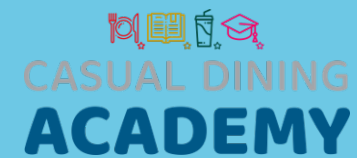




# Circuitos de Liderazgo



# Temario

1. Claves de los equipos de alto desempeño

2. Relaciones positivas en el trabajo

3. Claves de la comunicación positiva

4. Promueve la motivación de tu equipo de trabajo



# Competencias Alsea


---



**Comunicar,  
conectar e  
inspirar**



**Formar  
líderes  
exitosos**



**Ganar con  
tu equipo**





---

# Relaciones positivas en el trabajo

Circuito 2



Ganar con  
tu equipo



# Agenda

1. Modelo ASPIRE de relaciones positivas
2. Inteligencia emocional, habilidades clave
3. Inteligencia emocional del equipo









---

# Relaciones positivas Modelo ASPIRE





# Relaciones positivas

---

La calidad de las relaciones que tenemos en el trabajo influyen no solo en el bienestar, sino también para mejorar nuestro sentido de logro.

Construir capital social a todos los niveles de la organización puede agregar valor a los resultados comerciales.

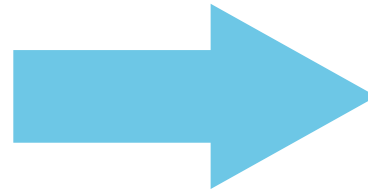
Roffey, 2012





# Modelo ASPIRE

**A**gencia  
**S**eguridad  
**P**ositividad  
**I**nclusión  
**R**espeto  
**E**quidad



Principios para desarrollar  
relaciones positivas en el  
ámbito laboral

(Dobia et al., 2014; Roffrey, 2013)

# Agencia



- El **nivel de control** que una persona tiene sobre sus acciones y la toma de decisiones.
- Apropiación, empoderamiento.
- Compromiso con las tareas más que obligación.
- Competencia.
- Opción para proponer.
- No controlar.





---

Confiar en ti mismo no garantiza el éxito,  
pero no hacerlo garantiza el fracaso.

**ALBERT BANDURA**



# Seguridad



- Seguridad física y emocional.
- Ausencia de *bullying*, *mobbing* e intimidación, fechas límite irracionales, exclusión, gritos, amenazas, crítica persistente, denigrar, etc.
- Confianza en la habilidad, la buena voluntad e integridad de los demás



¡NO QUIEROO!  
BUAAAAAAAAA

VENGA PAPI  
VERÁS COMO CUANDO  
SALGAS VIENES  
TAN CONTENTO

¡Y TU JEFA ES  
SUPER CARINOSA!

TE ESTARÉ ESPE-  
RANDO A LA SALIDA

TODOS TENEMOS  
OBLIGACIONES...

DENTRO HAY MAS PADRES,  
YA VERÁS CUANTOS AMIGOS  
VAS A HACER

... CUANDO SALGAS  
IREMOS AL PARQUE

Y SI ENTRAS SIN  
LLORAR TE DEJO UNA  
HORA MAS LA PLAY

SI TE HACEN  
MOBBING TU ME  
LLAMAS AL MÓVIL



LOLA

# Positividad



- Las emociones impactan nuestras relaciones y viceversa.
- Facilitan la colaboración, promueve la resiliencia, el apoyo, reduce el conflicto, incrementan la habilidad de aprender y facilitan el cambio
- Prácticas de gratitud y celebración





# Positividad

---

El **contagio emocional** se define como "la tendencia de imitar y sincronizar automáticamente las expresiones faciales, las vocalizaciones, las posturas y los movimientos con los de otra persona y, por consiguiente, a converger juntos emocionalmente".

(Hatfield, Cacioppo, y Rapson, 1994)





# Actividad

Recuerda una interacción que hayas tenido en los últimos 2 días con alguien cercano en tu trabajo.

1. ¿Cómo te sentiste? y ¿cómo se sintió la otra persona?
2. ¿Identificas la presencia de alguno de los primeros tres principios?
3. ¿Qué tan común es este patrón de interacción en tus relaciones?



# Inclusión



- La necesidad psicológica del sentido de **conexión**.
- Pertenencia, importancia, contribución.
- Cuidar caer en actitudes de exclusividad.
- Promueve la resiliencia y el bienestar.
- Dar la bienvenida, no ser indiferentes y aplicar inteligencia social.



# Capital social



Las relaciones positivas construyen capital social que facilita la cooperación y las relaciones de apoyo y soporte mutuo.

Los recursos disponibles, tales como el conocimiento, el consejo, la información, la buena voluntad, ayuda y apoyo emocional, así como bienes materiales y servicios, fluyen a través de las redes de las relaciones.

Dutton y Ragins, 2007



# Respeto



- Conectarnos/relacionarnos con los demás respetuosamente.
- La comunicación verbal y la no verbal denota respeto.
- Denotar reconocimiento, **escucha**, valía y poner atención.
- Puntualidad, apagar el celular, encender la cámara, construir conversaciones, clarificar ideas, responder a los mensajes, disculparse.





# Niveles de escucha

---

## NIVEL DE ESCUCHA

Otto Scharmer, MIT

1. *Downloading*
2. Escucha fáctica (mente abierta/dispuesta)
3. Escucha empática (corazón abierto/dispuesto)
4. Escucha generativa (voluntad abierta/dispuesta)

Adaptado y traducido de Conscious Capital Field Guide





# Escucha

---



# Equidad



- Pensar y hablar en términos de nosotros y no de yo.
- Apreciar la diversidad y la unicidad.
- Distribución equitativa y justa de oportunidades.
- **El sistema cerebral de recompensas se activa al experimentar equidad y cooperación.**
- Transparencia. Compartir información o noticias.
- Evitar radio pasillo.





# Receso



# Escuchar sin tratar de arreglar nada o juzgar

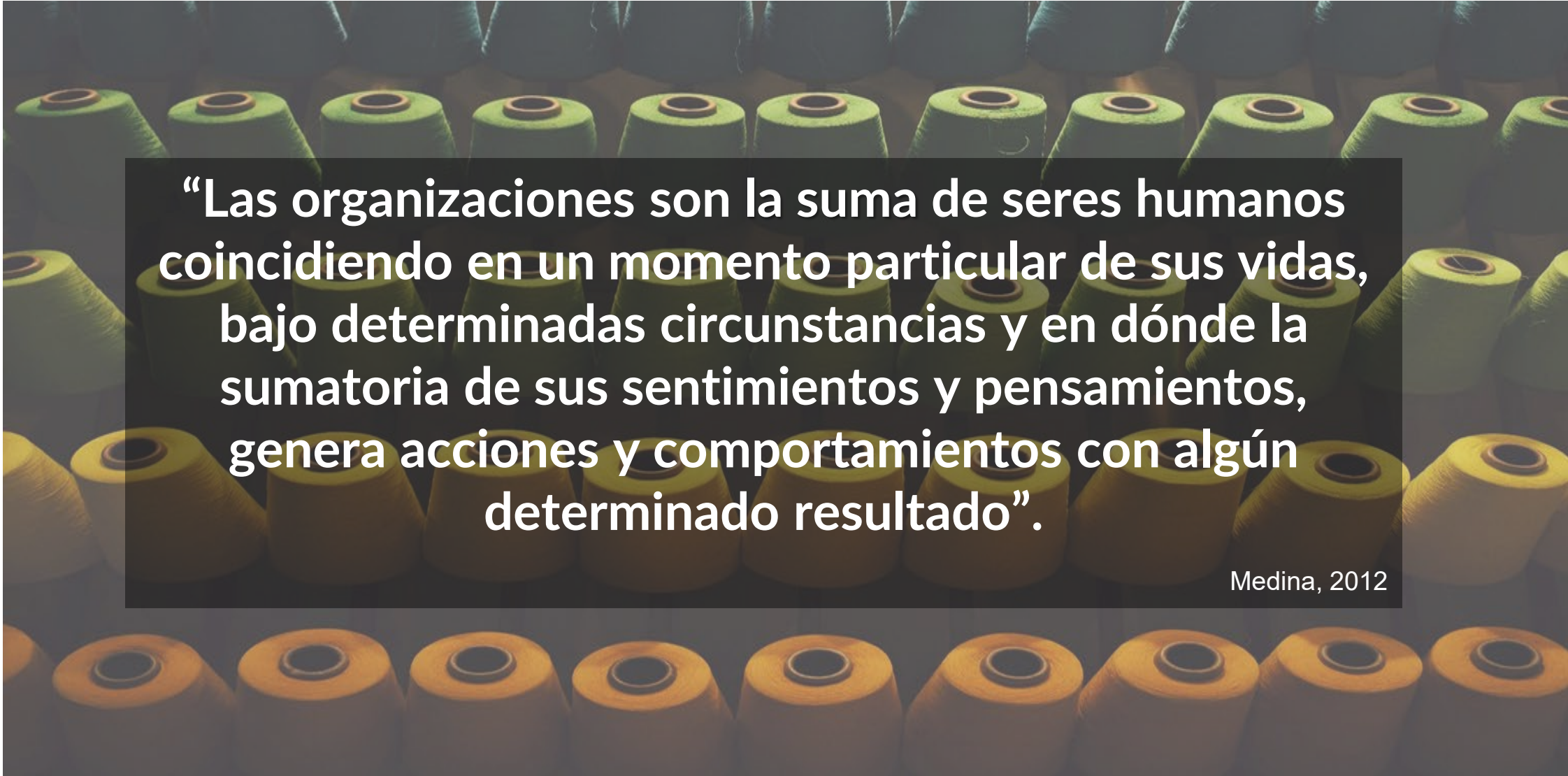


Elige una historia sobre un momento en que sintieras que alguien no te escuchó, alguien no te vio o alguien no te respetó.

- En parejas relata tu historia a un compañero
  - Cuando escuches evita cualquier interrupción que no sea en forma de preguntas como “¿Qué más?” o “¿Qué pasó después?”
  - Cada persona tiene 6 minutos para contar su historia.
- En cuartetos comparten las experiencias de escuchar y contar historias:
  - “¿Qué siento al contar mi historia?”
  - “¿Qué siento al escuchar tu historia?” (4 min)



# Tejido social corporativo



**“Las organizaciones son la suma de seres humanos coincidiendo en un momento particular de sus vidas, bajo determinadas circunstancias y en dónde la sumatoria de sus sentimientos y pensamientos, genera acciones y comportamientos con algún determinado resultado”.**

Medina, 2012

# Relaciones positivas

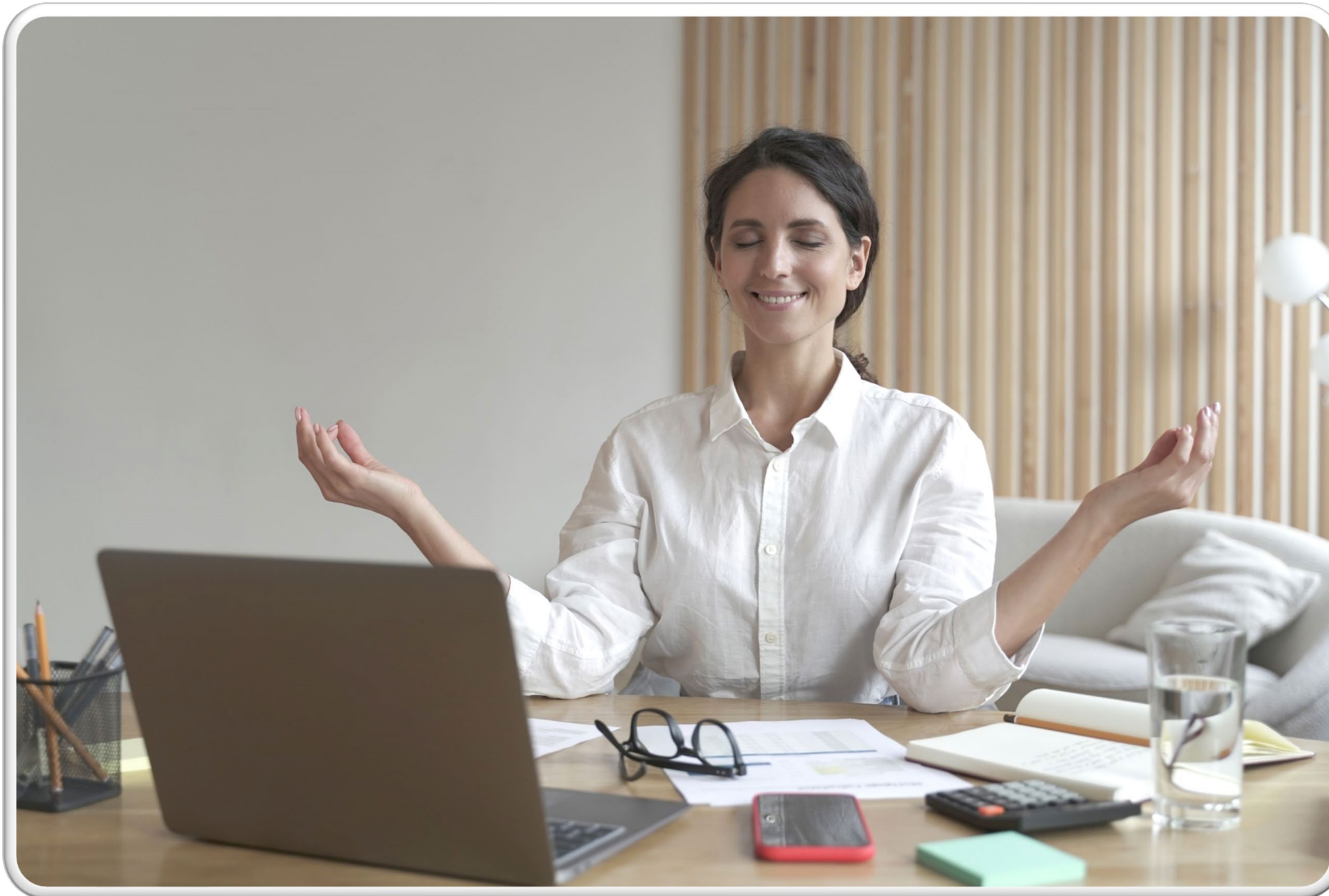
---

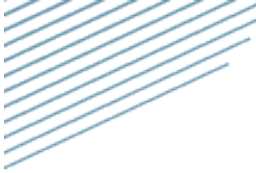
- Cuando las personas se sienten respetadas, es más probable que **escuchen** lo que otros tienen que decir.
- Cuando las personas se sienten **incluidas**, es más probable que participen activamente.
- Cuando las personas se sienten **valoradas** y se reconocen sus esfuerzos, es más probable que busquen oportunidades para **contribuir** y son más capaces de valorar a los demás.
- Cuando las personas se sienten **cuidadas**, es más probable que tengan consideración y compasión para otros.





# Pausa de respiración consciente





# Inteligencia Emocional

## Habilidades Clave






# Inteligencia emocional

---

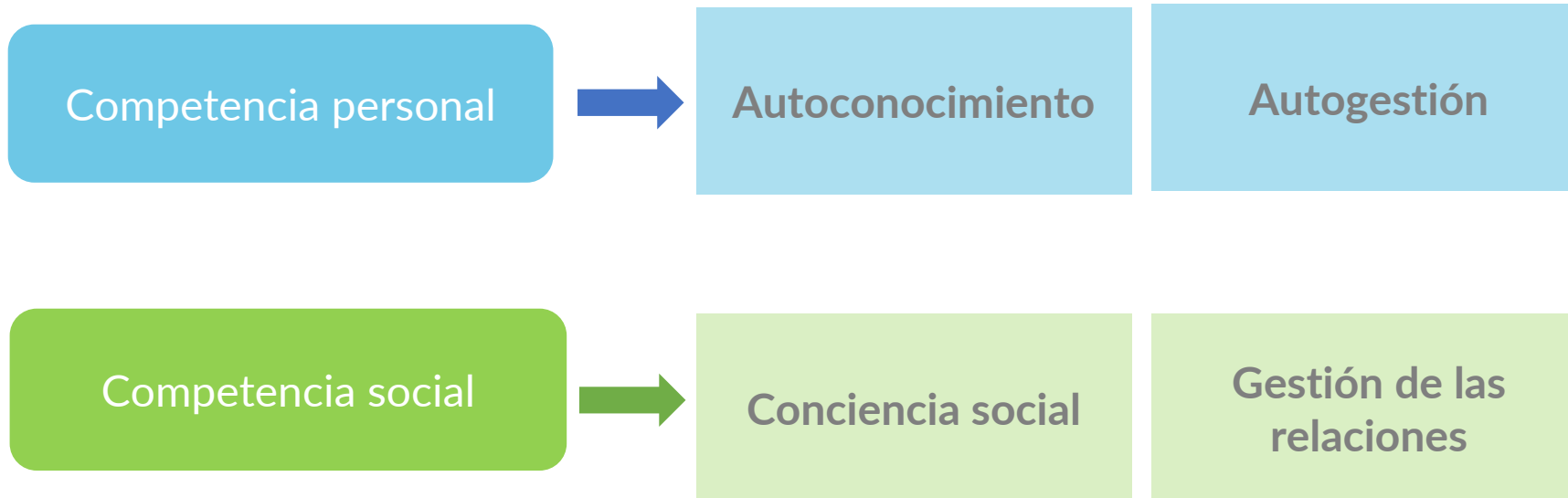
Para promover las relaciones positivas es importante desarrollar la inteligencia emocional.

Necesitamos la habilidad para **experimentar, expresar y regular** las emociones, tanto las agradables como las desagradables para:

- Tener mayor bienestar
  - Tomar mejores decisiones
  - Construir y mantener relaciones significativas
  - Realizar nuestro potencial
- 



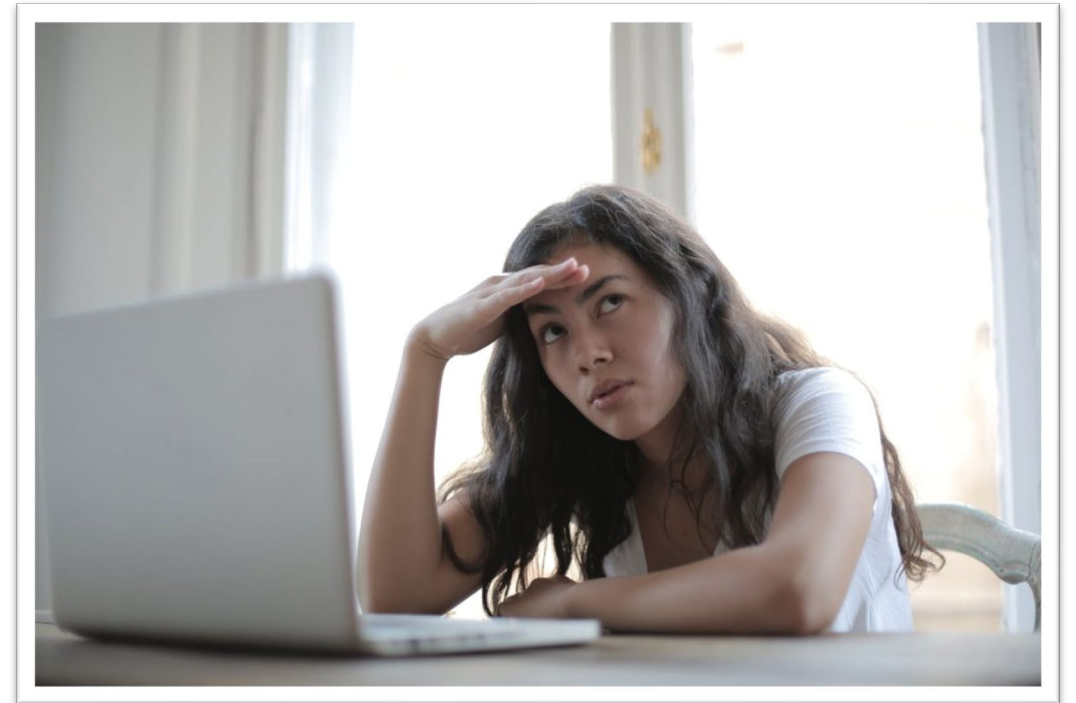
# 4 habilidades para la IE personal



# Inteligencia emocional

Para tener un alto grado de autoconocimiento hay que estar dispuesto a tolerar la incomodidad de concentrarse en sentimientos que pueden ser negativos.

Bradberry, 2009





# Estrategias de autoconocimiento

---

1. Evita considerar los sentimientos como buenos o malos.
2. Observa los efectos que causan tus emociones, en ti y en otros. No huyas de las situaciones incómodas, búscalas.
3. Nota las sensaciones físicas y pensamientos que acompañan la emoción.
4. Identifica qué y quién le saca de sus casillas.
5. Lleva un diario de emociones.
6. No te dejes llevar por emociones intensas.



# Autogestión

---

Es la capacidad de usar el conocimiento de las propias emociones para ser flexible y gestionar el comportamiento de una manera positiva





# Estrategias de autogestión

---

1. Practica la respiración consciente.
2. Haz un alto antes de responder a la situación.
3. Mantén claros tus objetivos.
4. Visualiza una mejor respuesta
5. Concentra tu atención en las posibilidades, no en las limitaciones.



# Conciencia social

Es la capacidad para captar las emociones de los demás y entender lo que les está pasando.





# Estrategias de conciencia social

---

1. Dirígete a las personas por su nombre.
2. Observa el lenguaje no verbal de las personas.
3. Practica la escucha activa.
4. Elabora preguntas que te ayuden a entender y empatizar con el otro.
5. Capta el estado de ánimo de tu equipo.





# Gestionar las relaciones

Es la capacidad de usar el conocimiento de las propias emociones y las de los demás, para gestionar las interacciones de manera positiva.





# Estrategias para gestionar las relaciones

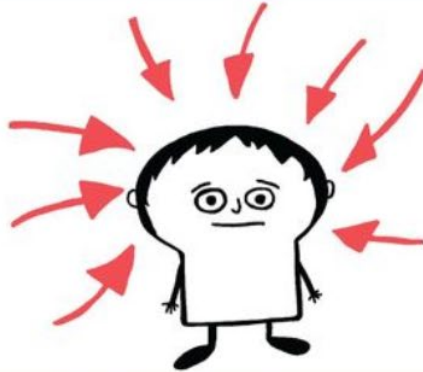
---

1. Muestra apertura y curiosidad
2. Explica tus decisiones
3. Da una retroalimentación directa y constructiva.
4. Alinea tu intención con el impacto.
5. Si la conversación se pone difícil, acude a una frase “reparadora” que te ayude a recuperar el camino.



# Metamomento

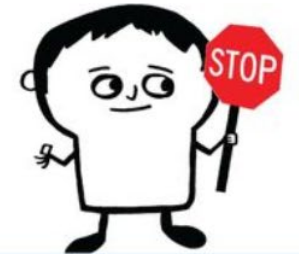
## Take a Meta-Moment



1. Something happens  
1. Algo pasa



2. Sense  
2. Lo sientes



3. Stop  
3. Stop



4. See your best self  
4. Visualiza tu mejor yo



5. Strategize  
5. Escoge una estrategia



6. Success  
6. Triunfa



# Metamomento

---

1. Identifica una situación en la usualmente experimentas alguna emoción incómoda y descríbela.
2. Recordando ese momento, describe las sensaciones corporales y los pensamientos que surgen.
3. Elige una manera de hacer un alto: respirar, contar hasta 10, retirarte y caminar un poco.
4. Imagina una o más maneras más adecuadas para responder a esa situación, que surjan de un mejor tu.
5. Diseña una nueva estrategia para responder a este tipo de situaciones.



# Inteligencia emocional en el equipo

Se trata de 4  
habilidades básicas  
del equipo:

Manera en la que  
nos sentimos

Manera en la que  
nos relacionamos

Conciencia de las  
emociones

Relaciones  
internas

Gestión de las  
emociones

Relaciones  
externas



# Conciencia de las emociones

---

- Desarrollar la consciencia de las emociones de los miembros del equipo lleva a una mejor comprensión de cómo sus emociones afectan el desempeño.
- Es la comprensión de las tendencias de respuesta del equipo ante determinadas personas o situaciones.





# Gestión de las emociones

---

- Es la respuesta del equipo a las emociones y estados de ánimo que surgen. Incluye la habilidad para responder adecuadamente a situaciones incómodas e influir emocionalmente.
- Se requiere una mentalidad de “nosotros” estando atento a lo que cada miembro del grupo puede o no hacer por el grupo y su desempeño.





# Relaciones internas

---

- Se refiere a cómo interactúan entre sí los miembros del equipo, en momentos fáciles y difíciles.
- Es importante desarrollar y nutrir las relaciones positivas en el trabajo.







# Relaciones externas

---

- El equipo puede expandir su esfera de influencia si desarrolla relaciones saludables con otras personas fuera de su equipo y con otros equipos.





---

¿Qué te llevas de la sesión de hoy?

