

¿VIVES O SOBREVIVES?

13 de Septiembre de 2018



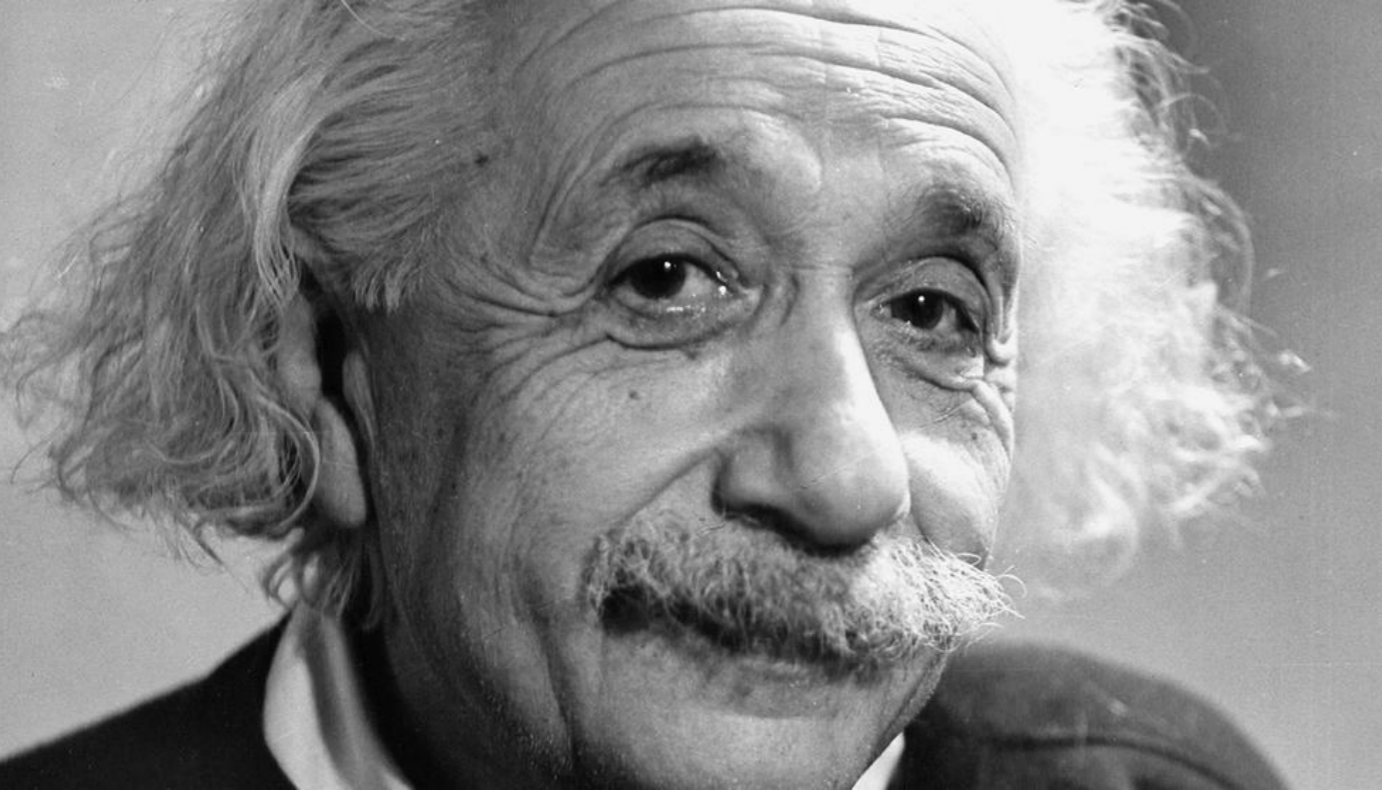
Ponente: Óscar Corominas

oscarcorominas@liberatutalento.com



@oscar_corominas





“Hay dos formas de vivir la vida – comentó Einstein en una ocasión - : como si nada fuera un milagro y como si todo lo fuera”. Vivir con atención o conciencia plena es experimentar cualquier cosa como un milagro. Si te preguntas con curiosidad qué queremos decir con esto es que, de alguna manera, ya lo sabes.

Extraído de “Einstein y el arte de montar en bicicleta”

oscarcorominas@liberatutalento.com



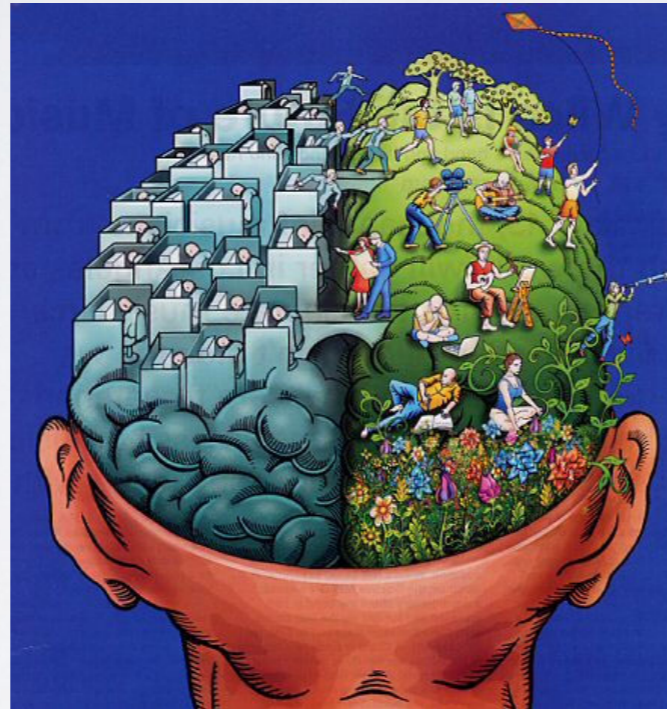
[@oscar_corominas](https://twitter.com/@oscar_corominas)



FUNCIONES HEMISFÉRICAS

Cuando predomina el hemisferio izquierdo, la persona:

- Es más sistemática
- Es más lógica
- Es más objetiva
- Se fija en las diferencias, compara y distingue
- Es más estructurada
- Prefiere certeza
- Es más analítica
- Depende del lenguaje
- Prefiere hablar, escribir
- Controla sus sentimientos



Cuando predomina el hemisferio derecho, la persona:

- Actúa más al azar
- Es más intuitiva
- Es más subjetiva
- Se fija en similitudes
- Es más espontánea
- Prefiere flexibilidad
- Es más sintética
- Depende de imágenes
- Prefiere dibujar, palpar
- Expresa libremente sus sentimientos

En cualquier ámbito de lo humano, como lo es la empresa, las dos inteligencias clave son la INTRAPERSONAL Y LA INTERPERSONAL.

Juntas forman la denominada **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Salovey y Mayer: Inteligencia emocional como la comprensión de los propios sentimientos, los sentimientos de otros y **“el control de la emoción de forma que intensifique la vida”**. Considerada verdadera inteligencia es una habilidad que se puede desarrollar a cualquier edad.

Se basa en:

1. Identificar emociones.
2. Utilizar las emociones.
3. Comprender las emociones.
4. Conducir las emociones.



oscarcorominas@liberatutalento.com



[@oscar_corominas](https://twitter.com/@oscar_corominas)



ÁMBITOS Y COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habilidades Intrapersonales

Habilidades Sociales

Autoconocimiento

Conocimiento de los demás

Autodominio

Gestión de las relaciones

Motivación

oscarcorominas@liberatutalento.com



[@oscar_corominas](https://twitter.com/@oscar_corominas)



Libera
tu talento

Pasado (Freno)

Preocupaciones
Miedo, Ira, Culpa,
Angustia, Tristeza,
Ansiedad, Frustración,
Resentimiento

Víctima
Patrón de estrés
Bloqueo
Estado de necesidad
(Patrón psicológico)

PRESENTE Alineamiento Motivación

“Hic et nunc”
ESTADO DE SER
VIVIR EL PRESENTE
PODER

NO MIEDO
CONFIANZA
JERARQUÍA DE
PRIORIDADES
RESPONSABILIDAD

Futuro (Acelerador)

Preocupaciones Queja,
Rigidez, Prepotencia,
Agresividad,
Inseguridad,
Desconexión,
Desconcentración


Cultura del hacer
Patrón de estrés
Bloqueo
Estado de necesidad
(Patrón psicológico)



“Cuando proyectamos de antemano nuestra inquietud sobre todo tipo de cosas por venir, impedimos que estas transcurran orgánicamente. Tengo una inmensa confianza en mí: no la certeza de ver lo bien que se me presenta la vida, sino la de continuar aceptando la vida y encontrándola buena, incluso en los peores momentos”.

(Etty Hillesum)

oscarcorominas@liberatutalento.com

 [@oscar_corominas](https://twitter.com/@oscar_corominas)



HABILIDADES INTRAPERSONALES

I. CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

- Autoconciencia emocional
- Autovaloración acertada
- Autoconfianza



HABILIDADES INTRAPERSONALES

2. AUTODOMINIO



- Autocontrol emocional
- Transparencia
- Adaptabilidad
- Logro
- Iniciativa
- Optimismo

oscarcorominas@liberatutalento.com



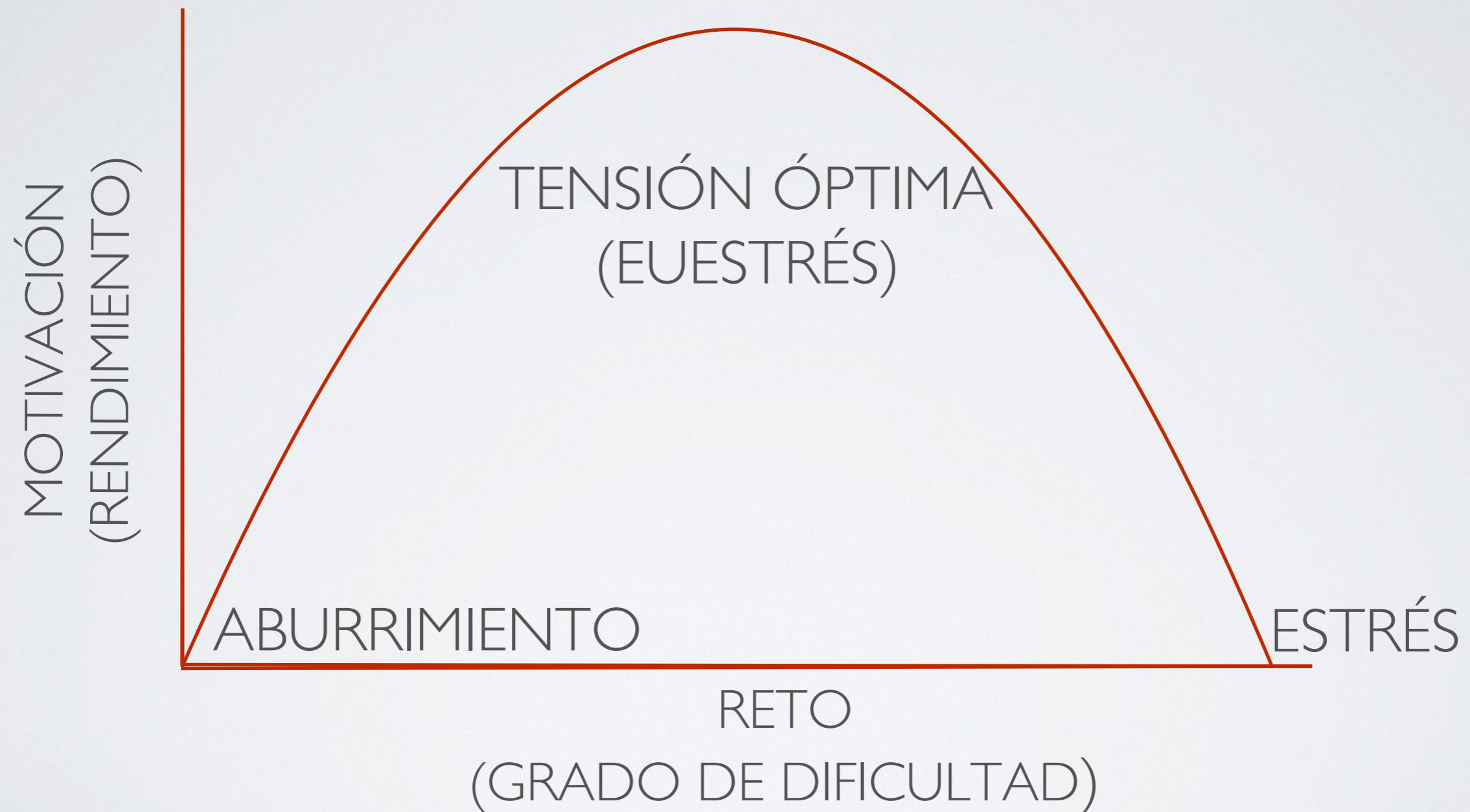
[@oscar_corominas](https://twitter.com/oscar_corominas)



Libera
tu talento

HABILIDADES INTRAPERSONALES

3. MOTIVACIÓN. UMBRAL ÓPTIMO



oscarcorominas@liberatutalento.com



[@oscar_corominas](https://twitter.com/oscar_corominas)



Libera
tu talento

HABILIDADES INTRAPERSONALES

3. MOTIVACIÓN

- 5 TIPOS:
 - Motivación por logro
 - Motivación por competencia
 - Motivación por afiliación
 - Motivación por auto-realización
 - Motivación por poder



- AUTOMOTIVACIÓN
- ESTRATEGIAS PARA AUTOMOTIVARSE

HABILIDADES INTERPERSONALES

4. CONOCIMIENTO DE LOS DEMÁS

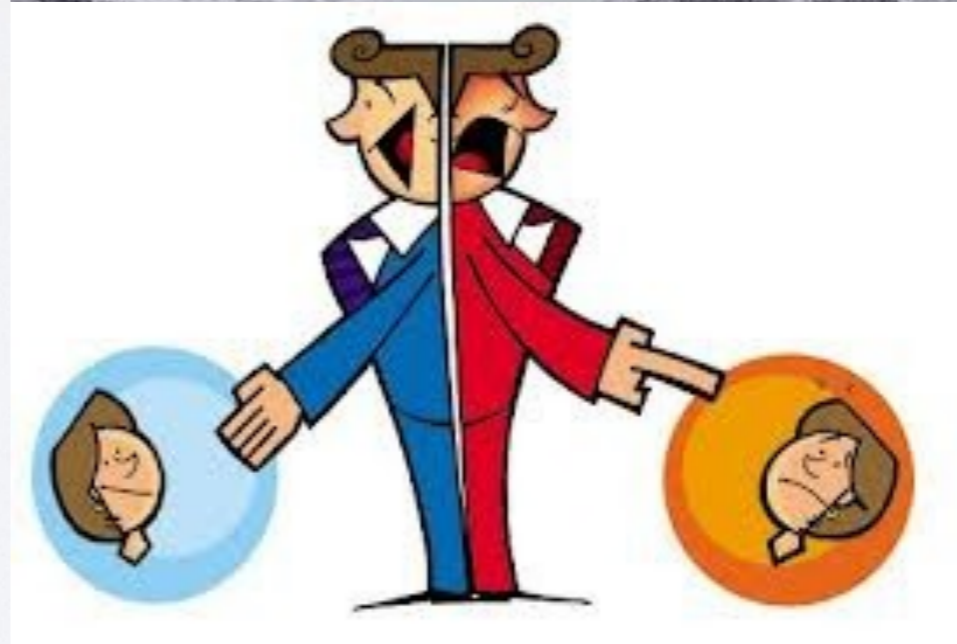


- Empatía
- Conciencia Organizacional
- Servicio

HABILIDADES INTERPERSONALES

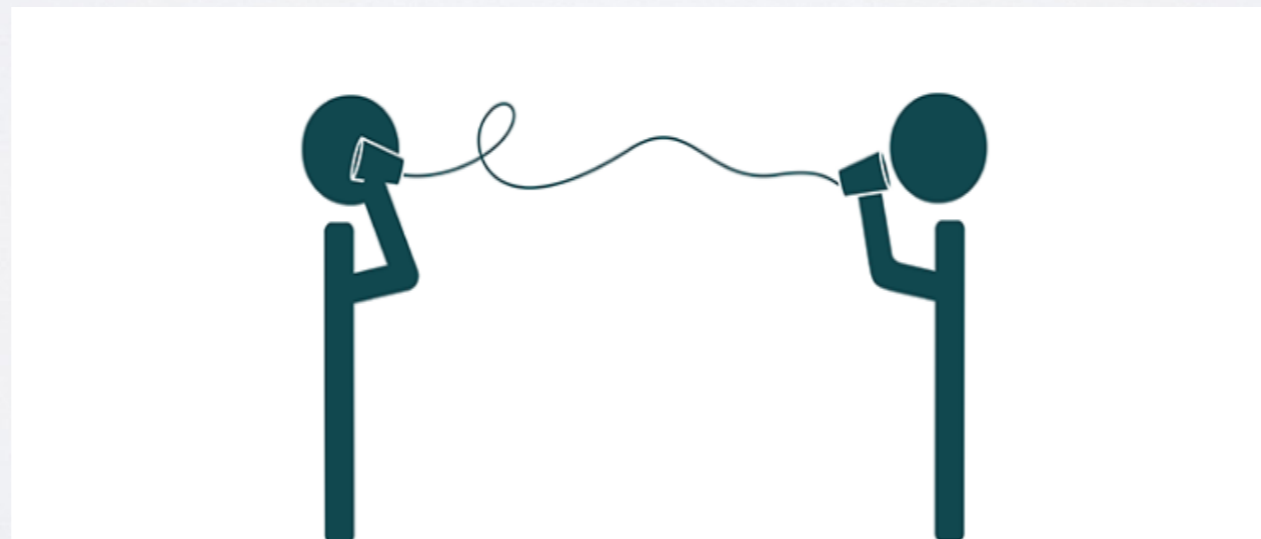
5. HABILIDADES SOCIALES

- Liderazgo inspirador
- Comunicación
- Influencia
- Desarrollar a los demás
- Catalizador del cambio
- Gestión de conflictos
- Construir lazos
- Trabajo en equipo y colaboración




COMUNICACIÓN Y ESCUCHA

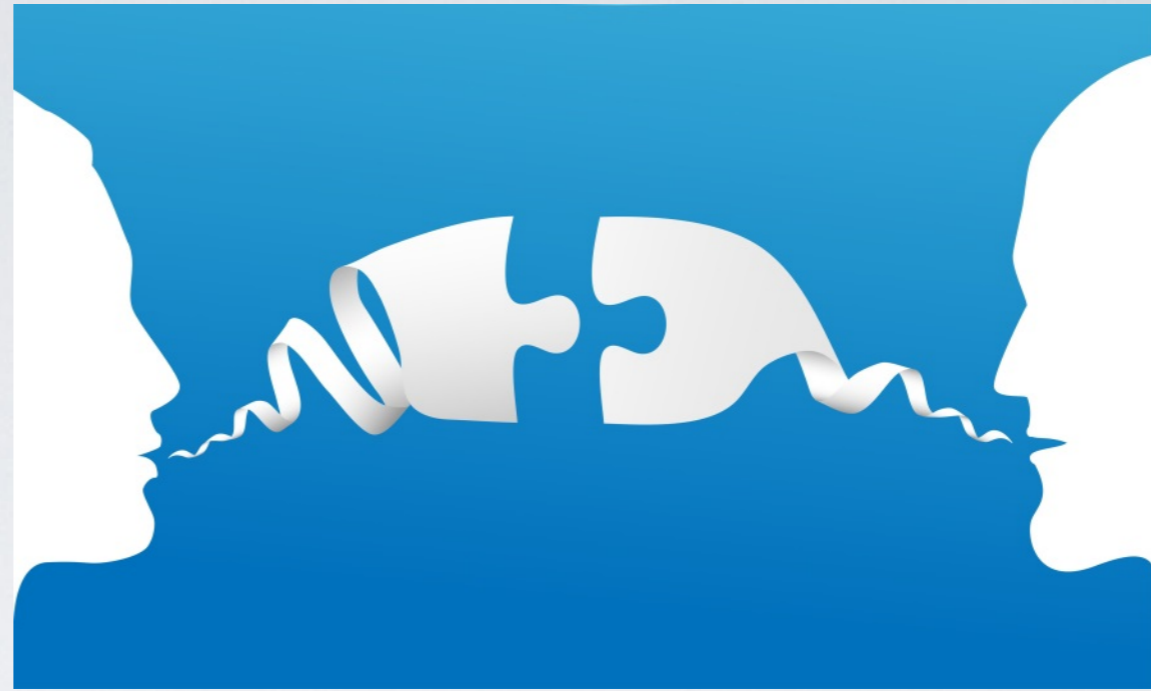
- Escucha empática y asertiva.
- Atender a las emociones y a la psicología
- Con presencia
- Con coherencia con la comunicación no verbal
- Con flexibilidad y creatividad



oscarcorominas@liberatutalento.com

 [@oscar_corominas](https://twitter.com/@oscar_corominas)

ESCALERA DE LA ESCUCHA




ESCUCHA
ACTIVA

Gestionar la
escucha previa

Escuchar:
Corporalidad
Emoción
Lenguaje

Escuchar:
Oír
+
Interpretar
(Parfrasear, Resumir,
Responsabilidad
100%)

oscarcorominas@liberatutalento.com

 [@oscar_corominas](https://twitter.com/oscar_corominas)



Libera
tu talento

ENEMIGOS DE LA ESCUCHA

Ruido interior

El tiempo, el estrés


Comunicación
unidireccional

Desinterés

...



oscarcorominas@liberatutalento.com

 [@oscar_corominas](https://twitter.com/oscar_corominas)



EMPATÍA

Empatía: reconocer y comprender los sentimientos y emociones de los demás ponerse en el lugar del otro implica



comprensión



EMPATÍA

SIMPATÍA

Tiende a la conexión

Tiende a la desconexión

Escucha para comprender

Escucha para responder

Se centra en la emoción, plano emocional, escucha los sentimientos

Busca la aprobación , plano intelectual, escucha las palabras

Requiere aprendizaje

Espontáneo

Respuesta NO verbal

Respuesta verbal


No juzga

Juzga

Se centra en la persona

Se centra en la solución

oscarcorominas@liberatutalento.com

 [@oscar_corominas](https://twitter.com/oscar_corominas)




Libera
tu talento

Tipos de Empatía

- *Empatía cognitiva*: Nos permite entender el estado mental del otro y ver las circunstancias desde su punto de vista
- *Empatía emocional*: Provoca que sintamos en nosotros mismos un eco de las emociones que experimenta otra persona
- *Empatía solidaria*: Promociona la dimensión social de la empatía que es su uso para el beneficio de las personas que nos rodean



oscarcorominas@liberatutalento.com


 [@oscar_corominas](https://twitter.com/@oscar_corominas)

ASERTIVIDAD

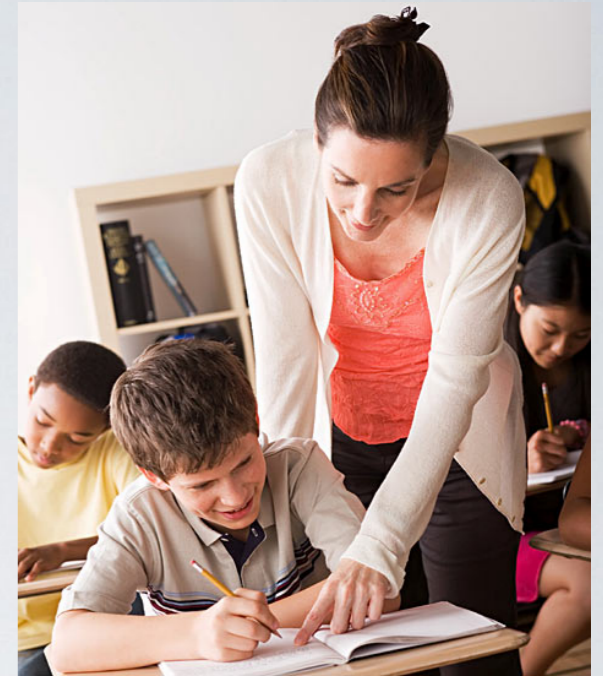
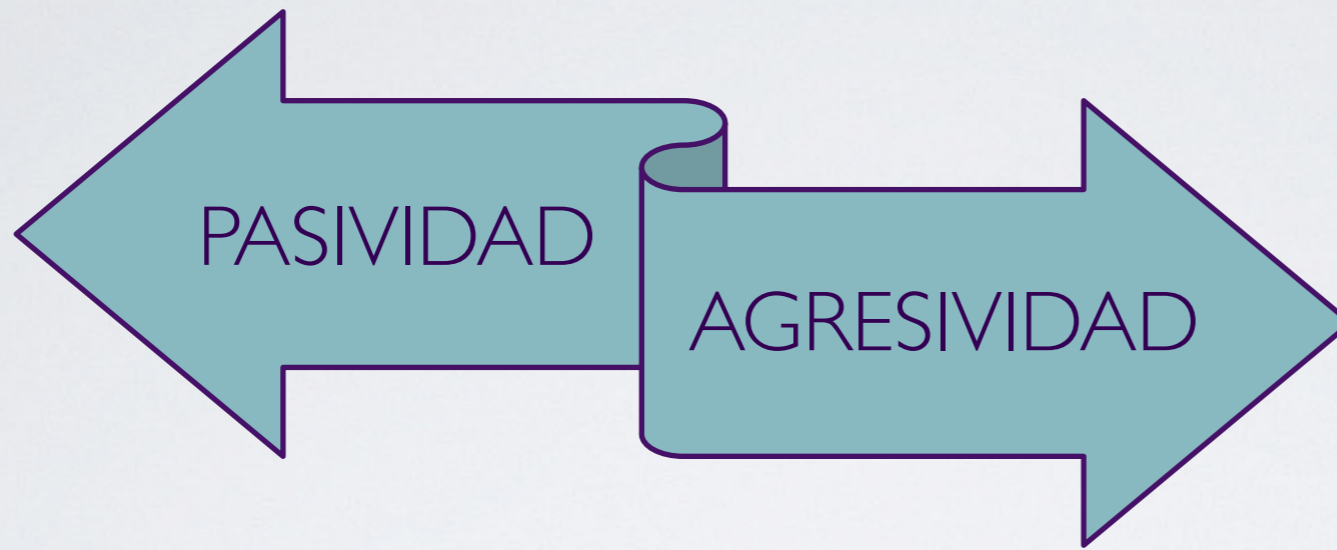
- La asertividad como expresión de una comunicación excelente
- Comunicar desde el Ser
- Cómo ser asertivo sin manipular
- Aprender a improvisar
- ¿Quiero? Retos y expectativas, dificultades y logros



oscarcorominas@liberatutalento.com


 [@oscar_corominas](https://twitter.com/oscar_corominas)

ASERTIVIDAD: Una aproximación al concepto



- Una definición posible: sin agredir ni someter la voluntad de otros, expresar y defender convicciones y derechos
- Expresar puntos de vista propios respetando los de los demás

oscarcorominas@liberatutalento.com

 [@oscar_corominas](https://twitter.com/@oscar_corominas)


La expresión abierta de amistad, afecto y otros sentimientos no ansiosos (Wolpe, 1985)



Conducta que capacita a una persona para actuar de acuerdo a sus propios intereses, defenderse sin ansiedad y expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer sus derechos personales sin violar los derechos de los demás.

(Alberti & Emmons, 1970/1978)

oscarcorominas@liberatutalento.com


 [@oscar_corominas](https://twitter.com/@oscar_corominas)



La asertividad puede definirse como la capacidad de autoafirmar los propios derechos sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. Definir el propio objetivo o postura de acuerdo con los propios valores, ser capaz de darlo a conocer a un tercero y defenderlo sin agresividad, admitiendo que los demás no lo compartan, así como atreverse a decir que 'no' y solicitar expresamente lo que se desea. (Schuler, 1998)



oscarcorominas@liberatutalento.com

 [@oscar_corominas](https://twitter.com/@oscar_corominas)

DISTINCIONES ESENCIALES

- SER/HACER
- VÍCTIMA/RESPONSABLE
- PODER/AUTORIDAD
- EXIGENCIA/EXCELENCIA



Útil para liberarnos de las afectaciones nocivas

impacto



El ser va al jugador. El hacer va a la pelota.

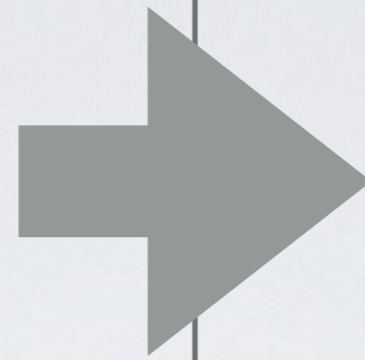
oscarcorominas@liberatutalento.com



@oscar_corominas



PODER




AUTORIDAD

Capacidad de forzar, coaccionar a alguien, para que éste, aunque preferiría no hacerla, haga tu voluntad debido a tu posición o fuerza.
Ambiente laboral “tóxico”

Arte de influir en las personas en la consecución de un fin, lograr que asuman con propia voluntad el objetivo trazado.

Liderar va más allá: compromiso apasionado del líder a fin de que cada uno descubra su propio talento. **SÓLO SE LIDERA CON AUTORIDAD**

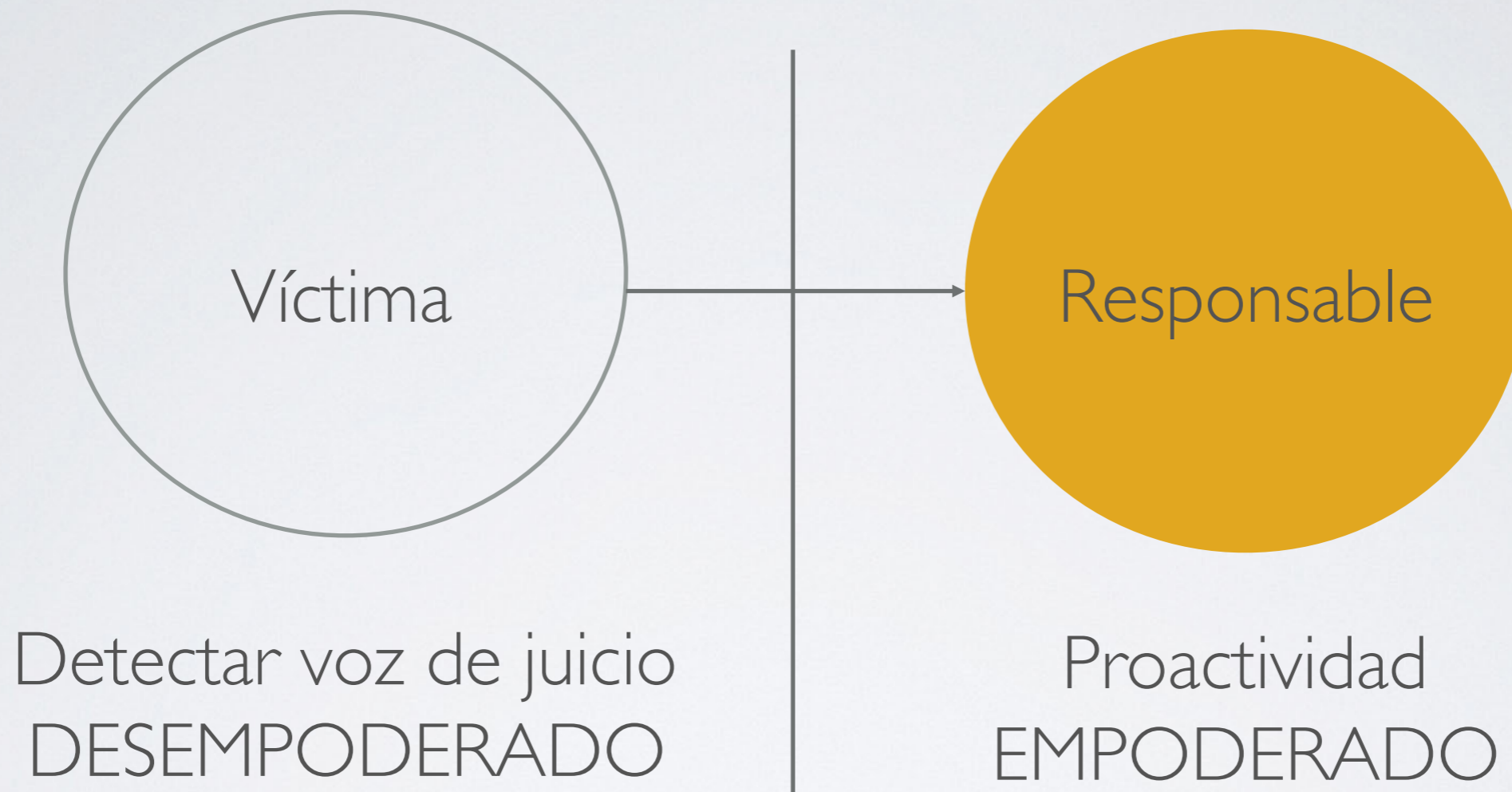
oscarcorominas@liberatutalento.com

 @oscar_corominas



Libera
tu talento

Detección de pensamientos y sentimientos tóxicos



¿Eliges o eligen por ti?, ¿Eres dueño de tu vida, o sólo fruto de tus circunstancias? ¿En quién te fijas?

Un ejemplo de proactividad: V. Frankl.

oscarcorominas@liberatutalento.com



@oscar_corominas



Libera
tu talento



EXIGENCIA

No hay motivación
Sólo hay cumplimiento

“Tengo que...”



EXCELENCIA

Motivación
Compromiso


“Quiero, hago...”



“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”

– Aristóteles

oscarcorominas@liberatutalento.com

 [@oscar_corominas](https://twitter.com/oscar_corominas)



Libera
tu talento