



LAS EMOCIONES... ¡EN ESTADO DE ALARMA!

(parte 1)



Félix Sanz
Desarrollamos personas,
equipos y organizaciones

LUNES 6
GESTIÓN
EMOCIONAL DEL
CAMBIO







¡LAS EMOCIONES EN ESTADO DE ALARMA!

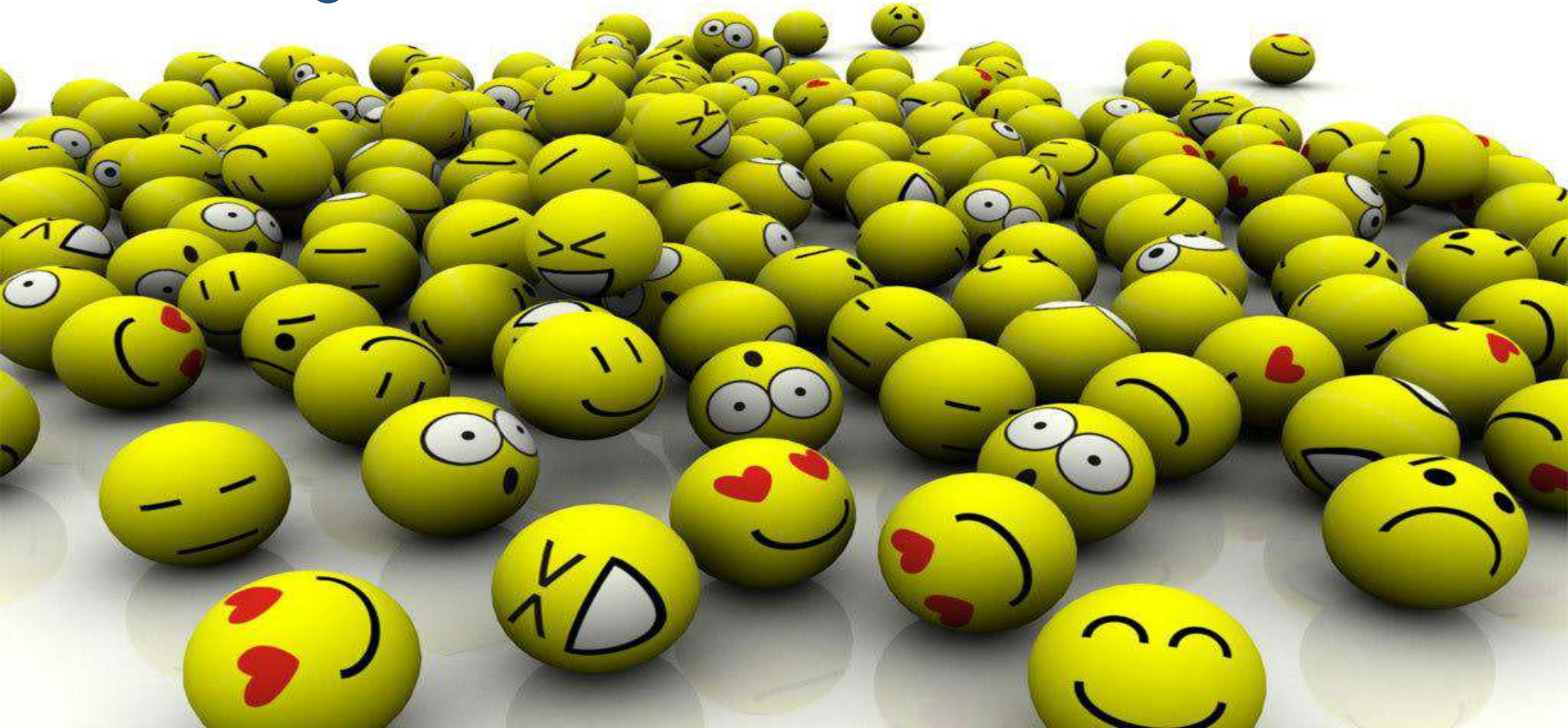
SITUACIÓN

EMOCIÓN

CONDUCTA

CONSECUENCIAS

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?



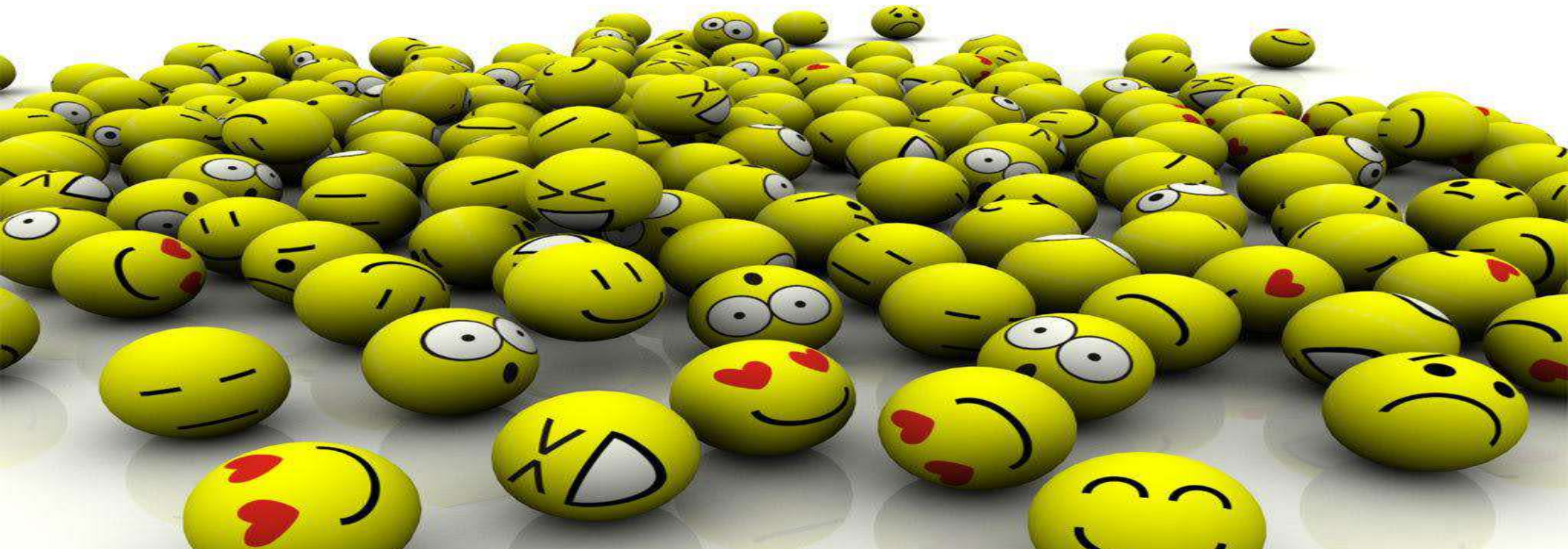
¿Y UN ESTADO DE ÁNIMO?





¿Y UN SENTIMIENTO?

¿DE QUÉ MANERAS APARECEN?



**DE QUÉ MANERAS
APARECE UNA
EMOCIÓN**

EVALUACIÓN AUTOMÁTICA

EVALUACIÓN REFLEXIVA

**RECUERDO DE
EMOCIONES
PASADAS**

LA IMAGINACIÓN

**HABLAR DE UN
EPISODIO
EMOCIONAL**

ΕΜΠΡΑΤΪΑ

ASUMIR

VOLUNTARIAMENTE

UNA EMOCIÓN

¡PERIODO REFRACTARIO!!



SITUACIÓN

EMOCIÓN

CONDUCTA

CONSECUENCIAS

¿QUÉ SITUACIONES NOS LA PROVOCAN?

¿QUÉ EXPERIMENTAMOS AL SENTIRLA?

¿QUÉ HACEMOS CUÁNDO LA SENTIMOS?

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE NO GESTIONARLA BIEN?



ALEGRÍA



ALEGRÍA



¿QUÉ SITUACIONES NOS LA PROVOCAN?

Lograr cosas a las que aspiramos
Conseguir un objetivo u obtener beneficios
Que le sucedan cosas buenas a quienes queremos



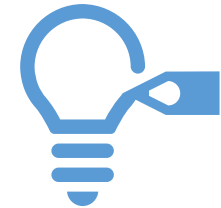
¿QUÉ EXPERIMENTAMOS AL SENTIRLA?

Aumento de la frecuencia cardiaca
Aumento de la presión sanguínea
Mayor frecuencia espiratoria
Relajación muscular



¿QUÉ HACEMOS CUÁNDO LA SENTIMOS?

Aumenta la seguridad y afrontamos más responsabilidades, siendo más perseverantes
Nos acercamos a los demás y comunicamos más
Sonreímos



¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE NO GESTIONARLA BIEN?

Aumentan las conductas de riesgo
Mas propensos a revelar información
Se reduce el foco de atención
Se pierde capacidad de decisión

TRISTEZA





TRISTEZA



¿QUÉ SITUACIONES NOS LA PROVOCAN?

Pérdida de independencia

Pérdida de un ser querido

Pérdida de dignidad

El fracaso



¿QUÉ EXPERIMENTAMOS AL SENTIRLA?

Nuestras defensas bajan

Afecta al apetito

Aumenta el estrés

Disminución de la serotonina



¿QUÉ HACEMOS CUÁNDO LA SENTIMOS?

Facilita la introspección

Reorientación de objetivos

Aumenta la capacidad reflexiva

Se rectifican decisiones tomadas bajo la ira

Nos aislamos



¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE NO GESTIONARLA BIEN?

Cansancio

Pérdida de iniciativa

Problemas de sueño

Aislamiento social



IRA



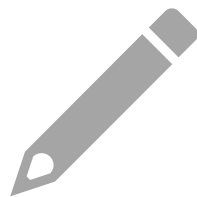
IRA



¿QUÉ SITUACIONES NOS LA PROVOCAN?

Situaciones percibidas como injustas

Expectativas incumplidas



¿QUÉ EXPERIMENTAMOS AL SENTIRLA?

Sudoración, agitación etc.

Aumenta la tensión muscular

Incremento de la tasa respiratoria

Aumento de la temperatura



¿QUÉ HACEMOS CUÁNDO LA SENTIMOS?

Más propensos a discusiones

Conducta agresiva

Posición defensiva

Tendencia a destruir



¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE NO GESTIONARLA BIEN?

Sentimientos de culpa

Deterioro de la salud física

Problemas interpersonales y de relaciones personales

DESAGRADO





DESAGRADO



¿QUÉ SITUACIONES NOS LA PROVOCAN?

Lo que es opuesto o alejado de nuestros valores

Las cosas o situaciones o personas indeseadas



¿QUÉ EXPERIMENTAMOS AL SENTIRLA?

Aumento de la frecuencia cardiaca

Reducción en el volumen sanguíneo

Reducción en la temperatura periférica

Elevación de la frecuencia respiratoria



¿QUÉ HACEMOS CUÁNDO LA SENTIMOS?

Procrastinamos tareas

Nos prevenimos y nos alejamos del estímulo que nos lo genera

Modula conductas Sociales



¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE NO GESTIONARLA BIEN?

No afrontamos situaciones sociales que debemos afrontar.

Aplazamos tareas y se nos acumulan



MIEDO



MIEDO



¿QUÉ SITUACIONES NOS LA PROVOCAN?

Lo desconocido

Aquello que atenta mi integridad psicológica

Aquello que atenta mi integridad física



¿QUÉ EXPERIMENTAMOS AL SENTIRLA?

Aumento de la presión arterial

Más adrenalina

Aumento de la tensión muscular



¿QUÉ HACEMOS CUÁNDO LA SENTIMOS?

Podemos atacar

Nos protegemos y paralizamos

Evitamos problemas y huimos



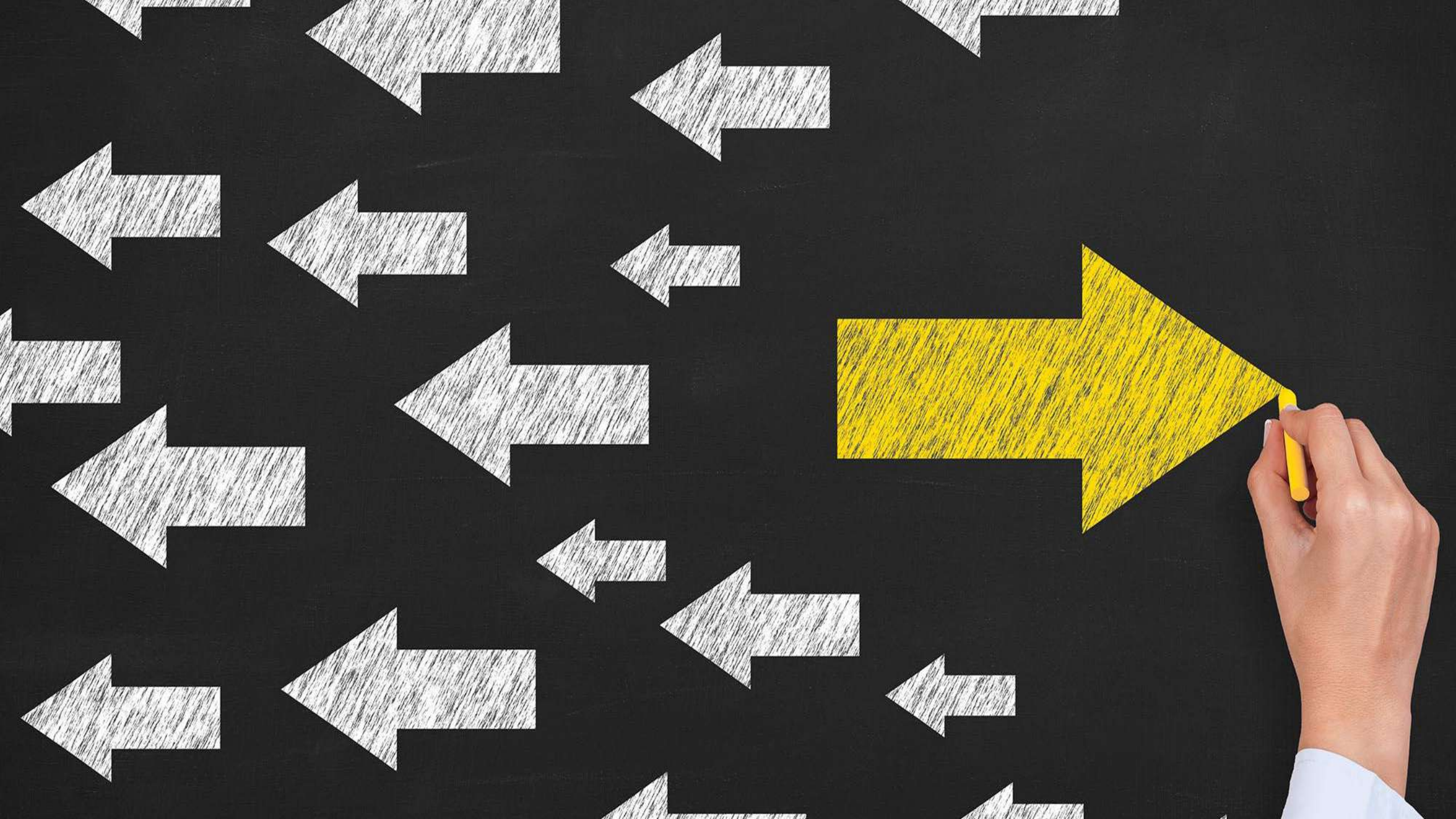
¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE NO GESTIONARLA BIEN?

Parálisis

Pérdida de experiencias

Inseguridad

Pérdida de confianza







Ventajas

Desventajas



¿Qué sentiste?

LUNES 6, 8:15





LAS EMOCIONES... ¡EN ESTADO DE ALARMA!

(parte 2)



Félix Sanz
Desarrollamos personas,
equipos y organizaciones

GESTIÓN EMOCIONAL DEL CAMBIO





Félix Sanz

*Desarrollamos personas,
equipos y organizaciones*



Félix Alberto Sanz



+34 680 40 67 34



felixalbertosanz@felixsanz.es



www.felixsanz.es



[@felixsanzDP](https://twitter.com/felixsanzDP)

