



FEAPap

Formación
Activa
en Pediatría
de Atención
Primaria

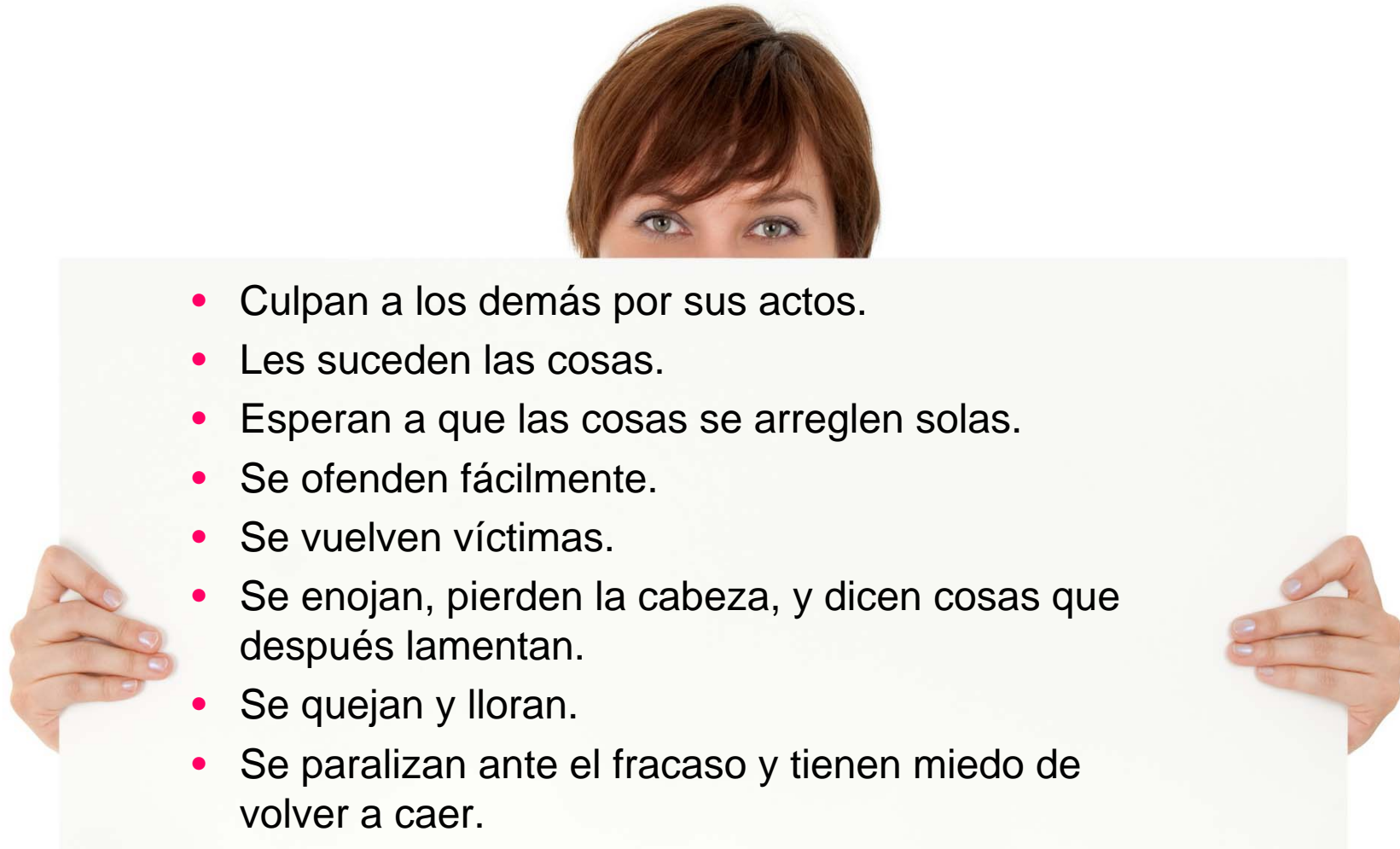


Inteligencia emocional y mirada sistémica en la consulta de Pediatría

Alicia Jiménez Jiménez

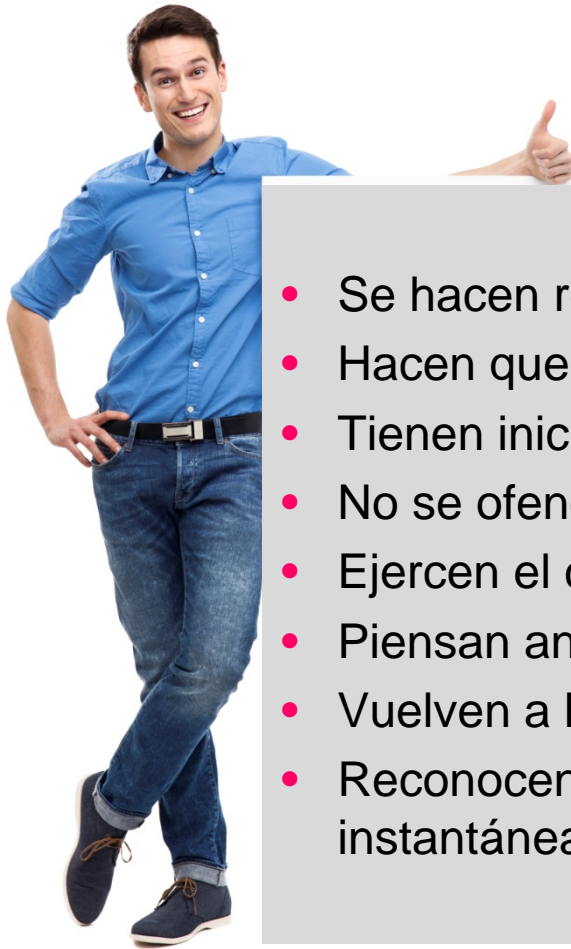
Marzo 2014

Qué hacen los reactivos/víctimas



- Culpan a los demás por sus actos.
- Les suceden las cosas.
- Esperan a que las cosas se arreglen solas.
- Se ofenden fácilmente.
- Se vuelven víctimas.
- Se enojan, pierden la cabeza, y dicen cosas que después lamentan.
- Se quejan y lloran.
- Se paralizan ante el fracaso y tienen miedo de volver a caer.

Qué hacen los protagonistas



- Se hacen responsables de sus actos y reacciones.
- Hacen que las cosas sucedan a través de su acción.
- Tienen iniciativa.
- No se ofenden fácilmente.
- Ejercen el control.
- Piensan antes de actuar, son prudentes.
- Vuelven a hacer el intento cuando algo sale mal.
- Reconocen su error, aprenden de él y lo corrigen instantáneamente.

Qué dicen los reactivos/víctimas

Yo soy así, no tengo remedio

Intentaré

No puedo, no tengo tiempo

No puedo hacer nada

Me vuelvo loco

Tengo que hacerlo

Debo

Me arruinaste el día

Qué dicen los protagonistas

Puedo aprender y mejorar

Lo haré, pase lo que pase

Sí, mañana a las 8:00 a.m.

Examinemos nuestras opciones, debe haber una solución

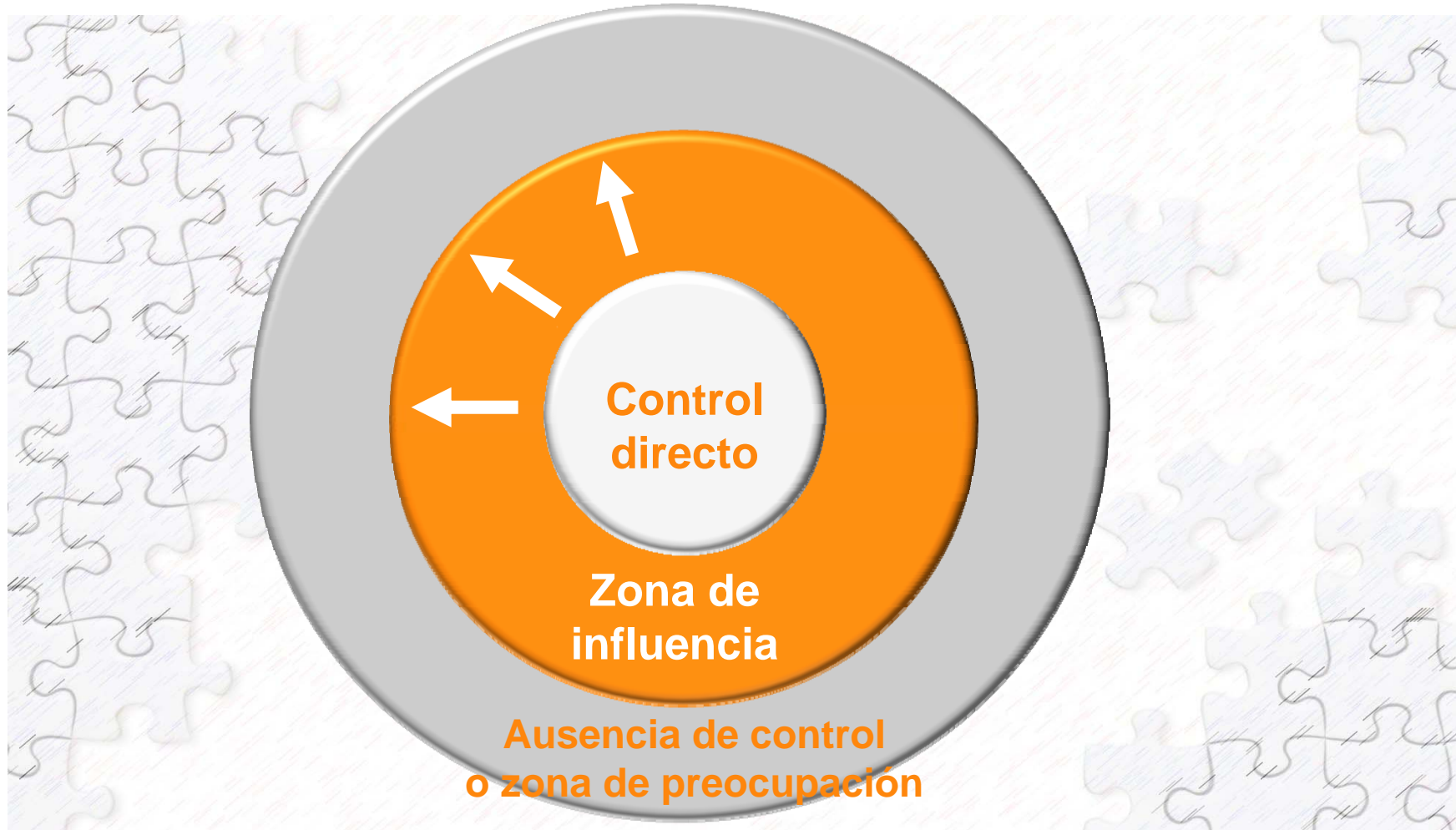
Me "hago cargo" de mis sentimientos y emociones

Elegí hacerlo

Prefiero, quiero, me gusta

No me contagiaré de tu mal estado emocional

Proactividad, impacto e influencia



Ser y estar en el protagonista (I)

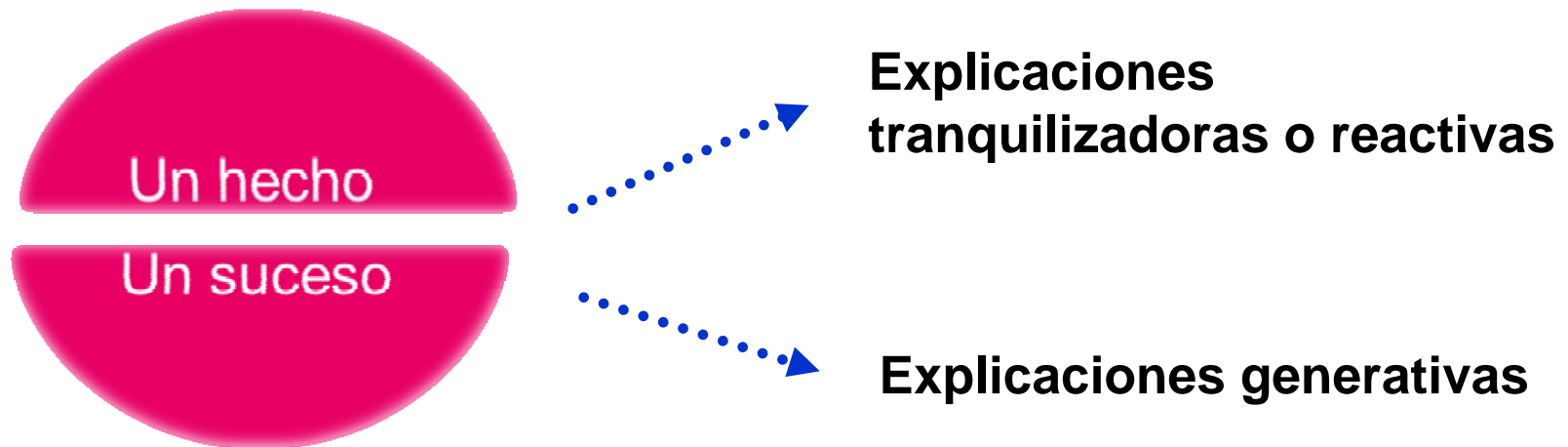
Es escribir tu propio guión eligiendo **conscientemente** y con **libertad interior** quién quieres ser en cada situación de tu vida.

Hazte tres preguntas:

- ¿Lo que he elegido hacer contribuye a crear la relación futura que deseo tener con esta persona o grupo?, ¿qué impacto tendrá en el futuro?
- ¿Lo que he elegido hacer es efectivo para conseguir mis objetivos en esta situación concreta?, ¿está funcionando aquí y ahora?
- ¿Lo que he elegido hacer es coherente con mis valores?, ¿estoy siendo la persona que me gusta ser?



Ser y estar en el protagonista (II)



Cuando no estamos en el protagonista

Explicaciones tranquilizadoras:

- “Si no fuera por...”
- “La culpa es de...”
- “La cultura de la compañía...”
- “La vorágine del triunfo...”
- “El injusto de mi jefe...”
- “Se cayó el sistema”



Rol de víctima:

- Me declaro inocente, impotente e incompetente.
- Cierro posibilidades de responder a una situación.

Ser y estar en el protagonista (III)

RESPONSABILIDAD = RESPONS (H) ABILIDAD

- Asumo la respons(h)abilidad = habilidad para responder a una situación.
- Dadas unas circunstancias:
 - ¿Qué rol quieres tomar? ¿Víctima o protagonista?
 - ¿Qué deseas que ocurra en esta situación?
 - ¿Cuánta responsabilidad estás dispuesto a asumir?



Ser y estar en el protagonista (IV)

- Actuamos como somos y somos como actuamos.
- Puedo elegir quién voy a ser.
- Mi ser es definido desde mí y no desde la actitud del otro.
- La acción genera ser:
 - Si doy la mano... elijo ser...
 - Si hago una zancadilla... elijo ser...



Ser y estar en el protagonista (V)

PERPETRADORES

VÍCTIMAS

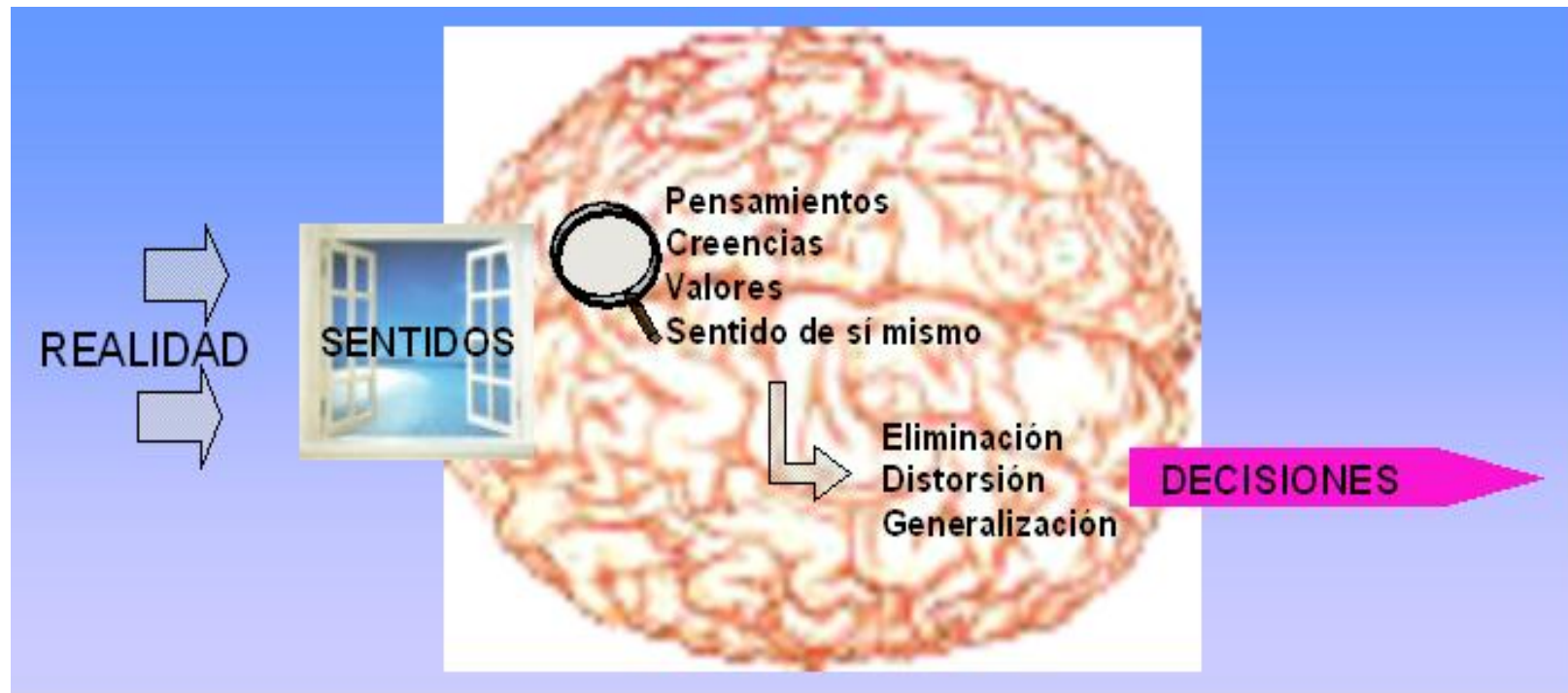


SALVADORES

**TODO CON TAL DE NO SER
RESPONSABLES Y PROTAGONISTAS**

Cómo surge una emoción (I)

“Mi” realidad



Cómo surge una emoción (II)

Oportunidades que se abren y oportunidades que se cierran

- Te toca la lotería.
- Tu amigo Manuel nunca devuelve las llamadas de teléfono. De pronto te das cuenta de que estás más molesto con él de lo que creías.
- Estás terminando de desayunar y tienes prisa. Te cae una mancha en la camisa que estrenabas hoy.
- Estás en una reunión, todos parecen saber de qué va menos tú.
- Consigues el trabajo de tus sueños.
- Una amigo te dice que le gustas a la persona que te gusta.



Cómo surge una emoción (III)

Avería en el coche

Sucede un acontecimiento externo que no esperábamos o nos hacemos conscientes de algo de lo que no éramos conscientes

Tu coche se detiene en mitad de la carretera por una avería



Cómo surge una emoción (IV)

Avería en el coche

Sucede un acontecimiento externo que no esperábamos o nos hacemos conscientes de algo de lo que no éramos conscientes



Aparece la primera emoción “gatillo”, es difícil de etiquetar. Aparece automáticamente cuando se nos abren o cierran oportunidades

¡Sapos y culebras! Este coche es una 🌑💣😞☀️🎯



Cómo surge una emoción (V)

Avería en el coche

Sucede un acontecimiento externo que no esperábamos o nos hacemos conscientes de algo de lo que no éramos conscientes



Aparece la primera emoción "gatillo", es difícil de etiquetar. Aparece automáticamente cuando se nos abren o cierran oportunidades



Se activa un diálogo interno lleno de afirmaciones y juicios.
¿Los distinguimos?

Con el cabreo que tengo... ya verás como el del taller me diga que dos semanas sin coche... la tenemos. Este coche no tiene que tener estas averías siendo tan nuevo



Cómo surge una emoción (VI)

Avería en el coche

Sucede un acontecimiento externo que no esperábamos o nos hacemos conscientes de algo de lo que no éramos conscientes



Aparece la primera emoción "gatillo", es difícil de etiquetar. Aparece automáticamente cuando se nos abren o cierran oportunidades



Se activa un diálogo interno lleno de afirmaciones y juicios. ¿Los distinguimos?



Buscamos causas y culpables desde la emoción

De hecho, vete a saber qué le ha hecho al coche la última vez que lo lleve. Sigue fallando igual. Voy a llamar al del taller para que se entere de quien soy yo. No lo pienso volver a llevar allí. Además, ¿quién me manda a mi llevar el coche todos los días?... Que lo lleve Javier que siempre se escaquea. Yo soy tonto



Cómo surge una emoción (VI)

Avería en el coche

Sucede un acontecimiento externo que no esperábamos o nos hacemos conscientes de algo de lo que no éramos conscientes



Aparece la primera emoción "gatillo", es difícil de etiquetar. Aparece automáticamente cuando se nos abren o cierran oportunidades



Se activa un diálogo interno lleno de afirmaciones y juicios. ¿Los distinguimos?



Buscamos causas y culpables desde la emoción

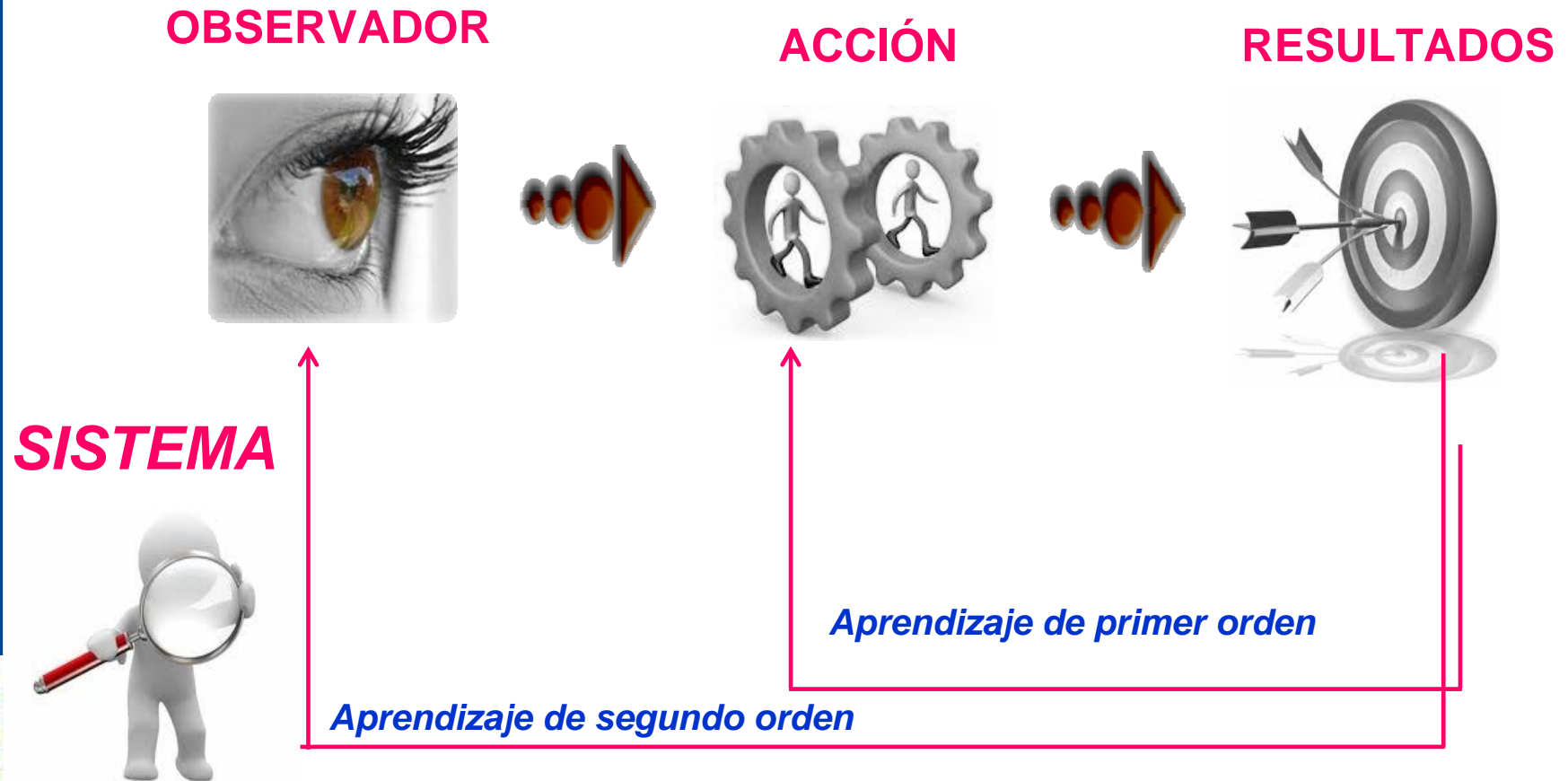


Actuamos influidos por la emoción. A veces de forma ineficaz

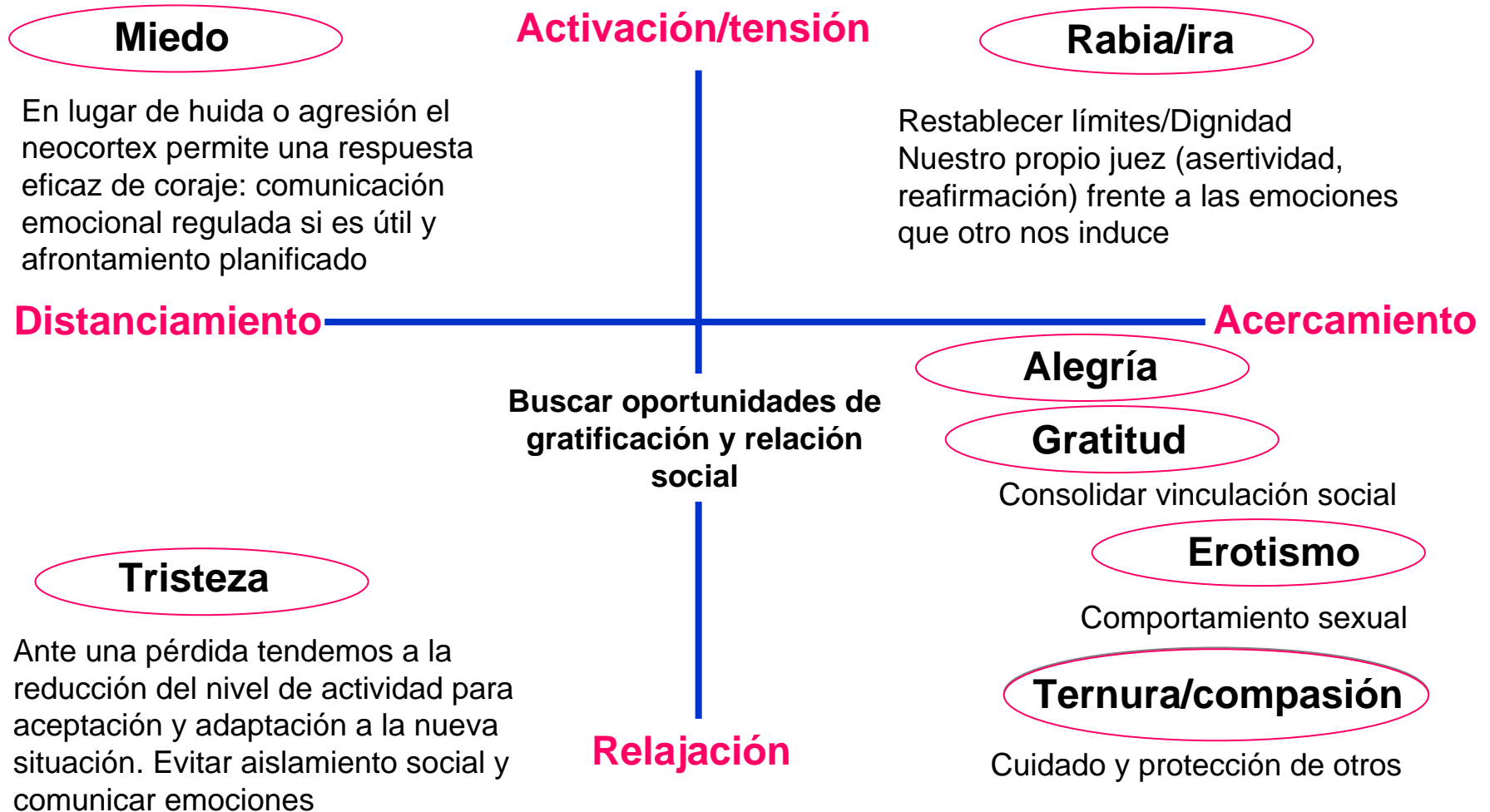
Patada al coche y se hace daño. Coge el teléfono malhumorado y llama a su compañero Javier: "Oye Javier. Mira lo que me ha pasado por haceros caso con lo del coche. Ahora los problemas para mí. ¿Cómo? Perdona pero te recuerdo que tú dijiste que...". Después llama al taller: "Por favor ponme con el encargado, llamo porque me habéis entregado el coche estropeado... Sí, vosotros. Te lo aseguro. Sois unos incompetentes."



Modelo del observador



Modelo Alba Emoting



Estrategias de autorregulación emocional

Adaptativas

- Búsqueda de apoyo social.
- Expresión regulada.
- Distracción.
- Planificación.
- Procesamiento emocional: toma de consciencia de la emoción, apertura a la experiencia.
- Aceptación: experimentación pasiva de la emoción.
- Reevaluación/desdramatización: asignar significado no emocional.
- Ejercicio físico.
- Tiempo fuera.

Desadaptativas

- Represión: evitar la percepción consciente de la información amenazante.
- Supresión de pensamiento positivo por introspección excesiva, “muchacha mente”.
- Supresión emocional: no expresar la respuesta somática y comportamental.
- Evitación cognitiva: tratar de pensar en otra cosa.
- Rumiación: “darle vueltas”.
- Consumo de sustancias.
- Evitación emocional: posponer, evitar situaciones que disparen emocionalmente.
- Ventilación emocional: expresión no regulada.

El modelo OSAR

Observador



Acción



Resultados



Aprendizaje de primer orden

Aprendizaje de segundo orden



Sistema

Aprender es...

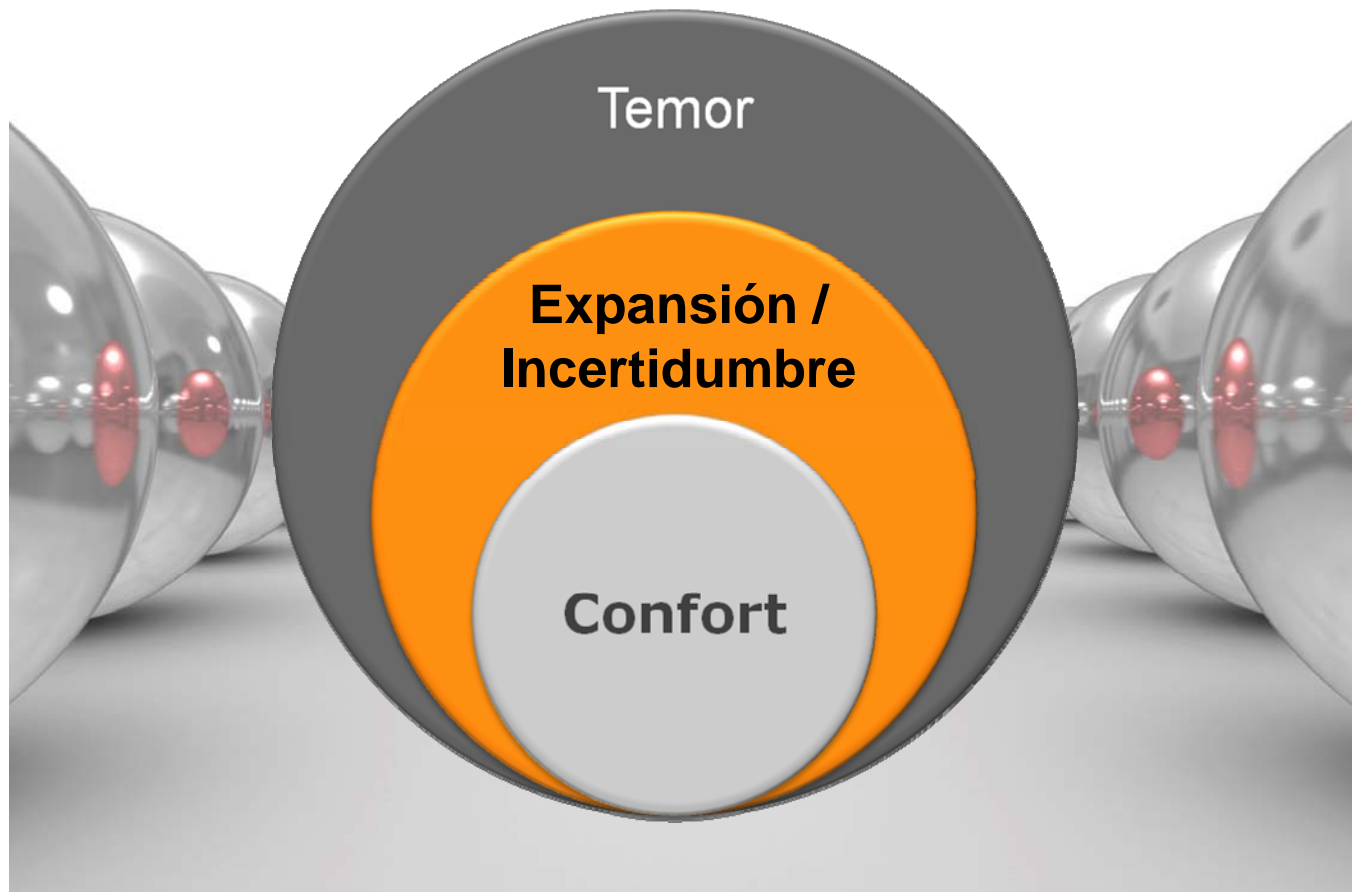
- Expandir nuestra capacidad de acción efectiva.
- Incorporar habilidades que hagan posible acceder a resultados u objetivos que antes estaban fuera de mis posibilidades.



***“Aprendizaje es experiencia,
todo lo demás es
información”***

(Albert Einstein)

Zonas de aprendizaje (I)



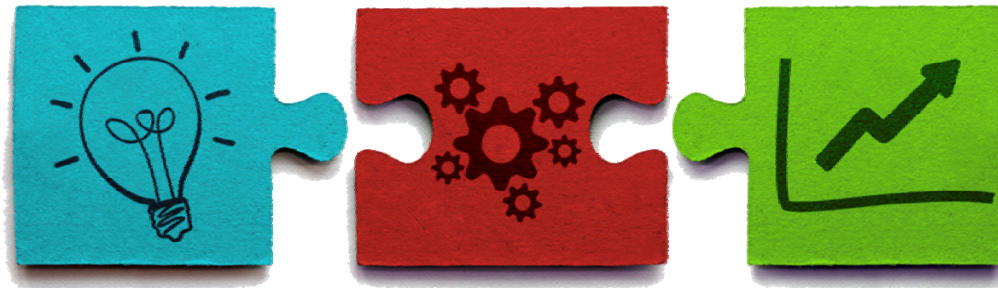
Zonas de aprendizaje (II)

- Zona de confort: piloto automático.
- Zona de expansión:
 - Tolerar la frustración “a veces no es fácil, ni cómodo, ni agradable”.
 - Gestionar la incertidumbre “aceptar que no hay riesgo 0”, “abrir la puerta a lo imprevisto”.
 - Declaración de “no saber”.
 - Voluntad e Intención de aprender.
 - Humildad vs. Arrogancia.
- Zona de temor/pánico:
 - Donde hay temor, no hay lugar para el amor.
 - ✓ Equivocarse es sancionado.
 - ✓ Decir “no sé” es reprendido.
 - Podrá haber cumplimiento pero no compromiso.
 - Busca “estar a salvo”, “no exponerse”.



Un proceso de aprendizaje

- Es diseñar un futuro.
- Salir de la zona de confort para ir en su busca.
- Cuestionarse el modo de pensar, de actuar, de comunicar, de sentir, de observar.
- Solo así transformamos nuestra perspectiva como observador y abrimos nuevas posibilidades de acción.



Disposiciones emocionales para el aprendizaje

- **Curiosidad:** “Quiero saber más sobre este tema”.
- **Apertura:** “Esto es una oportunidad para desarrollarme o enriquecerme”.
- **Asombro:** capacidad de ver lo nuevo, ver posibilidades futuras.
- **Humildad:** “No sé”, disposición a reconocer que se puede estar equivocado.
- **Paciencia:** manejar bien la incertidumbre, no querer controlar todo desde el primer momento.
- **Resiliencia:** gestión de los “fracasos” y “errores”.



Ojo con...

Las víctimas difíciles de detectar...

- Víctimas.
- Perpetradores.
- Y salvadores.



***Ya no juegues más...
responsabilízate***

Un requisito para avanzar

