

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MANEJO DEL STRESS ANTE LA INCERTIDUMBRE

"No sientas estrés por lo que pudo ser, si debió ser, hubiese sido " Anónimo

ALGUNOS EFECTOS DE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

1. Crecen los problemas en casa, ya sean con la pareja o con los hijos, por no estar acostumbrados a pasar tanto tiempo juntos. Procesos no resueltos anteriores.
2. No se posee una válvula de escape social, como es cambiar del ambiente en el trabajo.
3. Se rompe la rutina anterior y genera estrés debido al cambio
4. Se genera un sentimiento de confinamiento no voluntario.
5. Incertidumbre de estabilidad laboral y de ingresos que genera problemas emocionales por dinero.

Este debe ser un momento formativo, para generar las nuevas competencias que se necesitarán en el nuevo normal



INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Inteligencia emocional: Capacidad de sentir, percibir, traducir y gestionar una información emocional
- En la vida para lograr mejor inercia se requiere que posean subidas y bajadas, no necesariamente se requiere una pequeña inclinación



- Las personas en su mayoría, no somos capaces de describir nuestras emociones
- Existen 5 tipos de emociones: afecto o amor (vincularnos), miedo (sobrevivencia) , tristeza (aprendizaje), enojo (estructura) y alegría (movernos hacia la vida)



Ejercicio 1

Tratar de describir la emoción que poseen en cualquier momento del día como una forma física (una figura)



Ejercicio 2

Realizar el proceso de respiración tocando la punta de la nariz, para evitar el secuestro emocional

Subscríbete a la comunidad de los sueños en www.gerentedelossueños.com o al listado de distribución de whatsapp 5017-1018

