Hojas de Trabajo

Emociones

1.- ¿Qué situaciones en el trabajo me parecen injustas?

2.- ¿Qué situaciones en el trabajo me generan ansiedad (miedo) o inseguridad?

3.-¿Qué situaciones en el trabajo me bajonean, desmotivan o me quitan las ganas de ir?

4.-¿Qué situaciones en el trabajo me generan alegría, entusiasmo o me motivan a seguir trabajando ahí?

5.- ¿Qué situaciones en el trabajo me generan confianza, me hacen sentir segur@ y quiero seguir creciendo en este lugar?

Tensiones emocionales

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Emociones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Rabia |  |  |  |  |  |  |  |
| Miedo |  |  |  |  |  |  |  |
| Tristeza |  |  |  |  |  |  |  |
| Alegría |  |  |  |  |  |  |  |
| Ternura |  |  |  |  |  |  |  |

6.- ¿Qué situaciones me causan estrés?

7.-¿Qué situaciones me generan ansiedad?