

Taller 1. “Ser cálida y poderosa”

Mantener la claridad emocional en desacuerdos y conversaciones difíciles

Este taller de 90 minutos aborda la conciencia emocional como una estrategia profesional, no como una habilidad blanda ni como un ejercicio superficial de autocontrol.

El enfoque integra fundamentos de neurociencia, práctica profesional y —de manera distintiva— técnicas periodísticas en situaciones de presión, aplicadas ahora a contextos corporativos.

El taller trabaja sobre la integración de dos dimensiones clave:

- Humanidad: presencia, escucha, sensibilidad
- Poder: criterio, límite, decisión

Una profesional puede ser cálida sin perder firmeza. Puede sostener desacuerdos sin volverse rígida. Puede mantener la claridad sin perder vínculo.

La conciencia emocional como competencia estratégica entrenable

En contextos de presión, el cerebro no coopera de manera óptima. Ante una amenaza percibida, se activa la amígdala (lucha, huida o parálisis) y disminuye la actividad de la corteza prefrontal, responsable del razonamiento y la inhibición de impulsos.

Bajo estrés:

- Decidimos más rápido
- Usamos atajos mentales
- Interpretamos hostilidad donde puede no existir

El taller traduce estos hallazgos en herramientas prácticas. La inteligencia emocional se presenta como lo que es: una capacidad entrenable.

Enfoque diferencial: técnicas periodísticas aplicadas

La facilitadora aporta una mirada basada en su experiencia en periodismo profesional.

En periodismo político y de investigación, la claridad emocional no es opcional: es indispensable para entrevistar bajo presión, enfrentar evasivas, resistir manipulación narrativa y sostener conversaciones difíciles.

El taller traslada estas prácticas al entorno corporativo a través de tres ejes:

1. Reencuadre profesional (reevaluación cognitiva)

Se entrena la capacidad de reinterpretar antes de reaccionar, evitando la respuesta impulsiva.

2. Congelamiento instantáneo

Inspirado en técnicas de entrevista y contención mediática ante preguntas tramposas o ataques diseñados para activar vergüenza o defensa, la herramienta principal es el silencio estratégico.

3. Tercer tópico

En política y medios, una estrategia clásica para romper dicotomías forzadas es ampliar el marco. Se entrena la capacidad de añadir una tercera variable.

4. Estrategia tipo artes marciales

Cuando aparece humillación, desprecio o superioridad la respuesta no es defender el ego, sino redireccionar la fuerza.

Manipulación emocional y narrativa

El taller explora cómo funcionan las emociones en la construcción de relatos.

En política y comunicación pública se utilizan etiquetas grandilocuentes y narrativas heroicas para activar miedo, fascinación o indignación.

En el entorno corporativo aparecen versiones más sutiles:

- Urgencia artificial, presión por lealtad
- Dicotomías falsas, etiquetas que desacreditan

Ejes prácticos que se trabajan

- Reconocer activación emocional
- Pausar la reacción automática
- Elegir la respuesta alineada con el objetivo
- Entrenar automatismos físicos o verbales funcionales
- Reencuadrar situaciones antes de reaccionar
- Resistir la manipulación sin confrontación innecesaria

Integrar calidez y poder

El taller trabaja sobre la integración de dos dimensiones clave:

- Humanidad: presencia, escucha, sensibilidad
- Poder: criterio, límite, decisión

Una profesional puede ser cálida sin perder firmeza. Puede sostener desacuerdos sin volverse rígida. Puede mantener la claridad sin perder vínculo.

Esa integración es el núcleo de Cálida y poderosa.

Resultados para las participantes

Al finalizar el taller, las asistentes:

- Comprenden cómo opera su cerebro bajo presión
- Reconocen patrones de activación emocional propios
- Identifican tácticas de manipulación o presión encubierta
- Practican respuestas estratégicas basadas en técnicas periodísticas
- Integran herramientas concretas aplicables inmediatamente en reuniones, negociaciones y comités