



MINDFULNESS EN EL ÁMBITO PROFESIONAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTOLIDERAZGO**¿Qué es?**

Es la capacidad de influencia intencionada y propios pensamientos, emociones y conductas con el objetivo de alcanzar las metas personales que nos hemos propuesto.

La **capacidad** de autoliderazgo está formado por el conjunto de habilidades psicológicas que aumentan las probabilidades de logro de los objetivos tanto a medio y largo plazo, a pesar de la limitación de recursos y la incertidumbre del futuro.

El autoliderazgo implica una serie de competencias como la focalización de la atención en las metas, la persistencia, mantenimiento de la motivación y disciplina por ellas, aunque no resulten en una gratificación inmediata, la evaluación y monitorización de las acciones en base a los objetivos establecidos, pudiendo ajustarlas si no son las óptimas, así como una planificación y priorización de tareas.

Esta habilidad se relaciona con la **inteligencia emocional**, ya que presenta un componente de gestión y regulación emocional, al igual que con la **inteligencia intrapersonal**, dado que implica una conciencia y conocimiento de nuestra propia persona y la capacidad de usar esta información en beneficio propio.

CARACTERÍSTICAS:

1. Autoconocimiento**2. Autoestima****3. Autonomía****4. Autogestión****5. Automotivación**

Diana Hisado



Características del Autoliderazgo

Autoconocimiento: es la autoconciencia o capacidad de reconocimiento e identificación de nuestros propios pensamientos y emociones, de cómo nos afectan y de las causas que los originan. Esta habilidad comprende el conocimiento sobre los recursos de los que disponemos, así como de las propias limitaciones, y la conciencia sobre nuestros puntos débiles y fuertes.

Autoestima: hace referencia al conjunto de percepciones, evaluaciones y valoraciones que hace una persona de sí misma, en cuanto a su valor, forma de ser y cualidades.

Autonomía: es la facultad por la que las personas somos capaces de establecer prioridades y objetivos propios y de forma independiente, de formarnos un criterio personal, tomar decisiones y asumir la responsabilidad de nuestras propias acciones.

Autogestión: es la capacidad de regular las propias emociones, conductas y recursos propios para dirigirlos hacia la meta fijada. También implica ser capaz de analizar y monitorizar las acciones sin ayuda externa y redirigirlas o ajustarlas cuando es necesario.

Automotivación: es la habilidad para influir en el propio estado de ánimo y en la perseverancia para mantenerlas frente a una meta establecida. Se compone de la iniciativa, la voluntad, el compromiso con los objetivos, el optimismo y la orientación al logro.

Inteligencia Emocional

Interrelación dinámica entre nuestro lenguaje, nuestro cuerpo y nuestras emociones.

"Cómo somos" y "Quiénes somos" en cada momento, constituye un juego dinámico que aglutina los tres dominios.

LA EMOCIÓN

Es un impulso interno que induce a la acción o bien nos paraliza.

Se producen por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos, que se traducen en actitudes o formas de expresión.

Las emociones sirven para ser conscientes de nuestra posición respecto a nuestro entorno, impulsándonos hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y alejándonos de otras.

Diferencias entre emoción y estado de ánimo

EMOCIÓN:

Es específica, puntual y reactiva, causada por un acontecimiento que normalmente precede en el tiempo. Tiene que ver con el cambio que se produce en nuestro espacio de posibilidades a raíz de determinados acontecimientos.

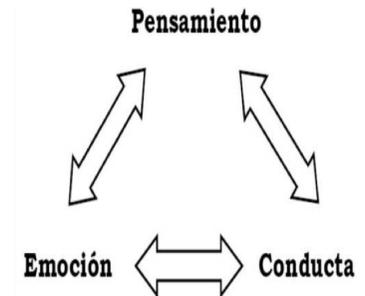
Si los acontecimientos desaparecen, normalmente también desaparecen las emociones que los acompañan.

ESTADO DE ÁNIMO:

Se trata de una emocionalidad que no remite necesariamente a causas específicas, y que no podemos relacionar con acontecimientos determinados.

Estemos donde estemos y hagamos lo que hagamos, siempre estamos en un determinado estado de ánimo, que comúnmente no elegimos

Una vez asentados en un estado de ánimo, nos comportamos dentro de unos determinados parámetros específicos: Resentimiento, Resignación, Optimismo



Hemos de aprender a gestionar nuestras emociones y transformar toda la energía que supone en algo **creativo y constructivo**.

Todo ello contribuye a nuestra madurez como persona.

Es prioritario cambiar el paradigma de que las emociones y sentimientos son algo a evitar.

Cuando se interpretan las emociones como sinónimo de debilidad, afrontar la presencia en nosotros de determinadas emociones puede ser valorado como negativo.

Se trata de aprender a gestionar nuestras emociones, no de bloquearlas, de frenarlas para cumplir con el criterio social de ser correctos.

3 cosas que no soporto

¿Qué emociones me producen?

¿Qué pensamientos?

¿De dónde viene ese malestar o incomodidad?

¿Qué me dice sobre mí?

3 cosas que valoro o aprecio mucho

¿Qué emociones me producen?

¿Qué pensamientos?

¿De dónde viene esa valoración o apreciación?

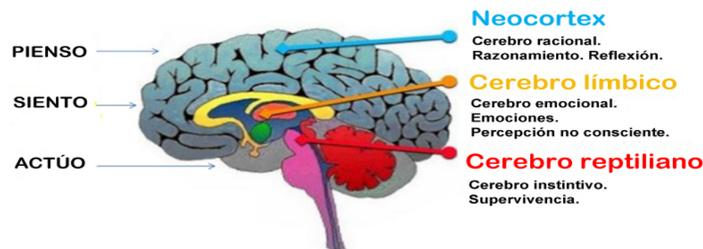
¿Qué me dicen sobre mí?

- 1. Admiración**
- 2. Interés**
- 3. Apreciación estética**
- 4. Diversión**
- 5. Ansiedad**
- 6. Miedo**
- 7. Aburrimiento**
- 8. Calma**
- 9. Confusión**
- 10. Disgusto**
- 11. Dolor empático**
- 12. Éxtasis**
- 13. Envidia**

- 14. Ansia**
- 15. Horror**
- 16. Adoración**
- 17. Alegría**
- 18. Nostalgia**
- 19. Amor**
- 20. Tristeza**
- 21. Satisfacción**
- 22. Deseo carnal**
- 24. Triunfo**
- 25. Vergüenza**
- 26. Asombro**
- 27. Enfado**

Motivación y Automotivación

Cuando conectamos con nuestras motivaciones personales el cerebro límbico se pone en marcha y empieza a trabajar liberando dopamina (experimentamos placer) y conectando las distintas regiones o áreas cerebrales. Estamos en situación activa, queremos más, queremos buscar, queremos obtener, este es el impulso que mueve la acción.



La Automotivación hace énfasis en el YO como sujeto. El Desarrollo Personal y la superación de los problemas de relación, profesión, pareja, miedo, angustias, depresión, autoestima, complejos de inferioridad... sólo es posible en la medida en que el individuo está motivado, y participa libre y comprometidamente en su proceso de sanación y evolución.

¿Cómo nos automotivamos?

- Lo que queremos/lo que no queremos.
- Inspirándonos en otras personas.
- Haciendo cosas que nos apasionan... etc

Tipos de Motivación:

Motivación Extrínseca: Se realiza con el dinero, la posición, el poder.

Motivación Intrínseca: Es la motivación personal, se realiza únicamente por interés o por el placer de realizarla. La función de esta necesidad psicológica es impulsar al ser humano a mejorar y dominar su entorno. Nos sirve para conseguir metas más difíciles.