

D2.0

DESARROLLO 2.0



+ EFICIENCIA
+ PRODUCTIVIDAD
+ CONOCIMIENTO



LIDERAZGO RESONANTE PARA ALCANZAR METAS

El ejercer un liderazgo sobre un grupo de colaboradores o llevar las riendas de una empresa, son cualidades que no todas las personas poseen, por lo que el desarrollo e implementación de la inteligencia emocional en cada una de las áreas que ejecute, será la clave del éxito.

LECTURAS

El Gerente Emocionalmente Inteligente, es un libro que te brindará las herramientas claves para conectar la Inteligencia Emocional con las actividades que día a día se viven dentro del entorno laboral.

Pág. 3

PARA VER

Terminal, un film dirigido por Steven Spielberg, el cual desarrolla toda la trama en el aeropuerto John F. Kennedy de la ciudad de New York, en donde Tom Hanks interpretando a Viktor Navorski queda atrapado en el terminal por más de un año, demostrando su madurez y control emocional al verse solo en un país que no es el suyo.

Pág. 7

FEEDBACK

Inteligencia Emocional como herramienta para el éxito, el manejo de las emociones es un factor determinante al hablar de la IE, ya que una persona que reconoce su emocionalidad y sabe cómo demostrarla tiene el éxito empresarial y personal asegurado.

Pág. 8



EL DATO: 70-80% del éxito en la edad adulta proviene de la inteligencia emocional, así lo afirman psicólogos expertos como Daniel Goleman y J. Freedman.



INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO PREMISA

Estimados lectores, el número de este último mes del año, es dedicado a la inteligencia emocional; Daniel Goleman fue el primero en presentar este término, a un público amplio en su libro hace 20 años.

También fue el primero en aplicar este concepto a los negocios con una investigación realizada entre casi 200 grandes corporaciones globales, Goleman descubrió que, si bien las cualidades asociadas tradicionalmente al liderazgo (como inteligencia, firmeza, determinación y visión) son necesarias para el éxito, son insuficientes.

Los líderes verdaderamente efectivos también se distinguen por un alto grado de inteligencia emocional, que incluye la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

Estas cualidades, muchas veces llamadas “blandas” son de altísima importancia, y en las últimas décadas se ha establecido con mucha rigurosidad las relaciones directas entre inteligencia emocional y resultados empresariales cuantificables.

Ya en vísperas del año 2017, te invito a tomar conciencia, que los cambios y las transformaciones requieren un alto grado de manejo de las emociones.

En este número damos recomendaciones de libros y películas así como tips que te permitirán mejorar tu inteligencia emocional.

Me despido deseándoles un feliz año 2017.

Odalís Rojas
Editora

16 Hábitos de una persona con Inteligencia Emocional Alta

Por Jeimy Chiquín

Saber reconocer, expresar, y controlar las emociones es lo que hace que una persona posea una Inteligencia Emocional desarrollada, ya que sabe cómo actuar según la circunstancia que se le presente. Esta es la clave para que las personas sean exitosas sin importar el cargo que desempeñen dentro de la organización. A continuación te presentamos los 16 hábitos de las personas con inteligencia emocional elevada:

1. Reconocen sus sentimientos y los de los demás.
2. Expresan correctamente sus emociones y sus pensamientos.
3. Son fuertes y no se ofenden con facilidad.
4. Reconocen cuando se equivocan y rectifican reconocer-errores.
5. No buscan la perfección.
6. Se cuidan y saben lo importante que es cuidar la salud.
7. Se enfocan en lo positivo, aun en la adversidad.
8. Se rodean de gente alegre y con buenas vibraciones.
9. Saben decir NO.
10. Aprecian y valoran lo que ya tienen.
11. Saben pasar página y no anclarse al pasado.
12. Conocen sus debilidades y sus fortalezas y se mejoran continuamente.
13. No les asusta cambiar.
14. Son proactivos, no reactivos.
15. Son dueños de su tiempo deciden en qué emplean sus energías.
16. Saben autogenerarse momentos.

D2.0
DESARROLLO 2.0

Directora: Mary Flor Domínguez | **Editora:** Odalís Rojas. **Diseño Gráfico y Producción gráfica:** TYPOPIXEL

Redacción: Jeimy Chiquín
Desarrollo 2.0 es una publicación de **Link Gerencial**, mensual y gratuita, dirigida a clientes y relacionados interesados en las tendencias del mundo de la capacitación empresarial y sus impactos.

Link
gerencial
consultores

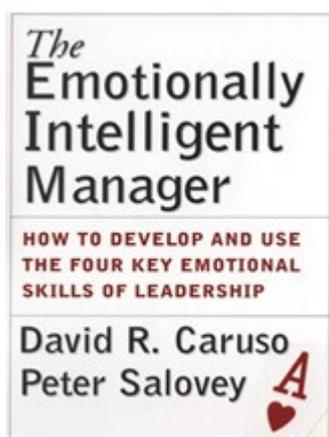


LA FRASE: "La persona inteligente emocionalmente tiene habilidades en cuatro áreas: identificar emociones, usar emociones, entender emociones y regular emociones". -**John Mayer**.

Lecturas

EL GERENTE EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

POR: MARÍA FERNANDA VARILLAS



Muchas personas creen que las emociones son tan útiles como el apéndice, y en la medida en que puedan ser eliminadas de nuestro comportamiento, mejor será nuestro desempeño.

Pero este juicio es científicamente falso. Según estudios realizados en

la Universidad de Iowa por el neurocientífico Antonio Damasio, las emociones son parte integral del proceso de pensamiento humano, y no un fenómeno paralelo.

La clave para ser un gerente emocionalmente inteligente es integrar respuestas emocionales y racionales. Hacer demasiado hincapié en unas u otras podría conllevar a una toma de decisiones inadecuadas.

Cuando somos emocionalmente inteligentes, adquirimos cuatro habilidades:

1. Leer el lenguaje emotivo de los demás e identificar emociones. Es posible obtener información a partir del comportamiento, los gerentes hábiles son capaces de identificar los sentimientos ajenos y hablar abiertamente al respecto. No tienen miedo de mostrar sus sentimientos.

2. Entusiasmarse y usar las emociones para motivar a los demás. Trata de aprender a utilizar tus emociones en beneficio propio y ajeno. Una falta de emociones puede limitar nuestro pensamiento. Los tres elementos que le pueden ayudar a determinar el verdadero estado emocional de una persona son: expresión facial, expresión corporal y voz.

3. Predecir el flujo de nuestras emociones. Las emociones no se manifiestan azarosamente. Obedecen la ley de causa y efecto. Las emociones no son completamente predecibles, pero al estudiar los factores que hacen sentir a una determinada persona de un cierto modo, se adquiere cierto entendimiento.

4. Administrar emociones. Esto significa fundamentar nuestro comportamiento sobre un balance entre pensamientos y sentimientos. Al administrar las emociones somos capaces de convertirlas en acciones y comportamientos efectivos.

Llegar a ser un gerente emocionalmente inteligente significa ser capaz de extraer información a partir de los sentimientos. Tomar en cuenta la "huella emocional" nos permitirá tomar mejores decisiones.

En el siguiente link podrás visualizar el resumen del libro aquí



<https://goo.gl/JRsfZy>



EL DATO: De todas las competencias requeridas para ejecutar adecuadamente las funciones de los trabajos, el 67% eran competencias emocionales, esto según estudios realizados por empresas de Estados Unidos.

LIDERAZGO RESONANTE PARA ALCANZAR METAS

POR: LUISANA MATA PEREIRA

Peter Drucker, considerado el padre del management moderno y una de las mentes más brillantes en cuanto a administración de empresas se refiere, escribió alguna vez: "El liderazgo efectivo se define por resultados y no por atributos, y los resultados se obtienen al explotar las oportunidades, no al resolver los problemas".

Es así como el binomio liderazgo-consecución de objetivos está estrechamente vinculado a la capacidad de cambiar, de expandir y abrir la mente y, por tanto, de generar influencia para promover de manera constante nuevas y mejores formas de "ser y hacer" en los equipos. Sin embargo, nos enseñaron -y así lo aprendimos- a acumular conocimientos en solitario, a ocultar información, a ser algo agresivos e impositivos para triunfar y, lamentablemente, nos lo creímos.

Quizás por ello cuando el siglo XXI está cercano a cumplir su



primer cuarto y nos enfrentamos a avances tecnológicos consecutivos, clientes empoderados y la incertidumbre constante de un mundo cambiante en reinvención, cobra fuerza la visión de quienes como Peter Drucker en el siglo XX advertían que para sobrevivir al siglo XXI las organizaciones debían incorporar a su mapa nuevas compe-

tencias que les permitieran la construcción de un liderazgo efectivo, capaz de conducir los cambios y lograr resultados.

¿Y cuáles son esas competencias?

Una de ellas es la Inteligencia Emocional (IE), un término acuñado por Daniel Goleman en 1995 que ha demostrado ser un factor determinante para

alcanzar el éxito profesional y personal.

Y no se trata de entender cómo Bill Gates logró construir su imperio cuando apenas cursaba los primeros semestres de estudios en la Universidad de Harvard y descubrió el lenguaje Basic. O de cómo Sergey Brin y Larry Page, estudiantes de Stanford lograron crear un enrutador para rastrear el número de enlaces hacia las páginas web. Hablamos de aceptar que tal y como lo plantea Goleman en su libro "Inteligencia Emocional", los líderes resonantes desarrollan una actitud que les permite "reconocer sus propios sentimientos y los ajenos, motivarse y manejar bien las emociones para construir más y mejores relaciones", es decir, para hacer que la creación de un lenguaje de programación y un rastreador de páginas web se convirtiera en Microsoft y Google, respectivamente.

Resonancia, para gestionar los pensamientos y las emociones de las personas hacia la dirección adecuada, incluso en medio de circunstancias difíciles. Y pasión para aumentar la fuerza y la voluntad a través de una visión movilizadora, que hace uso de la empatía para sintonizar con los colaboradores y del respeto la comprensión y la confianza para conducirlos con éxito.

Pero ¿Qué distingue a los líderes emocionalmente inteligentes?

Definitivamente su capacidad de despertar, de forma natural, resonancia y pasión. Reso-

¿Estas interesado en desarrollar el Liderazgo y la Inteligencia Emocional? Haz clic aquí

<https://goo.gl/mQRAqp>



5 HABILIDADES DE LA IE





LA FRASE: "Lo que realmente importa para el éxito, carácter, felicidad y logros vitales es un conjunto definido de habilidades sociales, no solo habilidades cognitivas que son medidas por test convencionales de coeficiente intelectual". -**Daniel Goleman.**

Tech Radar

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA VAN DE LA MANO CON LAS EMOCIONES

POR: JEIMY CHIQUÍN

A pesar de encontrarnos en el siglo XXI, los estudios sobre los comportamientos del ser humano siguen siendo objeto de estudio por científicos, psicólogos, sociólogos, entre otros gremios de profesionales, debido a que los últimos avances indican que el ser humano aprende según experiencias vividas.

Es por ello que la Programación Neurolingüística, también conocida como PNL, se basa en estudiar el comportamiento del individuo sobre vivencias obtenidas, por lo que el conocer cuáles son los factores que afectan la conducta de esa persona durante determinado episodio es lo que facilitará al individuo superar esa situación.

Pero ¿cómo puede la PNL ayudar a superar ciertos comportamientos?, los estudios que realizaron los creadores de este término – John Ginder y Richard Bandler- determinaron que el ser humano a través de las emociones logra superar las barreras comunicacionales, logrando de esta forma una comunicación más efectiva al momento de relacionarse, mejorando su empatía y las habilidades sociales con el entorno en el que se encuentre.

Inteligencia Emocional. Al hablar de las emociones no podemos

dejar de hablar de Daniel Goleman, ya que fue el quien desarrolló el término e indicó que las personas que supiesen controlar su emocionalidad tenían una IE alta, ya que conocían sus limitantes y saben en qué momento aplicarla según sea el caso.

Debido a estos dos estudios surge la siguiente interrogante: ¿será posible que la PNL y la Inteligencia Emocional vayan de la mano?, la respuesta es sí.

Ambos estudios han demostrado que al aplicarse sobre el individuo le permiten a los expertos (médicos, psicólogos, sociólogos, entre otros), evaluar que tan madura es la persona emocionalmente, cómo puede salir adelante enfrentando a sus temores confiando en ellos mismos, ya que la PNL junto con la Inteligencia Emocional logra realizar un cambio conductual de la persona a través de los pensamientos y emociones.



Estas interesado en aprender más de PNL? Haz clic aquí <https://goo.gl/1v2xmB>



LA FRASE: "La IQ y las habilidades técnicas son importantes, pero la inteligencia emocional es la condición sine qua non del liderazgo". – **Daniel Goleman**

Para Ver

Terminal



POR: JEIMY CHIUÍN



Este film muestra como el personaje principal tiene un control de su emocionalidad tras pasar por diversas circunstancias luego de enterarse que no puede salir del aeropuerto John F. Kennedy de la ciudad de New York de Estados Unidos, ya que su país natal sufrió un golpe de estado durante su vuelo a suelo americano.

Durante la película se muestra como Viktor Navorski –interpretado por Tom Hanks– atraviesa circunstancias como rechazo, persecución, alegrías, tristezas y amor, demostrando que una persona con una inteligencia emocional desarrollada, el cual le permite superar cada uno de los obstáculos que se le presente.

Es por ello que este cortometraje, es una buena opción para trabajar esta competencia, ya que a través de la vivencia del personaje principal, le podrás brindar a cada uno de los colaboradores una óptica diferente de cómo enfrentar el día a

día. De igual manera, podrás mostrar cómo relacionarse con las demás personas generando empatía y seguridad al momento de actuar ante situaciones inesperadas.

La Inteligencia Emocional, es una competencia que se puede trabajar para tener una comunicación más asertiva y efectiva, así como para generar una motivación y autoconocimiento de las emociones antes cualquier eventualidad.



FICHA TÉCNICA

Título: Terminal

Título original: The terminal

País: Estados Unidos

Año: 2004

Duración: 128 minutos

Género: Comedia, Drama.

Reparto: Tom Hanks, Catherine Zeta-Jones, Stanley Tucci, Chi McBride, Diego Luna, Barry Shabaka Henley, Kumar Pallana y Zoe Saldaña.



EL DATO: El término de Inteligencia Emocional, fue introducido por primera vez por Wayne Payne y desarrollado por los psicólogos Peter Salovey y John D. en la década de los 90, pero fue profundizado por **Daniel Goleman**.

Feedback

INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO HERRAMIENTA PARA ÉXITO EMPRESARIAL

POR: MARÍA FERNANDA VARILLAS



Al hablar de **Inteligencia Emocional** nos referimos a la capacidad de manejar emociones (miedo, ira, tristeza, placer, etc.) que impulsan nuestros comportamientos y las relaciones con los demás. Aplicado al campo empresarial, este concepto resulta de gran utilidad en el momento de gestionar grupos de trabajo con objetivos comunes.

Es imprescindible para una empresa conocer el mapa humano (relaciones, motivaciones, hábitos) que predomina en la organización. Recientes estudios en la materia señalan que los gerentes de empresas que han recibido algún tipo de formación en inteligencia emocional han incrementado la productividad de sus empresas en un 18.1%.

Los partidarios de la inteligencia emocional hablan de crear un nuevo perfil de directivo en el que predominen los siguientes aspectos:

- **Autoconocimiento:** conocer y manejar sus propias emociones en el día a día. Esto ayudará a gestionar con mayor acierto las distintas tareas que se proponga.
- **Autocontrol:** saber cuáles son los límites de cada emoción y en qué casos es preciso transmitir o generar algunas de ellas.
- **Empatía:** ser capaz de reconocer las emociones en las personas que tiene a cargo y ponerse en su lugar. Ésta es una de las reglas esenciales de la inteligencia emocional.
- **Habilidades sociales:** se debe desarrollar aptitudes para la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la capacidad para gestionar momentos de crisis y la comunicación eficaz y oportuna.
- **Flexibilidad:** es necesario fomentar un ambiente más propicio a la comprensión y el diálogo.
- **Optimismo:** los proyectos sólo tienen éxito si al frente se encuentran personas que crean en la consecución de los objetivos.

La inteligencia emocional también consiste en saber transmitir las actitudes mencionadas para que se incorporen a la rutina de los grupos laborales.

Fuente: <https://goo.gl/tKEluV>

