



¿Cómo desarrollar  
la **inteligencia  
emocional** de los  
colaboradores?



**legis** Gestion  
Humana.com



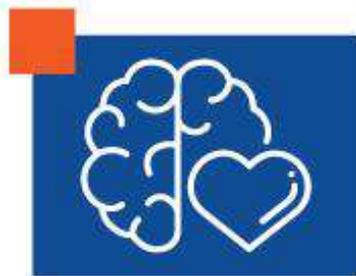


“El que domina a los otros es fuerte,  
el que se domina a sí mismo es poderoso.”

Lao Tse



Te invitamos a tener a mano  
**papel y lápiz**



Actos de **CONSCIENCIA**





¿Cómo desarrollar la **inteligencia emocional** de los colaboradores?



**legis** Gestion  
Humana.com



**¿Cómo te sientes**  
en este momento?





De 1 a 10,  
**¿qué tanto influye tu trabajo  
en la manera como te sientes?**



**¿Cuál es la principal motivación que tienes para realizar tu trabajo cada día?**





**¿Qué deseas llevar**  
en tu equipaje hoy?





Para **COMENZAR**



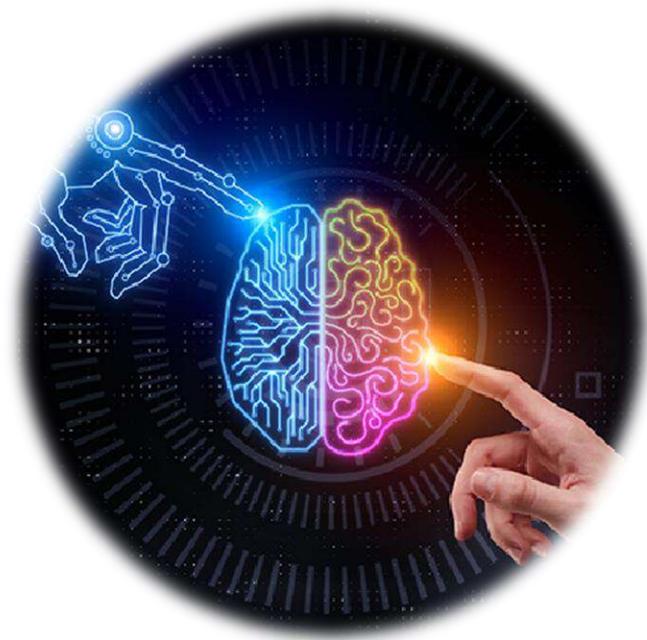


# ¿Para qué desarrollar la Inteligencia Emocional?

Paz, bienestar y felicidad:  
**Buena salud mental.**

Conocernos y hacernos responsables de nosotros mismos.

No sentirnos Víctimas de la vida.  
**Resiliencia.**



Mejorar las relaciones y la cooperación.

Aumentar la calidad de nuestros logros y nuestras decisiones laborales.

Comunicarnos y evitar conflictos.

Aumentar nuestra energía y nuestra motivación





# La Inteligencia Emocional y el trabajo



“Existe una fuerte correlación entre el bienestar de los empleados y el éxito de la empresa.”

Rachel Lutz-Guevara,  
Vicepresidente de Bienestar Global  
y Resiliencia TaskUs





# La Inteligencia Emocional y el trabajo

**Cuando los colaboradores no se sienten a gusto...**

Desmotivación

Falta de pasión

Agotamiento y desgaste

**Menor productividad**



Mayor ausentismo

Menor satisfacción

Aburrimiento

**Alta rotación**





# El rol de Recursos Humanos

**Poner a las personas en el centro.**

Cultura integral de bienestar.

Prácticas para favorecer la retención.

Garantizar un entorno de trabajo saludable.



**Equilibrio entre la vida y el trabajo.**

Espacios de comunicación y formación.

Acciones preventivas enfocadas al riesgo psicosocial.

Capacitar a los líderes.





## El papel de los líderes

Poner a sus equipos en el centro.

Abrir espacios de comunicación con sus equipos.

Ejercitar la empatía: escuchar, acompañar, motivar, apoyar.



Inspirar, más que dirigir.

Fomentar la co-creación y los proyectos comunes.

Reconocer los logros.

Respetar el equilibrio entre la vida y el trabajo.





# Algunas cifras



**Cociente de éxito:**

**23%** capacidades intelectuales

**77%** aptitudes emocionales.\*

\*Investigación de The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations (2008).





# Algunas cifras



Un empleado que desarrolla sus capacidades emocionales puede lograr una productividad hasta **127%** mayor que uno que no las desarrolla.\*

\*Estudio de la consultora Hay Group (2019)





**Emoción**  
Moverse hacia →  
Fuerza motriz →





# **Mensajes del cuerpo,** claves, intuiciones, señales





# Dispositivos genéticos

que nos preparan para responder



Nuestro cerebro está diseñado para la supervivencia  
(¡No para la felicidad!)





# Las emociones son **básicas y universales**

- Alegría
- Tristeza
- Miedo



- Ira
- Asco
- Sorpresa



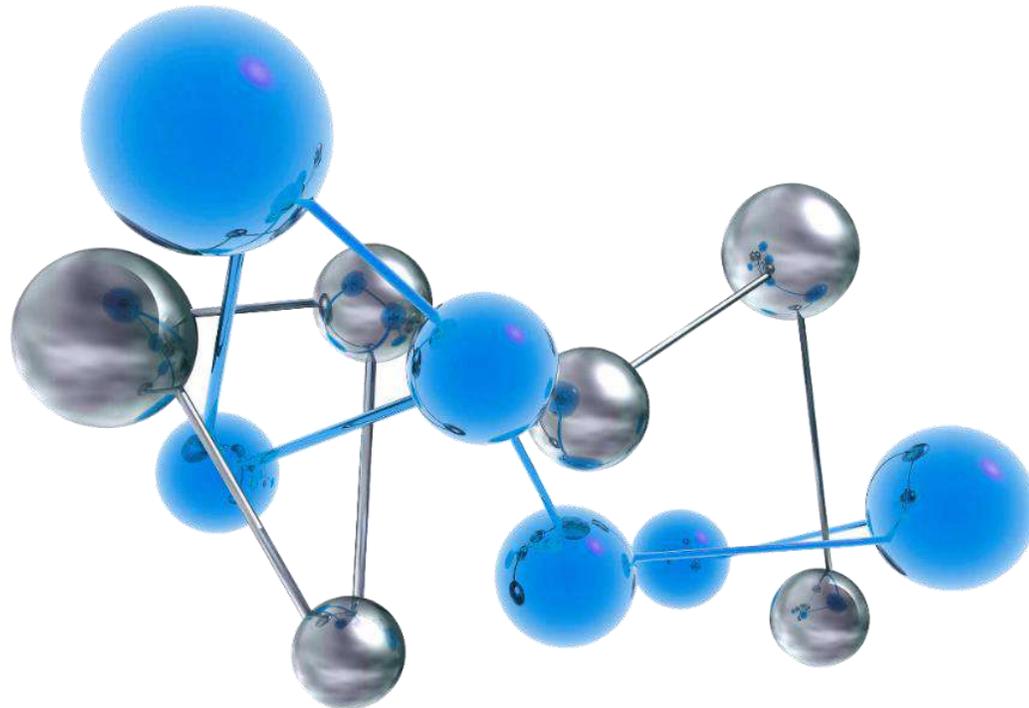


En esencia, no hay emociones  
**positivas o negativas**



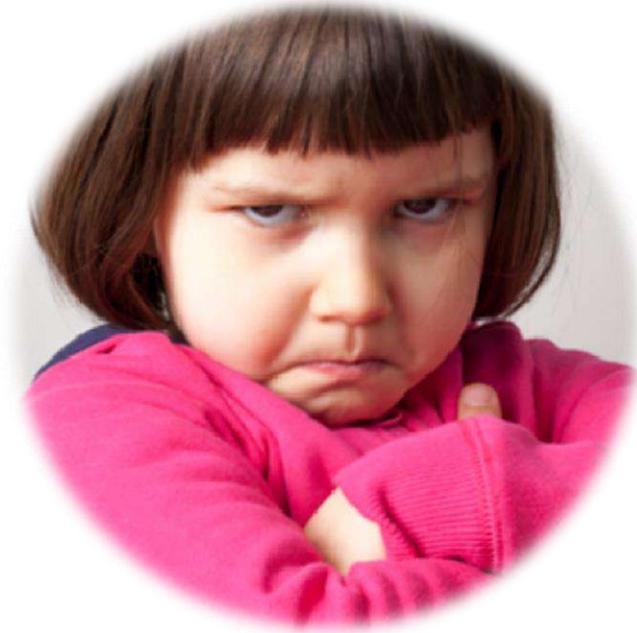


**Para ser un “experto” en  
emociones se requiere VIVIR**  
Sólo conocemos nuestra fuerza  
en las pruebas.





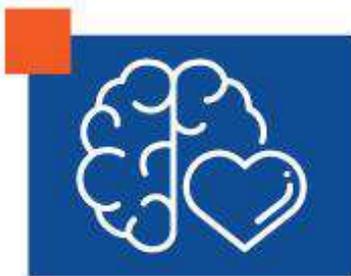
# ¿Las emociones son **automáticas o controlables?**





# El lenguaje y los pensamientos tienen más poder de lo que pensamos





Pinceladas de **CIENCIA**





# Tenemos tres cerebros

## Teoría del cerebro triple

**NEOCÓRTEX**  
NEOCÓRTEZA

**LÍMBICO**  
MAMÍFERO

**REPTILIANO**  
PRIMITIVO

Es el cerebro más nuevo, el último que se forma (corteza cerebral o sustancia gris) Maneja nuestra parte lógica. Decide si nos conviene hacer una cosa u otra.

Cerebro que controla nuestras emociones. Es el 2º que se forma. Maneja nuestras emociones: ira, alegría, tristeza, miedo, sorpresa y asco.

Es el primero que se forma. Maneja nuestros comportamientos instintivos o automáticos: Hambre, sed, sueño, sexo.

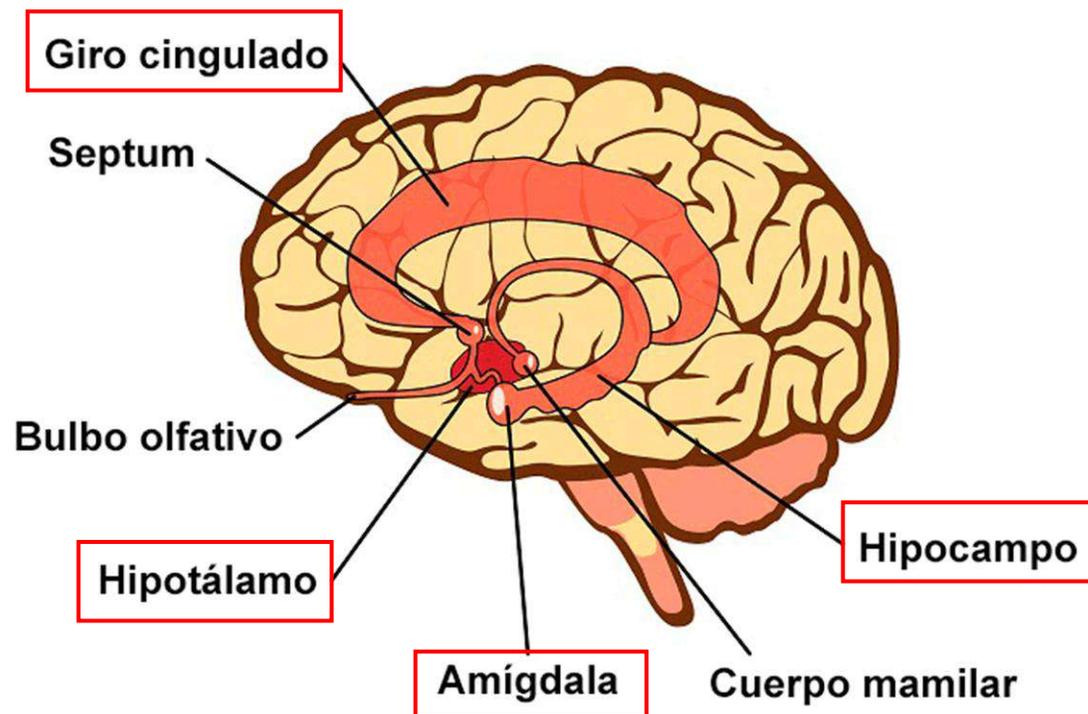
[educandoeldespertar.blogspot.com.es](http://educandoeldespertar.blogspot.com.es)





# La fábrica de las emociones

## SISTEMA LÍMBICO



- **Hipocampo:** Memoria específica de emociones.
- **Hipotálamo:** Respuesta corporal estereotipada.
- **Giro cingulado:** Sentimiento, experiencia subjetiva.
- **Amígdala:** Reacciones emocionales más impulsivas e irracionales.



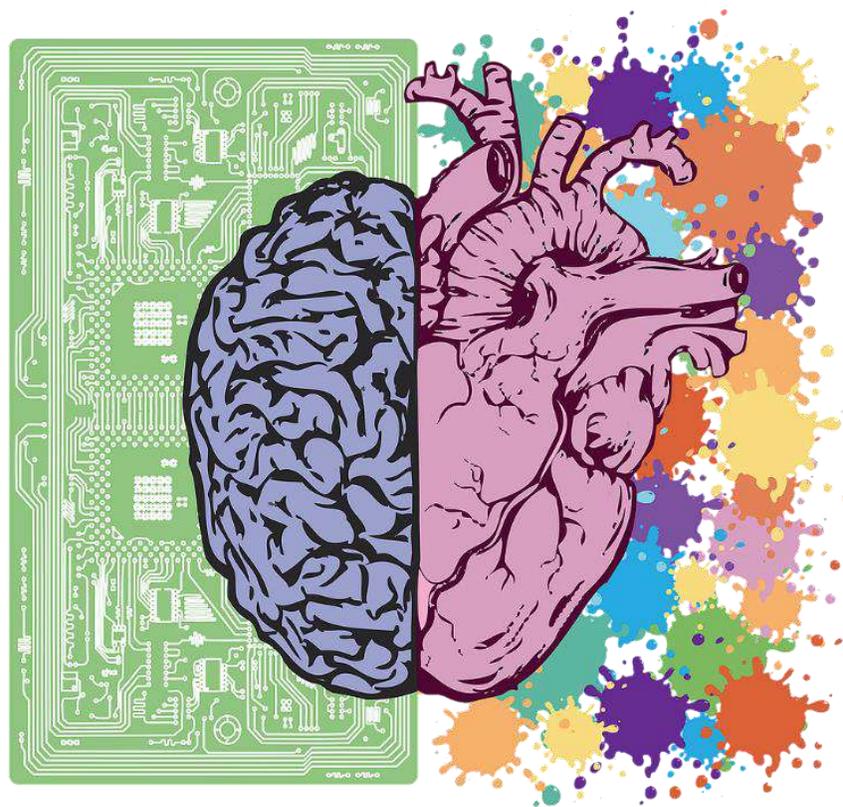


# ¿Cómo se produce una emoción?





# ¿Izquierda o derecha?

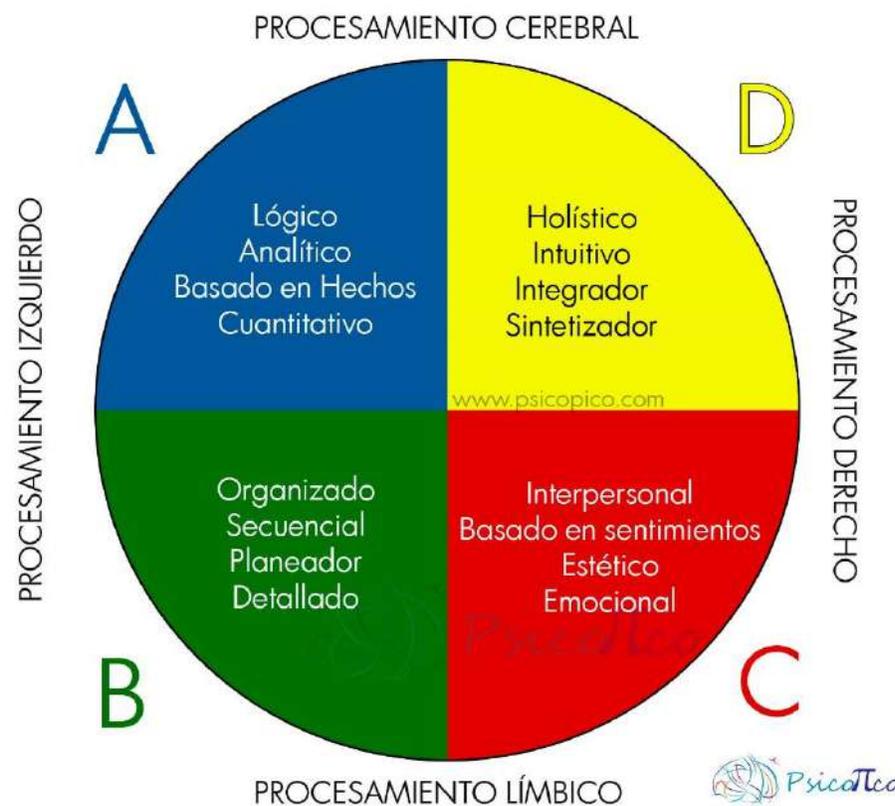




# Modelo de los cuadrantes cerebrales Ned Herrmann

**Pensamiento concreto**  
Crítico, matemático,  
directivo

**Pensamiento secuencial**  
Organizado, detallado y  
controlado



**Pensamiento conceptual**  
Creativo, artístico,  
espacial, visual y  
metafórico

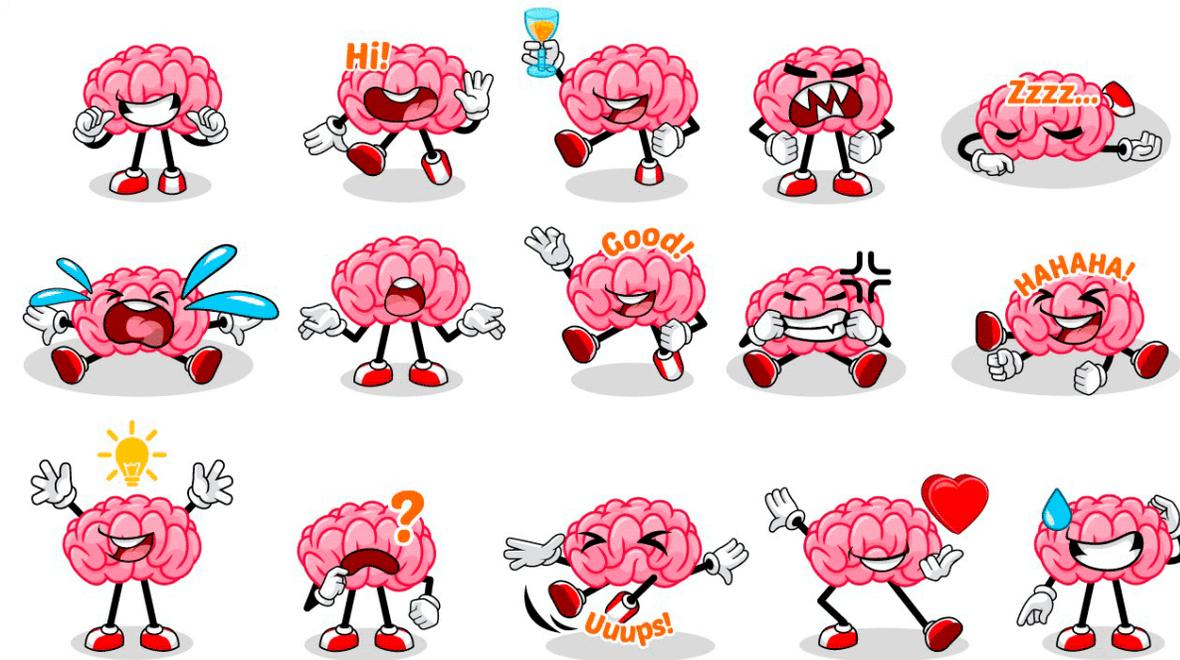
**Pensamiento emocional**  
Humanístico, sensorial,  
simbólico y espiritual

Fuente imagen: <https://psicopico.com/>





# El que esté libre de pecado...



**¡Que levante la mano el que nunca ha sido secuestrado por la amígdala!**





# Inteligencia Emocional



- **Percibir**
  - **Comprender**
  - **Regular**
- las emociones propias y las de otros





# Inteligencia Emocional

**Peter Salovey**



**John Mayer**



Acuñan el término “Inteligencia Emocional”:  
Conocer las propias emociones, manejarlas,  
motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los  
demás y establecer relaciones interpersonales.





# Inteligencia Emocional



“La Inteligencia Emocional tiene que ver, en gran medida, con controlar las emociones negativas para que no persistan más de lo necesario”.

**Richard Davidson**





# Inteligencia Emocional



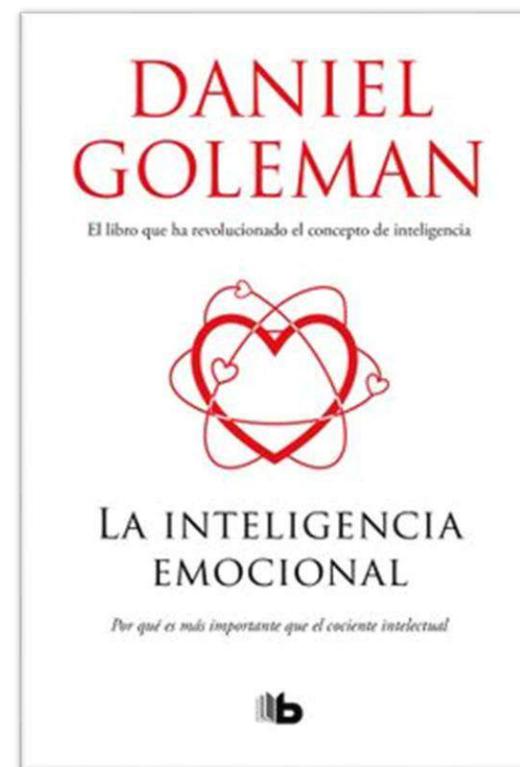
“La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

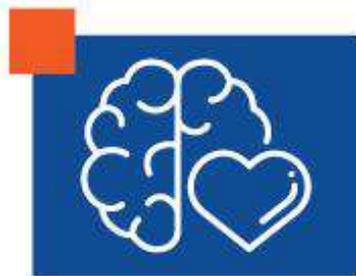
**Daniel Goleman**





# Inteligencia Emocional





Auto**CONSCIENCIA**





## Esto significa...



- Observar, darse cuenta, notar, aceptar, reconocer, comprender, SENTIR.
- Ponerle nombre a las emociones, ser capaz de explicarlas.





## Esto significa...



- Mirarte sin juicios
- Saber quién eres
- Conocerte a ti mism@
- Hacer consciente lo inconsciente





# Entonces, ¿cómo lo hago?



- Sal del piloto automático.
- “Escucha a tu corazón” – Intuición.
  - Tiempo y disciplina.
  - Diarios de emociones.
  - Diccionario de emociones.





# Entonces, ¿cómo lo hago?



- Afirmaciones.
- Meditaciones.
- Conversaciones abiertas.
- Cambio de observador.
- Matriz para la autoconciencia emocional.





# Matriz para la autoconsciencia emocional





Auto**REGULACIÓN**





## Esto quiere decir...



- Hacerte responsable de tus emociones.
  - Prevenir reacciones desmedidas.
    - Posponer la gratificación.
- Identificar situaciones que disparan tus emociones y evitarlas o enfrentarlas conscientemente.





## Esto quiere decir...



- Expresar con **ASERTIVIDAD** las emociones, evitar los secuestros emocionales.
  - Responder en vez de reaccionar.
    - **PARAR** a tiempo.





## ¿Y cómo se hace?



- Aléjate de situaciones y personas.
- Si es posible, expresa tus emociones en solitario.
  - Identifica disparadores y practica respuestas.
    - Visualízate actuando asertivamente.
- Respira, toma distancia, trabajar tu lenguaje corporal





## ¿Y cómo se hace?



- Nada personal y cero expectativas.
- Recuerda que la vida por naturaleza trae situaciones adversas, pero también bellas.
  - Escribe y repite afirmaciones.
- Fíjate retos conscientes (pase lo que pase...)
  - Meditación.





# Unos minutos de práctica

## Cambio de observadores

YO



EL OTRO



MIRADA SISTÉMICA



¿Qué harías diferente para actuar con más inteligencia emocional la próxima vez?





Auto**MOTIVACIÓN**





## Esto significa...



- Propiciar en ti estados de ánimo positivos.
- Pensar positivamente, aun en situaciones adversas.
  - Autoconfianza y amor propio.
  - Diálogo interno positivo.





## Esto significa...



- Diferenciar entre hechos e impresiones.
  - Impulso constante de mejorar.
    - Espíritu progresista.
- Resolver problemas de forma eficaz.





## ¿Cómo lo logro?



- Agradece.
  - Acepta la vida tal como es.
  - Oración – Meditación – Mantras.
    - Escribe y repite afirmaciones.
- Actúa “como si...” (Fake it until you make it).
- Aléjate de ambientes y personas tóxicas.





## ¿Cómo lo logro?



- Reconoce lo que te gusta y te motiva.
  - Recuerda éxitos pasados.
- Música, ejercicio, diversión, buena alimentación, descanso, RISA >> Dopamina.
- La vida es corta, vive con consciencia.
  - Ayuda a otros.



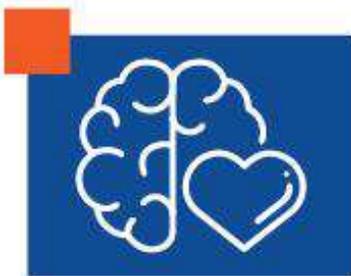


# Reflexionemos



- 5 razones que tienes para dar gracias a la vida.
  - 5 cualidades tuyas.
  - 5 actividades que disfrutas hacer.
- Tus 2 mayores logros en términos laborales.
  - ¿Qué es eso que haces muy bien?





**EMPATÍA**





# Hablemos de espejos





# Ponerse en la piel del otro



- Reconocer las emociones de otros.
  - Ver tu reflejo en los demás.
  - Aceptar y respetar a otros.
- Escuchar, acompañar, apoyar, comprender (sin justificar).





# ¿Cómo hacerlo?



- Imagina lo que puede sentir el otro.
- Busca comprender en vez de juzgar.
  - Acepta y respeta las diferencias.
- Recuerda que cada cual está librando su propia batalla interior.





# ¿Cómo hacerlo?



- Dedicar tiempo específicamente a ayudar a otros.
- Escuchar e interesarse genuinamente en los demás.
- Enviar amor (el amor es energía que se siente).
  - Sonreír con sinceridad (neuronas espejo).





# Reflexionemos



Recuerda un situación difícil que hayas vivido, en la cual la ayuda de alguna persona fue fundamental para salir adelante.

**¿Cómo te sentiste al recibir ayuda?**

Piensa en alguien con quien tengas una relación excelente y responde:

**¿qué es lo que hace que esa relación entre ustedes sea tan especial?**





Habilidades  
**SOCIALES**





## Exactamente hablamos de...



Ejercer poder positivo, ser capaz de persuadir



**INFLUENCIA**



Utilización del lenguaje, verbal y corporal



**COMUNICACIÓN**



Ser capaz de inspirar y dirigir con objetivos



**LIDERAZGO**



Adaptarnos y ayudar a otros a adaptarse a situaciones nuevas



**GESTIÓN DEL CAMBIO**



Ser mediador, negociar, conciliar



**GESTIÓN DE CONFLICTOS**





# Molécula del liderazgo ICL





# Niveles de liderazgo



**Nivel básico**  
Presidente -  
Directivo - Gerente  
Debe estar un paso  
adelante, conoce  
sus tareas



**POSICIÓN**



**Se basa en resultados**  
Reconocido por lo que hace, el respeto se debe a los logros, es agente de cambio.



**PRODUCCIÓN**



**Se basa en relaciones**  
Se convierte en líder por respeto y admiración, lo siguen porque quieren hacerlo, influye en la gente, crece y aprende con el equipo, valora y aprecia el equipo.



**PERMISO**



**Se basa en reproducción**  
Es quien crea líderes, da reconocimiento y atrae a la gente para lograr metas.



**DESARROLLO**



**Se basa en respeto**  
Produce un impacto grande por lo que es y representa, sus méritos y reputación hablan más que su trabajo. Es formador de líderes y cosecha lealtad.



**PERSONALIDAD**





## Ponlo en práctica



- Desarrolla empatía, respeta a los demás.
- Escucha para recoger información valiosa.
  - Habla claro - Verificar la información.
- Considera el punto de vista del otro, no mates por tener la razón





## Ponlo en práctica



- Crea espacios de diálogo y concertación.
  - Ante los conflictos, busca conciliar.
- Propicia el trabajo en equipo y la cooperación.





# Evalúate

**INFLUENCIA**



**COMUNICACIÓN**



**LIDERAZGO**



**GESTIÓN DEL CAMBIO**



**GESTIÓN DE CONFLICTOS**



★ De 1 a 10, me califico en

¿Qué estoy haciendo bien?

--	--	--	--	--

¿Qué necesito mejorar?

--	--	--	--	--





# Coaching para la vida

•Ser •Equilibrio •Consciencia



(601) 317 521 8640



JulianGomezFB



JulianGomezFB



Coaching  
para la vida