

Jornada Didáctica i Práctica para el desarrollo de la Gestión Emocional en el lugar de trabajo.

DGConsum

10 y 11 Diciembre 2024

Carmen Molano

Según un **análisis** que combina datos de Eurostat, Reuters, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), el Fondo Monetario Internacional y el Banco Mundial, entre otras instituciones, **España se situaba, en 2022, como el quinto país con los mayores niveles de estrés de toda la Unión Europea**, incluyendo a Reino Unido.

Asimismo, se ha registrado un **aumento en el consumo de fármacos** ansiolíticos, sedantes e hipnóticos durante el año **2020**. Según la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), se contabilizaron hasta 91 dosis diarias por cada 1.000 habitantes, lo que representa un **aumento del 4,5%** en comparación con el año previo y casi un 10% en comparación la década pasada.

De acuerdo con los datos recientes, **casi el 70% de los trabajadores experimentan estrés laboral** como mínimo una vez a la semana, en comparación con el 62% registrado antes de la pandemia en 2020. Además, uno de cada siete trabajadores (en torno a un **15%**) **se siente estresado cada día.**

Conclusiones:

Encontramos una alta prevalencia de ansiedad y depresión que se mantiene actualmente, por lo que es de interés implantar programas de intervención sobre salud mental en los trabajadores.

“La **ANSIEDAD** es un estado de inquietud curioso porque empezamos a sufrir en el presente por algo que ni siquiera sabemos con certeza que se va a manifestar en el futuro”



Dr. Mario Alonso Puig, libro
“Reinventarse”

El **91,4%** de las preocupaciones de las personas no se hacen realidad.

Lucas La Freniere y Michelle Newman.

Exposing Worry's Deceit: Percentage of Untrue Worries in Generalized Anxiety Disorder Treatment

¿Qué es el **ESTRÉS?**

Carmen Molano



El ESTRÉS es un conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.

Dr. Hans Selye, 1935

Carmen Molano

¿Qué es el **ESTRÉS**?

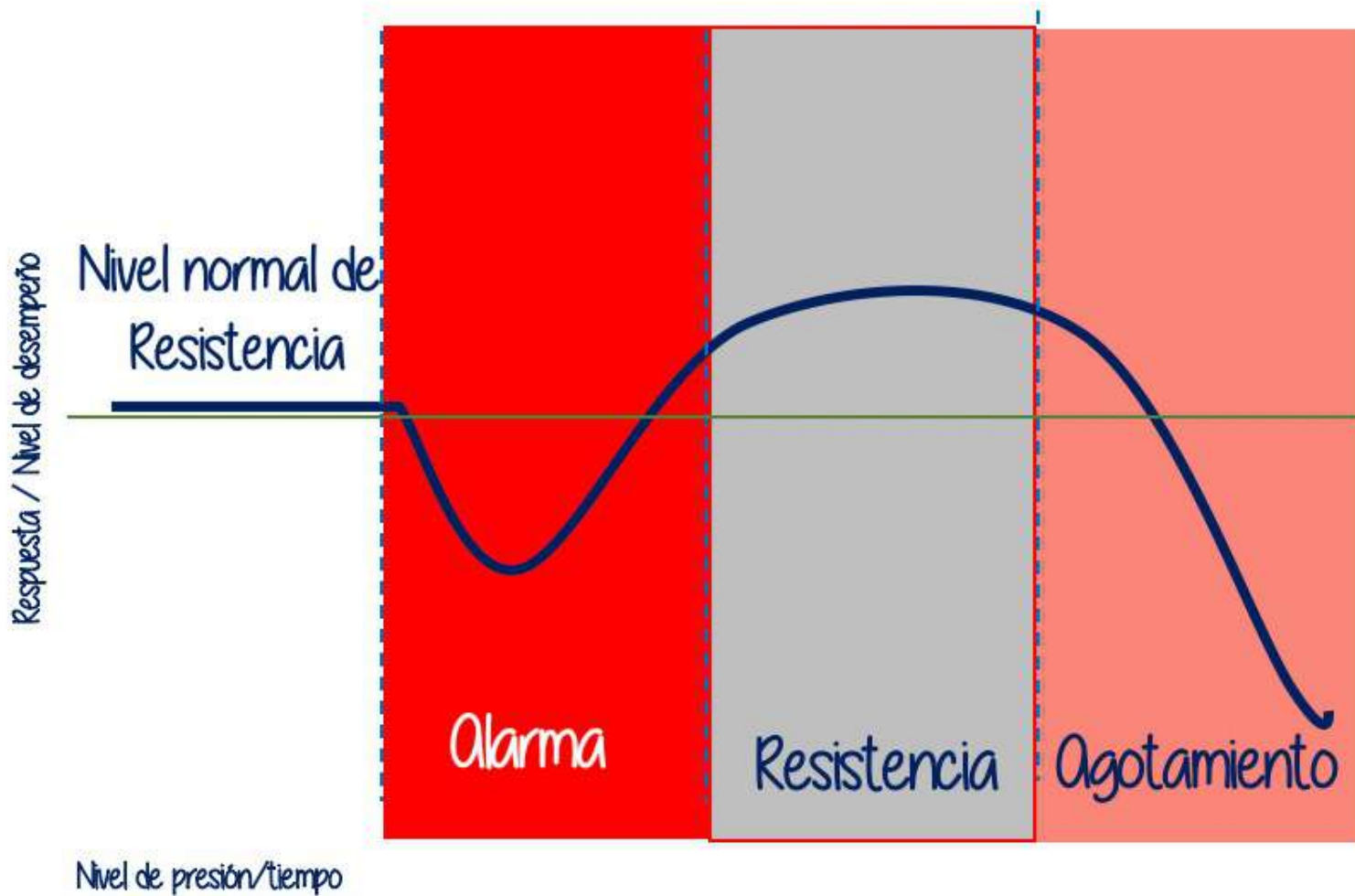


“Esto que estoy
viviendo es
demasiado **difícil**
para mí”

¿Qué te **estresa** a ti?

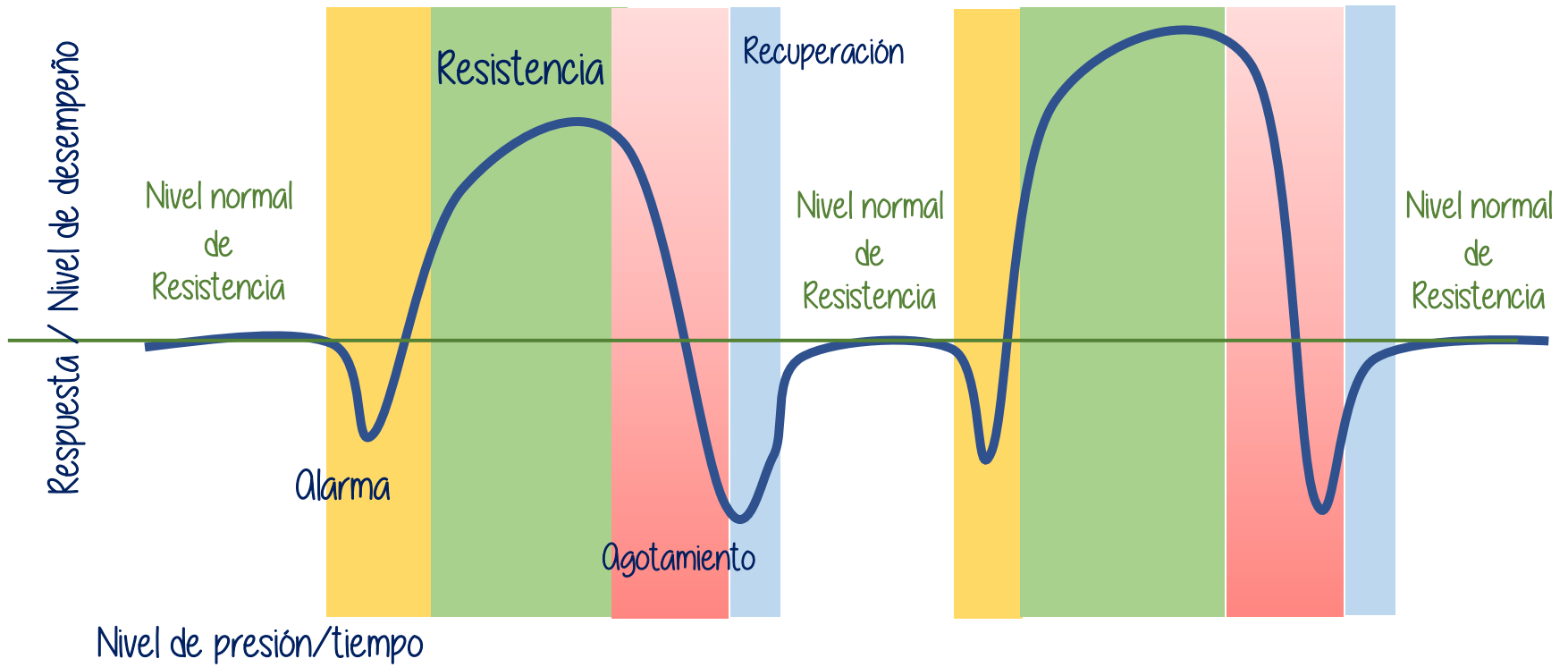
El ESTRÉS es una Respuesta Individual.

Lo que impacta en nuestro nivel de estrés es la manera en la que le damos sentido e interpretamos nuestro mundo.



Fases del estrés según Dr. Hans Selye

EUSTRÉS



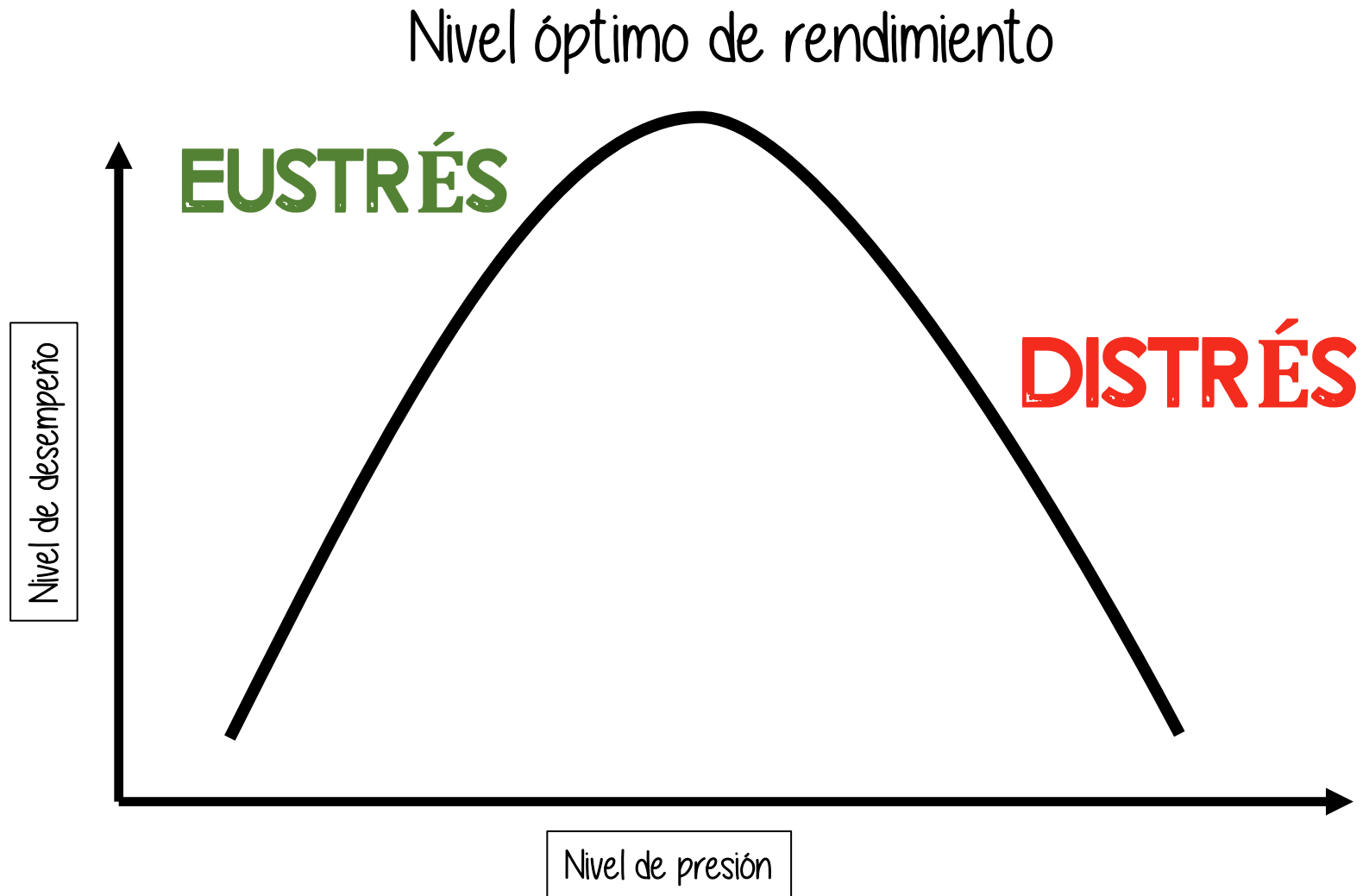
Respuesta / Nivel de desempeño



DISTRÉS

Nivel de presión/tiempo

Carmen Molano

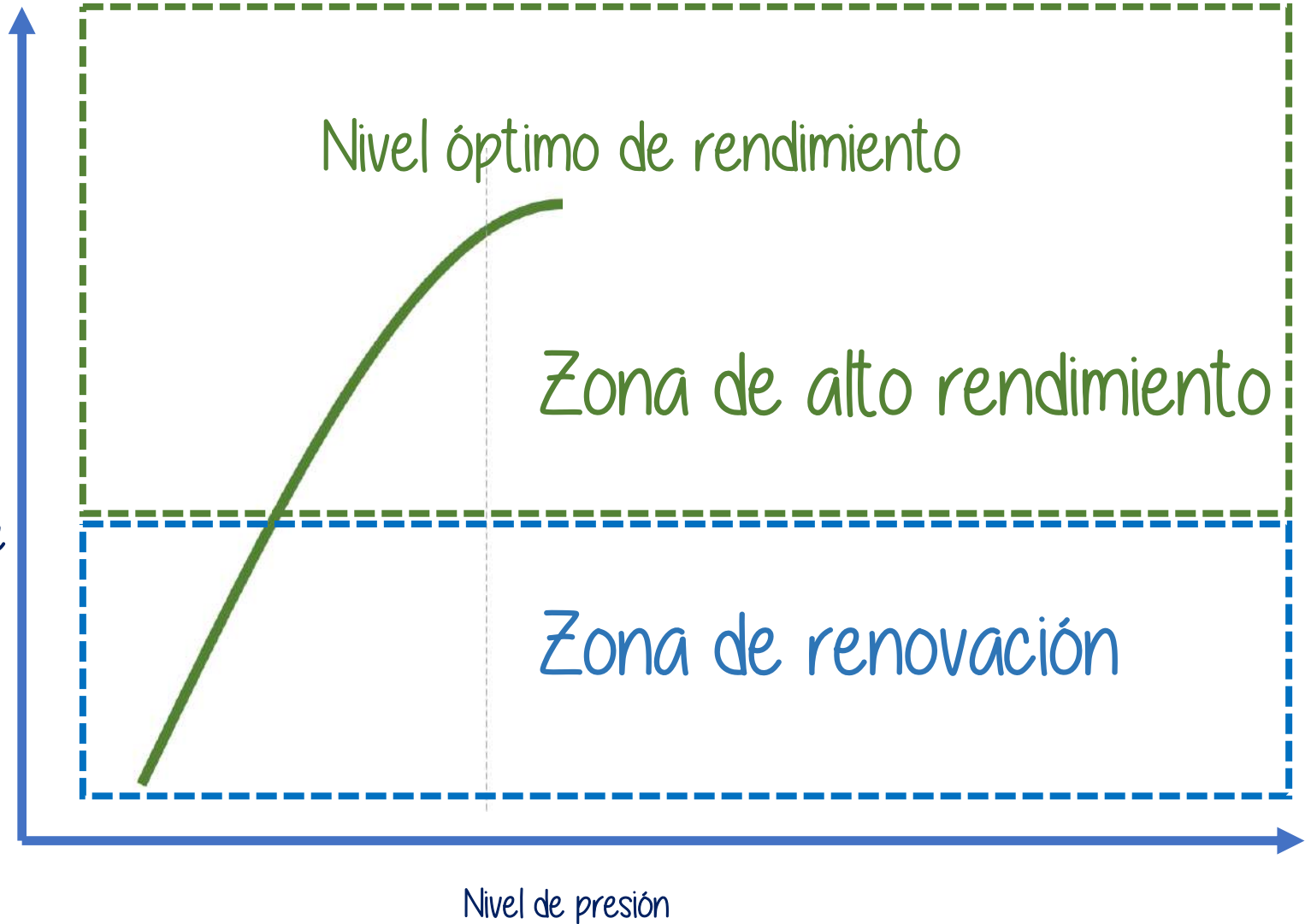


Curva de Yerkes y Dodson

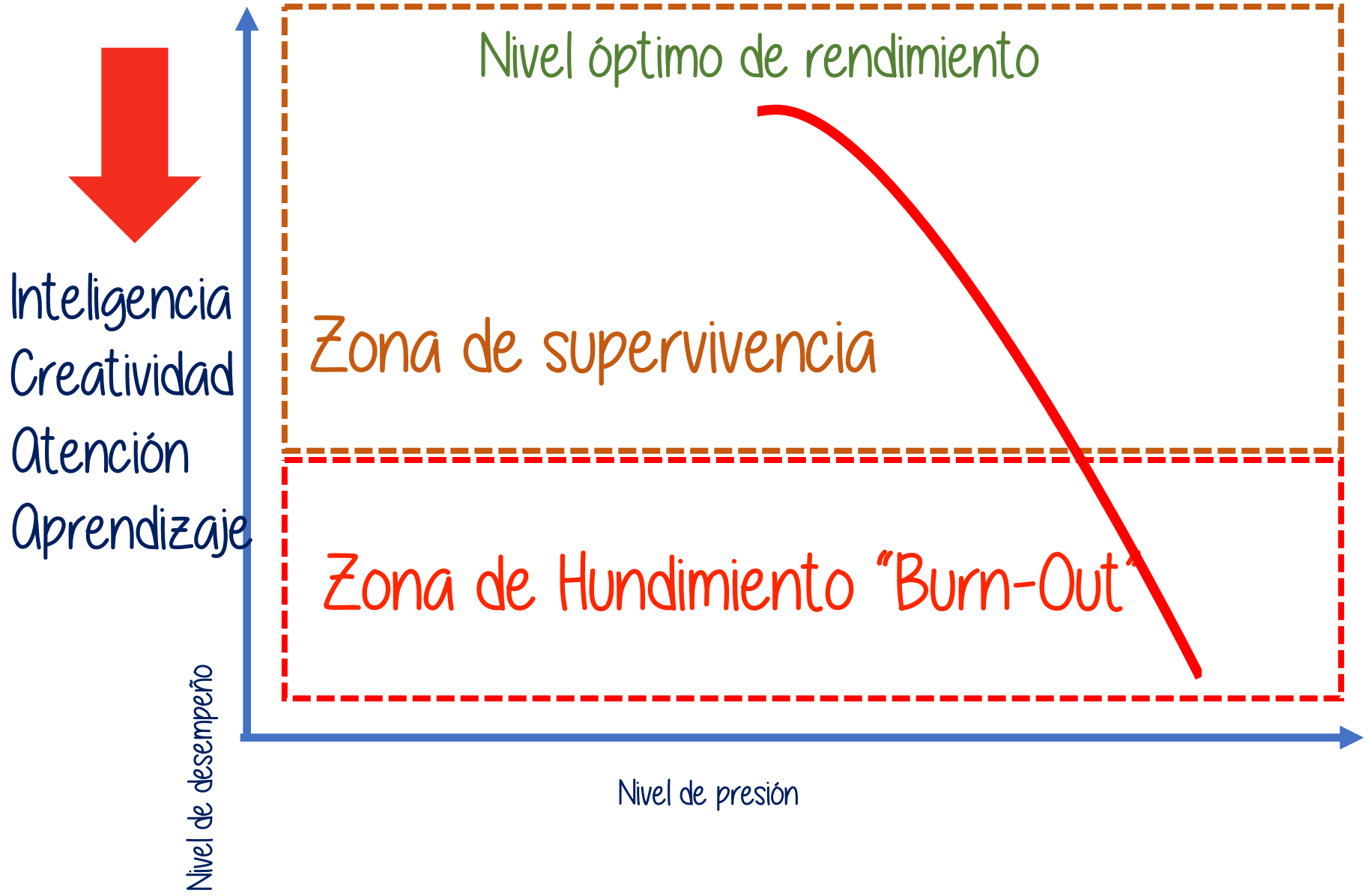


Inteligencia
Creatividad
Atención
Aprendizaje

Nivel de desempeño



Curva de Yerkes y Dodson



Curva de Yerkes y Dodson

EMOCIONES



¿Qué es una EMOCIÓN?

Una EMOCIÓN nos saca de nuestro estado.

**Una EMOCIÓN dura aproximadamente
90 segundos.**



Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (2014). Cognitive approaches to emotions. Trends in cognitive sciences, 18(3), 134-140.

Carmen Molano

La **emoción** dura solo 90 segundos,
y lo que generamos a partir de ese
momento cuando no conseguimos
desconectar del problema se llama
sentimiento

(emoción + pensamiento).

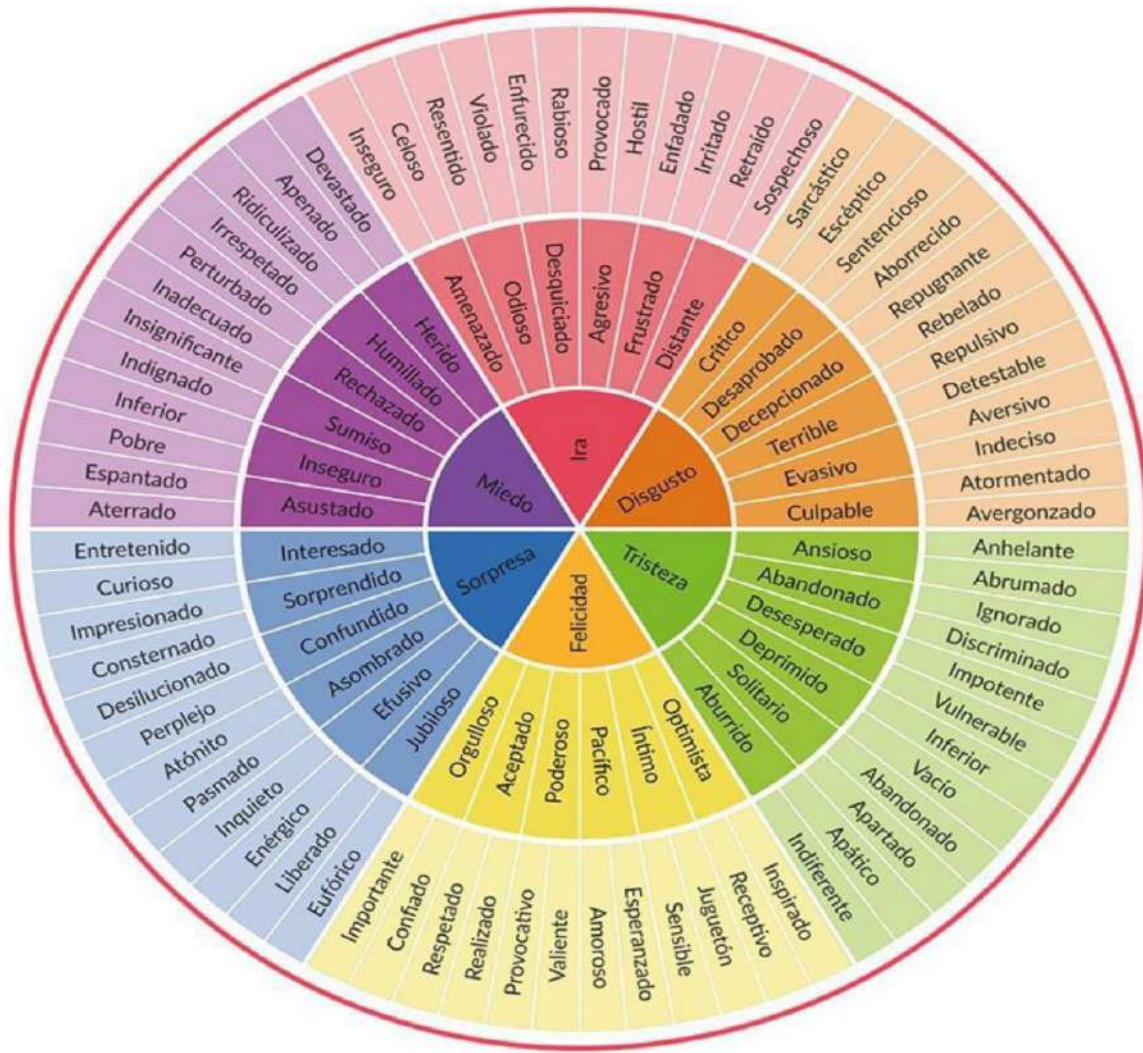
Si tus sentimientos perduran en el
tiempo, has creado
un **ESTADO DE ÁNIMO.**

Emociones básicas



"INSIDE OUT"

Carmen Molano



La Rueda de las Emociones de Robert Plutchik

Carmen Molano

INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTOCONCIENCIA

- Conciencia emocional
- Valoración adecuada de uno mismo
- Confianza en uno mismo

AUTORREGULACIÓN

- Autocontrol emocional
- Confiabilidad
- Concienciación
- Adaptabilidad
- Motivación al logro
- Iniciativa

CONCIENCIA SOCIAL

- Empatía
- Orientación hacia el servicio
- Conciencia organizacional

GESTIÓN DE LAS RELACIONES

- Desarrollo de los demás
- Influencia
- Comunicación
- Gestión de los conflictos
- Agente del cambio
- Desarrollo de vínculos
- Colaboración
- Trabajo en equipo

Adaptación del Modelo Inteligencia Emocional Daniel Goleman (1995)

Carmen Molano

La pirámide de la **FUERZA VITAL**

Phil Stutz



CONTIGO
MISMO

PERSONAS

CUERPO

Carmen Molano



CUERPO

Carmen Molano



Hacer ejercicio

Carmen Molano



Dormir

Carmen Molano



Dieta Mediterránea

Carmen Molau



Naturaleza

Carmen Molano

Obtendrás una
mejora inicial del
85% en tu salud
mental y en tu
estado de ánimo.

Phil Stutz

Carmen Molano

La pirámide de la **FUERZA VITAL**

Phil Stutz



CONTIGO
MISMO

PERSONAS

CUERPO

Carmen Molano



Personas

Carmen Molano

“La apreciación es algo
maravilloso.

Porque nos permite que lo que
es excelente en otros,
al apreciarlo,
sea nuestro también”

Voltaire

Carmen Molano

La pirámide de la **FUERZA VITAL**

Phil Stutz



**CONTIGO
MISMO**

PERSONAS

CUERPO

Carmen Molano



Contigo mism@

Carmen Molano



REFLEXIONA

Escríbete

Carmen Molano



**Pide ayuda
si la necesitas**

Carmen Molano

INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTOCONCIENCIA

- Conciencia emocional
- Valoración adecuada de uno mismo
- Confianza en uno mismo

AUTORREGULACIÓN

- Autocontrol emocional
- Confiabilidad
- Concienciación
- Adaptabilidad
- Motivación al logro
- Iniciativa

CONCIENCIA SOCIAL

- Empatía
- Orientación hacia el servicio
- Conciencia organizacional

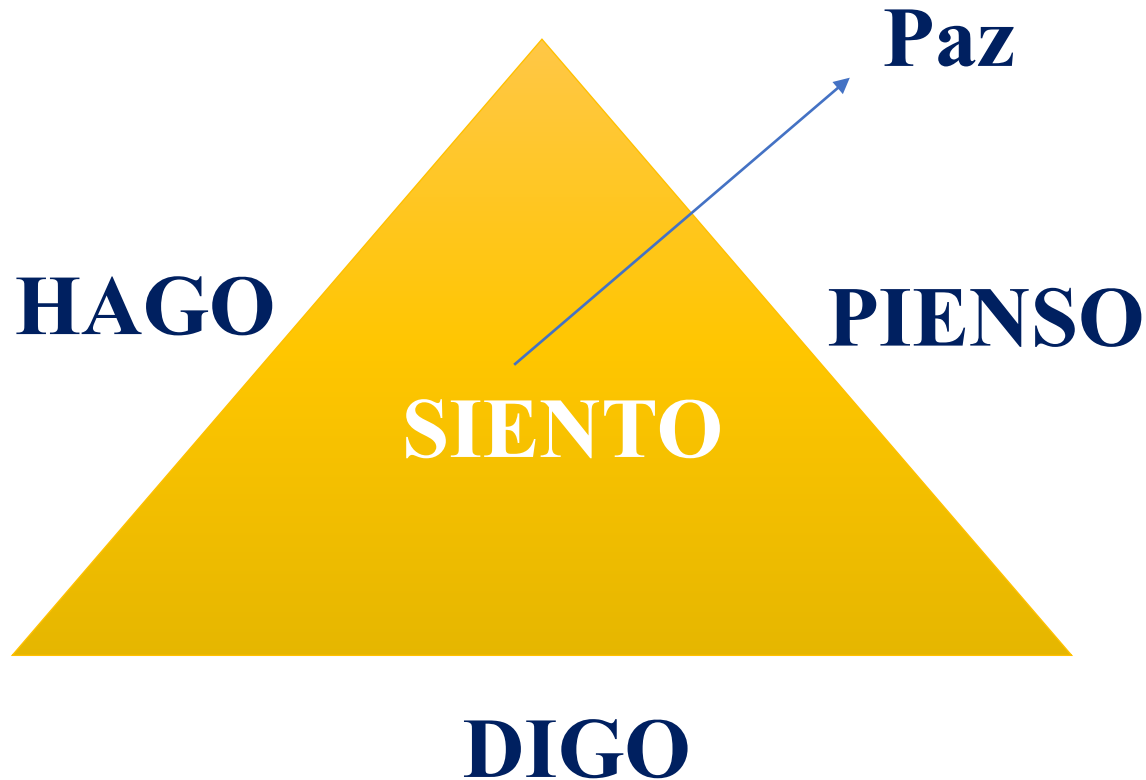
GESTIÓN DE LAS RELACIONES

- Desarrollo de los demás
- Influencia
- Comunicación
- Gestión de los conflictos
- Agente del cambio
- Desarrollo de vínculos
- Colaboración
- Trabajo en equipo

Adaptación del Modelo Inteligencia Emocional Daniel Goleman (1995)

Carmen Molano

Coherencia



**¿Cuáles
son tus
fortalezas?**

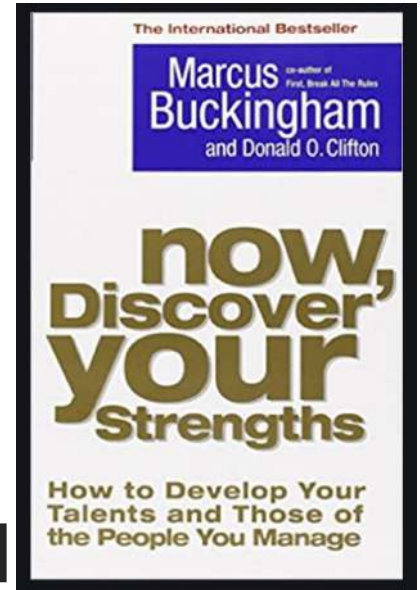
Carmen Molano

¿Qué es una FORTALEZA?

- Un rendimiento estable y casi perfecto en determinada actividad

- Realizado de forma consistente, como parte previsible de su desempeño.

- Hecho repetidamente, con alegría y éxito.



Carmen Molano

Las FORTALEZAS son definidas por:

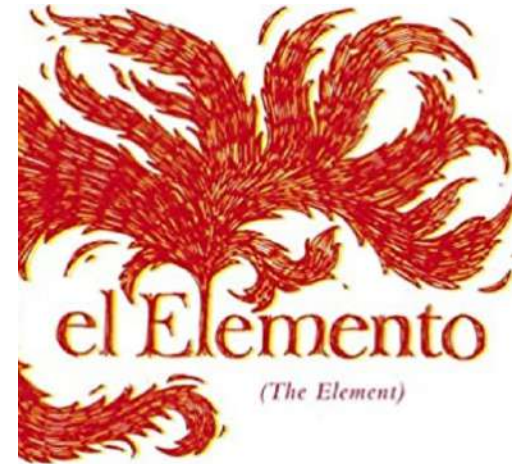
- Talentos, que son los patrones naturalmente recurrentes del pensamiento, sentimiento o comportamiento (instintivo, innato)
- Conocimiento, que consiste de los hechos y lecciones aprendidas (adquirido)
- Técnicas, que son los procedimientos de una actividad (adquirido)

Estás en tu ELEMENTO

1. Eres bueno o tienes el potencial para ser bueno.

2. Te recargas de energía cuando lo haces. Te entusiasma, te lo pasas bien.

3. Beneficia a alguien más que a ti mismo.



Descubrir tu pasión
lo cambia todo

KEN ROBINSON
con LOU ARONICA

Carmen Molano

INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTOCONCIENCIA

- Conciencia emocional
- Valoración adecuada de uno mismo
- Confianza en uno mismo

AUTORREGULACIÓN

- Autocontrol emocional
- Confiabilidad
- Concienciación
- Adaptabilidad
- Motivación al logro
- Iniciativa

CONCIENCIA SOCIAL

- Empatía
- Orientación hacia el servicio
- Conciencia organizacional

GESTIÓN DE LAS RELACIONES

- Desarrollo de los demás
- Influencia
- Comunicación
- Gestión de los conflictos
- Agente del cambio
- Desarrollo de vínculos
- Colaboración
- Trabajo en equipo

Adaptación del Modelo Inteligencia Emocional Daniel Goleman (1995)

Carmen Molano

**“Sé tú el CAMBIO
que quieres ver en
el mundo”**

Gandhi

Carmen Molano