

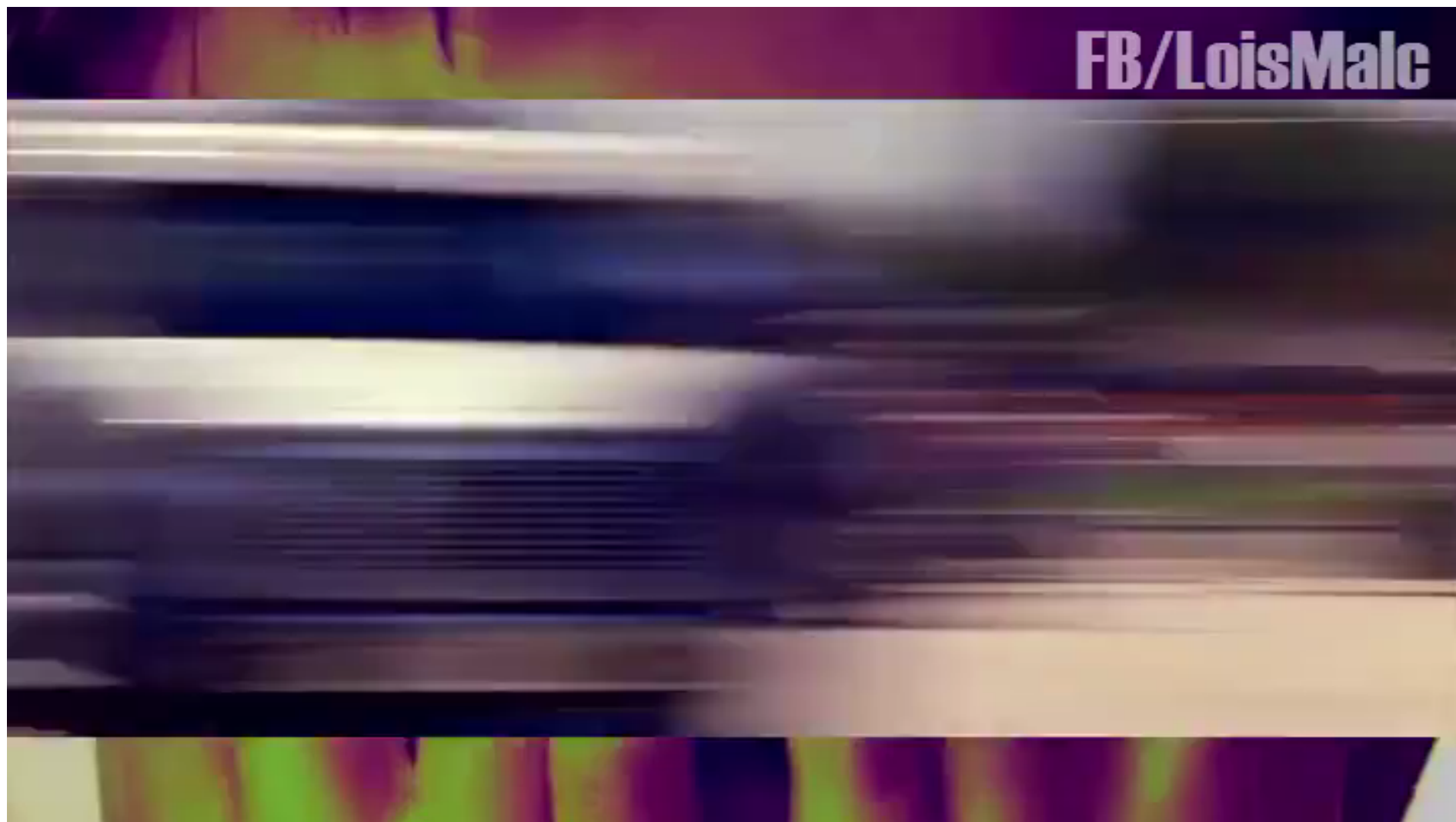


# GESTION DE LA ENERGIA EMOCIONAL DEL EQUIPO

**No todos estamos  
en el mismo barco**



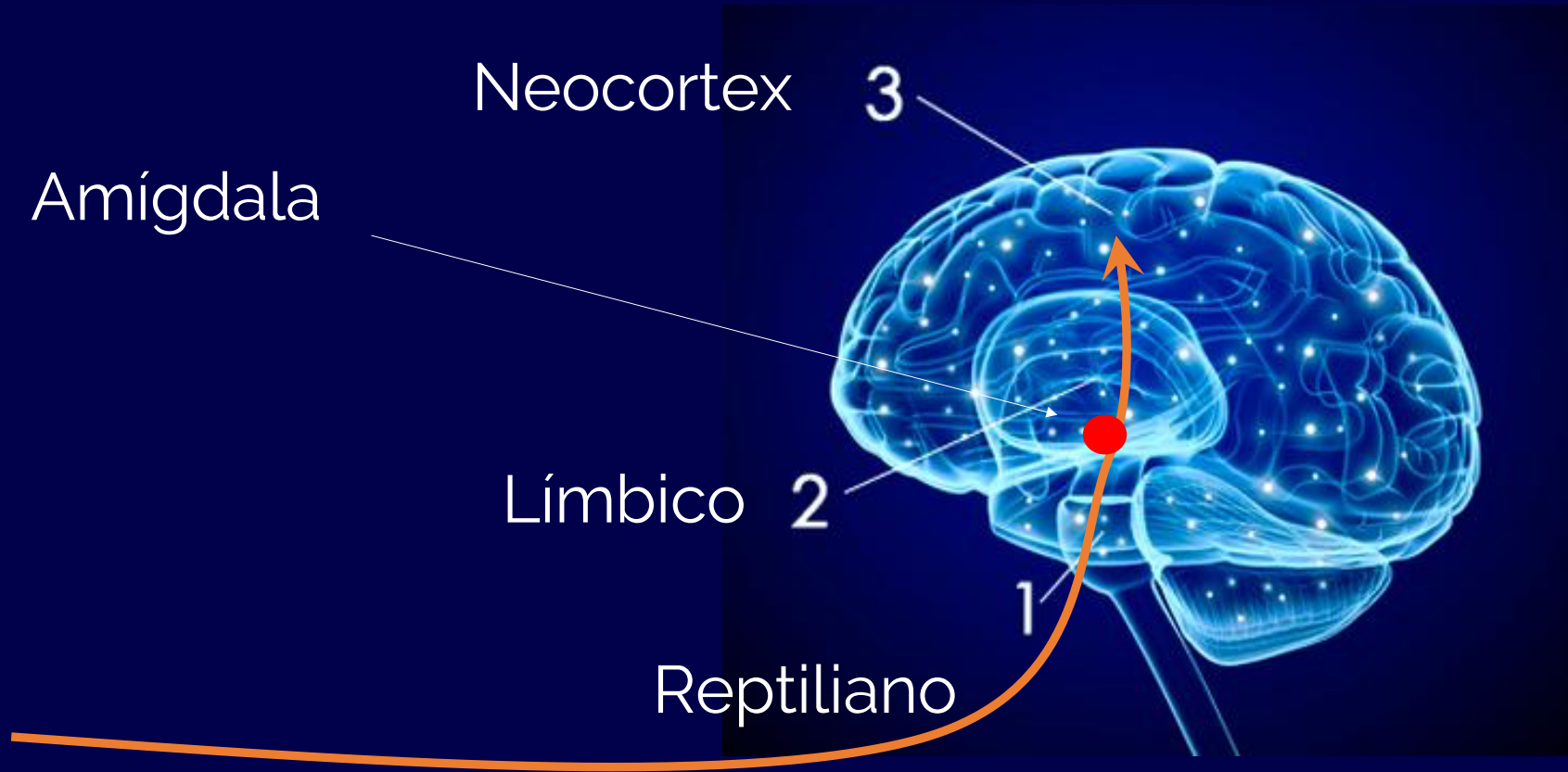
**FB/LoisMalc**



Acabamos de  
presenciar un  
secuestro  
emocional



## Teoría del cerebro triple, de Paul MacLean



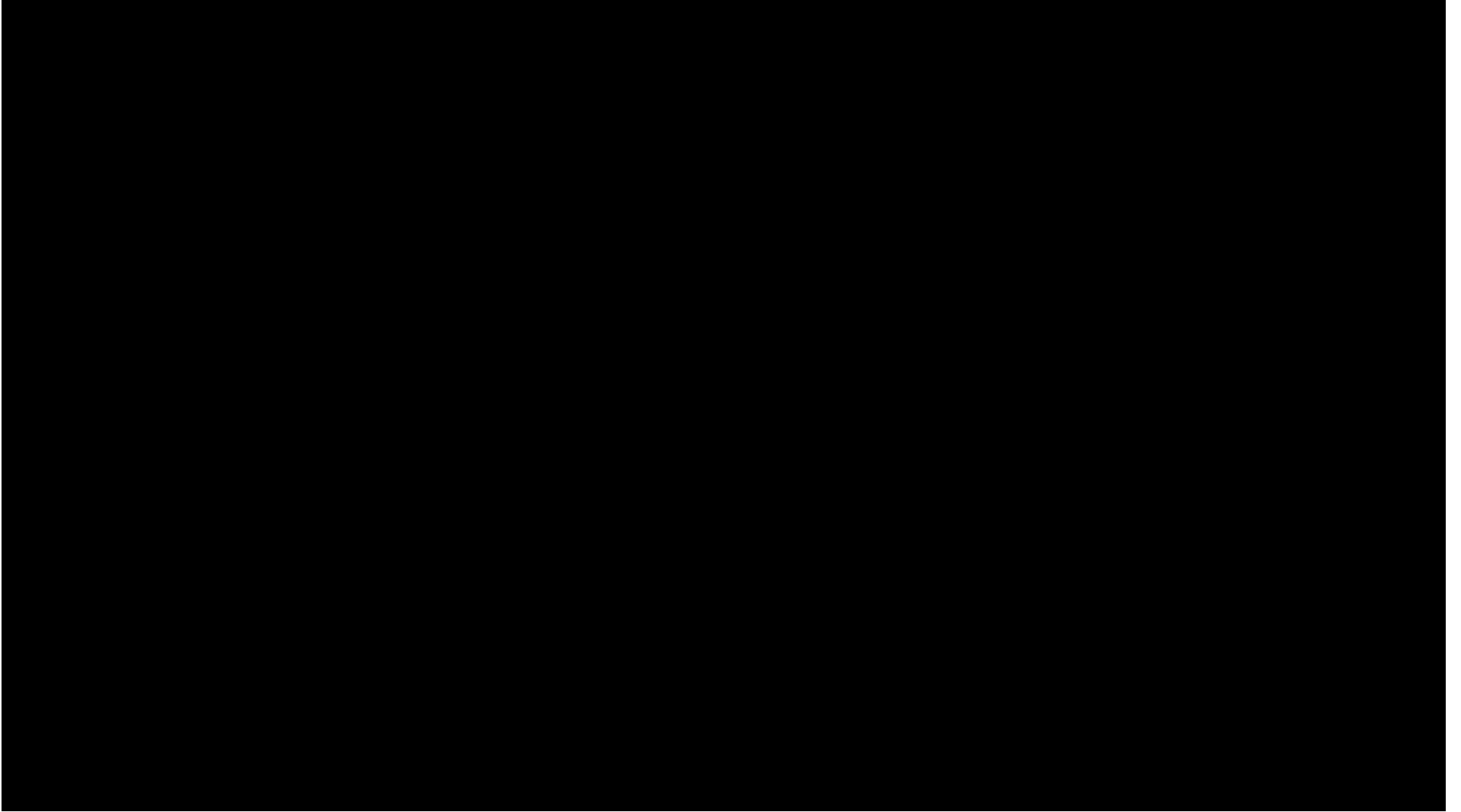
# Mis disparadores

- Un disparador es un evento que es percibido, real o simbólicamente, como una amenaza.
- ¿Qué situaciones disparan un asalto de la amígdala en ti?



# ¿Qué son las EMOCIONES?







# EMOCIONES

Son estrategias de respuesta ante lo que nos ocurre (expresiones psicofisiológico)



# Existen 4 emociones básicas

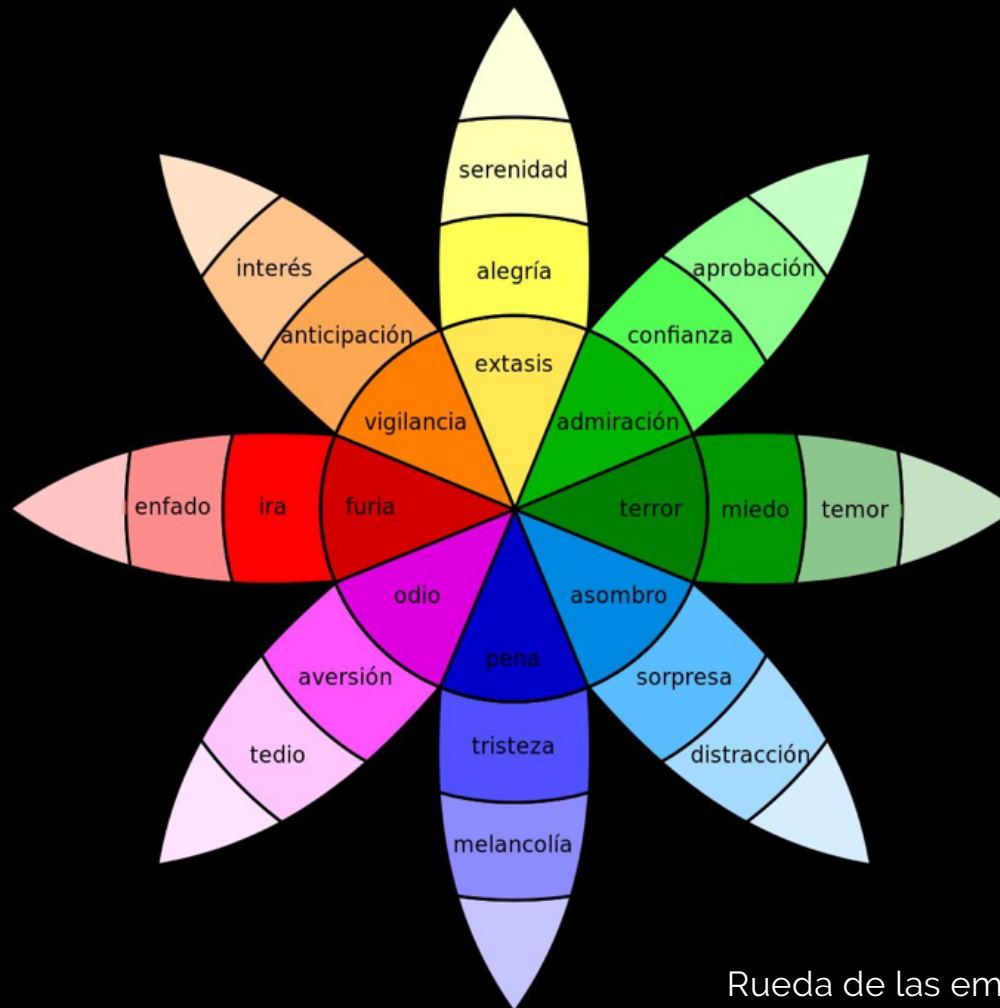


Alegría

Miedo

Tristeza

Ira



Rueda de las emociones de Robert Plutchik

# Las emociones nos dan información



**TRISTEZA** se presenta cuando tenemos nuestras expectativas no se cumplen. Permite identificar lo que nos resulta valioso y puede ser un incentivo para cambiar lo que nos angustia o para recuperar los lazos de apego.



**IRA** causada al sentirnos vulnerados o por la frustración de no lograr un propósito. Nos activa ante situaciones desagradables como mecanismo de autodefensa y nos ayuda a poner límites en nuestra interacción con los demás.

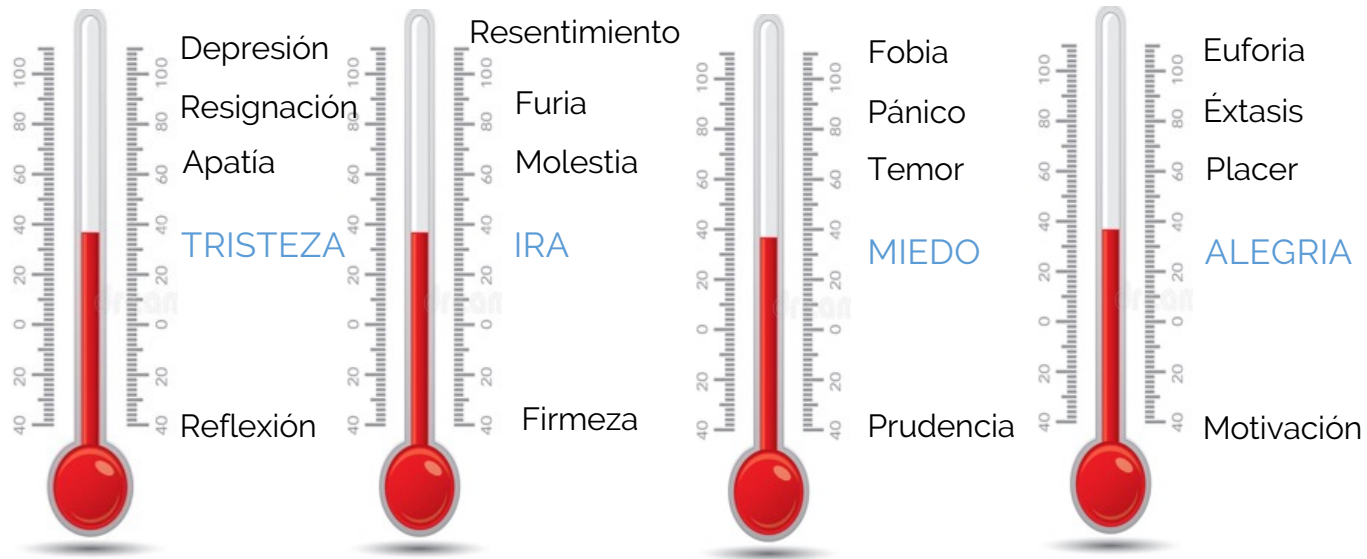


**MIEDO** se genera cuando percibimos un peligro, riesgo o amenaza. Nos permite *responder ante situaciones adversas como mecanismo de supervivencia o defensa*.



**ALEGRÍA** surge por la vivencia de sucesos favorables o la consecución de resultados deseados. Nos permite estar más motivados, ser más productivos y más abiertos en nuestra relación con los demás.

# Termómetro de las Emociones



Muchas de las estrategias que hemos ido desarrollando muchos y muchas de nosotros a lo largo de nuestra vida desde el desconocimiento sobre las emociones, han tenido que ver precisamente con esconder y tapar las emociones que nos generan malestar en vez de aprender a canalizarlas

- El enfado nos habla siempre de que alguien o algo ha traspasado nuestras líneas rojas o límites.

- El miedo nos habla de que sentimos que nos faltan recursos para enfrentarnos a una situación determinada.

- La tristeza nos habla de que ha habido una pérdida en nuestra vida y que debemos reconstruirnos para seguir adelante sin eso que hemos perdidos.

- La alegría nos habla de que ha habido un logro en nuestra vida y por tanto nos invita a repetir las acciones que llevamos a cabo para conseguirlo.





# EMOTIONAL INTELLIGENCE

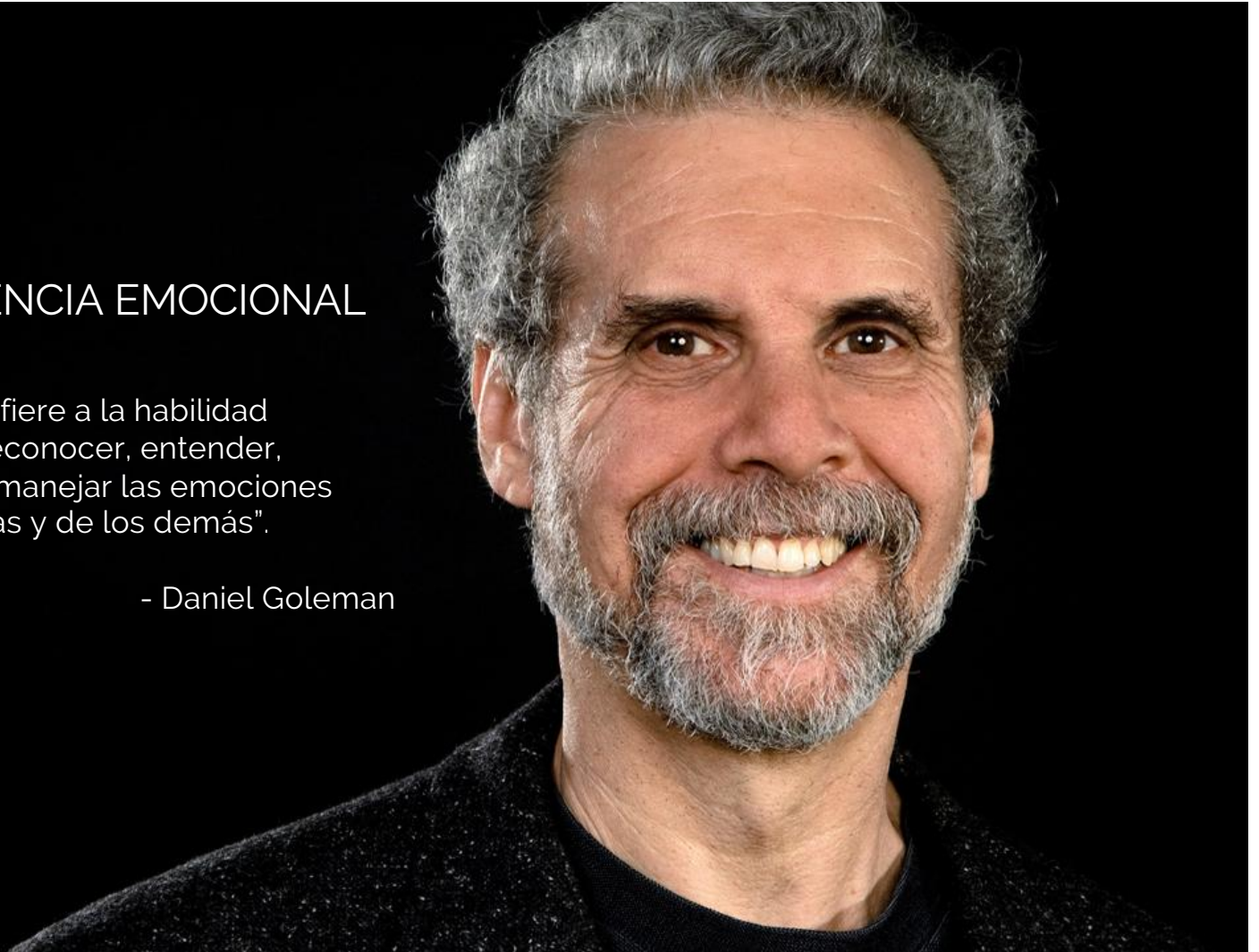




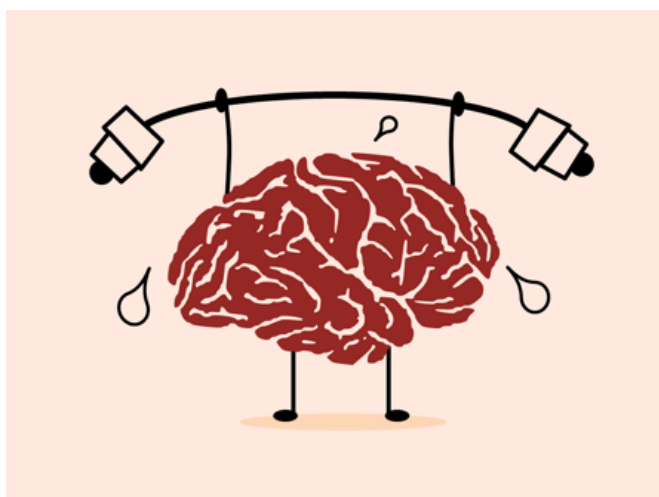
## INTELIGENCIA EMOCIONAL

“Se refiere a la habilidad para reconocer, entender, razonar y manejar las emociones propias y de los demás”.

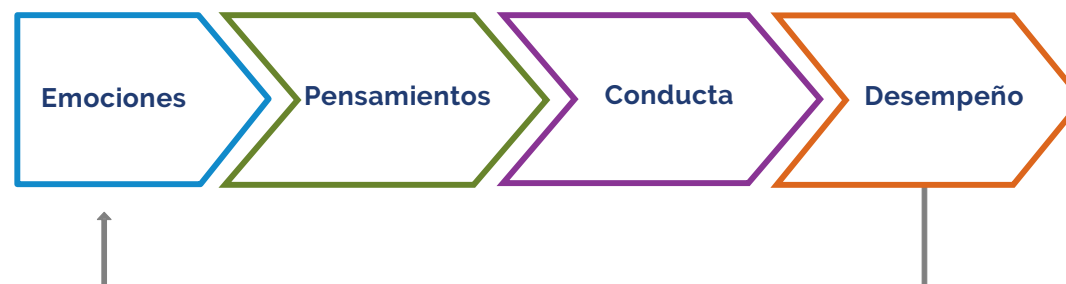
- Daniel Goleman



# La IE puede desarrollarse

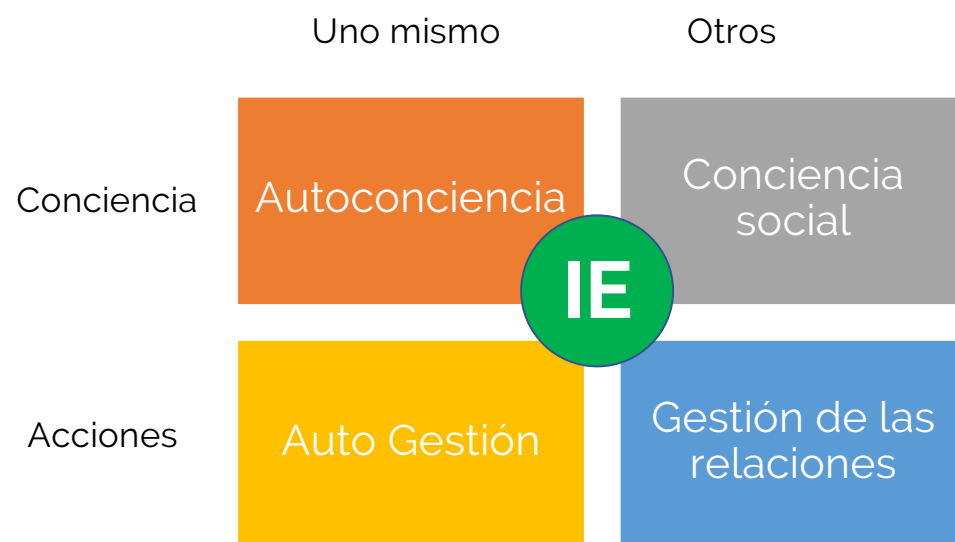


- La gente siente antes de pensar y actuar.
- Es posible “reconfigurar” sus respuestas ante las emociones
- La “reconfiguración” cambia la conducta individual y del equipo.
- Las nuevas conductas mejoran el desempeño en el cargo.



# Modelo Inteligencia Emocional

Daniel Goleman



## Autoconciencia

Es la habilidad que nos facilita comprender qué estamos sintiendo y por qué nos sentimos así. Tiene que ver con cuán familiarizados estamos con nuestros patrones de respuesta emocional. ¿Si nos damos cuenta y podemos evaluar cuán fuerte es un sentimiento particular? ¿Si nos damos cuenta cuando ese sentimiento se inicia, cómo progresa y cómo cambia? Se ejemplifica cuando completamos la frase:

"Me siento\_\_\_\_\_porque\_\_\_\_\_."

Aquellos con un alto grado de autoconciencia reconocen cómo sus sentimientos los afectan a sí mismos, a otras personas y al desempeño en el trabajo



Responde a estas preguntas.

1. Me siento feliz cuando...
2. Me siento triste cuando...
3. Me siento muy importante cuando...
4. Me da miedo...
5. Cuando tengo miedo yo...
6. Me sentí valiente cuando...
7. Lo que más me enoja es...
8. Algo que hago bien es...
9. Algo que podría hacer mejor es...
10. ¿Qué podría decirme yo para sentirme mejor?
11. ¿Qué podría darme yo para sentirme mejor?

## Auto Control

Esta habilidad se refiere a la capacidad de mantener bajo control las emociones perturbadoras e impulsos, especialmente las de miedo (ansiedad), ira (irritabilidad) y tristeza (melancolía). Es una competencia esencial para funcionar con un alto nivel de efectividad.

**Significa comprender las emociones y, luego, utilizar esta comprensión para transformar las situaciones en nuestro beneficio**

Es el componente de la inteligencia emocional que nos libera de ser prisioneros de nuestros sentimientos

## ¿Qué hacer cuando una emoción desagradable nos atrapa? Herramienta para bajarle el volumen

Respira profundamente para conectar contigo mismo

Reconoces la emoción y le pones nombre, es el pedal de freno del cerebro

Acéptala, primer paso para transformarla

### Pregúntate

¿para qué te sirve esa emoción?

¿qué vas a aprender de esta situación?

¿qué te estás diciendo acerca de lo ocurrido?

¿dónde decides enfocarte en lo positivo o en lo negativo?

¿cuánto tiempo decides estar en este estado?

### Recomendación

Escúchala

Es una oportunidad verbalízatelo

Obsérvate y Frénalo

Elígelo

Limitalo

Recuerda: El cuerpo es la sede de tus emociones, pensamientos y sensaciones. ESCUCHALO

...y cuál es el objetivo de todo esto, para qué hacerlo?

# Empatía

La habilidad para comprender, ser consciente y sensible y experimentar los sentimientos, pensamientos y experiencias de otras personas, que no son nuestros sentimientos.

La empatía no significa adoptar las emociones de otros como propias y tratar de complacer a todos. Esto sería una pesadilla y haría la acción imposible. Por el contrario, empatía significa considerar los sentimientos de los cliente, colaboradores y stakeholders, junto con otros factores, en el proceso de tomar decisiones inteligentes





# LA TRIADA DE LA EMPATÍA



¿Cuándo fue la última vez  
que recuerdas que alguien  
fue **verdaderamente**  
**empático o empática**  
contigo?

¿Cuándo fue la última vez  
que **fuiste** **verdaderamente**  
**empático** o **empática** con  
alguien?

# Habilidades Sociales

Conocemos como habilidades sociales a la descripción de una persona donde emite expresiones o actitudes donde muestra sentimientos, deseos, opiniones o el derecho a el individuo según sea la situación, expresándose y/o representándolos de un modo adecuado a través de la comunicación

Un conjunto de conductas aprendidas de forma natural (y que por tanto pueden ser enseñadas), que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas (ello implica tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que se actúa, así como criterios morales), y orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales (refuerzos sociales) o autorrefuerzos.

## 3 formas de comunicarnos

(7%) Mensajes verbales – las palabras que elegimos.

(38%) Mensajes paraverbales – Como decimos las palabras.

(55%) Mensajes no verbales – lenguaje corporal.

## Ejercicio: Escribe lo que te ha molestado y después díselo.

Quiero expresarte o manifestarte como me siento frente a tus comportamientos:

HECHOS, DATOS, FECHAS (no son discutibles detallarlos, no opiniones)

En las tres últimas reuniones has actuado (llegando tarde, sin tomar notas ...)

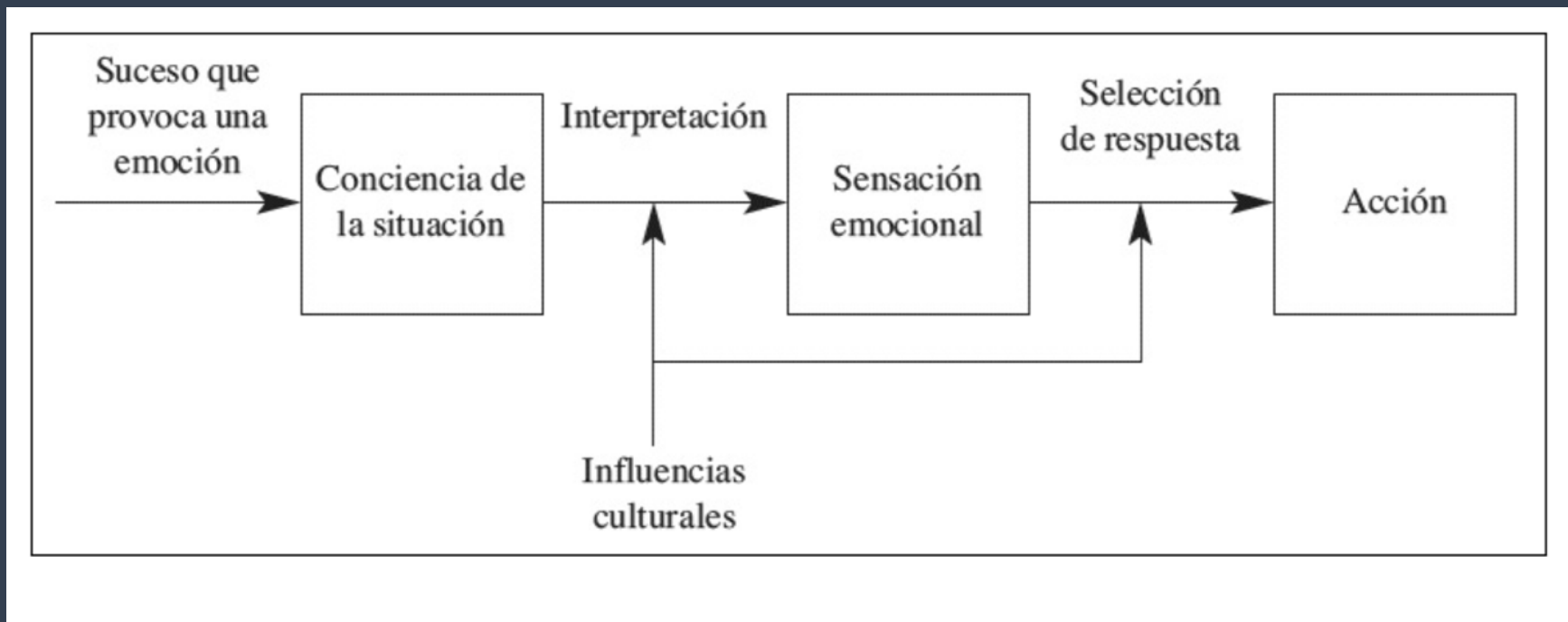
CONSECUENCIAS

Las consecuencias de tus actos han impactado los resultados del área y tus comportamientos me han hecho sentir tensionada, decepcionada, no respetada etc.....

PLAN DE ACCIÓN

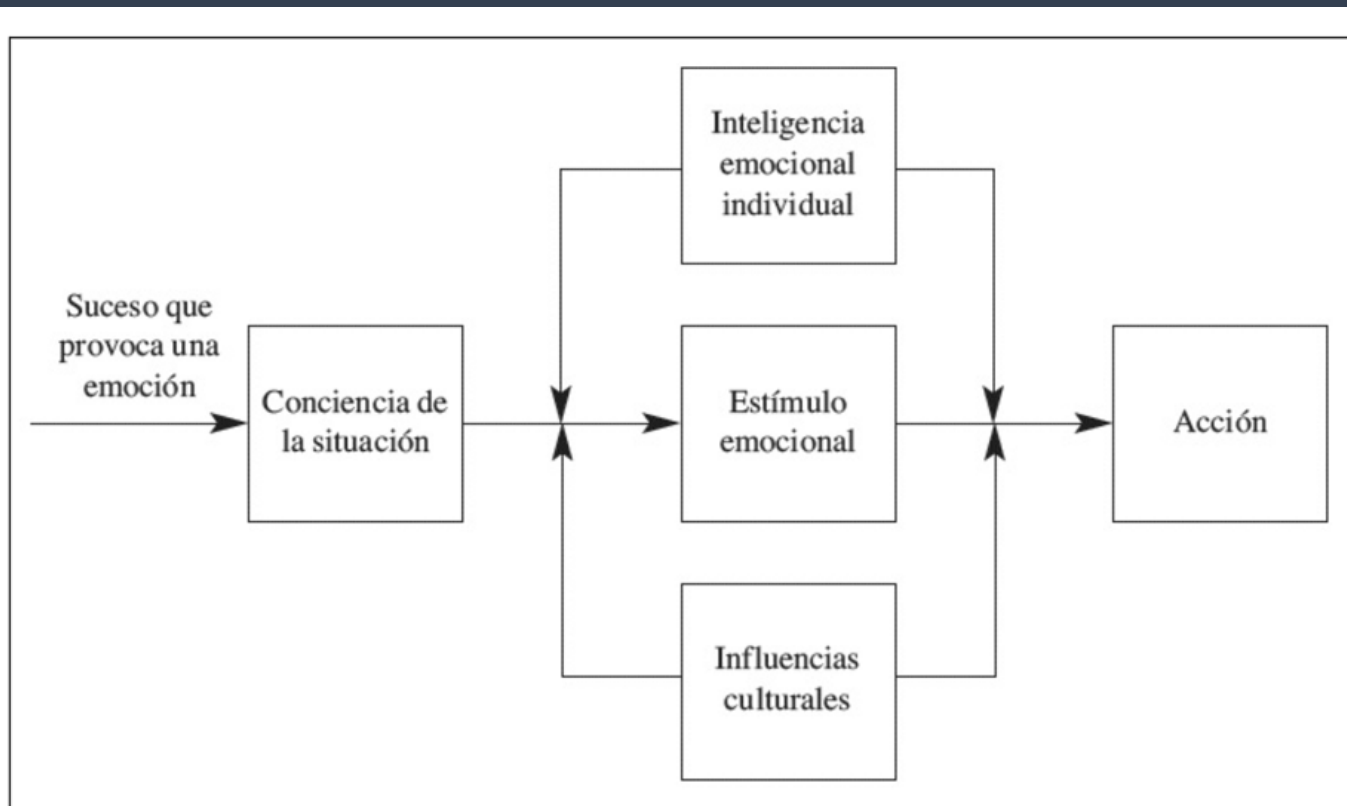
Por ello, esperaría de ti.....o me gustaría pedirte que me digas.....y/o quisiera saber ¿qué vas a hacer tú al respecto, para que esto no vuelva a suceder? ¿Cuál va a ser tu compromiso?

# El proceso emocional

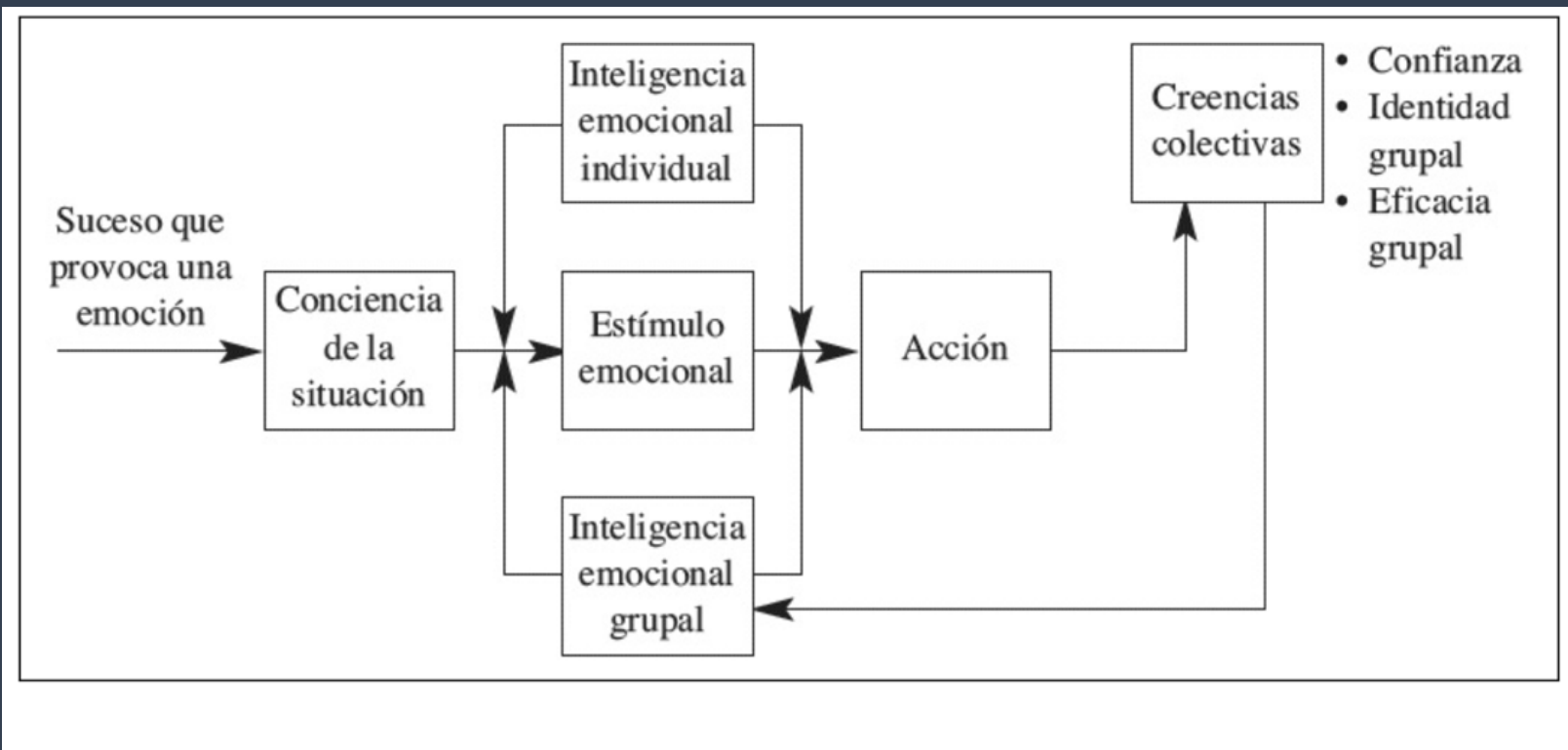




# El proceso emocional y la cultura



## El proceso emocional y las creencias colectivas

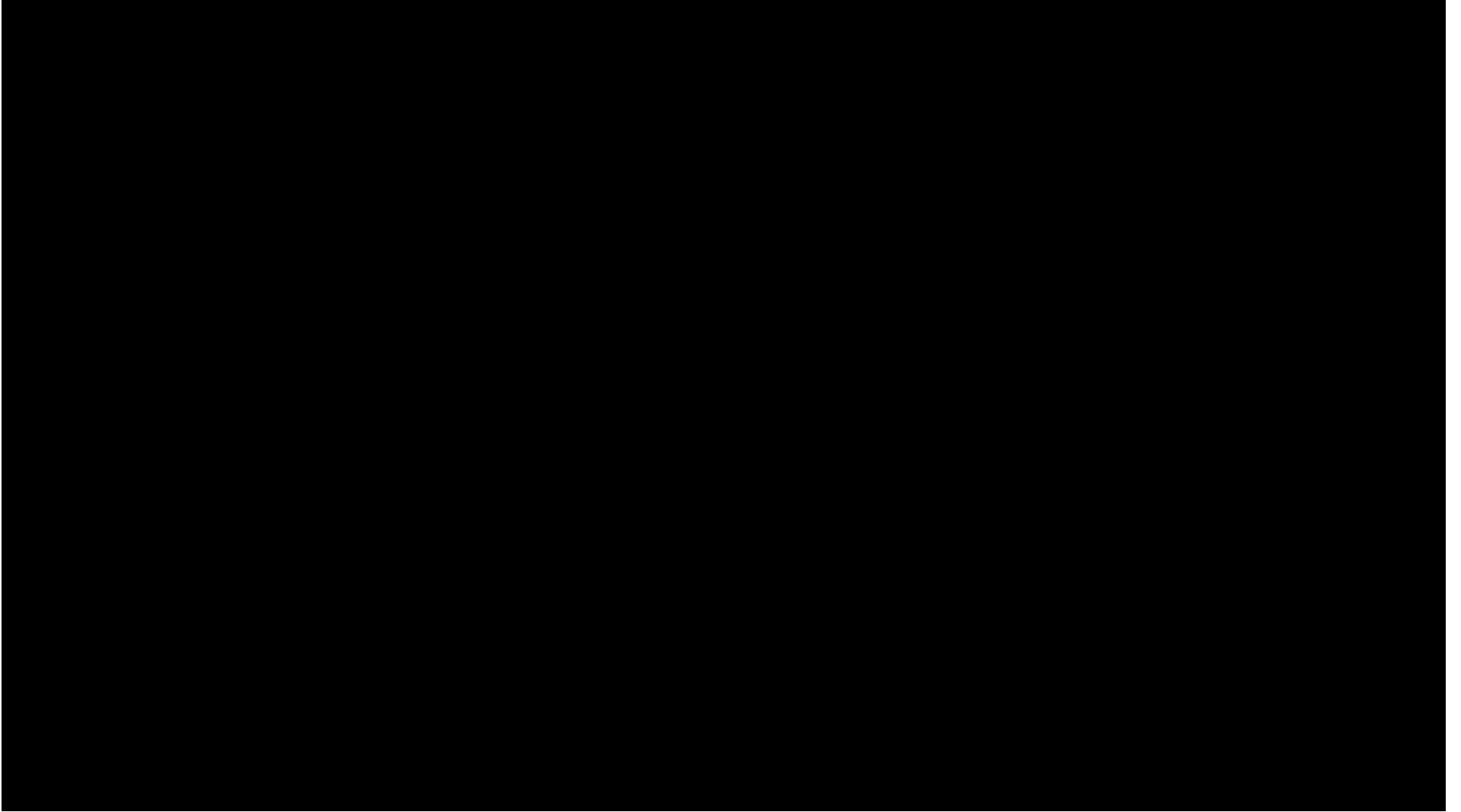


## Disonancia cognitiva de los equipos

En la diferencia entre la manera en que el individuo cree que debería actuar y la manera en que el grupo actúa existe disonancia cognitiva y tensión emocional



No ayuda	Sí ayuda
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hacer como si nada hubiera ocurrido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Asumir que algo ha cambiado en nuestras vidas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Restar importancia a lo que ha pasado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Reconocer la seriedad de la situación</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Buscar culpables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aceptar que hay situaciones en la vida que no dependen de nosotros/as y que no se controlan</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aislarnos afectivamente y no contarle a nadie lo que nos está pasando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Darse la oportunidad de contar lo que hemos vivido, en especial a alguien de confianza</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sentir que debemos salir solos/as de la situación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Buscar ayuda si sentimos que lo necesitamos para superar la situación</li> </ul>













**Así como el  
coronavirus se  
contagia, las  
emociones  
también.**



     @Navega Training

 Panamá |  Costa Rica |  El Salvador |  Rep. Dominicana |  Guatemala |  México

 [info@navegatraining.com](mailto:info@navegatraining.com)  [www.navegatraining.com](http://www.navegatraining.com)

 (507) 271-5628  (506) 2261-7892  (503) 2522-2807  (809) 289-4707

 (502) 2386-9962  (+52) 1-55-2922-7796