



## AGILIDAD EMOCIONAL

Reúne a todo el equipo y ver juntos el video.

- Pregúntales de 0-10 como de importante les parece gestionar bien sus emociones.
- ¿Qué procesos del ámbito profesional se ven afectados por las emociones?
- ¿Cuál es tu emoción desagradable predominante?
- ¿Qué tipo de situaciones te hacen saltar?
- ¿Que herramientas utilizas para salir de una emoción desagradable?

Pídeles que se pongan por parejas con alguien con quien se sientan en confianza.

Uno de ellos será compañero A, otro será compañero B

Compañero A pregunta: Recuerda una ocasión en la que te quedaste enganchado en una emoción.

Compañero B responde.

A: ¿Qué ocurrió?

B: Responde el contexto y lo que le enfadó, le generó miedo o tristeza.

A: ¿de qué te estaba protegiendo esa emoción? ¿Que estaba cuidando?

B. Dale un tiempo, en ocasiones no vemos el beneficio a primera vista, pero siempre hay algo de los que nos protege la emoción.

A: ¿Qué precio pagaste?

B: Responde

A: ¿Que podrías haber hecho diferente?

B: Responde.

Una vez que el compañero B ha terminado de contestar intercambian los papeles y el compañero B hace las preguntas y el compañero A las contesta.

**Termina agradeciendo a todos su participación.**