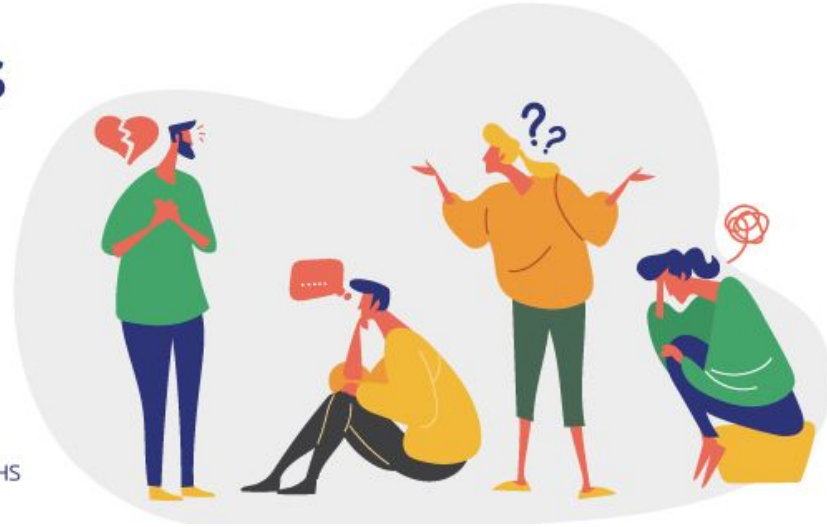


Webinar APRENDIENDO A GESTIONAR TUS EMOCIONES EN TIEMPOS DE CRISIS

Obtén herramientas para evitar riesgos psicosociales que afecten tu vida laboral

MARTES 28 DE ABRIL
10:30 a 12:00 hrs.

Con la experta **Daniela Campos** Jefa Técnico Riesgos Psicosociales ACHS



Documento de preguntas y respuestas

- ¿Qué debemos considerar para gestionar nuestras emociones?

En primer lugar, debemos afrontar el problema con una mentalidad positiva, para eso necesitamos conocer las etapas y las emociones a las que nos vamos a enfrentar. Es importante reconocer nuestras emociones, eso nos ayudará a enfrentarlas de un modo más amable. También es importante mantener una mentalidad positiva, que nos permita entender que, en todo cambio, por difícil que sea, siempre existen oportunidades para seguir aprendiendo y avanzando como personas y como sociedad, y finalmente, debemos entender con qué emociones conviviremos éstos días.

- ¿Cómo abordar los problemas de discriminación por miedo al contagio?

Esto está estudiado especialmente en las personas que trabajan en el área de la salud (que en último tiempo se han visto muy afectados) y lo interesante de esto, es que el problema radica más en la forma en que las cosas se comunican, que en otra cosa. La manera en la que se comunican los eventos, es lo que genera alarma en la población, y esta alarma deriva en actos discriminatorios. En una organización no podemos hacer nada frente a discriminaciones externas, pero si podemos aportar algo positivo desde nuestros espacios, por ejemplo, hacer reuniones y/o conversatorios sobre la discriminación, sus efectos y la importancia del buen trato y el respeto.

- **Las personas que están cargo de otros equipos ¿cómo pueden gestionar a su equipo de trabajo, frente a esta crisis, manteniendo la calma?**

Es importante, antes que cualquier cosa, generar formas de comunicación en donde se puedan levantar las necesidades de los trabajadores. Hemos visto casos de empresas que tienen todo lo necesario, pero ese todo necesario no se ha comunicado, y cuando algo no se comunica, no existe. En este sentido, yo puedo tener todas las medidas de prevención y de seguridad, pero si no las comunicué a los trabajadores, esas medidas no existen, y si esto ocurre, es porque la comunicación tampoco existe. Aquí el rol de los líderes es fundamental, tienen el deber de orientar o conducir esta sensación de comunidad, de modo comunicacional. Pero lo más importante para cualquier líder es sin duda, la empatía, en estos tiempos es preciso colocarnos en la posición del otro, ver de qué forma podemos ayudar a aquellos que están en mayor situación de riesgo o vulnerabilidad.

- **¿Cómo sobrellevar en esta época de crisis la compatibilidad del trabajo y el hogar, cumpliendo ambas de manera exitosa?**

Primero hay que tener en cuenta que no vamos a poder hacer todo bien y perfecto, porque estamos expuestos a una crisis sanitaria mundial, eso en primer lugar. Es natural que tengan síntomas de irritación y que sientan que la situación se les está escapando de las manos, los insto a mirar alguna parte del cuerpo de sus familiares, que le genere buenos sentimiento (por ejemplo, las manos de un hijo y recordar cuando eran bebés) y entender que cada uno de los que vivimos en la casa, tenemos realidades distintas y necesidades distintas. Les recomiendo respirar varias veces al día profundamente y decir, por ejemplo, al ver la mano de nuestros hijos, que ellos son niños y nosotros adultos. También es importante sincerarse, dada la situación, es comprensible para todos que quizás los niños interrumpen una reunión virtual, esto es lo natural dado el escenario actual.

- **Frente a la actual crisis que estamos viviendo ¿cómo evitar que lleguen pensamientos negativos o desánimo?**

Lo primero que hay que tener claro es que esto no podemos evitarlo, lo que podemos hacer y saber que vamos a hacer con esos pensamientos negativos. Frente a cualquier pensamiento negativo, lo primero que tenemos que hacer es preguntarnos ¿este pensamiento es un hecho real o es una interpretación de este hecho? Cuando yo logro hacer esa diferencia y digo es una interpretación de ese hecho, entonces voy a trabajar sobre esa interpretación. Frente a eso, si es que no me resulta el trabajar sobre la interpretación y volver al hecho acudimos a ejercicios de respiración o una meditación.