



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

FLEXIBILIDAD EMOCIONAL

FLEXIBILIDAD MODULO DE FORMACIÓN



euro
pass



SKILL
CONSULTING
up
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Tabla de contenidos

01

Introducción

02

El módulo en el entorno profesional

03

Impactos reconocidos a través de estereotipos de género

04

Buenas prácticas y consejos

05

Conclusiones

1. Introducción



En el viaje de la vida, nos enfrentaremos a una oleada de cambios, transiciones y nuevas experiencias, que pueden generar crisis o también ser magníficas oportunidades de crecimiento en cualquier área de nuestras vidas. Existen distintos tipos de habilidades relacionadas con la flexibilidad. Entre ellas están la flexibilidad cognitiva, que implica adaptar el propio pensamiento y ser receptivo a nuevas ideas, y **la flexibilidad emocional**, que implica gestionar las emociones propias y ajenas de forma saludable.

La flexibilidad emocional se refiere a la capacidad de adaptarse y responder a diferentes experiencias y situaciones emocionales de forma equilibrada y adaptativa. Como resultado, las personas son capaces de navegar por una gama de emociones, adaptar sus respuestas emocionales según el contexto y cambiar sus estados emocionales según sea necesario.

Las personas con flexibilidad emocional no están rígidamente apegadas a un estado emocional, sino que son capaces de experimentar y expresar una amplia gama de emociones de forma sana y adecuada. Pueden adaptar sus respuestas emocionales en función de las exigencias de una situación, mostrar resiliencia ante los retos y mantener el bienestar emocional. Está estrechamente relacionada con otros aspectos de la inteligencia emocional, como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales. Desempeña un papel crucial en la construcción y el mantenimiento de relaciones positivas, el afrontamiento del estrés, la resolución de problemas y el bienestar emocional general. Desarrollar la flexibilidad emocional implica autorreflexión, práctica de la atención plena, mejora de las estrategias de regulación de las emociones y fomento de la empatía y la comprensión hacia uno mismo y los demás.



2. El módulo en el entorno profesional



La flexibilidad emocional es una habilidad muy valiosa en el mercado laboral, ya que permite a la persona fluir y adaptarse a las diferentes situaciones del entorno de forma feliz y saludable. A la hora de entender el entorno que nos afecta y poder enfocar la energía de las personas y la estrategia de las empresas para que puedan ser dirigidas eficazmente en términos de competitividad, llega un nuevo concepto que nos permite definir nuestra situación actual de una forma más cercana y precisa, y ese concepto es el **ENTORNO BANI**. Estos entornos van de la mano de algunas de las aclamadas habilidades blandas como la resiliencia, el coraje, la creatividad, la integridad y la inteligencia emocional.

El entorno BANI debe su nombre a las iniciales de **B**rittle (quebradizo), **A**nxious (ansioso), **N**onlinear (no lineal) e **I**ncomprensible (incomprensible). Es la nueva forma de entender los procesos de cambio que podemos sufrir a lo largo de nuestra vida, que generan caos y confusión en muy poco tiempo. Vivimos en un proceso acelerado de cambio constante y tenemos que estar preparadas para ello. Cualquier cosa puede ocurrir de un momento a otro. Sin embargo, es posible que no dispongas de los recursos o los conocimientos necesarios para hacer frente a todos estos cambios. Entonces, ¿Qué puedes hacer? He aquí algunos puntos clave a tener en cuenta sobre la relación entre la flexibilidad emocional y las mujeres en el mercado laboral:

- La flexibilidad emocional permite a las mujeres comunicarse y colaborar eficazmente con colegas, clientes y partes interesadas. Implica ser capaz de comprender y gestionar sus emociones, escuchar con empatía y responder adecuadamente en diversos entornos de trabajo.
- Las mujeres que muestran flexibilidad emocional poseen una clara ventaja a la hora de adaptarse a nuevas funciones, tecnologías emergentes y dinámicas de trabajo cambiantes. Les permite navegar por territorios desconocidos con resiliencia y agilidad. Son capaces de aceptar el cambio, aprender rápidamente nuevas habilidades y adaptar su mentalidad para adoptar enfoques innovadores.
- En el mercado laboral, las mujeres se enfrentan a menudo a diversos factores de estrés, como problemas de conciliación de la vida laboral y familiar, prejuicios sexistas y presiones relacionadas con la carrera profesional. La flexibilidad emocional las dota de la capacidad de regular sus emociones, gestionar el estrés y recuperarse de los contratiempos.
- Las mujeres con inteligencia emocional y flexibilidad son más capaces de inspirar y motivar a otros profesionales, gestionar conflictos y tomar decisiones acertadas. Su capacidad para considerar diferentes perspectivas y adaptar su estilo de liderazgo aumenta su eficacia en puestos directivos.

3. Impactos reconocidos a través de los estereotipos de género



Cuando una creencia se instala en nuestro cerebro, lo hace apuntalada por una referencia principal, generalmente surgida en nuestra infancia y de una figura de referencia a la que dotamos de una gran autoridad moral. A partir de ahí, nos desenvolvemos en la sociedad, en el ámbito personal, afectivo o profesional, buscando referencias que refuercen la creencia formada en su momento y alimentada a lo largo de los años. Para desarmar una creencia limitante tenemos una peligrosa tendencia a querer derribarla, pero eso puede desencadenar un movimiento defensivo en el cerebro ante la amenaza de que alguien venga y cuestione algo que ha considerado parte de su identidad. Por eso lo correcto no es "derribarla", sino "desmontarla" buscando la ruptura con la certeza. Y si la certeza es el 100% de certidumbre, la falta de certeza puede oscilar entre el 99% y el 1%. En cuanto se introduzca una cuña para socavar esta certeza, ya habremos empezado a lograr nuestro objetivo.

Los estereotipos de género pueden tener un impacto significativo en la flexibilidad emocional de las mujeres, ya que a menudo se las asocia con ciertos rasgos de personalidad en comparación con los hombres. Estas expectativas pueden llevar a las mujeres a restringir ciertas expresiones emocionales, como la ira o la ambición, lo que limita su capacidad de ser emocionalmente flexibles y auténticas. También pueden influir en la forma en que las mujeres perciben y reflexionan sobre sus propias emociones, lo que puede obstaculizar el desarrollo de una mayor comprensión y conciencia emocional, elementos clave de la flexibilidad emocional.

Esto puede crear barreras a la hora de buscar ayuda y afectar negativamente a la capacidad de las mujeres para desarrollar habilidades de afrontamiento y adaptabilidad emocional. Y, por supuesto, también pueden influir en la percepción de las mujeres en funciones de liderazgo. Las expectativas tradicionales pueden dificultar que las mujeres en puestos de liderazgo muestren sus emociones de forma equilibrada y sean percibidas como fuertes y competentes. Esto puede limitar su capacidad de ejercer el liderazgo de forma flexible y adaptable.

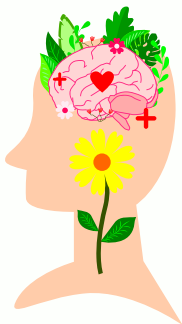
Es importante reconocer y cuestionar estos estereotipos de género para fomentar la flexibilidad emocional de las mujeres. Promover la aceptación de una amplia gama de emociones y proporcionar apoyo para el desarrollo de habilidades emocionales puede ayudar a contrarrestar los efectos negativos de los estereotipos de género y promover la resiliencia emocional en todos los individuos.

4. Buenas prácticas y consejos



Poniendo en práctica estas estrategias, puedes mejorar su flexibilidad emocional y prepararte para el éxito en un entorno laboral intrincado y de ritmo rápido. He aquí algunos consejos eficaces para mejorar la flexibilidad emocional:

- **Tiempo para la autorreflexión:** Tómate un momento para analizar tus emociones y pensamientos. Identifica tus patrones de pensamiento y creencias limitantes que puedan estar afectando a tu flexibilidad emocional. Pregúntate si tus respuestas emocionales son adaptativas y están en consonancia con tus objetivos y valores.



- **Comprueba tus emociones:** Reconoce que todas las emociones son válidas y que no hay emociones "correctas" o "incorrectas". Permítete sentir y experimentar una amplia gama de emociones sin juzgarte. Acepta que las emociones cambian y fluctúan.

- **Desarrollar la resiliencia emocional:** Desarrollar habilidades para adaptarse y recuperarse de los desafíos emocionales. Esto implica aprender a gestionar el estrés, buscar apoyo cuando sea necesario y desarrollar estrategias de afrontamiento saludables, como la práctica de la atención plena, la meditación o el ejercicio físico.



- **Fomenta la empatía y la compasión:** Fomenta la empatía contigo misma y con las demás personas. Reconoce que cada persona tiene sus propias luchas y retos emocionales. Practica la compasión hacia ti misma cuando te enfrentes a dificultades y errores, y también hacia las demás personas cuando atraviesen momentos difíciles.

5. Conclusiones



Las emociones desempeñan un papel central en el conjunto de habilidades necesarias para la vida, y las organizaciones hacen cada vez más hincapié en estimular la inteligencia emocional para lograr el éxito en el lugar de trabajo. Por este motivo, se ha señalado que es importante abordar el equilibrio emocional para proteger nuestra salud y bienestar. La flexibilidad emocional es de gran importancia para las mujeres en el mercado laboral por varias razones, una de las cuales es que el entorno laboral cambia constantemente, y quienes poseen flexibilidad emocional son más capaces de adaptarse al cambio. Pueden hacer frente a situaciones imprevistas, reestructuraciones organizativas o cambios en las responsabilidades laborales con mayor capacidad de recuperación y ajuste emocional.

En cierta medida, el mercado laboral puede ser estresante, especialmente para las mujeres que se enfrentan a retos adicionales, como la brecha de género o la conciliación de la vida laboral y familiar. Por este motivo, la flexibilidad emocional les permite gestionar el estrés con eficacia, encontrar soluciones creativas y mantener una mentalidad positiva ante la adversidad.

Desarrollar la capacidad de comprender y gestionar las propias emociones, así como mostrar empatía hacia las demás personas, contribuye a establecer relaciones laborales más sólidas y eficaces. Las mujeres emocionalmente flexibles pueden comunicarse eficazmente, resolver conflictos y colaborar constructivamente con colegas y directivos.

Se puede concluir que la flexibilidad emocional permite a las mujeres tomar decisiones ponderadas y equilibradas en el entorno laboral, ya que pueden evaluar diferentes perspectivas de forma objetiva, considerar los aspectos emocionales relevantes y tomar decisiones basadas en un razonamiento lógico y una profunda comprensión de las implicaciones que conllevan. También es crucial para el bienestar personal.

La capacidad de gestionar las exigencias del trabajo y las necesidades personales con flexibilidad emocional puede conducir a una mayor realización en el lugar de trabajo y a una sensación de logro en su vida profesional. En otras palabras, desempeña un papel crucial en el éxito de las mujeres en el lugar de trabajo al permitirles adaptarse al cambio, gestionar el estrés, establecer relaciones laborales eficaces, tomar decisiones con conocimiento de causa y mantener un bienestar personal óptimo.

Referencias



- Caballero Muñoz, D., & Blanco Prieto, A. (2007). Competencias para la flexibilidad: la gestión emocional de las organizaciones. *Psicothema*, 19(4). <https://www.redalyc.org/pdf/727/72719412.pdf>
- Egor, V. (2021). 3 maneras en las que podemos desarrollar flexibilidad emocional. Fundación Relaciones Sanas. <http://fundacionrelacionessanas.org/desarrollar-flexibilidad-emocional/>
- Huicab García, Y. (2023). Gestión del talento humano en el entorno BANI. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8823211>
- Villalobos Antúnez, J. V. (2022). The contexts of uncertainty: VUCA environments or BANI environments? Towards a social science episteme. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8697022>
- García Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52. <http://www.cepcuevasolula.es/espisal>.
- Castellano, V. (2022). Susan David: la agilidad emocional y cómo convivir con nuestras emociones. *Blogthinkbig.com*. <https://blogthinkbig.com/susan-david-agilidad-emocional>
- Goleman, D. (1995). 'Emotional Intelligence - Why it Can Matter More Than IQ.' London: Bantam.

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación [comunicación] refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

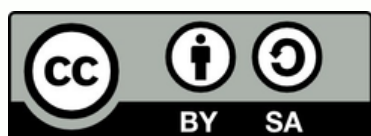
Autores

© Mayo 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Esta publicación se ha realizado con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus + “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146”.

Atribución, compartir la misma condición

Atribución, compartir la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de Compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y Adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciente no puede revocar estas libertades siempre y cuando usted respete los términos de la licencia bajo las siguientes condiciones:

Atribución - debe dar el crédito apropiado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciente le respalda a usted o a su uso.

Compartir Igual- Si remezcla, transforma o construye sobre el material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia que el original.

Sin restricciones adicionales: no puede aplicar términos legales.