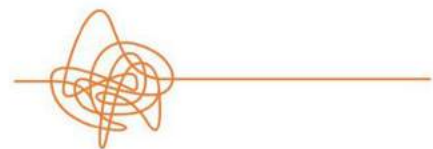


A photograph of four people (two women and two men) seen from behind, embracing each other in a group hug. They are standing on a grassy hillside, looking out over a vast landscape at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and lens flare effects. The people are dressed in casual summer attire like t-shirts, shorts, and a denim jacket.

# GESTIÓN EMOCIONAL

CLAVE EN EL EJERCICIO  
DEL LIDERAZGO EFECTIVO



DINÁMICAS  
HUMANAS



## ÍNDICE

- 3.- Gestión Emocional: Clave en el ejercicio del liderazgo efectivo
- 4.- ¿Qué son las emociones?
- 5.- ¿Qué características tienen las emociones?
- 7.- Seis pasos de la Gestión Emocional



## GESTIÓN EMOCIONAL: CLAVE EN EL EJERCICIO DEL LIDERAZGO EFECTIVO

¿Será posible aprender a ejercer liderazgo efectivo sin saber reconocer y gestionar nuestras emociones, aquello que nos mueve?

¿Qué hace que en una reunión haya personas que teniendo mucho que decir... no lo digan?, ¿Qué hace que una persona entre a una reunión y sin que haya realizado una intervención, la dinámica del encuentro cambie desde su llegada?, ¿Qué hace que personas queriendo decir no, digan si y luego estén llenos de compromisos que no podrán cumplir?, ¿Por qué dos personas con un mismo discurso, uno logra captar la atención y otro no?, ¿Por qué un jefe, sabiendo el valor de afrontar un conflicto, lo evita y no tiene la conversación necesaria para resolverlo?... así podríamos seguir haciéndonos preguntas en torno a diferentes acciones y conductas que ocurren cotidianamente en las organizaciones que participamos; nuestras respuestas y explicaciones en torno a estas preguntas podrían ser muchas, sin embargo, en mi experiencia todas llegarán finalmente a que la emoción que está presente nos predispone a algo distinto a lo que queremos hacer... es nuestro mundo emocional el que me facilita o dificulta llevar adelante mis acciones. Por consiguiente, es el mundo emocional presente en los equipos de trabajo y las organizaciones, el que facilita o dificulta el que hacer diario. Si queremos ser más efectivos en la vida... en nuestros cargos... en nuestro equipo... en nuestra empresa... es fundamental abordar el mundo emocional, conocerlo, comprenderlo y gestionarlo.

Tal como el filósofo Pitágoras, lo declaraba en su escuela, la disciplina es la clave para aquellos que quieran alcanzar la iluminación.

Este paper está lejos de pretender alcanzar la iluminación, sin embargo, si aspiro, a través de él, lograr poner en primera fila a la gestión de emociones y estados de ánimo para el ejercicio del liderazgo efectivo. Para ello la disciplina en practicar las acciones que cada uno reconozca como necesarias para avanzar, es fundamental.



### ¿Qué son las emociones?

Las emociones son un fenómeno biológico, es decir, ocurren en nuestra biología. Nuestro sistema nervioso y nuestro metabolismo cambian según la emoción que estemos experimentando. El reconocerlo ya nos permite comprender cómo es que ellas nos predisponen a la acción.

Así, por ejemplo, si sentimos rabia, nuestro sistema nervioso y metabólico nos prepara para defender los derechos que sentimos están siendo vulnerados. En efecto, nuestra irrigación sanguínea se va a los músculos efectores, retirando parte de la corteza cerebral (entre otros cambios) y nos preparamos para el ataque.

Es por eso que, una persona con rabia, aunque desde su intención y voluntad quiera escuchar profundamente e interpretar efectivamente; biológicamente tendrá muy reducidas sus posibilidades de lograrlo. La disminución en la irrigación de su cerebro, el aumento en la tensión corporal, más el aceleramiento en su respiración, disminuirán considerablemente la capacidad de escucha. Al mismo tiempo estos cambios potenciarán su capacidad de defenderse y poner límites.

La gestión emocional tiene, necesariamente que tener impacto en nuestra biología.



## ¿Qué características tienen las emociones?

- Las emociones son contagiosas:

El cerebro límbico es el que controla nuestro mundo emocional. Éste tiene una característica importante que se conoce como la “resonancia límbica”. Esto significa “resonar con la emoción del otro”. Es por lo que cuando estoy registrando mis emociones puedo sentir la emoción de otra persona. Así, por ejemplo, aunque no esté triste puedo comenzar a sentir tristeza cuando estoy con otra persona que está triste.

- Las emociones no son ni buenas ni malas:

Las emociones nos ocurren y tienen su razón de existir. Todas nos abren un cierto espacio de posibilidades de acción y nos dificultan otros. Así, por ejemplo, el miedo tiene por propósito contactarnos con las amenazas, con aquello que consideramos que puede exponernos a perder algo que nos importa. Esta emoción tiene una función adaptativa en la vida.

De hecho, es la emoción que desde nuestros orígenes nos permitió obtener comida, sin ser devorados. Desde esta emoción, podemos cuidarnos y cuidar a otros (nuestro equipo, por ejemplo).

Corporalmente nos predispone para huir; nos contactamos con las vías de escape, literalmente. En el trabajo, en conversaciones, reuniones, etc., se manifiesta, por ejemplo, buscando formas de terminar cuanto antes, discursos que desvíen la atención, etc.

- Las emociones no se experimentan puras:

Sentimos varias emociones al mismo tiempo, no es que sólo sienta alegría, sino que puedo estar contactado también con la positividad, la gratitud y otras emociones... todas juntas. E incluso puedo sentir emociones antagónicas.



- Hay una interdependencia entre cuerpo y emoción:

En ciertos cuerpos habitan ciertas emociones, es decir, dado mi cuerpo es más fácil experimentar más algunas emociones que otras. "El modelo Alba Emoting", de Susana Bloch (Bloch, 2002), propone un mapa que muestra cómo el miedo y la rabia ocurren en cuerpos tensos; la tristeza y la alegría en el otro extremo en cuerpos sueltos, distendidos. Por lo tanto, dado cómo es mi cuerpo es el mundo emocional que tengo más cercano. Carmen Cordero, realizó estudios que dieron origen a su método "integrativo, cognitivo, corporal".

Ella logra identificar músculos con emociones y dado esto, para lograr abrirme a aquellas emociones menos presentes en mi vida, puedo trabajar los músculos asociados y, por tanto, disponerme corporalmente a tener más a la mano esta emoción.

- Hay una interdependencia entre juicios y emociones:

Cada emoción está sostenida en un juicio base. Tanto es esta interdependencia, que, si el juicio cambia, la emoción cambia.

La emoción no le pertenece al fenómeno o al hecho, sino a la interpretación que yo tengo del hecho. Por tanto, mis formas de interpretar más recurrentes implicarán más ciertas emociones.



## Seis pasos de la Gestión Emocional

En la gestión emocional la clave es reconocerse protagonista y responsable. Las emociones y estados de ánimo que se experimentan son mi responsabilidad, tienen que ver con mi forma de interpretar los hechos, con mi particular manera de vivirme la vida. Aunque mi vida haya estado cargada de experiencias en las que efectivamente fui una víctima, el cómo las trascenderé e integraré, es mi responsabilidad.

La gestión emocional tiene seis pasos fundamentales

1. Alfabetización emocional: Es efectivo que la capacidad de distinguir emociones (ponerles lenguaje) nos permite reconocerlas como únicas y diferentes de otras. Así por ejemplo es posible distinguir seis emociones que hemos denominado básicas. Si estuviéramos viendo un mapa, diríamos los continentes. Alegría, Tristeza, Miedo, Rabia, Ternura y Gozo.

2. Conciencia emocional: Esto pasa por registrar lo que siento, pudiendo distinguirlo (ya estamos alfabetizados). Todos los seres humanos experimentamos muchas emociones.

3. Asumir la responsabilidad de la emoción que siento: No es el otro o el hecho externo el que me genera la emoción, sino tal como ya lo dijimos, es lo que a mí me pasa con lo que el otro hace o no hace. Este punto es clave, porque al vivírmelo pensando que el otro es el que me provoca la emoción, me vivo la vida como víctima, dejando todo mi poder personal en manos de los demás.

4. Evaluar si la emoción que estoy registrando en mí me predispone para lo que necesito: dado que mi biología se ha modificado preparándome para “moverme” en una dirección y con una cierta fuerza, necesito ver si eso es efectivo con lo que me he propuesto.



5. Modificar o mantener la emoción: si en el paso anterior descubrí que estoy en la emoción precisa para lo que necesito, todo bien, hay que dejar que fluya. Si no es así, necesito identificar la emoción que necesitaría habitar para ser más efectivo, y aquí tengo el camino de “soltar” la emoción que me tiene invadido y no es necesaria.

6. Descargar la emoción: es central para nuestro bienestar y salud descargar la emoción que hemos sentido, y para ello creemos que hay dos vías complementarias: la descarga física, por ejemplo: llorar si estoy triste; y conversar acerca de lo que hemos sentido. Creemos que se le ha dado poca importancia a este punto y juzgamos que es la principal fuente de enfermedades de los seres humanos hoy.

---

Pablo Fuenzalida S.

Coach ontológico con más de 10 años de experiencia, con formación en Psicología Transpersonal, estudios en Bioenergética, PNL, Constelaciones Familiares, Trauma Releasing Exercises (TRE), Liderazgo Estratégico, coaching de Equipos, metodología Lego Serious Play; con un Magíster en Psicología de las Organizaciones. Con formación base en auditoría.

Se desempeña como Coach, Asesor y Facilitador de programas de formación universitaria (Diploma en Liderazgo y Coaching, Certificación en Coaching Organizacional, Programa de Coaching Ejecutivo; en la Universidad Adolfo Ibáñez). Es Socio fundador de Dinámicas Humanas, empresa dedicada al desarrollo del potencial humano en las organizaciones. Realiza Consultorías, Asesorías y Facilita talleres en Chile y otros países de América.

Alonso de Córdova 2681, piso 4

[+562 22314753](tel:+56222314753)

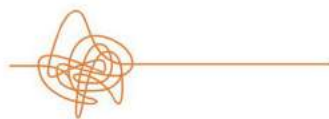
[contacto@www.dinamicashumanas.cl](mailto:contacto@www.dinamicashumanas.cl)





# Dinámicas Humanas

Descarga más en  
[www.dinamicashumanas.cl/publicaciones](http://www.dinamicashumanas.cl/publicaciones)



DINÁMICAS  
HUMANAS

Alonso de Córdova 2681, piso 4 | +562 2231 4753 - [contacto@www.dinamicashumanas.cl](mailto:contacto@www.dinamicashumanas.cl)