



EL NEUROLIDER EN TIEMPOS DE CRISIS

Gemma González Andrés

CEO Konnectare Values

@gemma Gonzalez

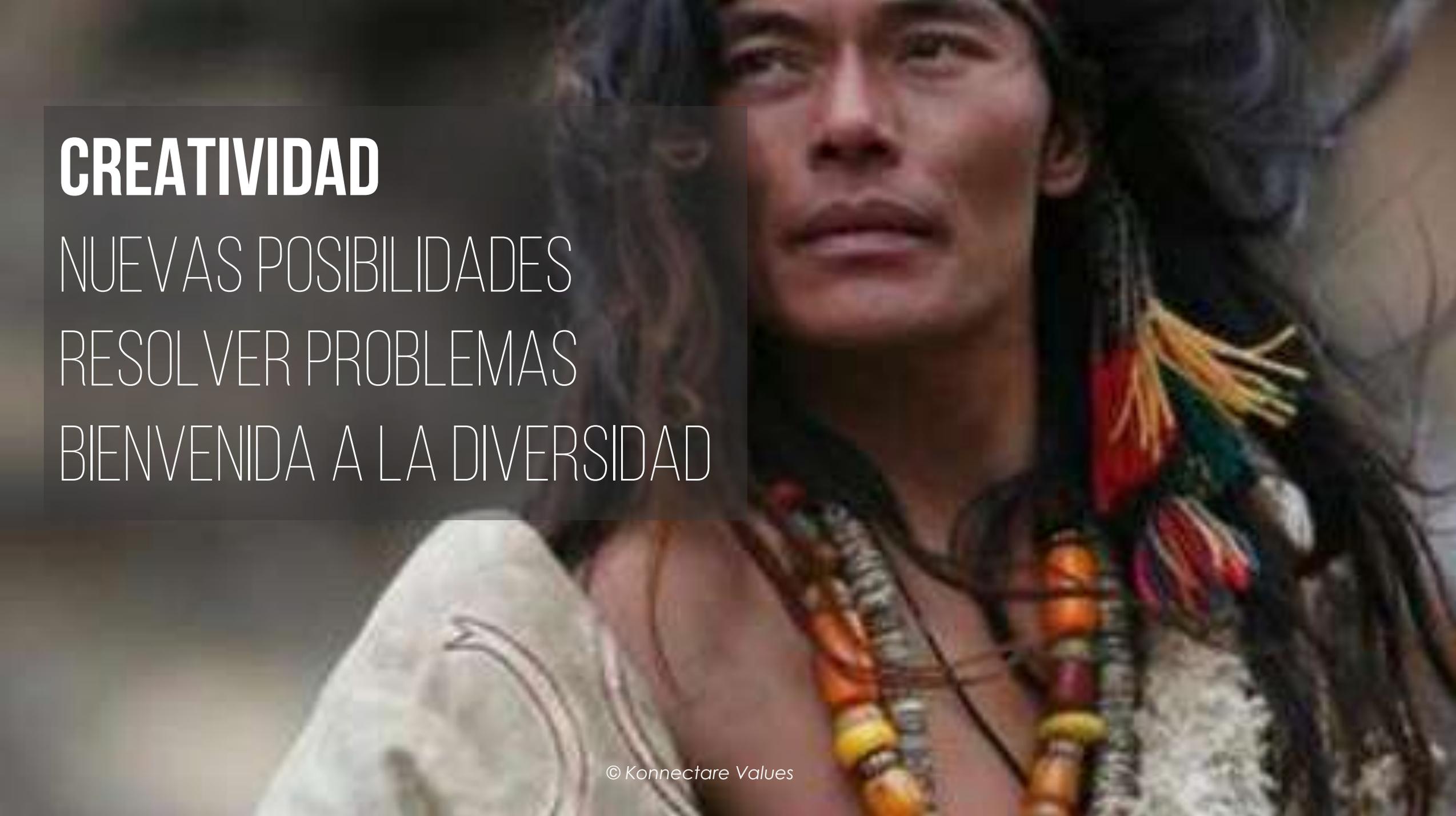
Gemma.Gonzalez@konnectare.com

FORO ECONÓMICO MUNDIAL DE DAVOS

Las 10 habilidades más demandadas

	◊ En 2015	◊ En 2020
1	Resolución de problemas complejos	Resolución de problemas complejos
2	Coordinación con otros trabajadores	Pensamiento crítico
3	Gestión de personal	Creatividad
4	Pensamiento crítico	Gestión de personal
5	Negociación	Coordinación con otros trabajadores
6	Control de calidad	Inteligencia emocional
7	Orientación al servicio	Juicio y toma de decisiones
8	Juicio y toma de decisiones	Orientación al servicio
9	Escucha activa	Negociación
10	Creatividad	Flexibilidad cognitiva

¿QUÉ TIPO DE LÍDERES NECESITAMOS?



CREATIVIDAD

NUEVAS POSIBILIDADES

RESOLVER PROBLEMAS

BIENVENIDA A LA DIVERSIDAD



CORAJE

SITUACIONES DIFÍCILES

GESTIONAR LA INCERTIDUMBRE

FIEL A TUS VALORES



COMPASIÓN

CONECTAR CON LOS DEMÁS

PONERTE EN ACCIÓN

SERVIR A LOS DEMÁS

**LA MEDITACIÓN ACTIVA (PFC) IZQUIERDA,
ÁREA RELACIONADA CON LAS EMOCIONES
POSITIVAS**

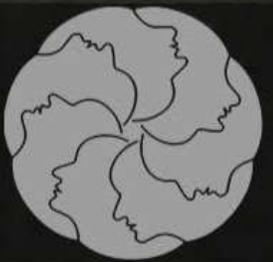
**DISMINUYE LA ACTIVACIÓN DE LA AMIGDALA
MODULANDO LAS REACCIONES EMOCIONALES**

AUMENTA NUESTRA CAPACIDAD DE ATENCIÓN

**A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN PODEMOS
REGULAR NUESTROS ESTADOS MENTALES**

Richard J. Davidson, PhD

Neuroscience, University of Wisconsin, Madison



**TODOS EL COACHING PUEDE EXPLICARSE
DESDE LA NEUROCIENCIA**

EL CEREBRO

CAMBIA FÍSICAMENTE
CON LA EXPERIENCIA



EL CEREBRO

SITUACIONES DIFÍCILES

RECOMPENSA

DOPAMINA Y SEROTONINA
ENTUSIASMO, VITAL, MOTIVADO
EJERCICIO, COMER, SEXO
COMPROMETIDO
OBJETIVOS
PROPÓSITO

MODELO SCARF

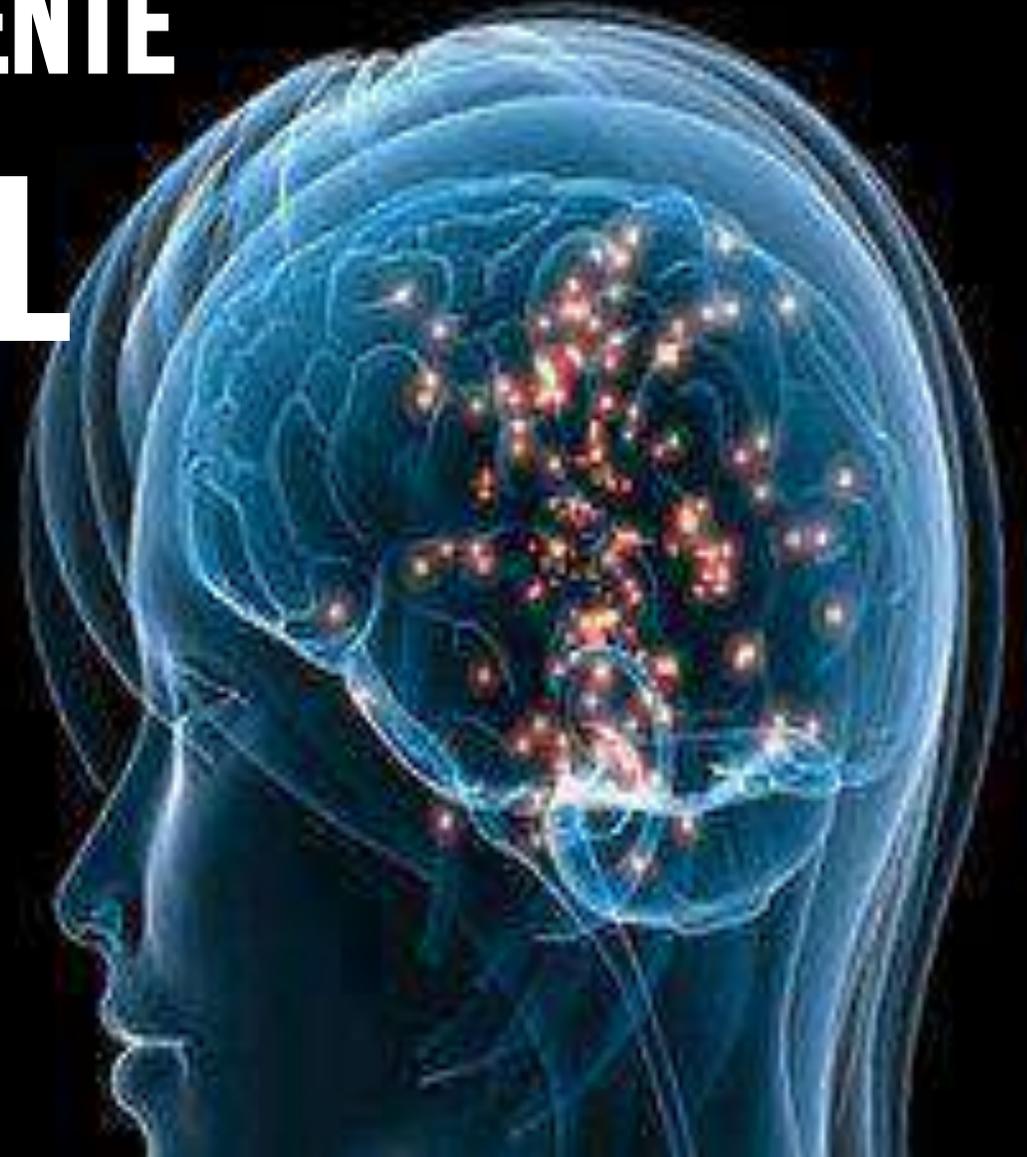
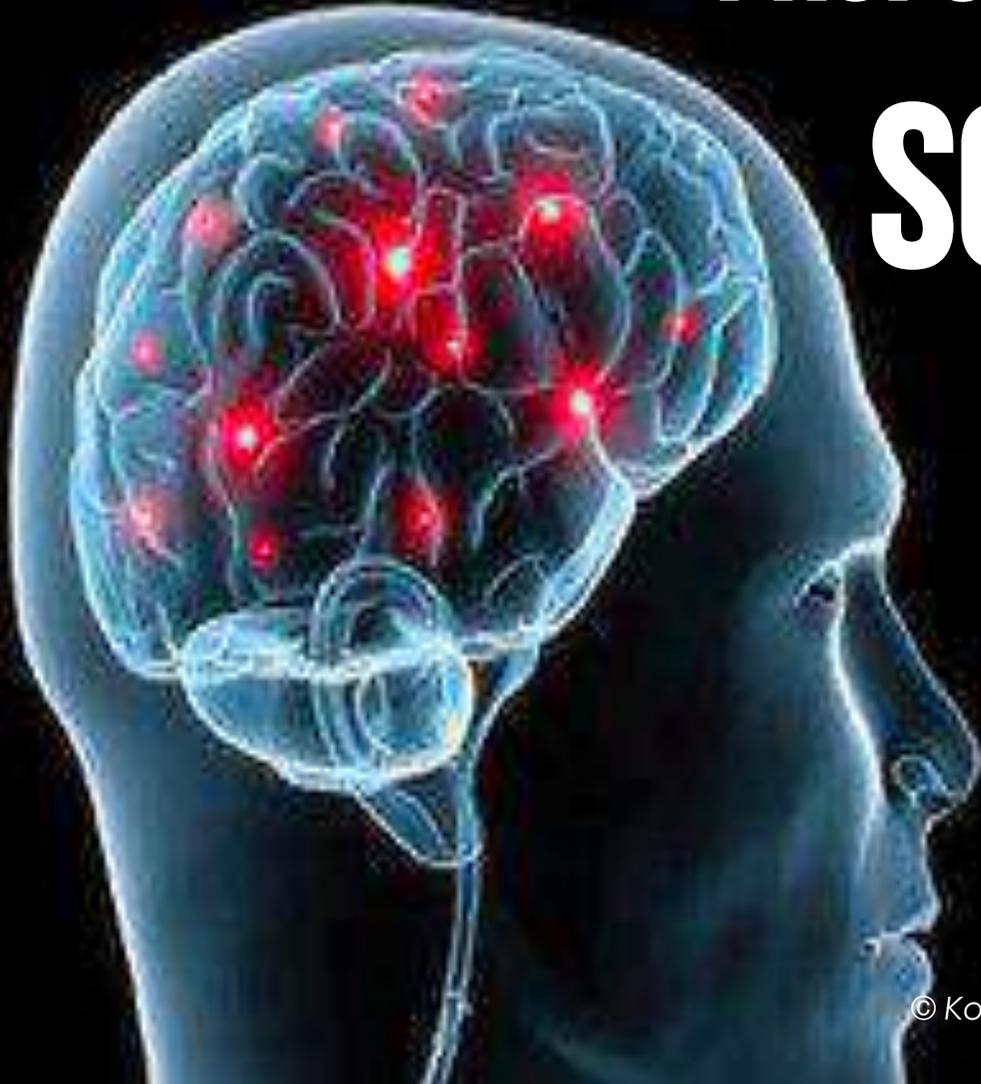
S STATUS
C CERTIDUMBRE
A AUTONOMÍA
R RELACIÓN
F EQUIDAD

AMENAZA

ADRENALINA, CORTISOL
ESTRESADO, ANGUSTIADO
MÁS IRRITABLE
MIEDO,
INCERTIDUMBRE
INSEGURIDAD

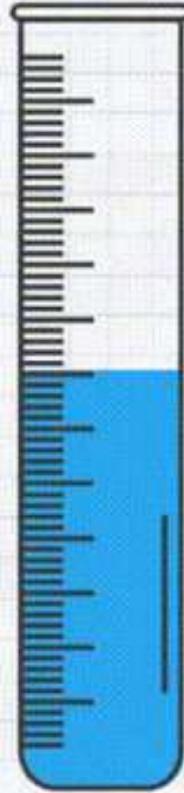
Foto: smithsonianmag.com

**EL CEREBRO ES
PROFUNDAMENTE
SOCIAL**

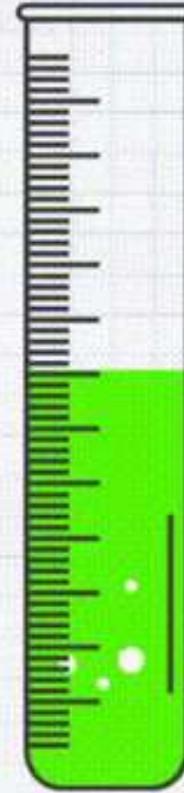




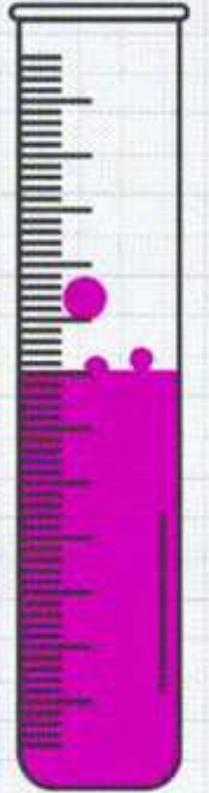
ACTITUD POSITIVA



DOPAMINE



SEROTONIN



OXYTOCIN

HACER EJERCICIO ES TAN IMPORTANTE PARA EL CEREBRO COMO PARA EL CORAZÓN Y EL CUERPO

MEJORA TU MEMORIA Y TU CAPACIDAD DE ATENCIÓN
AUMENTA NIVELES DE DOPAMINA, SEROTONINA Y OXITOCINA
REDUCE RIESGO DE DEMENCIA
LIBERA ENDORFINAS QUE ALIVIAN EL STRESS
GENERA NUEVAS NEURONAS EN EL HIPOCAMPO, CENTRO DE LA MEMORIA (NEUROGÉNESIS)

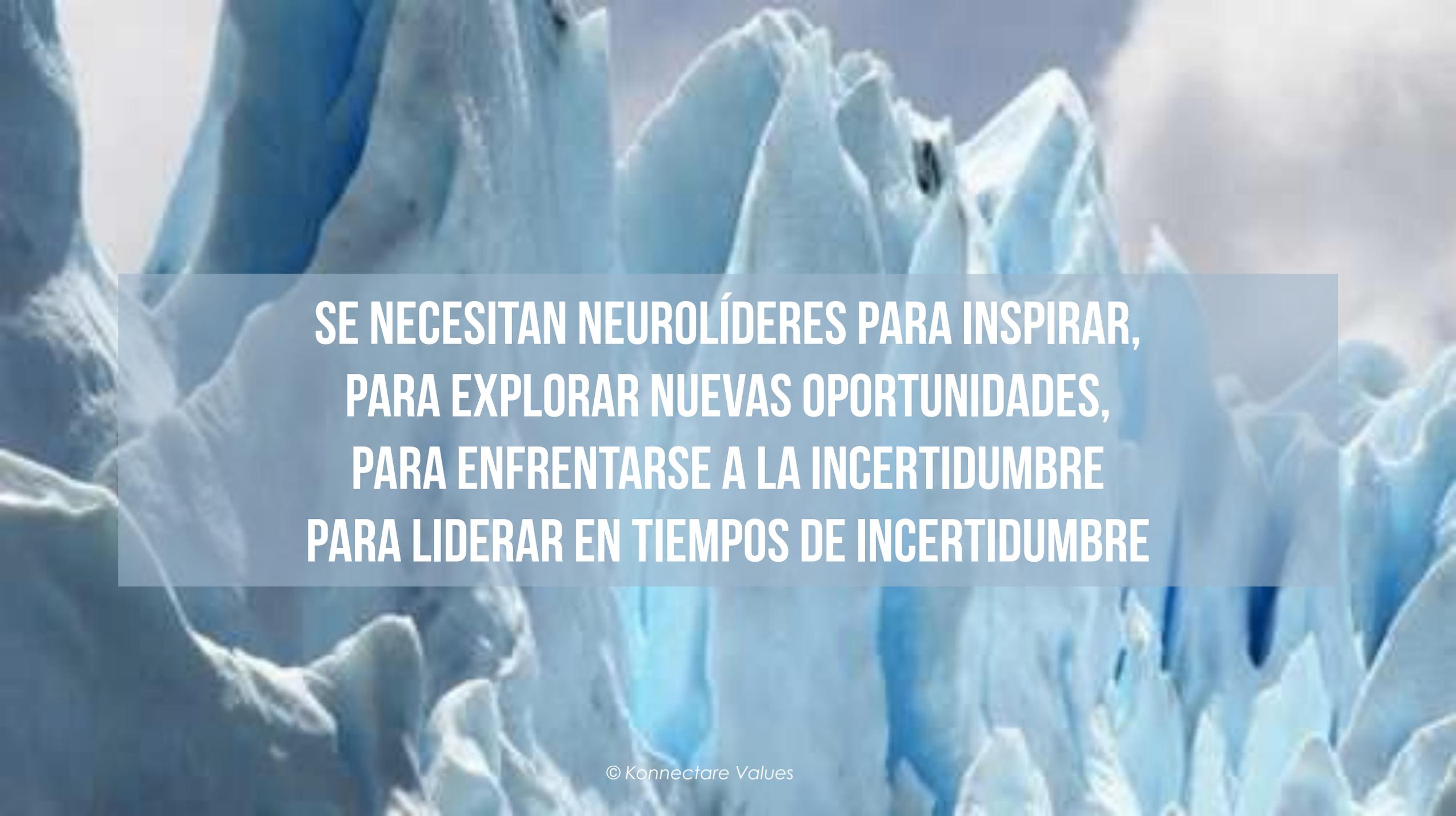
RELACIONES SOCIALES

LA OXITOCINA ES LA HORMONA DEL AMOR, LA HORMONA DE LOS VINCULOS

RESPONSABLE DE QUE AMEMOS, QUE SEAMOS FIELES, COMPASIVOS, AMABLES

POTENCIA LAS RELACIONES SOCIALES Y ESTÁ DIRECTAMENTE RELACIONADA CON EL SENTIMIENTO DE CONFIANZA Y GENEROSIDAD EN LAS PERSONAS





**SE NECESITAN NEUROLÍDERES PARA INSPIRAR,
PARA EXPLORAR NUEVAS OPORTUNIDADES,
PARA ENFRENTARSE A LA INCERTIDUMBRE
PARA LIDERAR EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE**



**EL NEUROLIDER
EN TIEMPOS
DE CRISIS
Muchas gracias !!**

Gemma González Andrés

@gemmagonzalez

Gemma.Gonzalez@konnnectare.com