

AUTOINSTRUCCIONES

En este manual, para contribuir con el compromiso de Grupo Preving con la igualdad de género, la denominación de las diversas profesiones/puestos/responsables se refiere indistintamente a personal masculino y/o femenino

©Queda prohibida toda reproducción total o parcial de la obra por cualquier medio o procedimiento sin autorización previa.



AUTOINSTRUCCIONES

Robles Ortega, H.; Peralta Ramírez, M.I. (2018)

OBJETIVO: Guiar nuestro diálogo interno para ayudarnos, por ejemplo, “todo esto pasará”, “cálmate”, “date tiempo”, “¿qué puedo aprender de todo esto?”, etc.

FASE 1: CUANDO LA EMOCIÓN EMPIEZA

Usamos la emoción como señal de aviso para poner en marcha el plan de control.

Ejemplo: “me siento nervioso pero voy a afrontar esta situación”

FASE 2: ANTES Y DURANTE EL AFRONTAMIENTO DE LA SITUACIÓN

Guiarnos mediante comentarios positivos antes y durante la situación

Ejemplo: “los nervios no me van a ayudar en nada”, “tengo recursos para hacer frente a este problema”

FASE 3: DESPUÉS DE AFRONTAR LA SITUACIÓN

Elogiarse por haber afrontado la situación aunque no haya sido un éxito.

Ejemplo: “he conseguido mi objetivo y he aprendido mucho sobre ello”



En el trabajo, cuídate.