

Módulo 2

Liderándome a mí mismo

# LIDERAZGO TOP

**GNC**  
VIVE MEJOR

A photograph showing two people sitting at a table with a white tiled top. One person is using a laptop, and the other is writing in a notebook. There are two coffee cups on the table. The background is a red wall.

 Universidad  
Tecmilenio

# Agenda

## Bloque 1

Actividad	Duración
Bienvenida por parte de una figura directiva de GNC.	10 minutos.
Bienvenida y presentación.	5 minutos.
Actividad de inicio.	10 minutos.
Tema 1: Liderazgo con inteligencia emocional. Los componentes de la inteligencia emocional. La resonancia de los líderes.	45 minutos.
Tema 2: Autoconciencia. La búsqueda de mi yo. Reconocimiento de mis emociones.	
Tema 3: Empatía. La importancia de saber escuchar. Asertividad.	
Dinámica 1.	45 minutos.
Receso.	15 minutos.

## Bloque 2

Actividad	Duración
Recapitulación bloque 1.	10 minutos.
Tema 4: Metodologías de la gestión del tiempo. Técnicas de manejo de tiempo.	45 minutos.
Tema 5: Toma de decisiones ágiles y efectivas. Aspectos conductuales en la toma de decisiones. Técnicas para la toma de decisiones.	
Dinámica 2.	
Explicación del caso de estudio del módulo 2.	10 minutos.
Cierre.	10 minutos.

# Actividad

## Actividad de psicología positiva

- Menciona tres de tus principales virtudes al grupo.

Después de haber compartido, ¿cómo te sientes en este momento?

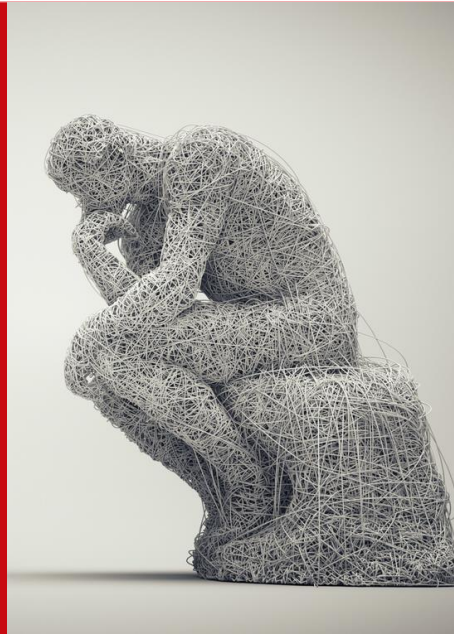
# Temario



## Tema 1

Liderazgo con  
inteligencia emocional

**GNC**  
VIVE MEJOR



## Tema 2

Autoconciencia



## Tema 3

Empatía



## Tema 4

Metodología de la  
gestión del tiempo



## Tema 5

Toma de decisiones  
ágiles y efectivas



Universidad  
**Tecmilenio**



# **Tema 1.**

## **Liderazgo con inteligencia emocional**

**GNC**  
VIVE MEJOR

 Universidad  
**Tecmilenio**

# Howard Gardner y las inteligencias múltiples

-  Verbal
-  Matemática
-  Espacial
-  Musical
-  Corporal
-  Naturalista
-  Intrapersonal
-  Interpersonal



Los seres humanos poseemos dos tipos de inteligencias: una se mide con el coeficiente intelectual (IQ) y la otra se mide con el coeficiente emocional (IE).



# Las cinco competencias de la inteligencia emocional





# Autoconocimiento

Se refiere específicamente a la habilidad de conocer de manera precisa las emociones que tienes en el momento y saber cuáles son tus tendencias a actuar ante tales sensaciones.



# Motivación

Es la pasión por lo que se hace, ya que se buscan desafíos creativos. A las personas motivadas les encanta aprender y se enorgullecen sobremanera del trabajo bien hecho, además con una energía infatigable.



# Autocontrol

- Es la habilidad de manejar las emociones y responder a ellas de la forma más conveniente posible.
- No sirve de mucho la autoconciencia si no se usa para actuar de la forma más conveniente. La habilidad de decirle “no” a un impulso es la base de nuestra confiabilidad e integridad.



# Habilidad social

- “Capacidad de una persona para gestionar las relaciones con los demás” (Goleman, 2020).
- Habilidad que se puede desarrollar y nos lleva a tener mejor relación con los colaboradores.



# Empatía

- Mientras más entiendas tus emociones, serás más capaz de entender a los demás.
- Es lo que entendemos como “ponerse en los zapatos del otro”.
- Esto se desarrolla principalmente practicando el arte de escuchar.



# Líderes en cuanto a su resonancia



## Líder resonante

El líder que logra estar en contacto consigo mismo y con otro en la organización, llevando sus emociones y las de otros de forma positiva.



## Líder despistado

El líder que lleva emociones positivas en la organización, pero no está en contacto ni consigo mismo ni con los otros en la organización. Parece estar perdido. El líder, aunque se muestra positivo, no se da cuenta del estado negativo y de insatisfacción en el que se encuentran sus subordinados. Su mensaje no resuena en los demás.



## Líder demagogo

Es el líder que usa la resonancia para su propio beneficio y para fines deplorables. Estos líderes aprovechan el ritmo emocional de la gente y la mueven de forma destructiva, movilizando multitudes enteras. Los demagogos buscan polarizar a los equipos.



## Líder disonante

Es aquel líder que no está en contacto consigo mismo ni con la gente, y que además agrega al ambiente una dosis emocional negativa y dañina.



# **Tema 2.**

# **Autoconciencia**

**GNC**  
VIVE MEJOR

 **Universidad  
Tecnológico**

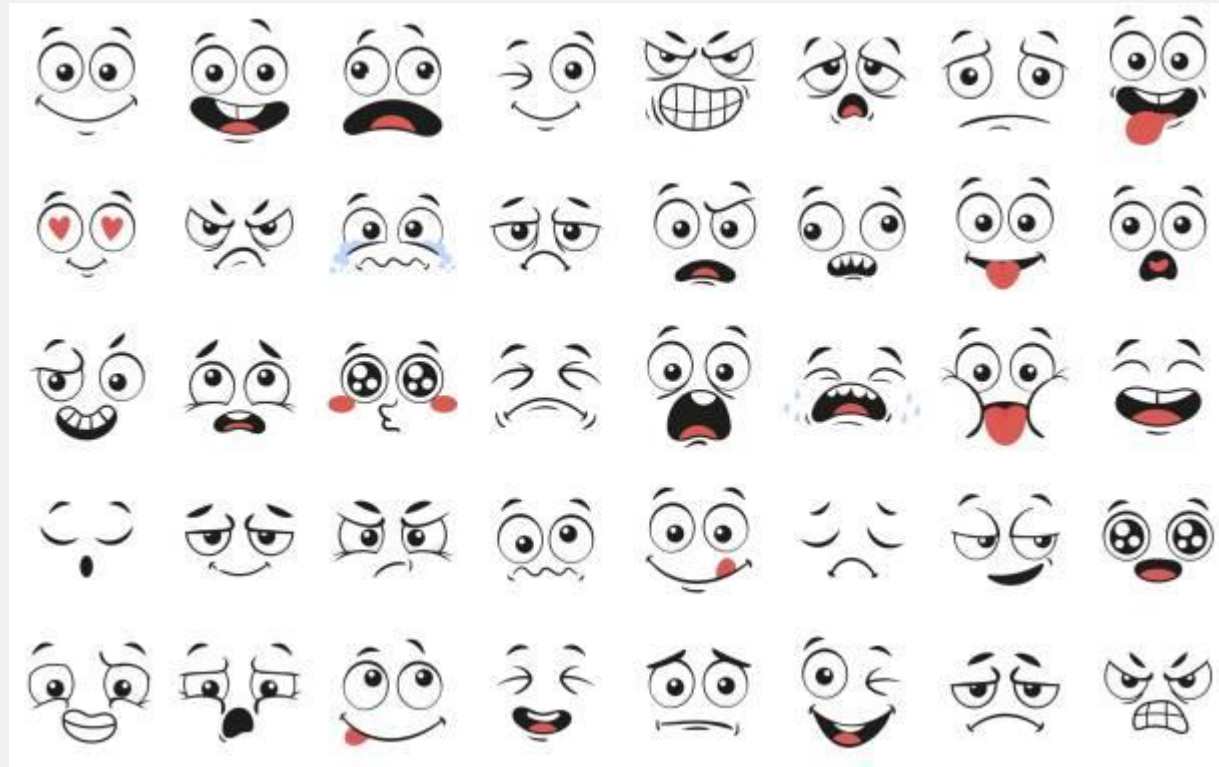
“Espejito, espejito mágico”,  
diría la bruja del cuento de  
Blanca Nieves cuando se veía  
al espejo.

En este momento tómense  
una *selfie* con su celular de  
cerca a su cara. De primer  
momento, ¿qué ven?  
Después de unos segundos,  
¿qué más alcanzan a ver al  
fondo de ustedes mismos?



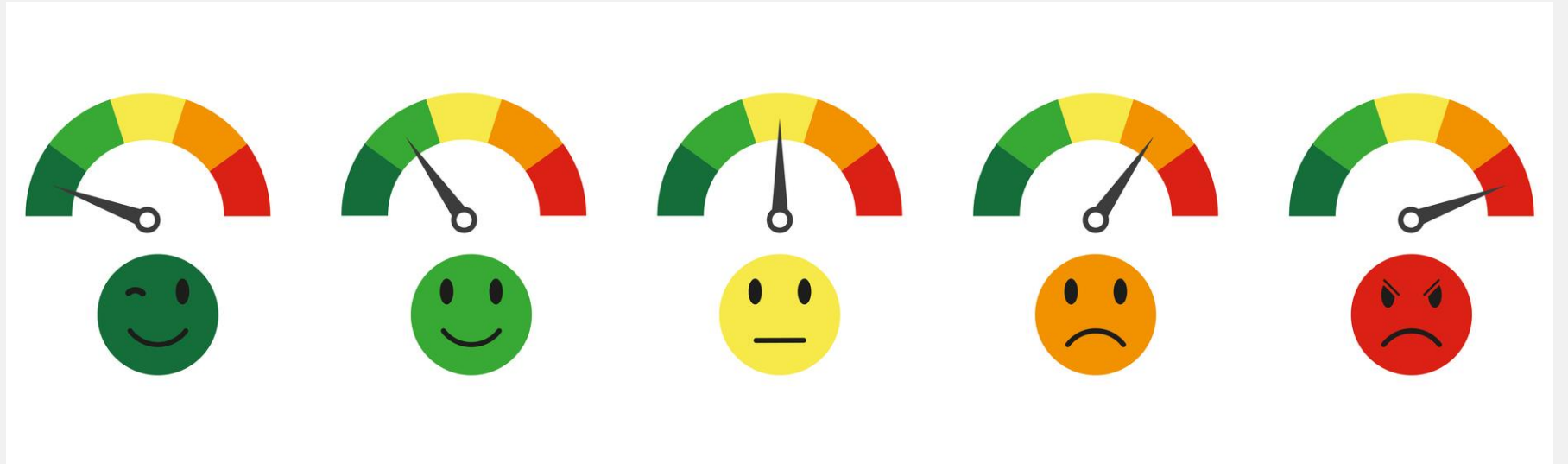


# Identifiquemos nuestras emociones



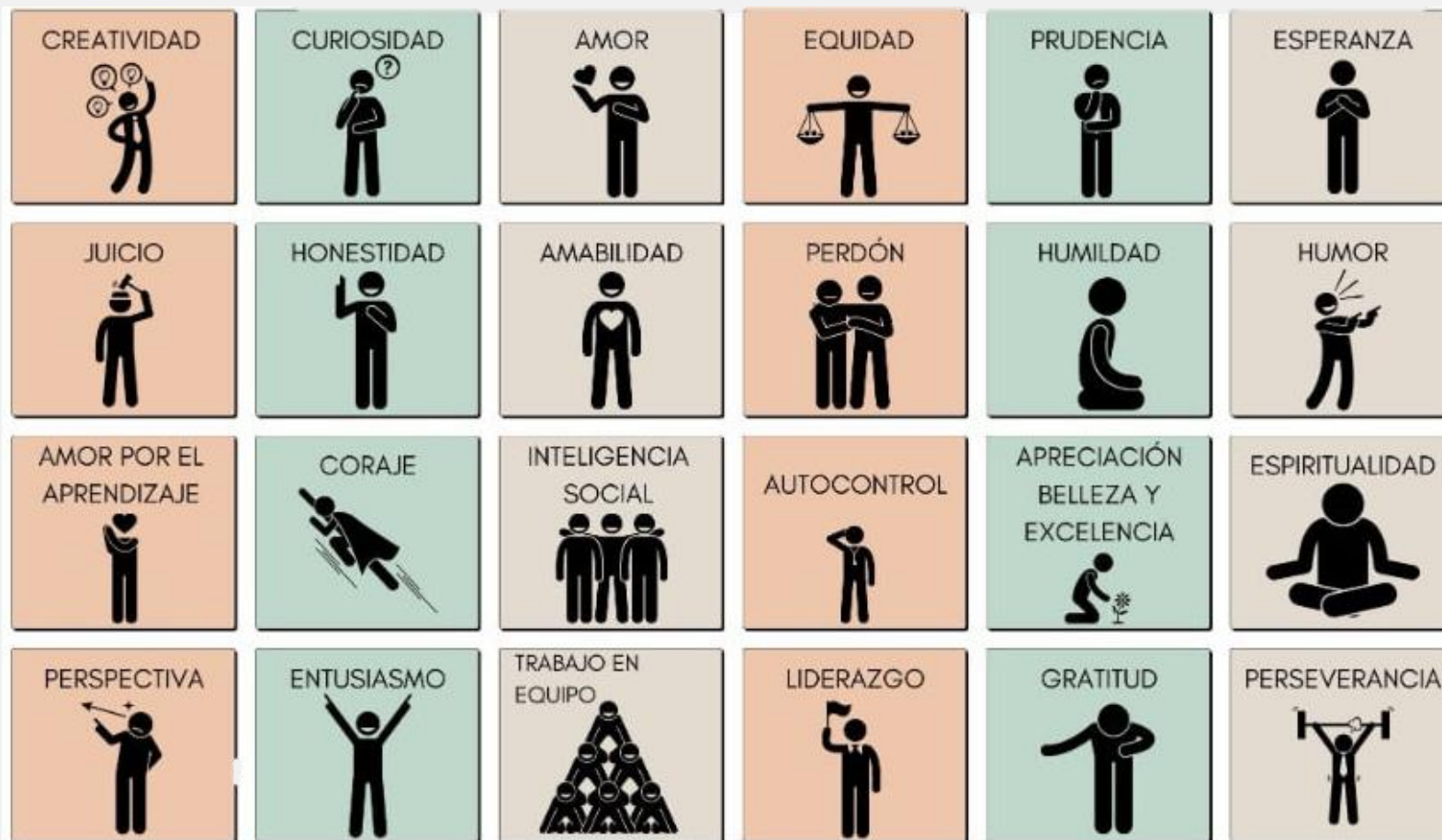
En esta imagen, identifica la emoción de cada expresión.

# Saber medir la intensidad de mis emociones



Es importante tener conciencia de la intensidad con la que estamos expresando nuestra emoción.

# Fortalezas de carácter





# **Tema 3.**

## **Empatía**

**GNC**  
VIVE MEJOR

 **Universidad  
Tecnológico**

La empatía se puede definir como la “capacidad multifacética que involucra no solamente lo que sentimos, sino también lo que pensamos e imaginamos”.  
(Lanzoni, 2020).





**Saber escuchar** es poner total atención a lo que la otra persona te está diciendo, respetando los tiempos, la forma y no interrumpir. La comunicación no verbal importa, por lo que deberás tener cuidado con tus gestos, postura, mirada y otras reacciones físicas, porque se pueden malinterpretar.



**Importancia a las emociones:** al ser empático, tienes que tomar en cuenta que no todas las situaciones afectan de la misma forma a todas las personas. Algo que no es de gran importancia para alguien puede resultar devastador para otro, por lo que, al momento de ser empático, no debes de pensar “qué haría yo” o “qué pensaría/sentiría yo”, sino que debes tener la capacidad de entender la manera en la que una situación determinada afecta directamente a la persona que la está viviendo.



**Dejar fuera los prejuicios y opiniones:** dar opiniones no solicitadas, regañar o emitir un juicio moral o de valor, es totalmente contrario a la empatía. Hacer estas acciones cuando alguien se te acerca para desahogarse o contarte una situación, genera distanciamiento y disminución de la confianza.



**Leer y ver películas:** la neurociencia ha demostrado que la lectura y el cine contribuyen al desarrollo de la empatía. Una persona, al leer o ver una película, se identifica con los personajes y situaciones en las que se encuentran, generando emociones y reacciones de tristeza, alegría, enojo, etc. Ser empático, aunque sea con un personaje ficticio, propicia que las personas evalúen situaciones desde diferentes puntos de vista.

# Escuchar activamente

**Poner atención.**

**Demostrar que se está escuchando.**

**Dar retroalimentación.**

**Posponer juicios.**

**Responder apropiadamente.**

Cada elemento lleva un proceso de aprendizaje continuo, ya que hay técnicas específicas para cada uno.



**Escucha**

**Asertividad**

**Comunicación**



# Dinámica 1

## Clima positivo

### Instrucciones:

- Se reunirán al azar en equipos de seis personas (cinco minutos).
- Cada integrante dibujará un momento especial que haya vivido en (15 minutos):
  1. Su familia.
  2. En su persona.
  3. En su trabajo actual.
- Al finalizar, compartirán los dibujos con sus compañeros y explicarán cada uno de ellos (25 minutos).



# Receso 15 minutos

**GNC**  
VIVE MEJOR

 Universidad  
**Tecmilenio**

# Recapitulación

- **Liderazgo con inteligencia emocional**
  - Los componentes de la IE.
  - La resonancia en los líderes.
- **Autoconciencia**
  - La búsqueda de mi yo.
  - Reconocimiento de mis emociones.
- **Empatía**
  - La importancia de saber escuchar.
  - Asertividad.



# **Tema 4.**

## **Metodología de la gestión del tiempo**

**La gestión de prioridades** son los elementos que marcan una diferencia entre quienes logran el éxito y quienes no.

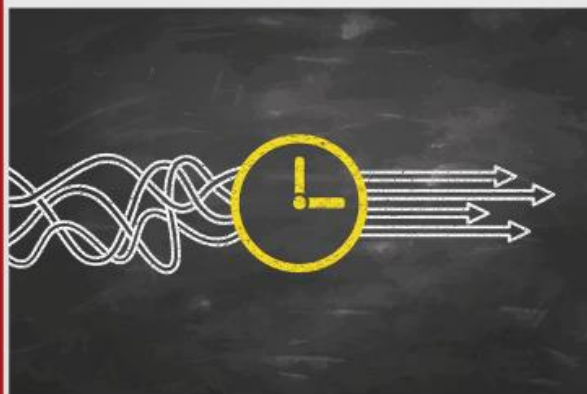




**Tareas urgentes e importantes:**  
hay que realizarlas de inmediato.



**Tareas importantes, pero no urgentes:**  
puedes hacerlas más adelante.



**Tareas urgentes, pero no importantes:**  
existe la opción de delegarlas.



**Tareas ni urgentes ni importantes:**  
podrías eliminarlas.

# Los enemigos de mi tiempo



# Identificar los enemigos de mi tiempo

Una lista de por lo menos cinco enemigos.





# Ideas para vencerlos

Una lista de por lo menos cinco ideas.



**GNC**  
VIVE MEJOR

 Universidad  
**Tecmilenio**



# **Tema 5.**

## **Toma de decisiones ágiles y efectivas**

La **toma de decisiones** es el núcleo de la planeación y se define como la selección de un curso de acción entre varias alternativas.



# Aspectos conductuales de la toma de decisiones



# Aspectos conductuales de la toma de decisiones

Es cuando no sabemos parar o rendirnos; esto ocurre en todos lados. Por ejemplo, los jugadores endeudados: "Una mano más y recupero lo perdido".

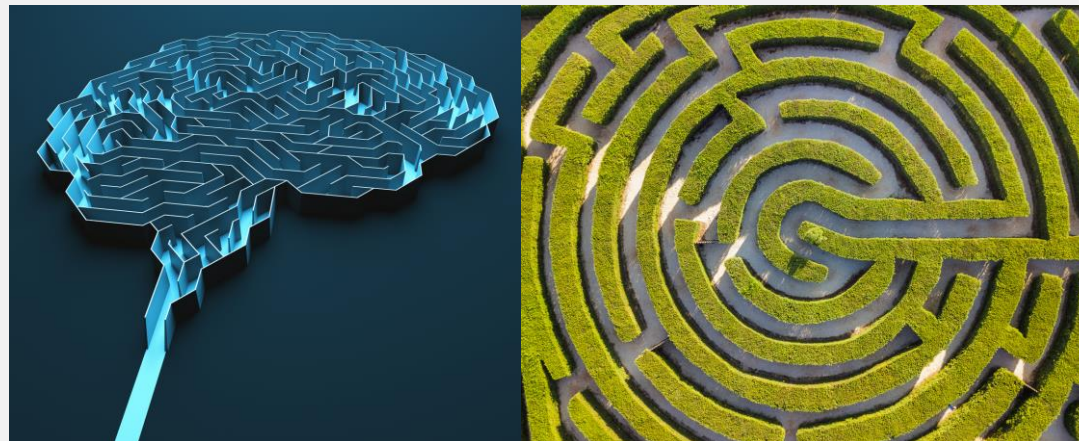
**Escalada de  
compromiso**



# Aspectos conductuales de la toma de decisiones

- Es el grado en el que se está dispuesto a apostar cuando se toma una decisión.
- Este tipo de líderes tienen una mayor probabilidad de evitar errores y pocas veces toman decisiones que conducen a grandes pérdidas.

**Propensión  
al riesgo**



# Aspectos conductuales de la toma de decisiones

## Intuición

Es una creencia innata acerca de algo, sin una consideración consciente. En ocasiones, los líderes deciden hacer algo debido a que “se siente bien” o a que tienen una corazonada.



# Aspectos conductuales de la toma de decisiones

Una **coalición** es una alianza informal de individuos o grupos que se forma para alcanzar una meta en común, la cual, con frecuencia, es una alternativa de decisión preferida.

Fuerza  
política







# Ética

El comportamiento ético es el que se ajusta a las normas sociales generalmente aceptadas. El comportamiento poco ético no se ajusta a ellas.

# Solución de problemas en grupo

## Técnica del grupo nominal

Es cuando los miembros del grupo siguen un ciclo de generación-discusión-voto, hasta llegar a una decisión unánime.

## Lluvia de ideas

Genera ideas para la toma de decisiones y ayuda en el desarrollo de numerosas acciones.

## Técnica Delphi

Recolecta, de forma sistemática, los juicios de expertos para usar en los pronósticos de desarrollo.

# Búsqueda de mejores técnicas de manejo de tiempos

## Instrucciones:

- Reunirse en equipos de máximo cuatro personas.
- Cada uno de los integrantes buscará en Internet dos métodos para la gestión del tiempo y los adaptará de acuerdo con sus necesidades (15 minutos).
- Al terminar la búsqueda, compartirán las técnicas que encontraron y cómo las adaptaron (10 minutos).
- Después discutirán sobre las mejores técnicas que se puedan aplicar en lo personal y en la empresa (10 minutos).
- Al finalizar, elegirán una o varias técnicas que crean que se pueden implementar, pero adaptándolas a sus necesidades y las explicarán a todos los demás equipos (10 minutos).

# Caso de estudio



A continuación, se explicarán las instrucciones del caso de estudio a abordar en la siguiente sesión.

# Cierre

Como ven, estas son algunas piezas del rompecabezas que hay en cualquier organización; todas son muy importantes para que el paisaje a formar esté en armonía.



# Bibliografía

- Goleman, D. (2020). Inteligencia emocional en la empresa. Colombia: Penguin Random House.
- Lanzoni, S. (2020). Los muchos significados de la empatía. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/es/blog/los-muchos-significados-de-la-empatia>