



LAS EMOCIONES EN EL TRABAJO

QUE HAGO CON ELLAS

ASPECTOS COMUNES

¿De donde vienen?:

- Relaciones interpersonales (soledad)
- Miedo a no ser suficientemente bueno (fracaso)
- Falta de sensación de valoración (soledad)
- Miedo a las consecuencias de perder el trabajo (fracaso)





COMO SE QUE ESTOY TENIENDO UNA EMOCIÓN

Sensaciones físicas

Pensamientos

Impulso





EL POLIGRAFO

F



R



E



N



A

- Frena, date unos minutos

- Reconoce sensaciones y pensamientos

- Establece una dirección de valor

- Nota la diferencia entre lo que te piden las sensaciones y pensamientos y tus valores

- Arranca en la dirección que valoras

SI EL GPS TE MANDA EN OTRA DIRECCIÓN



¡GRACIAS!