

Yo me quejo, tu te quejas, nosotros nos quejamos...

Cuando nos quejamos significa que algo nos preocupa y no encontramos cómo resolverlo. Es posible que nos instalemos en el lenguaje de la queja y funcionemos transitando caminos sin salida. Esos que nos llevan a más de lo mismo.

Recuerda, si te quejas, es porque algo no te satisface y la historia es...que aún no sabes qué hacer o cómo resolverlo.



Quedarse en la queja es funcionar desde el estilo reactivo. Reaccionamos ante cada situación de molestia o enojo, sin más ni menos que aplicar otro modo o estilo de quejarnos expresando eso que no nos completa.

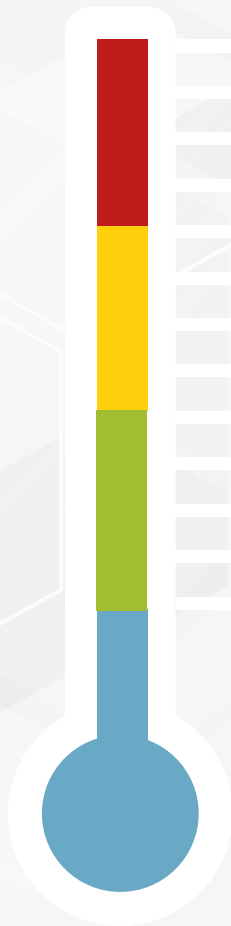
La buena noticia es que ¡depende de nosotros salirnos de ese laberinto sin salida!



¡Te invitamos a revisar tus quejas y las ejercites además, con tus equipos de trabajo!

¡Éxitos! Disponemos de infinitas fórmulas para aplicar R=R, creando relaciones y resultados poderosos

El quejómetro de la semana



Intenso
Más de 7

Medio
Entre 4 a 7

Poco
De 1 a 3

Ninguna



EL LENGUAJE DE LA QUEJA:

Surge con mucha facilidad y en todas partes, mostrando algo que va mal. Perdemos el control, nos sentimos impotentes y nos genera frustración.



Dime de qué te quejas y te diré quién eres...

Desafío:

1. Registra las quejas pensadas o dichas que tienes durante tu semana.
2. Observa el quejómetro y ubícate en el color según el número de quejas que tuviste.

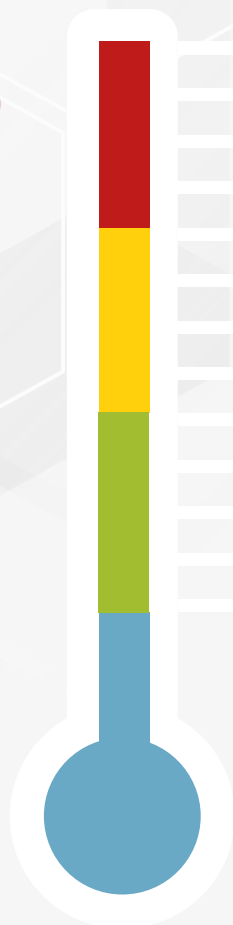
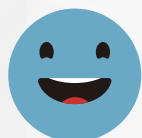


Reflexiona y responde:

- ¿Cuántas quejas tuviste durante la semana?
- ¿De qué te quejas más y qué situaciones las provocan?
- ¿Cómo podrías convertir la queja en una acción que modifique eso que va mal?
- Diseña tu plan y ponlo en marcha.



El quejómetro del equipo



Intenso
Más de 7

Medio
Entre 4 a 7

Poco
De 1 a 3

Ninguna



EL LENGUAJE DE LA QUEJA:

Surge con mucha facilidad y en todas partes, mostrando algo que va mal. Perdemos el control, nos sentimos impotentes y nos genera frustración.



Dime de qué se quejan y les diré quiénes son...

Desafío para trabajar con tu equipo:

- > **Materiales:** post it, contenedor etiquetado con la palabra queja y marcadores.
- > **Dinámica:**
 1. Convoquen a una reunión de equipo para conversar de las quejas.
 2. Registren sus quejas de la última semana laboral en los post it y viértanlas en el contenedor.
 3. Creen el contexto para leer las quejas.
 4. Observen el quejómetro y ubiquen las quejas en el color según el número que tuvieron.

Reflexionen y conversen:

- ¿De qué temas se quejaron más?
- ¿Cómo podrían convertir la queja en una acción que modifique aquello de lo que más se quejaron?
- ¿Cuál es la disposición emocional del equipo al haber realizado esta dinámica?



¿Has notado que hay personas que solo llegan para compartir quejas, problemas, el lado oscuro de la historia, sus miedos y juicios infundados?

¡Libérate de esas
cargas negativas que
te restan energía!

Procura que tu mente no sea el
bote de basura del **quejómetro**.

