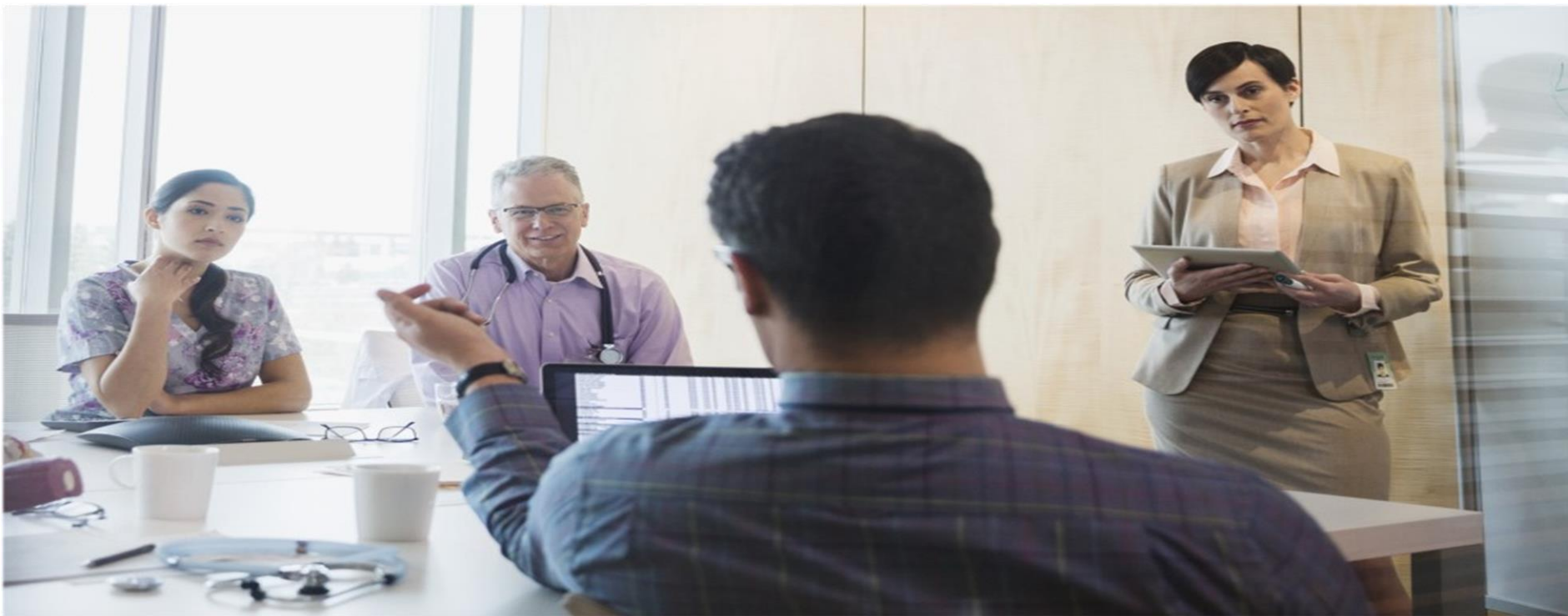




PROGRAMA LIDERES TRASCENDENTES - LT

Diseñado para Gerentes

Junio 2023

El equilibrio emocional del directivo

Por. Lic. Fausta María Vásquez

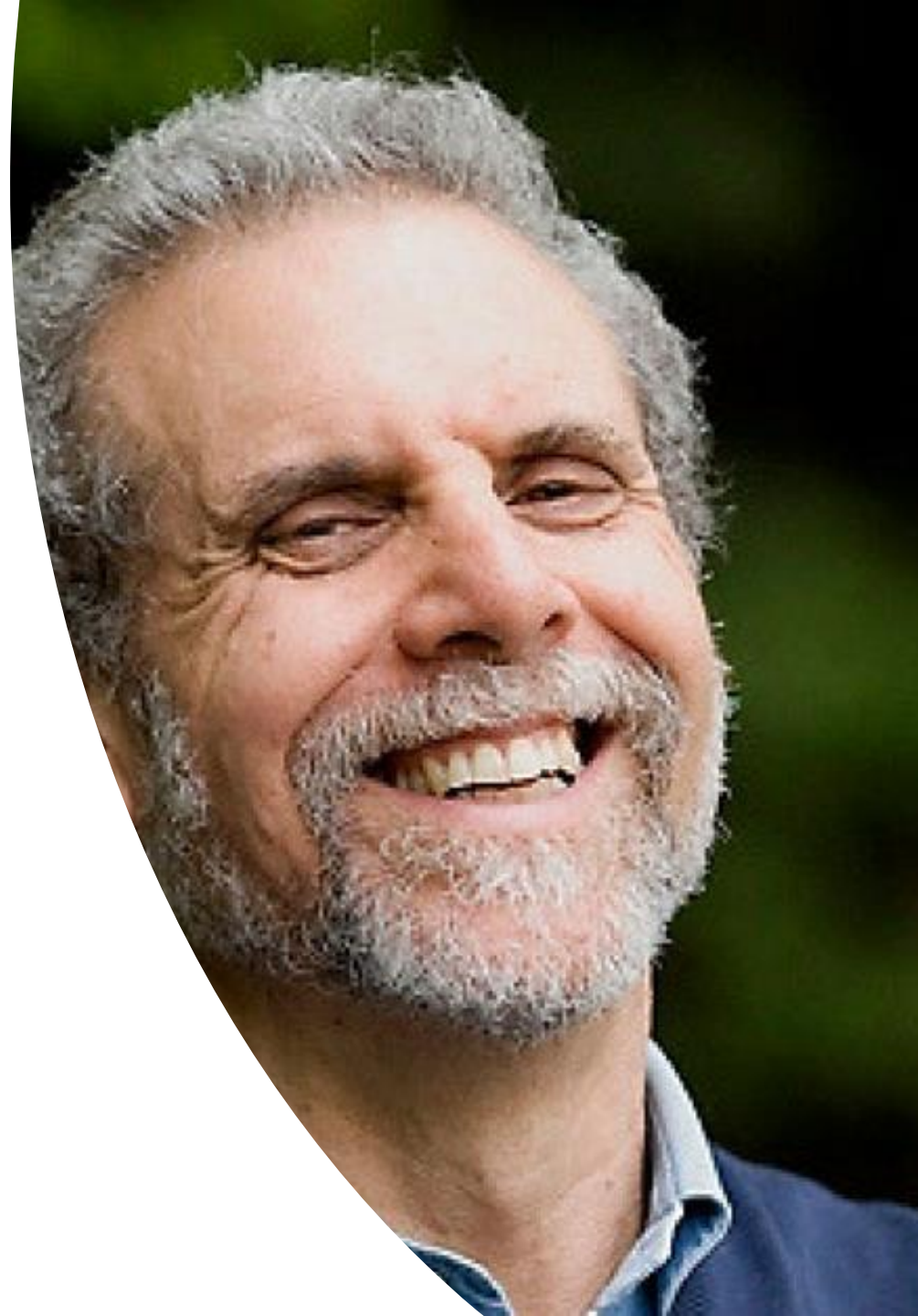


Objetivos de la sesión

- 1. Conocer cómo el uso inteligente de las emociones nos ayuda a guiar nuestro comportamiento y a mejorar nuestros resultados dentro de la organización.**
- 2. Ayudar al participante a que tenga mayor conciencia de su capacidad para aplicar la inteligencia emocional en cualquier situación, especialmente en las situaciones generadas en el trabajo.**
- 3. Determinar los puntos fuertes y débiles de la inteligencia emocional de los directivos.**

“Cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta... ESO NO ES FÁCIL “ ARISTÓTELES

- El concepto de **inteligencia emocional** fue popularizado por **Daniel Goleman** y hace referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos. La persona, por lo tanto, es inteligente (hábil) para el manejo de los sentimientos.



1.Autoconocimiento

2.Autodominio

3.Automotivación

4.Empatía

Comportamientos Efectivos en las Relaciones Interpersonales

Orientado al Problema
Empático
Reconoce al otro como un igual

Cuando hay una relación interpersonal eficiente produce



- Satisfacción
- Autenticidad
- Empatía
- Compañerismo
- Efectividad

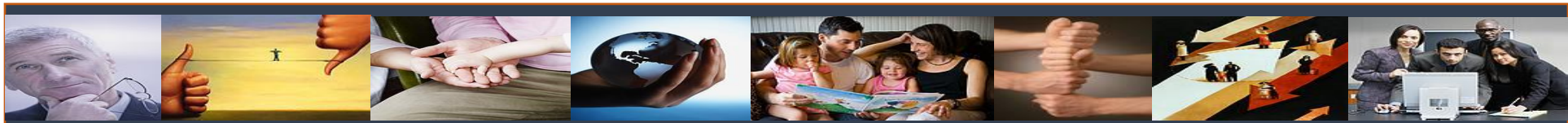


Personas inteligentes

Habilidades

1. Piensan antes de actuar
2. Valoran bien sus emociones
3. Entienden lo que sienten los demás
4. Dominan la emotividad
5. Saben pedir disculpas

*Las emociones nos llevan a la
felicidad o a la desdicha*



LAS EMOCIONES PRINCIPALES

- **IRA**
furia, resentimiento,
indignación, hostilidad...
- **TRISTEZA**
melancolía, pesimismo,
pena, auto-compasión,
desesperación.
- **TEMOR**
ansiedad, nerviosismo,
preocupación, inquietud,
incertidumbre...
- **PLACER**
alegría, alivio, deleite,
diversión, orgullo, placer
sensual, euforia...
- **AMOR**
aceptación, simpatía,
confianza, amabilidad,
afinidad, adoración.
- **SORPRESA**
asombro, desconcierto.
- **DISGUSTO**
desprecio, aborrecimiento,
aversión, repulsión.
- **VERGÜENZA**
culpabilidad, remordimiento,
humillación, arrepentimiento,
mortificación.

Inteligencia Emocional:

“Nos hace más capaces en el terreno personal y social”

Aptitudes a desarrollar:

- a) Conciencia y reconocimiento de los propios sentimientos
Aporta estabilidad anímica, seguridad y confianza en uno mismo, más facilidad para tomar decisiones
- b) Expresión y control emocional: Implica el dominio de los impulsos y canalización de la ansiedad, de la tristeza, de la ira o de la irritabilidad
Aporta equilibrio, resistencia a la frustración y mayor energía vital
- c) Auto-motivación para conseguir objetivos y metas: Es la facultad de crearse metas gratificantes y proyectos personales y saber perseverar pese a los fracasos
Aporta auto realización, autonomía, fortaleza para resistir la adversidad
- d) Reconocimiento de los sentimientos de los demás(EMPATÍA): Constituye la clave del afecto y de la comunicación
Aporta aceptación, amistades, eficacia de la comunicación y solidaridad
- e) Capacidad para manejar las relaciones sociales: Consiste en la facilidad de establecer relaciones de forma gratificante y eficaz “Saber dar, pedir, recibir o negar”
Aporta capacidad de persuasión, de negociación y liderazgo.

Explosiones Emocionales:

- ✓ Una vivencia emocional es disfuncional tanto por exceso (**EXPLOSIÓN DESMESURADA**) como por defecto (**INHIBICIÓN SISTEMÁTICA**)
- ✓ Cada persona tiene un tiempo cerebral para recuperar su estado óptimo después de la explosión emocional
- ✓ Todos experimentamos raptos emotivos que superan nuestra capacidad de respuesta y sentimos su efecto perturbador

Tipos de Reacción:

1. **La anticipada:** aparece antes de la situación
2. **La inmediata:** es irreflexiva, impulsiva y potencialmente perjudicial
3. **La regulada:** es retardada, elaborada y razonada



Expresión de sentimientos:

Comunicarnos sin renunciar a las emociones

- Permite una comunicación más humana, auténtica y precisa
- Amplía y enriquece las relaciones con los demás
- Reduce el estrés y la conflictividad
- Mejora la salud a todos los niveles
- Promueve la autoafirmación y la autoestima



Impacto del coraje en la persona

- Destruye relaciones interpersonales.
- Afecta relaciones en el trabajo.
- Situaciones difíciles se tornan más complejas.
- Disposición a enfermedades cardíacas.
- Altos niveles de estrés y emociones relacionadas.



Mensajes del cuerpo:

Dolor de cabeza: te preocupas demasiado

- **Dolor de nuca hacia la frente:** algo pasado puede tener vigencia de nuevo y afecta negativamente el presente
- **Dolor en el hemisferio derecho:** refleja un problema sentimental ó creativo
- **Dolor en el hemisferio izquierdo:** inquietudes económicas, laborales o familiares
- **Dolor fijo en la frente:** dudas de las que no se es consiente

Problemas en la piel: necesidad de afecto

- **Acné :** expresa temor a exponerse ante los demás, crisis de identidad
- **Dermatitis:** expresa un conflicto reprimido relacionado con la parte del cuerpo afectada, sentimiento de rechazo

Molestias en la espalda: querer cargar con todo

- **Tensiones en la nuca:** aspectos del pasado que no se han podido superar
- **Rigidez en los hombros:** dificultad para dar y recibir
- **Lumbalgia:** refleja el esfuerzo realizado por mantenerse en equilibrio y avanzar en la vida.
Sobre carga de responsabilidad

Catarros: expresas lo que piensas y siente

- **Infecciones recurrentes:** dificultad para poner límites a pensamientos, personas ó situaciones
no deseadas
- **Alergias:** extrema sensibilidad y susceptibilidad
- **Tos:** Intento de eliminar lo indeseable