



READ MATTHEWS

TRAINING IN MANAGEMENT & COMMUNICATION SKILLS

In Form

Nuestro newsletter, **In Form**, está concebido para mantenernos en contacto con Ud. aportando información sobre los servicios de formación disponibles y destacando nuevas iniciativas.

In Form no. 34

Normas de tráfico emocional

César García-Rincón de Castro

Si lo pensamos bien, nuestra interacción social cotidiana en varios ámbitos como el trabajo, la familia, la pareja, los centros de ocio, los comercios, etc, se parece al tráfico rodado. Socialmente hay una serie de señales y de normas establecidas para evitar "rozones" y "choques", para hacernos la vida más agradable y, por ejemplo, llegar al despacho motivado/a porque no nos hemos encontrado ninguna persona poco amable, o con muchas prisas, o malhumorada en el camino.

Estas 10 normas básicas de la circulación social en el intercambio con los demás son:

1. **Nunca te saltes un semáforo en rojo:** te la pegas seguro. Espera que esté verde y hayas tomado el control de tus pensamientos.
2. **Abróchate el cinturón de seguridad:** vigila tu estrés y tu malhumor, riete un poco más, preocúpate sólo por las cosas realmente importantes.
3. **Ceda el paso:** escucha más y habla menos, recuerda los derechos y no sólo deberes.
4. **Prohibido adelantar:** en las conversaciones de doble sentido o en los turnos de todo tipo, adelantar implica un conflicto o choque emocional seguro.
5. **Área de descanso:** haz deporte, vida sana, dedica tiempo a relajarte, quiérete, haz una parada cada cierto tiempo.
6. **Respetar los límites de velocidad social:** en las reuniones, en tu entorno de trabajo, respeta el ritmo del otro, si te adaptas a su ritmo cooperará mejor contigo.
7. **Distancia de seguridad:** no agobies ni acoses al otro, deja margen de maniobra y reflexión a los demás.
8. **Ahorra combustible:** si desperdicias tus energías en enfadarte te puedes quedar tirado/a.
9. **Control de alcoholemia:** las sustancias psicoactivas no ayudan a la circulación social ni a tu motivación, crean muchos conflictos y accidentes.
10. **Semáforo emocional:** Cuando estamos invadidos de una emoción negativa y fuerte (o

READ MATTHEWS Lope de Vega 36, 28014 Madrid, España

e-mail: - Teléfono: (+34) 914 292 115 - Fax: (+34) 913 691 965

© Read Matthews · Última actualización el 12/10/2009 a las 09:51 CEST

también muy positiva, ojo!) conviene acordarnos del semáforo emocional y sus luces por este orden:



ROJO

- Detente, serénate y piensa antes de actuar

AMARILLO

- Expresa cómo sientes el problema
- Proponte un objetivo positivo
- Piensa en varias soluciones
- Piensa en las consecuencias

VERDE

- Sigue adelante y trata de llevar a cabo el mejor plan

Si quieres ampliar la información sobre cómo gestionar los conflictos y el estrés, simplemente inscríbete en uno de nuestros cursos de *Comunicación y Habilidades Interpersonales*. Más información en www.readmatthews.com/courses/communicatione.php

[Suscríbete gratis](#) a **In Form** para recibir nuestras noticias más recientes por correo electrónico. READ MATTHEWS opera bajo la más estricta [política de confidencialidad](#).

Si desea cancelar su suscripción diríjase a: in_form@readmatthews.com. In Form se produce en PDF. Puede descargar gratis la versión más reciente de Adobe Reader:

Descargas:



[In Form no.33 - Caniches, caimanes y el poder de la persuasión](#)

PDF 221KB

[In Form no.32 - Mensajes pegadizos](#)

PDF 245KB

[In Form no.31 - Ya lo dijo W. Shakespeare](#)

PDF 245KB

[In Form no.30 - Fifty Ways to Improve your Telephoning and Teleconferencing Skills](#)

PDF 206KB

[In Form no.29 - ¿Quién se ha llevado mi tiempo?](#)

PDF 176KB

[In Form no.28 - Hyvää joulua!](#)

PDF 116KB

In Form no.27 - LOL - Laughing out loud (Partiéndome de risa)	PDF 161KB
In Form no.26 - The Body Shop	PDF 138KB
In Form no.25 - "Juego de muñeca"	PDF 134KB
In Form no.24 - Etiqueta de una teleconferencia	PDF 153KB
In Form no.23 - ¡No más siestas!	PDF 120KB
In Form no.22 - Deprisa, Deprisa	PDF 115KB
In Form no.21 - PNL para Directivos	PDF 110KB
In Form no.20 - <i>El Grito</i> de Munch y la gestión de conflictos en la empresa	PDF 208KB
In Form no.19 - Comprueba tu capacidad de comunicación en las relaciones comerciales internacionales	PDF 106KB
In Form no.18 - ¡Sé un ganador en el comedor esta Navidad!	PDF 108KB
In Form no.17 - Inglés Inteligible: O como no parecer una metralleta	PDF 123KB
In Form no.16 - ¡Jergas, Jerigonzas y Gobbledygook!	PDF 123KB
In Form no.15 - Tres "clásicos" para tu mesilla	PDF 127KB
In Form no.14 - 50 Maneras De Mejorar Su Inglés Profesional	PDF 136KB
In Form no.13 - Cómo impacta la Inteligencia Emocional en la Gestión de los Equipos	PDF 104KB
In Form no.12 - Llamando al éxito	PDF 92KB
In Form no.11 - Negociación y el lenguaje de las señales ocultas	PDF 122KB
In Form no.10 - Cambio de proceder	PDF 135KB
In Form no.9 - ¡Gente, gente, gente! Usando la PNL para una mejor comunicación	PDF 340KB
In Form no.8 - Read Matthews colabora con ESCP-EAP en su nuevo programa "Basic Business Readiness"	PDF 450KB
In Form no.7 - ¿No os asusta el cambio?	PDF 246KB
In Form no.6 - Historias para no dormir: ¿Qué podemos aprender de ellas?	PDF 525KB
In Form no.5 - ¡Menuda Papeleta!	PDF 456KB
In Form no.4 - Sesión de 'Team Building' en La Torre del Visco	PDF 459KB

In Form no.3 - Crónicas Navideñas

PDF 348KB

In Form no.2 - Read Matthews acreditado para utilizar la metodología Team Management Systems®

PDF 319KB

In Form no.1 - ¡Motivación, entretenimiento... incluso inspiración!

PDF 308KB
