¿CÓMO GESTIONAR LA IMPOTENCIA EMOCIONAL?

FUNDACIÓN WIESE

Eusebio ha necesitado usar la tecnología para sus coordinaciones, eso es nuevo para él y no tiene claro qué hacer ni cómo. Sabe que debe probar varias alternativas y al hacerlo se ha equivocado varias veces, lo que no le gusta. Se siente como con las manos amarradas.

Reconocer la emoción

Lo que siente Eusebio se llama **impotencia**.
Es una emoción que nos aparece cuando sentimos o creemos que no tenemos la capacidad de hacer algo o de solucionar un problema.

Sentimos impotencia cuando...

Se ha probado de muchas maneras y ninguna ha funcionado.

Se está seguro de no poder resolverlo.

Por mucho tiempo sentimos que “no podemos”.

Podemos perder las ganas, sentir miedo, rabia, tristeza, depresión, etc.

Herramientas para gestionar la impotencia

Generar auto-confianza:
reconocer habilidades, fortalezas,
recordar los logros.

Observar los recursos con los que se cuenta, dentro y fuera del entorno, y buscar lo que se necesita.

Reunirse con personas que pueden apoyar, pedir ayuda de ser necesario.

Aprender a mirar el problema desde un punto de vista diferente.

Conclusión:

Vivir situaciones nuevas puede generar impotencia, es importante recordar que siempre hay una salida, que se puede pedir apoyo. Seguir estos pasos permitirá aprovechar lo que ya sabemos y hacer frente a lo que no sabemos o se encuentra fuera de nuestro control.