

# Gestión emocional en las empresas

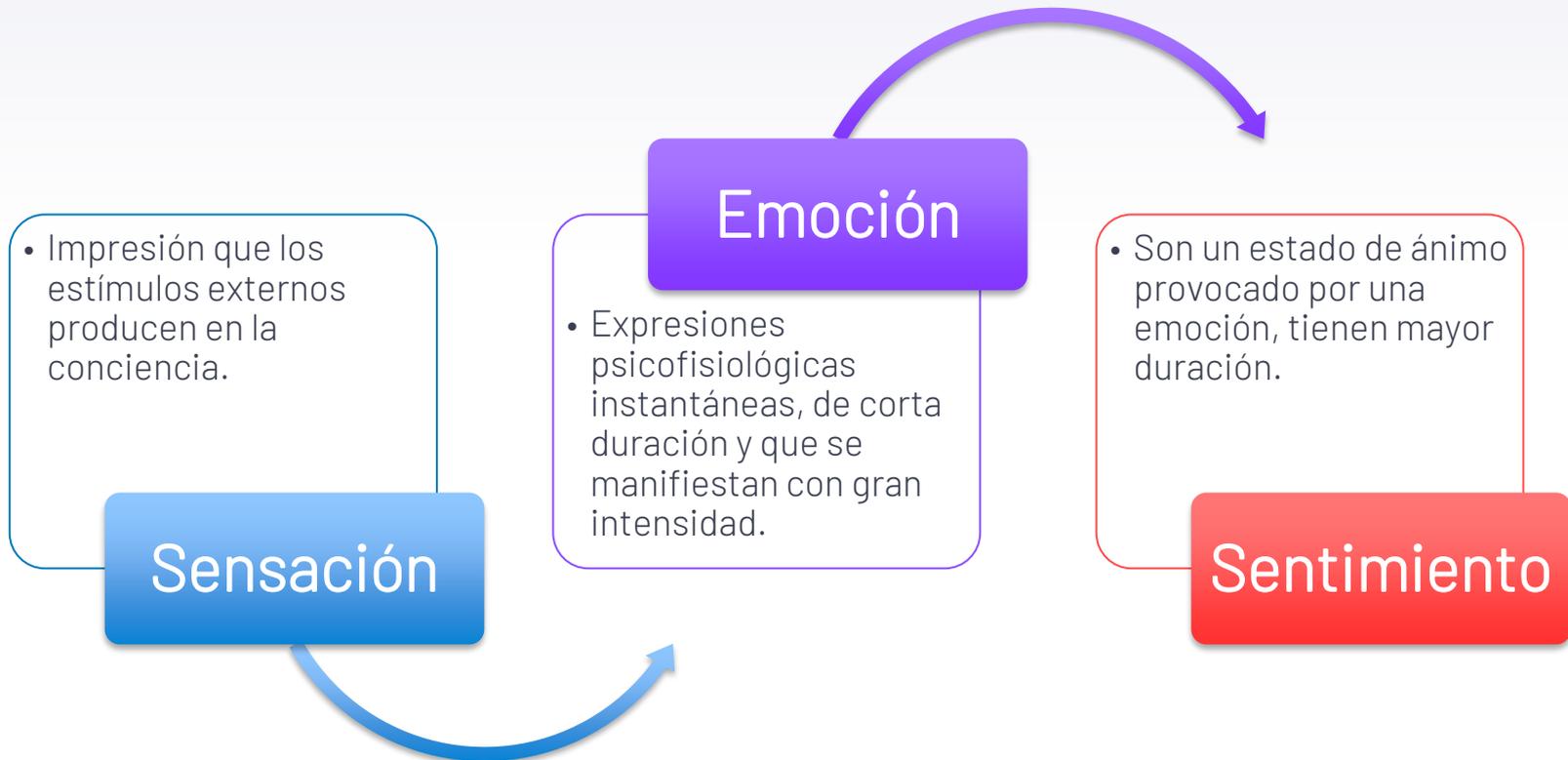


# Una importancia olvidada

- ▶ La tradición occidental, **ha tendido a separar** la racionalidad de la emoción.
- ▶ Se ha estudiado que **las emociones son indispensables para la adecuada adaptación y toma de decisiones** de las personas.
- ▶ Estudiar y comprender las emociones del lugar de trabajo **ayudan a explicar resultados** individuales y organizacionales.



# Profundicemos en los términos...



# ¿Por qué trabajamos primero la emoción y no el sentimiento?

- ▶ Las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, aquellas que gobiernan adecuadamente sus emociones, **saben relacionarse con los demás de manera efectiva**, por lo que disfrutan de ventajas en todos los dominios de la vida, como el familiar y el laboral. Además, **son más capaces de dominar hábitos mentales que promueven la productividad.**



# Características en una persona que demuestra falta de gestión emocional:



- Impulsividad
- Enfados ante situaciones de estrés
- Impaciente
- Adicciones
- Postergación
- Estado defensivo
- Enfermedades psicosomáticas

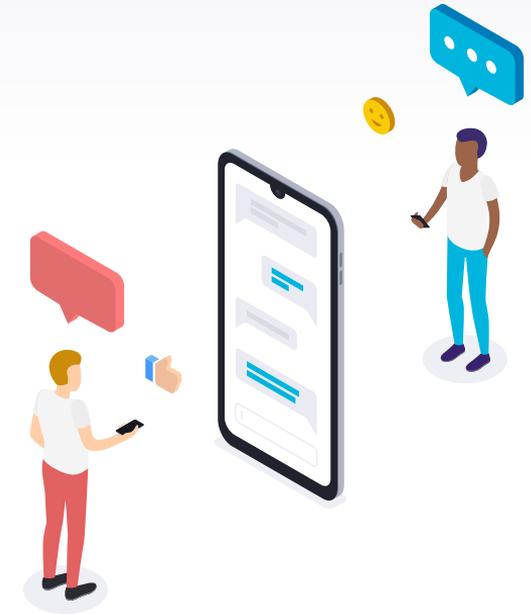
# Actividad 1

Buscando un lugar disponible



# Gestión emocional en el trabajo

- ▶ Se define como un conjunto de procesos psicológicos que permiten identificar y regular las emociones. Es necesario destacar que **no se trata de controlar las emociones al máximo** ya que sería imposible. Las emociones van un paso por delante de nuestra consciencia y de nuestros actos voluntarios. **Por eso solo podemos influir en éstas de forma parcial.**



# Una persona que gestiona sus emociones es capaz de:



Reconocer las emociones de uno mismo y lo demás siendo capaz de darles un nombre.

Comprender las causas y consecuencias de las emociones

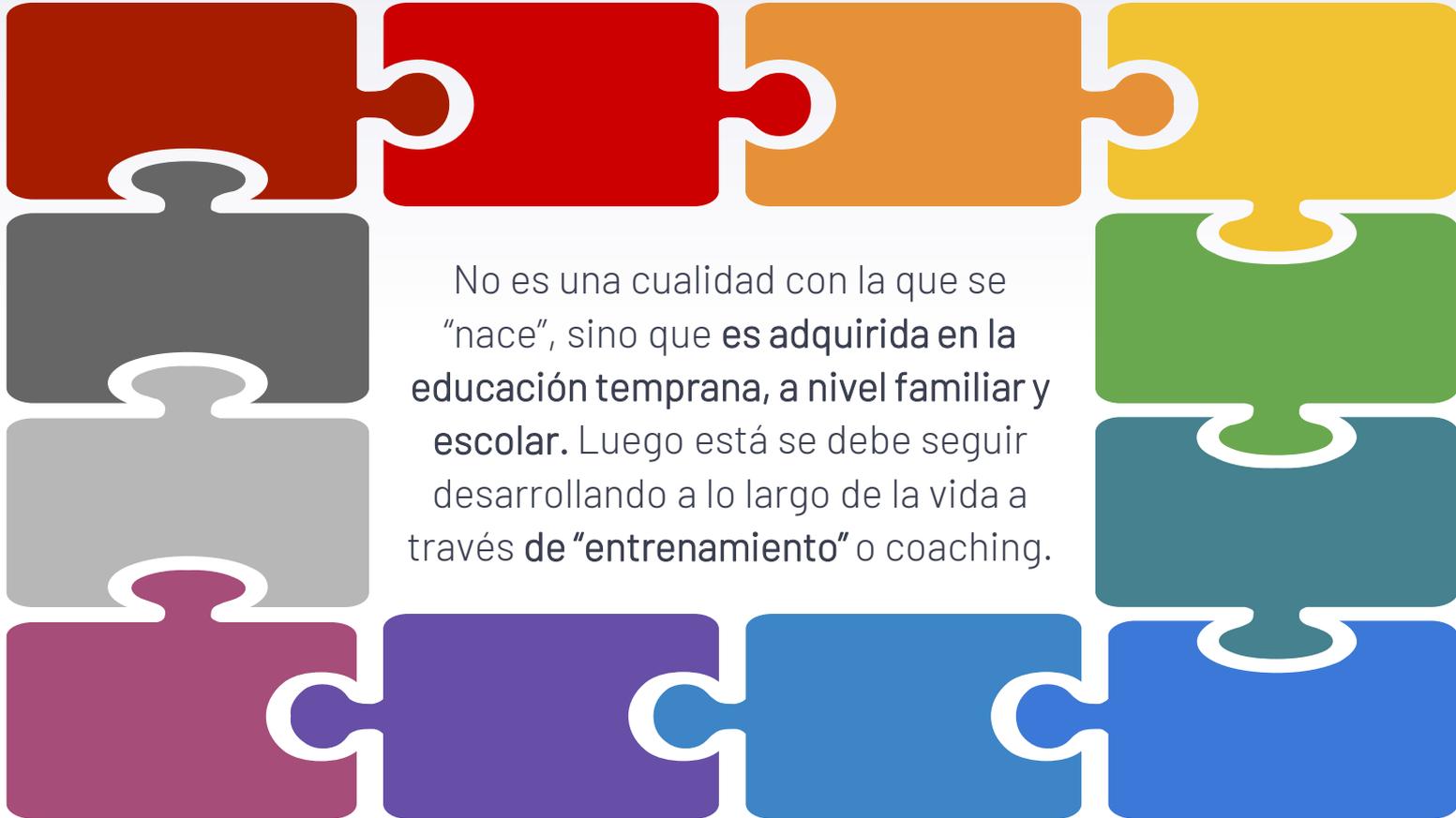
Regular las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz

Ayuda a generar mayor asertividad y empatía

Mayor sensación de autonomía, seguridad y control de las situaciones

Evita enfrentamientos innecesarios

Ayuda a gestionar mejor los problemas del día a día



No es una cualidad con la que se "nace", sino que **es adquirida en la educación temprana, a nivel familiar y escolar.** Luego está se debe seguir desarrollando a lo largo de la vida a través de **"entrenamiento"** o coaching.

# ¿Qué es el trabajo emocional?

- ▶ Es un **esfuerzo individual para presentar emociones en una forma que es deseada** por la organización.
- ▶ En ocasiones aparece esporádicamente y de forma natural, pero otras veces puede ser forzado para adecuarse al rol y a las expectativas que la organización tiene respecto a un puesto concreto de trabajo.



# ► Pensemos...

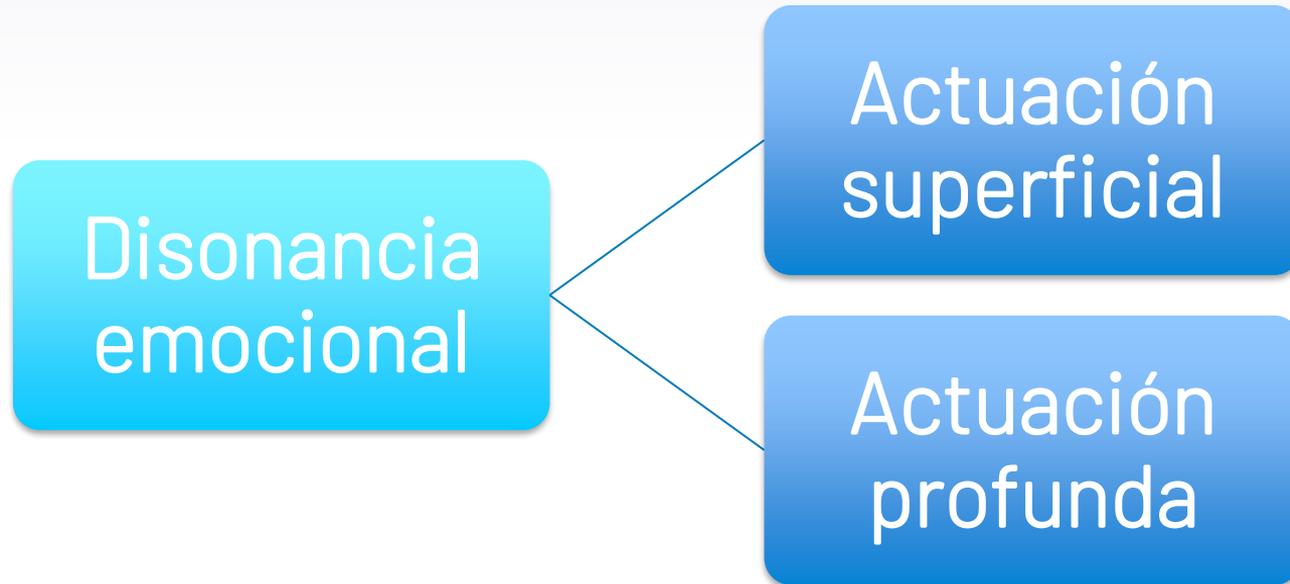
Asistente de vuelo



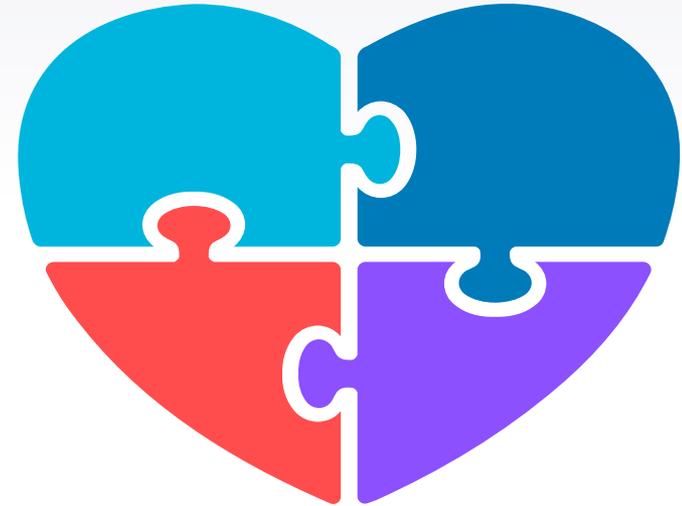
Docente de preescolar



# ¿Qué sucede en estos casos?



- ▶ Cuando somos líderes **tenemos la responsabilidad de actuar de forma asertiva constantemente**, porque voy a contagiar de alguna forma a las personas con mi emoción.
- ▶ Pero esto constituye un **conflicto interno constante**, porque también nos enojamos, nos sentimos frustrados, nos sentimos angustiados, tristes, etc.



# Actividad 2

Dado de las emociones

¿Cuál ha sido nuestra experiencia con el trabajo emocional?



- ▶ Cuando somos conscientes de este proceso que llamamos regulación emocional **podemos aprender a controlar nuestras emociones cambiando los pensamientos y con eso los comportamientos.**
- ▶ Nuestro cuerpo es mágico, **crea una sincronía perfecta** entre pensamiento, emoción y corporalidad.



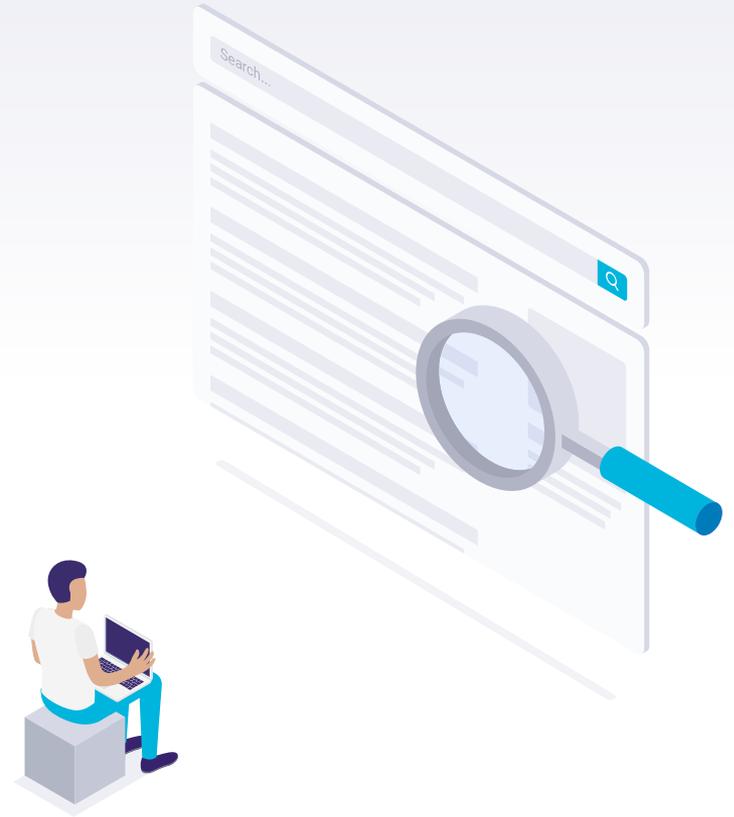
# Ejercicios sencillos:

Intentemos transformar nuestras emociones a través de cosas que están a nuestro alrededor



# THANKS!

## Any questions?

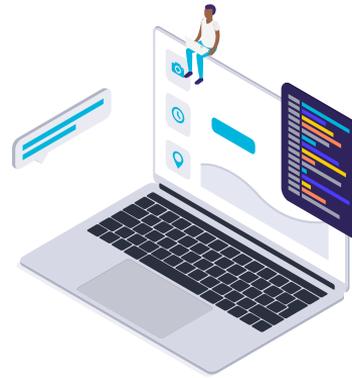


# Extra resources

Illustrations created by [Sergei Tikhonov](#).

Free illustrations published under the MIT License. You can use them for personal and commercial projects, without the need to include attribution.

[See license](#).



# Extra resources

Illustrations created by [Sergei Tikhonov](#).

Free illustrations published under the MIT License. You can use them for personal and commercial projects, without the need to include attribution.

[See license](#).





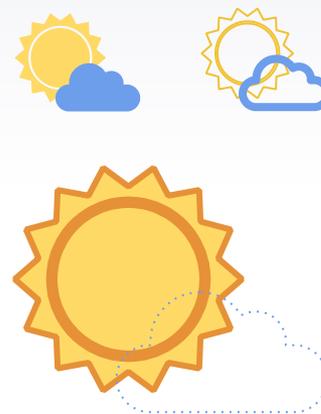
SlidesCarnival icons are editable shapes.

This means that you can:

- ▶ Resize them without losing quality.
- ▶ Change fill color and opacity.
- ▶ Change line color, width and style.

Isn't that nice? :)

Examples:



Find more icons at [slidescarnival.com/extra-free-resources-icons-and-maps](https://slidescarnival.com/extra-free-resources-icons-and-maps)

# Diagrams and infographics

