

# Empatía en las relaciones laborales

## Tema 4. Psicología en las relaciones laborales



# Empatía en las relaciones laborales

Las relaciones laborales y el clima laboral

Liderazgo

Comunicación

Psicología en las Relaciones Laborales

Técnicas para desarrollar la empatía

# Tema 4. Psicología en las relaciones laborales



# Tres vías de acceso para una vida plena de acuerdo a Seligman, (2011)

## Vida plena (*Pleasant Life*)

- *Mindfulness*  
(Atención plena)
- *Savoring*  
(Saborear el momento)

## Compromiso (*Engagement*)

- *Flow*

## *Meaningfull life* (vida con significado)

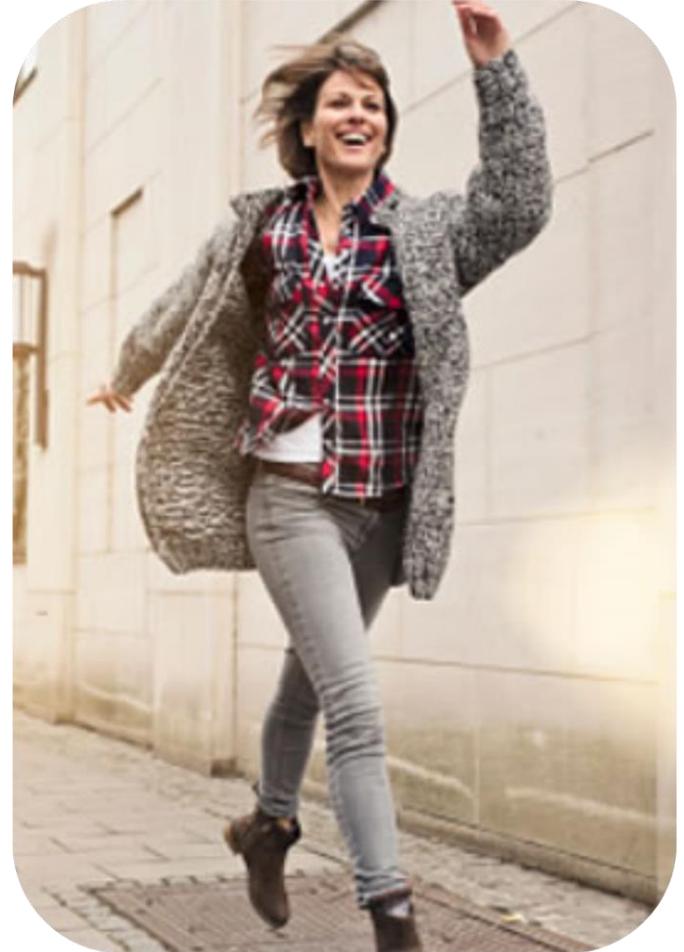
- Familia, amigos, trabajo, escuela

# Psicología positiva

Entusiasmo

Agradecimiento

*Flow*



# Autoestima y manejo empático de las situaciones



# Algunas recomendaciones para fortalecer tu autoestima Bucay, (2011)

Saber y aceptar que tienes cualidades y defectos.

Saber que tienes algo bueno de lo que sentirte orgulloso.

Liberarte de conceptos negativos sobre ti mismo.

Aceptar que eres importante.

Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que te gusta y lo que no.

Aprender a aceptarte a través de lo que sientes y eres.

# Algunas recomendaciones para fortalecer tu autoestima Bucay, (2011)

Liberarte de la culpa de evaluar lo que quieres y lo que piensas.

Actuar de acuerdo con lo que deseas, sientes y piensas, sin tener como base la aprobación de los demás.

Sentirte responsable de ti mismo, ya que genera confianza en ti y en los demás.

Vivir auténticamente al aprender a ser congruente entre tu forma de sentir y actuar.

Fomentar la autoestima en los otros.

Amarte como persona y comprender que es un derecho propio que todos tienen.

# Tipos de inteligencia de acuerdo a Gardner, (2011)

## Inteligencia lingüística:

- Relacionada con nuestra capacidad verbal, con el lenguaje y con las palabras

## Inteligencia lógica:

- Tiene que ver con el desarrollo de pensamiento abstracto, con la precisión y la organización a través de pautas o secuencias.

## Inteligencia musical:

- Se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos.

## Inteligencia visual - espacial

- La capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos.

# Tipos de inteligencia de acuerdo a Gardner, (2011)

## Inteligencia kinestésica

- Implica lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos.

## Inteligencia interpersonal

- Implica la capacidad de establecer relaciones con otras personas.

## Inteligencia intrapersonal:

- Implica el conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como autoconfianza y automotivación.

# Habilidades emocionales para desarrollar, según Goleman, (1996)

Conciencia de las propias emociones

Manejo de las emociones

Capacidad de automotivación

Empatía

Manejo de las relaciones

# Habilidades humanas según Goleman, (1996)

- Autoconciencia
- Autorregulación
- Motivación
- Empatía
- Destrezas sociales



# Reflexión final



¿De qué manera manejas tus emociones?

¿Hay alguna manera en que puedas mejorar tu autoestima?

¿Cómo desarrollar tu positividad?

# Créditos

- Experto de contenido: Yahaira Alicia González Chapa
- Diseñador instruccional: Audra G. Gutiérrez Cedillo
- Diseñador gráfico: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de innovación

Vicerrectoría de formación ejecutiva y adultos

Universidad Tecmilenio Online

***La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.***

***El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.***

***Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.***