

Inteligencia Emocional: Liderazgo Eficaz en Tiempos de Crisis

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Liderazgo Emocional | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para adultos en educación para el trabajo que desean fortalecer sus habilidades de liderazgo emocional en contextos de crisis. A través de un enfoque práctico y colaborativo basado en proyectos, los participantes aprenderán a identificar y gestionar sus emociones y las de su equipo para tomar decisiones acertadas bajo presión. El contenido es relevante porque en épocas de crisis, como cambios económicos, sociales o personales, el liderazgo emocional puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso organizacional y personal. Los estudiantes aplicarán técnicas concretas de inteligencia emocional, mejorando su comunicación, empatía y resiliencia, habilidades que podrán implementar inmediatamente en su entorno laboral y personal. Este aprendizaje activo y centrado en el estudiante promueve la autonomía, el trabajo en equipo y la reflexión crítica, asegurando que al finalizar el curso, los participantes cuenten con un proyecto tangible que evidencie su capacidad para liderar emocionalmente en situaciones adversas.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las emociones propias y ajenas para mejorar la toma de decisiones en contextos de crisis.
- Aplicar técnicas prácticas de inteligencia emocional para la gestión efectiva del equipo durante situaciones adversas.
- Diseñar un proyecto colaborativo que proponga soluciones de liderazgo emocional ante un escenario de crisis real o simulado.
- Evaluar el impacto del liderazgo emocional en la resolución de conflictos y la mejora del clima laboral en épocas difíciles.

Recursos Necesarios

- Material impreso: hojas de trabajo, fichas con casos de crisis, guías de técnicas de inteligencia emocional (1 por participante).
- Herramientas digitales: proyector o pantalla para videos y presentaciones, acceso a internet para búsqueda de información y videos cortos (YouTube, TED Talks).
- Materiales físicos: pizarras blancas o rotafolios, marcadores, notas adhesivas de colores, cronómetro o reloj.
- Recursos audiovisuales: video introductorio sobre inteligencia emocional en líderes (5-7 minutos), testimonios breves de líderes en crisis.
- Espacio adecuado para trabajo en grupos y presentaciones.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de comunicación oral y escrita.
- Conocimiento previo básico sobre gestión de equipos o experiencia laboral en roles de liderazgo.
- Capacidad para trabajar en equipo y apertura al aprendizaje colaborativo.
- Conocimiento general sobre situaciones de crisis y su impacto en el entorno laboral.

Actividades

Sesión 1: Comprendiendo la Inteligencia Emocional en Líderes ante Crisis

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir a los participantes en el concepto de inteligencia emocional y su importancia para el liderazgo en tiempos de crisis.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente dice:** "¿Han vivido alguna situación en el trabajo o en su vida personal donde una crisis haya afectado la forma en que lideraron o se relacionaron con otros? Compartan un ejemplo breve con la persona a su lado".
- **Estudiantes:** Comparten en parejas durante 5 minutos y luego algunos voluntarios comentan brevemente en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente muestra un dato:** "Según estudios recientes, el 90% del éxito en el liderazgo durante crisis depende de la capacidad para manejar emociones".
- **Presenta un video corto (5 min):** "Líderes que transformaron crisis en oportunidades gracias a la inteligencia emocional".

Contextualización:

Docente explica: "La inteligencia emocional no solo se trata de controlar nuestras emociones, sino de comprender y gestionar las emociones del equipo para navegar juntos en momentos difíciles. Esto es fundamental para ustedes como futuros líderes en el trabajo".

Estudiantes reflexionan: Relacionan el contenido con sus experiencias previas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 140 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el modelo de inteligencia emocional de Goleman, destacando sus cinco componentes: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: Autoevaluación de Inteligencia Emocional

Objetivo: Analizar las emociones propias para iniciar el desarrollo de autoconciencia.

Instrucciones:

- El docente entrega una ficha con preguntas para autoevaluar la gestión emocional (ej: "¿Cómo reacciono cuando me siento presionado?").
- Los estudiantes responden individualmente durante 20 minutos.
- Luego, en parejas, comparten algunas respuestas para reconocer patrones comunes.

Organización: Individual y parejas

Producto: Ficha de autoevaluación completada y reflexión compartida.

Tiempo: 30 minutos

Rol docente: Facilita el ambiente, observa respuestas y guía con preguntas como "¿Qué emociones les resultaron más difíciles de manejar?"

• Actividad 2: Análisis de Caso Real de Liderazgo en Crisis

Objetivo: Evaluar el impacto del liderazgo emocional en situaciones adversas.

Instrucciones:

- El docente presenta un caso breve escrito de un líder que enfrentó una crisis (ejemplo: una empresa con conflicto interno durante pandemia).
- En grupos de 4, los estudiantes analizan cómo se aplicaron o no las habilidades de inteligencia emocional en el caso.
- Identifican fortalezas y debilidades y proponen alternativas de mejora.

Organización: Grupos de 4

Producto: Informe breve escrito o mapa mental grupal.

Tiempo: 60 minutos

Rol docente: Modera, responde dudas y estimula el análisis con preguntas "¿Qué hubiera cambiado si el líder hubiera sido más empático?"

• Actividad 3: Role Play - Gestión Emocional en Crisis

Objetivo: Aplicar técnicas prácticas para liderar emocionalmente.

Instrucciones:

- Se forman nuevos grupos de 4-5 participantes.

- Cada grupo recibe un escenario de crisis laboral (ejemplo: despidos, peleas entre compañeros, presión por resultados).
- Los estudiantes representan roles de líder y colaboradores para practicar respuestas emocionales adecuadas.
- Después, reflexionan y comparten aprendizajes.

Organización: Grupos de 4-5

Producto: Presentación de role play y reflexión grupal.

Tiempo: 50 minutos

Rol docente: Observa, da feedback inmediato y fomenta la reflexión con preguntas "¿Cómo se sintieron al manejar la situación?"

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes: proponer que investiguen un líder famoso reconocido por su inteligencia emocional y compartan un dato con el grupo.
- Para quienes requieren apoyo: el docente proporciona ejemplos guiados y acompañamiento personalizado durante las actividades.

Transiciones:

El docente conecta el role play con la síntesis final preguntando: "¿Cómo estas experiencias podrían ayudarnos a diseñar un liderazgo emocional efectivo en la siguiente sesión?"

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

Los estudiantes completan un "ticket de salida" con las tres ideas clave que aprendieron sobre inteligencia emocional y liderazgo en crisis.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál habilidad emocional considero que necesito fortalecer para liderar mejor en crisis?
- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en mi trabajo o vida diaria?
- ¿Qué me sorprendió o cambió mi forma de pensar sobre el liderazgo emocional?

Retroalimentación:

El docente recoge los tickets, comenta en plenaria los puntos más relevantes y destaca los avances observados.

Transferencia:

Se anticipa que en la siguiente sesión se diseñará un proyecto para aplicar estas habilidades en un caso real o simulado.

Tarea o reto:

Observar durante una semana alguna situación de crisis en su entorno y tomar nota de las emociones presentes y cómo se gestionan.

Sesión 2: Profundizando en Técnicas de Liderazgo Emocional para la Crisis

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar la experiencia de observación de la tarea y preparar a los estudiantes para diseñar soluciones prácticas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente pregunta:** "¿Qué emociones identificaron en su entorno durante la semana? ¿Qué estrategias vieron que funcionaron o no?"
- **Estudiantes:** Comparten en plenaria y el docente anota en pizarra ideas recurrentes.

Motivación y enganche:

- **Docente presenta un reto:** "Ahora que conocemos nuestras emociones y las del equipo, diseñaremos un plan para liderar con inteligencia emocional en un escenario de crisis real o simulado."

Contextualización:

Docente explica: "El liderazgo emocional práctico requiere herramientas y técnicas específicas que abordaremos hoy para fortalecer su proyecto final."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 155 minutos

Presentación del contenido:

Se introducen técnicas específicas: comunicación asertiva, manejo del estrés, escucha activa y motivación del equipo.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: Taller de Comunicación Asertiva y Escucha Activa**

Objetivo: Aplicar técnicas para mejorar la interacción emocional en el liderazgo.

Instrucciones:

- El docente explica brevemente los conceptos y muestra ejemplos.

- En parejas, practican situaciones donde deben usar comunicación asertiva y escucha activa (ej: recibir una queja, dar una retroalimentación).
- Rotan roles y luego comparten en plenaria sus aprendizajes.

Organización: Parejas

Producto: Registro de observaciones y experiencias.

Tiempo: 50 minutos

Rol docente: Observa, corrige posturas y fomenta el diálogo con preguntas "¿Cómo cambió la respuesta al usar estas técnicas?"

• Actividad 2: Estrategias de Manejo del Estrés para Líderes

Objetivo: Diseñar técnicas personales para mantener la calma en crisis.

Instrucciones:

- El docente presenta técnicas breves (respiración, pausas, reencuadre mental).
- Los estudiantes practican cada técnica guiados por el docente.
- Luego escriben un plan personal para aplicar estas técnicas en su entorno laboral.

Organización: Individual

Producto: Plan personal de manejo del estrés.

Tiempo: 40 minutos

Rol docente: Guía la práctica y apoya con retroalimentación individual.

• Actividad 3: Diseño Colaborativo del Proyecto Final

Objetivo: Diseñar un proyecto que integre herramientas de liderazgo emocional en crisis.

Instrucciones:

- Se forman grupos de 4-5 participantes.
- Cada grupo elige o recibe un escenario de crisis real o simulado.
- Trabajan para diseñar un plan que incluya las técnicas estudiadas, roles, metas y recursos.
- Preparan una presentación breve para la siguiente sesión.

Organización: Grupos de 4-5

Producto: Borrador del proyecto de liderazgo emocional.

Tiempo: 65 minutos

Rol docente: Acompaña, orienta, fomenta la creatividad y asegura que se vincule con los objetivos.

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes: crear un listado de frases asertivas para el líder en crisis.
- Para quienes necesitan apoyo: se ofrece guía paso a paso y ejemplos concretos durante el diseño del proyecto.

Transiciones:

El docente conecta el diseño del proyecto con la próxima sesión enfatizando que ahí realizarán la presentación final y reflexión integral.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

En plenaria, cada grupo comparte una idea clave de su proyecto y el docente sintetiza los aprendizajes del día.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué técnica me resultó más útil para manejar emociones en crisis?
- ¿Cómo puedo integrar estas técnicas en mi estilo de liderazgo?
- ¿Qué desafío veo para aplicar lo aprendido en mi trabajo?

Retroalimentación:

El docente reconoce avances y sugiere mejoras puntuales para el proyecto.

Transferencia:

Se invita a preparar la presentación final para la siguiente sesión como oportunidad para consolidar el aprendizaje.

Sesión 3: Presentación y Reflexión del Liderazgo Emocional en Crisis

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar con el trabajo realizado y preparar a los estudiantes para las presentaciones finales y la reflexión integrada.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente pregunta:** "¿Qué aprendieron en el diseño de su proyecto que no sabían al comienzo?"
- **Estudiantes:** Responden en plenaria y se motivan mutuamente.

Motivación y enganche:

- **Docente destaca:** "Hoy pondremos en práctica todo lo aprendido y construiremos conclusiones valiosas para aplicar fuera del aula."

Contextualización:

Docente explica: "Esta sesión es clave para demostrar el liderazgo emocional en acción y reflexionar sobre su impacto."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 140 minutos

Presentación del contenido:

Se realiza la presentación y retroalimentación de los proyectos diseñados.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: Presentación de Proyectos de Liderazgo Emocional**

Objetivo: Demostrar la aplicación práctica de técnicas de inteligencia emocional en liderazgo.

Instrucciones:

- Cada grupo presenta su proyecto en 10 minutos.
- Los demás grupos y el docente hacen preguntas y aportan sugerencias.

Organización: Plenaria

Producto: Presentación oral y visual del proyecto.

Tiempo: 90 minutos (considerando 6 grupos aprox.)

Rol docente: Modera, fomenta preguntas y aporta retroalimentación constructiva.

- **Actividad 2: Reflexión grupal guiada**

Objetivo: Evaluar colectivamente el aprendizaje y planear aplicación futura.

Instrucciones:

- El docente plantea preguntas para reflexión en círculo:
- - ¿Qué fue lo más valioso que aprendimos sobre liderazgo emocional?
- - ¿Cómo cambia nuestra forma de enfrentar crisis ahora?
- - ¿Qué acciones concretas implementaremos en nuestro trabajo o comunidad?
- Los estudiantes participan compartiendo sus respuestas y compromisos.

Organización: Plenaria

Producto: Registro de compromisos y conclusiones.

Tiempo: 50 minutos

Rol docente: Facilita diálogo y sintetiza aportes.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: elaboran una guía práctica breve para líderes emocionales en crisis.
- Para quienes requieren apoyo: se les brinda espacios de escucha individual y acompañamiento para expresar sus ideas.

Transiciones:

Se prepara el cierre final conectando la reflexión con la evaluación y el cierre del curso.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 25 minutos

Síntesis:

Se realiza un mapa mental colectivo en la pizarra con los conceptos y aprendizajes clave generados durante las tres sesiones.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo evaluaría mi crecimiento en inteligencia emocional para liderar en crisis?
- ¿Qué herramienta o técnica usaré primero en mi entorno laboral?
- ¿Qué recomendaría a un colega sobre liderazgo emocional en tiempos difíciles?

Retroalimentación:

El docente proporciona retroalimentación global, destacando logros y áreas de mejora, y entrega una lista con recomendaciones para continuar el desarrollo personal.

Transferencia:

Se invita a aplicar el proyecto diseñado y hacer seguimiento personal en los próximos meses para fortalecer el liderazgo emocional real.

Tarea o reto:

Implementar una técnica aprendida esta semana y registrar los resultados para compartir en un futuro espacio de seguimiento o red de líderes.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la primera sesión mediante la activación de conocimientos previos y autoevaluación.
- **Formativa:** Durante el desarrollo de las actividades prácticas, role plays, talleres y diseño del proyecto, con observación y retroalimentación constante.
- **Sumativa:** En la tercera sesión con la presentación final del proyecto y la reflexión grupal integrada.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para analizar y gestionar emociones propias y de otros en situaciones de crisis (relacionado con objetivo 1).

- Aplicación efectiva de técnicas de inteligencia emocional en actividades prácticas y role plays (objetivo 2).
- Diseño coherente y colaborativo de un proyecto que integre herramientas de liderazgo emocional (objetivo 3).
- Capacidad para evaluar el impacto del liderazgo emocional en la resolución de conflictos y clima laboral, expresado en la reflexión y discusión final (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Rúbrica para evaluar presentaciones de proyectos (claridad, aplicación técnica, trabajo en equipo).
- Lista de cotejo para observación de role plays y participación en talleres.
- Portafolio con fichas de autoevaluación, planes personales y proyecto final.
- Autoevaluación y coevaluación mediante cuestionarios estructurados en las actividades de cierre.

Evidencias de aprendizaje:

- Fichas de autoevaluación y reflexión personal.
- Informe de análisis de caso y mapas mentales.
- Registro y presentación del proyecto de liderazgo emocional.
- Participación activa en role plays, talleres y reflexiones grupales.
- Tickets de salida y compromisos escritos en las sesiones finales.