

Herramientas emocionales

Hay acciones o actitudes que pueden inquietar nuestro ambiente laboral.

Te compartimos algunas recomendaciones para actuar en tres escenarios: **antes**, **durante** y **después** del conflicto.

A

ANTES

Tips de inteligencia emocional que te ayudarán a **evitar problemas**.

D

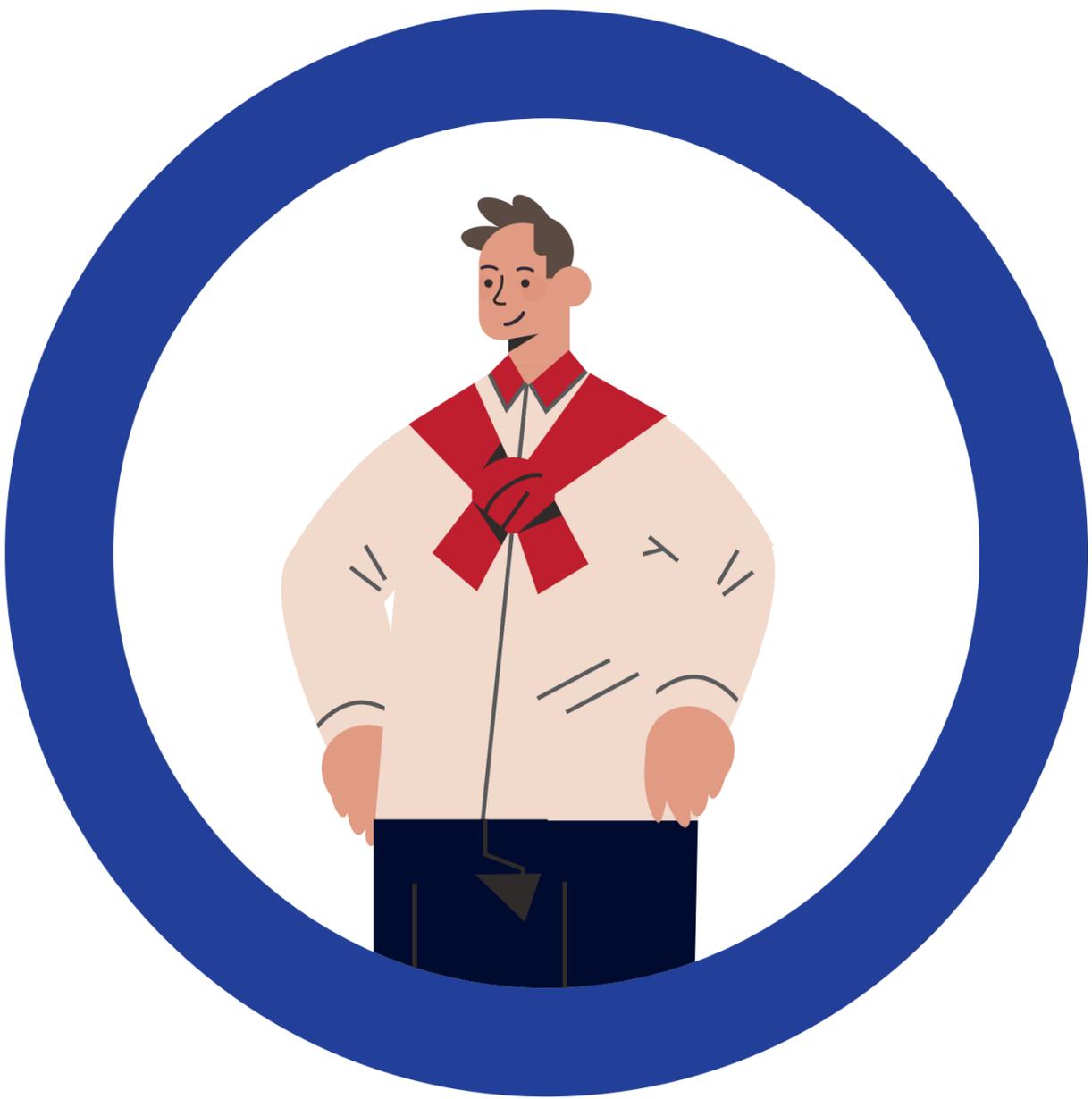
DURANTE

Recomendaciones para saber **cómo enfrentar la situación**.

D

DESPUÉS

Acciones que puedes implementar a partir de lo aprendido.



BALANCEAR ESTADO DE ÁNIMO

¿Cómo balancear mi estado de ánimo cuando no me siento bien?

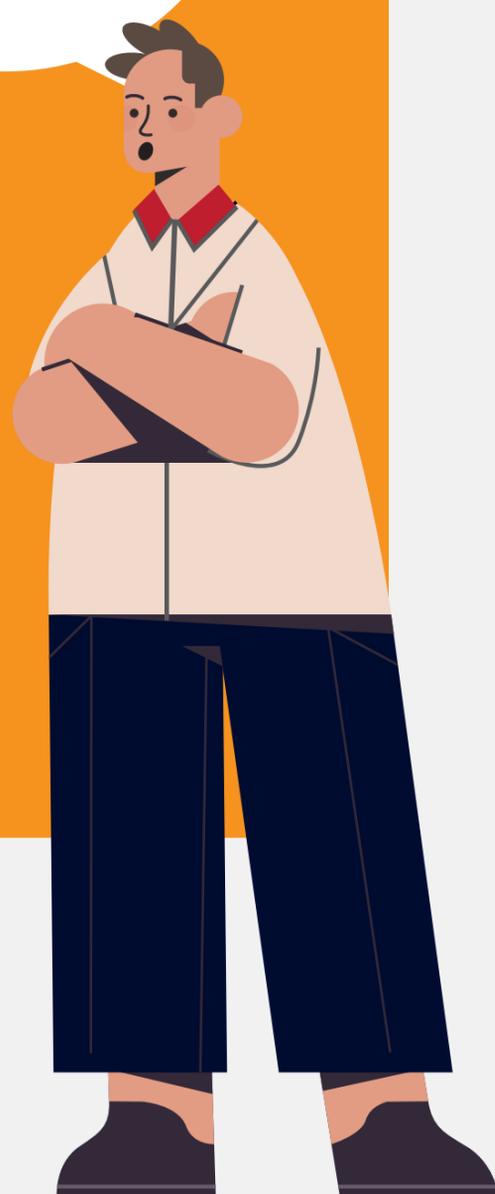
En nuestra vida personal y profesional **todos tenemos “altas y bajas”**, y es normal que esto altere nuestras emociones. Como formadores de equipo, es necesario contar con herramientas que nos reenfoquen y **nos ayuden a vivir en equilibrio.**

ANTES

- **Recuerda que tu estado de ánimo** se transmite y puede influir en tu relación con el equipo
- **Identifica si existe algo** que te esté perturbando
- **Pide consejo a alguien de confianza** sobre cómo ha visto tu estado de ánimo. Esto te ayudará a detectar o anticipar situaciones

Últimamente te alteras más fácilmente, creo que no te has dado cuenta.

Tienes razón, no lo había notado, pero trabajaré en ello.



DURANTE

- **Procura dormir bien** y alimentarte sanamente
- **Practica algún tipo de meditación** o ejercicio que te pueda mantener alejado de pensamientos negativos
- **Busca a las personas** que te ponen de buen humor

Debo guardar la calma, balancear mis emociones y estar en paz para hablar con mi equipo mañana.



DESPUÉS

- Observa si **las acciones que has practicado**, han mejorado tu estado de ánimo
- **Platica con alguien de confianza**, esto te puede ayudar mucho
- **Si sientes que el problema te rebasa**, busca ayuda profesional

Busco tu ayuda, porque siento que las cosas en el trabajo me están superando y no quiero que pase algo más.

¡Gracias! Juntos encontraremos el camino para que encuentres el equilibrio.

