

Consejos para

CUIDAR EL BIENESTAR EMOCIONAL EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE



Consejos para cuidar el bienestar emocional en tiempos de incertidumbre

Sabemos que manejar un negocio no es nada fácil y a raíz de esto, nuestro bienestar emocional puede verse afectado. A continuación, te daremos algunos consejos para que transformes, de forma positiva, las emociones que probablemente estés experimentando debido a la incertidumbre que genera la coyuntura.

Aclara tus emociones



Aclara cuál de las siguientes emociones te afectan en este momento.

Emoción	Definición	Luz	Sombra
Incetidumbre	Es una emoción que tiene mezcla de tristeza y miedo que es una emoción primaria. Cuando se deriva directamente del miedo se pierde la certeza y el control con los acontecimientos.	Permite dejarnos llevar por la corriente e intentar surfear poco a poco, en la nueva realidad en la que vivimos.	Genera rigidez, tensión e inseguridad.
Miedo	Nos anuncia que podemos perder algo en el presente o en el futuro.	Cuida desde la protección, poniéndonos alerta y haciéndonos actuar de manera acertada para cuidar eso que podemos perder. Cuida la supervivencia, es un consejero fiel y leal.	Genera parálisis e impide actuar ante los acontecimientos o puede generar la pretensión "No sentir miedo: el temerario, aquel que actúa por impulso sin prever las consecuencias ni los daños".



Consejos para cuidar el bienestar emocional en tiempos de incertidumbre

Emoción	Definición	Luz	Sombra
Curiosidad	Promueve las emociones positivas, facilita la toma de decisiones complejas.	Estimula la sana búsqueda y el aprendizaje con entusiasmo, queriendo encontrar y comprender algo más... quiere develar la novedad.	Puede traer gotas de imprudencia, dando lugar al entrometimiento, que irrumpe los límites de aquello que no quiere ser sabido aún...
Tristeza	Emoción que tiene como función conectarse con lo que es importante para nosotros.	Posibilita la reflexión, el aprendizaje y nos conecta con lo importante y valioso.	Nos aleja del entorno y de otros. Nos lleva hacia dentro logrando ensimismamiento y lejanía.
Angustia	Es una sensación de intranquilidad que aparece ante la eminencia de una amenaza real.	Genera inquietud por el futuro permitiendo ver y prever lo que necesitamos para avanzar y crecer.	Tiene una relación directa con el pesimismo y aparece una sensación de impotencia.
Ansiedad	Anticipa un posible daño o desgracia futura o situaciones que no son reales nublando la claridad e instalando el desconcierto cuando se piensa recurrentemente que va a tener una pérdida.	Genera inquietud por el futuro permitiendo ver y prever lo que necesitamos para avanzar y crecer.	Tiene una relación directa con el pesimismo y aparece una sensación de impotencia.



Consejos para cuidar el bienestar emocional en tiempos de incertidumbre



Emoción	Definición	Luz	Sombra
Culpa	Llega para anunciar que se ha vulnerado un valor esencial y privado, significa que en el actuar se faltó a un principio que se valora.	Es la veedora de nuestros valores personales, da lugar a la declaración del perdón y la reconciliación.	Nos invita al autocastigo. Nos hace sentir culpables de todo y por todo, llevándonos a un hoyo oscuro, sin merecer alivio.
Soledad	Emoción que nos vincula con la tristeza de habernos despojado de algo más grande. Hace referencia al vacío exterior.	Es un espacio de conexión interior y ayuda a la búsqueda para encontrar sentido y valorar lo que se tenía.	Se carece del sentido, se nubla la esperanza, aparece la intranquilidad y la ansiedad para llenar el vacío.

Utiliza la luz de la emoción para aprovechar lo que te dice



Enfoca tu atención en la definición de la emoción que te está embargando y aplica las acciones registradas en la luz de la emoción para utilizarla y avanzar en la resolución de la dificultad.

Conéctate nuevamente con el propósito de tu negocio



Piensa o reflexiona en tu negocio más allá de lo económico, en lo que le ha dado sentido a tu vida a través de tu trabajo.

Cuando encontramos esa fuerza interior que nos lleva a ayudar a otros mediante lo que sabemos hacer estamos actuando con un propósito de vida y esto genera necesariamente abundancia y fuerza interior para continuar avanzando.



Consejos para cuidar el bienestar emocional en tiempos de incertidumbre

Arma con tu equipo o con tus aliados la estrategia para disminuir la incertidumbre a partir de las fortalezas



Ingresa al siguiente enlace <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>, descubre tus fortalezas y las de tu equipo, y con base en ellas construye la estrategia que te permitirá estar seguro de los resultados que vas a obtener.

Cuando actuamos desde nuestras fortalezas ocurren los estados de flujo de mayor productividad y bienestar.

Practica la gratitud



Es cierto que se han perdido cosas, pero también se han ganado otras, enfócate en lo que has ganado y agradece por ello para que tu mente pueda ver más allá y avanzar en los pasos de esta nueva estrategia.

Recuerda que la gratitud llega para conectarnos con el milagro de la existencia, da lugar a la alegría. Nos permite dar y recibir.