



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



PROYECTO DE HABILIDADES BLANDAS COMO HERRAMIENTA PARA LA CREATIVIDAD EN ZONAS RURALES 2020-1-FR01-KA204-079841



Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+.
La Comisión Europea y la Agencia Nacional de Francia no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



Gestión Emocional



Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+.
La Comisión Europea y la Agencia Nacional de Francia no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.



Gestión Emocional

Principal Objetivo del Módulo

Aprender sobre gestión emocional

Objetivos del módulo

- Cómo funciona eficazmente la gestión emocional
- Aprender qué habilidades son necesarias para lograr la gestión emocional
- Cómo aprender a gestionar las emociones



Definición de gestión emocional

- La capacidad de ser consciente de las emociones positivas y desafiantes y manejarlas
- Implica cambiar tus pensamientos o comportamientos, de forma consciente o inconsciente.



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



¿Por qué necesitamos la gestión emocional?

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+.
La Comisión Europea y la Agencia Nacional de Francia no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.



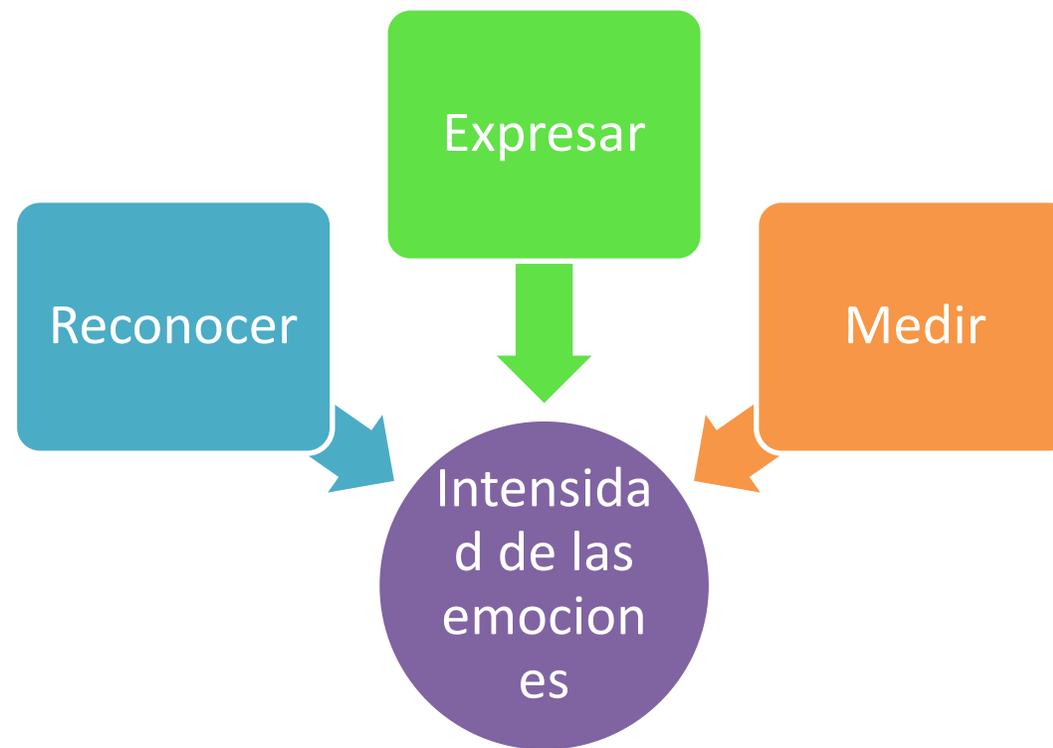
¿Por qué necesitamos la gestión emocional?

- Para sentirse mejor
- Para recuperarse más rápidamente de las experiencias estresantes.
- Para gestionar las situaciones que desencadenan las emociones.
- Para adaptarse a la valiosa información y motivación que pueden aportar las emociones cuando se entienden.
- Para ser más productivo
- Para reducir los conflictos



¿Cómo funciona eficazmente la gestión emocional?

1. Es esencial ser capaz de reconocer, expresar y medir la intensidad de las emociones para poder regularlas eficazmente.





¿Cómo funciona eficazmente la gestión emocional?

Sus sentimientos deben ser adecuadamente identificados y comunicados de forma que le ayuden:

Para liberar positivamente la emoción

Para ser comprendido por otros

Para acercarte a tu objetivo



¿Cómo funciona eficazmente la gestión emocional?

2. Utiliza las emociones "negativas" en tu beneficio. Por ejemplo, la ira puede llevar a un enfrentamiento entre dos personas o a una decisión decidida de alejarse de una persona tóxica de forma pacífica.

3. Alinea tus emociones con tus valores. Ten claro cuáles son tus valores. Te asegurará una vida feliz, plena y productiva.



¿Cómo funciona eficazmente la gestión emocional?

4. Sé consciente de tu respuesta emocional y entiende lo que puede haber detrás de ella haciéndote algunas preguntas antes de reaccionar:

1. ¿Cómo me siento ante esta situación?
2. ¿Qué creo que debería hacer al respecto?
3. ¿Qué efecto tendría para mí y para otras personas?
4. ¿Coincide esta acción con mis valores?
5. Si no es así, ¿qué otra cosa podría hacer que encajara mejor?
6. ¿Hay alguien más a quien pueda preguntar sobre esto y que pueda ayudarme?



¿Cómo funciona eficazmente la gestión emocional?

5. Aprende habilidades de gestión emocional para poder hacer frente a situaciones de estrés en el trabajo como las que se enumeran a continuación:

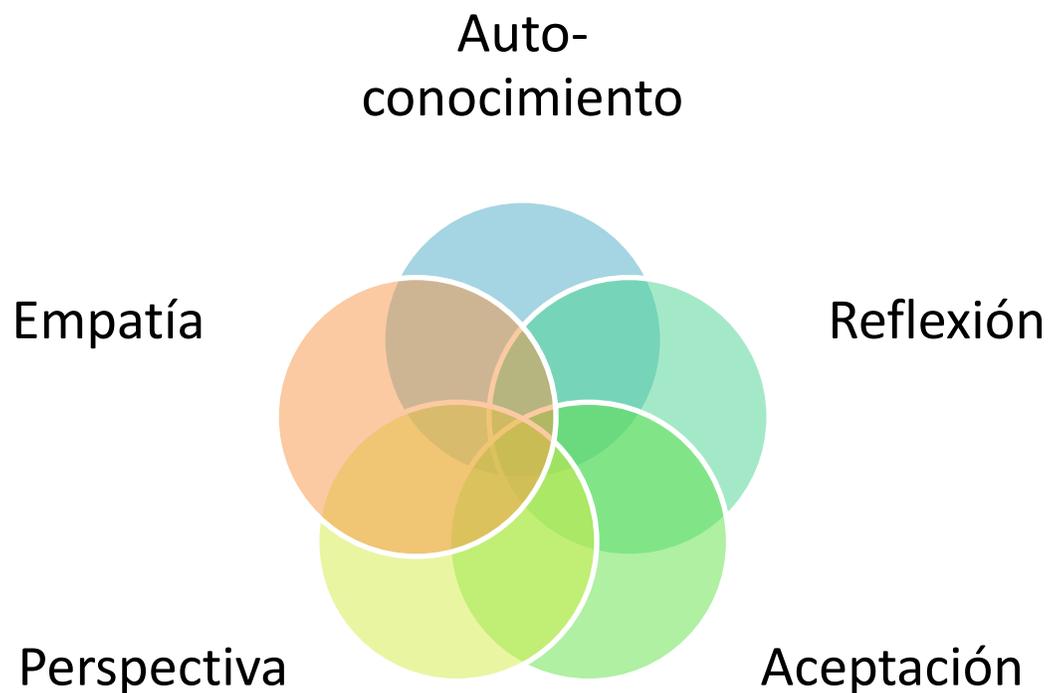
- Te sientes nervioso antes de hacer una presentación: utiliza esa adrenalina para hacer una presentación más energética.
- Te sientes mal por algo que has hecho en el pasado: aprende de las experiencias pasadas, utiliza esos sentimientos para que no vuelva a ocurrir.
- No puedes concentrarte porque estás preocupado: fija un tiempo para "preocuparte" y así poder despejar la cabeza y pensar en soluciones.



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



Habilidades necesarias para conseguir la gestión emocional



Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+.
La Comisión Europea y la Agencia Nacional de Francia no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.



Habilidades necesarias para conseguir la gestión emocional

Auto-conocimiento

- Observa tu reacción emocional ante las situaciones y aprender a mejorar tus respuestas

Reflexión

- Te permite entender por qué has tenido una determinada reacción emocional ante una situación o persona.

Aceptación

- Si aceptas tus emociones puedes recuperarte más fácilmente de una reacción emocional, lo que te permite concentrarte en la siguiente tarea

Perspectiva

- Puede ayudarte a gestionar tus emociones situándolas en su contexto

Empatía

- Utilizar la empatía en el lugar de trabajo puede ayudarle a establecer relaciones gratificantes con sus compañeros y a prevenir conflictos. .



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea



Reflexiión



Te permite entender por qué has tenido una determinada reacción emocional ante una situación o persona.

Utilizar la empatía en el lugar de trabajo puede ayudarle a establecer relaciones gratificantes con sus compañeros y a prevenir conflictos



Empatía

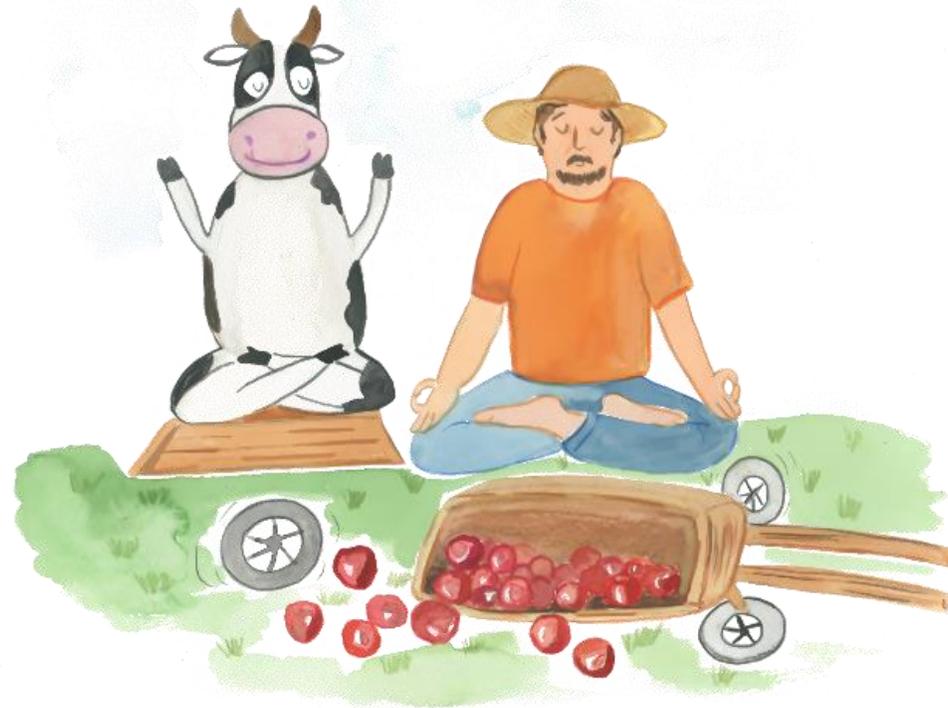
Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. La Comisión Europea y la Agencia Nacional de Francia no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



Auto-conocimiento



Observa tu reacción emocional ante
las situaciones y aprender a mejorar tus respuestas

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+.
La Comisión Europea y la Agencia Nacional de Francia no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.



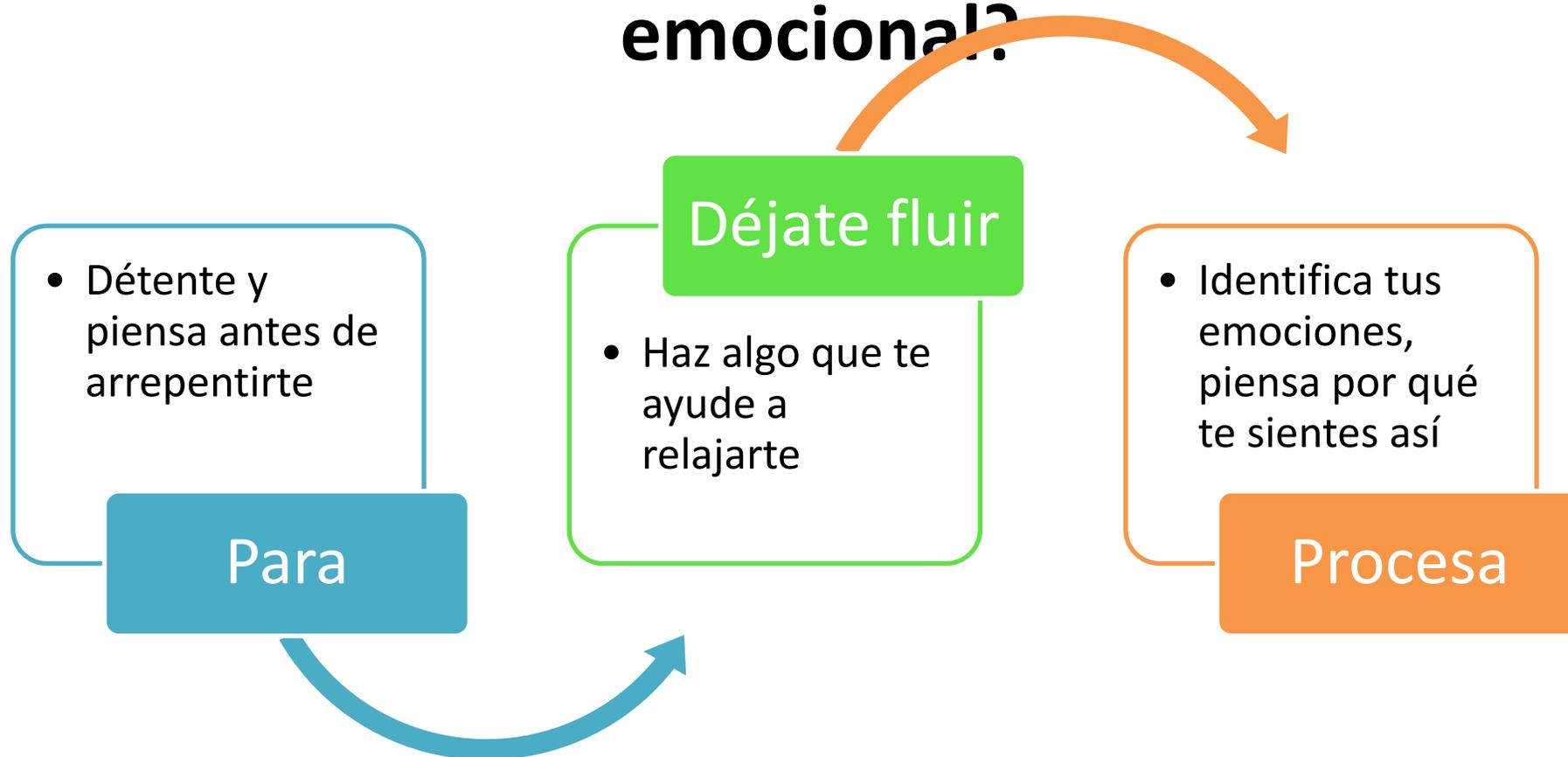
Habilidades de gestión emocional

Estas habilidades pueden ayudarnos a realizar tareas como:

- ✓ Resolver conflictos con colegas o clients
- ✓ Hacer presentaciones o hablar en público
- ✓ Asistencia al cliente
- ✓ Dirigir evaluaciones de rendimiento
- ✓ Formación de nuevos compañeros de equipo
- ✓ Tutoría de colegas
- ✓ Realización de tareas con limitaciones de tiempo
- ✓ Adaptación a los cambios en los planes del proyecto



¿Cómo se pueden desarrollar las habilidades de gestión emocional?

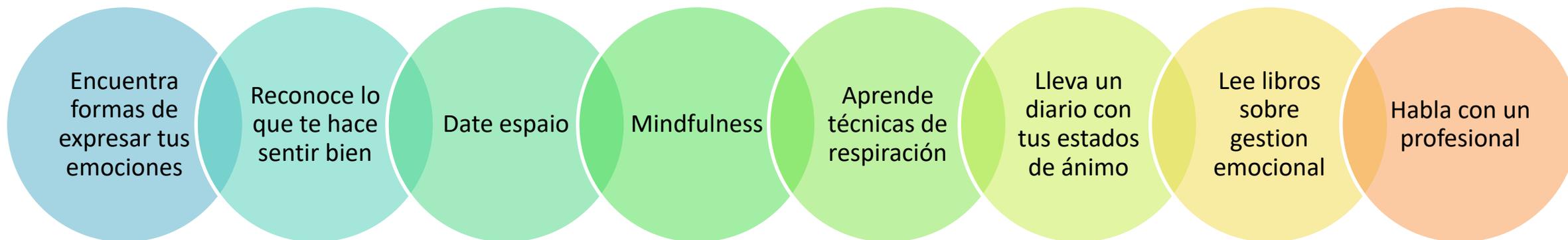




Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea



¿Cómo aprender la gestion emocional?



Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. La Comisión Europea y la Agencia Nacional de Francia no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



Aprende técnicas de respiración

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+.
La Comisión Europea y la Agencia Nacional de Francia no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.



¡Comprueba tus conocimientos!

1. ¿Qué puedes hacer para trabajar más eficazmente con los demás y ser más productivo?

a) Ignorar las emociones negativas

b) Hacer lo que los demás quieren para evitar conflictos.

c) Mejorar tus habilidades de gestión emocional

2. No podemos usar emociones negativas. Es mejor ignorarlas.

a) Verdadero

b) Falso



¡Comprueba tus conocimientos!

3. ¿Cuáles son las 5 mejores habilidades para gestionar emociones?
- a) Autoconciencia, reflexión, aceptación, perspectiva y empatía.
 - b) Autoconciencia, retracción, aceptación, perspectiva y empatía.
 - c) Autoconciencia, reflexión, supresión, perspectiva y empatía.



¡Comprueba tus conocimientos!

4. ¿Cuál es la mejor forma de mejorar la empatía?
- a) Estar siempre de acuerdo con la otra persona
 - b) No hacer preguntas para no interrumpir al orador
 - c) Hablar menos y escuchar más



¡Comprueba tus conocimientos!

5. ¿Dar espacio a uno mismo es una buena técnica para gestionar emociones?
- a) Sí, porque así puedo alejarme del problema hasta olvidarlo y no tener que enfrentarlo
 - b) Sí, porque puedo ganar perspectiva sobre mis emociones y Volver al problema para intentar encontrar una solución
 - c) No, tengo que lidiar con la situación tal y como ocurre

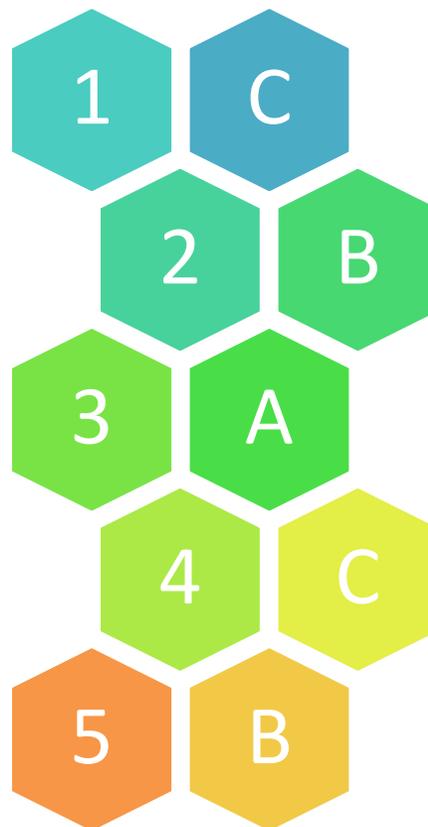


Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea



¡Comprueba tus conocimientos!

Respuestas





Referencias

- <https://www.berkeleywellbeing.com/emotion-regulation.html>
- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/emotional-management-skills>
- <https://www.forbes.com/sites/palomacanterogomez/2019/07/02/the-8-simple-steps-to-master-emotional-skills/?sh=245c8c992386>
- <https://hospitalityinsights.ehl.edu/emotional-intelligence>
- <https://www.calendar.com/blog/emotional-management-skills/>
- <https://www.cleverism.com/skills-and-tools/emotion-management/>
- <https://www.skillsyouneed.com/ps/managing-emotions.html>
- <https://www.healthline.com/health/how-to-control-your-emotions#manage-stress>



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



PROYECTO DE HABILIDADES BLANDAS COMO HERRAMIENTA PARA LA CREATIVIDAD EN ZONAS RURALES 2020-1-FR01-KA204-079841



www.sitraproject.eu

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+.
La Comisión Europea y la Agencia Nacional de Francia no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.