



La inteligencia emocional, factor clave para estar en calma

El estado de ánimo con el que sobrellevamos el día puede ser el factor desencadenante de como reaccione nuestro entorno a nosotros mismos.

Necesitamos sobrellevar estos momentos de incertidumbre para no quedar atrapados en el miedo, el desánimo y la angustia.

#QuedateEnTuCasa



¿Sabías que las emociones son contagiosas?

El estado de ánimo con el que sobrellevamos el día puede ser el factor desencadenante de como reaccione nuestro entorno a nosotros mismos.

Tony Schwartz, dueño de The Energy Project y Emily Pines, directora gerente de desarrollo de contenido de la misma consultora, aseguran que las emociones negativas como el estrés, la fatiga, y el pánico pueden ser tan contagiosas como el nuevo coronavirus.

¿Sabías además que tenemos 65,000 pensamientos por día? Y si te digo que de esos 65.000 pensamientos el 90% es igual del de ayer y a los de mañana qué harías?

La respuesta más acertada tiene que ver con elegir nuestra manera de pensar, elegir qué queremos pensar. Ser responsables de generar estados de ánimo positivos o permanecer en un estado de ánimo poco productivo.

Necesitamos sobrellevar estos momentos de incertidumbre para no quedar atrapados en el miedo, el desánimo y la angustia.

¿Cómo lo hacemos?

- **Manifestando como nos sentimos.** Nombrando nuestras emociones. Si no lo hacemos podemos llegar a “explotar” de mala manera. Si expresamos lo que sentimos todo se vuelve más sencillo e incluso podemos aprender de eso.
- **Mantener la calma.** Abastecemos de caer en compras extremas o excesivos autoabastecimientos. Esto nos permitirá poner el foco en otras cosas.
- **Enfocarnos en actividades del hogar que nos transmitan tranquilidad** (jardinería, manualidades, orden, ejercicios, leer un libro).
- **¿Por qué no aprender algo nuevo?** En internet hay varios tutoriales sobre cosas que siempre quisimos hacer y no teníamos tiempo. Incluso si queremos desarrollar nuestras habilidades blandas tenemos una plataforma a nuestra disposición con amplio contenido en español para realizar cursos desde casa.
- **Seguir en contacto regular con los familiares y amigos.** De no hacerlo podemos llegar a sentirnos aislados. Lo tendremos que hacer digitalmente. Redes Sociales, whats app, Zoom, Skype.
- **Abstenerse de estar todo el tiempo escuchando o mirando noticias,** sobre todo aquellas que nos despierten emociones negativas. Y cuando nos informemos asegurarnos que la información provenga de fuentes confiables para evitar caer en noticias falsas que generar estrés y miedo.
- Una buena práctica es **hacer ejercicios de respiración o meditación,** los mismos permiten que se oxigenen las células y nos permiten ver la situación con mayor claridad, ayudándonos a tener un mayor control de nuestras emociones.
- **Ponernos en los zapatos del otro** y entender que quizás la manera de ver las cosas que tienen las personas que me rodean, no es la misma manera en que yo la puedo ver, es decir cada persona tiene



una manera diferente de enfrentar la situación pero que esto no de lugar a invalidar a los demás, si no por lo contrario poder desarrollar la EMPATIA. Desarrollando la empatía lograremos aceptar las diferencias con los demás, evitando la discusión y al mismo tiempo generar bienestar en el lugar donde me encuentro.

- **Desarrollar una forma de vida servicial** nos permite poder estar atentos a las necesidades de los demás. Poner el foco en cuestiones productivas.
- **Valorar lo que sí tenemos.** Trabajo, casa, familia, medios de comunicación virtual, comida en la heladera nos posibilita a mantener la calma y enfocarnos en lo que es realmente importante: la salud

Ejercicio:

Estas preguntas nos permitirán autoevaluarnos. En la medida en que somos conscientes de cómo estamos transitando la situación, tenemos la posibilidad de cambiarlo para que resulte más productivo para nosotros mismos.

- 1- *¿Cuáles son las emociones que normalmente me acompañan?*
- 2- *¿Qué emociones estoy evitando sentir?*
- 3- *¿Cuáles son mis reacciones frente a estas emociones?*
- 4- *¿Cuál es la emoción que más me cuesta expresar? ¿De qué manera podría hacerlo?*
- 5- *Cuál es la emoción de otros que más me cuesta escuchar.*

Tener en cuenta que hay emociones que nos impiden buenas interrelaciones, sobre todo cuando estamos compartiendo mucho tiempo con las mismas personas y en el mismo lugar.

- *Rabia*
- *Tristeza*
- *Miedo*

Saber que hay emociones que nos permitirán sobrellevar la situación de una mejor manera:

- *Confianza*
- *Gratitud*
- *Alegría*
- *Serenidad*

**DE ACUERDO A COMO OBSERVAMOS EL MUNDO
VEREMOS OPORTUNIDADES O NO**

#QuedateEnTuCasa

#SomosResponsables