Check in emocional

Recomendaciones de implementación

"No necesitamos justificar cómo nos sentimos, solo reconocerlo para trabajar mejor juntos".

1- Hacer hincapié en la importancia de hacer un registro sintético y claro.
2- Que todos los asistentes, en la medida de que lo deseen, puedan tener un espacio para expresarse.
3- Que un referente tome nota y se pueda registrar el estado general. Se pueden utilizar herramientas digitales lo que permitirá que el registro nos pueda arrojar datos y hacer un seguimiento del “clima” de los equipos mes a mes. Ejemplo de encuesta para realizar en menos de 2 minutos.

Diferentes recursos para registrar el estado emocional en el que llegamos a nuestro día o reunión laboral.

En función de tu estado de
ánimo actual:
¿Qué persona estás siendo? ¿Porqué?



En función de tu estado de
ánimo actual:
¿Qué emoji te representa? ¿Porqué?



En función de tu estado de
ánimo actual:
¿Qué figura te representa? ¿Porqué?



En función de tu estado de ánimo actual:
¿Cómo está tu energía? ¿Porqué?

