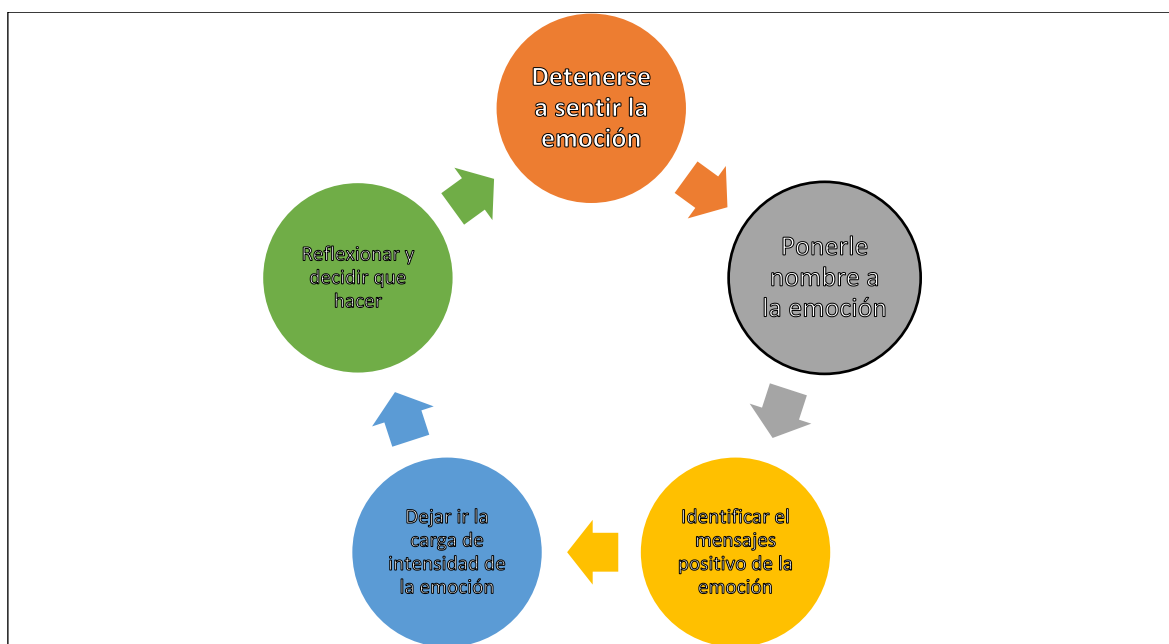


EXERCISES QUE TRABAJAREMOS EN LA CUE:

- EXERCISE 1: TÉCNICA PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL

EXERCISE 1: TÉCNICA PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL



- 1 Detenerse para sentir la emoción:** Es esencial poder conectar con la sensación sentida, abriendo la puerta a que esa señal que está en nuestro cuerpo y nuestra biología sea “escuchada” por nuestra mente. Si estamos funcionando en piloto automático será imposible sentir. Es necesario frenar, detenerse y escuchar para luego avanzar.
Por ejemplo: ¿Con que emoción te conectas cuando debes enfrentar una entrevista laboral? ¿Con que emoción te conectas cuando debes partir la búsqueda laboral? Sentir y escuchar lo que nos dice nuestro cuerpo es esencial para la efectividad de nuestra conducta.
- 2 Ponerle nombre a la emoción:** Sin nombre no hay emoción que gestionar. Muchos no tienen palabras para las emociones que sienten. Para referirnos al estado emocional se usan palabras como lata, afectado, chato, cargado, entre otras. No tener el lenguaje de las emociones dificulta sentir en el cuerpo y en la mente lo que sea que se sienta.

Nombrar una emoción es el primer paso para que la mente pueda “tratar” con ella y direccionarla hacia un fin útil para mí. ¿Qué quiere decir esto?, quiere decir que debemos concientizar y nombrar aquello que sentimos. Por ejemplo, “Me siento inseguro al momento de enfrentar una entrevista laboral”, al poder evidenciar esto, puedo hacer algo al respecto, ¿Qué me podría hacer sentir seguro? Claramente una buena preparación sobre cuál es tu perfil profesional, ensayar las posibles preguntas, indagar sobre el cargo y empresas, son aspectos que probablemente te puedan hacer sentir un poco más seguro al momento de enfrentar la entrevista.

- 3 Identificar el mensaje positivo de la emoción:** Todas las emociones tienen un mensaje positivo de autoprotección y autocuidado. La tarea es escuchar y entender ese mensaje, reflexionarlo. Volvemos a lo mismo, es sumamente relevante darse el tiempo de detenerse, darse una pausa y escuchar que es lo que te pasa.

Veamos a continuación a que se asocian las 7 emociones básicas:

- **Rabia, “Algo fue injusto”**
- **Miedo, “Puedo perder algo”**
- **Tristeza, “Perdí algo importante”**
- **Ternura, “Me siento seguro”**
- **Erotismo, “Puedo ser”**
- **Alegría, “Hay que celebrar”**
- **Gratitud, “Me siento satisfecho/a”**

- 4 Dejar ir la carga de intensidad de la emoción:** Positivas o negativas, las emociones portan una intensidad emotiva que tiende a sacarnos de nuestro centro reflexivo. La intensidad emocional está ahí para decirnos que hay un tema o situación relevante para nosotros que requiere nuestra atención y reflexión. La intensidad es la llamada de alerta para poner la atención en el mensaje positivo de la emoción. Una vez que dejamos ir la intensidad de la emoción, quedan los sentimientos estables, esos que impulsan nuestra conducta sustentable en el tiempo.

Por ejemplo, si nos sentimos frustrados, desesperanzados y/o con rabia por no encontrar trabajo, nuestra primera reacción puede ser el de “tirar la toalla” o sentir sientorrencor hacia las empresas, pensar que no me valoran, como así también, llegar a pensar que no soy lo suficientemente bueno para encontrar un trabajo. Sin embargo, si dejo ir esa sensación inicial nos podemos encontrar con una mirada de la situación que estoy

pasando desde una mirada más objetiva. Puede ser que quizás no te hayas preparado lo suficiente para los procesos de selección (Busca esas áreas de mejora) o simplemente aquellos trabajos no eran para ti. “Resetéate” y empieza de nuevo, ese trabajo que sueñas está ahí en algún lugar.

- 5 Reflexionar y decidir qué hacer:** La secuencia es **siento - pienso - actúo**. Luego de esta reflexión me muevo a la acción, desde el mensaje que me regala la emoción, en el contexto específico en el que estoy. El pensamiento es mediador entre mi mundo emocional y mis comportamientos.

Por ejemplo, si me llega un correo de la empresa a la cual postule comentándome que no fui elegido para el puesto de trabajo, probablemente me de rabia, sin embargo, puedo pensar y decir *“Bueno, no soy el perfil que buscaban”*, luego actúo, es decir, contesto el correo agradeciendo la oportunidad, comentándoles que te contacten por cualquier eventual vacante que se asemeje a tu perfil. Después, seguir buscando ese trabajo que anhelas, haciendo modificaciones en tu CV, agregando cambios a tu perfil de LinkedIn, etc. Cada día te volverás más experto, confía en ti.