



Project Management Institute
Capítulo Montevideo

DIRECCIÓN DE PROYECTOS: UN LENGUAJE PARA TODAS LAS DISCIPLINAS

Manejo constructivo de las emociones: Una práctica 100% rentable

Elina Fabius



IX TOUR CONO SUR – MONTEVIDEO – 4 y 5 Noviembre 2013

Objetivos

- Cuando esta sesión finalice, los participantes habrán comprendido:
 - Las formas no asertivas en que comúnmente manejamos nuestras emociones al momento de afrontar situaciones difíciles.
 - El impacto de dichas formas en el logro de nuestros objetivos y en nuestros vínculos.
 - Los lineamientos generales para lograr autocontrol de nuestras reacciones.



Algo nos sucede

Interpretamos

Respondemos

Emociones
Acciones

Emociones

- Predisposiciones para la acción
- Se manifiestan corporalmente
- Están influenciadas por nuestras interpretaciones
- Influyen en nuestras interpretaciones





Expresarlas
impulsivamente



Reprimirlas





“No son los hechos los que nos perturban sino la interpretación que hacemos de los hechos”

Acontecimiento

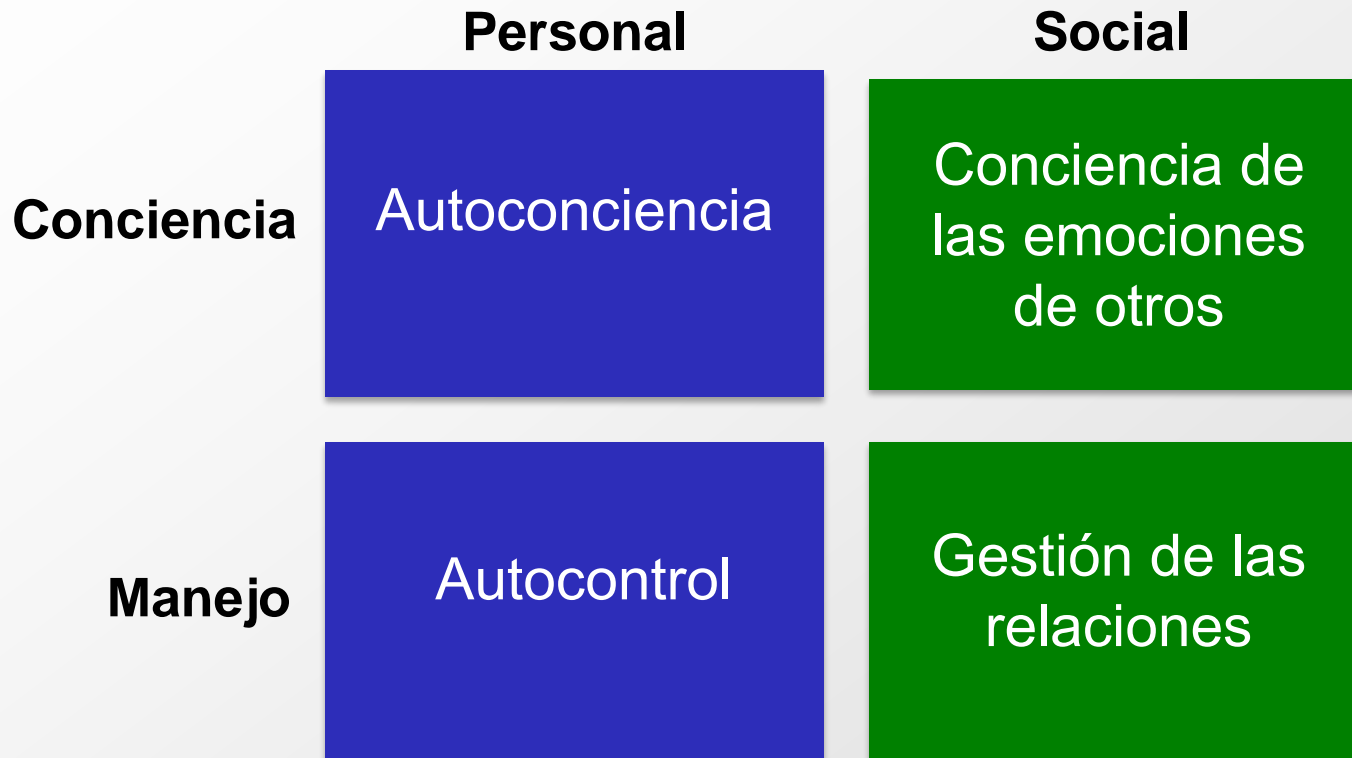
Interpretación
desajustada

Emoción
desajustada

Acción
desajustada

Manejo constructivo de las emociones:

- Tomar conciencia de mis emociones
- Analizarlas racionalmente: revisar interpretaciones
- Decidir como actuar en base a objetivos y valores



¿Y la rentabilidad?

Mejora:

- Claridad de pensamiento en situaciones de stress
- Conciencia para la toma de decisiones
- Capacidad de escuchar y manejar las diferencias
- Relaciones y clima de trabajo
- Productividad



Project Management Institute
Capítulo Montevideo

DIRECCIÓN DE PROYECTOS: UN LENGUAJE PARA TODAS LAS DISCIPLINAS

Manejo constructivo de las emociones: Una práctica 100% rentable

Elina Fabius



IX TOUR CONO SUR – MONTEVIDEO – 4 y 5 Noviembre 2013