



Universidad
Almas



Gestión Emocional en las Empresas



Agenda

01

Definición e Importancia

02

4 fases de gestión Emocional

03

Emociones en el ámbito laboral

04

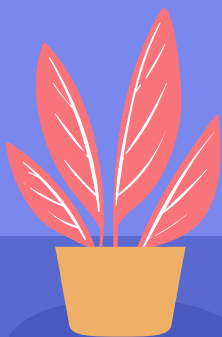
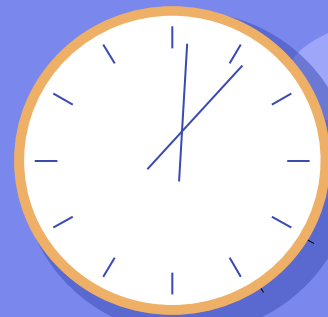
Riesgos emocionales en la Salud Laboral

05

Consejos para gestionar las emociones en el equipo

06

Beneficios de la Gestión Emocional en el trabajo





Qué es la inteligencia emocional

Motivación, perseverancia, empatía, control del estrés, gestión de la frustración, mantener un enfoque racional para superar los obstáculos.

En los años 70 y 80 del siglo pasado cuando varios científicos empezaron a hablar claramente de inteligencia emocional.

“La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

[1995 Daniel Goleman](#)



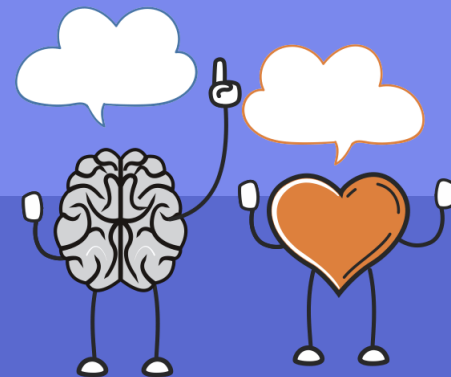


Importancia de la inteligencia emocional en las empresas



Contar con un buen clima de trabajo, equipos funcionales y un liderazgo empático influye directamente en la cuenta de resultados de una compañía

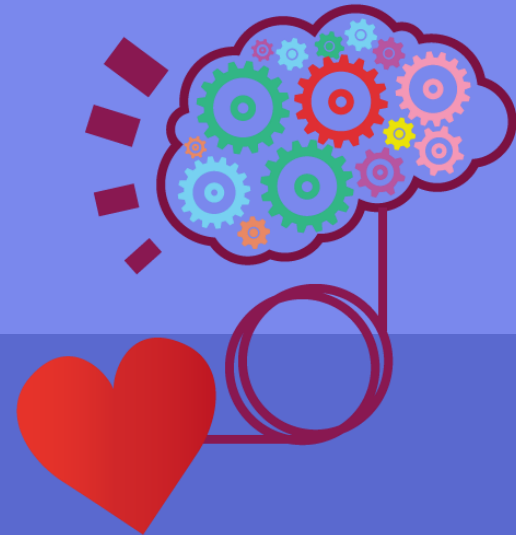
- Mejor capacidad de negociación
- Liderazgo y equipos de trabajo
- Resolución de conflictos
- Mejor capacidad comunicativa
- Clima de trabajo
- Productividad y rentabilidad



Gestión Emocional: Las 4 fases

Fase 1

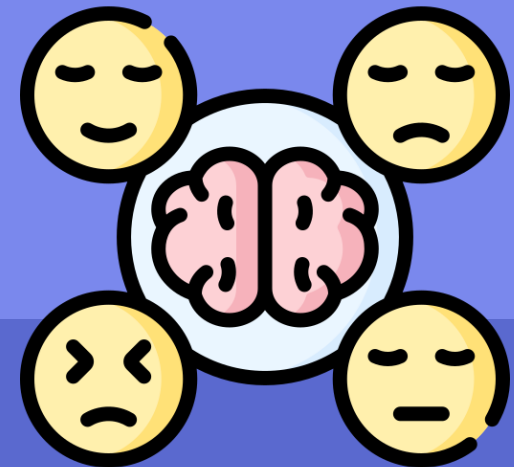
Percepción Emocional: La **aceptación y apertura** a las **experiencias** emocionales nos permiten identificar las emociones y atenderlas de manera adecuada, ellas **contienen información sobre acontecimientos importantes** para la persona que las experimenta.



Fase 2

Aplicación Emocional: Utilizar las emociones y **propiciar un estado de ánimo adecuado** para la situación o tarea a realizar.

Nuestras emociones **influyen en la forma de pensar y actuar**, dirigen la atención y preparan para la acción, **guían nuestro flujo de pensamientos en la solución de problemas** y por tanto nos permiten utilizar nuestras emociones en consonancia con nuestras metas.



Fase 3

Comprensión Emocional: Descubrir el significado de **nuestras respuestas emocionales**, ya que no son fenómenos aleatorios, sino que tienen una serie de causas subyacentes.

Las emociones cambian siguiendo una serie de reglas.

Conocer y comprender nuestro vocabulario emocional nos permitirá hacer predicciones sobre cómo reaccionaremos emocionalmente y hacer prevención de esas reacciones.



Fase 4

Manejo Emocional: Las emociones contienen **información e influyen en el pensamiento**, la habilidad para incorporarlas en nuestro razonamiento y tenerlas en cuenta, respecto a nuestras interpretaciones, percepción de problemas y conductas impulsadas por ellas, nos permitirá utilizar estrategias de regulación emocional beneficiosas. **El manejo emocional nos permite entender** y sintonizar con las emociones de otras personas y contribuir a regular emociones de los demás, a través de la empatía, escucha activa y una comunicación eficaz.



9 objetivos para mejorar los aspectos emocionales en el ámbito laboral

- Incrementa la percepción de **control**
- Incrementa la **autosuficiencia** personal
- Refuerza los **avances** y logros
- Fomenta el **objetivo realista**
- Favorece la **recuperación**
- Facilita las **emociones placenteras**
- Favorece la **comunicación**
- Maneja estrategias **beneficiosas**
- Incrementa tu **confianza**



Riesgos Emocionales en la Salud Laboral

- **Estrés Laboral:**

patrón de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento, ante ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido del trabajo, organización del trabajo y el medio ambiente de trabajo.

- **Desgaste Profesional:**

resultado de un proceso de estrés crónico laboral, en el que predomina un estado de agotamiento emocional y de fatiga que se traduce en una pérdida de motivación y desvalorización de las tareas laborales.

- **Trabajo Emocional:**

elevadas demandas emocionales derivadas de la atención al cliente, cuando los servicios son cada vez más amplios, más complejos.



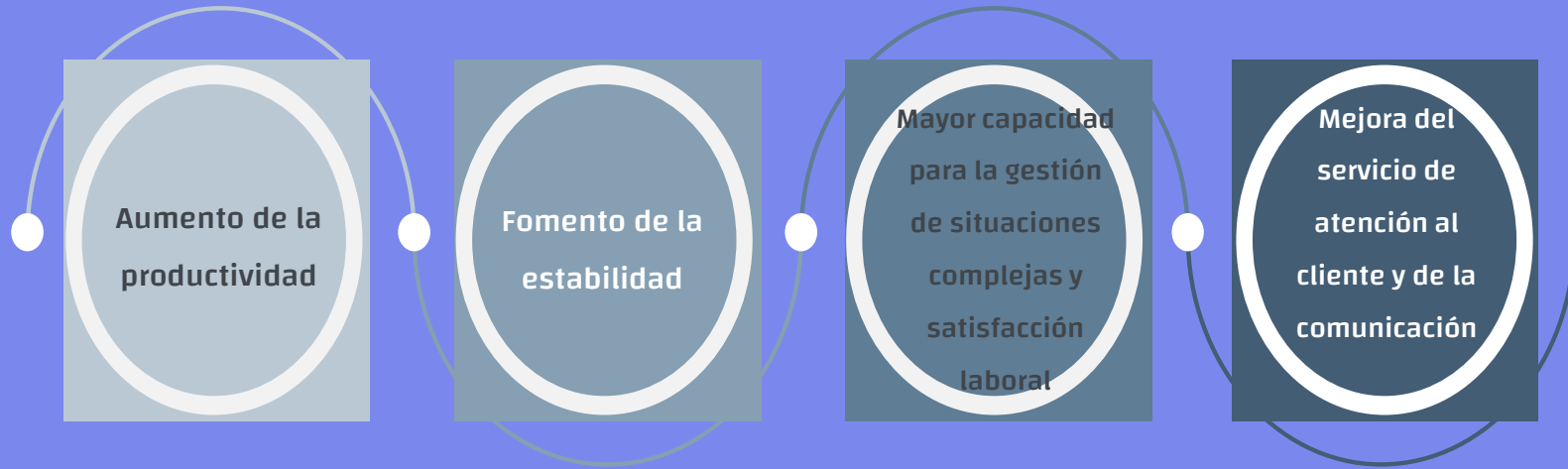


Consejos para gestionar las emociones en el equipo de trabajo



- Revisar el estilo de liderazgo
- Establecer canales de comunicación
- Crear un programa de gestión emocional
- Gestionar las quejas y las críticas
- Estar preparados para los cambios

Beneficios de la Gestión Emocional en el Trabajo





¡Agradecemos su atención!



Alguna consulta, duda o comentario?

*thank
you*

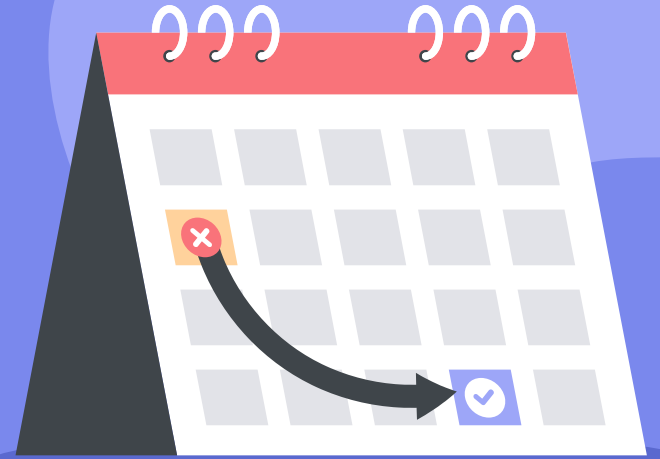
Thanks!

Do you have any questions?



CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, infographics & images by **Freepik**

Please keep this slide for attribution



Icon pack

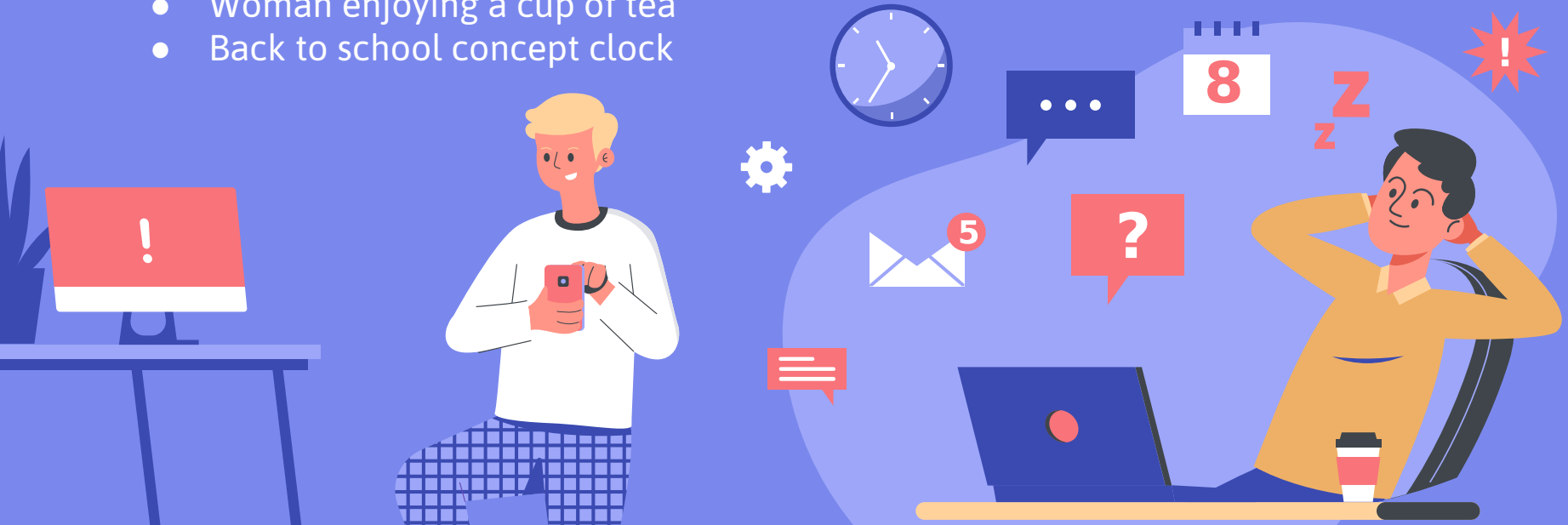


Alternative resources

Here's an assortment of alternative resources whose style fits the one of this template:

Photos:

- Woman enjoying a cup of tea
- Back to school concept clock



Resources

Did you like the resources on this template? Get them for free at our other websites:

Photos:

- Guy at an office desk
- College student using his phone

Vectors:

- Postponed concept I
- Postponed concept II
- Postponed concept III
- Postponed concept IV
- Postponed concept V

- Postponed concept VI
- Postponed concept VII
- Map of europe

Icon pack:

- Motivation



Instructions for use

If you have a free account, in order to use this template, you must credit [Slidesgo](#) by keeping the [Thanks](#) slide. Please refer to the next slide to read the instructions for premium users.

As a Free user, you are allowed to:

- Modify this template.
- Use it for both personal and commercial projects.

You are not allowed to:

- Sublicense, sell or rent any of Slidesgo Content (or a modified version of Slidesgo Content).
- Distribute Slidesgo Content unless it has been expressly authorized by Slidesgo.
- Include Slidesgo Content in an online or offline database or file.
- Offer Slidesgo templates (or modified versions of Slidesgo templates) for download.
- Acquire the copyright of Slidesgo Content.

For more information about editing slides, please read our FAQs or visit Slidesgo School:

<https://slidesgo.com/faqs> and <https://slidesgo.com/slidesgo-school>

Instructions for use (premium users)

As a Premium user, you can use this template without attributing [Slidesgo](#) or keeping the "Thanks" slide.

You are allowed to:

- Modify this template.
- Use it for both personal and commercial purposes.
- Hide or delete the "Thanks" slide and the mention to Slidesgo in the credits.
- Share this template in an editable format with people who are not part of your team.

You are not allowed to:

- Sublicense, sell or rent this Slidesgo Template (or a modified version of this Slidesgo Template).
- Distribute this Slidesgo Template (or a modified version of this Slidesgo Template) or include it in a database or in any other product or service that offers downloadable images, icons or presentations that may be subject to distribution or resale.
- Use any of the elements that are part of this Slidesgo Template in an isolated and separated way from this Template.
- Register any of the elements that are part of this template as a trademark or logo, or register it as a work in an intellectual property registry or similar.

For more information about editing slides, please read our FAQs or visit Slidesgo School:

<https://slidesgo.com/faqs> and <https://slidesgo.com/slidesgo-school>

Fonts & colors used

This presentation has been made using the following fonts:

Changa

(<https://fonts.google.com/specimen/Changa>)

Asap

(<https://fonts.google.com/specimen/Asap>)

#ffffff

#7a88ed

#9da6f8

#3a4ab1

#ffd29c

#f9737a

#3f454a

#e2e3e8

#eeb066

Storyset

Create your Story with our illustrated concepts. Choose the style you like the most, edit its colors, pick the background and layers you want to show and bring them to life with the animator panel! It will boost your presentation. Check out how it works.



Pana



Amico



Bro



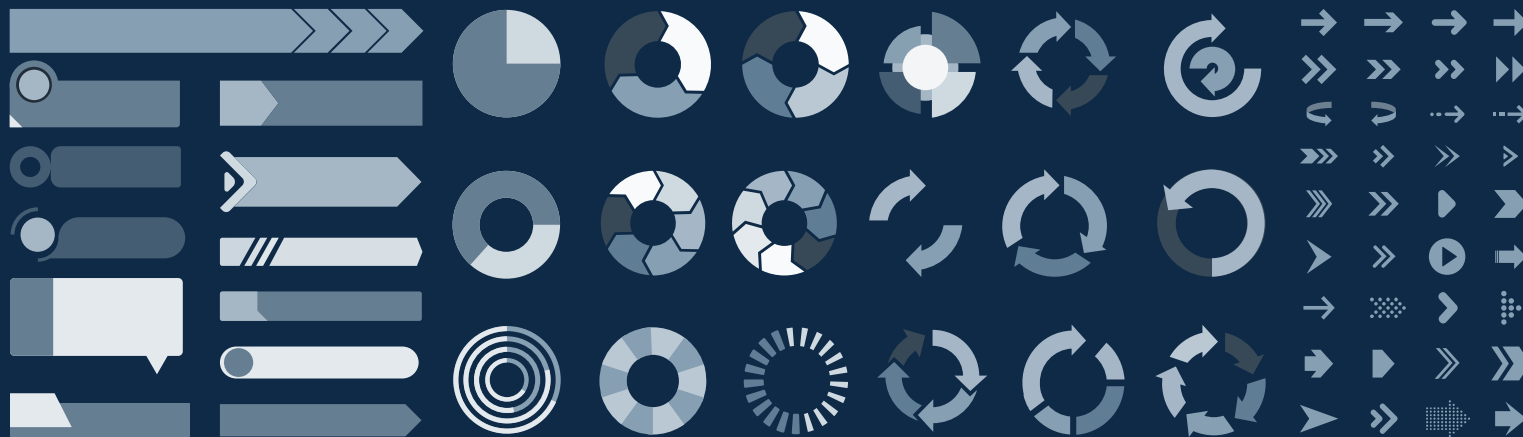
Rafiki



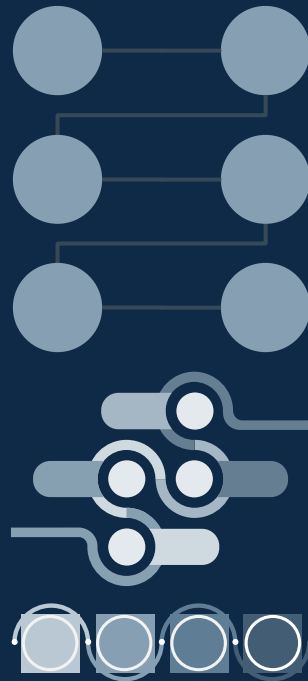
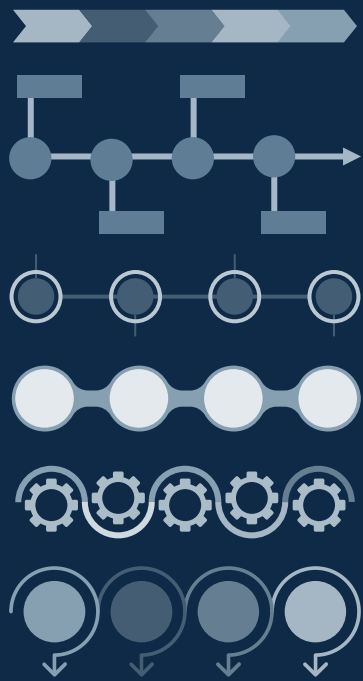
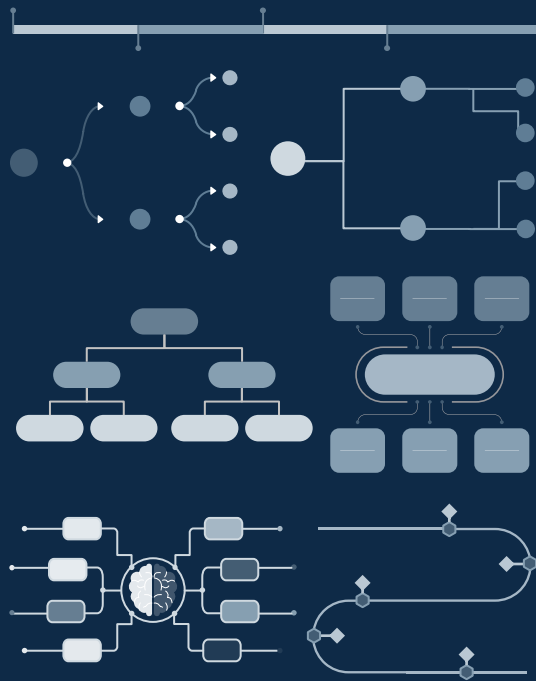
Cuate

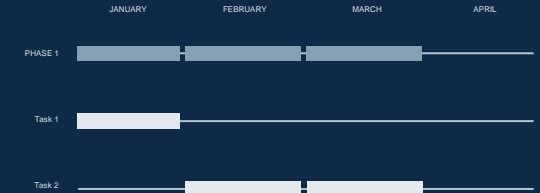
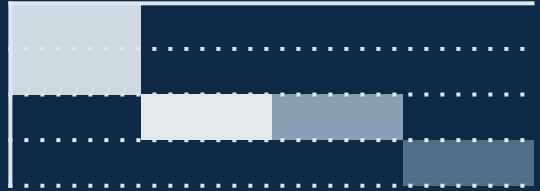
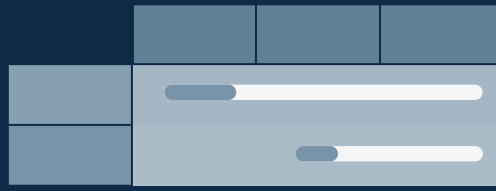
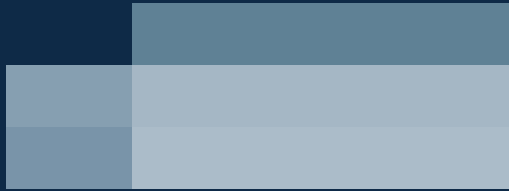
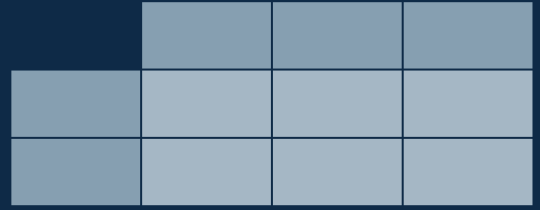
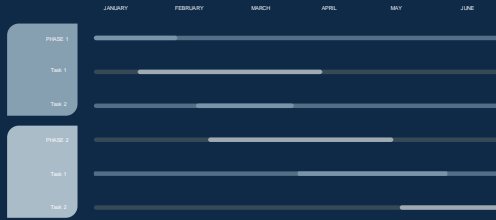
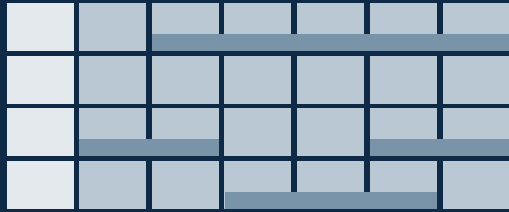
Use our editable graphic resources...

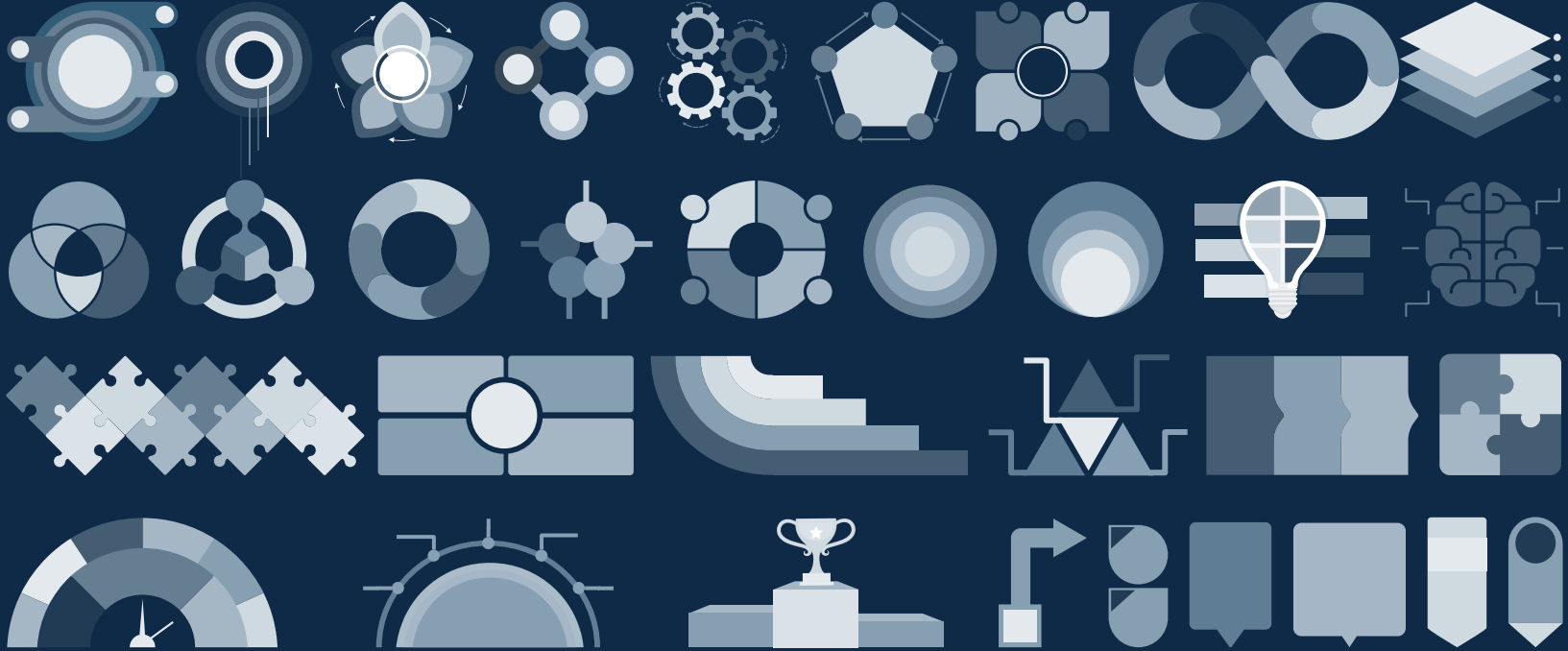
You can easily [resize](#) these resources without losing quality. To change the [color](#), just ungroup the resource and click on the object you want to change. Then, click on the paint bucket and select the color you want. Group the resource again when you're done. You can also look for more [infographics on Slidesgo](#).

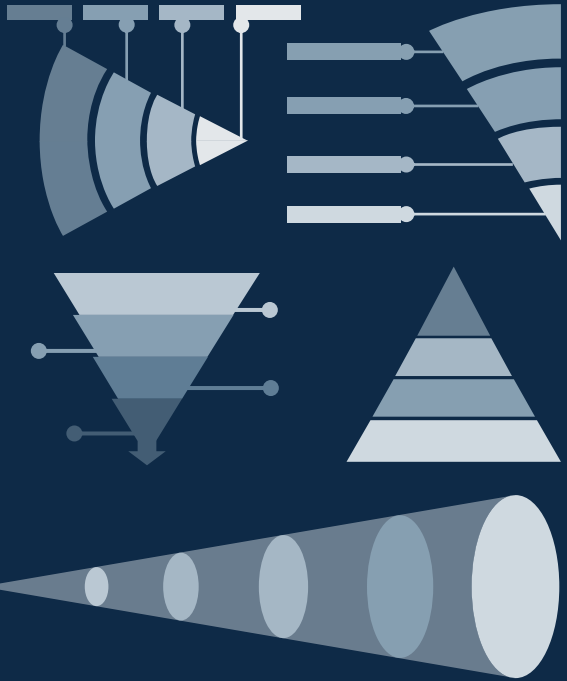
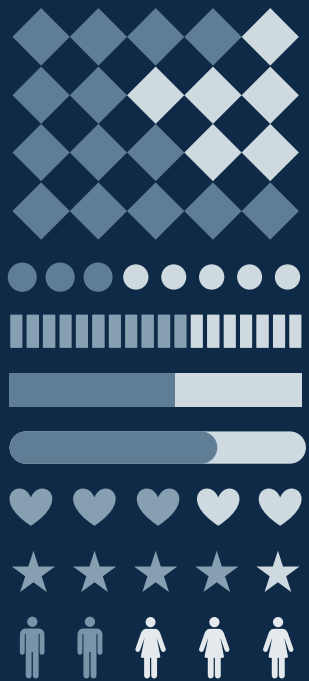
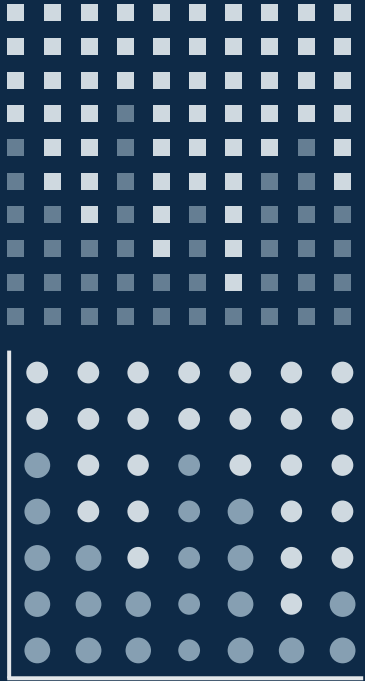












...and our sets of editable icons

You can *resize* these icons without losing quality.

You can change the stroke and fill color; just select the icon and click on the paint bucket/pen.

In Google Slides, you can also use Flaticon's extension, allowing you to customize and add even more icons.



Educational Icons



Medical Icons



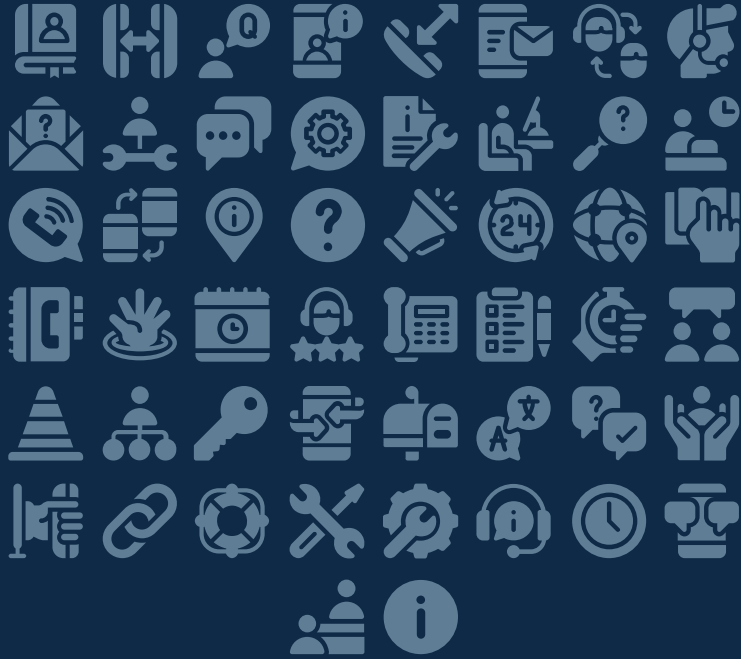
Business Icons



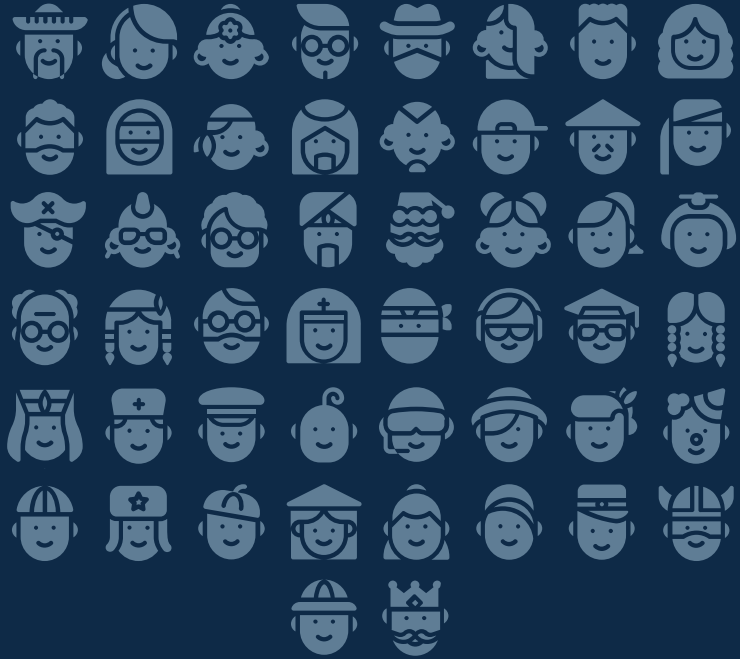
Teamwork Icons



Help & Support Icons



Avatar Icons



Creative Process Icons



Performing Arts Icons



Nature Icons



SEO & Marketing Icons



