

HERRAMIENTA REPLICABLE COMBATIENDO LOS LADRONES DE LA FELICIDAD



comunidad **F**
by inspyra

Siigo
+ que un software contable

Encuentro N° 08 de la Comunidad F Medellín.

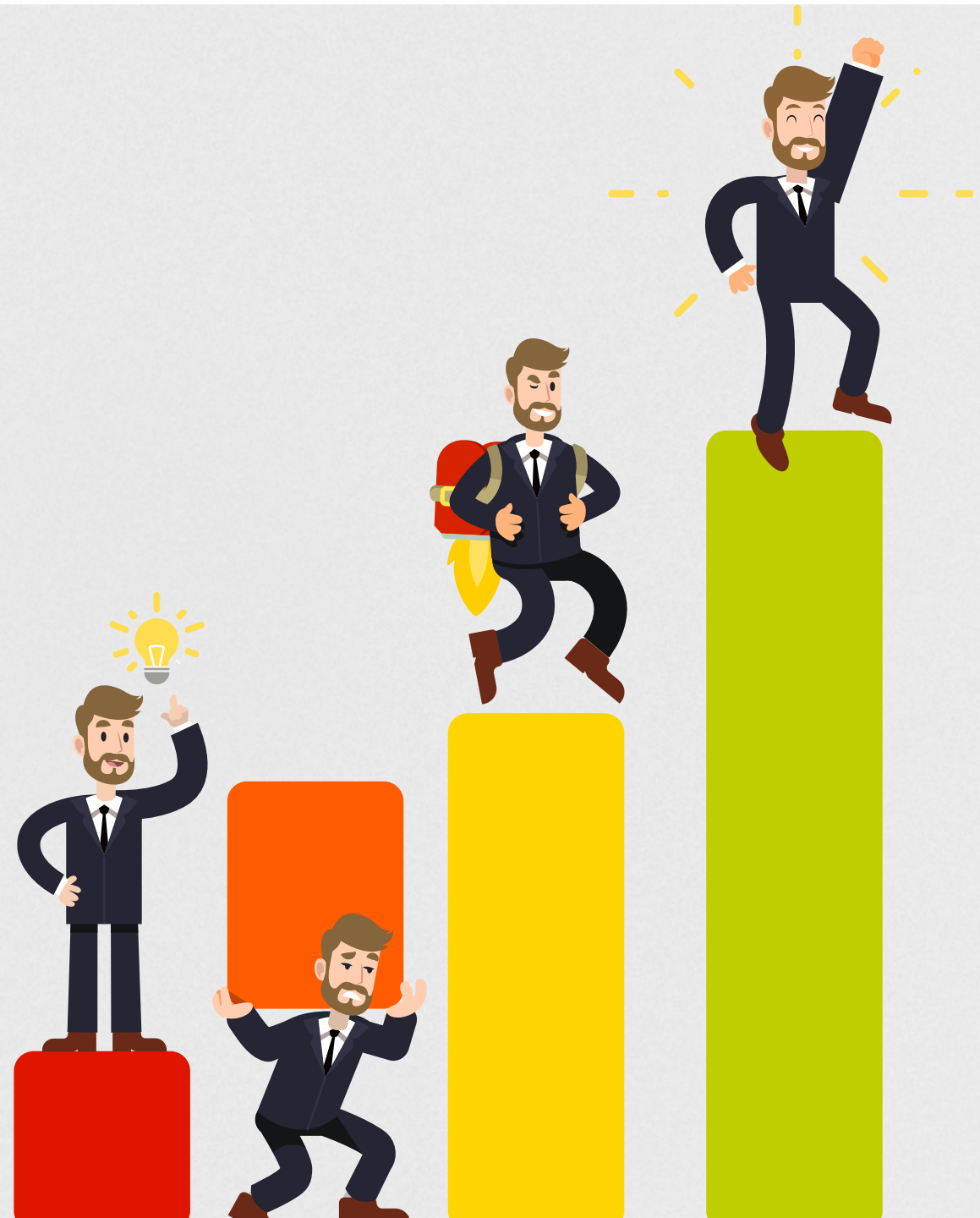
1.

Descripción de la Herramienta:

Esta herramienta se utiliza en la compañía Siigo para combatir el mal genio, el miedo y la tristeza de sus integrantes.

Consta de escribir las situaciones que nos han afectado, con el fin de expresarnos y poder liberarnos de todas las emociones negativas.

De igual forma, el escribirlo sobre el papel ayuda a tener un proceso de retrospectión con nosotros mismos frente a la situación y nos hace ver las cosas de manera más objetiva hasta tal punto de decir: **¿Valió la pena haberlo tomado demasiado en serio?**



2.

¿Por qué deberías replicarla en tu organización?:

Muchas veces en nuestras organizaciones nos enfocamos en ofrecer herramientas que son sólo aplicables a lo laboral.

El combatir los ladrones de la felicidad no solo te ayudará en tu trabajo sino en cualquier ámbito de tu vida.

Esta es una herramienta que nos ayuda a deshacernos de sentimientos negativos que nos roban la felicidad y no nos dejan disfrutar de nuestras actividades diarias.

PASO A PASO:

comunidad 
by inspyra


+ que un software contable

3.

- **Paso 1:**

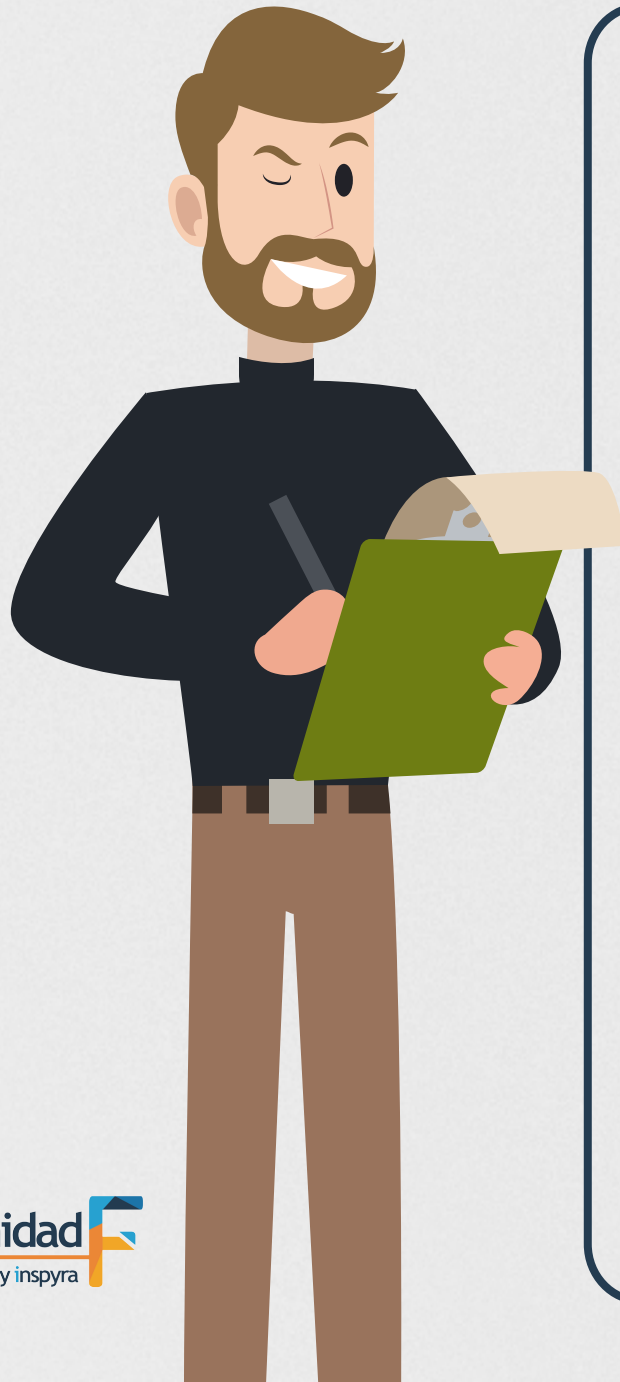
Destina una libreta que sólo se utilice para escribir los **“LADRONES DE FELICIDAD”**.

Te recomendamos idear una agenda personal pequeña destinada solo para escribir aquellas emociones que le generan tristeza, malestar, mal genio o miedo a cada integrante de la compañía.



La escritura de las emociones le permitirá a cada integrante de la compañía enfrentarse a las situaciones negativas desde la reflexión. Individualmente recomendamos tabular **cada 15 días** el número de repeticiones de cada situación ordenándolos: de mayor ocurrencia al de menor.





- **Paso 2:**

Cada vez que sientas una emoción negativa escribe en la libreta la situación basándote en las siguientes preguntas:

**a. ¿Qué estoy sintiendo?
¿Y por qué?**

(Estás preguntas nos ayudan a desahogarnos de los sentimientos que pasaron)

b. ¿Cómo reaccioné?

(Este cuestionamiento nos ayuda a evaluar de una forma más analítica la forma en que reaccionamos ante dicha situación)

c. ¿Que pienso frente a esto?

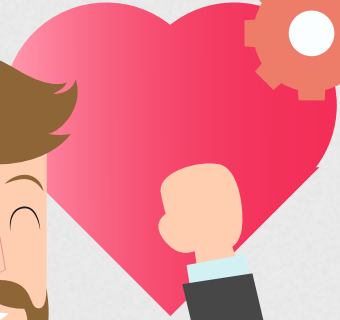
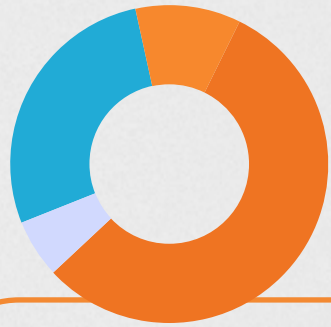
(La reflexión nos ayuda a tomar una posición más objetiva frente a la situación)

d. ¿De 1 a 5, que tanta importancia le estás dando a la situación?

Siendo 1 menos importante y 5 demasiada importancia

(Esta escala permite hacer una introspección frente al grado de importancia de nuestra reacción frente a la situación)





• Paso 3:

Al finalizar la semana haz una reunión de 30 minutos con todo tu equipo de trabajo para que quienes lo desean compartan sus experiencias. Esto ayudará aún más a deshacernos de todos los ladrones de felicidad.

• Paso 4:

Haz de este ejercicio un hábito, ya que te ayudará a no desperdiciar nuestra energía en cosas que pueden no tener tanta importancia y que de por sí nos ayudan a estar más felices.



Tips finales para la implementación:



- Cuanto más detalle des, la introspección será más objetiva.



- Haz seguimiento diario a tus emociones para no dejar pasar por alto ninguna.



- Motiva a los líderes y equipos de trabajo a llevar su diario de ladrones de felicidad.



- Escribe todo lo que sientes así lo estés exagerando, la idea es ser sinceros con nosotros mismos y deshacernos de todas las cosas negativas.



- Apóyate en herramientas que te ayuden a despejar tu mente y transformar el estrés y los malos pensamientos.

¿TIENES DUDAS?

CONTÁCTANOS O ESCRÍBENOS

+57 318 529 15 71 - comunidadf@inspyra.co

www.inspyra.co / [comunidadf](https://www.facebook.com/comunidadf)

comunidad
by inspyra 

