



Empoderamiento femenino contra el acoso sexista en espacios públicos
Proyecto Núm. 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



Empatía

Conciencia y regulación emocional en el liderazgo






Ramona Larion

Gestora de proyectos

European Network for Holistic Integration

 www.enhi.se

 info@enhi.se

 Kollegiegatan 2A,
21454, Malmo
Suecia

 European Network for Holistic Integration

 European Network for Holistic Integration

 02enhi02



***¡Vamos a
conocernos!***





“Los líderes con empatía hacen más que simpatizar con las personas que los rodean: utilizan sus conocimientos para mejorar sus empresas de formas sutiles, pero importantes”.
— Daniel Goleman





Introducción

- Las emociones son una parte normal de la vida cotidiana. Nos sentimos frustrados cuando estamos atrapados en el tráfico. Nos sentimos tristes cuando extrañamos a nuestros seres queridos. Podemos enfadarnos cuando alguien nos decepciona o hace algo que nos hace daño.
- Los/as líderes a menudo sienten emociones intensas en su vida laboral diaria, emociones que se desencadenan por las diversas oportunidades y desafíos que enfrentan en sus trabajos.



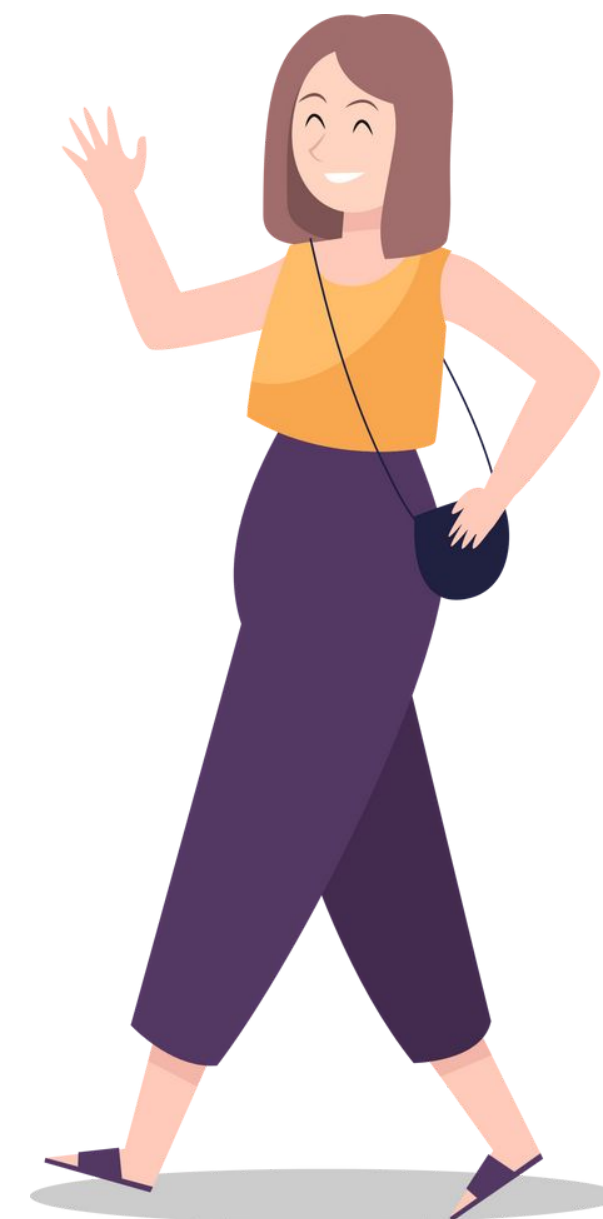
¿Qué es la conciencia emocional y la regulación emocional?

La **autoconciencia** es fundamental para la inteligencia emocional (IE) y la regulación emocional (RE) y se define comúnmente como la comprensión de nuestros pensamientos y emociones. También incluye la comprensión de cómo estos pensamientos y emociones influyen en nuestras conductas, en nosotros mismos y en quienes nos rodean.



Conciencia emocional

La conciencia emocional significa saber cuándo los sentimientos están presentes en nosotros mismos y en los demás.



Niveles de conciencia emocional



Saber que el sentimiento está presente

Nos volvemos “conscientes” del sentimiento cuando pensamos en él por primera vez o nos damos cuenta de que sentimos algo en ese momento.

Aceptar el sentimiento

Finalmente, al comenzar a pensar en nuestros sentimientos, también estamos dando el siguiente paso hacia la solución de nuestro problema.

Reconocer el sentimiento

Puede que no sepamos exactamente cuál es el sentimiento, pero si notamos y reconocemos que tenemos algún sentimiento, habremos dado el siguiente paso.

Reflexionar sobre el sentimiento

Cuanto antes podamos identificar con precisión el sentimiento y reflexionar sobre él, antes podremos tomar medidas que sean en nuestro mejor interés.

Identificar el sentimiento

Cuanto más específicos seamos al identificar los sentimientos, más precisos podremos ser al identificar la necesidad emocional insatisfecha y tomar las acciones correctivas apropiadas.

Predecir sentimientos

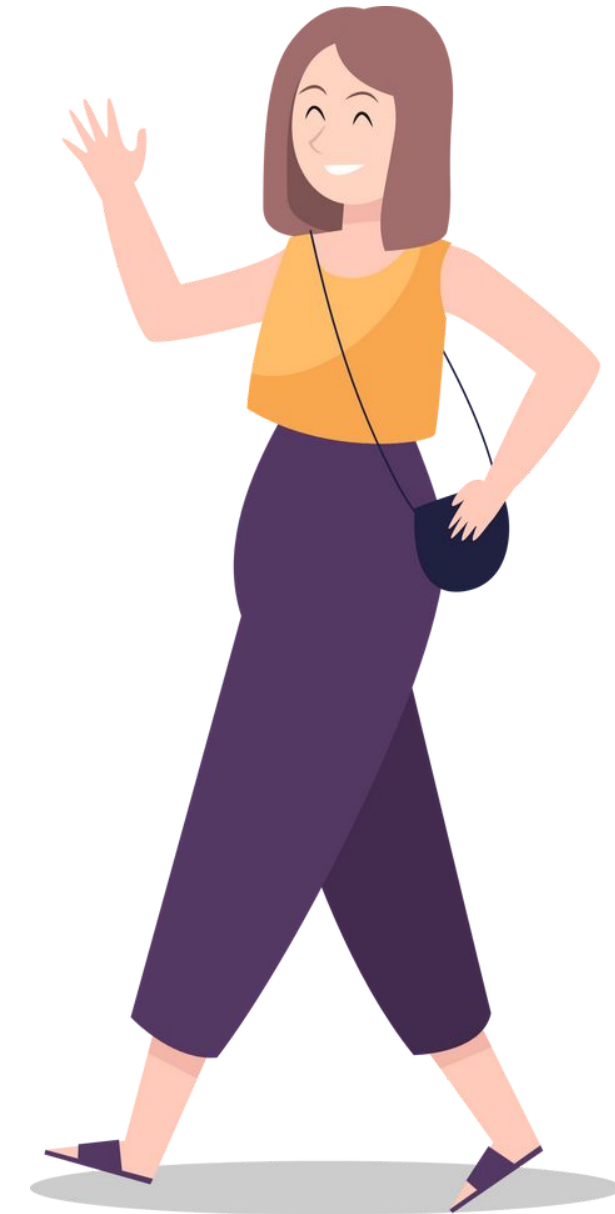
Cuanto más conscientes seamos de nuestros sentimientos, más posibilidades tendremos de predecir cómo nos sentiremos en el futuro.



Regulación emocional



Regulación emocional: los procesos utilizados para seguir, evaluar y modificar comportamientos con el fin de lograr los resultados deseados.



¿Qué hace a un líder?

Autoconciencia

Capacidad de hacer un seguimiento de las propias emociones y reconocer diferentes reacciones emocionales.

Motivación

Los líderes automotivados trabajan constantemente para alcanzar sus objetivos.

Habilidades sociales

Los líderes que tienen buenas habilidades sociales también son buenos para gestionar el cambio y resolver conflictos diplomáticamente.

Autorregulación

Expresar adecuadamente las emociones, tendencia a ser flexible y adaptable.

Empatía

Los líderes con empatía tienen la capacidad de ponerse en la situación del otro.



01



¿Cómo mejorar el
autoconocimiento?



AUTOCONOCIMIENTO



Si eres consciente de ti mismo/a, siempre sabrás cómo te sientes y sabrás cómo tus emociones y tus acciones pueden afectar a las personas que te rodean. Ser consciente de ti mismo/a en una posición de liderazgo también significa tener una idea clara de tus fortalezas y debilidades.

ESTRATEGIAS

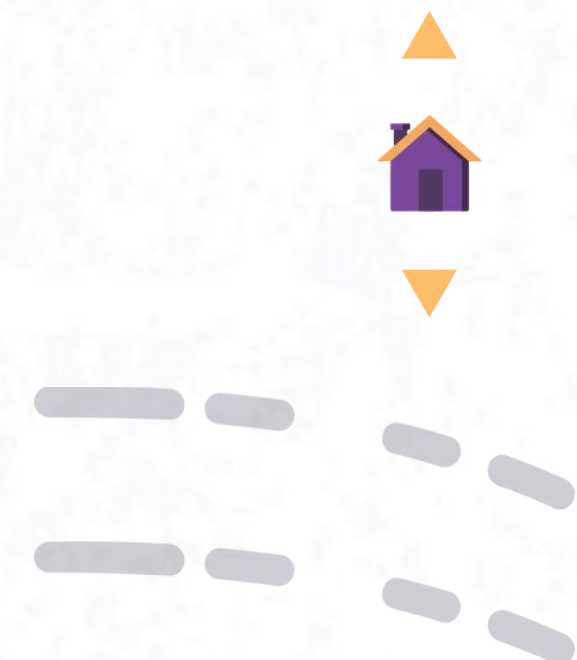
- **Mantén un diario**
- **Aprende nuevas habilidades**
- **Medita**
- **Presta atención a tus pensamientos y emociones.**
- **Persigue tus pasiones**
- **Practica la atención plena**
- **Reflexiona sobre tus experiencias**
- **Establece metas**
- **Utiliza un diálogo interno positivo**
- **Trabaja en la construcción de una mentalidad de crecimiento**



02



¿Cómo mejorar la
autorregulación?



AUTORREGULACIÓN



Esta habilidad emocional no significa poner las emociones bajo llave y ocultar tus verdaderos sentimientos; simplemente significa esperar el momento y el lugar adecuados para expresarlos.

ESTRATEGIAS

- **Sé consciente de tus pensamientos y sentimientos.**
 - **Desarrolla habilidades de tolerancia a la angustia**
 - **Encuentra formas de gestionar las emociones difíciles**
 - **Considera los desafíos como oportunidades**
 - **Practica las habilidades de comunicación**
 - **Reconoce que tienes la opción de elegir cómo responder**
 - **Utiliza el reencuadre cognitivo para cambiar los patrones de pensamiento y las respuestas emocionales.**
- **Trabaja en aceptar tus emociones**



03



**¿Cómo mejorar la
automotivación?**



AUTOMOTIVACIÓN



Las personas que son competentes en motivación tienden a estar orientadas a la acción. Se fijan metas, tienen una gran necesidad de logros y siempre están buscando formas de hacerlo mejor. También tienden a ser muy comprometidas y son buenas para tomar la iniciativa.

ESTRATEGIAS

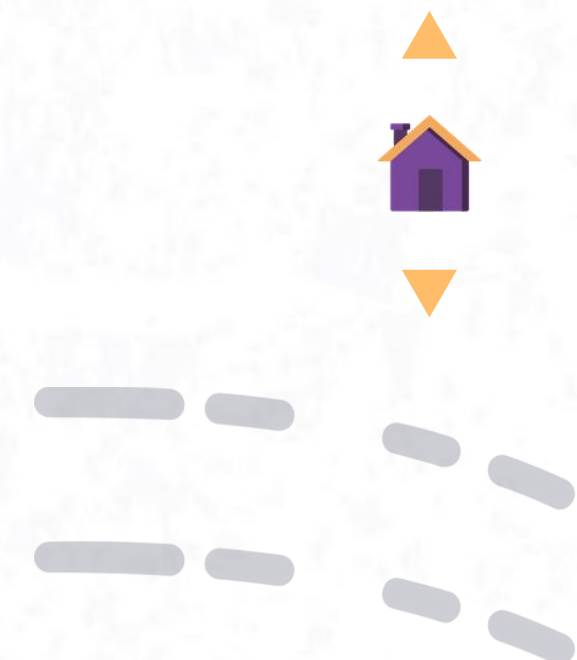
- **Evita el uso excesivo de recompensas extrínsecas**
- **Celebra tus resultados**
- **Concéntrate en establecer objetivos pequeños y medibles**
- **Introduce desafíos para mantener las cosas interesantes.**
- **Establece metas para ayudar a desarrollar la motivación intrínseca**
- **Trabaja con un/a amigo/a o compañero/a de trabajo para fomentar la responsabilidad.**



04



¿Cómo generar
empatía?



EMPATÍA



Para los/as líderes, la empatía es fundamental para gestionar un equipo o una organización de éxito. Ayudan a desarrollar a las personas de su equipo, desafían a quienes actúan de manera injusta, brindan comentarios constructivos y escuchan a quienes los necesitan.

ESTRATEGIAS

- **Mantente dispuesto/a a compartir tus sentimientos.**
- **Participa en una causa, como un proyecto comunitario.**
- **Escucha a otras personas**
- **Practica la meditación de la bondad amorosa**
- **Habla con gente nueva**
- **Intenta imaginarte en el lugar de otra persona.**



05



¿Cómo mejorar las
habilidades
sociales?



HABILIDADES SOCIALES



Las habilidades sociales, como la capacidad de escuchar activamente, las habilidades de comunicación verbal y no verbal y la capacidad de persuasión, permiten construir relaciones significativas con los/as demás y desarrollar una comprensión más sólida de ellos y de uno/a mismo/a.

ESTRATEGIAS

- **Haz preguntas abiertas**
- **Observa las habilidades sociales de otras personas**
- **Practica un buen contacto visual**
- **Practica tus habilidades sociales**
- **Practica la escucha activa**
- **Muestra interés por los demás**
- **Utiliza actividades para romper el hielo para ayudar a iniciar conversaciones.**
- **Cuida tu lenguaje corporal**



Conclusiones



01

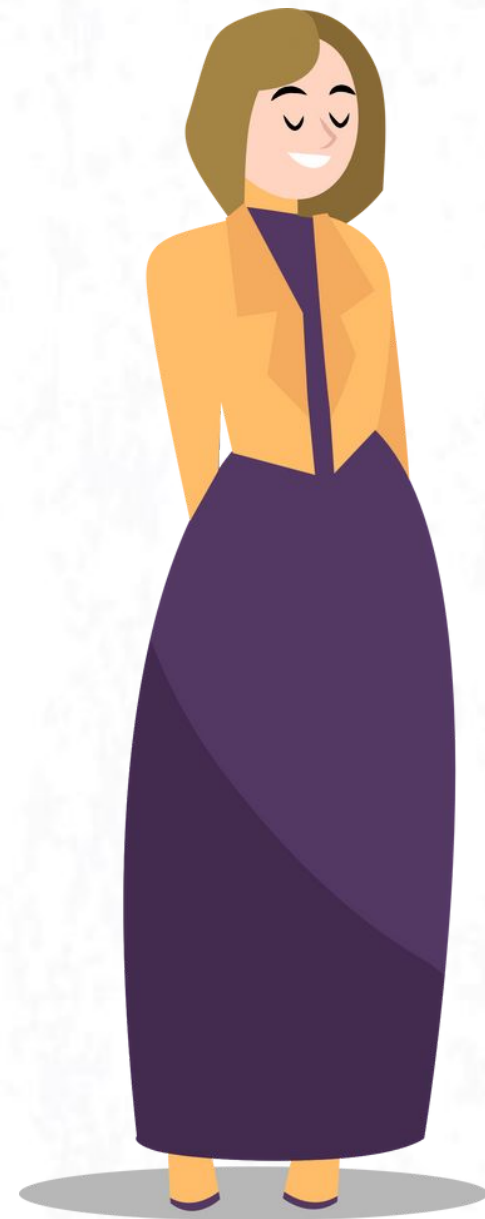
La autoconciencia es una parte esencial para ser un/a líder de éxito.

02

La regulación emocional puede ayudar a los líderes a ser más decisivos al tomar decisiones.

03

La regulación de las emociones, la autoconciencia y el liderazgo eficaz van de la mano.



Referencias bibliográficas

- Goleman, D. (1998). ¿Qué hace a un líder? Harv Bus Rev. 76(6):93-102. PMID: 10187249.
- Bano Fakhra Batool (2013), Journal of Business Studies Quarterly, 2013, Volumen 4, Número 3, ISSN 2152-1034.
- Stéphane Côté. (2017). Mejorar la eficacia gerencial a través de cuatro facetas fundamentales de la inteligencia emocional: autoconciencia, percepción social, comprensión de las emociones y regulación de las emociones. Dinámica organizacional, volumen 46, número 3, páginas 140-147.





Empoderamiento femenino contra el acoso sexista en espacios públicos
Project Num: 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



¡Gracias!



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

