



# “Emociones y su impacto en el **Ámbito Laboral**”

---



**Ing. Oftaczuck Patricia**  
Coach Ontológica Profesional



**Ing. Huk Nicolás**  
Master en Coaching Ejecutivo y Liderazgo



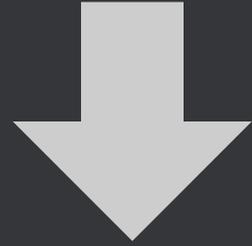
---

# Consciencia Corporal

---



¿Para qué?



Problemática a resolver



- Observación
- Gestión Emocional
- Aplicación



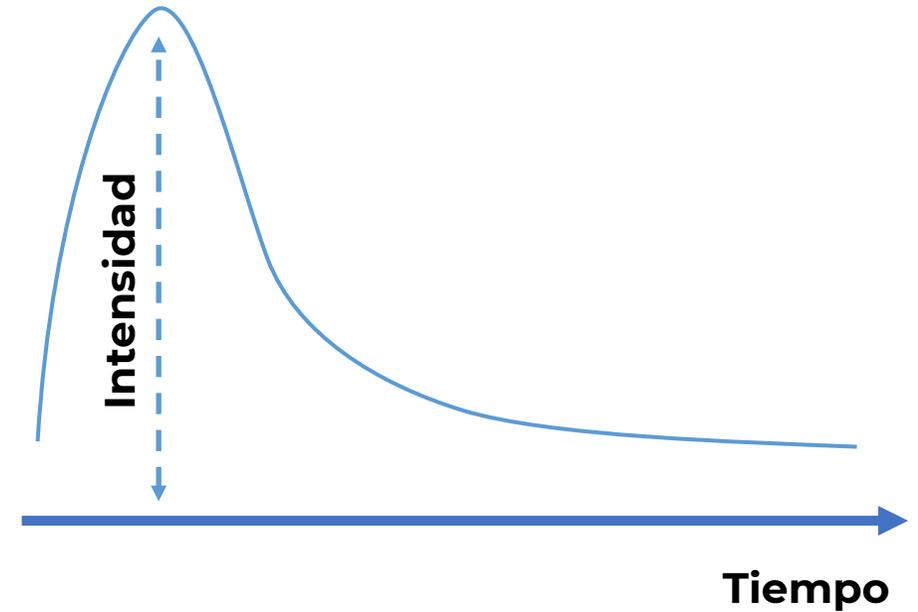
# ¿Qué es una emoción?



# ¿Cómo se genera una emoción?



- Emoción
- Sentimiento
- Estado de ánimo



# Estado de ánimo y su impacto en la organización



- Costos



- Eficiencia



- Calidad

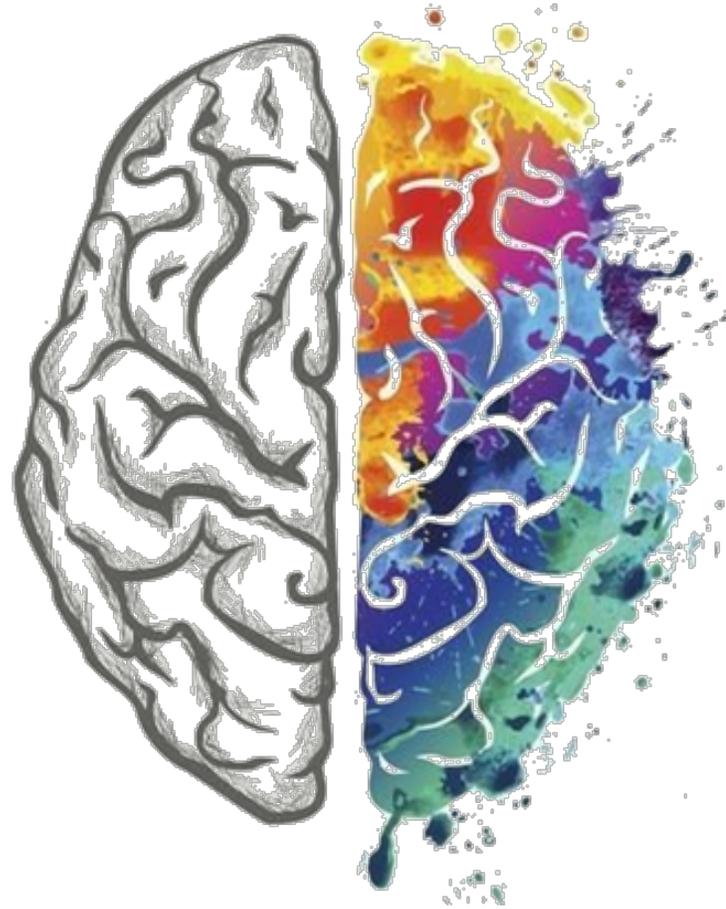


“La habilidad de hacer una pausa, y no actuar por el primer impulso, se ha vuelto un aprendizaje crucial en la vida diaria.”

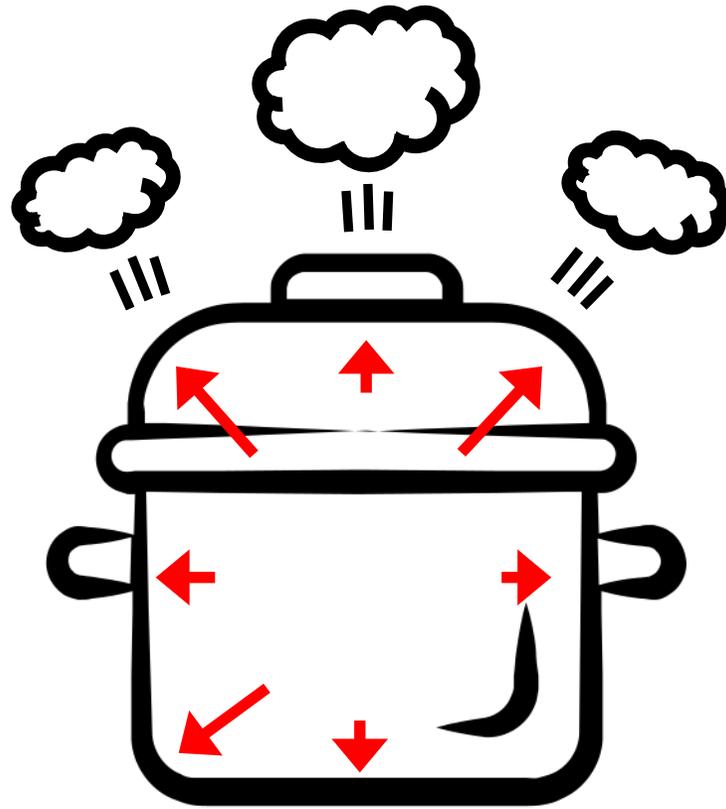
*Daniel Goleman*



# Inteligencia Emocional



# Gestión Emocional



## Aplicación:

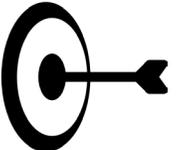
- Reconocer /Parar (ejercicio – meditar)
- Respirar hondo.
- Tomar agua.
- Evaluar la situación en calma.



Esto es un aprendizaje más:

+ Paciencia 

+ Constancia 

- Perfeccionismo 

- Exigencia 





# “Emociones y su impacto en el **Ámbito Laboral**”

---

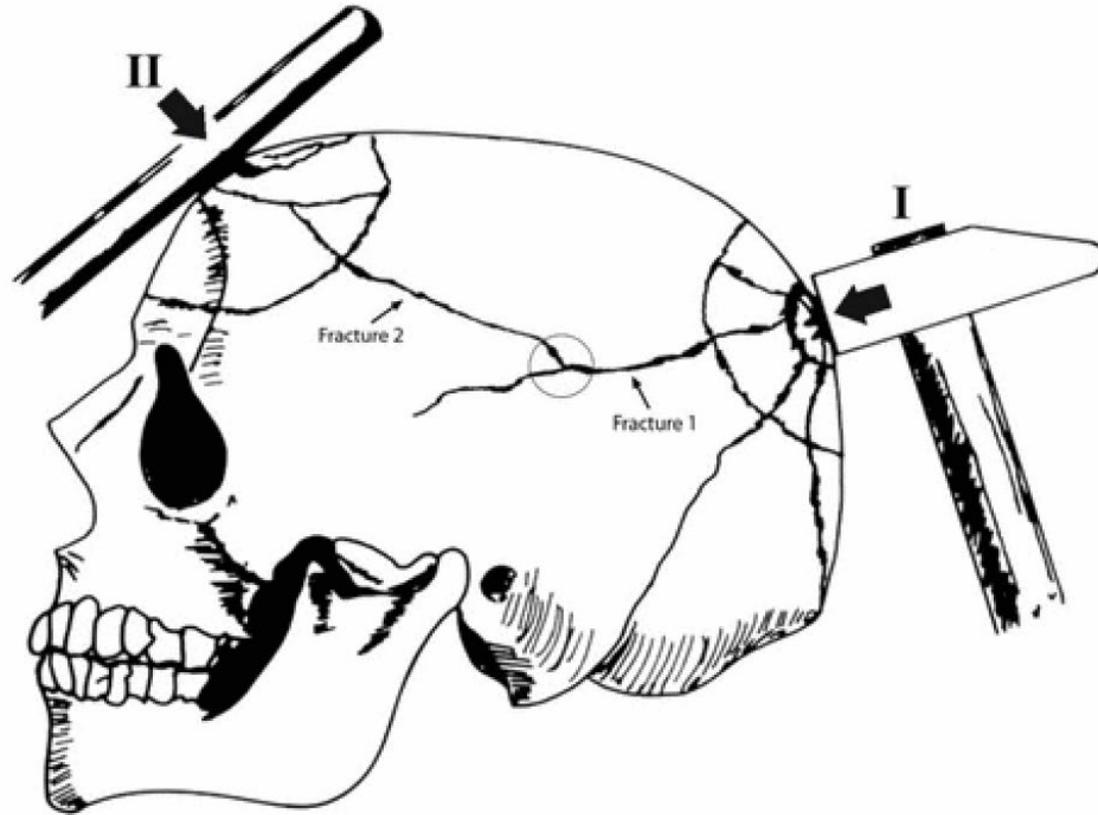


**Ing. Oftaczuck Patricia**  
Coach Ontológica Profesional

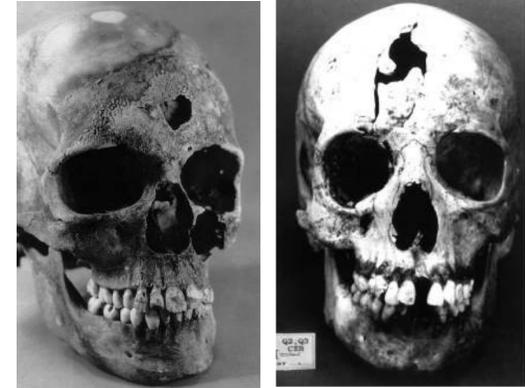


**Ing. Huk Nicolás**  
Master en Coaching Ejecutivo y Liderazgo

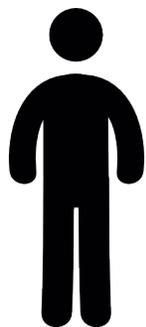
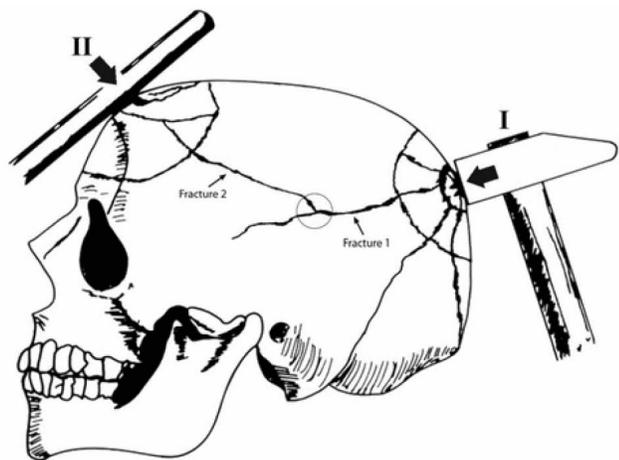
Hace 10.000 años:



[https://elpais.com/elpais/2016/01/20/ciencia/1453311077\\_947441.html](https://elpais.com/elpais/2016/01/20/ciencia/1453311077_947441.html)

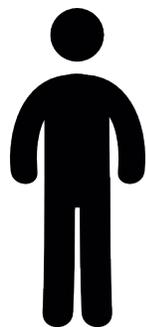
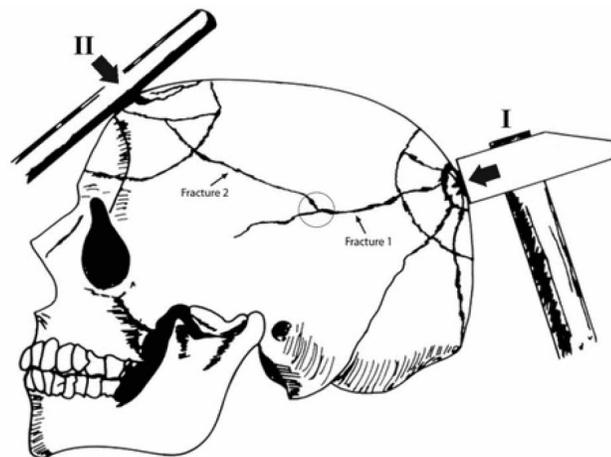


Hace 10.000 años:



7 de c/10

Hace 600 años:



1 de c/10

Hoy:



1 de c/18.700

<https://datosmacro.expansion.com/demografia/homicidios/argentina>







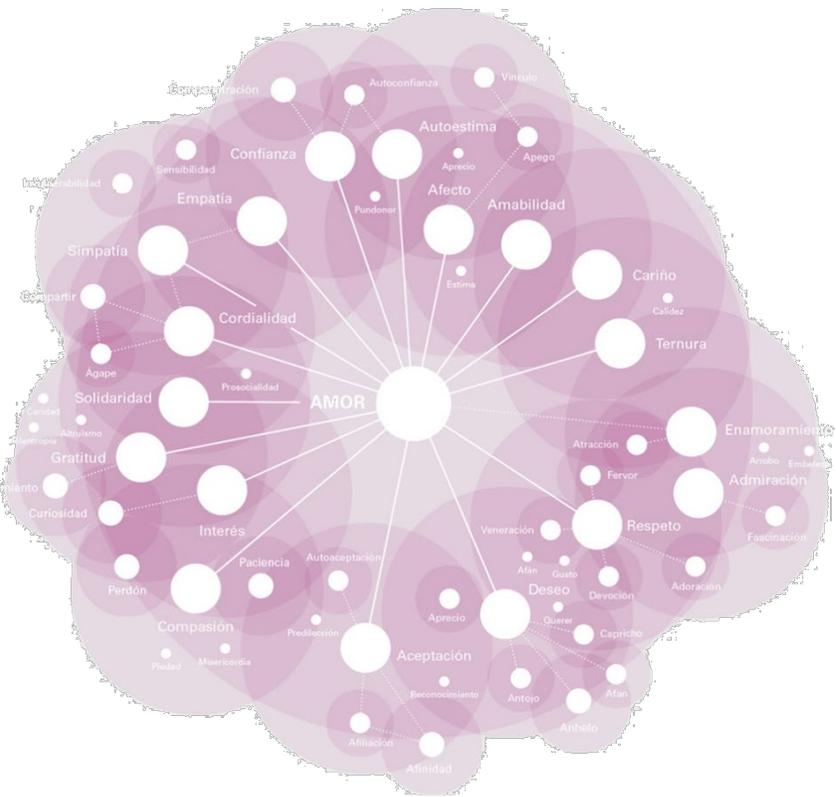
Todos tenemos  
derecho a estar  
enojados y a sacar  
nuestra rabia de  
alguna forma, pero  
no estamos  
autorizados a agredir  
a nadie...



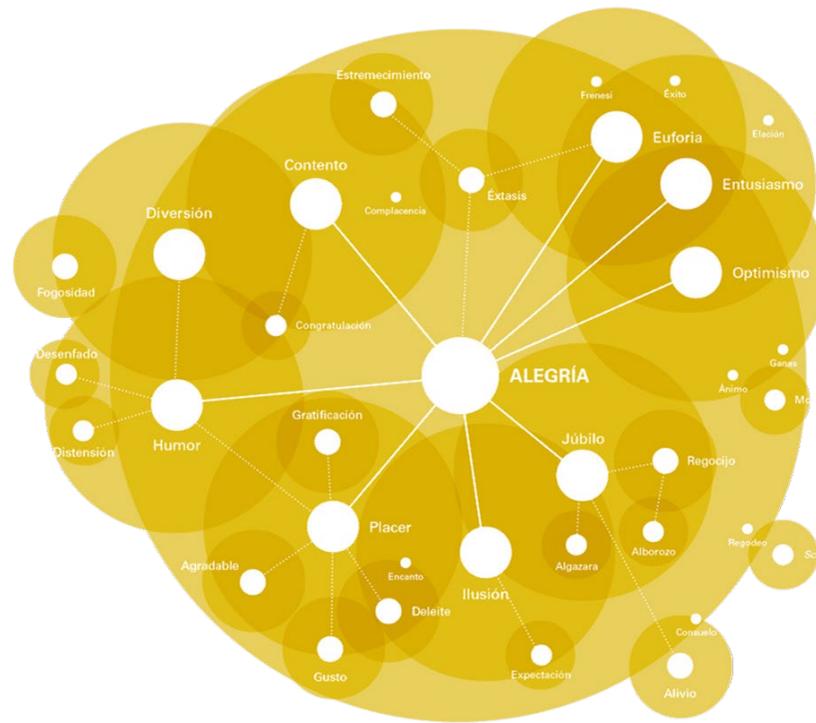
¿Por qué creemos que saber de emociones es importante?



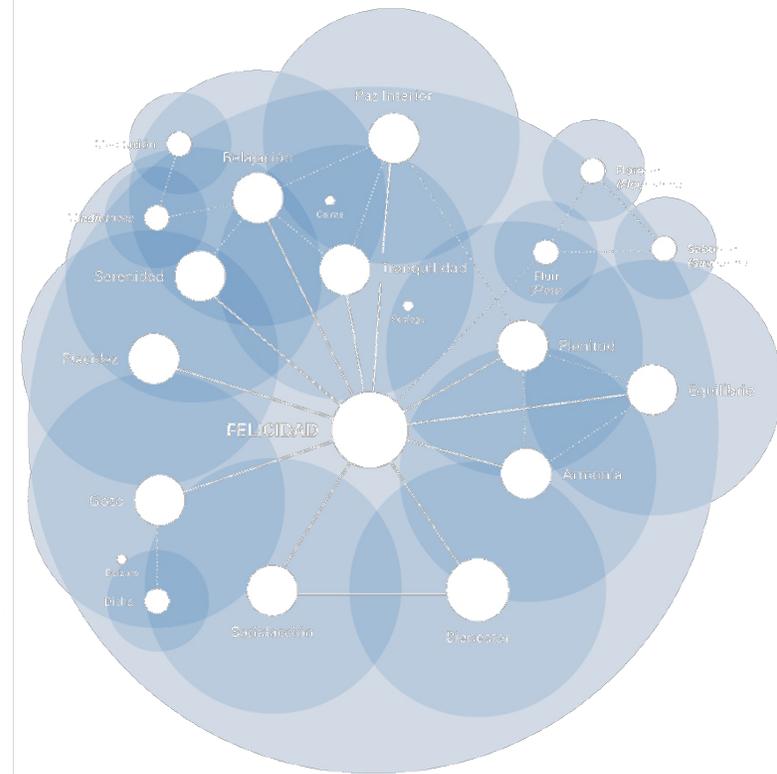




Amor



Alegría

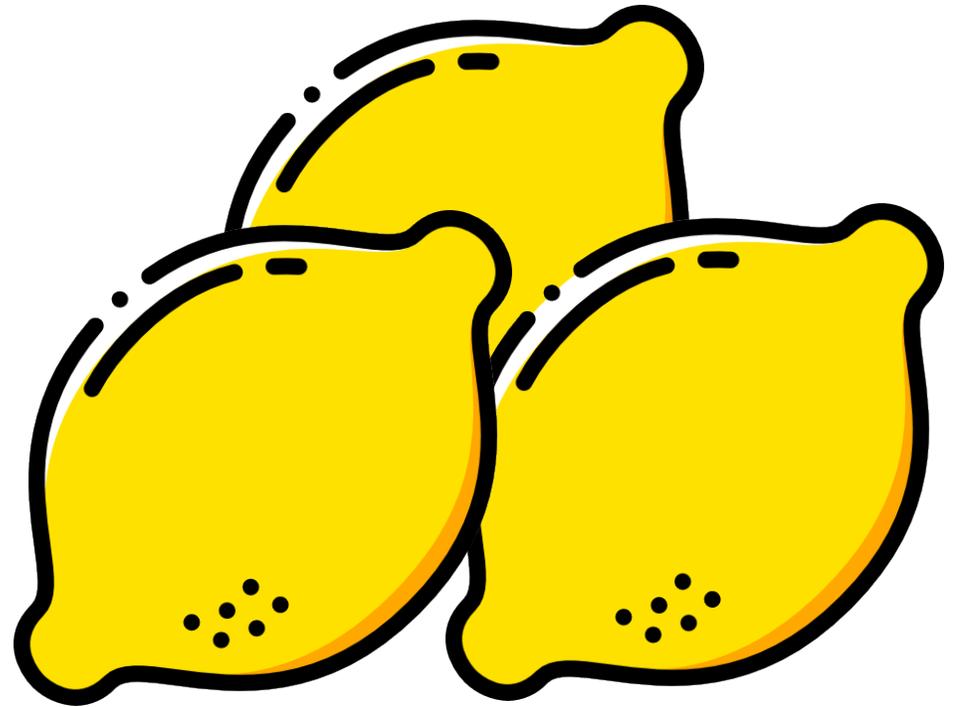
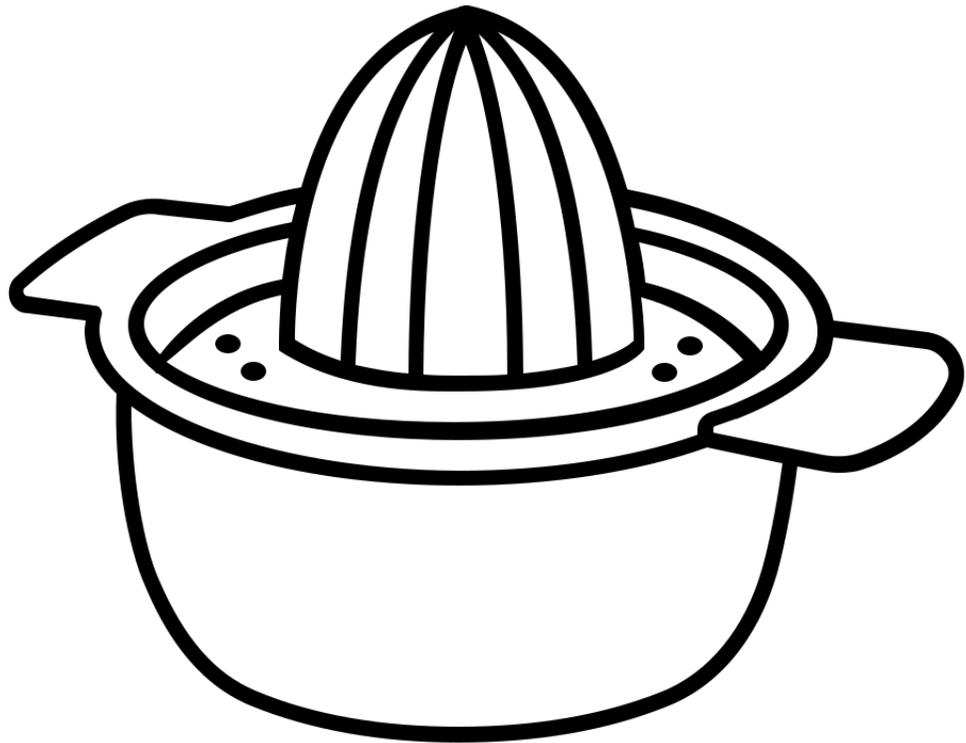


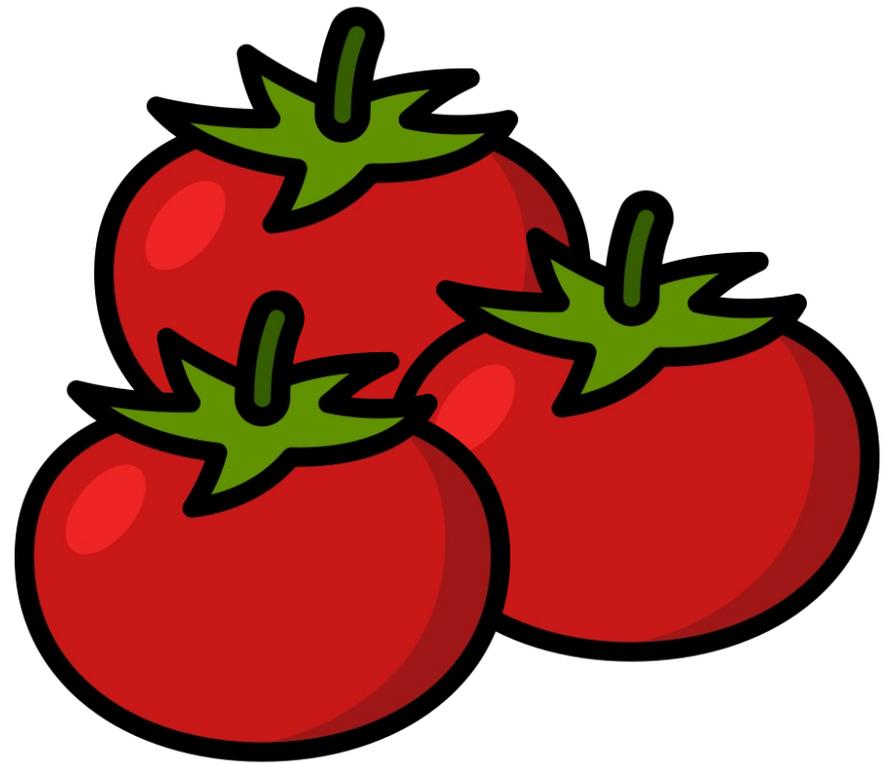
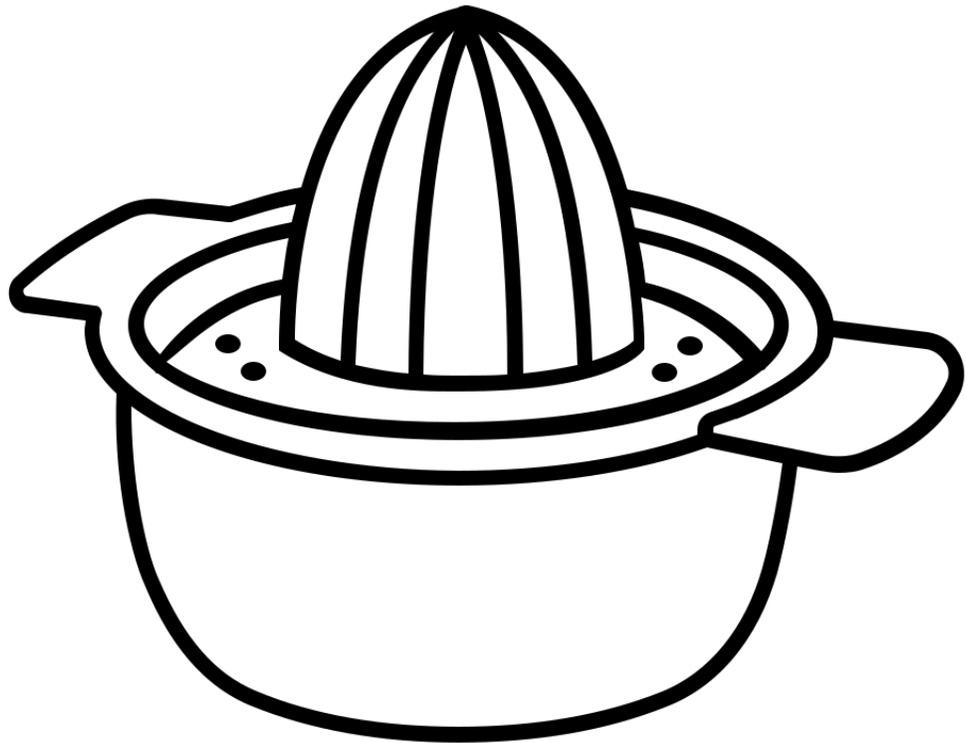
Felicidad

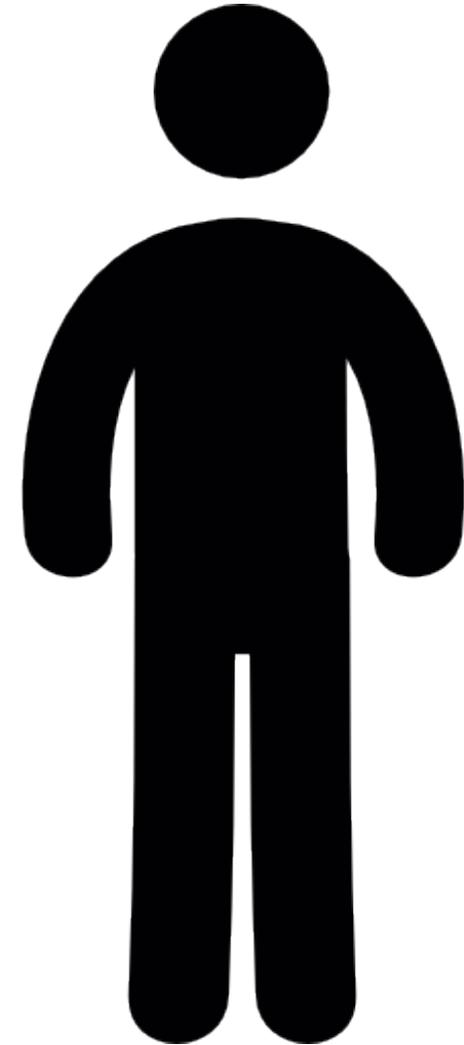
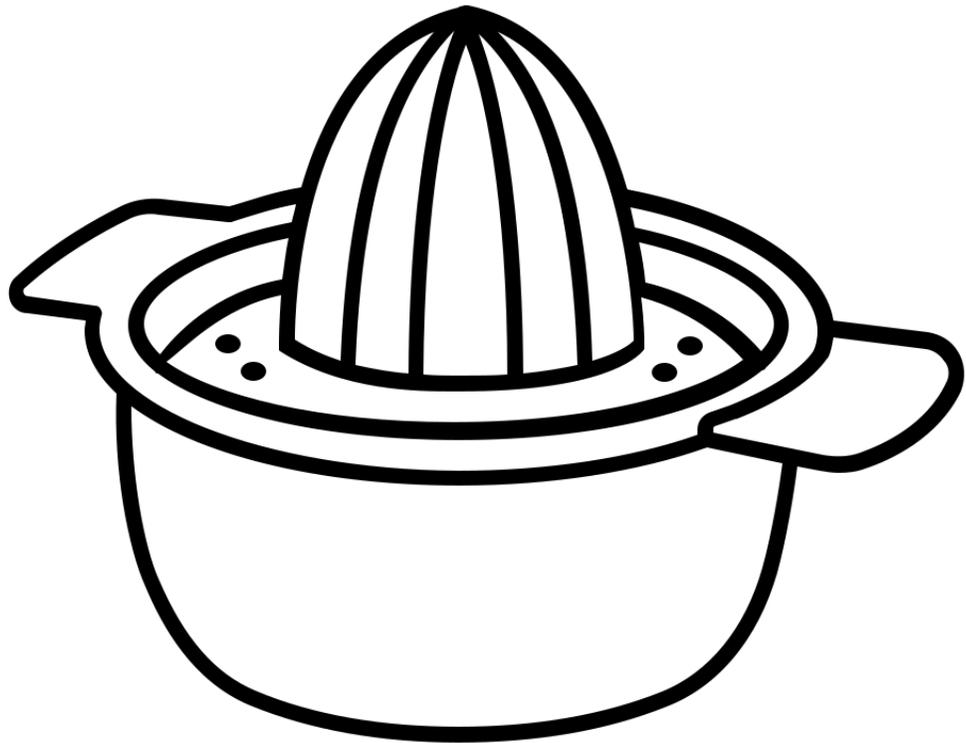


¿Cómo puedo comenzar a entrenarme en competencias emocionales?

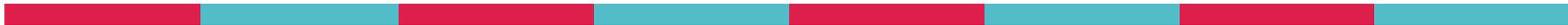












¿De que hablamos cuando  
hablamos de Soft Skills?



Tiene que ver con:

- como interactúo con colegas.
- como trabajo en equipo.
- como resuelvo problemas.
- como administro mi tiempo y mis tareas.
- como me comunico.
- cual es mi nivel de escucha.
- como gestiono cambios.

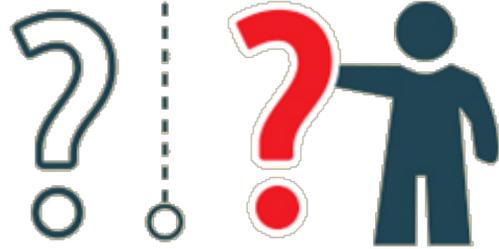


**V**olatility - **U**ncertainty - **C**omplexity - **A**mbiguity

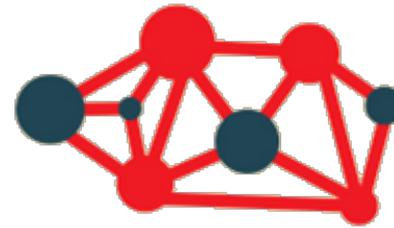
# ENTORNO VUCA



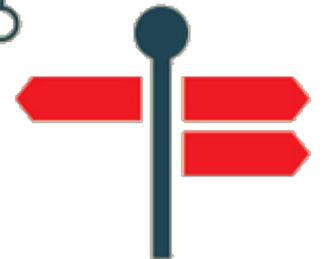
VOLATILIDAD



INCERTIDUMBRE



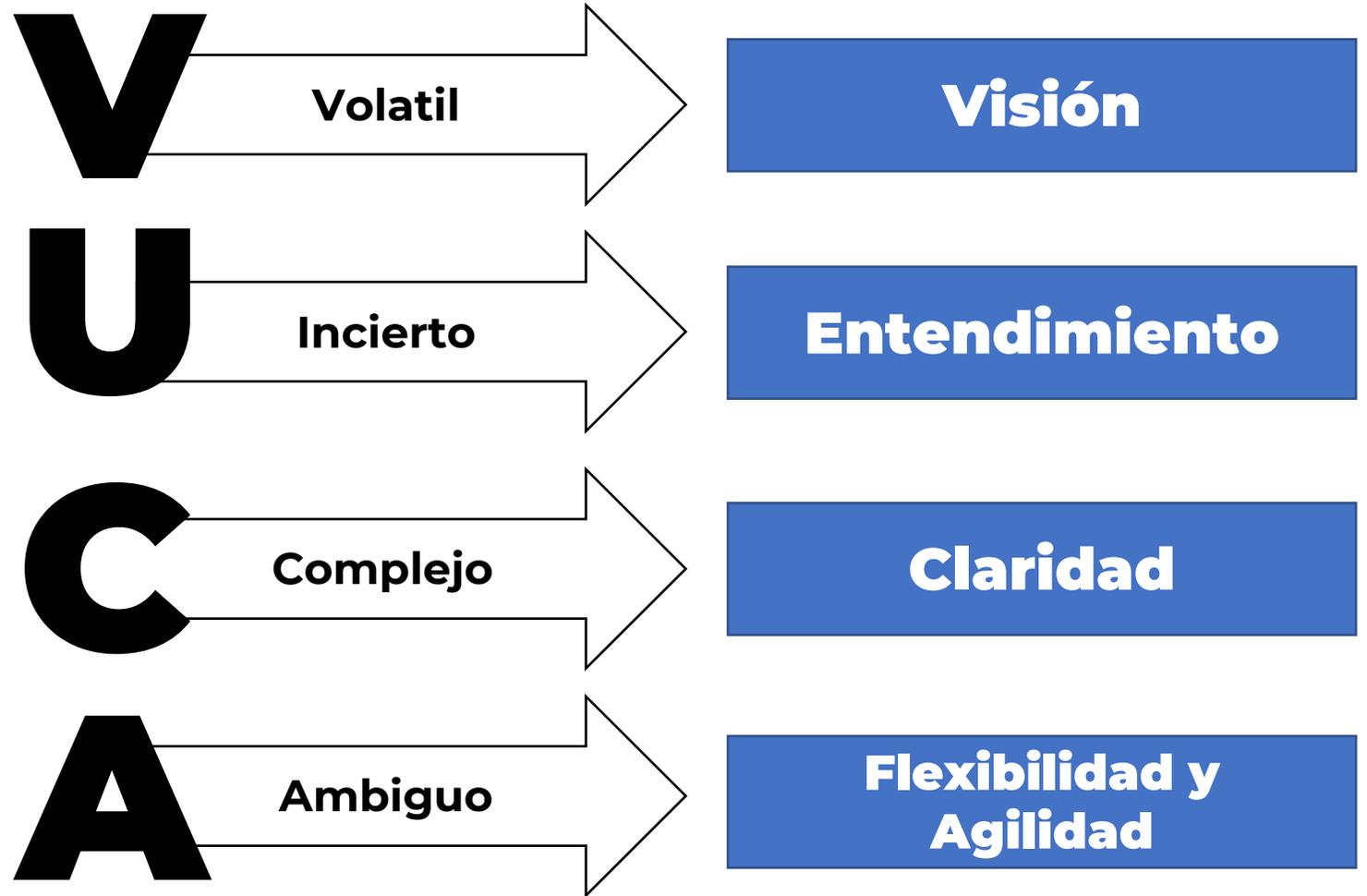
COMPLEJIDAD



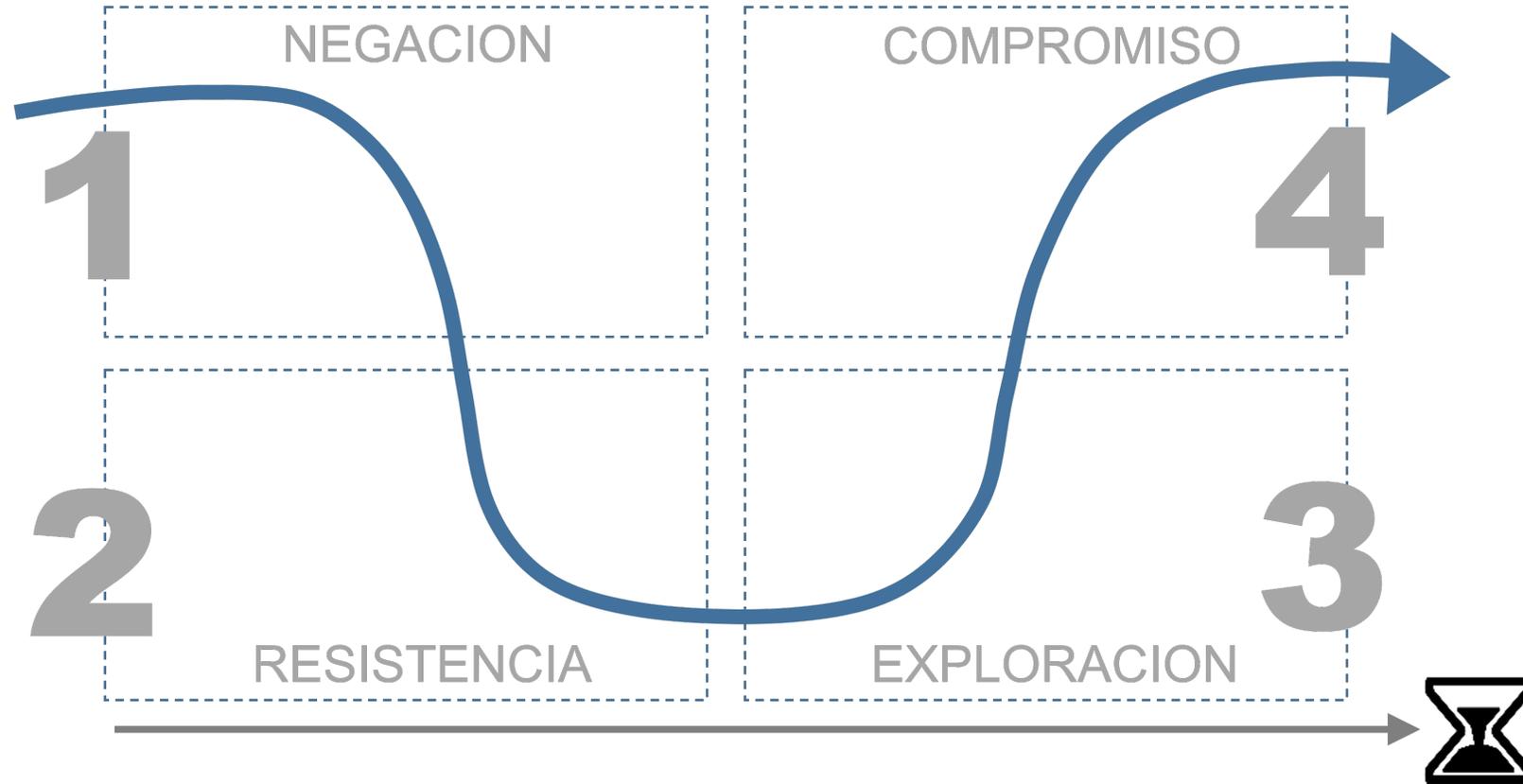
AMBIGÜEDAD



¿Cómo abordar este entorno?

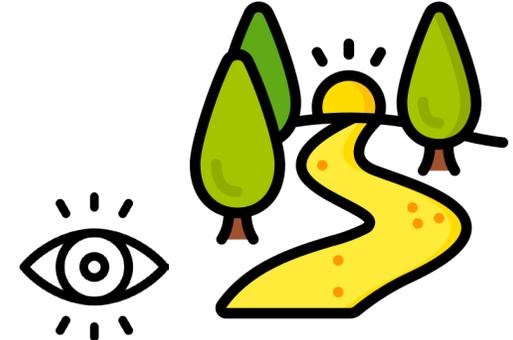
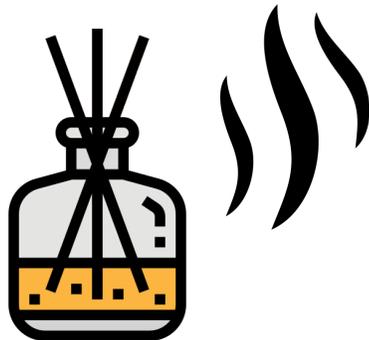
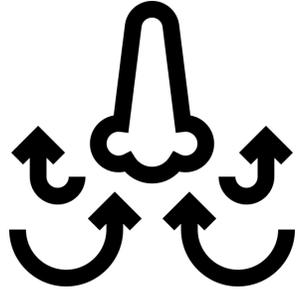


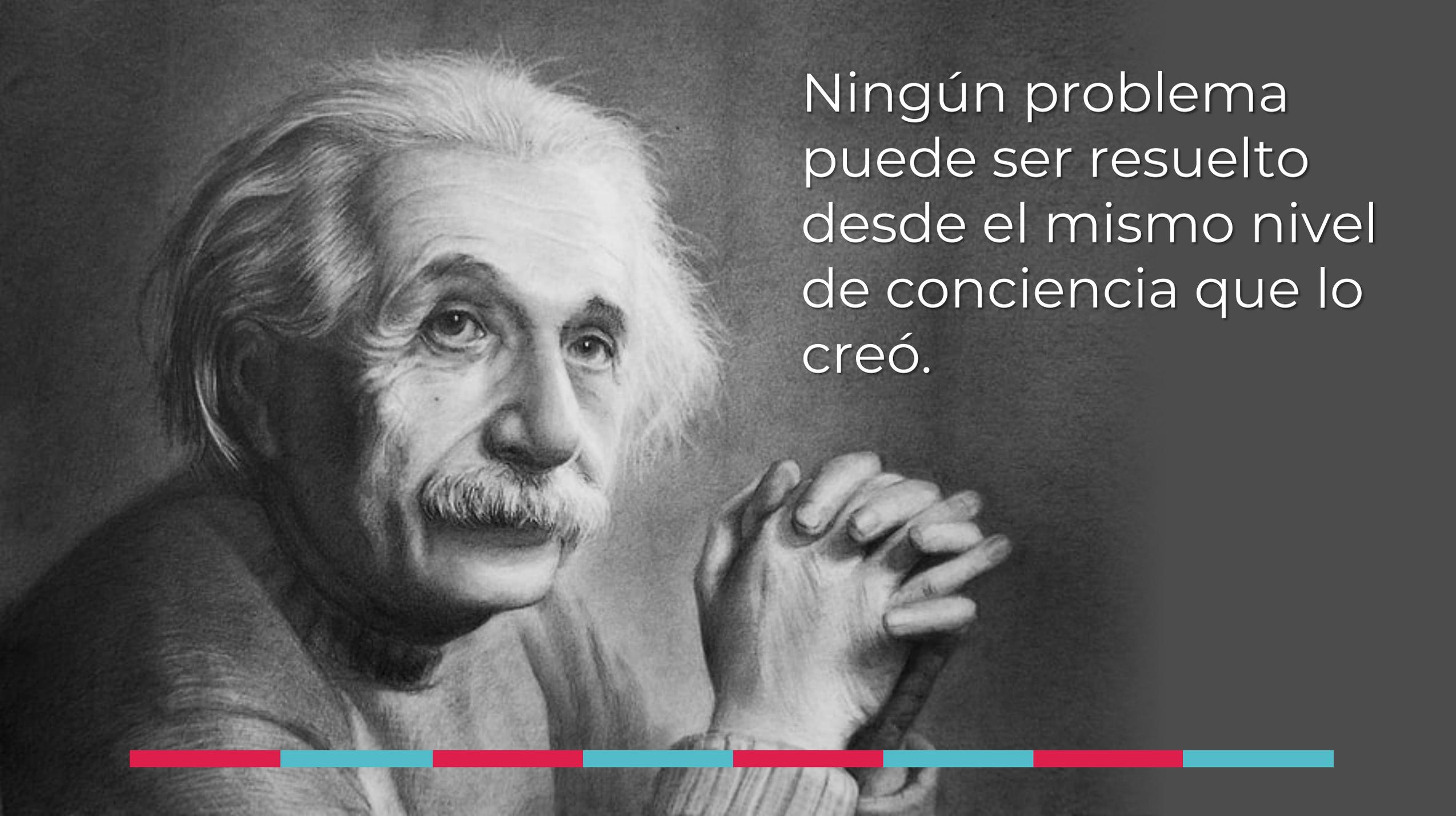
# ¿Cómo nos preparamos para el cambio?



¿De que herramientas dispongo  
para diseñar  
emociones funcionales?

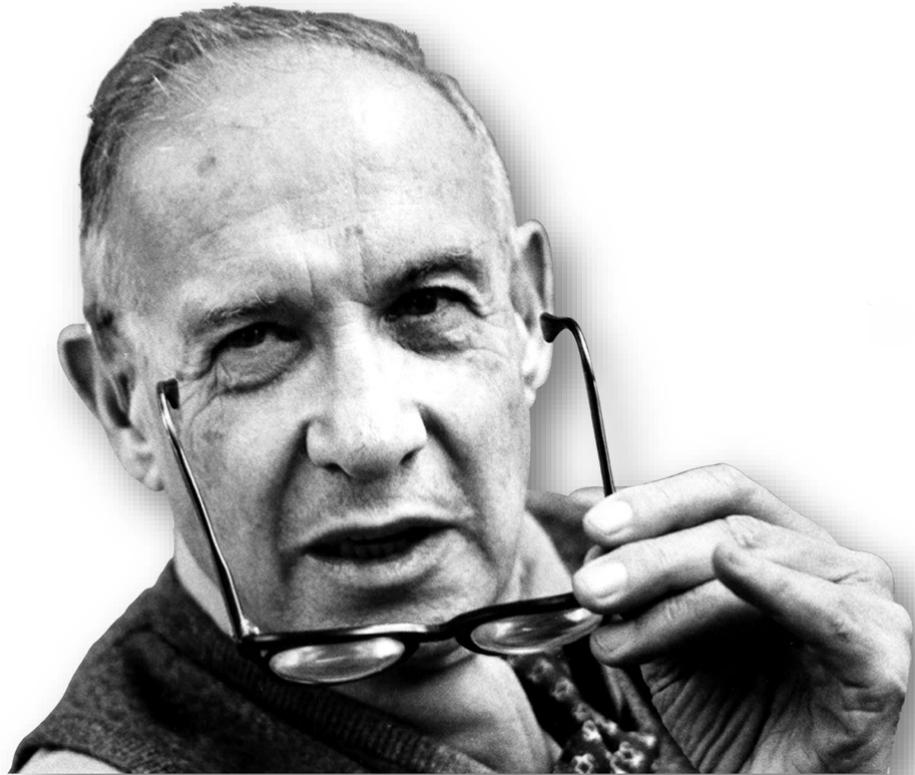




A black and white portrait of Albert Einstein, showing him from the chest up. He has his characteristic wild, white hair and a mustache. His hands are clasped together in front of him, resting on a surface. The background is a dark, neutral tone.

Ningún problema  
puede ser resuelto  
desde el mismo nivel  
de conciencia que lo  
creó.





Lo que no se puede medir, no  
se puede controlar.

Lo que no se puede controlar,  
no se puede gestionar.

Lo que no se puede gestionar,  
no se puede mejorar.

*Peter F. Drucker*





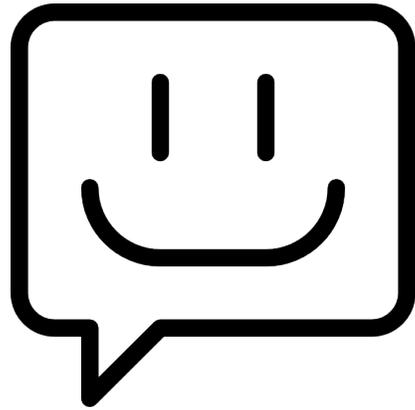
**NO BASTA** con saber o tener  
buenas herramientas...

Es necesario que el usuario  
quiera aplicarlas.



*Fredy Kofman.*





**MUCHAS GRACIAS**

