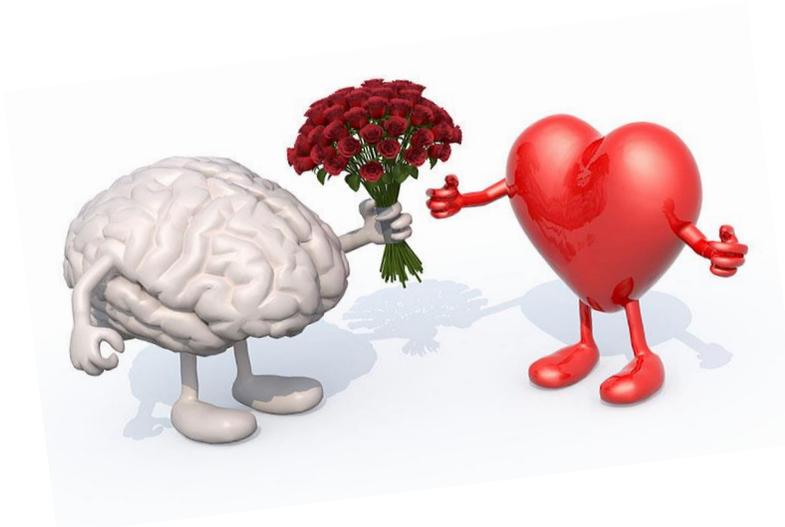


# Una ventana emocional al liderazgo

---

Cómo ser más efectivo en mi relación  
conmigo mismo y con mi entorno

Soledad Dueñas



# Soledad Dueñas

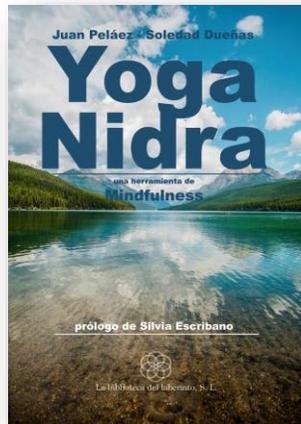
Consultora, Coach, formadora y **facilitadora**.

Experta en **liderazgo** y **gestión del cambio** de personas, equipos y organizaciones.

Conocedora del mundo de las **emociones**, el trabajo en entornos bajo presión y cómo incrementar la **efectividad** y el **bienestar**.

Desde **Comités de Dirección** a...

En proyectos **locales** e **internacionales**.



Co-autora del **libro** Yoga Nidra, una herramienta de Mindfulness.

El mundo 1





El mundo 2





# emociones





**VS**



**Escepticismo**

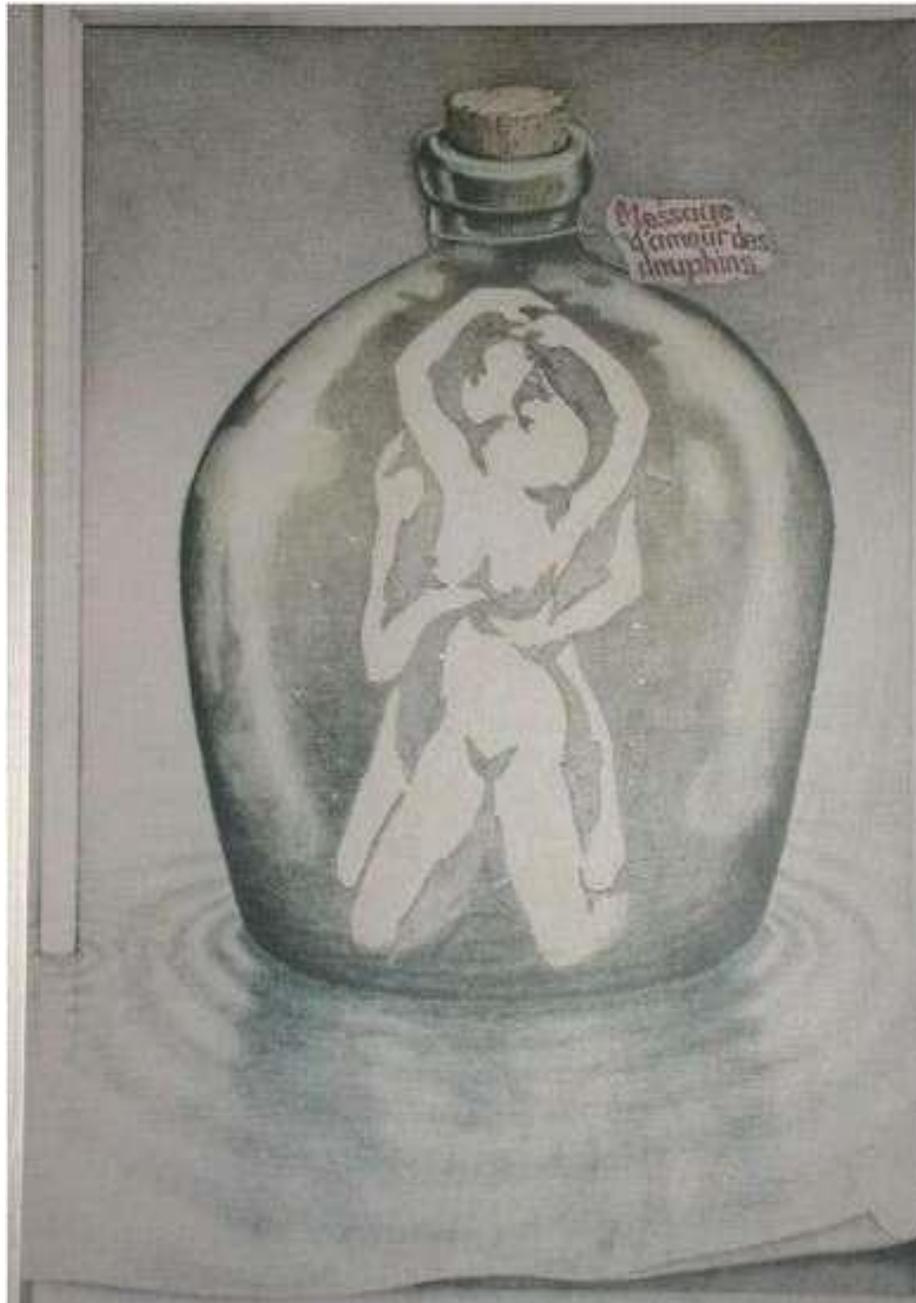
**Curiosidad**

# ¿elegimos nuestra música?

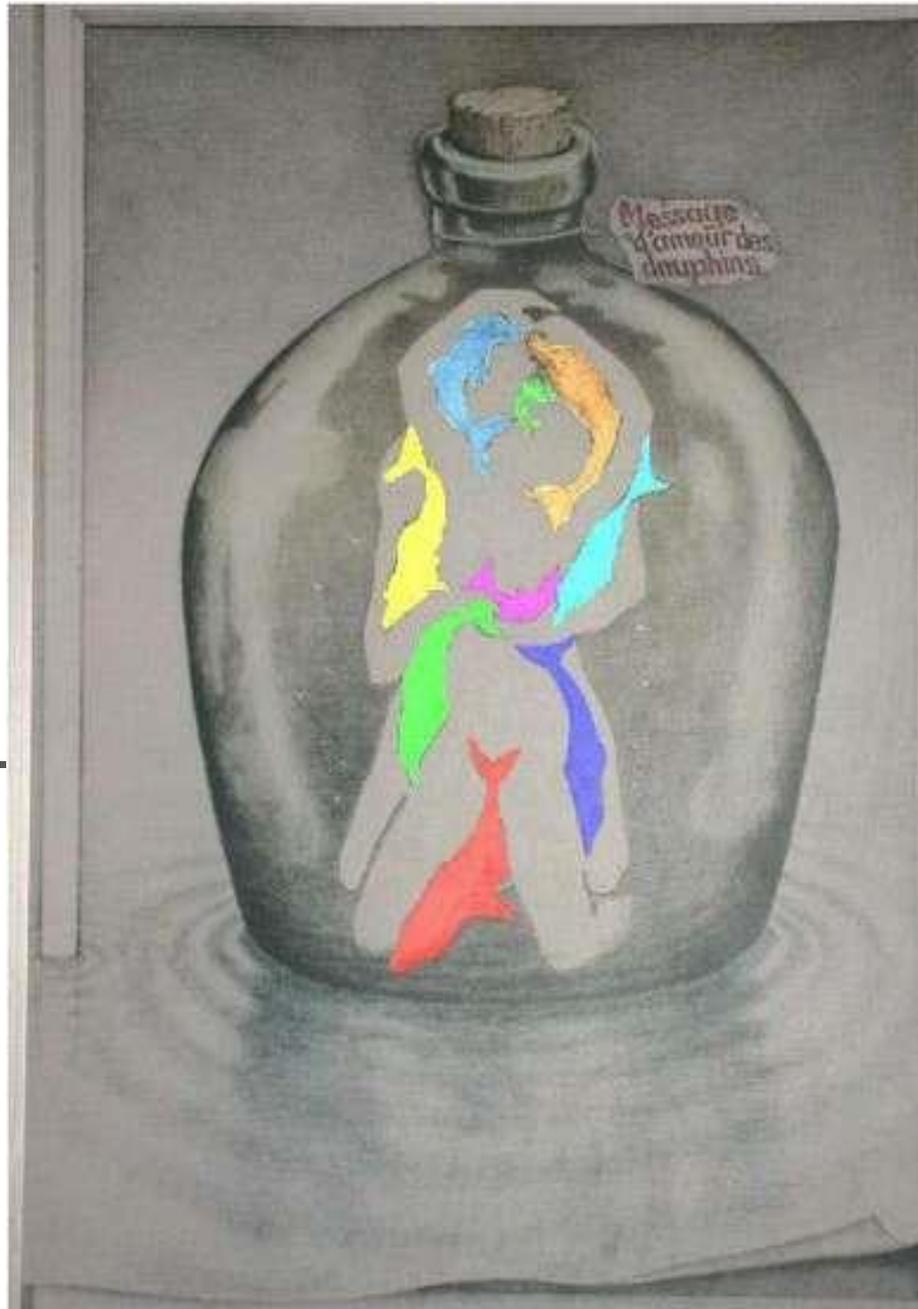


**Curiosidad**

¿qué ves?



El **conocimiento** y la **experiencia** aumenta nuestras **posibilidades**.



# hablando de emociones...



es interesante  
saber...

¡**No** somos responsables de  
nuestras emociones,  
pero **sí** de lo que hacemos  
con ellas!

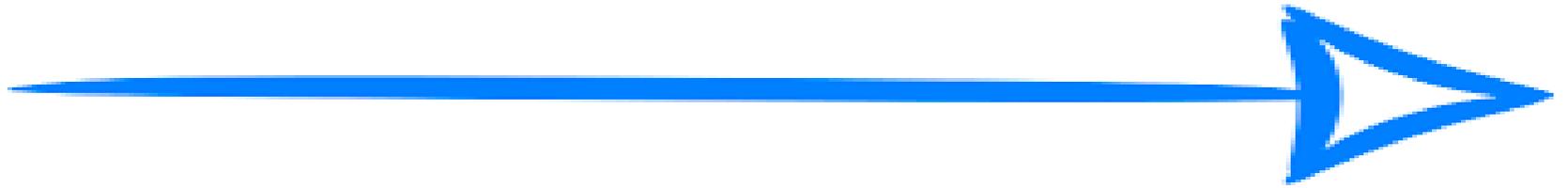


# e - motion



*predisposición a la  
acción*

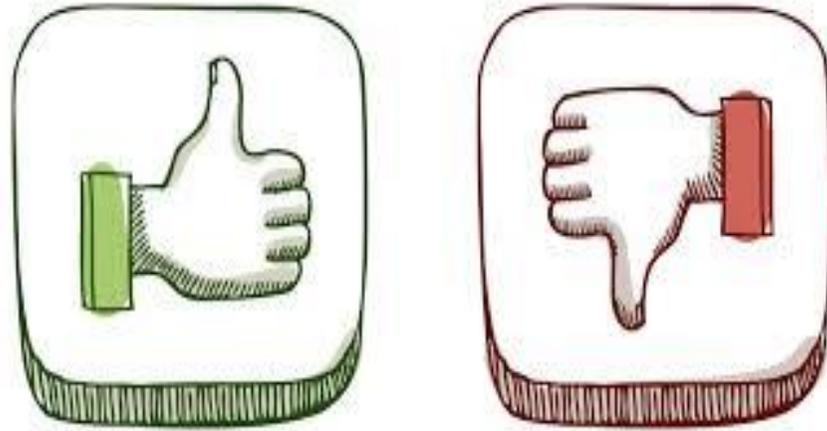
pasado – presente – futuro



# mensajeras



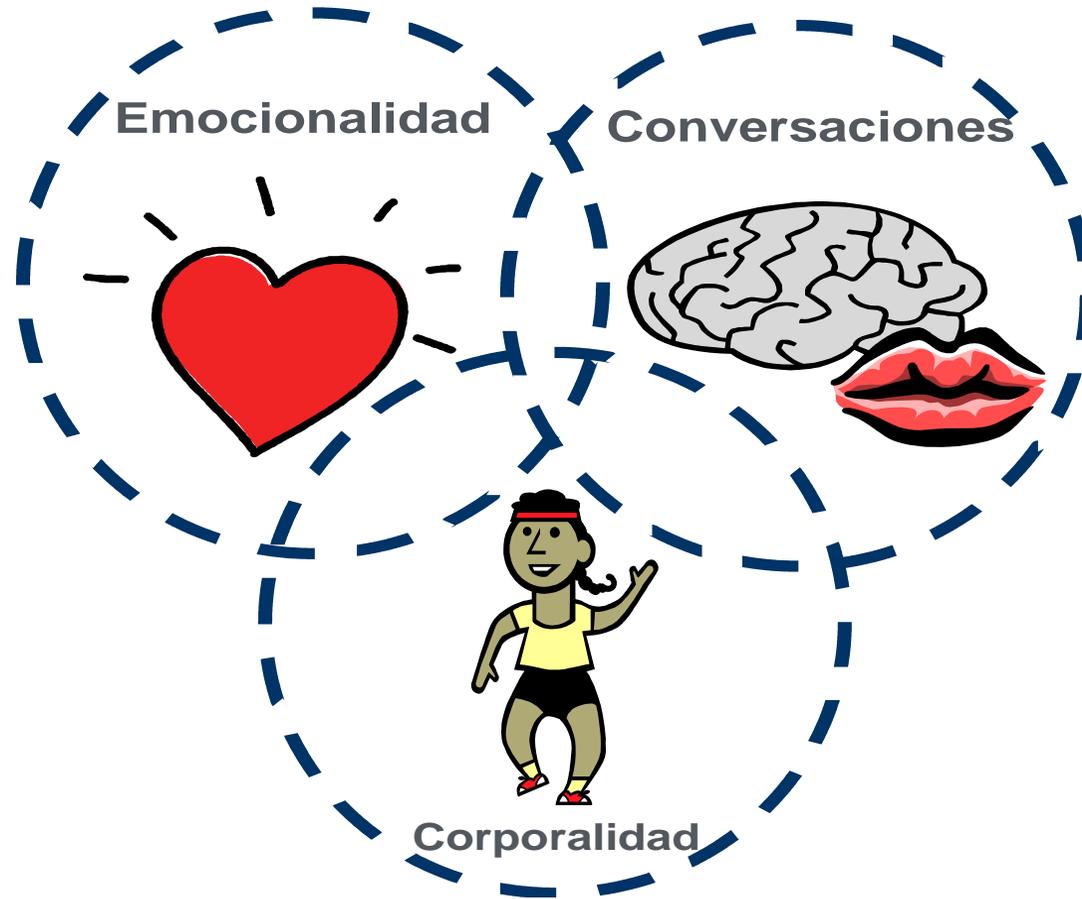
# ¿buenas / malas?



gestión

productiva / improductiva

# coherencia





somos  
faros emocionales



influyen en el 80%  
del resultado



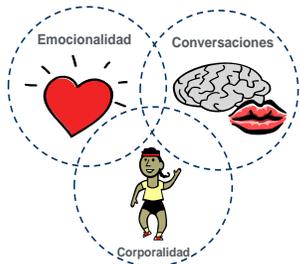
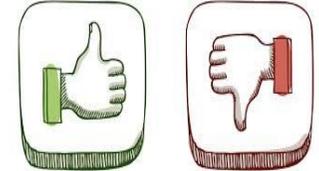
**Predisposición a la acción**

**Pasado – Presente - Futuro**



**Mensajeras**

**Gestión adecuada / inadecuada**



**Coherencia**

**Somos faros emocionales**



**Impacto en los resultados**



amor



alegría



orgullo



emociones básicas

miedo

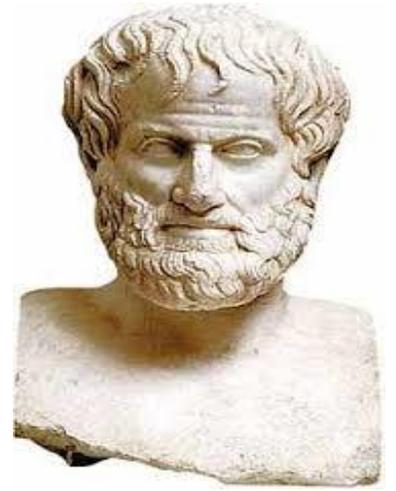


Rabia



tristeza





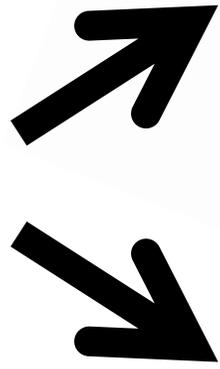
*“Cualquiera puede enfadarse,  
eso es algo muy sencillo.*

*Pero enfadarse con la persona adecuada,  
en el grado exacto,  
en el momento oportuno, con el propósito  
justo y del modo correcto, eso,  
ciertamente no resulta tan sencillo.”*

Aristóteles (384 AC - 322 AC)



||



amor



alegría



orgullo



emociones básicas

miedo



Rabia



tristeza



¿demasiada alegría?





# objetivos



cómo's



qué's



gestionar nuestras emociones  
está en nuestras manos

en resumen...



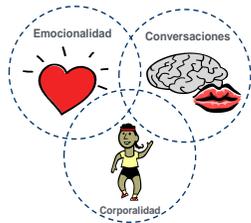
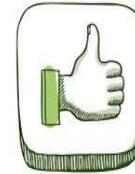
¿hacia dónde me mueven mis emociones?

mi presente ¿desde dónde y hacia dónde? →



¿qué mensajes me traen?

¿cómo gestiono mis emociones?



¿desde dónde puedo influir en mi coherencia?

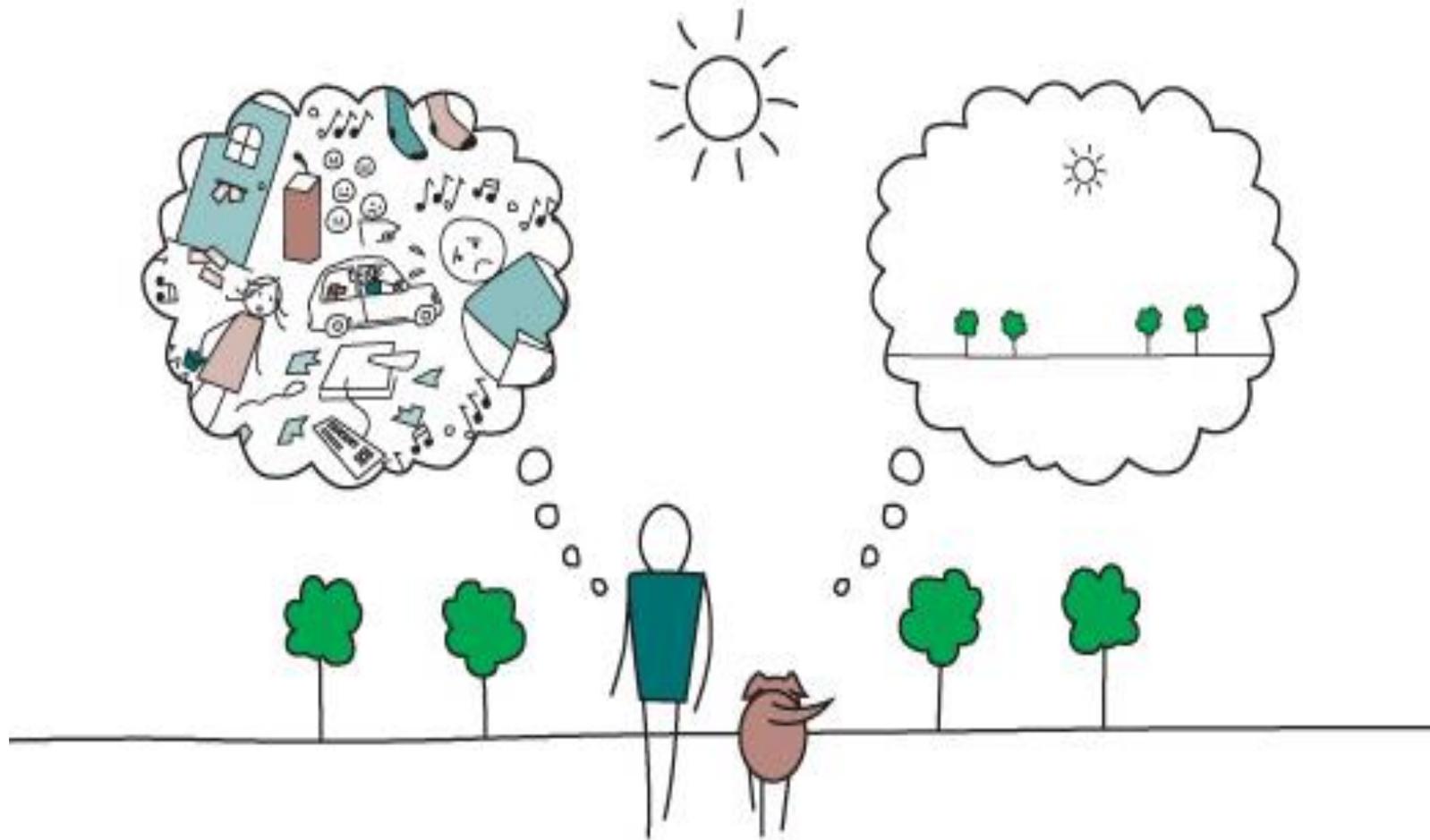
¿qué reflejo en mi entorno?



¿cómo impactan mis emociones en el resultado?



# ¿cómo?



Mind Full, or Mindful?

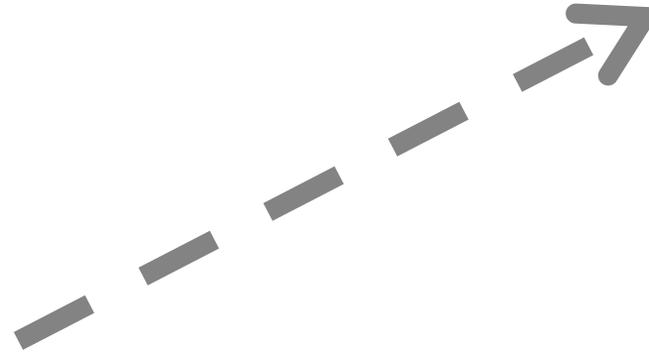
# P.R.O.A.

**P**ARA

**R**ESPIRA

**O**BSERVA: Yo  
Otros  
Relación

**A**CTÚA

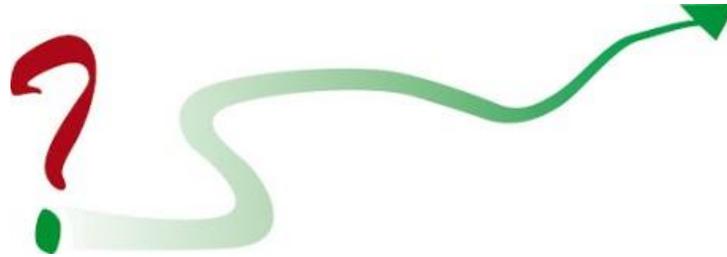




pasión

**¡Muchas gracias!**

# ¡Muchas gracias!



## Soledad Dueñas

Consultora, Coach, Formadora, Facilitadora  
Liderazgo y Gestión de Cambio individual y de equipos

[soledad@soledadduenas.com](mailto:soledad@soledadduenas.com)

[www.soledadduenas.com](http://www.soledadduenas.com)