GESTIONA TUS EMOCIONES

Taller

GTE

1 ACTIVIDAD
RECONOCIENDO MIS DESVÍOS

PARTE A

INDIVIDUAL
5 MINUTOS

OBJETIVO:

El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre aquellos momentos donde nos sentimos sobrepasados por alguna situación y tuvimos una experiencia donde notamos que (en alguna medida) perdimos el control, se nos “soltó la cadena”, actuamos equivocadamente y en consecuencia generamos desvíos en nuestro camino o no fuimos del todo coherentes con nuestro propósito.

INSTRUCCIONES:

1. Siguiendo las instrucciones del facilitador, identifica una historia personal/laboral donde reconoces haber perdido (en alguna medida) el control de la situación y/o tuviste dificultad para tomar decisiones, para accionar adecuadamente (bien sea paralizándote o actuando de forma precipitada) y/o se generaron desvíos de tu camino.
2. Utiliza el cuadro a continuación para apuntar algunas ideas generales que te permitan compartir esta historia con otros colegas.

APUNTES DE MI HISTORIA

Copyright © Xⁿ

1 ACTIVIDAD
RECONOCIENDO MIS DESVÍOS

PARTE B

EN PAREJA
15 MINUTOS

INSTRUCCIONES:

1. Por favor, sigue las instrucciones del facilitador para unirte a tu pareja.
2. Inicia una "conversación apreciativa". Este tipo especial de conversación consiste en una entrevista que le harás a tu colega y él/ella te hará a tí, durante 15 minutos en total (aproximadamente 7 minutos cada uno).
   Es importante que sigas el libreto e *indagues apreciativamente.* Indagar es averiguar, no quedarse en la superficie, para lo cual hay que ser curioso de manera de encontrar lo más profundo. Apreciar es “dar valor”. El objetivo de la entrevista es conocer una situación compleja experimentada por tu colega y ayudarle a identificar qué ocurría con sus emociones durante ese evento. La entrevista es una conversación, no un ejercicio de análisis.
3. Escucha la historia de tu colega y toma apuntes, sólo los necesarios para contar después esa historia a otros (escriba la historia en titulares).

Preguntas guía: *Cuéntame ese episodio de tu vida…*

¿Qué fue lo que ocurrió?

¿Qué sentiste?

¿Qué pasó con tus emociones en ese momento?

¿Por qué te ocurrió esto?

¿Qué pensaste?

¿Qué impacto tuvo este momento para ti?

APUNTES DE LA HISTORIA DE MI COLEGA

Copyright © Xⁿ

1 ACTIVIDAD
RECONOCIENDO MIS DESVÍOS

PARTE C

EN GRUPO
15 MINUTOS

INSTRUCCIONES:

1. El grupo distribuirá los siguientes roles entre sus integrantes: líder, secretario/a, toma tiempo y vocero/a.

2. Comparte con las otras personas del grupo la historia que te contó tu colega.

3. A medida que cada integrante del grupo relata sus historias, escúchalas en busca de *factores comunes en relación con las emociones ¿Qué pasó con sus emociones en esa historia? ¿Con qué dificultades se enfrentaron antes, durante y después de ese momento?*

4. En grupo, seleccionen la historia que les pareció más impactante para compartir con el plenario.

5. Secretario/a: lista los aspectos comunes identificados en las historias escuchadas, completando la tabla a continuación.

6. Vocero/a: cuenta la mejor historia relatada en el grupo al plenario y presenta la *lista de factores comunes.*

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN LAS HISTORIAS CON RESPECTO A LAS EMOCIONES?

Copyright © Xn

2 ACTIVIDAD
¿CÓMO ME SIENTO?
LA HISTORIA DE LAURA Y PEDRO

PARTE A
EN GRUPO
20 MINUTOS

OBJETIVO:
El objetivo de esta actividad es que puedas reflexionar sobre las habilidades básicas para la gestión de emociones.

INSTRUCCIONES:

1. El grupo distribuirá los siguientes roles entre sus integrantes: líder, toma tiempo y vocero/a.
2. Tras leer la historia, identifiquen los principales sentimientos y emociones que experimenta la protagonista.
3. Utilicen la tabla a continuación para registrar sus reflexiones.
4. Vocero/a: comparte en el plenario las principales concluisones del grupo.

LA HISTORIA DE LAURA Y PEDRO:

La otra tarde me llamó Pedro, un buen amigo mío y mi cliente a veces. Me dijo:

- "Laura, necesito tu ayuda. Tengo que armar una presentación sobre el balance final de la empresa y para poder armar el informe. Tengo un problema porque necesito diseñarla e imprimirla para mañana en la tarde".

Resulta que su asistente había salido de licencia y él estaba bajo mucha presión. Yo estaba en la mitad de otro proyecto y esa noche iba a cenar con mi familia, pero Pedro era mi amigo y se lo sentía verdaderamente apurado, así que dejé todo y me puse a trabajar toda la noche en su presentación así la podía imprimir al otro día.
Por la mañana temprano, le llevé a Pedro la presentación para que las revisara y me responde "Asumo que esta todo bien, así que imprimilo"

A media tarde y contrarreloj, le deje a Pedro el informe impreso en su oficina. Lo logré pensé. La verdad es que estaba agotada pero feliz de poder ayudar a mi amigo Pedro.
Volví a mi casa para ordenar unas cosas e irme al club antes de retomar mi trabajo y me encontré con el siguiente mensaje de audio de Pedro:

- "No lo puedo creeeeer! Me quiero matar. Es un desastre esta presentación. Yo sé Laura que estabas trabajando contra reloj, pero …(suspiro)… El cuadro del balance no es claro, Laura y por si fuera poco, esta torcido, torcido Laura. Es un desastre. Es el informe final, es muy importante que esté bien. Me imagino que lo vas a arreglar. Te pido que lo hagas lo antes posible. Llamame apenas llegues porque hay otras cosas que hay que corregir."

Se imaginan como me sentí con el mensaje. El cuadro estaba torcido, si, pero casi no se notaba.
Llame a Pedro y la conversación fue así:

L: Hola Pedro, escuche tu mensaje
P: Si, Laura, es un desastre lo que me dejaste. Hay que hacerlo de nuevo
L: Espera un poco, es verdad que tiene detalles, pero no seas malo, son imperceptibles, esta súper claro y prolijo
P: ¿Me hablas enserio? Laura, no seas mala, vos sabes tan bien como yo que no puedo presentar esto
L: Para un poco…
P: (Cortando a Laura) "Laura, no me discutas esto que es evidente"
L: ¿Por qué no dijiste nada hoy cuando te lo mostré antes de imprimirlo? Esta igual que lo que te mostré"
P: Laura, todo bien, pero yo no soy el que tienen que corregir las pruebas. Y no creo que ese sea el punto. Necesito arreglar esto, y necesito arreglarlo bien. NO tengo tiempo para discutir. ¿Lo vas a corregir o no?
L: Está bien, voy hacerlo otra vez.

Ahora traten de ponerse en el lugar de Laura…

Copyright © Xⁿ

2 ACTIVIDAD

COMPRENDER Y EXPRESAR EMOCIONES

LA HISTORIA DE LAURA Y PEDRO

¿QUÉ PENSÓ Y SINTIÓ LAURA CUANDO DIJO…?	
L: Hola Pedro, escuché tu mensaje	
PENSÓ	**SINTIÓ**
L: Esperá un poco, es verdad que tiene detalles, pero no seas malo, son imperceptibles, esta súper claro y prolijo	
PENSÓ	**SINTIÓ**
L: Pará un poco…	
PENSÓ	**SINTIÓ**
L: ¿Por qué no dijiste nada hoy cuando te lo mostré antes de imprimirlo? Está igual que lo que te mostré”	
PENSÓ	**SINTIÓ**
L: Está bien, voy hacerlo otra vez	
PENSÓ	**SINTIÓ**

Copyright © X

2 ACTIVIDAD
¿CÓMO ME SIENTO?
LA HISTORIA DE LAURA Y PEDRO

PARTE B

EN GRUPO
20 MINUTOS

Las emociones son una respuesta de nuestro organismo ante las distintas situaciones a las que nos exponemos día a día; nos traen información muy valiosa para resolver los problemas que afrontamos; especialmente porque podemos utilizar esa información para generar acciones de cambio alineadas con nuestro bienestar integral.

Una forma de canalizar esa energía y usarla a nuestro favor es a través del "Modelo de 3 pasos" donde:

1- Identifico y relato la situación a partir de los aspectos observables de la misma: Hablo de los datos.
2- Expreso de forma congruente lo que pienso y siento: "Yo pienso, yo siento".
3- Expreso de forma clara y específica lo que me gustaría que suceda la próxima vez.

¿Cómo podría decirle Laura a Pedro lo que sintió y pensó empleando este método de tres pasos?

INSTRUCCIONES:
1. El grupo distribuirá los siguientes roles entre sus integrantes: líder, toma tiempo y vocero/a.
2. Utilicen la tabla a continuación para registrar sus reflexiones.
3. Vocero/a: comparte en el plenario las principales concluisones del grupo.

MÉTODO DE LOS 3 PASOS
LOS DATOS
LA EMOCIÓN AUTÉNTICA
CAMBIOS A FUTURO

Copyright © Xⁿ