



CON  
SIENTE  
MENTE



# Herramientas de Trabajo

CHECKLISTS Y ENCUESTAS

# Check List

## GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones. En una escala de 1 a 5, evalúe su percepción, siendo:

1 = nunca

2 = a veces

3 = frecuentemente

4 = casi siempre

5 = siempre

- Conozco y comprendo lo que siento.
- Conozco las emociones de mis colegas / equipo / estudiante.
- Me fijo metas e intento hacer lo mejor para alcanzarlas.
- Regulo mis propias emociones.
- Puedo calmarme fácilmente cuando estoy molesto/a o enojado/a.
- Entiendo que cómo me siento afecta el cómo actúo.
- Comprendo mis emociones y su impacto en el desempeño y las relaciones.
- Respeto las opiniones de mis colegas / equipo / estudiantes, incluso aunque piense que están equivocados.
- Pienso en las cosas buenas que me están pasando para sentirme mejor.
- Siento que las emociones me sobrepasan.
- Reconozco los sentimientos y estados de ánimo de las personas a mi alrededor.
- Tiendo a preocuparme más por los sentimientos de los demás que los míos propios.
- Mantengo la calma frente a situaciones difíciles.
- Me doy cuenta de mis emociones en diferentes situaciones.
- Dejo que mis emociones dominen mis pensamientos y reacciones.
- Soy consciente de mis fortalezas y mis debilidades.
- Antes de tomar una decisión tengo claro los objetivos y mis emociones al respecto.
- Me motivo a mí mismo/a imaginándome un buen resultado en las tareas que llevo a cabo.
- Ayudo a otros colegas a sentirse mejor cuando están en momentos bajos.
- Entiendo que mis errores forman parte de la vida cotidiana y el aprendizaje.

# Check List

## COMUNICACIÓN Y COORDINACIÓN DE ACCIÓN

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones. En una escala de 1 a 5, evalúe su percepción, siendo:

1 = nunca

2 = a veces

3 = frecuentemente

4 = casi siempre

5 = siempre

- Hago las preguntas necesarias para comprender lo que el otro está diciendo.
- Me anticipo y contesto directamente para ahorrar tiempo.
- Interrumpo a las personas cuando me están hablando de sus temas.
- Respondo a las personas en función de la manera en que percibo cómo se sienten.
- Tiendo a culpar a los otros cuando no se logran los objetivos.
- Expreso mis discrepancias y opiniones sin dificultad.
- Confío en mis capacidades para comunicar abierta y asertivamente.
- Me responsabilizo de mis propios sentimientos sin culpar a otros.
- Hago preguntas para asegurarme de lo que comprendió el otro.
- Comunico mi apreciación sobre las consecuencias que la situación tiene para el otro.
- Puedo decir que no cuando la situación lo amerita aunque esto despierte rechazo en el otro.
- Preparo y ordeno mis ideas antes de expresarlas.
- Hablo directamente con la persona con la que tengo que resolver un conflicto.
- Me siento apreciado/a por mis colegas / equipo / estudiantes.
- Sé escuchar. Estoy siempre atento y en actitud receptiva.
- Reconozco el valor del silencio ante situaciones que ameriten esta postura.
- Me comunico de manera clara y sencilla.
- Al escuchar, permanezco atento sin hacer otras tareas o mirar el celular.
- Me muestro accesible, cercano/a y empático/a.
- Me intereso por lo que sienten los otros, los acompaño y contengo.

# Check List

## LIDERAZGO

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones. En una escala de 1 a 5, evalúe su percepción, siendo:

1 = nunca

2 = a veces

3 = frecuentemente

4 = casi siempre

5 = siempre

- Defino objetivos claros y alcanzables.
- Escucho a mi equipo y en conjunto elaboramos los planes a seguir.
- Conozco cómo funciona mi área y lo que hacen mis colegas.
- Mis colegas / equipo / estudiantes confían en que haré lo correcto.
- Mis colegas / equipo / estudiantes creen que el trabajo en equipo es importante para mí.
- Mis colegas / equipo dirían que me preocupo más por las personas y el trabajo más que por mi mismo.
- Tomo decisiones con información adecuada.
- Preveo, establezco y coordino soluciones a posibles problemas.
- Soy proactivo/a y estimulo el trabajo.
- Promuevo el trabajo en equipo.
- Mantengo mis compromisos y espero que los demás también lo hagan.
- Cuento con la información que se requiere para tomar decisiones.
- Conozco a los colegas / equipo que trabajan conmigo.
- Mis interacciones diarias son respetuosas.
- Entrego a mis colegas / equipo lo que necesitan para su trabajo.
- Mantengo un trato justo e imparcial con mis colegas / equipo.
- Permito que mis colegas / equipo tomen sus propias decisiones.
- Entrego feedback a mis colegas / equipo / estudiantes permanentemente.
- Reconozco mis propios errores.
- Intento ver el mundo desde el punto de vista de mis colegas / equipo / estudiantes.

# ENCUESTA DE AUTOCUIDADO

Elije el rango más apropiado:

- 1 = nunca lo había pensado
- 2 = nunca
- 3 = raramente
- 4 = ocasionalmente
- 5 = frecuentemente

## AUTOCUIDADO FÍSICO

- Comer regularmente (desayuno, almuerzo y cena)
- Comer sanamente
- Ejercitar en forma consistente
- Tener chequeos médicos para prevención
- Tener cuidado médico cuando sea necesario
- No ir al trabajo si se está enfermo/a
- Bailar, nadar, correr (actividad física agradable)
- Dormir lo necesario
- Tomar vacaciones
- Pasar tiempo lejos del teléfono
- Otros .....

## AUTOCUIDADO PSICOLÓGICO

- Tener tiempo para la reflexión
- Tener apoyo psicológico si lo necesito
- Escribir un diario
- Leer acerca de temas que no son exclusivos de mi área laboral
- Participar en actividades donde no eres experto/a ni estás a cargo
- Estar consciente de experiencia interna (sentimientos, pensamientos, etc.)
- Comunicar a personas significativas tus necesidades y deseos
- Recibir de los otros
- Aprender a decir "no" a más responsabilidades
- Aprender a manejar el estrés en la vida personal / laboral
- Otros .....



“ *Establecer metas es el primer paso para convertir lo invisible en visible.*”

TONY ROBBINS