ypardperú

AGROECOLAB

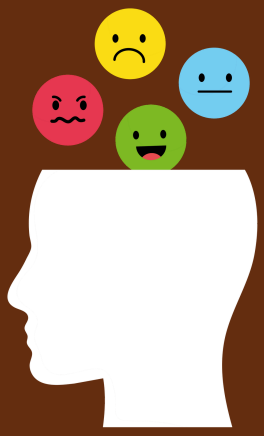
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA AGROECOLOGÍA

RUEDA DE EMOCIONES

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones físicas y psicológicas intensas, automáticas y breves ante estímulos externos o internos, que nos impulsan a actuar y adaptarnos. Involucran cambios físicos (ritmo cardíaco), pensamientos y conductas. Tienen una función adaptativa, social y de supervivencia.

A diferencia de los sentimientos, las emociones son más intensas, inmediatas y cortas.



¿QUÉ ES LA RUEDA DE EMOCIONES?

Es una herramienta sencilla para identificar lo que sentimos y comprender cómo influyen nuestras emociones en el trabajo en equipo y el liderazgo juvenil.

RUEDA DE EMOCIONES (ESTRUCTURA)

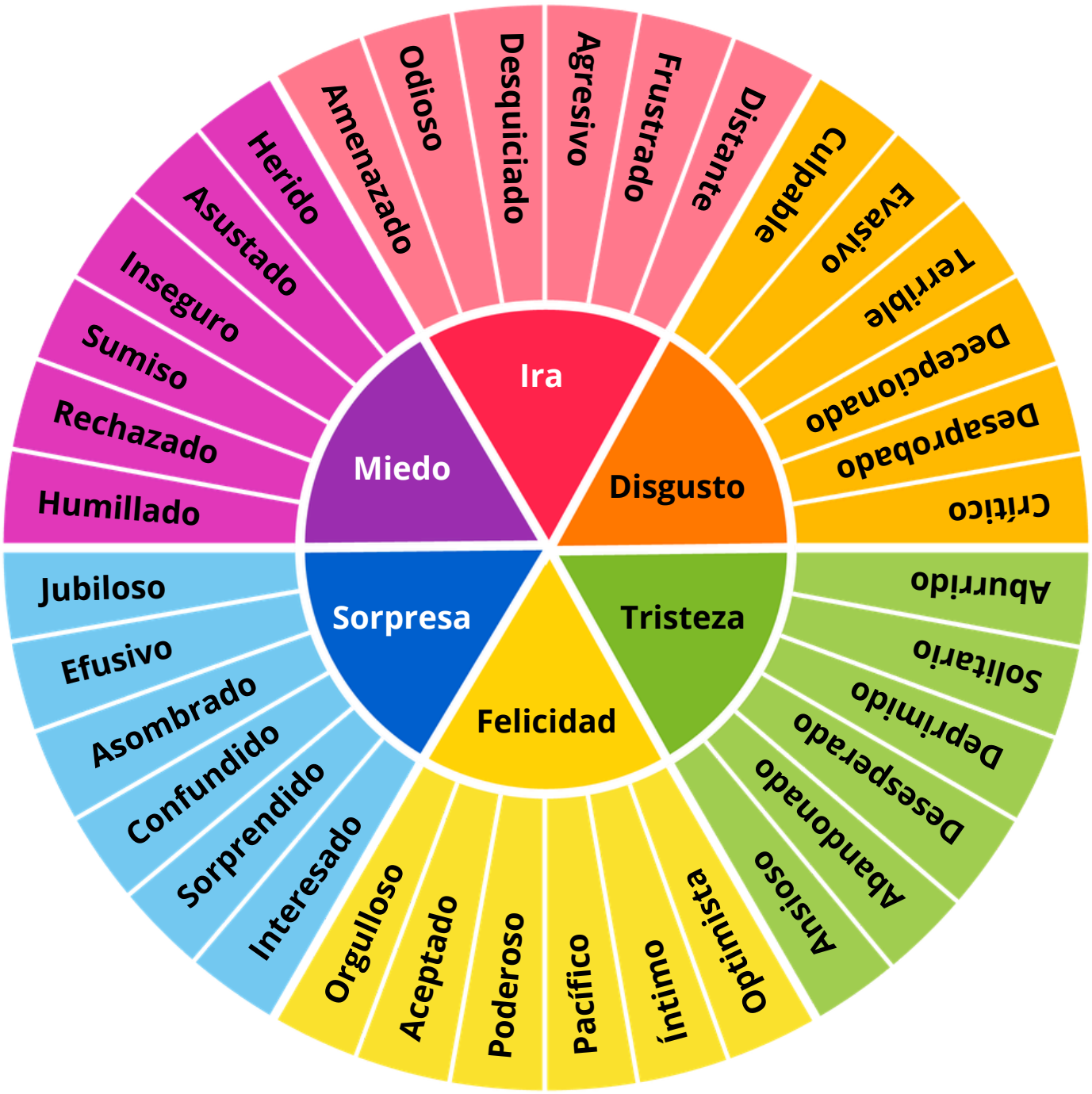
Es un gráfico circular que organiza las emociones en diferentes niveles, desde las más básicas y universales (al centro) hasta las más complejas.
Nuestras emociones están interconectadas y pueden evolucionar o combinarse.

¿Cómo podemos usar esta ruleta?

1. Reconocer lo que sientes
2. Profundizar en nuestra emoción
3. Comunicar nuestra emoción
4. Gestionar la emoción

Este gráfico es útil porque nos ayuda a identificar con mayor precisión nuestra emoción. Por ejemplo, puede que sintamos algo como la ira cuando algo no sale como esperamos pero lo que en realidad sentimos es frustración.

Este gráfico nos ayuda a nombrar nuestra emoción y poder comunicarla de manera efectiva. Lo que finalmente nos ayuda a gestionarla de manera sana.



EJERCICIO 1

IDENTIFICANDO MI EMOCIÓN

Ahora, te invitamos a profundizar en tus emociones con estos dos casos:

1. ¿Cómo me siento cuando trabajo en equipo? Marca las emociones que aparecen con más frecuencia:

- Motivación
- Estrés
- Alegría
- Frustración
- Confianza
- Duda
- Otra: _____

2. ¿Cómo me siento cuando quiero dar mi opinión en un grupo de trabajo o en mi organización? Marca las emociones que aparecen con más frecuencia:

- Motivación
- Estrés
- Alegría
- Frustración
- Confianza
- Duda
- Otra: _____

EJERCICIO 2

MI REACCIÓN HABITUAL

Cuando siento emociones intensas, suelo:

- Guardarme lo que siento
- Hablarlo con alguien
- Alejarme un momento
- Responder rápido

Reflexiona

_____

¿Qué me gustaría cambiar?

_____

EJERCICIO 3

PRACTICANDO EMPATÍA

Piensa en una situación reciente donde alguien del equipo tuvo una reacción diferente a la tuya.

- ¿Qué emoción crees que estaba sintiendo?
- ¿Cómo podrías responder desde la empatía?

Las emociones también son parte del aprendizaje.
Reconocerlas no te hace más débil; te ayuda a construir un liderazgo más consciente y relaciones más saludables dentro de los procesos agroecológicos.