GRAUSTIC

INNERTIC EXPERIENCE

EL FUTUR DIGITAL S'ESCRIU DES DEL VINCLE HUMÀ

Recursos pràctics per a líders (3):

Comprèn i entrena les emocions per al benestar personal i col·lectiu.

hello@tukitco.net

Ajuntament de Barcelona
22@NETWORK BARCELONA
Pedro García Aguado
KitCo www.tukitco.net
Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa i Treball
Secretaria de Polítiques Digitals
Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia
Funded by the European Union
NextGenerationEU

“Sentir ens fa humans.
Comprendre-ho ens converteix
en líders.”

Elsa Giménez

Benvingut/da

Aquest quadern forma part dels recursos pràctics per a líders que explorar el paper de les emocions en el lideratge i en la vida dels equips.

Les emocions són energia en moviment: informen, connecten i orienten les nostres decisions. Quan les sabem escoltar i gestionar, es converteixen en una brúixola poderosa per crear entorns més humans, cohesionats i resilients.

Aquí hi trobaràs reflexions i recursos pràctics que t'ajudaran a:

- Comprendre les emocions i el seu impacte en la manera de relacionar-nos.
- Desenvolupar vocabulari emocional per expressar i entendre millor allò que sentim.
- Practicar dinàmiques senzilles per identificar, regular i canalitzar emocions dins l'equip.
- Fer visibles les emocions com a recurs col·lectiu, capaç d'impulsar confiança i millors resultats.

L'objectiu és que puguis disposar d'idees aplicables per fer de les emocions un aliat en el teu lideratge i en el dia a dia del teu equip.

El veritable valor d'aquest quadern és que puguis portar-lo a la pràctica: provar les dinàmiques, experimentar-les amb el teu equip i comprovar com el treball amb les emocions transforma la manera de liderar i de relacionar-nos.

I recorda: sempre pots comptar amb l'equip de KitCo per treure'n encara més profit. No dubtis a contactar amb nosaltres si vols acompanyament o suport per aprofundir en aquestes experiències.



Elsa Giménez
Fundadora de KitCo

Recursos pràctics per a líders (3):

Comprèn i entrena les emocions per al benestar personal i col·lectiu.

Durant molt de temps es va pensar que les emocions eren un assumpte privat, aliè al món de l'empresa, que cadascú havia de "gestionar" en silenci perquè no interferissin en l'àmbit professional. Però la realitat és una altra: **les emocions són presents en tot el que fem,** en cada decisió, en cada conversa i en cada interacció que tenim, dins i fora de la feina.

Les **emocions** són una part essencial de la nostra experiència humana, influenciant cada aspecte de les nostres vides. **Comprendre i aprendre** sobre les nostres emocions és fonamental per viure i liderar de manera **plena i equilibrada.**

1. **Per què és important per liderar aprendre sobre emocions?**

Cada decisió que prens, des de negociar un acord, donar feedback al teu equip, presentar un projecte, resoldre un conflicte o tancar una venda, està **impregnada d'emocions**: teves, del client, del teu company/a, de tot el context. Fins i tot quan creus que prens una decisió "racional", el teu estat emocional influeix en com interpretes la informació i en com reacciones.

Ignorar les emocions i el seu aprenentatge a l'empresa és una trampa: les emocions no desapareixen, s'amaguen o es distorsionen, afectant la comunicació, la productivitat i l'ambient de treball. Un líder que no reconeix les seves emocions ni sap llegir les dels altres perd oportunitats de connectar, resoldre conflictes i generar confiança.

Quan no sabem expressar o llegir les emocions, els equips es tornen distants, es generen malentesos i conflictes sense resoldre, generant desconnexió i desconfiança.

Les emocions no reconegudes generen reaccions exagerades o decisions que no s'ajusten als objectius reals, portant a decisions impulsives. Sense espais per gestionar emocions com l'estrès, la frustració o la por, la motivació baixa i es perden persones valuoses.

Un equip emocionalment bloquejat juga a la segura, evita riscos i limita la seva creativitat i innovació.

En canvi, quan una organització reconeix que sentir forma part de la feina, i facilita eines per identificar, expressar i regular emocions, es construeix un entorn més segur, humà i productiu.

Per això, parlar d'emocions no és una feblesa: **és una estratègia de lideratge conscient.** Reconèixer-les, anomenar-les i gestionar-les de manera saludable és una habilitat clau per prendre decisions amb claredat, construir relacions autèntiques i sostenir cultures organitzatives més humanes i eficaces.

En reconèixer com les nostres emocions afecten el nostre comportament i com podem gestionar aquestes respostes, guanyem una eina valuosa per millorar la nostra qualitat de vida.

Conèixer les nostres emocions ens permet no només identificar què sentim, sinó també per què ho sentim i com aquestes emocions poden ajudar-nos en les nostres decisions. En aprendre a interpretar les nostres emocions i respondre-hi de manera constructiva, podem crear una vida més harmoniosa i satisfactòria. Així, en integrar una comprensió emocional més gran en la nostra vida, fem un pas important cap a un benestar durador i significatiu.

2. **Què són les emocions?**

A KitCo, definim les emocions com **"informació que ens porta a l'acció**", una definició que considerem màgica perquè ens dona el poder d'utilitzar aquesta informació de manera positiva. **No existeixen emocions bones o dolentes**; totes tenen un propòsit i ens ofereixen dades valuoses per al nostre creixement.

Has sentit parlar de les emocions bàsiques o primàries? Al llarg del temps, han anat sorgint diverses teories que proposen visions diferents sobre l'existència i naturalesa de les emocions bàsiques, aquelles emocions universals que no depenen d'on has nascut ni de la cultura o educació que has rebut.

Es pot dir que, malgrat les diferències entre teories, hi ha un reconeixement generalitzat en la comunitat científica que existeixen algunes emocions que són més fonamentals i universals que d'altres, i que la base fisiològica i expressiva d'aquestes emocions té certs components innats. El debat persisteix quant a la quantitat exacta d'aquestes emocions bàsiques.

Emocions bàsiques


ALEGRIA


TRISTESA


IRA


POR


FÀSTIC


SORPRESA

ENS PORTA A TREBALLAR:

DESPREOCUPACIÓ	ACCEPTACIÓ	REAFIRMAR LA IDENTITAT	PRECAUCIÓ	REBUIG	ATENCIÓ

ENS PERMET:

DESENVOLUPAR HABILITATS FÍSIQUES I SOCIALS	FER UNA PAUSA, REFLEXIONAR	TENIR CORATGE	ESTAR ATENTS I PREPARAR-NOS PER A FUGIR	DISCERNIR ENTRE EL QUE ENS FA BÉ O MAL	PARAR ATENCIÓ A L'IMPREVIST

PER A:

MILLORAR LES NOSTRES RELACIONS SOCIALS	MOSTRAR A ALTRES QUE NECESSITEM AJUDA	DOTAR-NOS DE RECURSOS PER A L'AUTODEFENSA	PROTEGIR-NOS DE PERILLS	EVITAR ALLÒ QUE ENS PUGUI PERJUDICAR	ORIENTAR-NOS DAVANT UNA NOVA SITUACIÓ

3. **Per a què serveixen les emocions?**

Al quadre anterior disposes d'informació sobre per a què ens serveix cadascuna de les sis emocions bàsiques. Per exemple, per a què serveix **l'alegria**? L'alegria ens fa sentir bé, contents/es i satisfets/es, i ens motiva a buscar experiències positives i a compartir moments feliços amb els altres. L'alegria ens porta a treballar la despreocupació, ens permet desenvolupar habilitats físiques i socials i ens serveix per millorar les nostres relacions d'amistat i de suport. I la **tristesa**, per a què ens serveix? La tristesa apareix quan perdem alguna cosa valuosa o ens sentim decebuts, i ens permet processar la pèrdua i buscar consol. La tristesa ens porta a treballar l'acceptació, ens permet fer una pausa, pensar, reflexionar, i ens serveix per mostrar als altres que necessitem suport, com a éssers socials que som.

Mitjançant les dinàmiques que et proposem a continuació, podràs entendre millor com vius aquestes emocions, per a què et serveixen i com les gestiones, per passar a l'acció i caminar cap a una vida amb més benestar.

Per començar, el primer pas és aprendre vocabulari emocional. Parlar de les emocions de manera conscient comença pel més bàsic: saber posar-los nom.

4. **Per què és important tenir vocabulari emocional?**

Moltes vegades diem "estic malament", "estic bé", "estic nerviós", però darrere de cada paraula general s'hi amaga un matís que marca la diferència. No és el mateix sentir *nervis* que sentir por, *ansietat*, *inquietud* o excés de responsabilitat. Cada emoció té un missatge diferent, una funció pròpia i una forma única de gestionar-se.

Tenir un **vocabulari emocional** ric i precís és el primer pas de la intel·ligència emocional:

- T'ajuda a reconèixer amb claredat el que realment estàs sentint.
- Et permet comprendre el missatge útil que porta cada emoció.
- Et dona eines per regular el que sents en lloc de deixar-te arrossegar.
- Et facilita comunicar-te millor amb els altres.

En el context d'una empresa, dominar aquest vocabulari no només és útil per a un mateix/a, **transforma la manera de comunicar-se**, de donar feedback, de **resoldre conflictes** i de **liderar converses difícils amb més empatia** i menys judicis.

Què té a veure tenir vocabulari emocional amb l'assertivitat?

Com millor saps posar paraules al que sents, millor pots expressar-te de manera assertiva. **L'assertivitat és l'habilitat de dir el que sents,** penses i necessites de manera clara, honesta i respectuosa, cuidant-te a tu mateix/a i respectant l'altra persona, posant el focus en les teves emocions i evitant judicis cap als altres.

Tenir un vocabulari emocional ampli et dona eines per mantenir converses autèntiques, efectives i col·laboratives, fins i tot en moments difícils. És la base per liderar amb empatia i construir relacions sòlides, basades en la confiança i el respecte mutu.

5. **Per què regular i expressar les emocions també és lideratge?**

Molts/es líders han estat formats/des per "prendre decisions" o "gestionar equips", però no per gestionar-se a si mateixos/es. I aquí és on la intel·ligència emocional marca la diferència.

La regulació emocional no vol dir reprimir el que sentim, sinó saber com canalitzar-ho de manera saludable i útil per a nosaltres i per als altres. Només quan som conscients del que sentim i entenem la informació útil que ens està dient l'emoció, podem actuar amb més llibertat i coherència.

Un/a líder que sap regular les seves emocions:

- Transmet calma i confiança als altres, fins i tot en moments difícils.
- Millora la qualitat de les converses, evita conflictes i connecta amb empatia.
- Es comunica amb claredat, assertivitat i autenticitat.
- És capaç de reconèixer el que necessita (i el que necessita l'equip) per actuar des del propòsit i no des del desgast.

Liderar emocionalment no vol dir ser perfecte, sinó ser conscient. I això només és possible si aprenem a escoltar el que sentim.

Regular les emocions no és controlar, és comprendre i transformar. Requereix connectar amb el cos, aturar-se, observar i actuar des de l'escolta interna. Quan regulem bé, som més assertius, millorem la comunicació i prenem decisions des del centre i no des de la reacció automàtica.

Et convido a explorar les teves emocions, a adquirir vocabulari emocional i entendre com t'afecten les emocions i desenvolupar habilitats per a gestionar-les i expressar-les de manera que contribueixin al teu creixement personal.

Recorda que totes les emocions són vàlides i tenen un propòsit. Aprendre a navegar per elles és una part essencial del nostre viatge cap al benestar.

6. **Eienes pràctiques per a la regulació emocional**

A continuació, et proposo algunes eines concretes que pots incorporar en el teu dia a dia, tant a nivell personal com d'equip, per cultivar una gestió emocional més conscient i equilibrada.

1. La respiració conscient

Fes 3 respiracions profundes, lentes i connectades. Centra't en l'aire entrant i sortint. Et permet reconnectar amb el moment present i reduir l'activació del sistema nerviós.

Nota: Abans d'una reunió delicada, prova de fer-ho amb el teu equip en silenci durant 30 segons.

2. Posar nom a l'emoció

Pregunta't: Què estic sentint exactament? Tristesa? Enuig? Por? Identificar la família emocional (ho pots fer a través de la fitxa d'emocions de KitCo) t'ajuda a entendre millor el missatge que hi ha darrere de l'emoció i a donar-li espai.

3. Escriure o verbalitzar el que sents

Expressar per escrit o parlar amb algú de confiança ajuda a processar l'emoció i deixar d'estar-hi atrapada.

Nota: escriu una frase que comenci amb "Ara mateix em sento..." i deixa fluir el que surti, sense filtrar.

4. Moviment corporal conscient

Caminar, moure't suaument, ballar o fer una sacsejada et pot ajudar a descarregar la tensió física associada a l'emoció.

El cos guarda emocions; deixar-lo parlar és també una forma de cuidar-te.

Recursos pràctics per a líders (3):

Comprèn i entrena les emocions per al benestar personal i col·lectiu.

7. **Dinàmiques pràctiques per comprendre i entrenar les emocions:**

Dinàmica 1 : El que em carrega i el que em descarrega l'energia

Objectiu: Identificar situacions del dia a dia laboral que ens carreguen d'energia o ens desgasten emocionalment ens ajuda a posar consciència, compartir realitats i cuidar-nos millor en equip.

Durada: 35 - 50 min

Pasos:

- Reflexió individual (5-10 min): Cada persona escriu en una targeta o paper dues situacions que visqui habitualment a la feina:
  - Una situació que li carrega d'energia (motivació, connexió, reconeixement, fluïdesa...)
  - Una situació que li descarrega o el/la desgasta (tensió, manca de reconeixement, reunions buides, interrupcions constants...).
  - Per a cada situació, es posa un nom emocional: Com em sento exactament quan això passa? Quina informació útil m'està donant? (Ajuda't de la fitxa d'emocions que pots descarregar de KitCo de les 6 famílies (alegria, tristesa, por, ira, fàstic, sorpresa).

- Compartir en grup petit (15-20 min): En grups de 3 o 4 persones, cada participant comparteix breument:
  - La situació que li carrega les piles i l'emoció associada
  - La situació que li descarrega les piles i l'emoció associada
  - S'ha de fer l'exercici amb escolta activa, sense jutjar ni intervenir, validant les emocions expressades.

- Posada en comú i co-creació d'acords (15-20 min): En gran grup, recolliu les idees més repetides o reveladores. Busqueu patrons comuns i, a partir d'això:
  - Identifiqueu què pot fer cada persona per cuidar el seu benestar.
  - Proposeu mínims acords col·lectius per millorar l'energia emocional a l'equip.

- Exemples:

  ✔ Evitar interrupcions innecessàries.
  ✔ Respectar espais de concentració.
  ✔ Felicitar o reconèixer després de moments clau.
  ✔ Normalitzar el parlar de com ens sentim després d'un projecte intens.

- Tancament: Tanqueu amb una roda on cada persona comparteixi un petit compromís per cuidar el seu benestar i el de l'equip. Petits canvis creen grans transformacions.

Beneficis: ajuda a prendre consciència emocional, afavorint converses obertes i respectuoses dins l'equip sobre les necessitats reals de cadascú. Aporta eines per millorar el benestar individual i col·lectiu.

Dinàmica 2 : El cercle emocional de confiança

Objectiu: crear un espai segur on l'equip pugui compartir emocions de manera oberta i sense judici.

Durada: 20 min

Pasos:

- Es formen cercles petits (4-6 persones).
- Cada persona respon a la pregunta: "Quina emoció ha estat més present per a mi aquesta setmana?".
- La resta escolta sense interrompre ni jutjar.
- Al final, cada grup identifica una emoció de sensació agradable a cultivar i una emoció incòmoda per acompanyar-se com equip.

Beneficis: reforça la cohesió i la confiança, fomenta l'escolta activa i converteix les emocions en un recurs compartit dins de l'equip.

Dinàmica 3 : El mapa emocional

Objectiu: visualitzar de manera vivencial les emocions que apareixen amb més freqüència i intensitat, i generar aprenentatges compartits per millorar el benestar de l'equip

Durada: 30-40 min

Pasos:

- Preparació de l'espai: es dibuixen a terra, amb cordes o cinta adhesiva, els quatre quadrants del mapa emocional de KitCo, resultat de combinar freqüència (poc – molt sovint) i intensitat (baixa – alta).
- Posicionament individual: cada persona es col·loca en el quadrant que millor representa com viu l'emoció en aquesta etapa de la seva vida (1 mes enrera màxim) segons la intensitat o freqüència amb la que viu l'emoción.
- Compartir en petit grup: cadascú explica breument què l'ha fet col·locar-se en aquell quadrant en concret.
- Exploració d'objectius: les persones responen a la pregunta "En quin quadrant m'agradaria estar?" i expliquen què necessitarien per apropar-s'hi.
- Aprenentatge col·lectiu: qui ja hagi aconseguit el seu objectiu per reduir o incrementar la intensitat o freqüència d'alguna emoció pot compartir quines eines va fer servir i què li va ajudar per aconseguir-ho .
- Tancament: es fa una ronda final destacant aprenentatges i estratègies útils per millorar el benestar i la gestió emocional de tot l'equip.

Beneficis: aquesta dinàmica dona consciència immediata de l'estat emocional propi i del grup, fomenta la confiança en compartir experiències personals, inspira accions de canvi a partir d'exemples reals i reforça la idea que les emocions es poden entrenar i transformar.

Recursos pràctics per a líders (3):

Comprèn i entrena les emocions per al benestar personal i col·lectiu.

8. **Recursos KitCo | Jocs Físics**

Les cartes d'emcions de KitCo et permeten enriquir aquestes dinàmiques i ampliar el vocabulari emocional. Ajuden a connectar tant amb la part lògica i racional com amb la intuïtiva i emocional del cervell, facilitant que les persones identifiquin i posin nom al que senten, com a primer pas per a la gestió emocional per al benestar personal i col·lectiu. Pots trobar-les a tukitco.net si vols aprofundir-hi.



Accede aquí a KitCo emociones en **tukitco.net**

9. **Recursos KitCo | Plataforma digital de KitCo**

La plataforma digital de KitCo inclou actualment l'àrea de talents, valors i coherència, i actualment s'està desenvolupament també la d'emocions. Aquest desenvolupament ha estat possible gràcies al suport del Departament d'Empresa i Treball, Secretaria de Polítiques Digitals, i està finançat per la Unió Europea – NextGenerationEU.

Recursos pràctics per a líders (3):

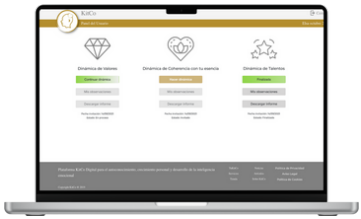
Comprèn i entrena les emocions per al benestar personal i col·lectiu.

Plataforma KitCo Digital:

Podràs accedir a la plataforma digital de KitCo a l'enllaç:
https://tukitco.net/ca/dinamicas-individuales/#newUserModal



Accedeix amb el teu usuari personal a *digital.tukitco.net*



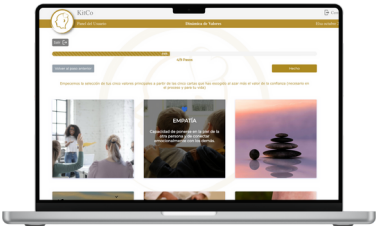
Fes les teves dinàmiques de talents, valors i coherència.



Dinàmica de Talents (1a persona): quins talents em percebo a mi mateix/a



Dinàmica de Talents (3a persona): els talents em perceben les persones dels meus entorns (família, amics/gues, companys/es, etc.)



Dinàmica de Valors: les meves creences i valors personals



Dinàmica de Coherència: la teva coherència en el desenvolupament dels teus talents i en la presència dels teus valors.

Gràcies

Aquest quadern ha estat una invitació a reconnectar amb les emocions i entendre-les com un recurs per al benestar personal i col·lectiu.

Les emocions ens acompanyen cada dia, no les podem deixar a casa quan anem a treballar, i, quan les sabem escoltar i gestionar, esdevenen una força que transforma la manera de viure, liderar i treballar en equip.

El veritable valor d'aquest quadern és que el portis a la pràctica: prova les dinàmiques, experimenta-les amb el teu equip i comprova com el treball amb les emocions millora la confiança, la cohesió i els resultats.

El vocabulari emocional és una eina de lideratge i comunicació assertiva
Ampliar el vocabulari emocional redueix malentesos, millora la comunicació i permet que els equips generin converses més profundes i respectuoses, parlant amb assertivitat. A més, facilita la presa de decisions alineades amb allò que realment sentim i necessitem.

Compartir emocions genera confiança i ajuda a prevenir els conflictes
Compartir les emocions no significa exposar la vida privada, sinó fer visible com ens afecta el dia a dia laboral. Quan un equip té la valentia de parlar de com se sent, es crea un clima de confiança on tothom pot aportar millor el seu talent. A més, es detecten situacions de desgast abans que es converteixin en conflictes majors.

Et convido a observar-te, a escoltar-te i a reconnectar amb aquella part de tu que, sovint, queda en segon pla per la urgència, la pressió o l'exigència del dia a dia. Recuperar-la és recuperar lideratge des de l'essència.

"Quan ens donem permís per sentir, obrim la porta a una nova manera de relacionar-nos, de liderar i de cuidar-nos."

Recorda que no estàs sol/a en aquest camí. Pots comptar amb l'equip de KitCo per treure'n més profit, compartir experiències i continuar aprofundint en l'entrenament emocional. Fins aviat!

“Quan ens donem permís per sentir, obrim la porta a una nova manera de relacionar-nos, de liderar i de cuidar-nos.”

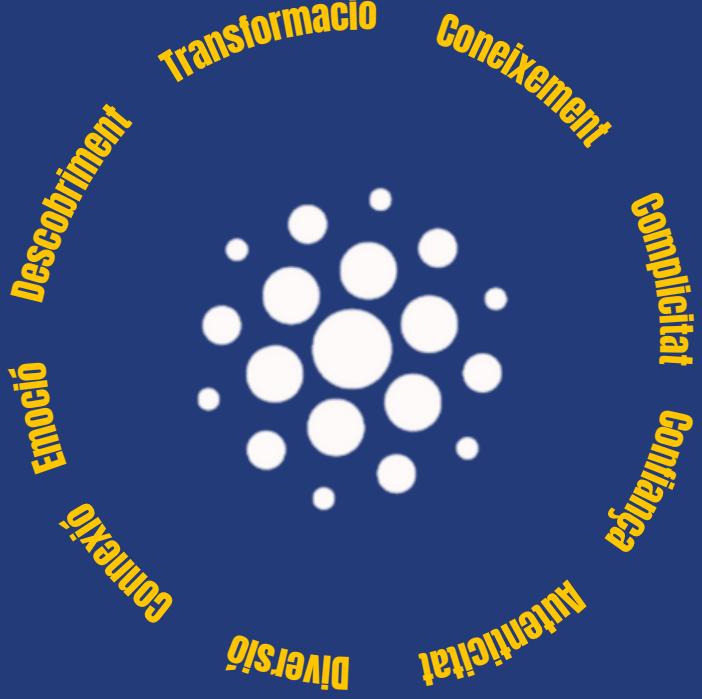
Elsa Giménez

Descobreix més sobre KitCo

tukitco.net

+34 607 186 601
hello@tukitco.net
@tukitco
@tukitco

Accedeix al catàleg de tallers d’empresa: **tukitco.net**



Ajuntament de Barcelona

22@NETWORK BARCELONA

pedro garcía aguado

KitCo www.tukitco.net

Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa i Treball
Secretaria de Polítiques Digitals

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

Funded by the European Union
NextGenerationEU