

Las relaciones laborales  
la inteligencia emocional

# RELACIONES LABORALES

- Qué entiende por Relaciones Laborales
- Porqué son importante las Relaciones Laborales.
- Cree que la Relaciones Laborales afectan a su familia.
- Qué debe mejorar en sus Relaciones de Familia / Laboral y en General.

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Historia Laboral del Ser Humano

- Cada día, nos vemos involucrados en organizaciones más complejas y especializadas
- Que tienden a ser altamente productivas
- Y demandan de sus trabajadores alta capacitación para desempeñar sus labores

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Zonas de Comodidad Laboral

- Debemos analizar las zonas de comodidad laboral
- En las que el individuo se siente más cómodo y donde la comodidad es un factor esencial para el buen desempeño de la actividad
- Es decir, hacer lo que nos gusta
- Esto es muy importante tanto en la vida laboral como la privada, pues permite demostrar nuestra verdadera capacidad



**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Zonas de Comodidad Laboral

- Es importante detectar cómo se siente el individuo en su actual situación laboral
- Y decidir si desea cambiar de actividad laboral
- Ya sea dentro o fuera de su actual entorno organizacional
- Esto abrirá el camino para alcanzar una vida laboral más plena

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Zonas de Comodidad Laboral

- Una persona más realizada ejecutará una mejor actividad laboral y colaborará con mayor valor agregado
- Y no sólo permanecerá dentro de una burocracia que muchas veces genera un resultado completamente distinto



**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Zonas de Comodidad Laboral

- Esto ocurre cuando un trabajador protege su trabajo haciéndolo más necesario para los demás
- Pero no por razones de eficiencia
- Sino porque su trabajo no genera valor agregado para el producto o servicio esperado
- Por ello es que el individuo utiliza trabas administrativas o políticas burocráticas para justificar su puesto y no perderlo



**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Inteligencia Emocional

- Se refiere a una capacidad compleja integrada por un sistema de actitudes y habilidades
- Que determinan la conducta individual, reacciones, estados mentales, estilos de comunicación, niveles de autoestima, etc.
- Que afectan de manera directa el éxito, así como la satisfacción personal y social de los trabajadores en la organización



**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**



# Inteligencia Emocional

- Percibir adecuadamente las emociones propias y las de otros individuos
- Ejercer el dominio sobre las emociones personales
- Responder con emociones y conductas apropiadas ante diversas situaciones
- Participar en relaciones donde la expresión honesta de las emociones está balanceada entre cortesía, consideración y respeto
- Seleccionar trabajos que sean gratificantes emocionalmente
- Encontrar un balance entre trabajo, hogar, familia y vida recreativa

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Inteligencia Emocional

- La inteligencia emocional es más importante que el coeficiente intelectual y las habilidades técnicas
- Para desenvolverse con éxito y eficiencia en cualquier clase de trabajo



**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Capacidades de la Inteligencia Emocional

- Conciencia y conocimiento de sí mismo
  - Con cuánta y con qué profundidad conocemos nuestras fortalezas y debilidades **(F.O.D.A.)**
  - Capacidad para sintonizar nuestros pensamientos y sentimientos
  - Confianza en nosotros mismos

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Capacidades de la Inteligencia Emocional

- Capacidad para manejar las emociones personales:
  - Control de las emociones
  - Control de los impulsos en forma responsable y flexible
  - De manera que beneficie los resultados de la actividad personal y laboral



[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)

# Capacidades de la Inteligencia Emocional

- Estar en sintonía con los sentimientos, necesidades y temas que interesan a los otros
- Capacidad social:
  - Habilidad para lograr empatía con:
    - Colegas
    - Jefes
    - Subordinados
    - Clientes

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Capacidades de la Inteligencia Emocional

- **Habilidad social:**
  - Aquella que nos permite interactuar con otros
  - Comunicarnos, influir, colaborar
  - Ya sea en forma individual o en equipo
  - Habilidad para manejar conflictos

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Objeto de la inteligencia emocional

- La INTELIGENCIA EMOCIONAL nos permite interactuar con los demás:
  - Trabajar en grupo
  - Tolerar situaciones difíciles y de conflicto
  - Fortalecer vínculos afectivos
  - Establecer una empatía social
  - Controlar los impulsos
  - Mantener niveles adecuados de humor
  - La carencia de dichas aptitudes se concibe como “analfabetismo emocional”

# Objeto de la inteligencia emocional

- Se manifiesta en disposiciones que deben desarrollarse tanto por los gerentes como el personal y comprenden:
  - El compromiso organizacional
  - Las iniciativas que estimulan el mejoramiento y la calidad en la ejecución de las tareas
  - Los incentivos para el desarrollo de la comunicación y la confianza entre los empleados y los jefes
  - El incentivo de una constante colaboración
  - Apoyo e intercambio de fuentes y recursos
  - La innovación, riesgo y enfrentamiento de cualquier situación como un equipo
  - La pasión por el aprendizaje y el mejoramiento continuo

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**



# Desarrollo de la inteligencia emocional

- La inteligencia emocional consta de los siguientes pasos:
- Internos
  - Desarrollo de la autoconciencia
  - Control de las emociones
  - Automotivación
- Desarrollo con los demás
  - Desarrollo de una capacidad de comunicación eficaz
  - Desarrollo de la experiencia interpersonal

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

## Desarrollo de la autoconciencia

- Se desarrolla poniéndose en sintonía con interpretaciones, pensamientos, sentimientos, sensaciones, emociones e intenciones, sobre las que disponemos nosotros mismos
- Requiere de práctica y valor
- Se aprende a dar un paso atrás, a observarnos en plena acción y a evaluar el camino por el que discurrimos

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Control de las emociones

- Las emociones son el resultado de la interacción de los pensamientos, los cambios fisiológicos y el comportamiento con el que se responde a un hecho externo
- Una emoción estresante es el resultado de una situación problemática
- Frente a este tipo de emociones debemos nivelar el termostato emocional para pensar productivamente
- Y elegir la mejor estrategia para resolver la situación que provocó el estrés

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Automotivación

- Diversas fuentes aportan estímulos a la motivación:
  - Nosotros mismos
  - La familia
  - Los amigos
  - Los compañeros de trabajo
  - Un mentor emocional
  - El entorno
  - Estas fuentes ayudan a reforzar la motivación que fomenta la confianza, el optimismo, la tenacidad, el entusiasmo y la flexibilidad
  - Que permiten transformar los contratiempos en ventajas

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Desarrollo de una capacidad de comunicación eficaz

- Para mejorar las relaciones con los demás existen cinco facultades de gran utilidad:
  - Exteriorización
  - Asertividad
  - Atención dinámica
  - Crítica constructiva y autocrítica
  - Comunicación de equipo

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Desarrollo de la experiencia interpersonal

- Los componentes de una relación se dividen en:
  - Satisfacción de las necesidades de cada cual
  - Relación con los demás a lo largo del tiempo
  - Capacidad para compartir sentimientos, pensamientos e ideas

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Desarrollo de la experiencia interpersonal

- Dos son las habilidades que conducen al conocimiento de las relaciones interpersonales:
  - Habilidad de analizar una relación para ejercitarla de forma productiva
  - Habilidad para comunicarnos en los niveles adecuados para producir un intercambio eficaz de información

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Ayudar a los demás es ayudarse a sí mismo

- Una organización laboral es un sistema orgánico que depende de la interrelación de los individuos que la forman
- Para alcanzar el éxito no solo es importante que todos los empleados aprovechen al máximo sus capacidades, sino que también ayuden a otros a hacer lo propio

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**



# Ayudar a los demás es ayudarse a sí mismo

- En el contexto de la i-e, significa que debemos ayudar a los demás a:
  - Controlar sus emociones
  - Comunicarse con eficacia
  - Solucionar sus problemas
  - Resolver sus conflictos
  - Sentirse motivados

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Ayudar a los demás es ayudarse a sí mismo

- Existen cuatro formas de hacerlo:
  - Nuestra perspectiva emocional
  - Aprender a tranquilizar a un compañero que ha perdido el control
  - Brindar apoyo escuchando a los demás
  - Ayudar a planificar y alcanzar objetivos

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Conclusiones

- Lograr una organización emocionalmente inteligente es algo por lo que todos sus miembros deben luchar
- En ella los empleados crean un sistema donde se emplean técnicas y herramientas de la inteligencia emocional

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

# Conclusiones

- La inteligencia emocional en la organización empieza por nosotros mismos
- Al usar nuestras emociones para reforzar el rendimiento y las relaciones laborales, estamos ante el reto de fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional entre todos los miembros de la organización
- Permitiendo a través del éxito personal el de toda la organización

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

Si deseas bajar esta presentación en formato PDF o si quieres conocer más sobre el tema de la inteligencia emocional, recursos humanos, mercadeo y gerencia estratégica, visita la página:

**[www.rrhh-web.com](http://www.rrhh-web.com)**

