

HABILIDADES BLANDAS PARA EL ÉXITO PROFESIONAL Y PERSONAL

Módulo 1: Inteligencia Emocional
y Autoconocimiento

Comprendión y Gestión de las Emociones

Sesión 1: Identificación de emociones
propias y ajena



OBJETIVO:

- Aprender a reconocer y comprender las emociones, tanto propias como de otras personas.



PREGUNTA EXPLORATORIA

- ¿Cómo cambiaría tu día si pudieras identificar tus emociones desde el momento en que las sientes?



Definición de emociones y su importancia en el ámbito profesional:

- **Definición de Emociones:** Las emociones son respuestas psicológicas y fisiológicas a estímulos internos o externos. Son esenciales para la interacción social y el bienestar personal.



Definición de emociones y su importancia en el ámbito profesional:

IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO PROFESIONAL:



Mejora de la Comunicación: Reconocer emociones facilita una comunicación más efectiva.



Resolución de Conflictos: Identificar emociones ayuda a manejar y resolver conflictos de manera constructiva.



Toma de Decisiones: Las emociones influyen en nuestras decisiones; comprenderlas permite tomar decisiones más informadas.

Definición de emociones y su importancia en el ámbito profesional:



EJEMPLOS:

- **Propias:** Sentir ansiedad antes de una presentación y usar técnicas de respiración para calmarse.
- **Ajenas:** Notar que un colega está frustrado por su lenguaje corporal y ofrecer ayuda.

Identificación de emociones propias y ajena

1. Observación del Lenguaje Corporal:

1. Observa la postura: Una persona relajada puede tener una postura abierta, mientras que alguien que se siente inseguro puede cruzar los brazos o encorvarse.

2. Presta atención a los gestos: Las manos pueden indicar nerviosismo o entusiasmo. Por ejemplo, movimientos rápidos pueden reflejar ansiedad, mientras que gestos suaves pueden mostrar calma.



Identificación de emociones propias y ajena:

2. Análisis del Tono de Voz:

1. Escucha el volumen y la velocidad: Un tono elevado o una rapidez en el habla pueden indicar excitación o enojo, mientras que un tono bajo y pausado puede mostrar tristeza o desánimo.

2. Presta atención a la entonación: Cambios en la entonación pueden revelar ironía, sarcasmo o sinceridad en lo que se dice.



Identificación de emociones propias y ajena

3. Estudio de las Expresiones Faciales:

1. Identifica las expresiones básicas: La felicidad, tristeza, enojo, sorpresa, asco y miedo tienen expresiones faciales características. Familiarizarte con estas puede ayudar a reconocer emociones rápidamente.

2. Observa los microgestos: A veces, las emociones pueden manifestarse en breves cambios en el rostro. Aprende a detectar estos sutiles movimientos para entender mejor los sentimientos de los demás.



VIDEO DE MICRO EXPRESIONES



En grupos, discutir y responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué señales no verbales observaron en el video que podrían indicar que una persona está mintiendo? ¿Cómo se relacionan estas señales con las teorías que conocieron sobre el lenguaje corporal?
2. ¿Cómo puede el conocimiento sobre el lenguaje corporal y las emociones ayudar en la resolución de conflictos en la vida cotidiana o en situaciones profesionales? ¿Pueden compartir ejemplos personales o situaciones hipotéticas?
3. ¿Qué papel juegan la cultura y el contexto en la interpretación de las emociones y señales no verbales? ¿Pueden pensar en alguna diferencia cultural que afecte cómo se perciben estas señales?
4. Luego de ver el video, ¿cómo ha cambiado o reforzado su percepción sobre la sinceridad y la deshonestidad en las relaciones humanas? ¿Es posible confiar en las señales no verbales al evaluar la veracidad de alguien? ¿Por qué sí o por qué no?

EJERCICIO INDIVIDUAL:

- Los estudiantes completan una autoevaluación rápida sobre las emociones que suelen experimentar en situaciones académicas/ laborales.

Preguntas:

1. ¿Qué emociones experimentas con más frecuencia en el trabajo?
2. ¿Cómo reaccionas ante situaciones estresantes?
3. ¿Qué técnicas utilizas para manejar tus emociones?



RETO

- Reflexiona sobre una situación reciente en la que no supiste manejar tus emociones y anota qué podrías haber hecho de manera diferente



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.