



# Gestión de emociones para un liderazgo efectivo





Las **emociones** al **decidir**



**El liderazgo es la capacidad de persuadir a los demás para alcanzar un objetivo común.**

Depende en gran parte de la manera cómo se manejan las emociones, no solo a nivel personal, sino también grupal.

Así, tendrá más éxito quien sepa adaptarlas a sus situaciones y tendrá menos problemas quien las sepa utilizar a su favor.





Los **líderes exitosos** no son quienes se focalizan en las cuestiones técnicas ni en su coeficiente intelectual, sino quienes **saben gestionar sus emociones**, especialmente las destructivas.

Es decir, cuidando su motivación, perseverancia, sensibilidad hacia los demás, el respeto por el otro y la empatía. En última instancia, esto es definitivo y lo más importante: el manejo de la inteligencia emocional.

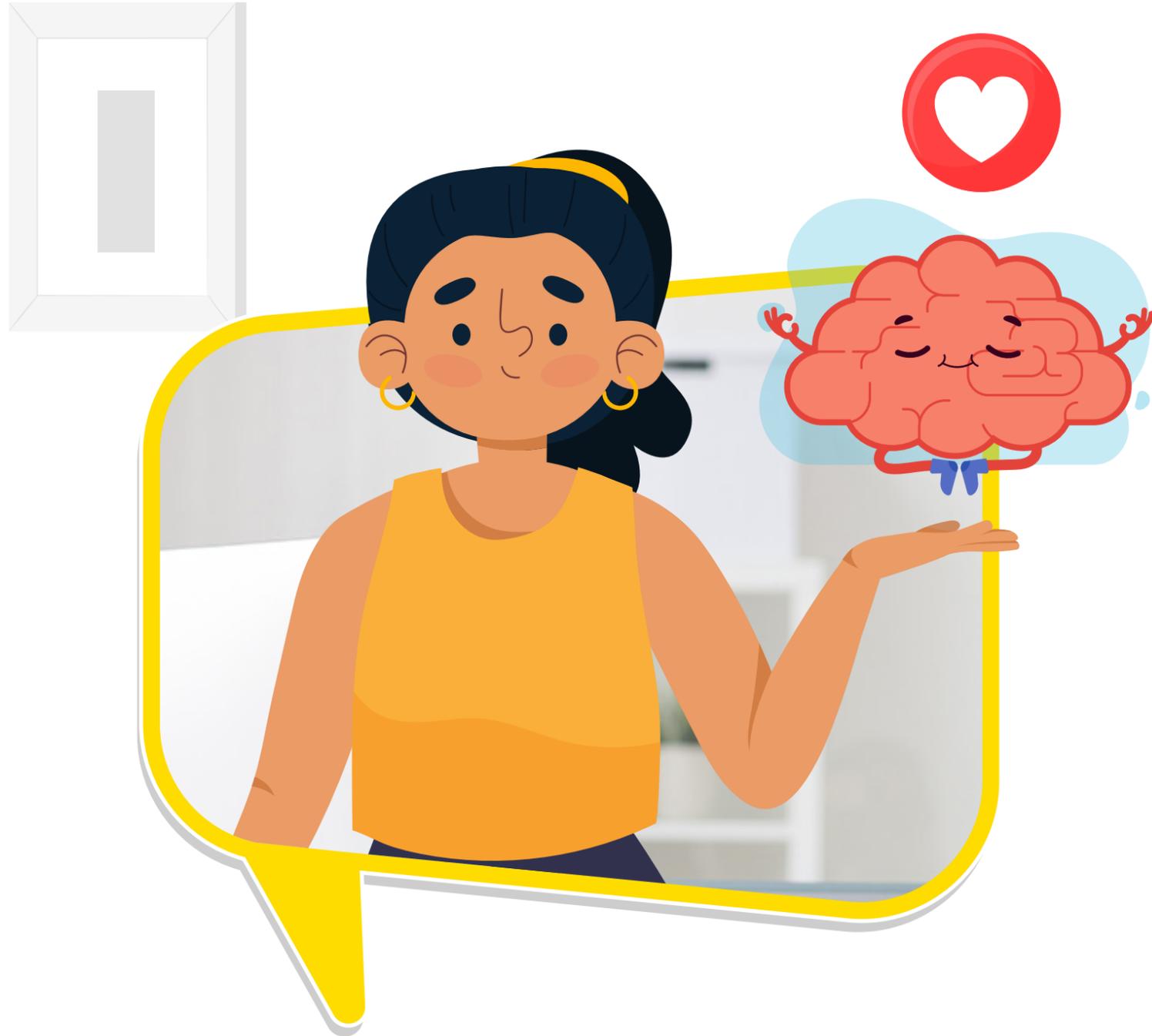




Según estudios realizados por Daniel Goleman, el estilo emocional del líder afecta el clima emocional de su equipo y a la inversa. Propender por un clima positivo genera mayores beneficios porque el equipo da lo mejor de sí.

**Los líderes más positivos son más inspiradores, porque saben conectar los valores que comparten con el significado del trabajo en su equipo.**





Es la **inteligencia emocional** y no el razonamiento la que toma las decisiones más importantes de la vida, determina el éxito en las relaciones, crea un clima apropiado en las empresas, permite socializar los aprendizajes, dirige las acciones de la cotidianidad, nos acerca a la felicidad y está relacionada con la conciencia y armonía con uno mismo y con los demás.



Favorecer la integración entre el **sentir**, el **pensar** y el **actuar** es buscar una vida más equilibrada y serena, cercana a la felicidad.



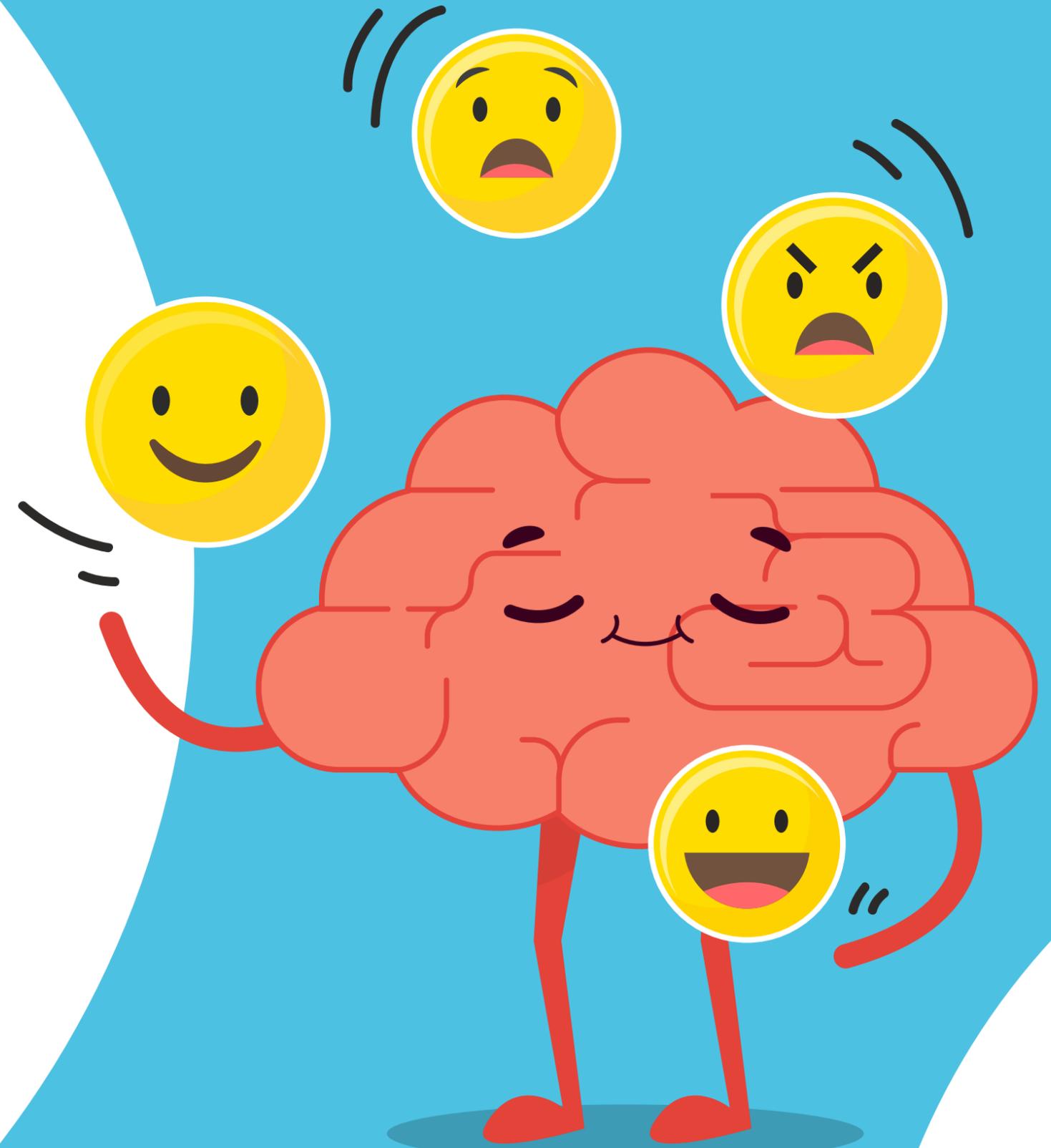


# Pero... ¿qué son las emociones?

La palabra **emoción** indica que la mente se pone en movimiento a partir de una acción positiva, negativa o neutra.

Según la ciencia, las emociones obedecen a un exceso afectivo que se apodera de la mente de improviso. Son reacciones irreflexivas y automáticas que se dan en un nivel psico-biológico y cuando pasan por el pensamiento generan los sentimientos.

Las emociones irrumpen en el cerebro instantes antes de que la neocorteza (el cerebro pensante) pueda darse cuenta de lo que está ocurriendo.





No hay emociones buenas o malas, sino **constructivas** o **destructivas** en función del bienestar que nos proporcionan, o sea de la felicidad o el sufrimiento que nos producen.

Existen "antídotos" que son una manera de diferenciar las emociones entre destructivas y constructivas, como el odio y el amor altruista.

La reacción ante las emociones es aprendida a través de todas nuestras experiencias vividas (desde la infancia hasta hoy) e incluye los valores, las creencias y los principios.



Por otro lado, las emociones extremas **distorsionan la percepción de la realidad**; es decir, provocan una deformación de lo que ocurre, llevándonos a actuar de una manera determinada, que será más o menos beneficiosa para nosotros y los demás.

