



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea



**PROYECTO DE HABILIDADES BLANDAS COMO  
HERRAMIENTA PARA LA CREATIVIDAD EN ZONAS RURALES  
2020-1-FR01-KA204-079841**

### **1) NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA**

Gestión emocional. Reestructurar las emociones

Se trata de una actividad individual, aunque también se puede realizar en pareja, realizando el ejercicio los dos participantes entre sí. Es un ejercicio de autoevaluación y autoconocimiento, en el que el participante comprenderá la relación entre las emociones y los resultados. También comprenderá la motivación que hay detrás de muchas de sus decisiones y entenderá cómo la reconfiguración de ciertos patrones de comportamiento puede cambiar la emoción que experimentamos de forma concreta y, a medio plazo, los estados emocionales que condicionan y explican nuestros resultados.

### **2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA**

- Comprender el impacto de las emociones en los resultados
- Aprender a construir nuevos estados emocionales
- Comprender la relación entre las emociones, las decisiones y los resultados

### **3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD**

La gestión emocional es clave en la toma de decisiones y, por tanto, tiene un impacto directo en el comportamiento y los resultados de las personas (área intrapersonal) y de las organizaciones (área interpersonal). Por ello, este ejercicio nos ayudará a entender cómo se generan y sostienen nuestras emociones, cómo condicionan la mayoría de nuestras decisiones y, por tanto, cómo afectan y explican gran parte de nuestros resultados.

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. La Comisión Europea y la Agencia Nacional de Francia no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.



**PROYECTO DE HABILIDADES BLANDAS COMO HERRAMIENTA PARA LA CREATIVIDAD EN ZONAS RURALES**  
**2020-1-FR01-KA204-079841**

#### 4) RECURSOS Y MATERIALES

Ninguno o una hoja de papel para tomar notas.

#### 5) IMPLEMENTATION OF THE TOOL

Se trata de un ejercicio de cuatro pasos::

1. El moderador preguntará: Piensa en las últimas cinco cosas que has comprado que no eran de primera necesidad. ¿Han sido compras lógicas y racionales o instintivas?

Ahora Podemos llevar estas preguntas al ámbito personal y profesional, con preguntas como:

Piensa en las últimas cinco decisiones no mecánicas que has tomado en el trabajo. ¿Fueron racionales o intuitivas?

Aquí, el participante puede empezar a comprender el peso de las emociones en nuestras decisiones.

2. A continuación, el facilitador presentará al participant el siguiente diagrama (la piedra angular de la Inteligencia Emocional) para comprender la relación entre las emociones, las acciones (decisiones) y los resultados.





**PROYECTO DE HABILIDADES BLANDAS COMO  
HERRAMIENTA PARA LA CREATIVIDAD EN ZONAS RURALES  
2020-1-FR01-KA204-079841**

A partir de ahí, iniciaremos un trabajo inverso en el que partiremos de situaciones del ámbito personal o profesional en las que no se ha conseguido el resultado esperado. En este rastreo, empezaremos a preguntarnos...

- ¿Qué resultado ha obtenido? ¿En qué medida se desvió del resultado deseado?
- ¿Qué hizo o no hizo en el proceso? ¿Qué crees que hiciste que no estaba alineado con el objetivo? ¿A quiénes han afectado estas reacciones? ¿Se ha resentido alguna de tus relaciones interpersonales como consecuencia de estas decisiones? ¿En qué has fallado? ¿Por qué?
- ¿Qué emociones tenías cuando tomaste esas decisiones? ¿Cómo afectaron tus emociones a esas acciones? ¿Cómo influyeron las acciones en el resultado final?
- ¿Qué ocurrió para que experimentaras esa emoción? ¿Cuál fue el desencadenante?
- ¿Qué significado le diste a ese estímulo? ¿Cómo condicionaron tus circunstancias personales todo el proceso?

3. Una vez analizado el ciclo que comenzó con un estímulo externo y terminó con un resultado no deseado, procedemos a reconstruir la situación desde el principio. Dado que el estímulo es exógeno e inmodificable, las preguntas parten del segundo paso:

- ¿Qué otro significado podrías haberle dado para tener una reacción diferente? ¿Serías capaz de hacerlo la próxima vez que te ocurra algo similar?
- En caso de darle ese otro significado, ¿qué otra emoción/emociones podrías generar o desarrollar? ¿Qué te parece? ¿Son más operativas? ¿Te acercarían a tu objetivo?
- Bajo esas emociones, ¿qué acciones diferentes podrías realizar? ¿Cómo te afectarían? ¿Cómo afectarían a las personas que te rodean?
- ¿Crees que podrías conseguir resultados diferentes siguiendo este protocolo? ¿Cómo crees que sería/trabajaría tu entorno en ese contexto diferente? ¿Cómo te sentirías?

4. Por último, el facilitador planteará la siguiente tabla al participante para que identifique qué patrones fisiológicos, de lenguaje y de enfoque ha seguido para desarrollar una emoción que le ha llevado a un resultado no deseado.

FISIOLOGÍA	LENGUJE	ENFOQUE
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea



**PROYECTO DE HABILIDADES BLANDAS COMO  
HERRAMIENTA PARA LA CREATIVIDAD EN ZONAS RURALES  
2020-1-FR01-KA204-079841**

Una vez descrito y definido el patrón, el participante podrá desmontarlo y empezar a reconfigurar una nueva emoción más operativa y alineada con sus objetivos

## 6) QUÉ APRENDER

- Cómo se construyen tus decisiones desde el punto de vista emocional y cómo afectan a tus resultados
- Cómo construir emociones y estados emocionales más operativos y alineados con tus resultados.
- Reencuadrar las situaciones cotidianas para escapar del piloto automático y generar emociones de alto rendimiento

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. La Comisión Europea y la Agencia Nacional de Francia no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.