

HABILIDADES BLANDAS PARA EL ÉXITO PROFESIONAL Y PERSONAL

Módulo 1: Inteligencia Emocional
y Autoconocimiento

Comprendión y Gestión de las Emociones

Sesión 2: Técnicas de regulación emocional



OBJETIVO:

- Aplicar estrategias para regular las emociones en situaciones desafiantes.



REVISIÓN DEL RETO DE LA SESIÓN PASADA

- Los estudiantes comparten en pequeños grupos la situación que reflexionaron como tarea y discuten cómo podrían haber aplicado las técnicas para regular las emociones.



INTRODUCCIÓN A LA REGULACIÓN EMOCIONAL:

- **Definición:** La regulación emocional implica el uso de estrategias para influir en las emociones que experimentamos, cuándo las experimentamos y cómo las expresamos.



INTRODUCCIÓN A LA REGULACIÓN EMOCIONAL:

IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO PROFESIONAL:



- **Reducción del Estrés:** Técnicas como la respiración profunda y el mindfulness ayudan a reducir el estrés.



- **Mejora del Rendimiento:** La regulación emocional contribuye a un mejor desempeño laboral y relaciones interpersonales.

INTRODUCCIÓN A LA REGULACIÓN EMOCIONAL:

EJEMPLOS:

- **Respiración Profunda:** Tomar respiraciones lentas y profundas para calmarse antes de una reunión importante.
- **Mindfulness:** Practicar la atención plena para mantenerse enfocado y reducir la ansiedad.



Impacto de la Regulación Emocional en el Desempeño Profesional:

- La regulación emocional se refiere a la capacidad de identificar, comprender y gestionar las propias emociones de manera efectiva. Su impacto en el desempeño profesional es significativo, ya que permite a los individuos manejar el estrés, adaptarse a situaciones desafiantes y mantener la motivación.



Impacto de la Regulación Emocional en el Desempeño Profesional:

- Al regular sus emociones, los profesionales pueden tomar decisiones más informadas, comunicarse con mayor efectividad y enfrentar los conflictos de manera constructiva, lo que resulta en un ambiente de trabajo más positivo y productivo.



La gestión de las emociones contribuye a un mejor rendimiento laboral

- La gestión de las emociones implica estrategias que ayudan a los empleados a responder de manera adecuada a sus propios sentimientos y a los de los demás. Esto contribuye a un mejor rendimiento laboral al fomentar la colaboración, mejorar las relaciones interpersonales y aumentar la satisfacción general en el trabajo.



La gestión de las emociones contribuye a un mejor rendimiento laboral

- Emplear técnicas como la empatía y la comunicación asertiva permite que los equipos trabajen de manera más cohesionada y efectiva, lo que, a su vez, se traduce en un aumento de la productividad, creatividad y éxito organizacional.



VIDEO DE MICRO EXPRESIONES



Conversamos y respondemos

1. ¿Cómo creen que la atención plena o el mindfulness puede cambiar la forma en que una persona maneja situaciones emocionales estresantes en el trabajo o en su vida diaria?
2. ¿Qué técnicas de respiración o relajación han utilizado en sus propias vidas? ¿Cómo estas técnicas les han ayudado a enfrentar desafíos emocionales?
3. ¿Por qué creen que llevar un diario emocional puede ser beneficioso para la gestión de emociones? ¿Qué tipos de patrones o información pueden descubrir a través de esta práctica?



Ejercicio práctico:

- Práctica de Técnicas de Regulación Emocional:

1. Técnica de Respiración Profunda:

1. Instrucciones: Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos, mantén la respiración por 4 segundos y exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.
2. Práctica: Practicar esta técnica durante 5 minutos.

2. Mindfulness:

1. Instrucciones: Cierren los ojos y se concentren en su respiración, dejando pasar cualquier pensamiento sin juzgarlo.
2. Práctica: Realiza una sesión de mindfulness de 5 minutos.



Caso grupal

- **Caso:** María es una estudiante que trabaja medio tiempo en una tienda. Recientemente, ha estado sintiendo mucha presión debido a sus responsabilidades académicas y laborales. Un día, un cliente se queja de manera agresiva, y María siente que está a punto de perder el control.
- **Actividad:**
- **Discusión en Grupos:** ¿Qué técnicas de regulación emocional podría usar María en esta situación?
- **Presentación:** Cada grupo presenta sus ideas al resto de la clase.



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.