

Success Mind



Leadership Foundations

Directivos



Winsystems

**Taller 3. Liderazgo en Acción.
Inteligencia Emocional**





Keep



Improve

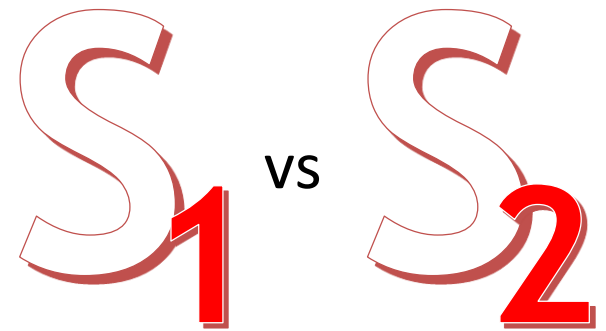
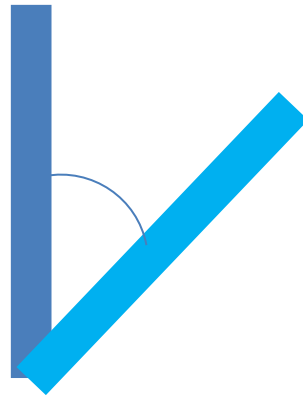
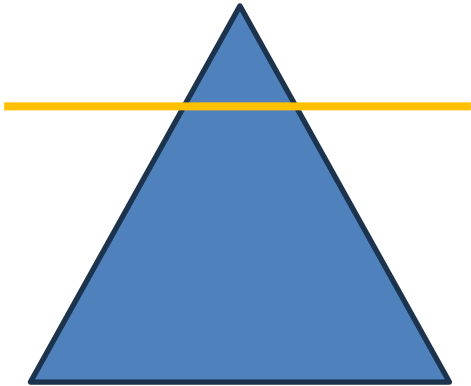


Start



Stop

3 anclajes



1

el poder de la
inteligencia emocional

2

G.I.R.O.

3

entornos de seguridad
psicológica

1

el poder de la inteligencia emocional

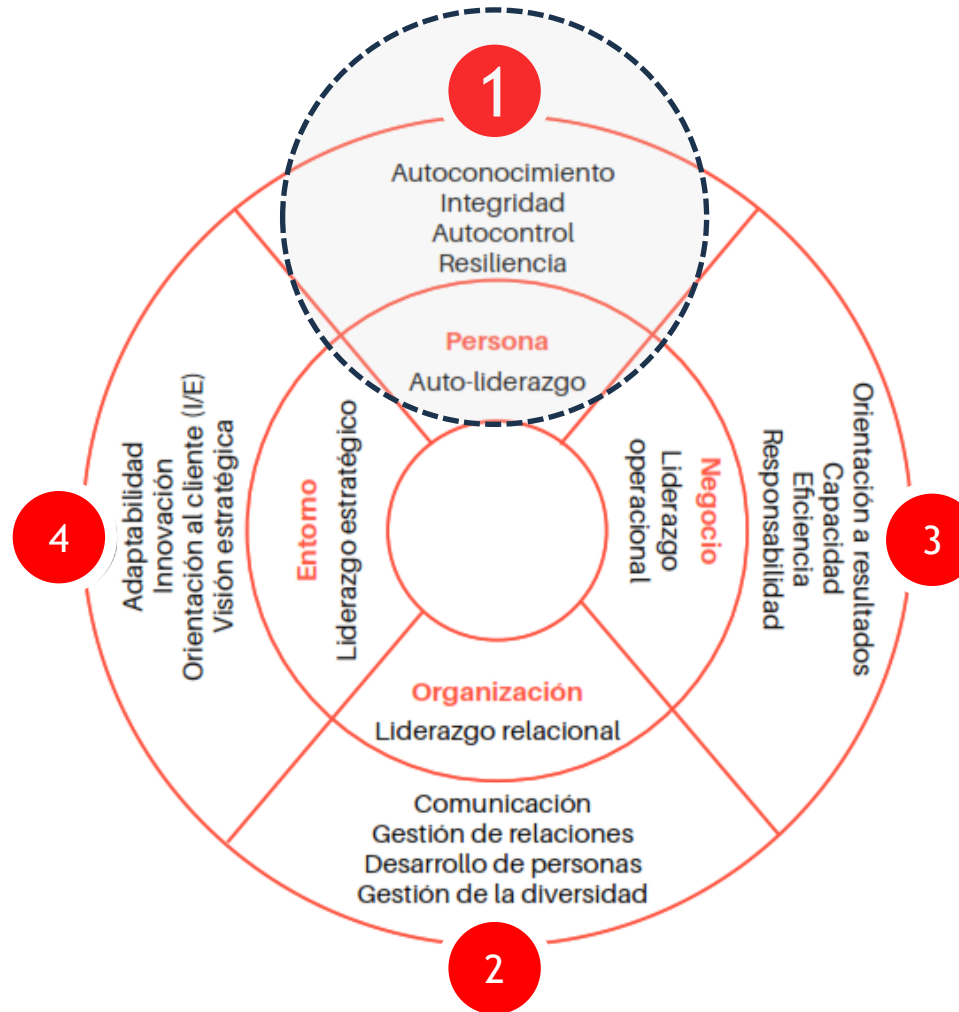
Impacto de la mala gestión emocional en la productividad

cómo es y qué hace un líder



Las 4 caras del liderazgo

Total Value Management



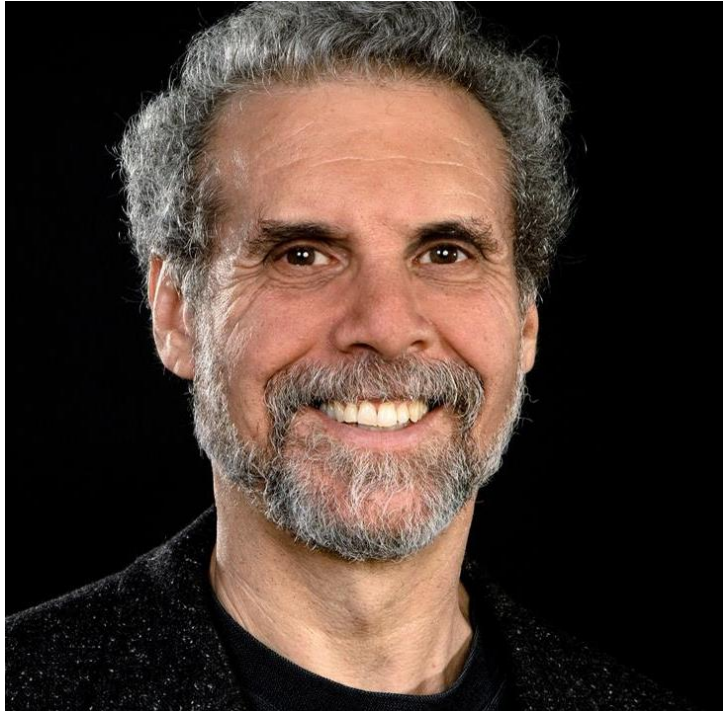
efectos de la mala gestión de las emociones propias



- daña el ambiente laboral
- reduce la productividad
- daña la cohesión del grupo
- condiciona la toma de decisiones
- baja el rendimiento
- baja la capacidad de los miembros del equipo para colaborar eficazmente
- aumenta el miedo en los colaboradores
- inhibe la creatividad
- frena la iniciativa y la proactividad
- disminuye la confianza de los miembros a expresar ideas o resolver problemas
- genera más conflictos interpersonales
- provoca falta de cohesión
- provoca escalada de conflictos al no resolver adecuadamente los existentes
- etc.

algunos datos

efectos de gestionar mal las emociones (propias o de otros)



Daniel Goleman

más cohesión en el equipo

- ❑ la inteligencia emocional es 2 veces más importante que las habilidades técnicas o cognitivas en el desempeño de los líderes
- ❑ los líderes emocionalmente inteligentes (por encima de 80) crean ambientes positivos y logran una mayor cohesión en los equipos

Fuente

1. Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books, 1995.
2. Goleman, Daniel. "Leadership That Gets Results", publicado en la Harvard Business Review (2000)

efectos de gestionar mal las emociones (propias o de otros)



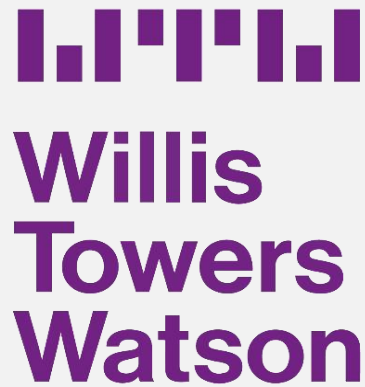
Impacto en la productividad

- ❑ los equipos con líderes que gestionan bien sus emociones y las de sus empleados tienen un 21% más de rentabilidad y son un 17% más productivos que aquellos con líderes que no prestan atención a la gestión emocional.

Fuente

1. Gallup, Inc. State of the Global Workplace. Gallup Press, 2017

efectos de gestionar mal las emociones (propias o de otros)



clima laboral y rotación

- ❑ las organizaciones con un buen clima laboral, derivado de una gestión adecuada de las emociones, tienen un 41% menos de absentismo y una rotación de personal menor (21%)
- ❑ un entorno laboral negativo o de mala gestión emocional genera niveles de estrés un 20% mayores niveles de estrés, lo que a su vez incrementa el deseo de los empleados de buscar otros trabajos

Fuente
Willis Towers Watson. Global Workforce Study. 2014

Mi Perfil de Inteligencia Emocional

ATLAS OF EMOTIONS

Welcome to the Atlas of Emotions

SUPPORTED BY THE DALAI LAMA [LEARN MORE](#)

The Atlas is an interactive tool that builds your vocabulary of emotions and illuminates your emotional world.

Begin ▾

ATLAS OF EMOTIONS

Introduction Timeline **Experience** Response Strategies (English)

Our Experience

Most emotions researchers agree on these five Universal Emotions: emotions that all humans, no matter where or how we were raised, have in common. Tap on an emotion to start exploring.

Learn More >

ATLAS OF EMOTIONS

Introduction Timeline **Experience** Response Strategies (English)

Our Experience

Here we explore different states and intensities within one emotion family.

STATES OF SADNESS
Sadness contains both disappointment and despair. The intensity of these states varies. We can feel mild or strong disappointment, but we can only feel intense despair. All states of sadness are triggered by a feeling of loss.

Select a shape to learn about some of the states we can experience.

Learn More >

ALL ANGER FEAR DISGUST **SADNESS** ENJOYMENT

<http://atlasofemociones.org/>
Paul Ekman

1. ¿qué emoción ves en cada imagen?
2. ¿por qué la tenemos?
3. ¿para qué la tenemos?

asco



sorpresa



ira



tristeza

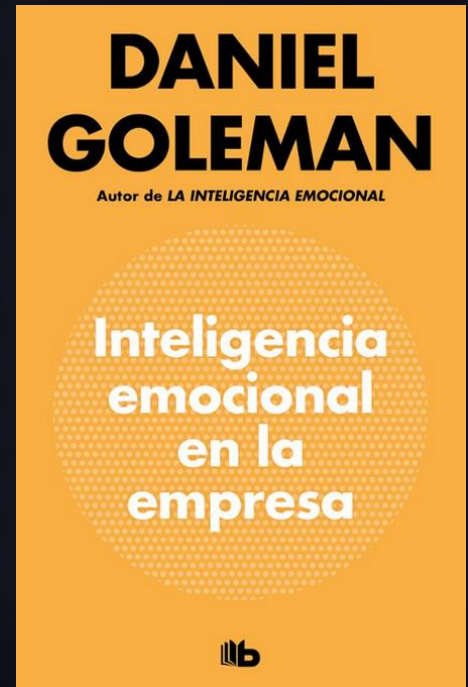
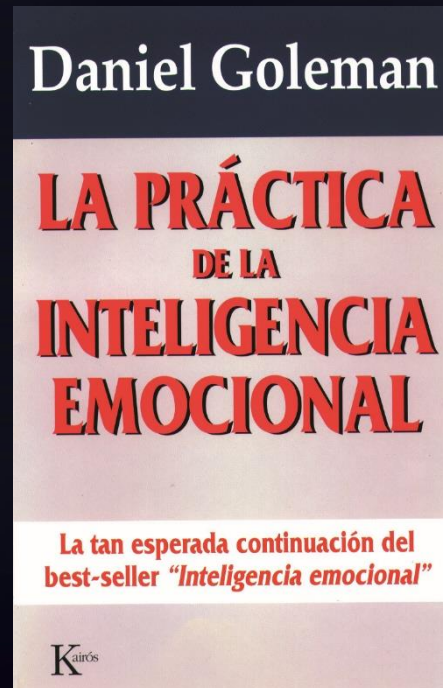
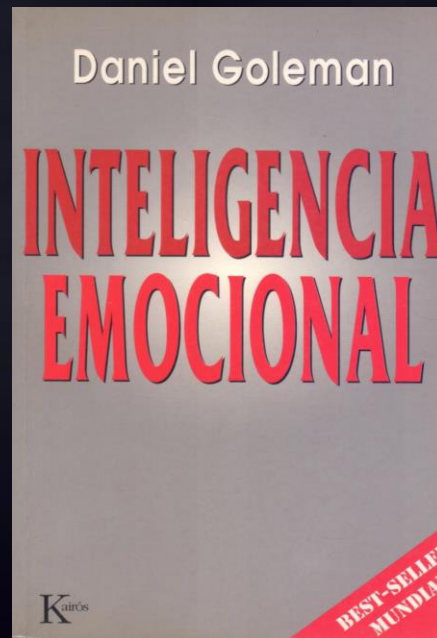
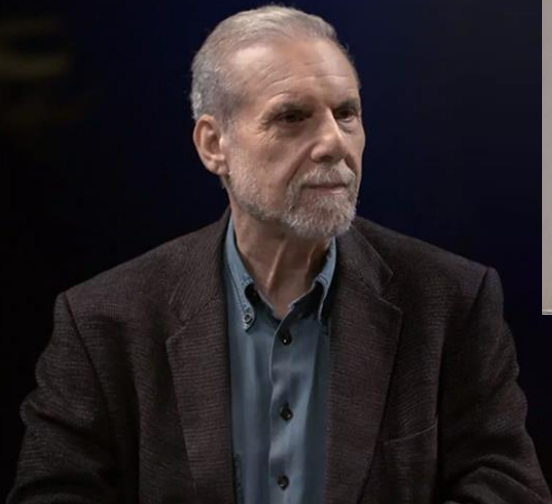


alegría



miedo

Paul Ekman



¿Qué es la inteligencia emocional según Daniel Goleman?

es la capacidad de **reconocer** y entender mis propios estados de ánimo, emociones e impulsos, **autoregularlos** para reducir los impulsos, estados de ánimo negativos y la tendencia al bloqueo emocional que me impide pensar antes de actuar, y **mantener** la energía para perseguir los objetivos con persistencia

además es la capacidad de **comprender** el estado emocional de las personas que me rodean e **influir** en la claridad emocional y el comportamiento de otras personas, establecer relaciones y crear vínculos

Inteligencia emocional



1. Conciencia emocional
2. Valoración adecuada de uno mismo
3. Confianza en uno mismo

13. Comprensión de los demás
14. Orientación hacia el servicio
15. Aprovechamiento de la diversidad
16. Conciencia política



4. Autogestión
5. Confiabilidad
6. Integridad
7. Adaptabilidad
8. Innovación

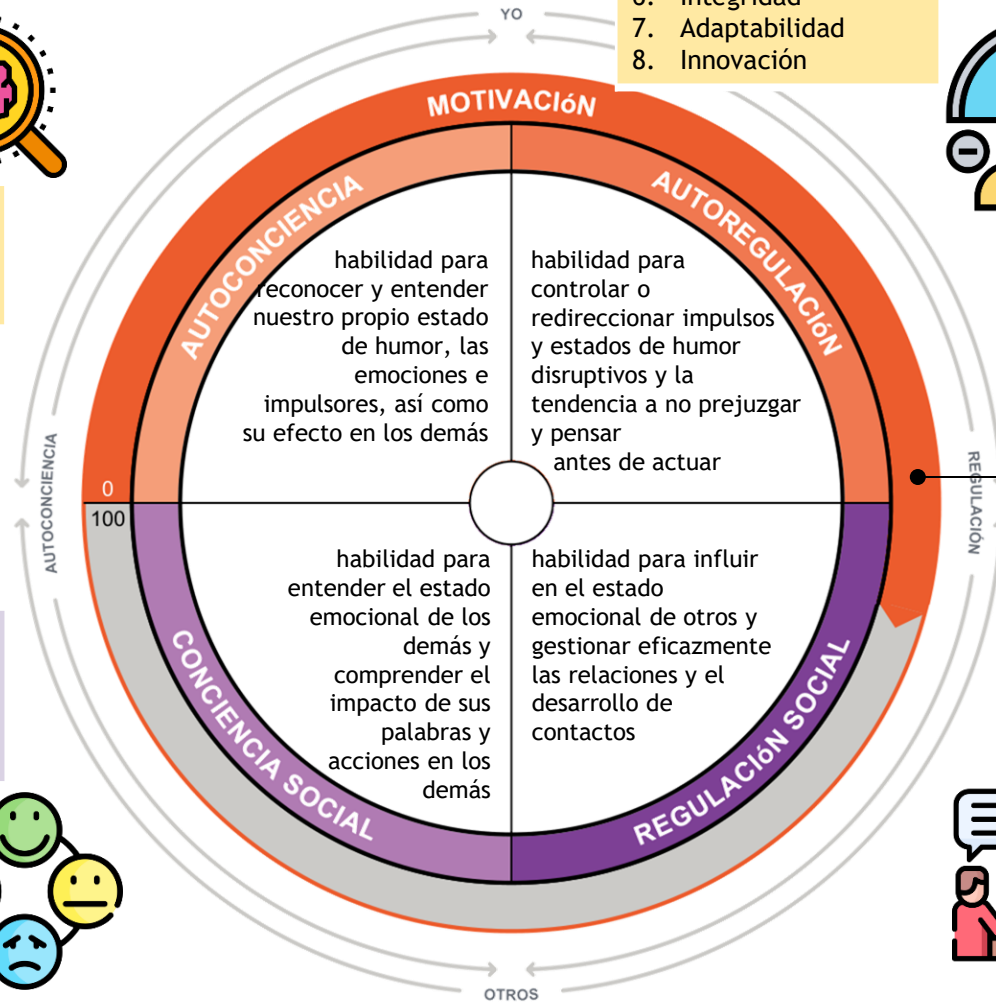


9. Motivación de logro
10. Compromiso
11. Iniciativa
12. Optimismo



pasión por actuar por razones que van más allá de factores externos (dinero, status, reconocimiento, agrado de otros, etc.) y empuje interno o tendencia a perseguir metas con energía y persistencia

17. Influencia
18. Comunicación
19. Liderazgo
20. Catalización del cambio
21. Resolución de conflictos
22. Colaboración y cooperación
23. Habilidades de equipo



¿De qué forma tus puntuaciones afectan comportamiento?

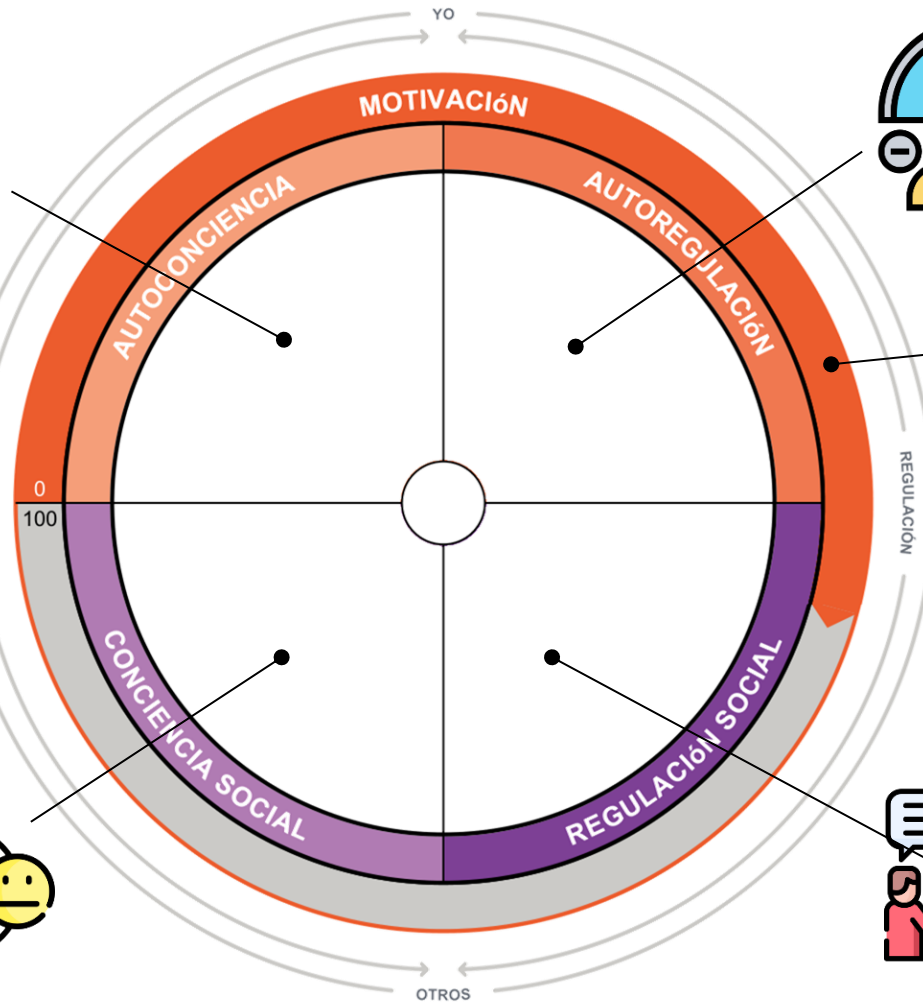


no comprendo los vínculos entre mis sentimientos, mis pensamientos, mis palabras y mis acciones

estoy atrapado por mis emociones especialmente en circunstancias de cambio o presión



pierdo la energía necesaria para alcanzar mis objetivos, especialmente a largo plazo



no percibo cómo se sienten los demás ni por qué motivos, solo pienso en mí, no percibo matices ni valoro la diversidad



no puedo influir en los demás, me comunico mal, no lidero, genero conflictos, soy reactivo al cambio, no colaboro con otros



Inteligencia emocional

| dimensión | competencias (GOLEMAN) | palabras clave |
|--|--|---|
| Autoconciencia Conciencia de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones | <ol style="list-style-type: none"> 1. Conciencia emocional: Reconocer las propias emociones y sus efectos 2. Valoración adecuada de uno mismo: Conocer las propias fortalezas y debilidades 3. Confianza en uno mismo: Seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades | autoconocimiento emocional, nombres de emociones, autoestima, autoeficacia, autoimagen, autovaloración, gestión del ego, miedo, valentía |
| Autorregulación Regulación de nuestros estados, impulsos y recursos internos | <ol style="list-style-type: none"> 4. Autocontrol: Capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos 5. Confiabilidad: Fidelidad al criterio de sinceridad e integridad 6. Integridad: Asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal 7. Adaptabilidad: Flexibilidad para afrontar los cambios 8. Innovación: Sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información | regulación, sinceridad, responsabilidad (propia), confianza, flexibilidad, apertura mental |
| Automotivación Las tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de nuestros objetivos | <ol style="list-style-type: none"> 9. Motivación de logro: Esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia 10. Compromiso: Secundar los objetivos de un grupo u organización 11. Iniciativa: Prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión 12. Optimismo: Persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos | foco en resultados, excelencia, esfuerzo, compromiso (con otros), iniciativa, creatividad, optimismo |
| Conciencia Social Conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas | <ol style="list-style-type: none"> 13. Comprensión de los demás: Tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan 14. Orientación hacia el servicio: Anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los clientes 15. Aprovechamiento de la diversidad: Aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas 16. Conciencia política: Capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo | empatía, valorar, apreciar (al otro), orientación al cliente, diversidad, aceptación, necesidades (de otros), política, diplomacia, |
| Regulación Social Capacidad para inducir respuestas deseables en los demás | <ol style="list-style-type: none"> 17. Influencia: Utilizar tácticas de persuasión eficaces 18. Comunicación: Emitir mensajes claros y convincentes 19. Liderazgo: Inspirar y dirigir a grupos y personas 20. Catalización del cambio: Iniciar o dirigir los cambios 21. Resolución de conflictos: Capacidad de negociar y resolver conflictos 22. Colaboración y cooperación: Ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común 23. Habilidades de equipo: Ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas | influencia, comunicación, feedback, liderazgo, cambio (generar), conflictos, colaboración, cooperación, habilidades de equipo, sinergias, equipo, meta común, negociación, asertividad, |

tu nivel de Inteligencia Emocional es el **framework** desde el que miras el mundo, lo interpretas y te relacionas con él



2

G.I.R.O.

**¿puedes contarme alguna historia que
suceda en el trabajo que...**

te haga sentir intensamente

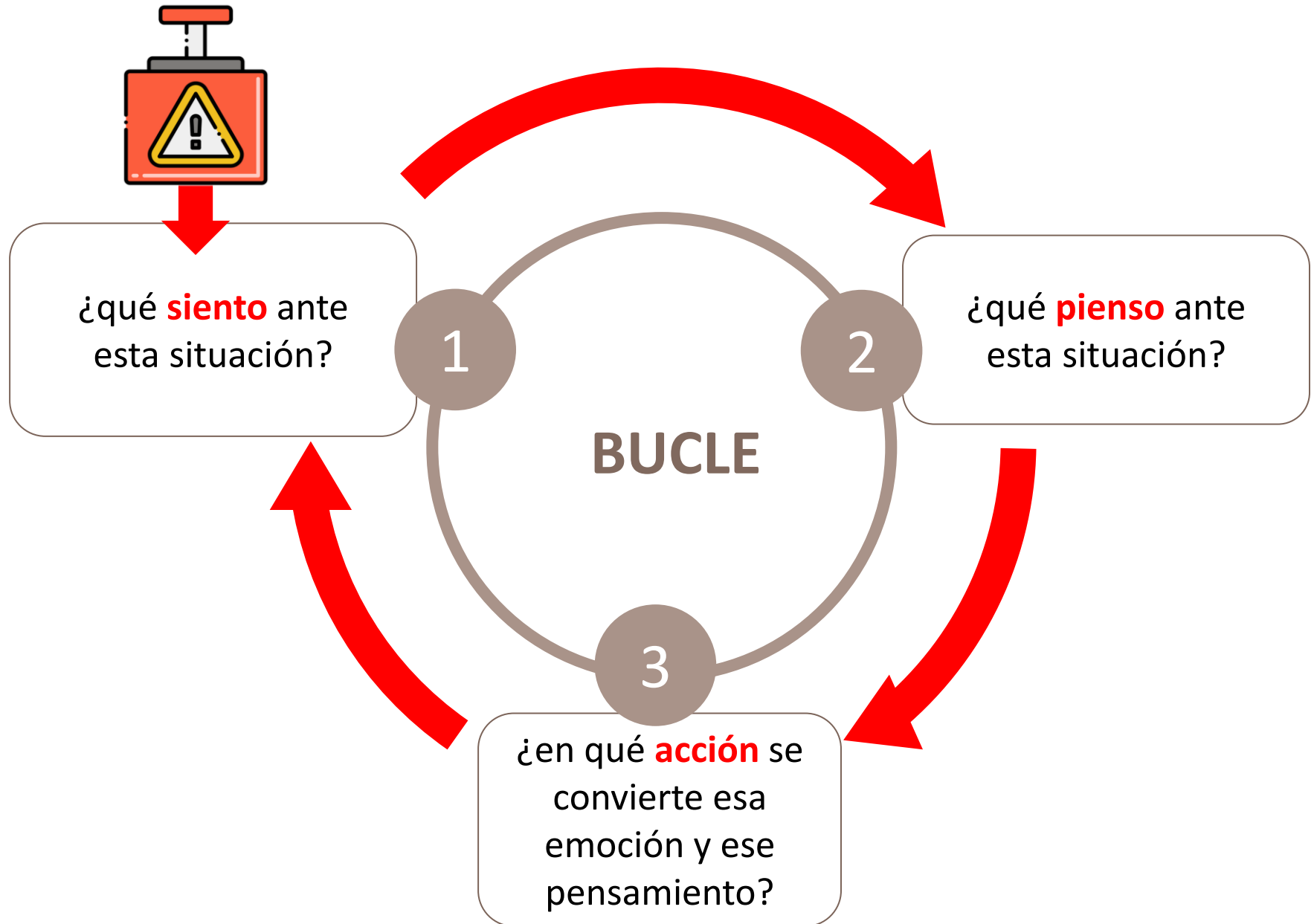
o que te altere profundamente

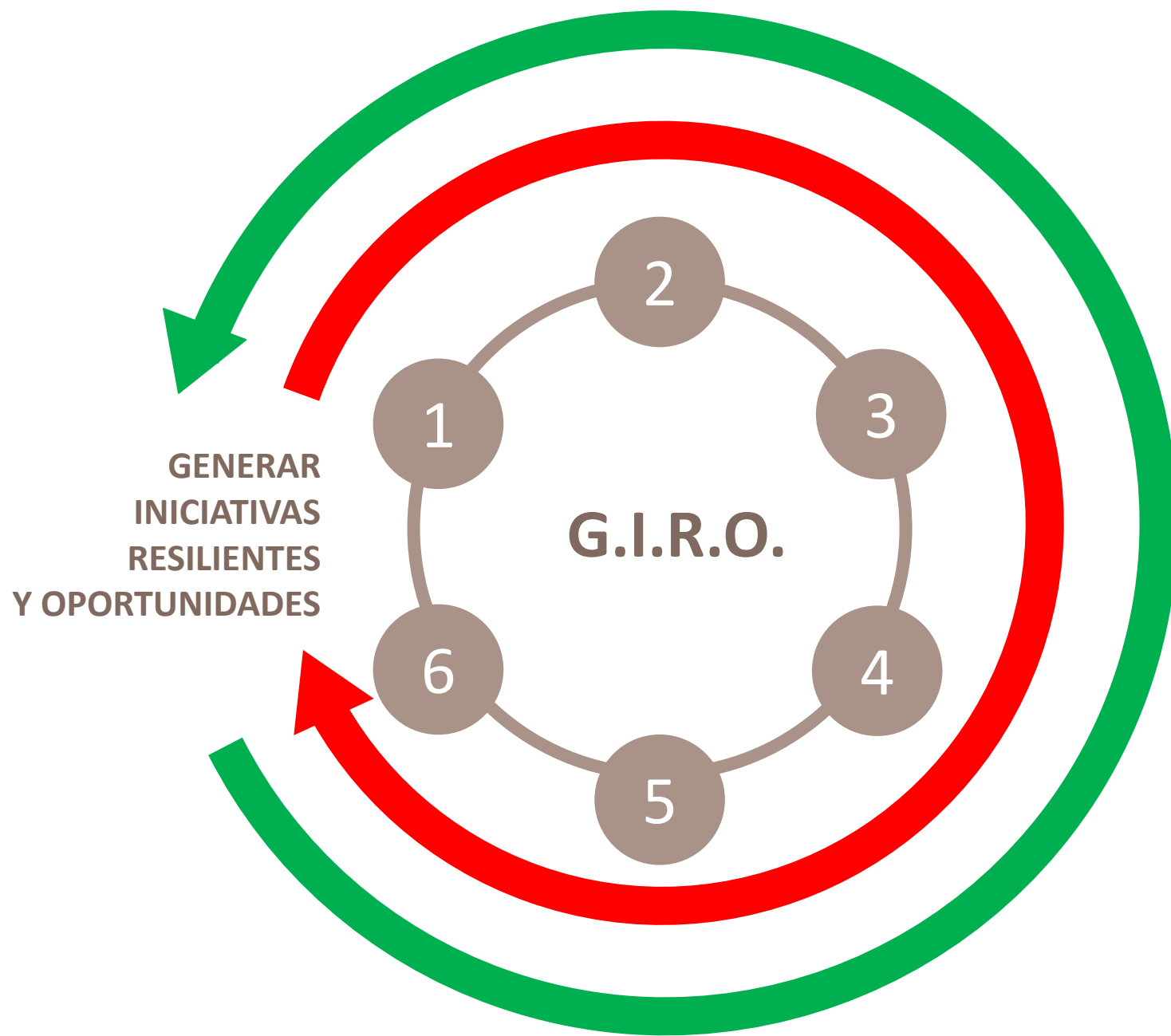
o que te genere desmotivación

o que te impida conectar empáticamente

o que cambie tu comportamiento habitual

o derive en comportamientos inadecuados?







**apliquemos el G.I.R.O.
a la situación que comentamos
hace un rato**

G.I.R.O. nos permite

1. **Romper** el bucle emocional espontáneo que nos obliga a actuar de forma improductiva
2. **Eliminar** el discurso victimista y pasar a ser “propietarios de nuestro comportamiento”
3. **Activar** el Sistema 2 del pensamiento que nos permite reflexionar sobre lo que sentimos, pensamos y hacemos



generar nuevas opciones



3

entornos de seguridad psicológica

entornos de seguridad psicológica

espacios de seguridad psicológica

YouTube ^{ES} Success Mind



Amy Edmonson
Building a psychologically safe workplace
(version subtitulada en español)

<https://www.youtube.com/watch?v=szrVOSndr7M&t>

los 3 pilares

- 1. Tod@s tienen derecho a expresarse y a ser escuchad@s*
- 2. El error está permitido y es necesario para aprender*
- 3. No hay represalias ni castigos por mostrar puntos de vista diferentes*

Trabajo grupal
¿Cómo crear espacios
de seguridad psicológica
en Win Systems?

espacios de seguridad psicológica

¿qué vas a hacer para crear espacios de seguridad psicológica o reforzarlos?



Plan de Acción personal



¿nos
dáis
feedback?