



EPISODIO

C020. AUTOLIDERAZGO, DESCUBRIENDO EL PODER DE LAS EMOCIONES EN LA ACCIÓN



La persona más difícil de liderar es la persona que ves en el espejo

Las emociones no son buenas ni malas, simplemente son, lo que es bueno o malo son tus reacciones a tus emociones

Las emociones son el color, olor y sabor nuestras vidas. Una vida sin las emociones sería monótona y sin sentido, sentir es lo que nos hace seres tan especiales y únicos



El caso de Elliot estudiado por Antonio Damasio demostró que necesitamos de las emociones para poder tomar decisiones

¿Cuáles son las mejores emociones para tomar decisiones?

Nuestra visión debe ser el faro que guía nuestro camino, porque la visión da dirección

Nuestras decisiones deben estar dirigidas por nuestra visión, no por nuestras emociones. Es normal que nuestras emociones fluctúen. Pero no debemos permitir que nos lleven en direcciones opuestas, no podemos cambiar de dirección cada vez que cambiamos de emoción.



Hay una diferencia entre impresionar y conectar. Puedes impresionar a las personas con tus logros, pero cuando conectas, cuando tocas el corazón de las personas, las motivas a seguir una causa, y eso, es mucho más poderoso



EPISODIO

C020. AUTOLIDERAZGO, DESCUBRIENDO EL PODER DE LAS EMOCIONES EN LA ACCIÓN



Comparte historias con propósito

Las historias son poderosas porque se adhieren a nuestra memoria de una manera que los hechos y las cifras simplemente no pueden

Reto01 El Reto de la Conexión Emocional

Invita a tu equipo a una actividad en la que tendrán que compartir una historia personal que los haya marcado emocionalmente. El desafío es que tienen que hacerlo de tal manera que logren mover las emociones del resto del equipo. Luego de cada relato, se realiza una votación para evaluar cuánto impacto emocional ha tenido la historia en los demás. Esta actividad permitirá a los participantes practicar cómo usar sus propias emociones para mover a otros.

Reto02 Círculo de las Emociones

Esta es una dinámica de grupo en la que cada participante selecciona una emoción que siente que ha impactado significativamente sus decisiones y acciones recientemente. Luego, en un círculo, cada uno comparte la emoción seleccionada y cómo influyó en sus acciones. El objetivo de esta actividad es generar una mayor comprensión de cómo nuestras emociones impulsan nuestras acciones.