

Manejar las emociones

Como potenciar la creatividad
e innovación lidiando con la
frustración.



Esto es para usted, si...

- Siente que la comunicación en su equipo está un poco apagada.
- Quiere aumentar el desempeño y la productividad.
- Quiere transformar frustración en innovación.

¡Pruebe esto! _Ejercicios breves

5min



Chequeo rápido de la realidad.

Escriba las primeras 5 expectativas en relación a su frustración actual. Ejemplos de frustración pueden ser los relacionados a su rol o trabajo, algún conflicto con alguien, su situación financiera, etc... Aquí vamos.

Me siento frustrad@ sobre:

Mis expectativas subyacentes. Si fuera 100% honesto conmigo:

...
...
...
...
...

Un ejemplo:

Estoy frustrado con mi nuevo rol.

Mi expectativa subyacente, si fuera 100% honesta conmigo:

- 1. Quería más dinero, pero no necesariamente más horas de trabajo.*
- 2. Me sobre vendí. Ahora tengo dificultades para desenvolverme y no sé a quién recurrir.*
- 3. Esperaba que mis colegas estuvieran más interesados en el proyecto.*
- 4. Creí que mis nuevas tareas me harían sentir "llen@" pero en realidad son un poco tediosas.*
- 5. Reportar a un nuevo jefe en la organización es más desafiante de lo que esperaba.*

¡Llévelo más lejos!

10min

Este es un gran ejercicio para cambiar de perspectivas.

Tome una nueva postura.

Si su frustración está relacionada con algo que se encuentra fuera de su zona de influencia - lo que tiende a ser cuando tenemos un conflicto con alguien y quisiéramos cambiar al otro le sugiero a visitar [nuestra hoja de ejercicios Círculo de Influencia de Covey](#). Intentar cambiar algo sobre lo que no tiene control está destinado a crear frustración.

Si lo que le molesta es cómo percibe esta frustración, póngase en algún juego de roles. No estoy bromeando.

Use un objeto que represente la frustración y colóquelo en algún lugar en el centro de la habitación. Ahora, párese como lo hace normalmente y observe cómo las emociones van y vienen. Bien, es suficiente, conoce bien ese lugar.

Ahora use las siguientes ideas para probar nuevas perspectivas:

- Mírelo con ojos de niño. Si tiene hijo, involúcrelos en el juego.
- Trate de pasar a otro rol, como por ejemplo su abuelo. ¿Cómo lo vería?
- ¿Qué pasaría si se pasa a otra posición y le dijeran que sólo vivirá por 24 horas? ¿Cómo sería en ese caso el nivel de frustración?
- Cualquier otra postura que se le venga en mente. Sea creativ@!

El punto crucial aquí es que necesitará hacer esto. Experimentelo. Sólo de esta manera cambiará su estado emocional alrededor de la frustración y podrá abrirse a nuevas posibilidades.

Escriba cualquier idea o alternativa que venga a su mente. Use toda la creatividad que posea en este proceso.

Idea: Si puede pedir a alguien ayuda a que le guíe por las preguntas y el proceso, le permitirá realmente conectar con las emociones.



► Los siguientes pasos

_Ahora, ¿qué hará con ello?



¡Hazme saber cómo te está yendo!

Para más consejos y soluciones, revise [nuestras hojas de ejercicios on line](#) y mire algunos [vídeos](#) de nuestra serie “Toma las Riendas”.



Para una lectura rápida y algunas herramientas, [descargue nuestro Ebook ¡Toma las Riendas!](#), disponible por suscripción o en [Amazon](#).

Si nunca ha experimentado el Coaching o un entrenamiento en Liderazgo, revise qué dicen algunos de nuestros clientes y sus experiencias:

