nos causan malestar. En otras ocasiones salen sin control. No debemos olvidar que siempre somos responsables del manejo de nuestras emociones.

Un **adecuado autocontrol** implica el reconocimiento y la expresión equilibrada de nuestras emociones desagradables, puesto que cada una de ellas tiene un propósito y no existen emociones “malas”: todas ellas nos indican algún aspecto que nuestro organismo percibe como amenazante, para que nos protejamos física o psicológicamente y para que nos adaptemos adecuadamente a cada situación.

La **autorregulación emocional nos va a permitir ser los dueños de lo que sentimos**. Las estrategias que podemos poner en marcha cuando nos sentimos mal, variarán según la parte del proceso sobre la que queramos intervenir.

Existen, por tanto, **tres tipos de estrategias de autorregulación**:

Unas irían encaminadas a intentar **modificar las situaciones**. Las situaciones que dependen únicamente de nosotros, podemos intentar modificarlas, pero no siempre podemos o debemos intentar cambiar lo que hacen, piensan, dicen... otras personas.

Las situaciones no son las que producen nuestras emociones, sino la **interpretación** que les damos. Siguiendo el ejemplo anterior, podríamos volver a saludar a ese/a compañero/a en otro momento, de forma más clara, para asegurarnos de que nos ha oído.

No siempre se pueden evitar esas situaciones en las que experimentamos emociones desagradables.

Cuando esto ocurre, tenemos otras herramientas que podemos usar cuando empezamos a **interpretar o evaluar la situación**. Como recordamos, las emociones que sentimos van a depender directamente de lo que pensamos sobre la situación que estamos viviendo. En este caso, podemos poner en marcha técnicas de análisis racional. ¿Realmente sé que esta persona me ha ignorado conscientemente?, ¿existe alguna alternativa a la manera en que estoy entendiendo lo que ha sucedido?

Al final, como se suele decir, “los pensamientos no duelen”. El dolor que sentimos, el malestar, está en nuestro cuerpo, y al igual que el bienestar, se compone en gran parte de emociones. **Cuando procesamos el mundo que nos rodea, nuestro cerebro saca conclusiones de lo que percibe, y de sus consecuencias (o las que estima, muchas veces erróneamente), y hace que reaccionemos a ellas:**

- cuando desea evitar algo, nos genera miedo.
- cuando cree que se avecina un reto, estrés.
- cuando el resultado de nuestra acción nos convenga, sentiremos satisfacción.

Como vemos, ninguna emoción es “mala” per se, pero sí pueden ser desagradables. Terminando con ejemplo anterior, el enfado que sentimos no tiene que ver con que el otro no nos haya saludado, sino por el sentido que hemos dado a ese acontecimiento.

A continuación, os dejamos algunas técnicas que van dirigidas a la última de las tres estrategias de autorregulación, **esto es, trabajar con las emociones y los pensamientos desagradables**:

- **Aceptación de emociones.** Existen emociones que no son socialmente aceptadas y se nos orienta a pensar que no debemos sentir las o expresarlas, que hay que evitarlas a toda costa, ya que nos producen malestar como, por ejemplo, la tristeza o la inseguridad. Sin embargo, todas las emociones tienen una función adaptativa, y son normales en

el ser humano. Además, la realidad es que cuando intentamos evitar las emociones que no nos gustan, lo único que conseguimos es aumentarlas y darles más valor del que realmente tienen.

La próxima vez que identifiques una emoción desagradable, recuerda lo siguiente:

- Una estrategia básica para afrontar una emoción no deseada es esperar a que pase el primer impulso. No actuar. En caliente solemos tomar decisiones equivocadas.
- Todas las emociones dan información sobre ti mismo y pueden resultarte útiles si las manejas adecuadamente.
- Tú no eres tú emoción. Si “pienso en mi emoción” como en algo ajeno a mí puedo disminuir su intensidad. “Me siento así ahora, pero yo no soy así”, “es momentáneo, si controlo la emoción, pasará”.
- **Las Autoinstrucciones o el control de diálogo interno.** La manera en que se forman nuestras emociones depende de nuestros pensamientos. Muchas veces, aunque no nos demos cuenta, nos hablamos a nosotros mismos. Nos damos ánimos (venga, adelante, vamos, un día más, superado), nos decimos cómo tenemos que hacer las cosas (no conduzcas tan deprisa, frena, pasa de él, no corras, no vuelvas a llamarle, no pienses en eso), hasta nos reímos y nos regañamos o nos insultamos (torpe, ¿cómo has podido hacer eso?, ¿otra vez?, eso te pasa por no pensar, ay, las prisas). Tenemos una especie de diálogo interno natural con nosotros mismos.

Esa habilidad que tenemos la podemos utilizar cuando estemos sintiendo alguna emoción no deseada. En esos momentos podemos darnos mensajes, órdenes o

instrucciones que nos ayuden a no empeorar las cosas y a controlarnos. Estos mensajes (que han de ser claros y muy detallados) se llaman autoinstrucciones (seguro que este problema lo acabaré solucionando, tengo que ser fuerte y no caer en tentaciones, etc.).

- **Entrenamiento en parada de pensamiento.**

Cuando no podemos controlar el enfado u otra emoción desagradable, y las autoinstrucciones anteriores no nos sirven en ese momento, podemos emplear otra técnica: parar de pensar ¿cómo? Podemos pensar interiormente en la palabra “¡BASTA!”, visualizar una señal de STOP o imaginarnos una imagen fácil de evocar y que nos resulte agradable o neutra.

A menudo sentiremos que pese a que “cortamos” la cadena de pensamientos que estamos teniendo, el malestar persiste, y esto es porque las emociones en este caso no están siendo reguladas de la forma más adecuada y seguramente no se disipan al instante, pero nos dará la suficiente agilidad para poder ocuparnos con lo que estábamos llevando a cabo.

- **El “Tiempo basura”.** La técnica del tiempo basura incide en lo expuesto anteriormente y nos aporta una forma de poder “posponer” aquellos pensamientos que pueden ser algo de lo que queremos ocuparnos o que queremos gestionar, pero nos asaltan, nos distraen y se “cuelan” en momentos en los que no son propicios. Estos pueden ser tareas pendientes, recuerdos, impresiones sobre uno mismo o sobre los demás, decisiones, etc.

En primer lugar, lo que haremos será apuntar brevemente esa idea concreta o tema en una lista, a modo de nota, para poder “descartarlo” sin sensación

de pérdida, pero poder volver eficazmente a lo que estábamos haciendo. En segundo lugar, designaremos uno o varios momentos concretos en la semana en los que nos vamos a ocupar de esta lista, punto por punto, en ese llamado "tiempo basura".

Algunas tareas llevarán más tiempo que otras, claro está, pero la idea es darles un espacio propio, para poder delegarlas a nuestro yo futuro, pero fuera del contexto emocional que estamos viviendo en ese momento.

- **Distracción.** Las emociones son capaces de gobernar nuestra atención. Las emociones desagradables suelen tener bastante más poder "gobernando nuestra mente" que las emociones agradables, pero eso no quiere decir que los asuntos a los que nos hacen dirigir nuestra atención sean más importantes. Simplemente, nosotros los vivimos como más importantes, de manera errónea (Morgado, 2010).

Para poder cambiar el foco de la atención, existe una técnica que se llama distracción. Consiste en crear la costumbre de pensar en otra cosa o hacer algo que distraiga la mente cuando los pensamientos asociados a una emoción desagradable os desbordan.

Es importante que cada persona busque su propia clave y que ésta sea fácil de aplicar. Puede tratarse de una imagen sugerente, recordar un momento feliz de vuestras vidas, realizar una tarea que exija concentración (hacer un sudoku, un crucigrama), practicar ejercicios respiratorios, relajación, recitar un poema, contar hacia atrás, etc. Debemos practicarlos frecuentemente, aunque no nos encontremos en una situación de malestar.

Este entrenamiento junto con el de parada de pensamiento ayuda a disminuir el nivel de activación.

Los cinco pasos para el dominio emocional:

1. Identifica qué estás sintiendo realmente:

Cuestiona tus emociones. Define con la mayor exactitud cómo te estás sintiendo. Usa preguntas como:

- ¿Qué estoy sintiendo en este momento? (dolor, angustia, ira... etc.)
- ¿Es una sensación real o la estoy confundiendo con otras emociones?

2. Reconoce y aprecia tus emociones.

Recuerda que tus emociones no son ni buenas ni malas. Si ya están ahí, confía en las señales que te envían y aprovéchalas.

3. Descubre los mensajes y señales

La curiosidad te ayuda a manejar tus emociones; pregúntate cosas como:

- ¿Es posible que esté malinterpretando o exagerando la situación?
- ¿Cómo quiero sentirme en este momento?
- ¿Qué debo hacer para pasar de "cómo me siento" a "cómo quiero sentirme"?

4. Gana confianza en ti mismo

Confía en que puedes manejar la emoción. Recuerda situaciones similares (o aún peores) y cuestionate:

- ¿Qué hice en qué momento?
- Lo que hice entonces, ¿Funcionó o fracasó?
- ¿Por qué? ¿Cómo puedo repetirlo sin caer en los mismos errores?
- ¿Ha tenido consecuencias positivas o negativas para mí? ¿Y para otras personas?

5. Aprende.

Asegúrate de que puedes manejar tus emociones ahora y en el futuro.

- ¿Qué debo aprender de mis experiencias?
- ¿Qué debo hacer para no caer en errores otra vez?
- ¿Qué puedo mejorar para obtener mayor bienestar para mí y para las personas que me rodean?



Tema 7 | “Los demás” y mi autocrítica: Pautas específicas

Al movernos en un entorno laboral y social, interactuamos a diario con un grupo reducido de personas, pero con mucha frecuencia. Cada persona tiene su propia historia, y como en todo grupo, afloran roces y conflictos, pero podemos percibir que hay personas que nos generan un malestar especial, o con las que los problemas son habituales. Las llamadas “personas tóxicas” añaden malestar a su entorno, y pueden suponer una pérdida de eficacia en el trabajo y crearnos sensaciones de culpa e impotencia, y convertir el trabajo en un calvario.

Es importante que abramos bien los ojos y adoptemos medidas frente a estas personas. A continuación, te proponemos algunas estrategias:

- Tomar distancia de estas personas cuando esto sea factible.
- Comunicarnos de forma efectiva, afrontar lo que nos molesta y reconocer nuestros errores (asertividad)
- Mantener el sentido del humor
- No pensar en la persona tóxica (Parada de pensamiento)
- Distanciarnos de las emociones relacionadas con el tóxico: esto no significa que nos tengamos que volver crueles, pero sí que no nos hagamos cargo del otro como responsabilidad personal.
- Basarme en datos objetivos.
- Defender mis derechos con confianza, pero sin agresividad. (asertividad).

Otro enemigo importante a la hora de realizar nuestras tareas es una faceta del perfeccionismo: **“la autocrítica patológica”**. Ideas automáticas negativas, que pensamos involuntariamente y casi siempre exageradas y poco realistas, que nos distraen de lograr nuestras metas y nos llenan de inseguridad y malestar. Un exceso de crítica hacia uno mismo puede ser paralizante, confirmando así la falsa idea de que efectivamente “lo hacemos todo mal” o “no vamos a ser capaces” antes siquiera de intentarlo.

La **autocrítica patológica** es esa voz interior que te ataca y te juzga sin cuestionarlo, exagera nuestras debilidades y defectos.

Cada vez que detectes que estas comenzando a fustigarte por alguna cosa que no salió como “debería” o por aquel comentario que resultó inoportuno, puedes poner en marcha la siguiente herramienta, al principio es conveniente que lo hagas por escrito para que puedas observar bien a la autocrítica.

Desmontando la autocrítica:

1. Detectamos la frase “mantra” (pensamiento automático)
2. Me pregunto:
 - ¿Cuál es el propósito de esta autocrítica?
 - ¿Cuál es realmente la gravedad de lo que estoy pensando?
 - ¿En qué me ayuda?
3. Discutirla con datos objetivos
4. Redefinirla en términos realistas

Una vez que has desmontado a la autocrítica patológica es importante que la redefines en términos más realistas y objetivos para finalmente, recordarte estas reflexiones mediante “post-its”, escritos, imágenes, etc.

Estas autoinstrucciones positivas pueden servirte de recordatorio para otras ocasiones y en aquellos afrontamientos que te resulten difíciles.

Algunos ejemplos de autoinstrucciones positivas pueden ser los que te proponemos a continuación, pero pueden incluir cualquier frase, broma o incluso dibujo que te funcione:

- “Has podido con cosas peores”.
- “No hay nada que no tenga solución”.
- “No hagas una montaña de un grano de arena”.
- “El malestar es pasajero, aguanta un poco más”.

La empatía

La **empatía** es una cualidad que resulta positiva en nuestra sociedad, nos ayuda a entender el comportamiento de los demás y por tanto, a ponernos en el lugar del otro lo que facilita nuestras relaciones sociales y personales. Sin embargo, existen situaciones en nuestros día a día en las que la línea entre ayudar a alguien y hacer nuestro su problema se vuelve demasiado fina, casi inapreciable. Cuando esto sucede, ya no hablamos de empatía, hacemos referencia a la **confluencia** y esto puede ser dañino tanto para nosotros como para la persona a la que queremos ayudar.

Es necesario revisar todas aquellas situaciones en las que me siento afectado, aquellas de las que me cuesta desconectar, y observar:

- ¿Qué parte de esta situación me pertenece?
- ¿Cuál es mi objetivo?
- El objetivo que me planteo, ¿depende de mí?
- Si no depende de mí, tendré que reformular el objetivo a algo sobre lo que sí tenga control y, por tanto, sobre el que pueda hacer algo.
- Planificar y decidir el camino que voy a tomar para alcanzarlo.

Hacernos estas preguntas nos ayuda a diferenciar en qué momentos estoy haciendo míos unos problemas que en realidad son de otros y en qué medida me estoy sintiendo frustrado al intentar cambiar algo que no puedo modificar porque no depende de mí. Con ello, estaremos sentando las bases para empatizar sin confluir, permitiéndonos mantener la objetividad en un asunto y ofrecer mejores ideas, y recursos, si es lo que queremos.



Tema 8 | Competencias intrapersonales

Las competencias interpersonales abarcan las capacidades individuales y las habilidades sociales de la persona con la que se establecen los vínculos o relaciones de manera estable.

Autoconciencia Emocional

La autoconciencia emocional es la capacidad que tenemos de conocer y ser conscientes de nuestras propias emociones.

¿Qué habilidades son necesarias para la Autoconciencia emocional?

- Conciencia de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones.
- Conciencia emocional: Reconocer las propias emociones y sus efectos.
- Correcta autovaloración: Conocer las propias fortalezas y debilidades.
- Autoconfianza: Seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros/as mismas y sobre nuestras capacidades.

El objetivo, no es cambiar la realidad, sino la manera en la que nos enfrentamos a ella, para hacer de nosotros mismos, nuestro mayor aliado. Todo esto, puede sonar "muy fácil", pero **¿cómo llevarlo a la práctica?**

- La primera, como hemos mencionado previamente, sería focalizar en el presente, para así, poder elegir dónde ponemos nuestra atención.
- Obsérvate. Algo que puede facilitarnos el punto anterior, puede ser observar nuestro propio pensamiento, y así, cuando identifiquemos que estamos pensando sobre el pasado o el futuro, tratar de "traerlo" al presente.
- Elige un momento del día para ti en el que poder hacer algo agradable, algo que te guste. Si dispones de poco tiempo, para comenzar, basta con que sean 20-30 minutos. Lo importante es crear el hábito, hacer que nazca un espacio única y exclusivamente para ti.
- Escúchate a ti mismo. Algo que parece muy obvio,

pero que no solemos hacer. Párate y pregúntate simplemente, ¿Cómo me siento hoy? ¿Qué tal ha ido mi día? ¿Qué cosas relevantes me han ocurrido hoy?

- Para facilitar el aquí y ahora puedes introducir un sencillo ejercicio de respiración:
 1. Ponte en una postura relajada.
 2. Observa tu respiración, sin tratar de manipularla, ya que, puede ser cambiante.
 3. Sé consciente de cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.
 4. Observa especialmente los puntos donde más notamos la respiración (pecho, abdomen, fosas nasales o cualquier punto relevante para ti).
 5. Cada vez que notes que tu pensamiento se distrae, trata de traerlo nuevamente a tu respiración.

Autogestión Emocional

¿Qué podemos hacer para gestionar mejor nuestras emociones?

- Es importante, **focalizar en el aquí y ahora**. Como ya hemos dicho en otros apartados, esto podría ser un eje transversal en el tema que nos ocupa. Pensar en el presente, qué puedo hacer en este preciso instante con la situación que tengo delante, hará que tengamos mayor sensación de control, si pienso en el pasado o en el futuro, sentiré mayor ansiedad, ya que, aunque encuentre soluciones, no podré llevar a cabo mis actos.

- **Usa el futuro como un aliado.** En numerosas ocasiones, pensar en el futuro nos genera miedo, por no poder predecir qué pasará o no tener la certeza de que todo irá bien. Ponte objetivos específicos y cortos, es decir, que los puedas llevar a cabo en el futuro más próximo.
- **Establece un tiempo para preocuparte.** Si identificas que tienes demasiadas preocupaciones a lo largo del día, asígnale un momento concreto.
- **Revive experiencias positivas.** Cuando temas que algo salga mal, recuerda experiencias previas en las que te preocupaste o tenías miedo y, finalmente, fueron

positivas. Dale a tu mente alternativas basadas en experiencias vitales previas que hayan salido bien.

- **Prueba a exponerte al miedo.** Como hemos dicho previamente, la mente nos lanza preocupaciones de manera habitual, que muchas veces ni siquiera llegan a suceder. "Llévalo al extremo", es decir, piensa ¿Qué es lo peor que puede ocurrir? o busca alternativas para afrontar esa situación y, así, no dejar espacio a las terribles consecuencias de la imaginación.

Motivación y Automotivación

La motivación es el proceso interno de las personas que produce que nos movilizemos para conseguir o evitar algo". Además, los individuos podemos influir sobre la motivación de los demás, potenciando condiciones que aumenten la probabilidad de que alguien realice (motivación positiva) o no realice (motivación negativa) una acción.

La automotivación puede ser una gran aliada, ya que nos impulsa a hacer determinados esfuerzos para conseguir nuestros propósitos, es "nuestra voz interior" que nos entusiasma y potencia los pensamientos que nos acercan a las metas. Teniendo en cuenta que la mente produce unos 60.000 pensamientos al día, ¿Es o no es importante lo que nos diga nuestra voz interior?

¿Qué habilidades son necesarias para la motivación?

- Impulso al logro. Esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.
- Compromiso. Secundar los objetivos de un grupo u organización.
- Iniciativa. Prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión.
- Optimismo. Persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.

La automotivación puede ser una gran aliada, ya que nos impulsa a hacer determinados esfuerzos para conseguir nuestros propósitos, es "nuestra voz interior" que nos entusiasma y potencia los pensamientos que nos acercan a las metas. Aunque la motivación, a priori, puede considerarse algo intrínseco, como hemos

mencionado previamente, también influyen factores externos, ya que, somos seres sociales en continua interacción y la motivación necesita ser entendida desde este enfoque.

Incluso en los momentos más negativos, puedes potenciar la automotivación, veamos cómo hacerlo, guiándote a ti mismo.

Ejercicio guiado para la automotivación:

- 1. Párate y piensa cómo ha ido tu día** hasta este momento. Recorre con detalle el día de hoy, dónde has estado, qué has hecho, con quién...
- 2. Saca 3 cosas buenas.** Durante ese recorrido mental, trata de buscar 3 momentos en los que, por pequeña que sea la sensación, has sentido algo positivo, por ejemplo, si has comido algo que te gusta, alguien te ha dicho algo bueno o si ha ocurrido algo que te ha hecho sentir bien. A veces, no tiene que ser algo con excesiva carga positiva, si por ejemplo, tengo un mal día, el simple hecho de poder seguir con mi rutina ya es algo bueno.
- 3. Anótalas.** Escríbelas, ya que, todo aquello que nos llega por más de una vía de comunicación favorece el recuerdo.

Autorregulación Emocional

La autorregulación emocional nos va a permitir ser los dueños de lo que sentimos. La capacidad de poder o saber expresar las emociones y evaluar si es buen momento para ello. Si logro todo lo anterior, seré capaz de decidir sobre este punto, es decir, seré capaz de saber si es momento de expresar determinadas cosas o no o de cómo hacerlo, en definitiva, podré hacer una buena gestión emocional. Por otro lado, el caso contrario, reprimir excesivamente las emociones, tendrá efectos negativos para uno mismo, como mostrar a los demás una faceta demasiado fría o generarme a mí mismo un malestar al "acumular" todo lo que me ocurre dentro de mí.

En definitiva, la autogestión emocional, está más relacionada con los demás de lo que podría parecer a



priori. Es por eso por lo que debo pensar que los actos que realizo contienen una emoción, y esa emoción si no está bien regulada, tendrá una consecuencia sobre mí y sobre los demás.

A continuación, **te proponemos un ejercicio como aliado.**

Hay estudios de Harvard que afirman que hasta en un 47% del total de las horas que pasamos despiertos, no tenemos la atención focalizada en lo que realmente hacemos, sino que la mente tiende a la dispersión.

Por eso es importante ser consciente y pensar plenamente sobre el momento y la acción que estás

llevando a cabo. Solo necesitarás uno o dos minutos para ponerlo en práctica:

- 1. Párate:** Es importante, en primer lugar, que nos demos permiso para parar, aunque sea una vez al día, por muy ajetreados que estemos, uno o dos minutos no son “nada” en veinticuatro horas.
- 2. Focaliza en una única acción.** Elige algo que sea corto, que no contenga alta intensidad emocional, ni acciones como leer, hablar, escribir, etc. un ejemplo puede ser doblar una servilleta o comer algo.
- 3. Conecta.** Intenta conectar con los cinco sentidos esa acción que estás llevando a cabo.
- 4. Pensamiento.** Permite que tu pensamiento fluya libremente.

La automotivación puede ser una gran aliada ya que nos impulsa a hacer determinados esfuerzos para conseguir nuestros propósitos

Tema 9 | Competencias interpersonales y habilidades sociales

La base para el desarrollo de competencias interpersonales y de las habilidades sociales es la **comunicación**. En este apartado nos vamos a centrar la asertividad y la escucha activa, dos grandes aliadas para una comunicación eficaz:

Habilidades de Comunicación

Asertividad:

Es la capacidad que tenemos de expresar nuestras emociones, opiniones, deseos y/o pensamientos de manera en la que no dañemos a los demás, es decir, reivindicar los derechos en el momento y de las maneras adecuadas.

Aquellas personas con unos niveles de autoestima adecuados suelen tener mayor capacidad para ser asertivas, ya que, esto hace que podamos sentir lícito el hecho de expresar o poner límites a los demás, y así, poder validar nuestras emociones y opiniones. Es importante poder encontrar el término medio entre la comunicación agresividad (Cuando no se respeta ni se tiene en cuenta la opinión o los derechos del otro) y la pasiva (cuando no somos capaces de expresar y dejamos que los demás decidan siempre por nosotros).

Veamos a través de un ejemplo una **técnica asertiva** que puedes practicar, la **Técnica del Disco Rayado**:

- El objetivo principal de este ejercicio consiste en seguir focalizando en nuestro deseo u objetivo a pesar de la insistencia del otro. En numerosas ocasiones, puede que con o sin mala intención, los demás pueden tratar de hacernos cambiar de opinión y de imponernos la suya mediante la insistencia constante.
- Como su propio nombre indica, consiste en hacer lo que haría un disco rayado, repetirnos.
- Para poder llevarlo a cabo, es fundamental tener claro lo que quiero y mantener un discurso estable con la otra persona, aunque me insista de manera constante: Repetir continuamente y de manera clara qué es lo quiero o no quiero.

Escucha Activa:

Consiste en prestar atención sincera a lo que nos está diciendo otro ser humano. Es el respeto hacia el otro, son valores bien considerados socialmente y proporcionan satisfacción personal a quién los aplica. Es importante dejar claro que el receptor, cuando utiliza esta técnica, no envía ningún mensaje propio, no comenta, ni opina, ni da consejos o sermones.

Veamos un ejemplo paso a paso para llevar a cabo la escucha activa:

Animar a hablar

- Contacto visual.
- Silencio.
- Mostrar interés, empatía, respeto.
- Permitir que la gente se escuche a sí misma.
- Lenguaje corporal.
- Gestos de asentimiento.
- Reforzadores: "ajá, entiendo, sí, ya veo..."

Captar el asunto

Preguntas abiertas:

- "Háblame de la situación".
- "¿Qué pasó después?".
- "¿Me puedes ampliar este punto?"

Explorar significados

- "¿Qué es lo que te preocupa?".
- "¿Qué pensaste cuando sucedió?"

Resumir y comprobar la comprensión

- Construir una historia con lo que el interlocutor ha contado.
- Capturar lo que es más importante para el otro.
- Incluir los principales hechos, percepciones, sensaciones y preocupaciones.
- Comprobar la exactitud.
 - "Déjame comprobar si te he entendido..." o
 - "Lo que quieres decir es..."

Escuchar y responder a las emociones

- Hacer que se el emisor se sienta escuchado y reflejado en el contenido y en las emociones.
- Observar las pistas no verbales.
- Nombrar la emoción, validándola.
- Permitir que emisor se desahogue
- Tantear: "Me da la impresión de que estás molesto por..."
- Acompasar con el cuerpo al otro en sus movimientos.

nivel de moral de los empleados en cada una de ellas, por lo que será responsabilidad del líder poder evaluar en cuál se encuentra el equipo y actuar acorde a ello, son las siguientes:

- **ETAPA 1: ORIENTACIÓN.** Aquí, las metas aún no están bien definidas, y los conocimientos y las habilidades son reducidas, por lo que la productividad es baja. Sin embargo, los componentes del equipo tienen buena predisposición y buenas expectativas, por lo que la moral es media-alta.
- **ETAPA 2: INSATISFACCIÓN.** En esta etapa, se van desarrollando los conocimientos y las habilidades, por lo que la productividad va aumentando, aunque continúa siendo media-baja. Además, aumenta la realidad en la percepción de las expectativas, lo que causa mayor frustración, competitividad y confusión, haciendo que la moral sea baja.
- **ETAPA 3: RESOLUCIÓN.** Continúan aumentando los conocimientos y las habilidades. Se van obteniendo más logros y las metas se van clarificando y redefiniendo, con lo que la productividad es media-alta. Todo esto hace que vaya aumentando la confianza, la cohesión y que se vayan reduciendo los aspectos negativos, lo que hará que la moral sea variable, pero vaya aumentando.
- **ETAPA 4: PRODUCCIÓN.** Se alcanzan altos niveles de productividad, gracias a que los conocimientos y las habilidades son elevados. De igual manera, la moral es alta, ya que, al acercarse a los objetivos o metas establecidos, aumentan los sentimientos positivos.

Flexibilidad y Adaptabilidad:

Los imprevistos son algo constante en nuestro mundo, incluido el laboral. Es fundamental que tengamos

Competencias Interpersonales

Liderazgo:

Es la capacidad de inspirar a otros, de asumir responsabilidades, de saber motivar al equipo y saber dirigirlo nunca basado en el miedo, sino en la ayuda y en la motivación positiva, en el trabajo en equipo. Un buen líder podrá transmitir qué áreas puede potenciar o mejorar el empleado sin necesidad de que éste se sienta incómodo, basado en el crecimiento.

Los **equipos suelen pasar por 4 etapas**, que se diferencian entre sí por el nivel de productividad y el

capacidad de poder reorientar nuestras actuaciones para que, dichos cambios, no nos alejen del objetivo.

En los mandos altos, es importante que aparezca la **“Competencia del náufrago”**, que hace referencia a la capacidad de **“supervivencia”** del líder y cómo lo aplica para que la empresa, incluso en los tiempos más difíciles, pueda salir a flote.

Por ejemplo, en una etapa donde las malas condiciones del mercado puedan afectar al sector de negocios, el líder y/o la empresa, tendrán que llevar a cabo estrategias que les permitan solventar imprevistos, como ruptura de la cadena de pagos, huelgas, menor demanda de trabajo, etc.

En este aspecto, juega un papel fundamental la **flexibilidad**, lo que determinará la capacidad de la persona para adaptarse a lo nuevo que pudiera surgir, tanto los cambios en la organización en general como los cambios en el puesto en particular.

Vamos a ver qué elementos marcan la **capacidad de adaptación al cambio**.

Evalúa la presencia, o no, de esta competencia, aspectos a tener en cuenta:

- Da validez a los puntos de vista de los demás.
- Adapta los procedimientos para conseguir los objetivos de la empresa.
- Acepta hacer tareas de sus compañeros cuando sea necesario.
- Adapta su comportamiento y orienta sus habilidades a cada situación.
- Conoce y sabe sus puntos fuertes y débiles y los usa según sean necesarios en cada momento.
- Acepta que hay compañeros que pueden ayudarlo en determinados aspectos y viceversa.
- Comprende el constante cambio y actúa como tal, sin llevar a cabo esquemas rígidos.
- Puede poner en marcha mecanismos de mejora ante los imprevistos.

Etapa 1: ORIENTACIÓN	ETAPA 2: INSATISFACCIÓN	ETAPA 3: RESOLUCIÓN	ETAPA 4: PRODUCCIÓN
● Productividad: Baja ● Moral: Media-alta	● Productividad: Media-baja ● Moral: Baja	● Productividad: Media alta ● Moral: Variable, aunque va incrementándose	● Productividad: Alta ● Moral: Alta

Tema 10 | Las emociones en mi vida profesional

La empatía

La empatía comprende las siguientes competencias:

- Comprensión de los otros. Tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan.
- Orientación al servicio. Anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los otros.
- Potenciar la diversidad: Aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas.
- Conciencia política. Capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo.

La empatía es necesaria para:

- Poder saber cómo relacionarme con los demás.
- Aprender a manejar las diferentes situaciones
- Entender las reacciones del otro, etc.

La empatía también es saber escuchar y dejar espacio para la expresión del otro.

Pero, ¿Cómo ser empático y tener unas buenas habilidades sociales?

- Da por hecho que no todos tienen que pensar como tú.
- Piensa primero cómo te encuentras tú mismo, antes de volcar tu malestar con el otro.
- Practica la escucha activa.
- Trata de "ponerte en el lugar del otro".
- Elige un momento en el que no tengas prisa para mantener esa conversación con tu compañero.
- Trata de tener una actitud conciliadora.
- No te lo tomes como algo personal, si el otro no piensa lo mismo que tú, no te está retando, simplemente se está expresando.
- No se trata de convencer al otro o de que el otro lo haga contigo, siempre que se pueda tratar de llegar a un acuerdo o término medio
- Si ves un punto débil de la otra persona no lo

ataques, ayúdale a potenciarlo

- Expresa si hay algo con lo que no estás de acuerdo
- Y recuerda: Todo esto no resta importancia a la capacidad de poner límites, si siento que el otro me está invadiendo, puedo expresarlo de manera educada y calmada.

Interpretaciones y Prejuicios

En función de qué pienso/siento/hago estaremos ante Estereotipos, Prejuicios o ante conductas de Discriminación:

Estereotipo: Es una representación social que define, de manera simplista a las personas, a partir de convencionalismos que no toma en cuenta sus verdaderas características, capacidades y sentimientos.

Prejuicio: Evaluación positiva o negativa de un grupo social y de las personas que lo componen. Es la parte emocional y se forman después de la creación de estereotipos.

Discriminación: Es la conducta que niega el tratamiento de igualdad entre personas y entre grupos. Al discriminar reconocemos y actuamos en función de ella. Las personas discriminan según sus prejuicios y estereotipos.

Importancia de la gestión: la escalera de inferencia

La escalera de inferencia es una forma de **explicar uno de los principales problemas en la comunicación.**

Cuando uno habla, el que escucha interpreta conforme a sus prejuicios, experiencias pasadas, afinidades personales...

A nuestro cerebro no le gusta la ambigüedad y cuando se enfrenta a un hecho que no tiene muy claro, atribuye causas para comprenderlo. El problema es que no siempre acertamos (o más bien, muchas veces nos equivocamos).

Nuestros supuestos valores y creencias influyen la forma en que seleccionamos datos, interpretamos lo que pasa y decidimos qué hacer. Nuestras interpretaciones se realimentan para reforzar nuestros supuestos, creencias y valores. Actuamos en base a nuestras interpretaciones y nuestros actos afectan los datos que están disponibles para nosotros.

Entonces, nuestra manera de entender y actuar en el mundo crea un **sistema auto-reforzador, aislándonos de formas de entendimiento alternativas.**

¿Cómo mejorar entonces nuestras comunicaciones usando la escalera de inferencia?:

- Adquiriendo mayor conciencia de nuestros pensamientos y razonamientos: reflexión.
- Haciendo que nuestros pensamientos sean más visibles para los demás: alegato.
- Indagando el pensamiento y el razonamiento de los demás: indagación.



Tema 11 | Bienestar emocional y salud Integral

El bienestar general en nuestra vida se alcanza mediante el bienestar físico y emocional. Sin un balance de ambos, es complejo poder sentir que las cosas "van bien". Esto no significa la ausencia de problemas o buscar lo idílico, sino saber disfrutar los aspectos positivos y potenciarlos, aceptando y gestionando los negativos, de tal manera que podamos ir reflexionando y acercándonos a nuestras necesidades y deseos.

La vida cambia de manera constante, lo que puede afectarnos a todos los niveles. La mente y el cuerpo están conectados continuamente, por lo que uno influye sobre el otro. Es por esto por lo que es importante tener en cuenta las cosas que hago o decido de manera global. Una decisión sobre mi cuerpo no afecta de manera unilateral a mi bienestar físico ni una decisión emocional afecta únicamente a mi mente.

Es por esto por lo que también hay algunas recomendaciones que podemos seguir a nivel físico para potenciar el bienestar emocional sobre el que estamos hablando

Listado de Hábitos Saludables:

- Evita el consumo de cafeína y otros excitantes. El café, las bebidas de cola, el chocolate, el té, las bebidas "energéticas", son algunos productos de consumo

habitual que pueden aportar excitantes suficientes para desencadenar estados de ansiedad.

- Evita dormir poco. Dormir menos de lo habitual favorece la aparición de estados de irritación, nerviosismo y estrés.
- Evita el sedentarismo. La práctica moderada de ejercicio físico tiene un efecto beneficioso sobre los niveles de malestar y ayuda a controlar las reacciones ansiosas inmotivadas.
- No te automediques. Si padeces algún trastorno por ansiedad y crees que necesitas medicación, no la tomes por tu cuenta, sin consultar con tu médico. Si ya estás tomando medicación, no modifiques las dosis que estás tomando sin consultarlo previamente con tu médico. En ningún caso abandones una medicación bruscamente sin la autorización de tu médico.
- Revisa la distribución de tu tiempo. La vida no es sólo trabajar. Procura establecer un reparto equilibrado de tu tiempo entre el trabajo, la familia, los amigos y tus aficiones, dejando el tiempo suficiente para dormir. La mala distribución de los tiempos te hace más vulnerable al estrés y predispone a sufrir estados de ansiedad.

Tema 12 | Desarrollo del Plan Individual

Nuestro saldo al final del día

Vamos a comenzar por pensar en la siguiente imagen:

Cada uno de nosotros, empieza cada día con un saco de bolitas positivas, ése es nuestro saldo inicial. Si comenzamos el día con estrés y prisas por falta de tiempo y organización; es posible que perdamos tres o cuatro bolitas en esa irritación inicial. El atasco camino del trabajo, resta otras dos o tres. Si a esto vamos añadiendo un roce con algún compañero, una tarea que no sale como esperábamos, que el ordenador se quede bloqueado; son pequeñas cosas cotidianas que van restando bolitas a nuestro saldo.

Claro que también hay cosas que nos pueden sumar: un momento de descanso, o un desayuno tranquilo; la satisfacción de un trabajo bien hecho, una charla agradable con un compañero. Es importante estar atentos a nuestro saldo al final del día.

Permanecer abiertos a valorar aquellas cosas que nos suman, que nos hacen sentir bien o son un apoyo en un día especialmente negativo. De lo contrario, corremos el riesgo de terminar la jornada laboral habiendo perdido todas las bolitas positivas, aumentando progresivamente nuestro nivel de malestar; y dando el día por terminado, de modo que, al llegar a casa con un saldo negativo, esto nos haga perdersnos todo aquello que forma nuestra vida personal, y que también nos puede sumar en positivo.

Recuerda, trata de minimizar las cosas que cada día sabes que te restan, permanece atento a lo que suma positividad en tu día, y guarda alguna bolita para cuando llegues a casa.

Tu plan individual

Comenzamos el curso con unas premisas básicas. Entre ellas, la importancia de dar los pasos de uno en uno. Esperamos que el recorrido a través de las distintas estrategias para gestionar tu estrés adecuadamente te

haya dejado con un arsenal de herramientas a poner en práctica en tu día a día. Aquí finaliza el curso, pero no termina tu proceso de cambio.

Ahora es tu turno, el momento de transformar lo visto en cada módulo en propósitos personales, adaptados a ti y tus necesidades concretas.

Para ello, te adjuntamos una tabla registro en la que diseñar tu propio **Plan de Mejora Individual**.

Te invitamos a que empieces haciendo un recopilatorio del trabajo realizado hasta ahora en los distintos módulos del curso:

1. ¿Cuáles son los síntomas de estrés que he identificado en mí a lo largo del curso?
2. ¿Cuáles son las situaciones estresantes que he ido detectando? ¿Hay determinadas personas, miedos, situaciones o contextos que me afecten especialmente?
3. Elabora un listado de las herramientas, técnicas y pautas aprendidas a lo largo del curso, de las frases e ideas clave que te han llamado especialmente la atención.

Una vez hecho esto, pasemos a la **segunda tabla: el Plan** propiamente dicho.

Sigue el siguiente proceso:

1. **Anota el síntoma**, la conducta o la situación que te gustaría abordar
2. **Concreta tu propósito de cambio**. Recuerda: CONCRETO, REALISTA Y OBSERVABLE. Nada de "no enfadarme más", que no es realista, o "tener más seguridad", que es demasiado abstracto y difícilmente aplicable de una sola vez. Será mejor propósitos como "respirar 10 veces antes de contestar", "decir lo que pienso, aunque no sea en el momento", "hacer ejercicio 3 veces en semana", etc.
3. **Pon un plazo** para revisar si estás cumpliendo o no tu objetivo. Llegado el momento, refuerza los logros y analiza aquello que no haya funcionado, para poder reformular tu objetivo.

AfforHealth