


Curso de Manejo de Emociones para la Productividad y la Organización

César Galicia



**¿Por qué son
importantes las
emociones para la
productividad?**





**La “magia” no existe
en un vacío.**

**La estructura que la
posibilita, sí.**



**El manejo de
emociones
también es así.**

Habilidades psicoemocionales para una buena organización:

- Autorregulación de las emociones.
- Manejo de impulsividad.
- Tolerancia a la frustración.
- Satisfacción respecto al trabajo.
- Y otras...

¿Qué vamos a responder en este curso?

- ¿Cómo prevenir el burnout?
- ¿Qué es el síndrome del impostor y cómo puedes usarlo a tu favor?
- ¿Cómo regular tu sistema nervioso?
- ¿Por qué es tan difícil sentir satisfacción y cómo puedo experimentarla?
- ¿Qué es el hyperfocusing y cómo regularlo?
- Y otras más...

Habilidades cognitivas para una buena organización:

- Planear para el futuro.
- Gestionar tiempos.
- Priorizar tareas.
- Mantener concentración y motivación.
- Entre otras...



**¡Bienvenidas, personas
neurodiversas!**



**Aprende a manejar
la impulsividad**



¿Qué es la impulsividad?

Es la incapacidad de controlar los impulsos propios.

Funciones:

- Salir del letargo / aburrimiento.
- Romper tensión.
- Llevar a la acción.



**La impulsividad no
es un defecto, es
una *reacción*.**



¿Qué es la hiperactividad?

- Impulsividad desbordada.
- Se puede manifestar como hiperactividad de pensamiento, movimiento. Restringirla genera malestar.
- Las personas hiperactivas son hipersensibles al ambiente y su sistema nervioso se altera fácilmente.



**¿Cuándo *actúas* y
cuándo *reaccionas*?**



**Reconoce situaciones
donde tengas mayor
propensión a la
impulsividad.**



**Genera restricciones:
rutinas, presupuestos,
formatos, listas.**



**La impulsividad no es
un *bug* sino un *feature*.**



Pregúntate:
*¿cuál es la
experiencia que me
dará esta decisión?*



**Evita / regula
estimulantes.**




**Regula tu
sistema nervioso.**



**¡Comparte una
estrategia que te
funcione con el resto de
la comunidad Platzi!**





Hyperfocusing:
aprovecha tu atención
sin desgastarte

Hyperfocusing

- Atención absoluta, sostenida durante un largo tiempo.
- Concentración tan focalizada que se pierde de vista lo que sucede alrededor.

Hyperfocusing

- A veces se le conoce como *flow*.
- Cualquier persona puede entrar en *hyperfocus*. Sin embargo, parece que hay una tendencia mayor en personas con TDAH y autismo.

Hyperfocusing



Ventajas

- Concentración
- Energía
- Placer
- Productividad



Desventajas

- Olvido de tareas
- Descuido propio
- Falso “súper poder”

“


**El *hyperfocusing* que excluye
atención al ambiente también
denota una pobre regulación
de la atención.**

”

Gabor Maté

Cómo manejar un estado de *hyperfocusing*:

- Detecta qué actividades lo suelen despertar.
- Evita esas actividades cuando exista otra cosa urgente de hacer.
- Utiliza recordatorios para comer, beber agua, ir al baño.
- Rómpelo con movimiento: camina, baila, brinca, báñate.
- Implementa una rutina y toma pausas cada vez que llegues a una meta.



Qué son los *meltdowns* y el *burnout* y cómo evitarlos



**Respuesta de
estrés agudo.**





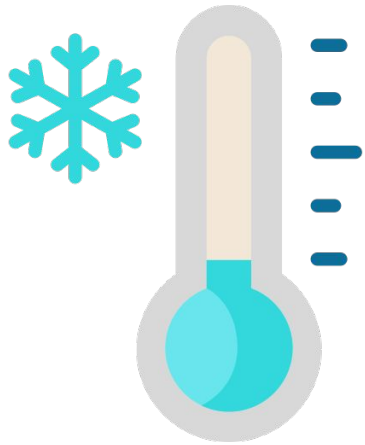


Respuesta de estrés agudo

El estrés es una función natural y necesaria del organismo, pues sirve para protegernos en situaciones de emergencia.

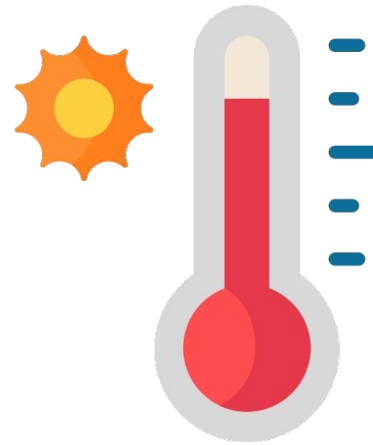
El estrés coincide con la respuesta del sistema nervioso simpático de luchar, huir o congelarse.

Respuesta de estrés agudo



Poco estrés

- Aburrimiento
- Falta de motivación
- Distracción



Mucho estrés

- Tensión
- Pánico
- Enfermedad



**El estrés se “oculta”
de la percepción, pero
se manifiesta en
sus efectos.**



¿Cómo detectar el estrés?

- Alteración del sueño.
- Cansancio constante.
- Baja motivación.
- Cambios de humor.
- Irritación fácil.
- Tristeza constante.
- Obsesión.



¿Cómo detectar el estrés?

- Cambios en alimentación.
- Bajo deseo sexual.
- Inhibición de la erección o la lubricación.
- Consumo de sustancias para evasión emocional.
- Conductas impulsivas.
- Comportamientos compulsivos.



Test del estrés

Color / síntoma	Sueño	Cansancio	Motivación	Humor	Irritabilidad	Tristeza	Obsesividad
Verde							
Amarillo							
Rojo							

Color / síntoma	Alimentación	Deseo	Erección o lubricación	Sustancias	Compulsiones
Verde					
Amarillo					
Rojo					



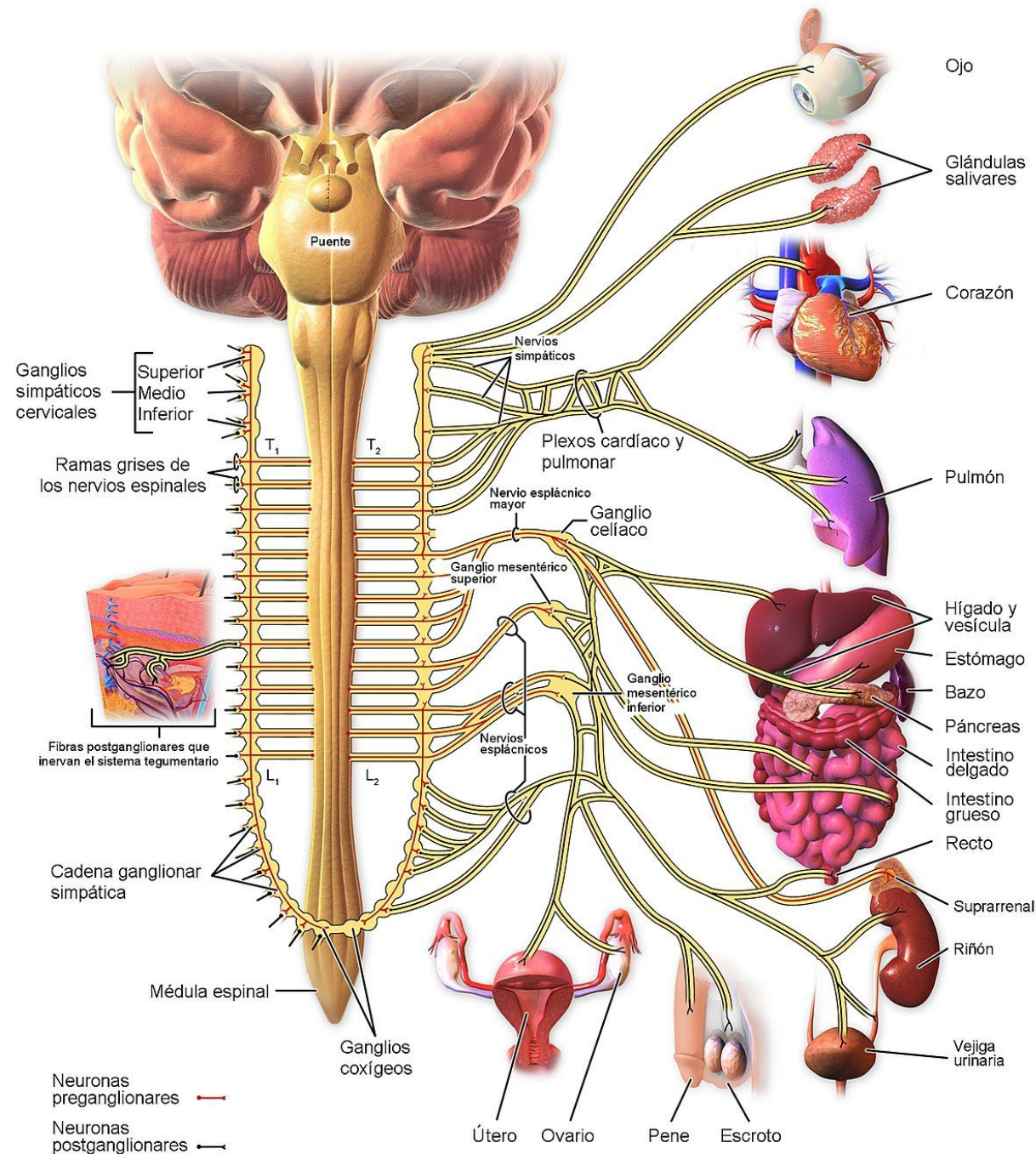
La importancia de controlar la respiración



Ejercicio 1

Sistema nervioso simpático

- “Activa”
- Gasta energía abruptamente.
- Se activa en situaciones de estrés.

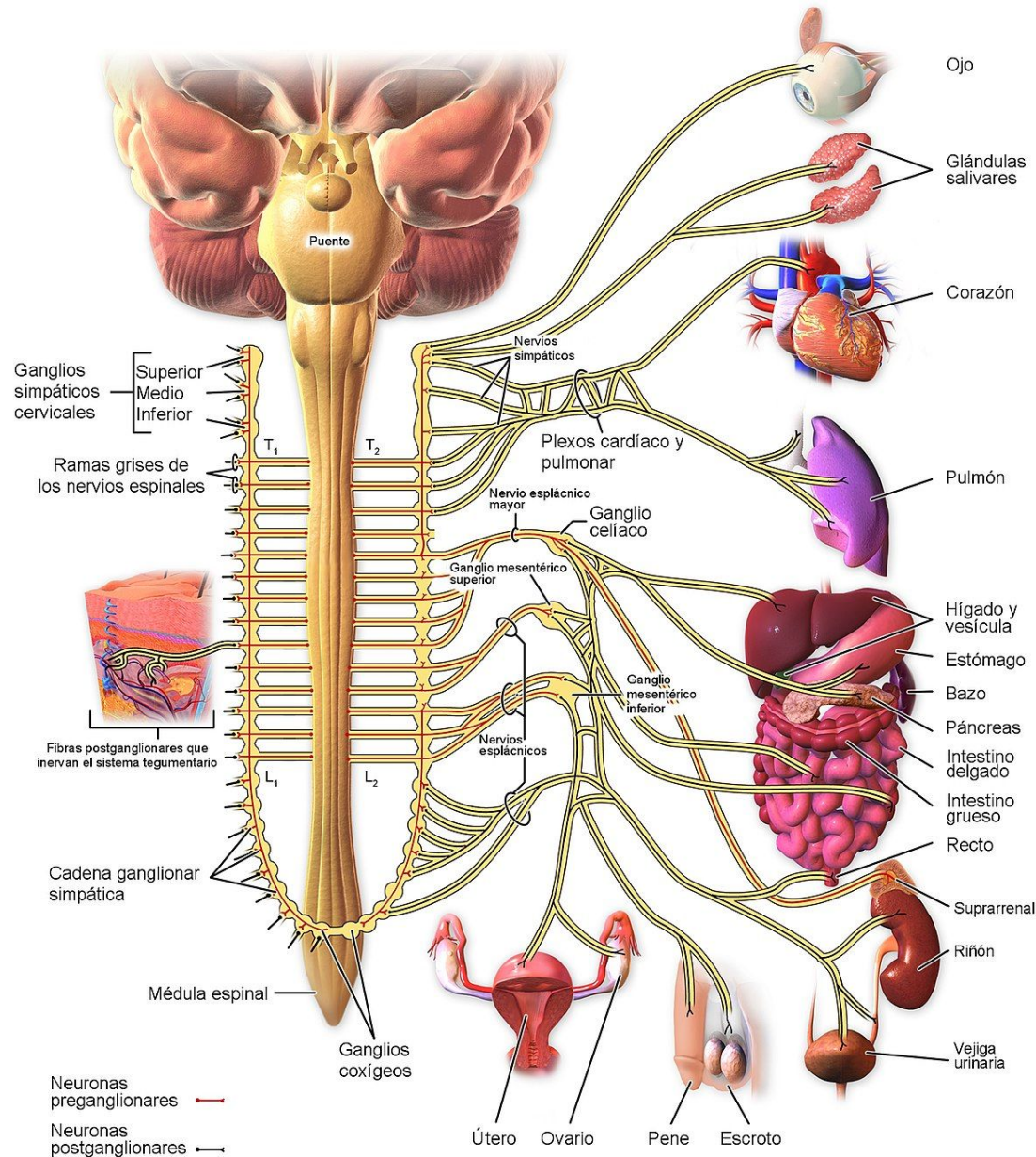





Ejercicio 2

Sistema nervioso parasimpático

- “Relaja”
- Distribuye energía en varios procesos fisiológicos.
- Se activa en calma.





Oposicionalidad: **Estrategias para lidiar con la frustración**

("Counterwill")



Oposicionalidad

El impulso natural de no ser controlado.

Oposicionalidad

El impulso natural de no ser controlado.

Comúnmente no es una expresión de poder,
sino de *falta de*.

Cognición protectora de la identidad

Percepción falsa de que cuando se critica *algo* de nosotros, se está criticando toda nuestra identidad.



Efectos de la oposicionalidad

- Frustración
- Abandono de proyectos
- Peleas con pares
- Distracción
- Obsesión
- Aumento de frustración
- Falta de satisfacción



¿Qué se está criticando?

¿Un comportamiento? ¿Un resultado? ¿Una característica de personalidad?...



**Busca el porqué
de la reacción.**



¿Qué *sentiste*?
(Y no solo qué salió mal)



**¿Cuándo estás
cediendo? ¿Cuándo
es estrategia?**



**Recupérate de la
frustración:
traza objetivos que
puedas lograr.**




**Regresa a
tu *proceso*.**



Tarea:

- Recuerda una situación en la que hayas reaccionado negativamente desde la oposicionalidad.
- Aplica las preguntas a esta situación.
- Observa si aparece algo.
- ¡Comparte tu aprendizaje!



Cómo superar el síndrome del impostor y usarlo a tu favor



**El síndrome del
impostor no se trata
de la duda, sino de
la catástrofe.**



**El síndrome
del impostor
tiene causales.**



Síndrome del impostor > Dunning-Kruger.



**La humildad es un gesto
simbólico y nada más.**



**Nadie sabe que
tú no sabes.**



**Cuando tus ojos
no sirvan usa los
ojos de los demás.**




**Establece metas
y límites superiores
e inferiores.**



**No eres tus logros
o fracasos, eres
*el proceso.***



**El síndrome del
impostor es una alarma:
escúchala.**



**Satisfacción:
enfócate en el
proceso más que
en el resultado**

“

Quien no conoce nada, no ama nada.
Quien no puede hacer nada, no comprende nada.
Quien nada comprende, nada vale.
Pero quien comprende también ama, observa, ve...

Cuanto mayor es el conocimiento inherente a una cosa,
más grande es el amor...

Quien cree que todas las frutas maduran al mismo
tiempo que las frutillas nada sabe acerca de las uvas.

Paracelso



**La satisfacción tiene
que ver con la atención.**



Ojo en el *proceso*,
no en el *resultado*.



**Marca hitos que
señalen tu *progreso*.**



Hitos:

- No es *“logré esto”*.
- Es: *“este fue el proceso para llegar a este punto”*.

Con el paso de tiempo solemos menospreciar el proceso y poner atención a los logros y fracasos, lo cual genera mucha frustración.



**Suaviza la curva
de aprendizaje.**



Suaviza la curva de aprendizaje

- Clasifica tareas según la dificultad de las habilidades requeridas para ejecutarlas.
- Organízate para resolver primero las tareas que te otorguen las habilidades requeridas para la siguiente.



Date *feedback*.

Date feedback

Recordatorios constantes de lo que *suced*ió y lo que *sentiste*.



No preguntes: “¿lo logré o no?”

**Pregunta: “¿qué condiciones
me llevaron a lograrlo o no?”**



**Pon atención a las
*ganancias secundarias.***



Ganancias secundarias:

- ¿Existe alguna situación inesperada y positiva que surgió de una experiencia desagradable o frustrante?
- ¿Existe algún descubrimiento positivo e inesperado en una experiencia no considerada como un logro total?



**¡Comparte un
aprendizaje de
reconocer tu proceso!**



**Adaptar(se)
al ambiente**



1. ¿Alondra o búho?



2. Talacha vs. creatividad.



3. Considera el clima.



**4. Dale lugar a las
manías personales.**



**5. Pon atención a
tus necesidades
fisiológicas.**




6. Activa tu sistema cardiovascular.



**7. El ocio es recarga
de combustible.**



**8. Evita a todo lugar el
aislamiento absoluto.**



**Recapitulando:
estrategias
psicoemocionales para
la productividad**



La organización es compleja:

- Control de la impulsividad.
- Manejo de la frustración.
- Capacidad de regular nuestro sistema nervioso.
- Sentir satisfacción.

“

**La organización requiere
considerar las emociones.**

”

“

**Puedes aprender a
manejar tus emociones, ¡y
existen muchos puntos de
entrada para ello!**

”

“

El progreso no es lineal.

”



Una última tarea:

Comparte la lección más importante que hayas aprendido tomando este curso.



Una cosa más...

Habilidades psicoemocionales para una buena organización:

- Autorregulación de las emociones.
- Control de impulsividad.
- Manejo de la *oposicionalidad*.
- Satisfacción respecto al trabajo.
- Entre otras...

Habilidades cognitivas para una buena organización:

- Planear futuro.
- Gestionar tiempos.
- Priorizar tareas.
- Mantener concentración y motivación.
- Entre otras...