

EMPRESSES HUMANES:
nous models de lideratge per aconseguir
equips compromesos i saludables.

*Cristina
Gutiérrez Lestón*

1- Entendre el context

2- Entendre el
comportament
humà i què és
salut

3- Empreses

humanes=compromís



¿

Kit de emergència

A close-up photograph of two hands clasped together in a supportive grip. The hands are positioned horizontally across the frame, with the fingers of one hand resting on the back of the other. The skin tone is light and the lighting is soft, creating a warm and intimate atmosphere. The background is a plain, light-colored surface.

"Qui lidera humans hi hauria de
saber primer,
què és un humà"

Cristina 
Gutiérrez Lestón

Realitat social

1-Entendre el context

Realitat empresarial



Cuatro de cada diez españoles (39,3%) **valora de manera negativa su salud mental actual.**



Los ciudadanos otorgan una **importancia de 4,5 sobre 5 a su salud mental en comparación con su bienestar general.**



¿Cree que **en los últimos años ha empeorado** su salud mental?



Seis de cada diez (57%) **se sienten preocupados, temerosos, deprimidos o tristes.**



Demandan la promoción de iniciativas comunitarias para **prevenir la soledad y fomentar la resiliencia.**

18,9%

De la población de **más de 18 años, un porcentaje consume psicofármacos** y el...

73%

de ellos lo hace **a diario.**

*Extraído del informe "Salud mental en España 2023" por la "Confederación Salud Mental España", "Salud mental del adolescente" per la OMS y "I Estudio Nacional sobre el Estado de Ánimo de los Docentes" por "Éxito Educativo y Universidad UDIMA"

6 de 10



Experimentan **estrés y ansiedad.**

3 de 10



Experimentan **problemas de salud mental derivados del trabajo.**



De los trabajadores españoles **se sienten desmotivados en el trabajo.**



Sienten una **falta de reconocimiento** en la empresa.

SALUT MENTAL OMS

L'OMS defineix la salut mental com «un estat de benestar en el qual cada individu desenvolupa el seu potencial, pot afrontar les tensions de la vida, pot treballar de manera productiva i fructífera, i pot aportar alguna cosa a la seva comunitat».

1- AUTOCONeixEMENT

2- FORTALESA-AUTONOMIA

3- SENTIR-ME ÚTIL



2-entendre
el
comportament

Quin és l'origen del comportament humà

*Cristina
Gutiérrez Lenton*

EMOCIÓ Pre-conscient - inevitable.

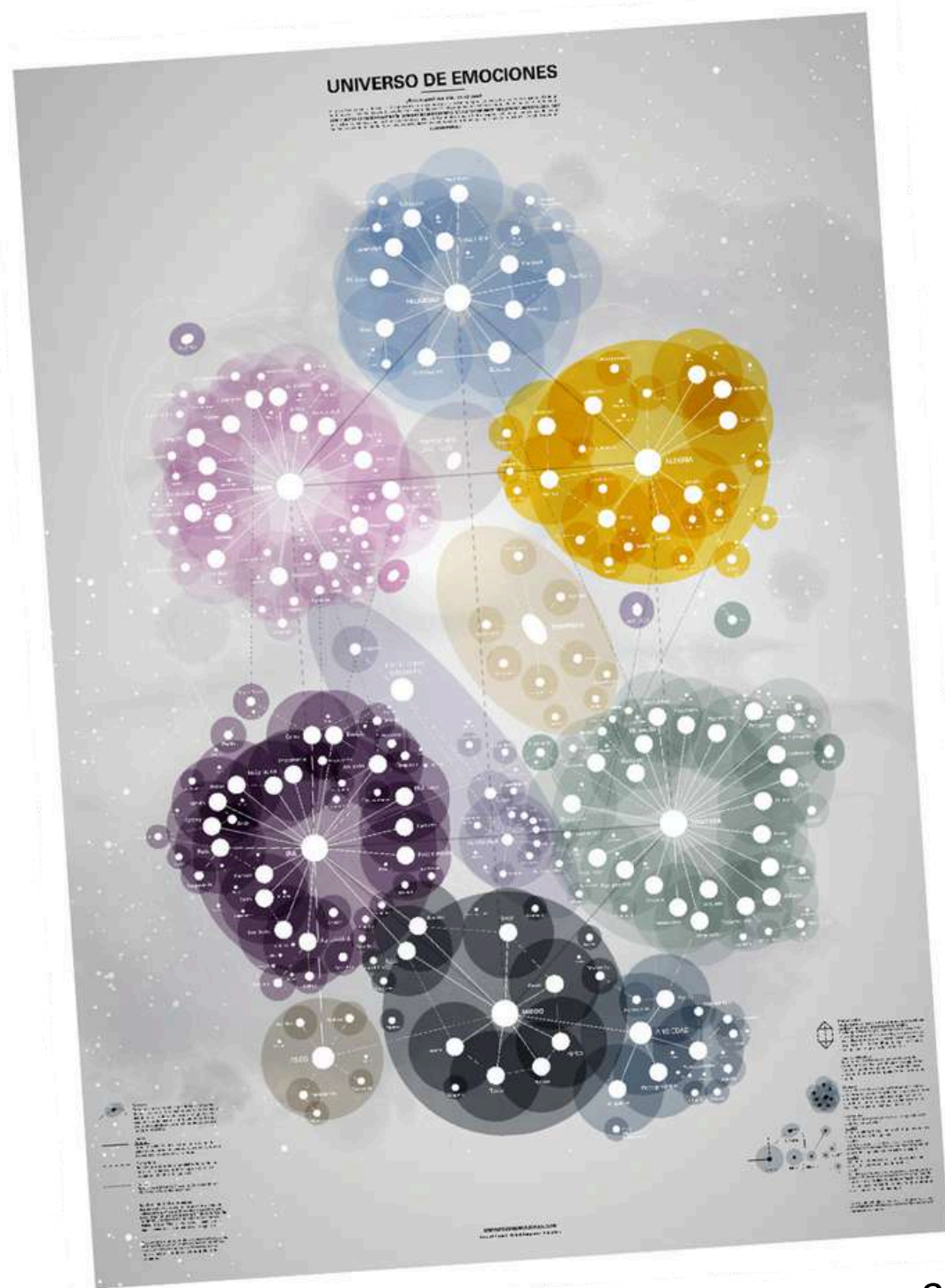
SENTIMENT Conscient - llarga durada.

ESTAT D'ÀNIM Conjunt sentiments i emocions presents en el dia a dia.

ACTITUD És la resposta o reacció (positiva-negativa).

CLIMA És l'ambient, el que repetim, la personalitat d'una família, una escola, un aula... És el que es respira!!!

La influència de les emocions en la presa de decisions intel·ligents



*Universo de las Emociones. Rafel Bisquerra, 2015

- 1 Preconscients
- 2 Supervivència
- 3 Positives / Negatives. Totes són bones
- 4 Les 4 emocions més potents que sentim són....

1r POR

2n IRA

3r TRISTESA

4t ALEGRIA

CONTEXT ACTUAL I SALUT EMOCIONAL

+ POR

+ IRA

+ TRISTESA

+ Paralitza

+ Agressivitat
frustració

+ Depressió

-EMPATIA

Mobbing, Relacions
Tòxiques, Desconfiança

**"Les emociones
negativas venen
soles. Les
positives te les has
de currar"**

Gerard, 15 anys



Per què l'Empatia és la base de les relacions humanes

Empatia

És la capacitat de percebre, compartir i comprendre el que sent una altra persona. R. Bisquerra

Per a què?

Per a Activar la voluntat d'ajuda.

Per...?

Per sobreviure com a tribu/
comunitat/societat.

Com seria el món sense Empatia?

No sentiríem el dolor aliè (psicopatia).

LIDERAR = CONECTAR

Empatia vs Simpatia

Link video:

https://www.youtube.com/watch?v=hRE6P_FY2rE

Cristina
Gutiérrez Lestón

Empatia i Vulnerabilitat

L'Empatia
produeix
vulnerabilitat
Emocional

L'Autonomia Emocional.
Poder viure sense sentir-nos
profundament pertorbats pel
que ens envolta.

*“Ser Emocionalment Invulnerables, però sensibles i
compassius per a no perdre el teu benestar ni la teva
capacitat professional davant el patiment”*

Rafel Bisquera (2023)

"Soc com el mar, només deixo
veure una part de mi: la
superfície"

Marina, 16 anys

Cristina 
Gutiérrez Lestón



**3-empresas
humanes= compromís**

Gustavo Lestón

*Cristina
Gutiérrez Lestón*

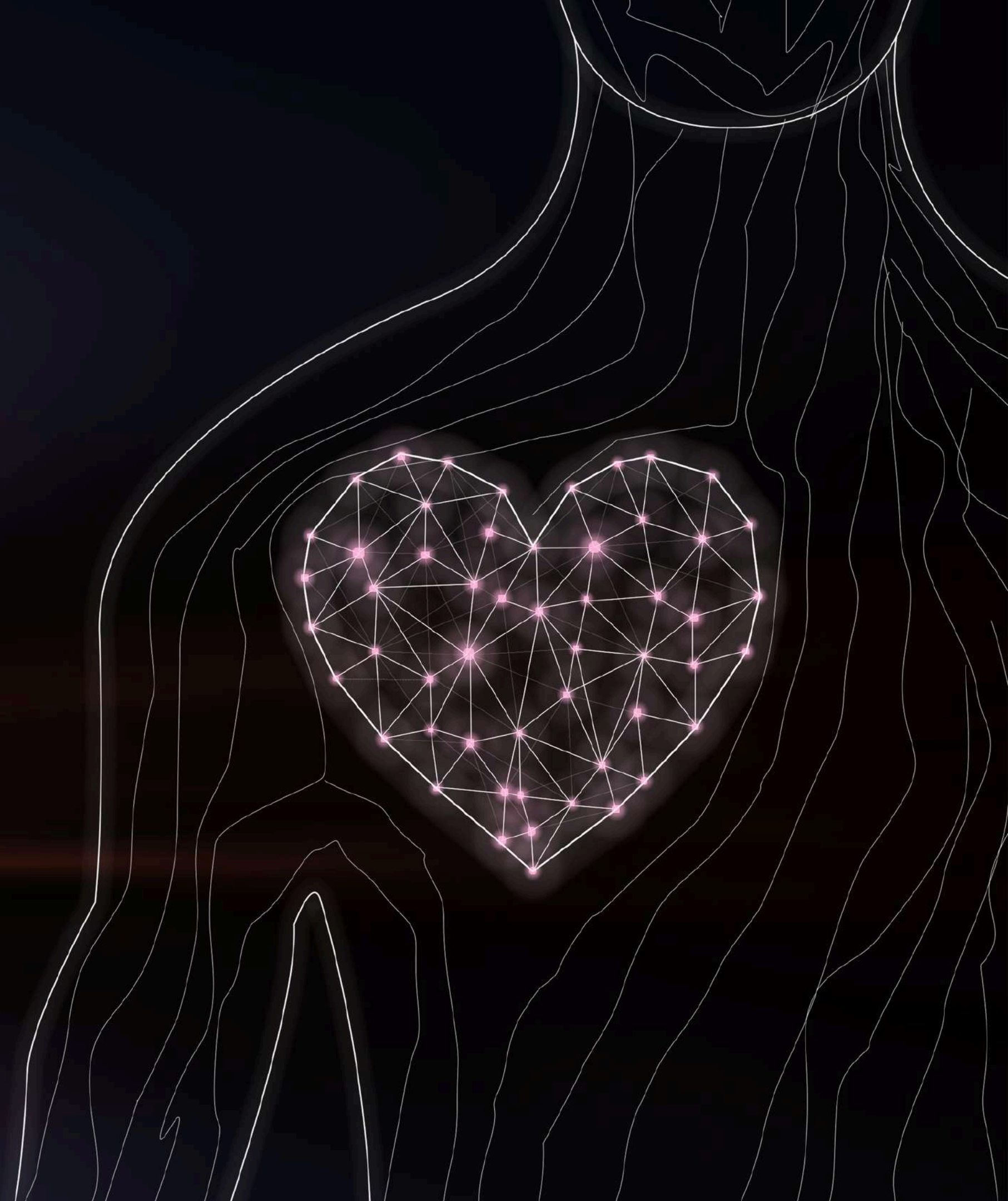
Esgotats!!!!

**Si tu estàs bé, tractaràs bé.
si tu estàs malament, tractaràs malament.**



Liderar és
conectar?

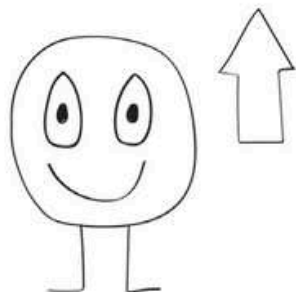
El viatge dels
40 cm





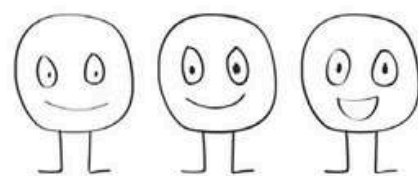
CAPACITAT DE MIRAR I VEURE

Habilitat que requereix entrenar el judici o la capacitat per no jutjar als altres, l'habilitat d'observar, discernir i dominar l'art de les preguntes del coaching. Aquesta capacitat dóna un lideratge extra en qui ha de liderar equips o un grup de persones.



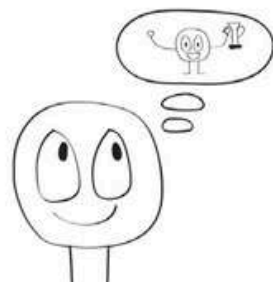
L'OPTIMISME

Actitud personal que pot transferir-se a un grup o una altra persona. L'optimisme dóna força i actitud positiva davant l'adversitat. Ser-ne conscient per entrenar l'optimisme amb intenció ajuda a que aquesta actitud estigui més present tant a nivell personal com grupal.



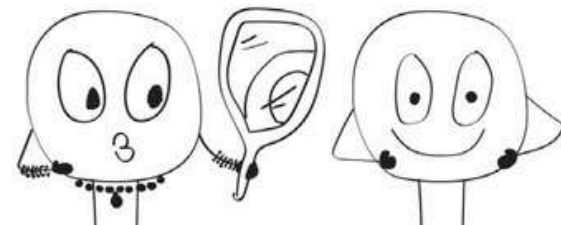
ALINEACIÓ

Activitat que permet que els integrants d'un equip estiguin alineats no només en els seus objectius, sinó també amb el sentit del "per a què" fan tot allò que fan. L'alineació augmenta el compromís, la motivació i els resultats (d'un grup).



AMBICIÓ

Capacitat de superació contínua amb una intenció concreta. Gestió sana de l'ambició, entrenar el plantejament intel·ligent de l'assoliment d'objectius, a curt termini, assolibles i continus.



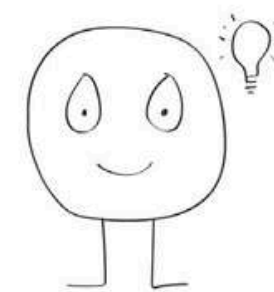
LA VANITAT VS LA HUMILITAT

Un hàbit que comporta un entrenament intencionat continu, ja que l'èxit (ser el millor en algun aspecte) facilita els egos i sovint una mala gestió d'aquests, i confusió en quant al benestar superficial que s'omple amb una imatge concreta versus a un benestar profund i inalterable, que no desapareix després d'una compra desitjada.



L'EGO I LA GENEROSITAT

Prendre consciència de la necessitat de ser el centre, què ho provoca, què significa aquesta necessitat i eines per ser capaços d'entrenar la generositat per empatitzar amb els altres i disminuir l'egocentrisme. Distinció entre un EGO basat en el tenir i el FER i la Generositat basada en el SER.



LA CREATIVITAT PROACTIVITAT

Entrenar el pensament lateral que ens ajuda a buscar alternatives quan apareixen les dificultats, gestionant la queixa amb actitud proactiva i amb iniciativa per fer coses diferents.



RESPONSA

Capacitat de respondre d'actes i accions, ser portat amb serenitat i diferents àmbits (laboral, esportiu, etc).



GESTIÓ DE L'ERROR

Consciència de què sentim i com actuem quan cometem un error per modificar l'actitud i convertir l'equivocació en una oportunitat d'aprenentatge i canviar comportaments per evitar que es repeteixi de la mateixa manera.



GESTIÓ DE LA QUEIXA

Per persones que estiguin acostumades a utilitzar la queixa. Consciència de què és queixar-se i donar eines per modificar aquest comportament que paralitza i evita sentir-se responsable, i per tant, buscar una solució.



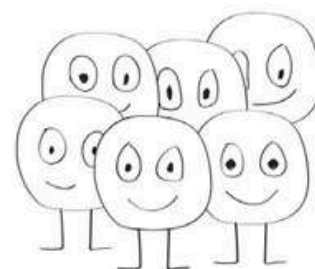
COHERÈNCIA

Treball d'autoconeixement per ser conscient de si el que pensem, diem i fem està alineat i és coherent amb els nostres valors. Consciència de quins són els valors que ens guien per adonar-nos que són ells els que uneixen i separen a les persones.



TOLERAR LA FRUSTRACIÓ

Entendre què és la frustració i com si aquesta ens domina, ens fa abandonar o sentir una ràbia difícil de gestionar. Dóna eines per ser capaços de prendre consciència i tolerar la frustració.



TREBALL EN EQUIP

Entendre el treball en equip. Només sent conscients de les habilitats necessàries que hem de tenir per aconseguir-ho, serem capaços de caminar junts i alineats cap el mateix objectiu. Diferents dinàmiques ajuden a visualitzar en quin estat està l'equip i quines són les carencies o dificultats que impedeixen fluir i cohesionar-se.



AUTOMOTIVACIÓ

Dóna eines per entrenar l'automotivació, una habilitat que aconseguim que tinguem un motiu amb prou força com perquè ens faci moure'ns per aconseguir allò que s'han proposat, superant l'adversitat amb una actitud positiva i pacient.

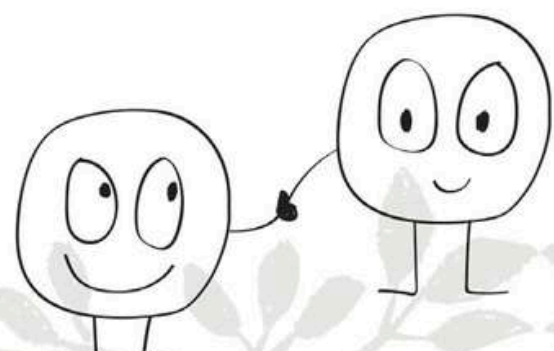


GESTIÓ DE LA POR

Entendre què és la por, per què ens paralitza i com podem ser nosaltres els que la controlem, i no ella a nosaltres. L'objectiu és ser capaços de concretar la por que sentim per fer-la més petita i evitar que aquesta ens pugui controlar i decidir per nosaltres.



Entendre el funcionament emocional i raional. Les persones s'enfaden i fan "la pitjor interpretació" de la manera poder autèntica. També ajuda a ser més pany o client sentint perquè aquesta no sigui la millor relació.



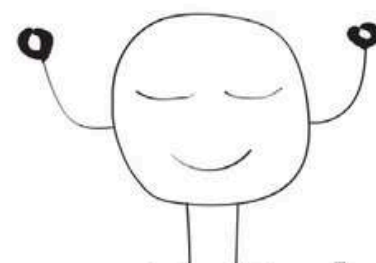
SER MENTOR DELS ALTRES

La mentoria prepara i capacita en l'habilitat de saber acompanyar a persones cap a l'empoderament, permetent que a qui acompanyes pugui manifestar totes les seves habilitats i potencialitats gràcies a un acompanyament ferm, de creixement continu i sense sobreprotecció. El padrinatge, donar responsabilitats i confiar són algunes de les accions per aconseguir-ho.



CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

Habilitat principal per ser emocionalment intel·ligent i ser capaços de gestionar el que sentim de manera positiva per a nosaltres i pels que ens envolten.



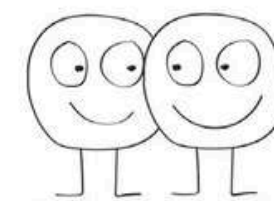
LA PACIÈNCIA

És l'habilitat principal per ser capaços de tolerar la frustració, doncs permet esperar sense modificar l'estat d'ànim, sense decaure, desanimar-se o deixar d'esforçar-se per aconseguir un objectiu.



AUTONOMIA EMOCIONAL

Una competència d'alt nivell, que defineix la fortalesa interior, aquella que ens permet estar bé encara que el que ens envolta no ho estigui.



L'EMPATIA

L'empatia és l'habilitat principal de la generositat i l'humilitat, i imprescindible per entendre's amb els altres i millorar els vincles en un equip, fent-lo fort. L'empatia és bàsica per aconseguir la comunicació positiva i el respecte.



LA COMUNICACIÓ POSITIVA

Habilitat bàsica per establir relacions amb els altres amb confiança i respecte. No es pot dir no sense sentir-se respectat i amb necessitat de respecte.

La intel·ligència emocional al món de les organitzacions

- ✓ Decisions més intel·ligents
- ✓ Equips sans i competitius
- ✓ Resiliència
- ✓ Compromís
- ✓ Salut mental

La necessitat de treballar la intel·ligència emocional a les organitzacions és ja una evidència demostrada per multitud d'estudis, els quals mostren que l'entrenament de les competències emocionals crea entorns de treball **més intel·ligents, saludables i eficients**, augmentant de manera significativa el rendiment, la satisfacció dels clients i la retenció de talent.



Dels treballadors/es espanyols consideren que la capacitat **d'inspirar i motivar** és l'habilitat més important d'un líder.



Dels executius espanyols consideren la **Intel·ligència Emocional** com una habilitat crucial per a l'èxit.



Dels treballadors/es consideren que la **comunicació** és l'àrea més important de millora.



Dels CEOs consideren que l'**adaptabilitat** és una habilitat crucial per a l'èxit en un **entorn canviant**.

Cristina
Gutiérrez Lestón

Nous estils de lideratge: el Lideratge conscient i humà.



Cristina 
Gutiérrez Lestón

Lideratge Femení vs. Lideratge masculí

1r. Qüestió d'estil, no de gènere (maneres de fer i pensar)

2n. Lideratge masculí: orientat a la tasca i als objectius

3r. Lideratge femení: orientat a les persones. És el. empàtic perquè percep a les persones i activa la voluntat d'ajuda

(literatura acadèmica: Eagly, Adler, Cuadrado, Osas)

Empodera,
cohesiona,
estructura sòlida.
Encaixa peces.

Arribar als
objectius

Una organització
sense empatia, avui
dia està morta

La gent vol treballar
a un lloc que no
faci mal

*Gisela
Gutiérrez Lestón*

Intel·ligència col·lectiva

Cristina
Gutiérrez Lestón

"El més important, a vegades, és parlar
una estona i escoltar entre tots"
Núria, 12 anys



*"Envoltar-me de persones que són
llum fa que tot ho vegi més clar"*

Carla, 15 anys

TEAM BUILDING per a empreses



RECURSOS FAMILIÉS

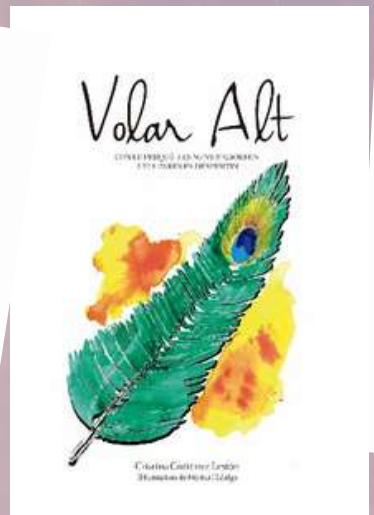


WEB: LAGRANJATC.COM



@LAGRANJAESCOLA





MOLTES GRÀCIES!

Mail: cristina@lagranjatc.com
Recursos: lagranjatc.com
[@lagranjaescola](https://www.instagram.com/lagranjaescola)



Cristina Gutiérrez Lestón