



Tú te sientes bien yo también... Aseguremos nuestras emociones para trabajar juntos

DRA. CECILIA EUGENIA VALDEZ GUTIERREZ

Correo electrónico: cecilia.valdez@tec.mx

cecilia.eugenia.valdez@gmail.com

Twitter: @cecyeugenia

<http://mx.linkedin.com/pub/cecilia-eugenia-valdez/20/737/721>



Este taller trata de vivir algunas herramientas que favorecen el trabajar en equipo desde las emociones de los participantes. Se utiliza un pacto y un termómetro emocional.

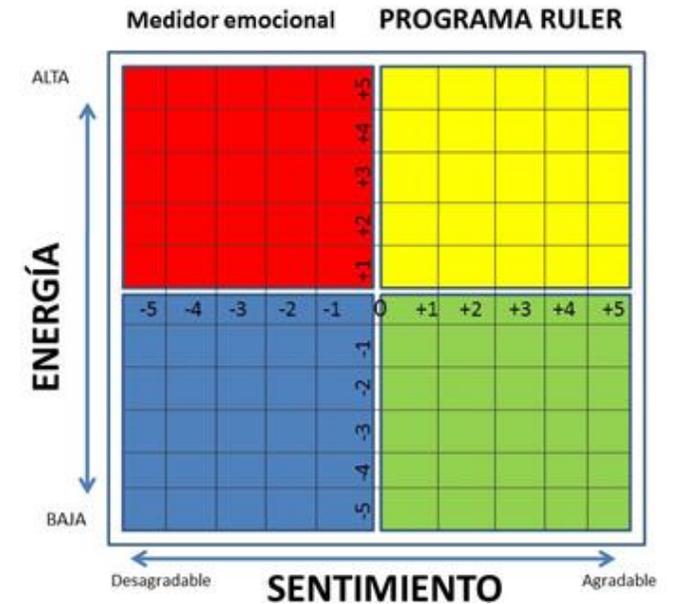


Definición de Emoción

- Las **emociones** son un **conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.**
- Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.
- Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

Programa RULER

- R**ecognizing emotions in self and others
- U**nderstanding the causes and consequences of emotions
- L**abeling emotions accurately
- E**xpressing emotions appropriately
- R**egulating emotions effectively



El Tec de Monterrey adoptó el programa RULER, desarrollado por el Dr. Marc Brackett, Director del Yale Center of Emotional Intelligence.

Yale Center for Emotional Intelligence ei.yale.edu © 2015 Yale University.



Programa RULER

Recognizing emotions in self and others

Reconocimiento emocional

Understanding the causes and consequences of emotions

Comprensión emocional

Labeling emotions accurately

Etiquetado emocional

Expressing emotions appropriately

Expresión emocional

Regulating emotions effectively

Regulación emocional





ACUERDO EMOCIONAL



¿Qué es el acuerdo emocional?

Está diseñado para construir cultura de la planta y clima positivo.

El Acuerdo es el **conjunto de normas acordadas por todos, acerca de cómo se quieren sentir**, qué es necesario que pase para que esos sentimientos estén presentes consistentemente, así como una guía para manejar emociones desagradables y conflictos.



Introducción al medidor emocional



Introducción al Medidor Emocional Progama Ruler

El **Medidor Emocional** es la herramienta fundamental para el desarrollo de las habilidades de inteligencia emocional .

Facilita construcción de la consciencia emocional personal y social

Los cuatro cuadrantes

- **"El cuadrante ROJO** es desagradable, alta energía. *Cuando voy tarde, esto me pone nervioso, y me causa mucha rabia encontrarme con personas u objetos que obstaculizan mi camino. Sentimientos como el nerviosismo, la rabia, la frustración, la ira y el miedo están en el cuadrante rojo"*.
- **"El cuadrante AZUL** es desagradable, baja energía. *Cuando dedico tiempo a un colaborador para que no llegue tarde pero sigue llegando tarde. me hace sentir decepcionado. Los sentimientos como la tristeza, el desánimo, la desolación y la soledad están en el cuadrante azul"*



Los cuatro cuadrantes

- "El cuadrante VERDE es agradable, y baja energía. El año pasado, después de regresar de una operación, me encontré con una tarjeta en mi escritorio con mensajes de ánimo de mis compañeros. Cuando los leí, me sentí contento y aliviado. Los sentimientos como la calma, la relajación, la serenidad, la gratificación, y el equilibrio se encuentran en el cuadrante verde".

- "El cuadrante AMARILLO es agradable, alta energía. Cuando el equipo de fútbol de nuestra ciudad consiguió llegar al mundial el año pasado, todo el mundo estaba eufórico, saltando y aplaudiendo. Sentimientos como la alegría, emoción, entusiasmo, júbilo y el empoderamiento se encuentran en el cuadrante amarillo".

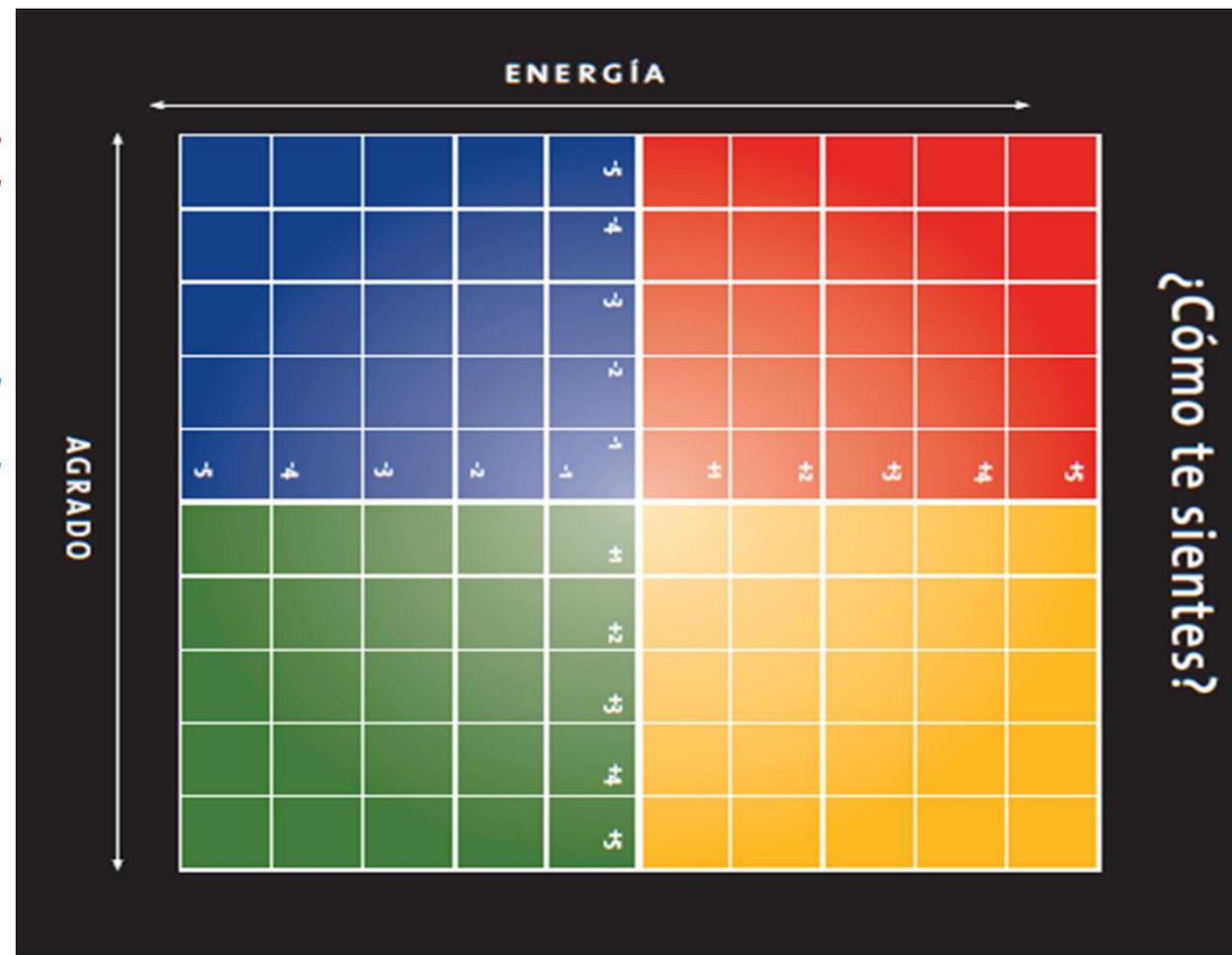


• "El cuadrante **ROJO** es desagradable, alta energía. Cuando voy tarde, esto me pone nervioso, y me causa mucha rabia encontrarme con personas u objetos que obstaculizan mi camino. Sentimientos como el nerviosismo, la rabia, la frustración, la ira y el miedo están en el cuadrante rojo".

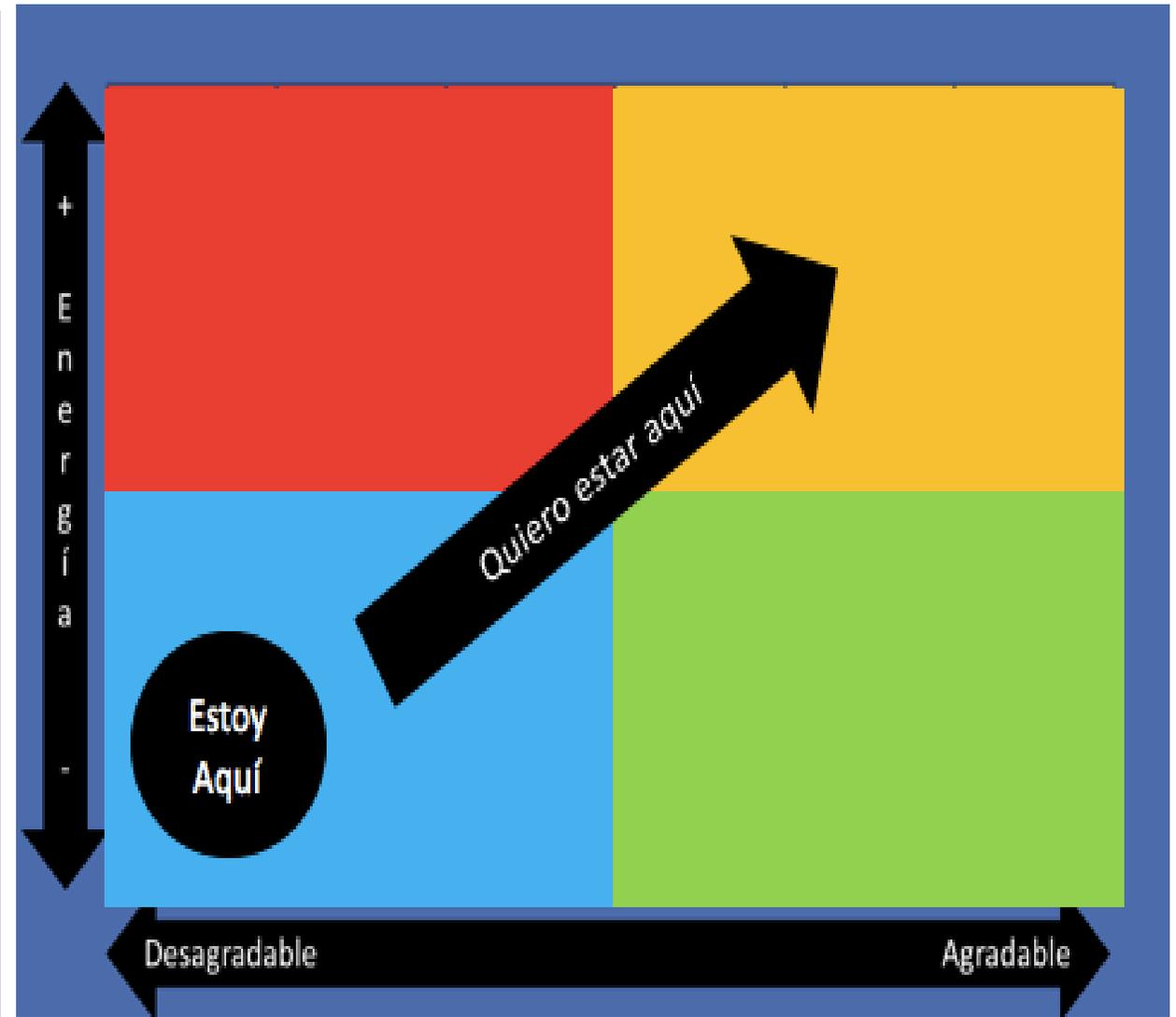
• "El cuadrante **AZUL** es desagradable, baja energía. Cuando dedico tiempo extra a uno de mis colaboradores para que esté contento y en cuanto le digo que no, se enoja, es intolerante y no agradece el esfuerzo que se hace con él, me hace sentir decepcionado. Los sentimientos como la tristeza, el desánimo, la desolación y la soledad están en el cuadrante azul".

• "El cuadrante **VERDE** es agradable, y baja energía. El año pasado, después de regresar de una operación, me encontré con una tarjeta en mi escritorio con mensajes de ánimo de mis amigas. Cuando los leí, me sentí contenta y aliviada. Los sentimientos como la calma, la relajación, la serenidad, la gratificación, y el equilibrio se encuentran en el cuadrante verde".

El cuadrante **AMARILLO** es agradable, alta energía. Cuando el equipo de fútbol de nuestra ciudad consiguió llegar al mundial el año pasado, todo el mundo estaba eufórico, saltando y aplaudiendo. Sentimientos como la alegría, emoción, entusiasmo, júbilo y el empoderamiento se encuentran en el cuadrante amarillo".



¿Qué hacer para pasar de una emoción a otra deseada ?





E
N
E
R
G
Í
A

enfurecido	furioso	frustrado	impactado
lívido	asustado	nervioso	inquieto
molesto	aprensivo	preocupado	irritado
repulsivo	afligido	incómodo	fastidiado

M
E
D
I
D
O
R

sorprendido	vivaz	motivado	eufórico
hiperactivo	animado	inspirado	entusiasmado
energizado	feliz	optimista	exaltado
agradable	contento	orgullosa	dichoso

MEDIDOR

E
M
O
C
I
O
N
A
L

EMOCIONAL

indignado	decepcionado	melancólico	triste
pesimista	aislado	sombrío	apático
avergonzado	excluido	tímido	exhausto
solitario	sin esperanza	aburrido	cansado

bendecido	a gusto	conforme	realizado
humilde	seguro	apacible	agradecido
calmado	satisfecho	relajado	despreocupado
aliviado	en paz	tranquilo	sereno

Sofía Ronquillo

PLACER



¡Gracias por sus comentarios y entusiasmo!

[/cecilia.e.gutierrez](#)



[@cecyeugenia](#)



cecylvaldez@hotmail.com



[/cecilia-eugenia-valdez](#)



[ceciliaevaldez](#)



cecilia.eugenia.valdez@gmail.com