

GESTIÓN DE EMOCIONES

CUIDÁ TU SALUD MENTAL DENTRO Y FUERA DE LO LABORAL



CSO

CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

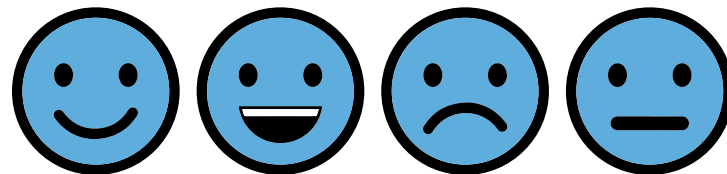
GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



Normalizar las reacciones emocionales.

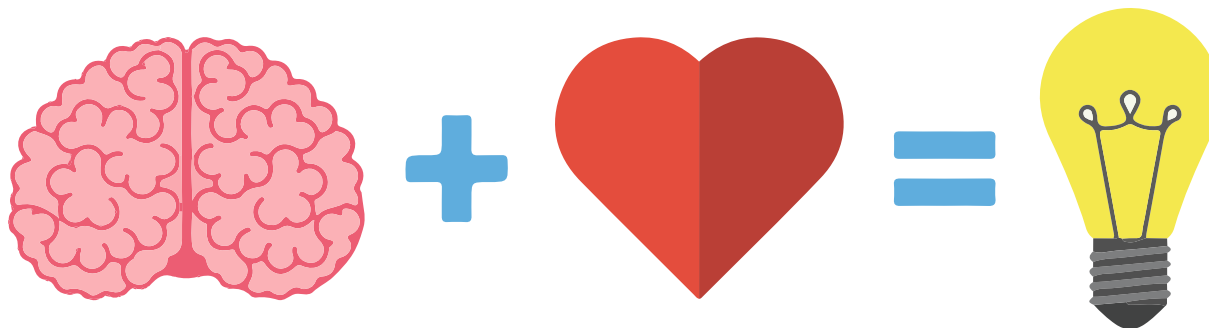
Las diversas emociones y sentimientos que las personas trabajadoras están experimentando son reacciones esperables en estos tiempos difíciles, son respuestas que aunque incómodas, son respuestas derivadas a la situación de crisis.

Por lo tanto no se deben interpretar como una señal de debilidad o de “estar perdiendo la cabeza”.



Educación emocional

Es entonces cuando hablamos de la importancia de fomentar la educación emocional que nos permite desarrollar conocimientos y habilidades sobre las emociones, con el objetivo de que las personas puedan afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.



Poner nombre a las emociones

- El primer paso de este proceso consiste en saber definir claramente qué estamos sintiendo, tomar conciencia de las propias emociones, contar con un amplio vocabulario emocional es esencial, pues nos permite ponerle nombre a lo que nos sucede.
- Muchas veces no somos capaces de expresar nuestro sentir más allá de un “estoy bien” o “estoy mal”. Es importante contar con las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar las emociones propias, una vez que yo pueda nombrar lo que siento, podré saber cómo hacerle frente.

La regulación emocional:

Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas.



Habilidades de afrontamiento:

Se refiere a la “habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan.

Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales”



Competencia para autogenerar emociones positivas:

Hace referencia a la capacidad para crear emociones que generen bienestar y disfrute de la vida, como por ejemplo la alegría, el amor.

Está comprobado que mi pensamiento y mi diálogo interno, eso que me digo a mí mismo y eso que me repito constantemente, influye de manera directa y muy potente en cómo me siento después



Autocuidado:

“El conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior.

El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma”.



Acciones para mantener la salud mental y emocional

- Percibir, comprender, aceptar y gestionar las emociones.
- Identificar los eventos, situaciones, personas y conductas que detonan la emoción.
- Tomar un espacio de tiempo para practicar la auto-observación, el autoanálisis, la autoevaluación y la autorreflexión como medios para el autoconocimiento o conciencia de sí mismo, se puede apoyar en un cuaderno para tomar notas.
- Expresar las emociones es saludable, ayuda a reducir el estrés ya que nos sentimos liberados y sacamos todas las “emociones negativas” de nuestro cuerpo, lo que mejora nuestro bienestar.

- Identificar las propias fortalezas, pero también aceptar y trabajar sobre las limitaciones propias.
- Buscar de manera intencional crear y mantener pensamientos positivos y constructivos. Alejarse de los estímulos negativos o peligrosos y buscar aquellos que le generen pensamientos y sentimientos positivos como esperanza, optimismo, orgullo etc.
- Evitar pensamientos o creencias relacionadas con el perfeccionismo, la autoexigencia, la necesidad de control, la complacencia y la competencia excesiva.
- Convertir las experiencias negativas en valiosas experiencias de aprendizaje para determinar lo que podrá hacer de manera diferente la próxima vez. Tenga en cuenta que todas las crisis generan aspectos negativos de los cuales se debe aprender, pero también aspectos positivos, aprenda a reconocerlos y compartirlos con los demás.

- Socializar con personas positivas que le ofrezcan apoyo y una visión realista de las cosas, en cambio aléjese de las personas consideradas tóxicas o negativas que solo le traen problemas y alteran su tranquilidad.
- Sea asertivo y priorice, limite el número de compromisos que contrae. Recuerde que usted también tiene un suministro limitado de energía. Ofrezca su ayuda siempre y cuando cuente con los recursos para hacerlo.
- Absténgase de compararse y entrar en competencia con los demás.



- Acepte que no es responsable de las reacciones emocionales de los demás. Se es responsable de las propias reacciones.
- Recompéñese cuando obtenga éxitos o logros, aunque sean pequeños. Aumente la cantidad de cosas positivas que se dice sobre usted mismo.
 - ★ Practique el diálogo y la comunicación constante y asertiva con los miembros de su familia y personas cercanas como mecanismo eficaz para negociar y resolver problemas.
 - ★ En lo posible busque momentos concretos del día para hablar y para compartir con su red de apoyo sea a nivel laboral o personal.
 - ★ Procure respetar los turnos de palabra y tener en cuenta las opiniones de todos.
- ★ Tome decisiones consensuadas.
- ★ Mantenga el sentido de humor, es clave para mantener una actitud positiva.
- ★ Evite hablar si una situación le molesta en exceso o si está enojado.
- ★ Respete las expresiones emocionales suyas y de las demás personas.



- Identifique y disponga el tiempo para involucrarse en actividades que le generen placer o alegría para mantener un estado de ánimo positivo: hobbies, pasiones, pasa tiempos, talentos, etc. Esto contribuirá con la liberación de sustancias bioquímicas que mantendrán el balance fisiológico y emocional que necesita.
- Considere en su tiempo libre, iniciar o continuar con algún pasatiempo como cocinar, jardinería, hacer rompecabezas, manualidades, artesanías, entre otros. Las actividades de interés y recreación después de su jornada laboral pueden generarle bienestar y ayudarlo a enfocar su atención en el aquí y ahora.

- Dentro de sus posibilidades busque espacios que le permitan estar en contacto con la naturaleza, esto es un estímulo natural para nuestro estado de ánimo, visitar espacios verdes y estar expuesto a escenarios naturales puede ayudar a reducir los niveles de estrés.
- Duerma bien, tenga un horario para acostarse de tal manera que pueda dormir al menos 7 u 8 horas diarias.
- Aliméntese de forma balanceada, coma 6 veces al día y establezca horarios para sus comidas. Evite trabajar mientras está comiendo. Evite consumir bebidas alcohólicas, tabaco y otras sustancias psicoactivas.
- Consuma abundante agua, frutas y verduras. No consuma te, ni café después de 6:00 p.m. Evite consumir gaseosas, licor, grasas, harinas, dulces, azúcar, comida salada, picante y muy condimentada

- Realice ejercicio físico y técnicas de respiración, relajación y estiramiento diariamente, por lo menos durante 30 minutos en su casa. El yoga, meditación, mindfulness, zumba, la gimnasia, los aeróbicos.
- Al finalizar su jornada laboral, practique el distanciamiento psicológico del trabajo o el derecho a la desconexión.



Redes de apoyo

Identifique sus redes de apoyo. !Esta bien solicitar ayuda!

Si quieres mejorar tu salud mental y tu capacidad para combatir el estrés, rodéate de al menos algunos buenos amigos y confidentes.

Formar parte de una red de apoyo social es una inversión inteligente no solo para tu bienestar mental, sino también para tu salud física y tu longevidad.

Empieza a entablar nuevas amistades o a mejorar las relaciones que ya tienes.



Riesgos del aislamiento y beneficios del apoyo social

- Los estudios han demostrado que el aislamiento social y la soledad están relacionados con un mayor riesgo de tener una mala salud mental y una salud cardiovascular deficiente, así como otros problemas de salud. Otros estudios han demostrado los beneficios de una red de apoyo social, que incluyen los siguientes:
 - ★ Mejorar la capacidad de lidiar con situaciones estresantes.
 - ★ Aliviar los efectos de la angustia emocional.

- ★ Promover la buena salud mental durante toda la vida.
- ★ Mejorar la autoestima.
- ★ Disminuir los riesgos cardiovasculares, como disminuir la presión arterial.
- ★ Promover las conductas de un estilo de vida saludable.
- ★ Fomentar el cumplimiento de un plan de tratamiento.



¿Cuándo pedir ayuda profesional?

- En caso de que se identifique con una o más de las siguientes afirmaciones, y que esto se presente de manera continua (al menos por dos semanas), es importante que busque ayuda profesional.
 - ★ Piensa en la muerte de manera recurrente.
 - ★ Consume alcohol u otras drogas de manera recurrente para mitigar el malestar.
 - ★ Su funcionamiento y desempeño laboral cotidiano se ha afectado o disminuido.
 - ★ Experimente episodios de ansiedad, angustia o preocupación recurrentes que afecten gravemente su funcionamiento cotidiano.

- ★ Siente enojo constante, ira con la gente de su entorno cercano y reacciona de manera violenta.
- ★ Pierde el interés o la motivación por estar en contacto con otras personas.
- ★ Experimente sensaciones de soledad y desamparo, tiende a aislarse, descuida su alimentación y tiene pensamientos persistentes de que esta situación no mejorar.





csocostarica



csocostarica



csocostarica



www.cso.go.cr



@csocostarica



Consejo de Salud Ocupacional

notificacionescso@cso.go.cr / cso@mtss.go.cr



PCT

PORTAL
CENTROS DE
TRABAJO

www.pct.go.cr