

# HABILIDADES BLANDAS PARA EL ÉXITO PROFESIONAL Y PERSONAL

Módulo 1: Inteligencia Emocional  
y Autoconocimiento

# Comprendión y Gestión de las Emociones

**Sesión 3: Impacto de las Emociones  
en el Desempeño Profesional y  
Resiliencia Emocional**



# OBJETIVO:

- Reflexionar sobre el impacto de las emociones en el trabajo y aprender herramientas para fortalecer la resiliencia emocional.



# IMPACTO DE LAS EMOCIONES EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL:

1. **Impacto en la toma de decisiones:** Las emociones pueden influir en la forma en que tomamos decisiones. Por ejemplo, si un empleado está experimentando ansiedad o estrés, puede tomar decisiones precipitadas o impulsivas que no sean las mejores para la empresa.
  - **EJEMPLO:** Un gerente de marketing que está bajo presión para lanzar una nueva campaña publicitaria puede tomar decisiones apresuradas sobre el presupuesto o la estrategia, lo que puede afectar negativamente los resultados.
  
2. **Impacto en la comunicación:** Las emociones pueden afectar la forma en que nos comunicamos con nuestros colegas y clientes. Por ejemplo, si un empleado está experimentando ira o frustración, puede comunicarse de manera agresiva o defensiva.
  - **EJEMPLO:** Un vendedor que está teniendo un mal día puede comunicarse de manera brusca con un cliente, lo que puede afectar la relación con el cliente y la reputación de la empresa.



# IMPACTO DE LAS EMOCIONES EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL:

3. **Impacto en la productividad:** Las emociones pueden influir en nuestra motivación y productividad. Por ejemplo, si un empleado está experimentando aburrimiento o desinterés, puede ser menos productivo y realizar su trabajo de manera más lenta.
  - **EJEMPLO:** Un programador que está trabajando en un proyecto monótono puede sentirse aburrido y realizar su trabajo de manera más lenta, lo que puede afectar el plazo de entrega del proyecto.
4. **Impacto en el trabajo en equipo:** Las emociones pueden afectar la forma en que trabajamos en equipo. Por ejemplo, si un empleado está experimentando celos o competitividad, puede tener dificultades para colaborar con sus colegas.
  - **EJEMPLO:** Un miembro de un equipo de proyecto que está experimentando celos de un colega que ha recibido un ascenso puede tener dificultades para colaborar con ese colega y puede afectar la dinámica del equipo.



# HERRAMIENTAS PARA LA RESILIENCIA EMOCIONAL:

- **Definición:** La resiliencia emocional es la capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones adversas o estresantes.



# HERRAMIENTAS PARA LA RESILIENCIA EMOCIONAL:

**1. Respiración profunda:** La respiración profunda puede ayudar a calmar la ansiedad y reducir el estrés. Puedes practicarla en cualquier momento, incluso en medio de un examen o durante un descanso en la biblioteca.

- **EJEMPLO:**

**Respiración profunda:** Cuando estás sentado en el aula y sientes que te estás poniendo nervioso antes de un examen, toma un momento para respirar profundamente. Inhala por la nariz durante cuatro segundos, mantén la respiración durante cuatro segundos y exhala por la boca durante cuatro segundos. Repite esto varias veces y siente cómo se calma tu cuerpo y mente.



# HERRAMIENTAS PARA LA RESILIENCIA EMOCIONAL:

**2. Mindfulness:** La práctica de mindfulness puede ayudar a enfocarte en el presente y reducir la preocupación por el futuro o el pasado. Puedes practicar mindfulness mientras estudias o durante un descanso.

- **EJEMPLO:**

**Mindfulness:** Mientras estás estudiando para un examen, toma un momento para prestar atención a tus sentidos. Siente el peso de tu cuerpo en la silla, el tacto del escritorio bajo tus manos, el sonido de la ventilación en el aula. Presta atención a tus pensamientos y siente cómo se van y vienen sin juzgarlos. Esto te ayudará a enfocarte en el presente y reducir la ansiedad.



# HERRAMIENTAS PARA LA RESILIENCIA EMOCIONAL:

**3. Reevaluación cognitiva:** Aprender a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos puede ayudar a reducir la ansiedad y la presión. Puedes practicar reevaluación cognitiva mientras estudias o durante un descanso.

- **EJEMPLO:**

**Reevaluación cognitiva:** Cuando estás estudiando y te dices a ti mismo "No voy a poder aprobar este examen", detente un momento y pregunta "¿Realmente es cierto que no voy a poder aprobar?". Reemplaza ese pensamiento negativo con uno más positivo y realista, como "He estudiado duro y estoy preparado para hacer lo mejor que pueda". Esto te ayudará a reducir la ansiedad y a sentirte más seguro de ti mismo.

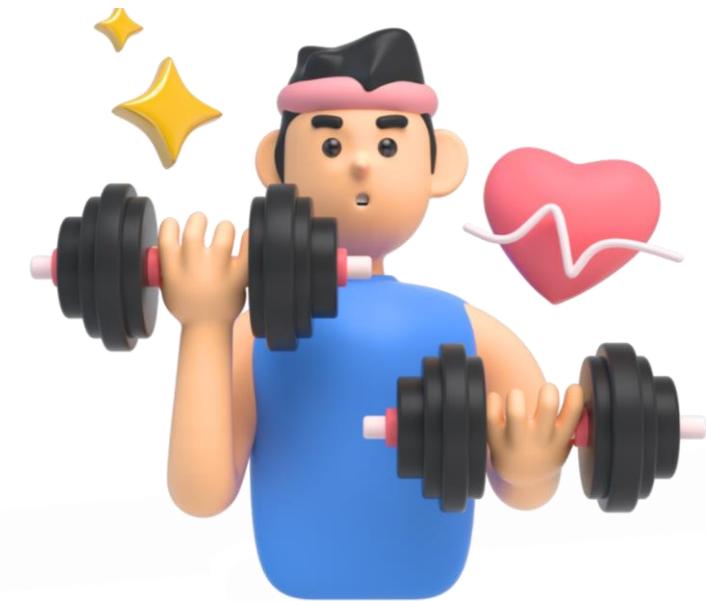


# HERRAMIENTAS PARA LA RESILIENCIA EMOCIONAL:

**4. Cuidado personal:** Asegúrate de cuidar de tu salud física y emocional a través de actividades que te brinden placer y relajación, como leer un libro, escuchar música o hacer ejercicio.

- **EJEMPLO:**

**Cuidado personal:** Despues de un largo día de clases y estudio, toma un momento para hacer algo que te guste y te relaje. Puede ser leer un libro, escuchar música, hacer ejercicio o simplemente tomar un baño caliente. Esto te ayudará a reducir el estrés y a sentirte más relajado.



# HERRAMIENTAS PARA LA RESILIENCIA EMOCIONAL:

**5. Desarrollo de habilidades de afrontamiento:** Aprender a manejar situaciones difíciles y a encontrar soluciones efectivas puede ayudar a reducir la presión académica. Puedes practicar habilidades de afrontamiento mientras estudias o durante un descanso.

- **EJEMPLO:**

**Desarrollo de habilidades de afrontamiento:** Cuando te enfrentas a un problema o desafío en tu vida académica, toma un momento para pensar en cómo puedes abordarlo de manera efectiva. Pregúntate "¿Qué puedo hacer para resolver este problema?", "¿Qué recursos tengo disponibles para ayudarme?", "¿Qué puedo aprender de esta experiencia?". Esto te ayudará a desarrollar habilidades de afrontamiento y a sentirte más seguro de ti mismo en el aula y en la vida.



# ACTIVIDAD GRUPAL:

- Los estudiantes trabajan en grupos para desarrollar un plan de resiliencia emocional para un empleado ficticio que enfrenta estrés constante en su trabajo.
- Discute cómo las emociones pueden influir en la productividad, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones en el trabajo.
- Presentan sus planes al resto de la clase.



# DISCUSIÓN GRUPAL:

- Reflexión sobre cómo aplicar estas herramientas en sus propias vidas profesionales.
- **Herramientas para la Resiliencia Emocional:**
  - Presenta herramientas como el autocuidado, el apoyo social y la reestructuración cognitiva para mejorar la resiliencia emocional en entornos de alta presión



# PREGUNTAS DE VERDADERO O FALSO

1. Las emociones no afectan el rendimiento profesional. (F)
2. El mindfulness es una técnica para regular las emociones. (V)
3. Solo es importante identificar nuestras propias emociones en el trabajo. (F)
4. Las emociones no pueden ser controladas, solo observadas. (F)
5. La resiliencia emocional ayuda a manejar el estrés laboral. (V)



# PREGUNTAS DE OPCIÓN MÚLTIPLE:

- 1. ¿Cuál de las siguientes es una técnica de regulación emocional?**
  - a) Ignorar los sentimientos
  - b) Respiración profunda
  - c) Reacción impulsiva
  - d) Evitar el conflicto

(b)
- 2. ¿Qué emoción es comúnmente experimentada durante situaciones de alta presión?**
  - a) Felicidad
  - b) Calma
  - c) Estrés
  - d) Tranquilidad

(c)
- 3. ¿Cuál de las siguientes no es una herramienta para la resiliencia emocional?**
  - a) Apoyo social
  - b) Autocuidado
  - c) Reevaluación cognitiva
  - d) Aislamiento social

(d)

# PREGUNTAS DE OPCIÓN MÚLTIPLE:

4. **Tienen las emociones negativas en el desempeño laboral?**
  - a) Aumentan la productividad
  - b) Reducen la eficiencia
  - c) No tienen ningún efecto
  - d) Mejoran las relaciones interpersonales

(b)
5. **¿Cuál de los siguientes factores es clave para la resiliencia emocional?**
  - a) Evitar emociones negativas
  - b) Negar los problemas
  - c) Reestructuración cognitiva
  - d) Ignorar el estrés

(c)

# FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
2. Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness*. American Psychological Association.
3. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence?*. Emotional Development and Emotional Intelligence.
4. Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Conceptual and practical issues*. Guilford Press.
5. Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. American Psychologist.