



Inteligencia Emocional en la Oficina

“El arte de aprovechar cada emoción”



Buenos Aires. 16 de Mayo de 2013
Entrenador Ignacio Bossi



“La última lección”

¿qué feedback le da el cuerpo
a cada uno al final de la
reunión?



¿Tu Agenda Emocional?

a

- ¿Qué dice tu cuerpo de tus hábitos emocionales?

b

- Renovar tu kit de auto-asistencia emocional, ¿es urgente?

c

- Espacio para preguntas y reflexiones



Semana del Coaching



[icfargentina . com.ar](http://icfargentina.com.ar)



a

¿Qué dice tu cuerpo? De tu forma de vivir tus emociones

Compartir con un compañero:

*¿En qué espacio o relación de mis proyectos laborales o personales siento que estoy **gastando o consumiendo inútilmente** mi energía emocional?*



**“No produzco
emociones negativas”
(tu cuerpo dice)**

**“Todas las emociones
buscan darte un mensaje valioso”**



Invitación de tu cuerpo (Propuesta para la IE)

“Primero, practica sistemáticamente:
VALIDAR, SENTIR,
REGULAR la EXPRESIÓN
COMPRENDER sus fuentes y
TRANSITARLAS.

Además, en los casos de mal-estar
TRANSFORMAR su energía.

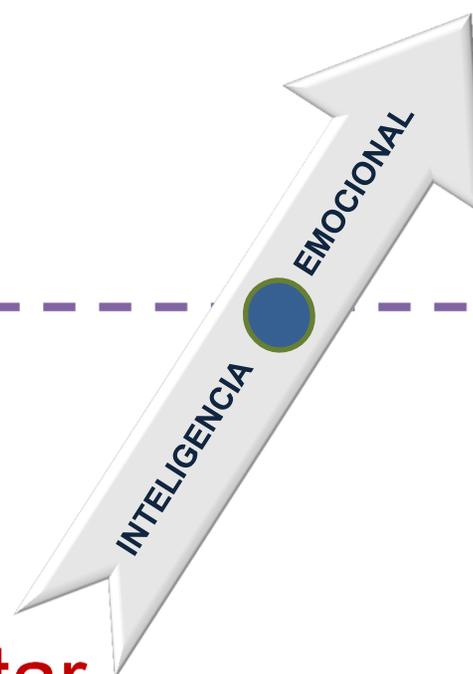
En un segundo grado, en asistir a otros a
gestionarlas”



Invitación de tu cuerpo (Resumen)

Bien-estar

Emociones funcionales
(en grados)



Mal-estar

Emociones disfuncionales
(en grados)





b

Nuevo kit de auto-asistencia 7 pasos

1. (Antes) Revisar las creencias
2. Comprender el proceso emocional
3. Amplificar tu registro emocional
4. (Durante) Salir del pico emocional:
5. Entrevistar a la emoción:
6. (Después) Diseñar nuevas acciones
7. Conectar con la emoción complementaria



¿Tus creencias actuales te invitan a aprender de tus emociones?

- “Las emociones afectan de mal modo la toma de decisiones”
- “Los varones no lloran”
- “no tengas miedo” | “nunca te rindas”
- “no te pongas mal” | “no muestres tu enojo”
- “Las emociones me vuelven vulnerable”
- “..deja en casa tus emociones”



Desafiando la creencia clave

Consignas

1. Identificar situaciones con malestares
2. Escribir tres ejemplos

Identificar la situación	Emociones emergentes
•Mi jefe me gritó	•Enojo, bronca



**“¿Quién o qué
produce mi emoción?”**
“¿Cómo me enojo?”

2



Comprensión desde las Neurociencias

- Dos “canales” (en la película Y TU QUE SABES)
 - La historia de Amanda
 - El documental con la opinión de expertos





¿qué hay en la cabeza?



Pavlov

1. Pedidos
2. Ofertas
3. Promesas
4. Declaraciones
5. Juicios
6. Afirmaciones (o juicios vividos como hechos: prejuicios)



Comprensión en la práctica

Escena 1:
“El llamado telefónico”

Observar el
proceso emocional

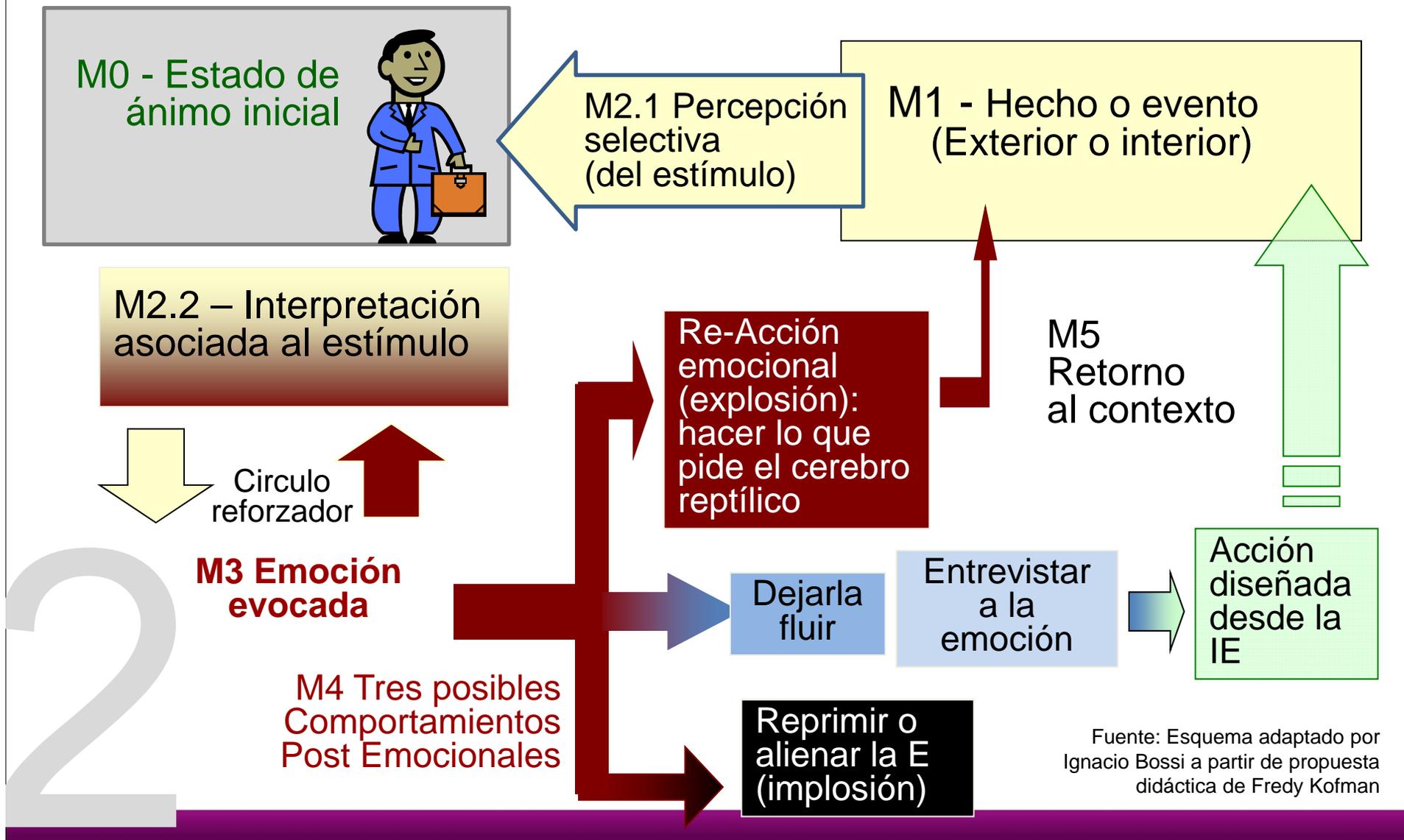




**Hola señorita, sí, por favor
necesito hablar con mi abogado.**



Comprender el proceso emocional





b

7 pasos para un nuevo kit emocional

1. (Antes) Revisar las creencias
2. Comprender el proceso emocional
3. **Amplificar tu registro emocional**
4. (Durante) Salir del pico emocional:
5. Entrevistar a la emoción:
6. (Después) Diseñar nuevas acciones
7. Conectar con la emoción complementaria



Monitor de registro emocional



Nota de Ignacio Bossi:

El gráfico supone que la persona vive recurrentemente en emociones constructivas





El Pico Emocional

Caso 1: Zinedine Zidane. Mundial 2010
¿La última jugada del mejor jugador del mundo?



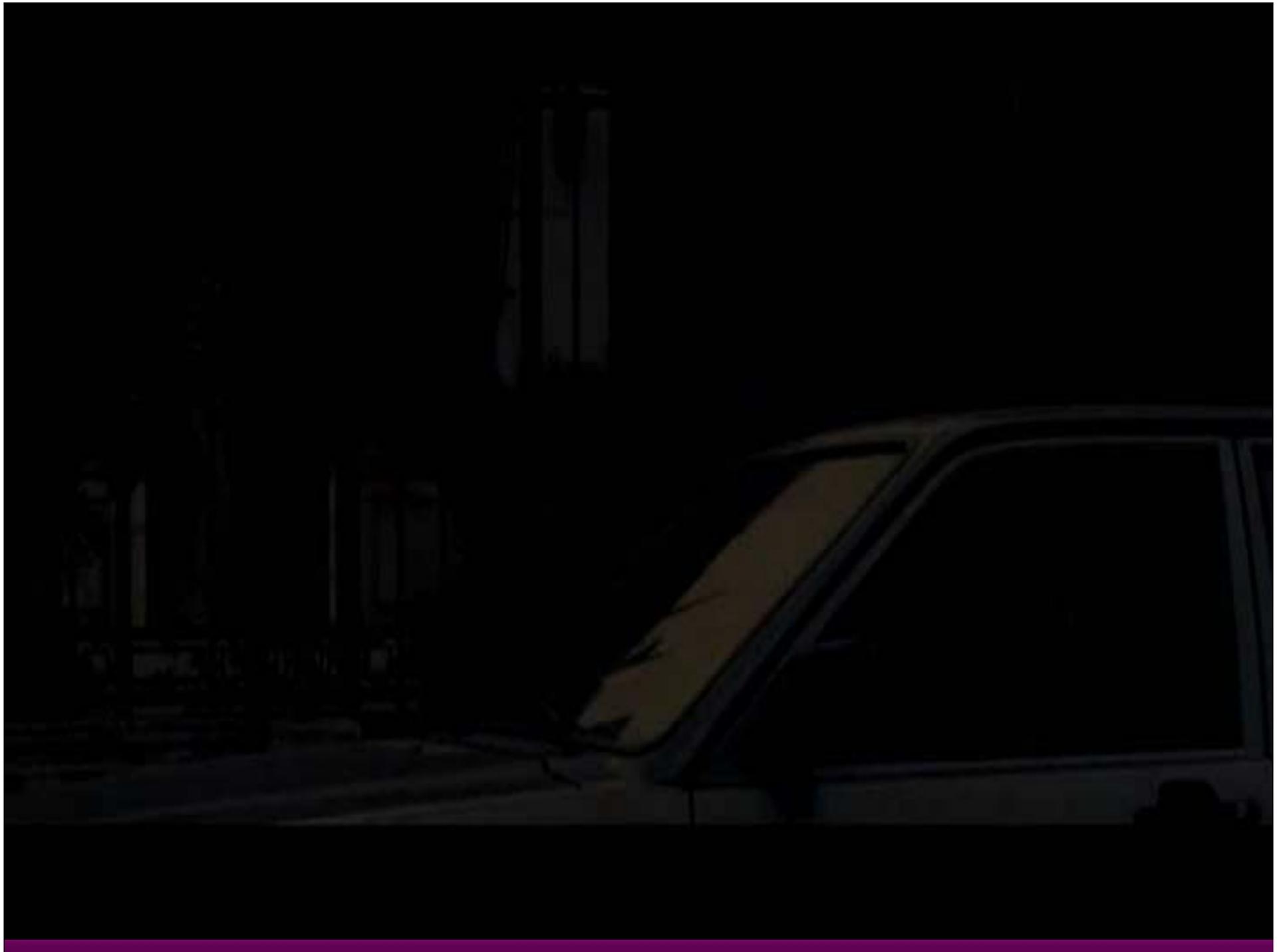


El Pico Emocional

Escena 2:
“Padre e hijo”

Observar el
*el pico y sus formas
de gestionarlos*







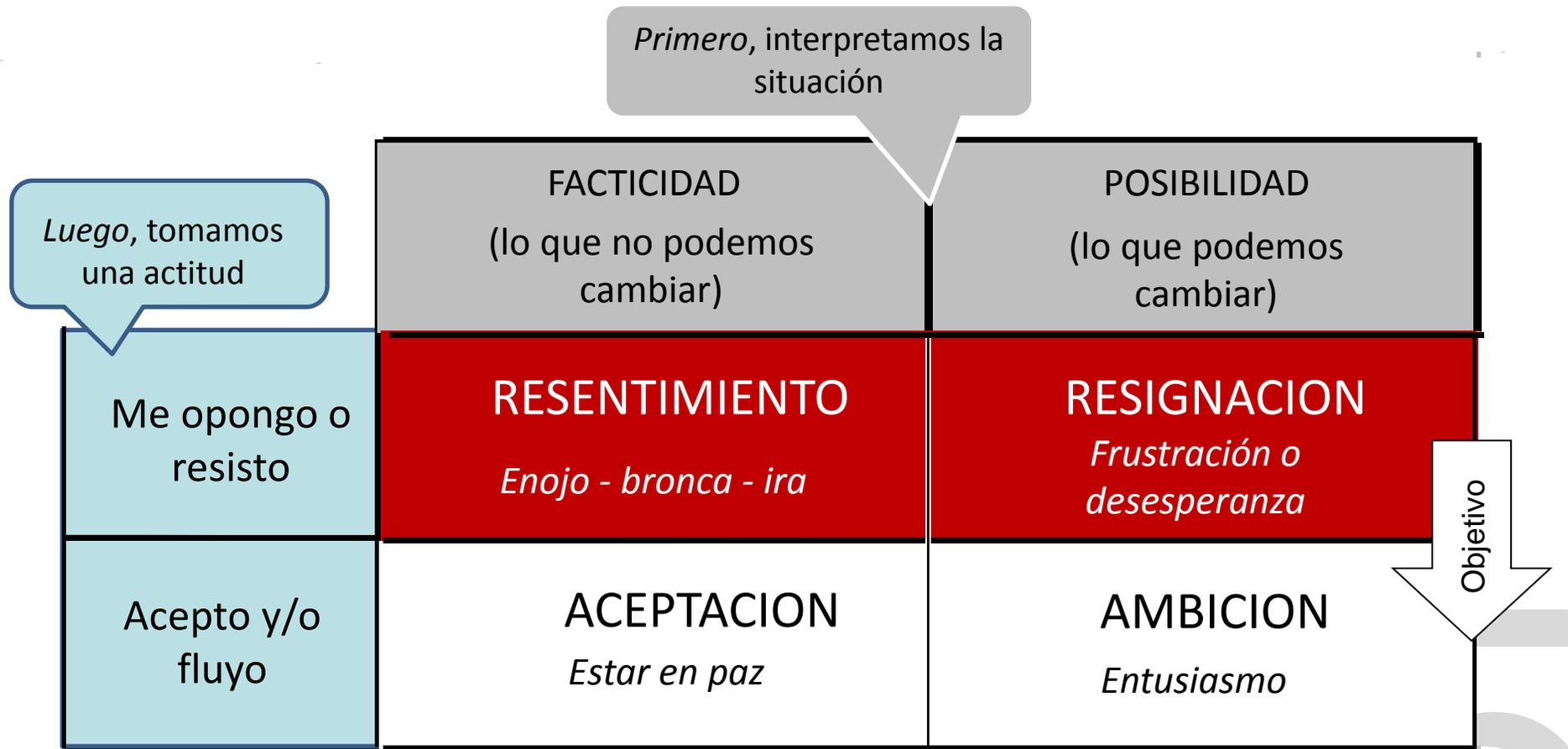
Entrevista a la Emoción. Táctica

1. Preparar un contexto de privacidad
2. “Sentar a la emoción” (asociarse)
3. Jugar a disociarse
 - **Primera parte: Giro anti-horario**
Para Escuchar la historia
 - **Segunda parte: Giro horario**
Buscar un mensaje generativo
Diseñar acciones desde una perspectiva generativa





Entrevista a la Emoción. Salidas Básicas



Referencia: En mayúscula emociones básicas, en *cursiva* sus “primas cercanas”

Esquema del libro: Ontología del Lenguaje de Rafael Echeverría

Nota del autor: En mayúscula emociones básicas, en *cursiva* “primas cercanas”



Nuevas acciones

Desde la Serena Ambición

“Señor, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, **valor para cambiar las cosas que puedo** y sabiduría para poder diferenciarlas”.

Reinhold Niebuhr



Nuevas acciones.

“Que maten lo juicios previos”

1. **Pedidos**
2. **Ofertas**
3. **Promesas**
4. **Declaraciones**
5. **Juicios**
6. **Afirmaciones (o juicios vividos como hechos: prejuicios)**



b

7 pasos para un nuevo kit emocional

1. (Antes) Revisar las creencias
2. Comprender el proceso emocional
3. Amplificar tu registro emocional
4. (Durante) Salir del pico emocional:
5. Entrevistar a la emoción:
6. (Después) Diseñar nuevas acciones
7. **Conectar con la emoción complementaria**



“La brújula interna”

de nuestra Matriz Emocional



Bien-estar

Emociones funcionales
(en grados)

Ambición

Entusiasmo
Optimismo

Gratitud

Reconocimiento
Aprobación

Sumisión
Culpa
Vergüenza

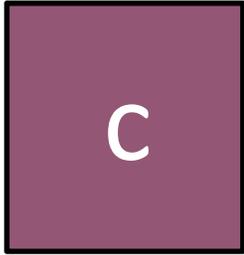
Desprecio

Resentimiento
Odio

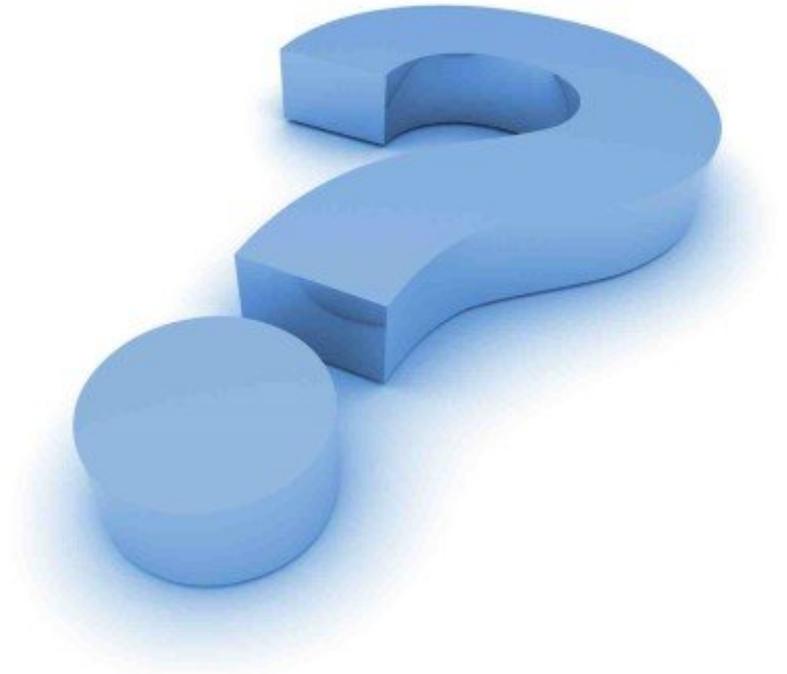
Mal-estar

Emociones disfuncionales
(en grados)





Espacio para preguntas y reflexiones





Relato Reflexivo

Los dioses diseñando
al hombre



Gracias por tu escucha!!!

Nos encontramos en:



UCEMA

Director del Programa DCO
Coaching | IE | Liderazgo | Negociación
jib @ cema.edu.ar



IDEACTION - Consultora Corporativa
ignacio.bossi @ ideaction.com.ar
Tel. 011 43138971



Novela Didáctica
Subjetividad.LaLlaveDelConflicto