



Gestión de las Emociones y el Estrés

WEBINAR / TALLER EXCLUSIVO para LÍDERES

Expone: Magalí Da Silva

Coordinación General: Departamento de Desarrollo Organizacional de PGE

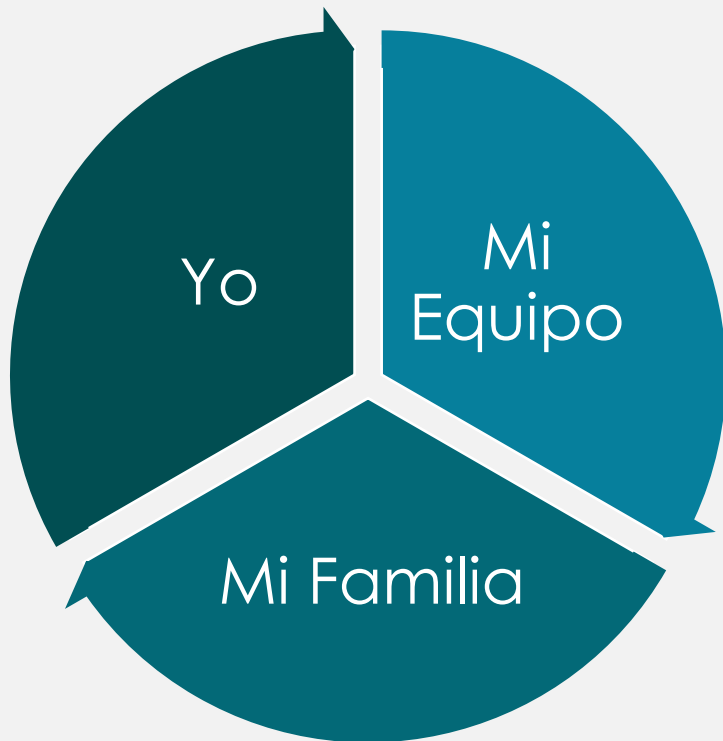


AGENDA

- Encontrar el punto sensible para conectarnos
- Promover rutinas de desintoxicación
- Liderar las Emociones a través de los Pensamientos
 - Actividades prácticas
- El Regreso a nuestra „nueva normalidad“
- Espacio de Preguntas & Intercambio de Opiniones



Varios niveles de Gestión del Estrés



Rutinas /
Actividades

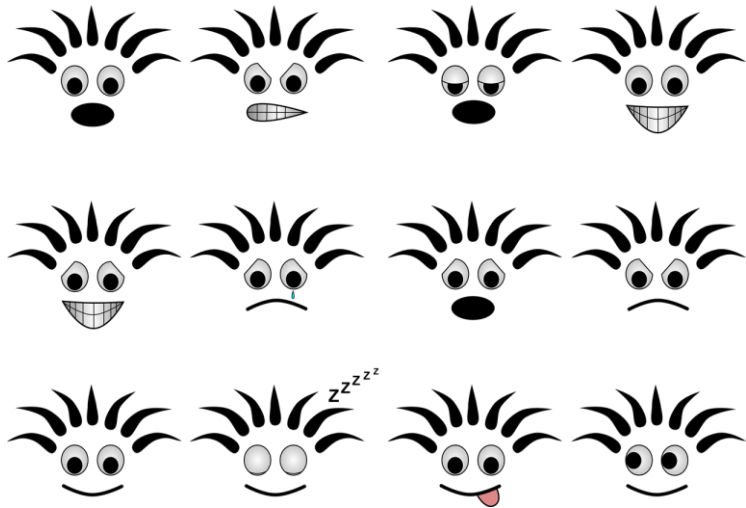
Estructura /
Procesos



Identificar
las
Emociones

Hablarlas

¿Estás sintiendo actualmente alguna emoción negativa?



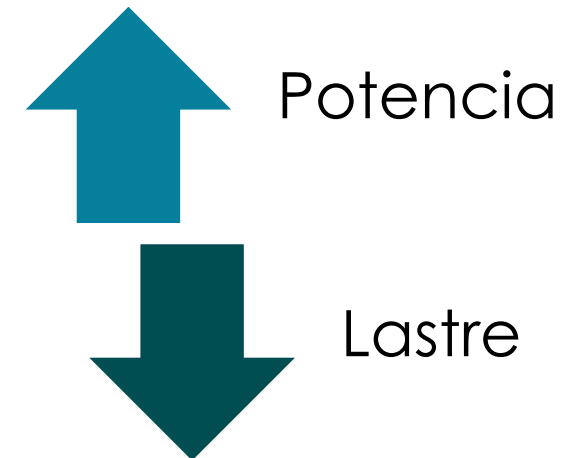
- Ansiedad / canalizar
- Frustración / reorientar
- Inseguridad / contener
- Miedo / racionalizar
- Angustia / sacar – desahogarse
- Impotencia / reconectar
- Nervios / calmar

Encontrar punto sensible para conectarnos

1 Pregunta a la vez → ACTUAR inmediatamente

- **Conexión Humana:** ¿cómo estás?
- **Iteración:** ¿Una única cosa que podría cambiar para ayudarte?
- **Apoyo:** ¿quién te está ayudando en esta etapa?
- **Técnico:** ¿algún problema con tecnología o conectividad?
- **Progreso:** ¿estás trancado con algo que ya hemos visto antes?
- **Planificación:** ¿has armado una agenda diaria o rutina?
- **Bienestar:** ¿estás durmiendo/comiendo/ejercitándote/tomando pausas/ desenchufándote?
- **Físico:** ¿tu cuerpo está bien trabajando de forma remota?

REDACTA LA PREGUNTA QUE HACE SENTIDO PARA LA PERSONA Y SOBRE LA QUE TU PUEDES TOMAR ACCIONES INMEDIATAS



“Todo puede parecer un fracaso en el medio”

Obstáculos inesperados y dificultades difíciles pueden surgir en medio de cualquier esfuerzo humano y organizacional.

Ríndete, y por definición es un fracaso.

Persistir, pivotar y perseverar, y hay esperanza de encontrar otro camino exitoso.

[Rosabeth Moss Kanter](#)

A large, hand-drawn style teal cloud shape with a thick outline, containing the main text. To the left of the cloud are two smaller teal circles of increasing size, also hand-drawn style.

¿Cómo estás tú?

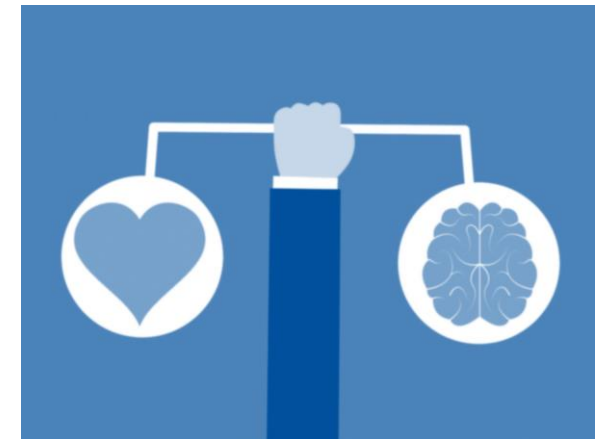
Encuesta Anónima

Toxinas generadas por Ansiedad & Estrés



Cuando padecemos **ansiedad** y **estrés** de forma continuada nuestro cuerpo libera **histamina** (alergias).

También se **genera** una mayor producción de **adrenalina** y **cortisol** (desajustes hormonales y debilitan sistema inmunológico).





Rutinas de Desintoxicación

Emociones Negativas y Estrés generan toxinas

Tiempo “fuera” de la pantalla



- **Tomar distancia** (trabajar en papel, tener una cartelera, mapa de palabras e ideas, Post-It con un logro diario, pensamiento libre y macro)
- **Reflexionar** (como actividad fija, recurrente, personal o del equipo, cada viernes: compartir algo que me pasó o usar las preguntas anteriores)
- **Recargar las pilas** (cocinar, pintar, tener una mascota, ayudar a alguien con algo que me sale fácil y bien, hobbies)
- Alimentar la **Energía Positiva** (jugar, reírse, hacer algo divertido, celebrar y agradecer algo cada día)
- Actividad física / **Mover el Cuerpo** (deporte, zumba, estiramiento, caminar, crear mi rutina de 10 minutos)
- **Nutrición saludable:** 1 nuevo hábito a la vez, incorporar frutas y agua
- **Vaciar la mente** (meditar, leer, mirar una película tonta, escuchar música, Spotify playlist)



1 ACCIÓN para promover TIEMPO fuera de la PANTALLA

- Para ti
- Para tú equipo
- Para tú familia



Liderar las Emociones a través del Pensamiento



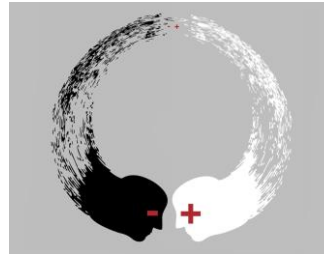
Incluso cuando la solución no sea clara, transmitir la seguridad de que te guías por valores y un sentido de propósito.

- **Comunicación** franca & concreta
- Promover abiertamente actividades de **Colaboración & Iniciativa**
- Reconocer las **fortalezas** que han surgido y las que se han potenciado
- **Evitar** generar/recibir el rol del Superhéroe

Balance y Agilidad Emocional

Pensamientos & Sentimientos NEGATIVOS

- Anticipan peligros
- Preparación para la defensa personal
- Se vuelven repetitivos automáticamente
- Conocerlos & Aceptarlos = Transformación



Emociones & Percepciones POSITIVAS

- Generan autoconfianza
- Reducen estrés
- Se naturalizan y pierden relevancia
- Identificarlas & Fomentarlas = Valorización

Todos los seres humanos sanos tienen una corriente interna de pensamientos y sentimientos que incluye la crítica, la duda y el miedo.

El desafío es NO QUEDAR ATRAPADOS por ellos, sino abordarlos de manera CONSCIENTE, PRODUCTIVA y basada en VALORES

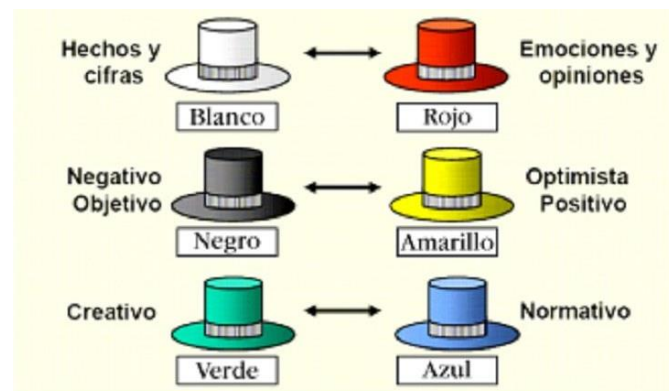
Actividades prácticas



Tablero de Incertidumbres

| Puedo hacer algo / Qué? | No puedo hacer nada |
|-------------------------|---------------------|
| | |

6 Sombreros para Pensar



Los 5 Sentidos



(Libro: Edward de Bono)



Regreso a nuestra “nueva normalidad”

Planificación y Anticipación

Planificación y Anticipación

| Promoción de Salud | Tareas inmediatas | Rediseño del Espacio | Mantener las Fortalezas | Contingencias |
|--------------------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| Distancia social | Prioritarios para Oficina | Locaciones individuales | Autonomía | Alguien que NO puede volver |
| Rutinas de higiene | Procesos más Urgentes & Sensibles | Conexiones Equipos | Colaboración | Un lugar que NO podemos usar |
| Hábitos saludables | Obstáculos a corto/mediano | Espacios compartidos | Herramientas de Gestión | Una actividad que SIGUE remota |
| | | Luminosidad | Indicadores / Tablas | ¿Si hay que dar marcha atrás? |
| | | | Acuerdos Explícitos | ¿Qué puede salir mal? |



GRACIAS

Abrimos a un Espacio de **Preguntas** e Intercambio de **Opiniones & Reflexiones**