



MÓDULO FORMATIVO N° 11

## **APRESTO LABORAL**

**OPORTUNIDADES LABORALES**

# OBJETIVO DEL MÓDULO:

Que al finalizar el módulo, los participantes logren identificar y comprender las principales características del mundo laboral actual con la finalidad de integrarse y permanecer en un puesto de trabajo.



# APRENDIZAJES ESPERADOS



**2. Identificar las habilidades relacionales poniendo en práctica las distinciones de escucha activa, comunicación asertiva, modelo de competencias y trabajo colaborativo para integrarlas y potenciar su autoconocimiento y autogestión.**

- Reconocer los elementos fundamentales de la escucha activa para el éxito en los procesos de selección.
- Identificar distinciones y conductas relacionales para la comunicación asertiva.
- Comprender la importancia de identificar logros y competencias propias, fortalecerlas y desarrollarlas para el éxito laboral.

# LECCIÓN 4:



- **Lección : Oportunidades Laborales**

- *En la presente lección se trabajara en el Desarrollo de logros, emociones básicas y trabajo en equipo colaborativa.*

-

# Las Emociones en el Espacio Laboral

## EMOCIÓN:

La palabra **emoción** deriva del latín emotio, que significa “movimiento”, “impulso”.

El significado etimológico del término emoción es: *el impulso que induce la acción.*

La **emoción** se caracteriza por ser una **alteración del ánimo de corta duración** pero, de mayor intensidad que un sentimiento.

*“Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Impulsos arraigados que nos llevan a actuar.”*

*Daniel Goleman  
Psicólogo estadounidense*



# Las Emociones en el Espacio Laboral

## EMOCIÓN:

En psicología, **emoción** se define como aquella percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación.

La emoción se expresa físicamente mediante alguna función **fisiológica** como alteración en la respiración y/o ritmo cardíaco, sudoración, e incluye algunas reacciones de conducta como relajación, bienestar, ansiedad, estrés, depresión, agresividad o llanto.





# Las Emociones en el Espacio Laboral

## Emociones Básicas:

Daniel Goleman propone **seis emociones básicas**, de las cuales dice que surgen todas las demás que se conozcan y las cuales se presentan como respuesta inmediata a un estímulo, también tienen el **carácter intrínseco en los seres humanos**, es decir, las emociones básicas vienen grabadas en nuestro ADN debido a un proceso de **evolución genética**.

1. Alegría
2. Tristeza
3. Ira
4. Asco
5. Sorpresa
6. Miedo

“Las emociones básicas son las que compartimos con todos los seres humanos, vivan en donde vivan y sin importar su cultura.”



# Las Emociones en el Espacio Laboral

## EMOCIONES:



- 1. El origen:** Las emociones son algo más instintivo y automático que llegan a generarse sin ser conscientes de la situación, llegando a experimentar de manera más intensa las reacciones que nos provocan en nuestro cuerpo.
- 2. El orden:** La emoción es una reacción inconsciente e inmediata que siempre antecede a la acción.
- 3. La duración:** Las emociones tienen un periodo corto de duración.
- 4. La participación de los pensamientos:** Las emociones son reacciones inmediatas no mediadas por la razón, primero se siente la emoción y luego se es consciente de lo que se siente.
- 5. La universalidad:** Las emociones son universales y todos las experimentamos.
- 6. La intensidad:** Por naturaleza, las emociones irrumpen de forma abrupta y se sienten con más fuerza.
- 7. Las consecuencias:** Las emociones nos mueven y nos motivan a la acción.



# Las Emociones en el Espacio Laboral

## Gestión Emocional e Inteligencia Emocional:

La correcta **gestión de las emociones** guarda directa relación con el concepto de inteligencia emocional, determinando en mayor o menor medida el éxito en distintas áreas de nuestra vida, como pueden ser el de las relaciones interpersonales o el trabajo.

La **inteligencia emocional** es un proceso que incluye tanto el conocimiento emocional propio y de las emociones de los demás y la regulación de nuestras propias emociones. Las investigaciones han confirmado que la inteligencia emocional ayuda a:



# Las Emociones en el Espacio Laboral

## Estados de Ánimo Básicos:

El **resentimiento** no nos permiten avanzar, si aceptamos aquello que no podemos cambiar encontraremos **paz**. La **resignación** nos limita al igual que el resentimiento, pues no nos permite atrevernos a hacer cambios, mientras que si dejamos de atrás la resignación, encontraremos el **entusiasmo**, y con ello, las ganas de trabajar por alcanzar nuestros objetivos.

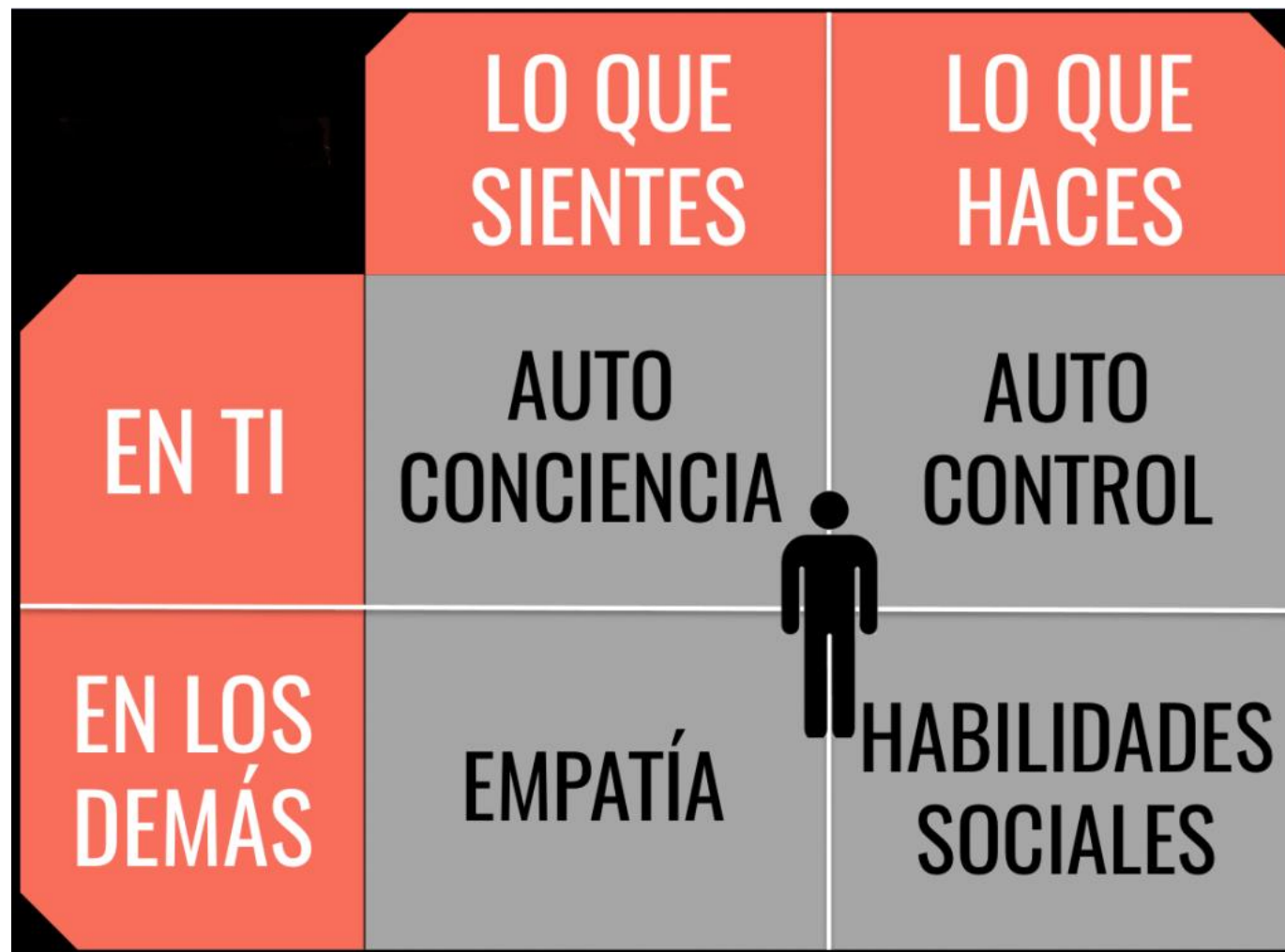
## 4 ESTADOS DE ANIMO

|         | FACTICIDAD    | POSIBILIDAD |
|---------|---------------|-------------|
| RECHAZO | RESENTIMIENTO | RESIGNACIÓN |
| ACEPTO  | PAZ           | ENTUSIASMO  |

# Las Emociones en el Espacio Laboral

## Gestión de las emociones:

Ser consientes de nuestras emociones nos da la posibilidad de ajustar nuestra conducta a los distintos escenarios en los que nos desenvolvemos, además, nos da la posibilidad de comprender a los demás, y a partir de esto, favorecer nuestras habilidades sociales.



# Las Emociones en el Espacio Laboral

## Gestión Emocional en el Trabajo:

No siempre las personas que obtienen un mayor éxito en el trabajo son las más capacitadas. Para poder hacer frente a las situaciones emocionales abrumadoras en el espacio laboral, debemos ser capaces de manejar nuestras propias emociones, para ello, es fundamental saber reconocerlas para poder expresarlas de manera adecuada.

1. **Aprende a escuchar:** La escucha activa nos permite comprender de mejor manera la realidad que nos rodea, es importante también, aprender a escuchar nuestras propias emociones, las cuales se ven afectadas por nuestro entorno o ambiente.
2. **Acepta la crítica:** La crítica es muchas veces considerada como algo negativo, pero nos puede ayudar a visibilizar nuevas oportunidades de mejora que por nuestra cuenta no hemos podido detectar.
3. **Evita responder de manera apresurada:** Analiza la situación antes de actuar, esto te ayudará a ajustar de mejor manera tus acciones en el espacio laboral.



**ENOJO:** No hables con ira. Cuando estamos enojados somos más impulsivos y decimos cosas sin pensar.



**ENVIDIA:** No te compares con nadie, esto es clave para no dañar las relaciones con tus compañeros de trabajo.

## Emociones que Debes Controlar en el Trabajo



**FRUSTRACIÓN:** No quieras controlarlo todo. La frustración aparece como resultado de las expectativas no cumplidas.



**DECEPCIÓN:** Recuerda que siempre habrá problemas, pero todo tiene solución.



**RECHAZO:** Practica la tolerancia y no seas tajante. El ambiente de trabajo depende en gran medida de tu actitud.

# Trabajo en Equipo

## TRABAJO EN EQUIPO V/S GRUPO DE TRABAJO:

En un **equipo de trabajo**, cada **miembro** es parte importante del sistema, independiente de la función que realiza. Se trabaja de manera colaborativa para conseguir objetivos de tipo común.



En un **grupo de trabajo**, cada **integrante** tiene un grado de importancia distinto, dependiendo de la función que realiza. Se trabaja de manera individual, donde cada integrante responde por las tareas que desempeña, aunque los objetivos sean compartidos.





# Trabajo en Equipo

## TRABAJO EN EQUIPO V/S GRUPO DE TRABAJO:

Las organizaciones de hoy, no buscan la competencia entre sus empleados, más bien, buscan que trabajen colaborativamente.

Las organizaciones saben que el **trabajo en equipo** trae mejores resultados, a su vez, genera un mejor clima laboral, necesario para potenciar día a día la productividad de sus empleados.

## 7 DIFERENCIAS ENTRE UN GRUPO Y UN EQUIPO

| GRUPO   | VS. | EQUIPO  |
|---|-----|---|
| ↓   |     | ↓   |
| Actitud pasiva frente al conjunto               | 1   | Contribución alta y proactividad  |
| Individualismo                                  | 2   | Interdependencia  |
| La confianza es accesorio                       | 3   | La confianza es un pilar fundamental  |
| Se compete y se busca destacar                  | 4   | Se coopera y se busca pertenecer  |
| Los conflictos se evitan para proteger al grupo | 5   | Los conflictos se afrontan y resuelven para que el equipo crezca y sea sólido |
| Se limita la aportación de ideas y la crítica   | 6   | Se potencia la aportación de talento, ideas y sugerencias de mejora           |
| El foco está en no perder                       | 7   | El foco está en aprender, ganar y crecer                                      |



# Trabajo en Equipo

## TRABAJO EN EQUIPO:

### Las 5 C del trabajo en equipo

El trabajo en equipo es un pilar fundamental, que permite conseguir **un equipo bien cohesionado**. Tom Peters (especialista en gestión empresarial) elaboró esta lista luego de estudiar las particularidades que tenían en común diferentes equipos de alto rendimiento que conocía.

- 1. Comunicación:** Utilizar los diferentes canales de comunicación para lograr fluidez comunicacional.
- 2. Coordinación:** Establecer los objetivos a alcanzar, organizar y revisar el trabajo de todos.
- 3. Complementariedad:** Considerar previamente los conocimientos y habilidades de cada miembro.
- 4. Confianza:** Comunicar a todos los miembros de forma transparente qué se espera de cada uno y cuáles son las metas.
- 5. Compromiso:** Para consolidar el compromiso de cada uno de los miembros, se requiere de un propósito en el que los miembros del equipo puedan creer y sentirse orgullosos.

“Un gran lugar para trabajar es aquel en el que uno confía en las personas para las que trabaja, está orgulloso de lo que hace y disfruta de las personas con las que trabaja”.

Robert Levering, cofundador de Great Place to Work.







*substantiva*

CON • SENTIDO