



Inteligencia Emocional en el Entorno Laboral

Herramientas prácticas para potenciar relaciones profesionales y bienestar organizacional.

 **por Gestion Implantaciones Empresas**

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Autoconocimiento

Reconocer propias emociones y su impacto.

Autorregulación

Controlar impulsos y adaptarse al cambio.

Habilidades Sociales

Comunicación efectiva y resolución de conflictos.

Empatía

Comprender perspectivas y sentimientos ajenos.

Reconocimiento Emocional

Identificar

Detectar qué emoción experimentas en cada momento.

Nombrar

Etiquetar emociones con vocabulario específico.

Evaluar

Analizar causas y consecuencias de tus reacciones.



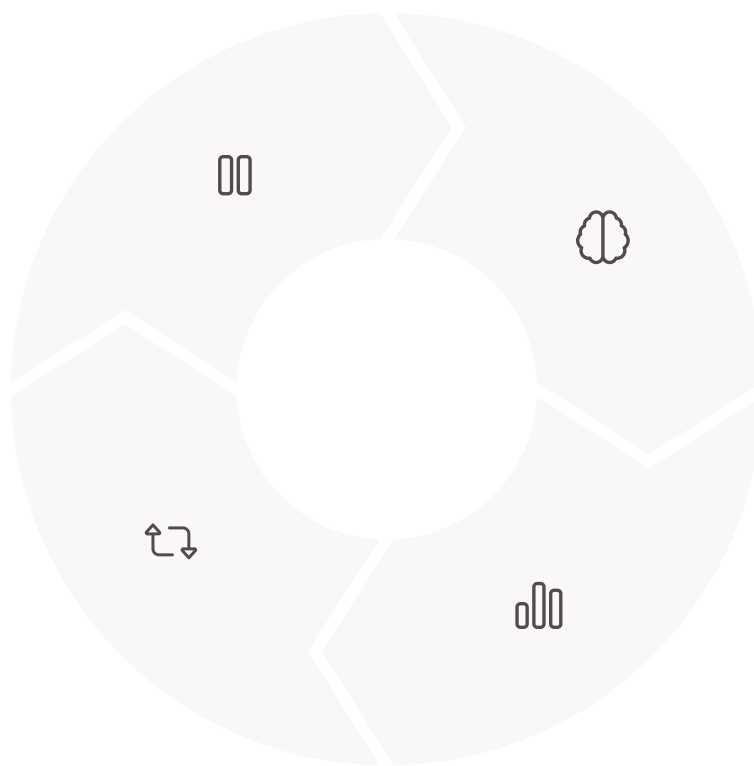
Autorregulación Emocional

Pausa consciente
Respirar antes de reaccionar.

Implementación
Actuar constructivamente.

Reinterpretación
Ver situación desde otra perspectiva.

Elección de respuesta
Decidir comportamiento adecuado.



Desarrollo de la Empatía



Conexión profunda

Sentir genuinamente el estado del otro.



Escucha activa

Atender sin interrumpir ni juzgar.



Atención plena

Observar señales verbales y no verbales.

Comunicación Asertiva



Mensajes YO

Expresar desde la experiencia personal, no culpabilizar.



Equilibrio

Defender derechos respetando los ajenos.



Proponer soluciones

Enfoque constructivo orientado a resultados.



Lenguaje corporal

Alinear gestos, tono y palabras.



Aplicación en Situaciones Laborales

Situación	Respuesta IE
Crítica de superior	Escuchar, agradecer y reflexionar.
Conflicto con colega	Diálogo privado, buscar punto común.
Proyecto fallido	Evaluar emociones, aprender, adaptar.
Trabajo bajo presión	Técnicas de respiración, priorizar tareas.





Beneficios Organizacionales

67%

Mejor clima laboral

Reducción significativa de conflictos
interpersonales.

41%

Mayor productividad

Aumento en eficiencia de equipos
emocionalmente inteligentes.

33%

Retención de talento

Disminución en rotación de personal.

[Descargar temario](#)

[Solicitar más información](#)