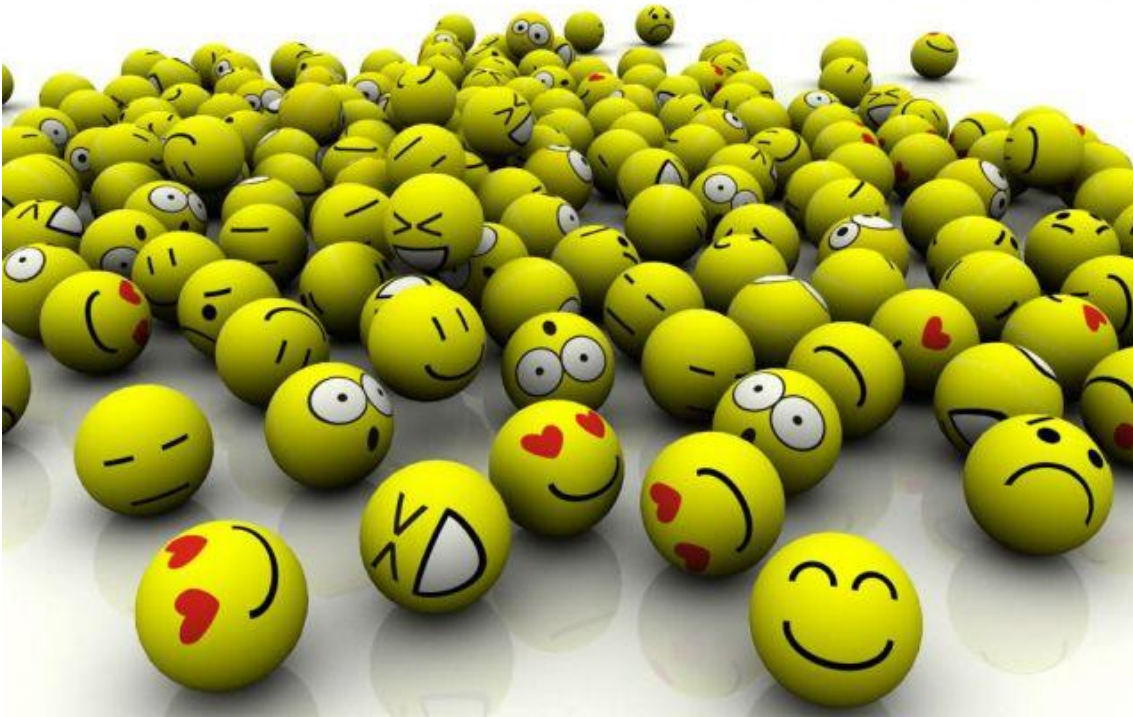


LIDERAR A TRAVÉS DE LAS EMOCIONES



Joleine Mudde

Career Advisor - Executive Coach

jm@revealandgo.com

<http://revealandgo.com>

<http://es.linkedin.com/pub/joleine-mudde>

Definición (Goleman)

- *Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.*



- Autoconciencia emocional

Autoconciencia

Conciencia social

- Empatía
- Conciencia organizativa

- Autocontrol emocional
- Adaptabilidad
- Capacidad de triunfo
- Actitud positiva

Autogestión

Gestión de las relaciones

- Liderazgo inspirador
- Influencia
- Gestión de los conflictos
- Trabajo en equipo y colaboración

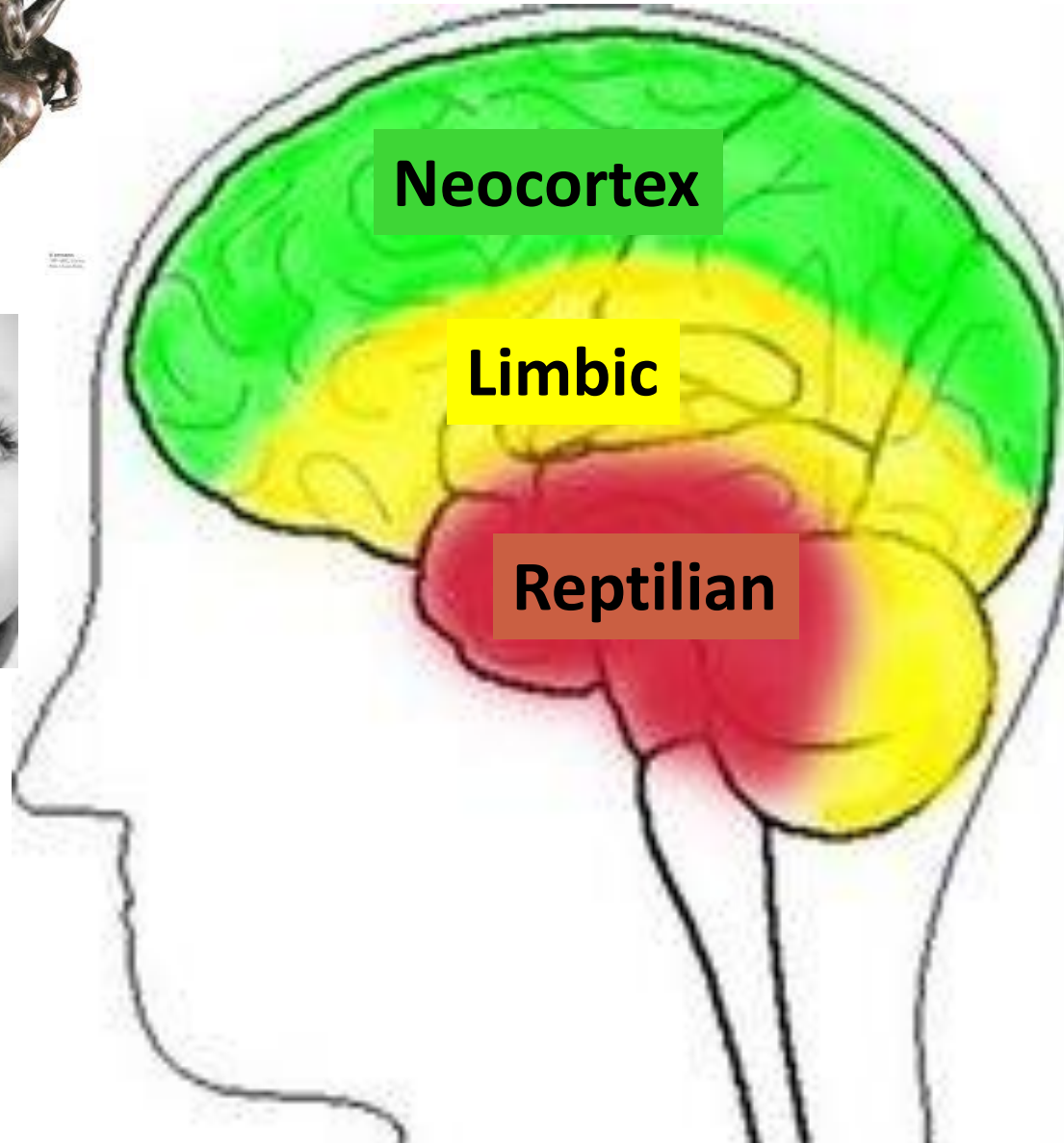
ie



¿Qué es una emoción?



Los 3 cerebros



Emociones básicas



ENFADO



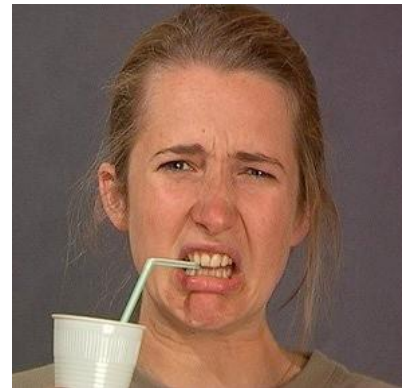
MIEDO



TRISTEZA



ALEGRÍA



ASCO

Tu pulso emocional análisis



Situación

Pensamiento

Emoción

Intensidad
Emoción

Respuesta
Acción



Autoconciencia: tips & ideas

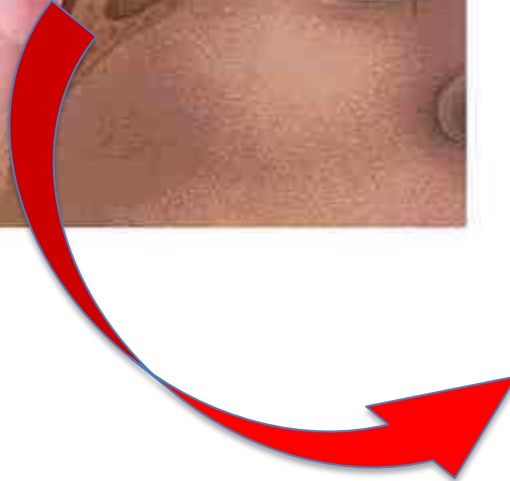
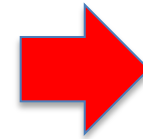
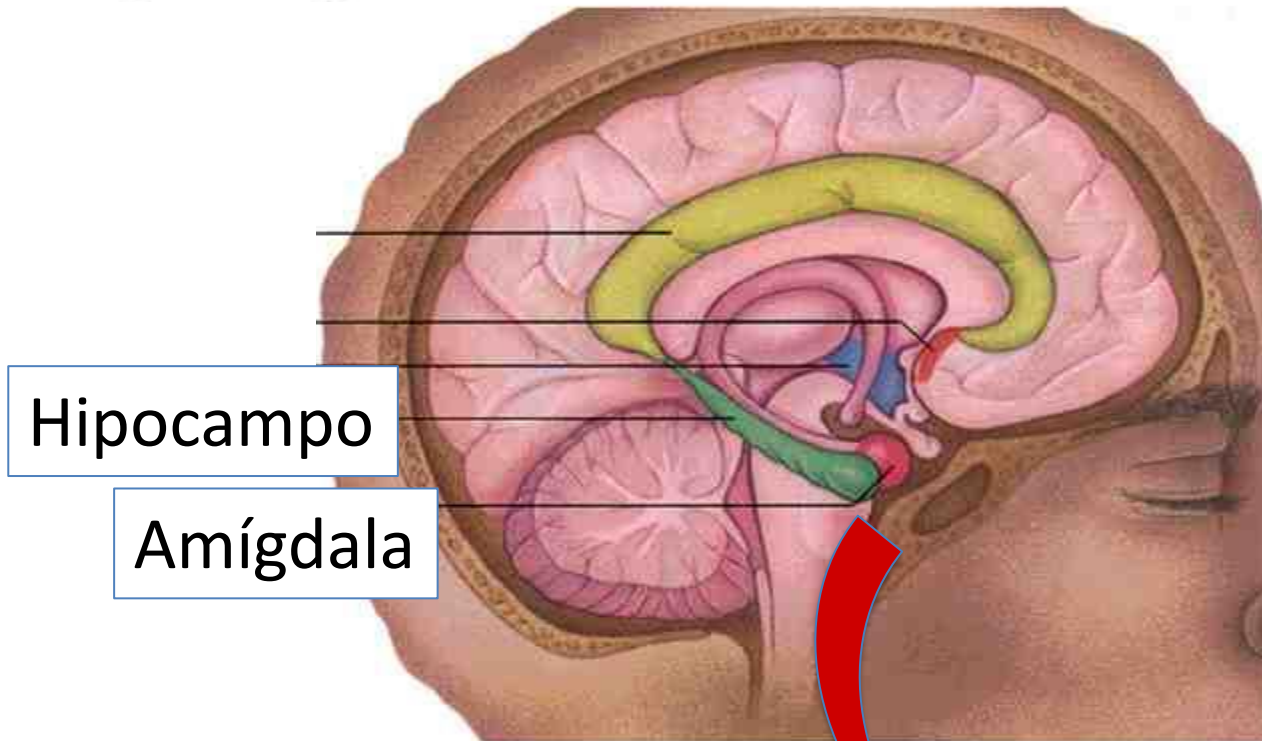
Feedback:

- 360°
- Pedir feedback a una persona

Coaching, mentoring

Tomar tu pulso emocional durante algunas semanas

El secuestro de la Amígdala



FIGHT
FLIGHT
FREEZE



Mi botón rojo

Selección
de 10
consultores

¿Cómo me
puede pedir
esto?!

Ansiedad
Cabreo



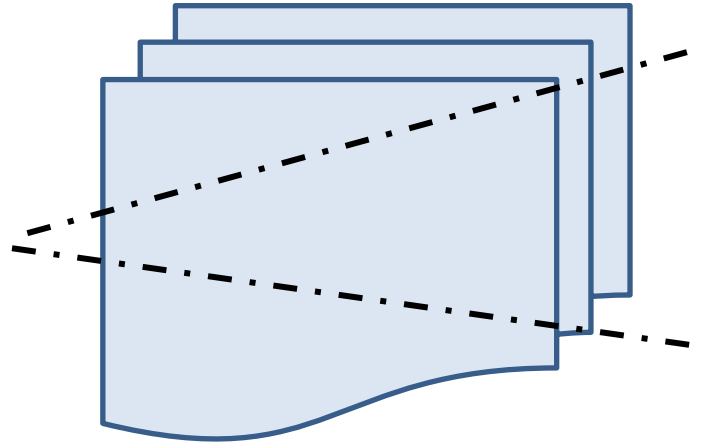


Pulsa el botón verde

HAZTE UNA PREGUNTA

- ⦿ ¿Qué contribuyo a esta situación?
- ⦿ ¿Qué puedo aprender?

Percepción



Educación

Cultura

Experiencias

Creencias

Autogestión: tips & ideas

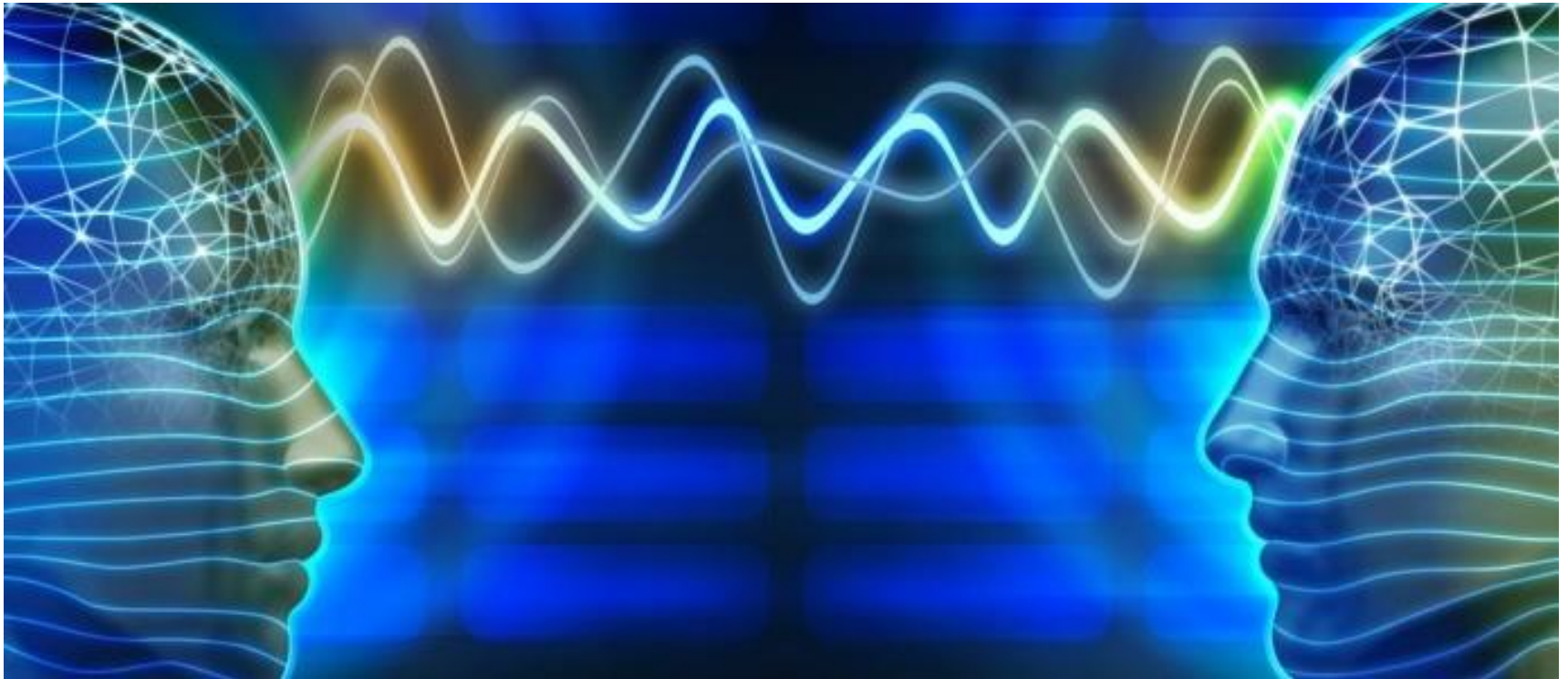
Antes: tomar consciencia de señales

Respirar profundamente, ir a dar una vuelta....

Hacerte la pregunta: ¿qué dice esto de mí?

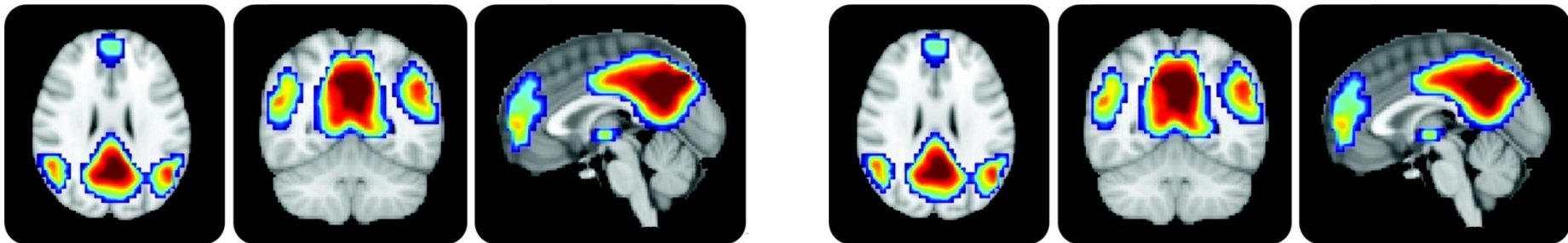
Buscar apoyo, pedir feedback (“reality-check”)

Emociones & estados de ánimo son contagiosos



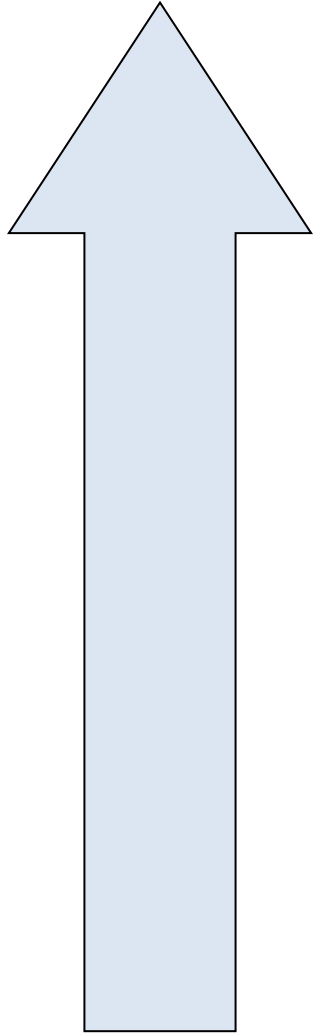
La resonancia es contagiosa

¡La disonancia también!



Fuente: [Richard Boyatzis](#): Neuroscience and the Link Between Inspirational Leadership and Resonant Relationships

Niveles de la escucha



5. La escucha empática
4. Escuchar y preguntar
3. Dar consejos
2. Hablar de nuestra propia experiencia
1. Esperar nuestro turno para hablar

Positivity

Broaden and Build Theory

Dr. Barbara Fredrickson



Piensa en una emoción positiva
que te gustaría experimentar más a menudo



Conciencia social & gestión de las relaciones: tips & ideas

Practicar la escucha empática

Poner el foco en lo que va muy bien: lo mejor de tí, de tu equipo.....

Si te cuesta delegar, hazte la pregunta: ¿qué contribuyo a esta situación?

Desarrollar una cultura de feedback

Referencias

Richard Boyatzis and Bauback Yeganeh:

Mindfulness is the practice of tuning into some things and tuning out others

Melvin Smith, Richard E. Boyatzis, and Ellen Van Oosten:

Motivating others through coaching with compassion

Richard Barrett (2010): The New Leadership Paradigm

Richard Boyatzis:

Neuroscience and the link Between inspirational leadership and resonant relationships

Chade-Meng Tan, (2012): Search inside yourself

Goleman, D.; Boyatzis, R.; McKee, A. (2002): The New Leaders / Primal leadership

Dispenza, J. (2007): The science of changing your mind

Marta Romo: Entrena tu cerebro

Enlaces

M. Seligman:

[http://www.ted.com/talks/martin seligman on the state of psychology?language=en](http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=en)

Annie McKee:

<https://www.youtube.com/watch?v=XNKJD5cuig4>

Barbara Fredrickson:

<https://www.coursera.org/learn/positive-psychology>

Daniel Goleman on why leaders need to connect on an emotional level:

<https://www.youtube.com/watch?v=2ScJX404pnY>

Daniel Goleman, Richard E. Boyatzis, Annie McKee Open Loop System:

<https://www.youtube.com/watch?v=TMwJ78bbGk0>

Emotions and the Brain:

<https://www.youtube.com/watch?v=xNY0AAUtH3g>