

# PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de  
Conocimiento en:**

**FELICIDAD Y  
CONSCIENCIA POR  
LA VIDA**

**El cuidado de sí  
suma a tu vida**



# SESIÓN 5: TRANSFORMA EMOCIONES: NAVEGA TUS SENTIMIENTOS

## Experto Líder: Roberto Machado

### Perfil Profesional:

Embajador Mundial de la Risa y Conferencista Certificado Internacional de Alto Impacto. Además, es Life Coach, Master Practitioner PNL, Coach Ontológico Empresarial y Hipnoterapeuta. Actualmente, está cursando el Diplomado en Felicidad Organizacional y Gestión de Personas en UANDES.



[roberto@robertomachado.co](mailto:roberto@robertomachado.co)



+57 350 8492513



# Ruta del conocimiento



# Ruta del conocimiento



# Evaluémonos

---



*“NAVEGAR NUESTRAS EMOCIONES ES  
APRENDER A SURFEAR LAS OLAS DE LA  
VIDA CON DESTREZA Y CONFIANZA.”*

Roberto Machado





# TABLA DE CONTENIDO

01

Introducción a las Emociones

02

Impacto de la Inteligencia Emocional en el Trabajo

03

Autoconocimiento Emocional

04

Herramientas para la Gestión Emocional

05

Ejercicio Práctico:  
Técnica de Respiración  
4-7-8



## Objetivo general

Proveer a los participantes con estrategias y técnicas prácticas para reconocer, comprender y gestionar sus emociones, fomentando un entorno de trabajo más armonioso y productivo.



# Objetivos específicos



Comprender el papel de las emociones en la vida laboral.



Desarrollar habilidades de inteligencia emocional.



Aprender técnicas para gestionar el estrés y la ansiedad.



Fomentar un entorno laboral positivo y colaborativo.

# Entender nuestras emociones

Las emociones son respuestas complejas que nos ayudan a reaccionar ante situaciones importantes. En el entorno laboral, las emociones pueden influir en nuestra toma de decisiones, relaciones interpersonales y bienestar general.



# Importancia de la Inteligencia Emocional en el Trabajo

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de reconocer, entender y gestionar nuestras emociones y las de los demás.

Aumenta la satisfacción y el bienestar laboral.

1

2

IE mejora la comunicación y la resolución de conflictos.

3

4

Potencia el liderazgo y el trabajo en equipo.

# Autoconocimiento Emocional

## Autoconciencia

Reconocer y entender nuestras propias emociones, identificando cómo influyen en nuestras decisiones y relaciones.

## Reevaluación Cognitiva

Analizar patrones emocionales para comprender mejor nuestras respuestas ante situaciones específicas.

## Regulación Emocional

Aceptar nuestras emociones sin juzgarlas como positivas o negativas, reconociendo su validez y utilidad.

## Apoyo Social

Utilizar el autoconocimiento o emocional para identificar fortalezas y áreas de mejora personales y profesionales.



# EJERCICIO PRÁCTICO PARA MEJORAR NUESTRO AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

Piensen en una situación reciente en el trabajo que les haya provocado una emoción intensa.  
Tomen nota de la situación, cómo se sintieron y cómo respondieron

**¿Qué emociones predominaron en esa situación?**

**¿Cómo esas emociones influyeron en su comportamiento?**

**¿Qué aprendizajes pueden extraer de esa experiencia para manejar mejor emociones similares en el futuro?**

# Herramientas para la Gestión Emocional

1

## Mindfulness

Practicar la atención plena para reducir el estrés.

2

## Técnicas de Respiración

Utilizar ejercicios de respiración para calmar la mente.

3

## Diario Emocional

Registrar y reflexionar sobre nuestras emociones diarias.

4

## Feedback Positivo

Fomentar una cultura de reconocimiento y apoyo.





# Ejercicio de Respiración: Respiración 4-7-8

4 seg



7 seg



8 seg





***"El autoconocimiento emocional nos empodera para navegar nuestras emociones con sabiduría, transformando los desafíos en oportunidades de crecimiento personal y profesional."***

 *Roberto Machado*

**¡Les deseo mucho éxito en su viaje hacia una mayor felicidad laboral!**

# Bibliografía

- Inteligencia emocional en el trabajo: cómo mejorar tu capacidad de gestionar emociones, personal y laboralmente. Esther Ruiz López y María José Salanova Soria
- Mindfulness en el trabajo: cómo manejar el estrés, mejorar la concentración y potenciar el bienestar. Javier Roa
- Gestión emocional: cómo transformar nuestras emociones en energía vital. Vicente Martínez-Otero Pérez
- Inteligencia emocional: por qué es más importante que el coeficiente intelectual. Daniel Goleman



# Evaluémonos



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

# **Posipedia**

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

# POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

## Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

## ¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



# **¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!**



Escanea el código  
QR con tu celular