



# LAS EMOCIONES

## ¿A que llamamos emociones?

- Las emociones son aquellas experiencias breves, conscientes caracterizada por una intensa actividad mental de un alto grado de placer o disgusto.
- De acuerdo a algunas teorías , las emociones son un estado sentimental que resulta en cambios físicos y psicológicos que influyen en nuestro comportamiento.
- Las emociones también están relacionadas con nuestro comportamiento.



# EMOCIONES BÁSICAS



Las emociones  
básicas sirven para  
todas las complejas

La cara humana es capaz de crear mas de 7000 expresiones faciales

# Emociones

## Emociones positivas

- Existen al menos 70 emociones positivas:

-Amor	-Esperanza
-Alegría	-Libertad
-Generosidad	-Logro
-Gozo	-Agradecimiento
-Afecto	
-Júbilo	
-Compasión	

## Emociones Negativas

- Existen al menos 130 emociones negativas:

-Necesidad	-Ausencia
-Tristeza	-Desmotivación
-Melancolía	-Asustado
-Abandono	-Amargura
-Aburrimiento	
-Abuso	



RELAJACIÓN

# ¿Qué es la relajación?

- La relajación debe considerarse nuestro estado natural que nos aporta fundamentalmente un profundo descanso, al mismo tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración. De esta forma, saber qué es la relajación y cómo relajarse, también nos libera de posibles tensiones, ya sean musculares o psicológicas que se van acumulando con el paso del tiempo



# Relajación para hacer frente al estrés

- Al practicar la relajación tenemos que desconectar completamente de todo lo que nos rodea y centrarnos únicamente en nuestro interior para conseguir escucharnos a nosotros mismos, observarnos sin prejuicios y tomar conciencia de lo que queremos conseguir.

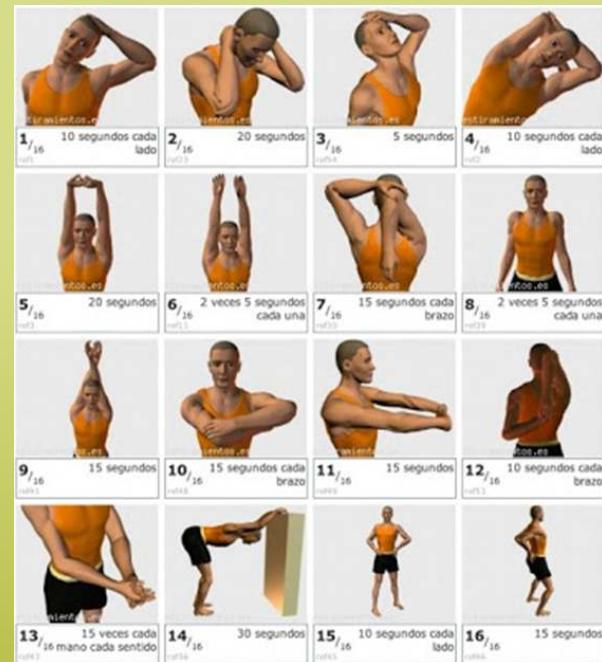
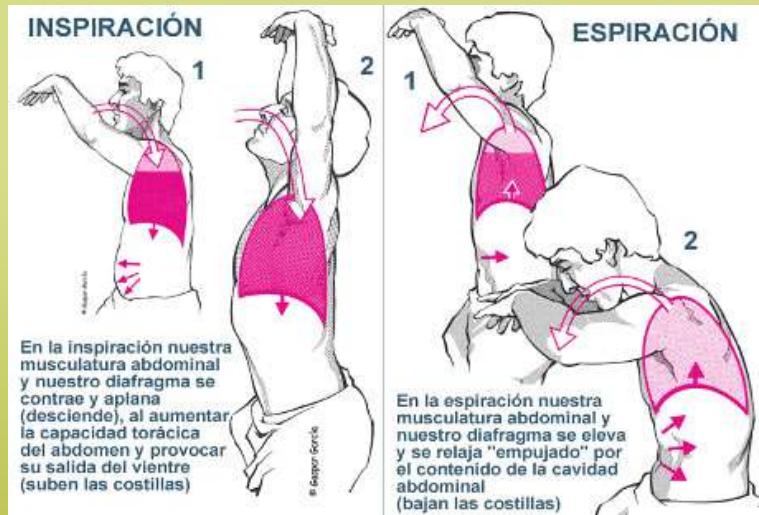


# Beneficios de la relajación

- Alivia los dolores de cabeza.
- Pone fin al insomnio.
- Reduce la presión arterial y controla los problemas derivados de la hipertensión.
- Alivia los dolores musculares, sobre todo los de espalda y cuello.
- Aumenta la creatividad, fundamentalmente en momentos de “bloqueo mental”.
- Controla las crisis de angustia.
- Reduce el estrés general y contribuye a alcanzar la paz interior y el equilibrio emocional.
- Alivia los síntomas propios de la ansiedad, como palpitaciones, náuseas, aturdimiento, sudoración, diarrea, miedo, mareos, etc.



# Aprendiendo a relajarse





EMPATÍA

# **¿QUÉ ES LA EMPATÍA?**

**La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. La palabra empatía es de origen griego “*empátheia*” que significa “emocionado”.**

**La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo - el amor y preocupación por los demás - y la capacidad de ayudar**

**La persona empática** se caracteriza por tener afinidades e identificarse con otra persona. Es saber escuchar a los demás, entender sus problemas y emociones. Cuando alguien dice "hubo una empatía inmediata entre nosotros", quiere decir que hubo una gran conexión, una identificación inmediata.

**La empatía** es lo opuesto de antipatía ya que el contacto con la otra persona genera placer, alegría y satisfacción. La empatía es una actitud positiva que permite establecer relaciones saludables, generando una mejor convivencia entre los individuos.



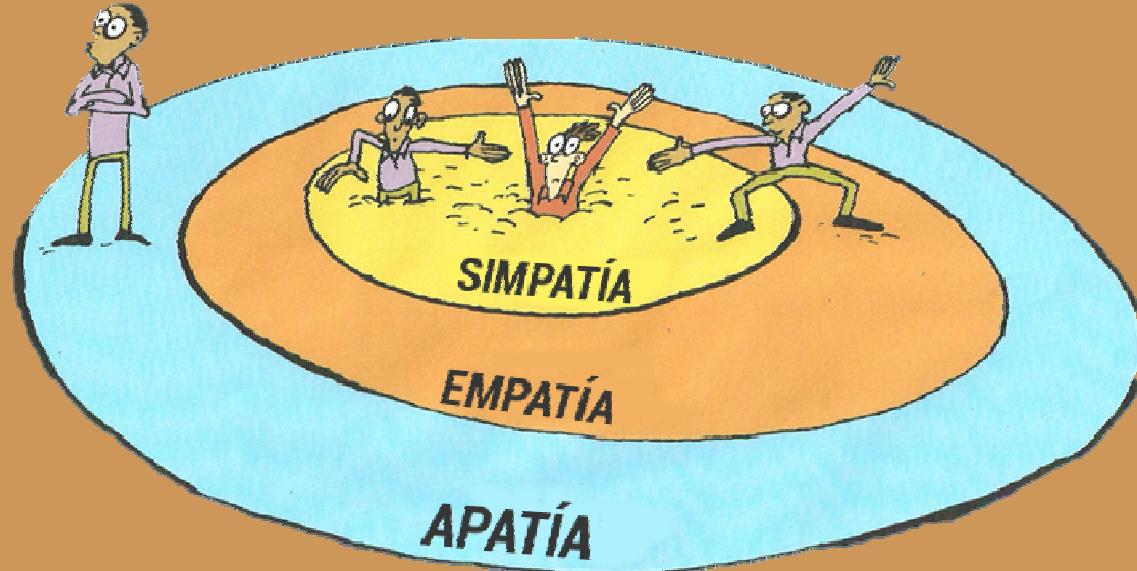
## **Empatía y simpatía**

Como tal, la simpatía es un sentimiento de afinidad que atrae e identifica a las personas. Conlleva a un individuo generar armonía y alianza con otro.

Especificamente es cuando alguien cae bien, que se siente estar bien con ella por su forma de ser o sentir.

Por su parte, la empatía, como ya fue dicha anteriormente, es la comprensión que siente una persona por otra en una determinada situación.

No obstante, una persona puede sentir simpatía y empatía a la vez por otra





CREATIVIDAD

# ¿Qué es la creatividad?

La creatividad es un proceso dinámico, es una fuerza viva y cambiante del ser humano; es decir, es el motor del desarrollo personal y ha sido la base del progreso de toda cultura.

La creatividad es un elemento indispensable de todo ser humano; gracias a han evolucionado y se han desarrollado la sociedad, los individuos y las organizaciones

## Tipos de creatividad



- Plástica.
- Fluente.
- Filosófica.
- Científica.
- Inventiva.
- Social.

# Tipos de pensamiento

## CONVERGENTE

- Induce a una respuesta automática, misma que se da por la asociación que hacemos con el contexto en que se desarrolla la situación, luego usamos nuestra experiencia y hacemos un análisis basado en esa experiencia básica

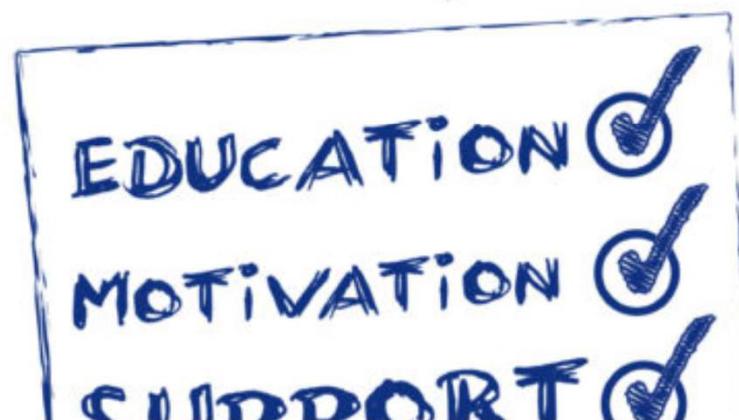
## DIVERGENTE

- Se caracteriza esencialmente por la búsqueda de múltiples respuestas o alternativas para resolver un problema. Se despliega en múltiples direcciones, busca desde diferentes perspectivas, utiliza distintos enfoques y conocimientos posibles



DEVELOPMENT

# Coaching -



## ¿Qué es coaching?

- El *coaching* profesional consiste en una relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresa o negocios de las personas. Mediante el proceso de *coaching*, el cliente profundiza en su conocimiento, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida. ([ICF](#)).
- El *coaching* se basa en el respeto al otro como legítimo otro, dejando espacio para que el otro sea como es. *Coaching* es entrenamiento en habilidades de comunicación y de liderazgo que fomentan el autoconocimiento y el contacto de la persona con su entorno.

# Tipos de Coaching

- **Coaching Personal:**

También llamado *life coach*, hace referencia al Coaching de habilidades para la vida diaria. Se trabaja en los proyectos de vida, la misión personal, los objetivos, las estrategias para el cambio, etcétera. Este tipo de Coaching persigue el bienestar de la persona en los diferentes ámbitos de la vida

- **Coaching deportivo**

El **Coaching deportivo** trabaja principalmente la motivación y el desarrollo de todo el **potencial del deportista**. También trabaja el **empoderamiento** y las habilidades de liderazgo. En caso de lesión ayuda en el proceso de recuperación. Además, también trabaja con el entrenador y con los árbitros, y mejora el trabajo del grupo de deportistas, estableciendo, por ejemplo, **objetivos a corto y largo plazo para los deportistas**

- **Coaching organizacional**

Se puede dividir en dos tipos de Coaching diferentes:

- **Coaching empresarial:** Se dirige a organizaciones o empresas en general y no sólo a los ejecutivos. Incluye temas como el empoderamiento, la gestión del tiempo, favorecer las relaciones entre los trabajadores, la productividad, la satisfacción de los clientes, el trabajo en equipo, etc.
- **Coaching ejecutivo:** Dentro de los tipos de Coaching organizacional, este tipo de Coaching está dirigido a altos ejecutivos. Hace referencia al desarrollo del liderazgo y explora las habilidades de dirección y de comunicación interpersonal, el rendimiento del personal, etc.



CREENCIAS

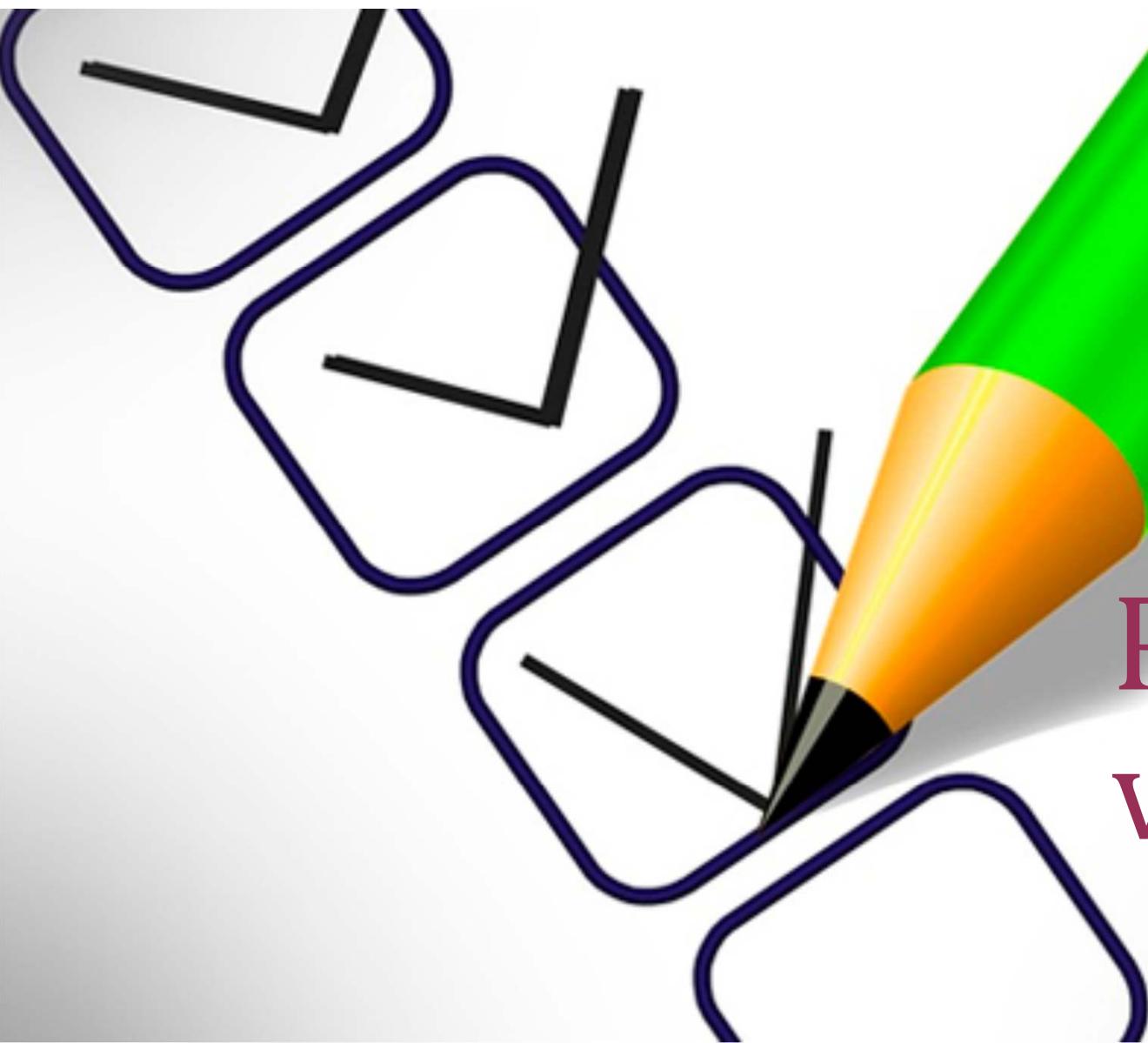
## ¿Qué es una creencia?

- Una creencia es aquello en lo que creemos fielmente o también puede ser la opinión que alguien dispone en relación algo o alguien. Estos son los dos usos que le atribuimos a este concepto en nuestra lengua.
- 



# Tipos de creencias

- **LAS OPINIONES:** Están sometidas a criterios racionales, los cuales justificarán su verdad o no, las segundas, fundamentadas principalmente en la constitución de la identidad que tenga el grupo social que las sostiene.
- **LAS IDEOLOGÍAS Y LAS RELIGIOSAS:** Su fundamento se encuentra por fuera del mundo cognoscitivo y de la propia experiencia y que surgen de la revelación divina o autoridad sagrada.



Proyecto de  
vida...

# ¿Qué es un proyecto de vida?

- Un proyecto de vida es un **plan personal a largo plazo que se piensa seguir a lo largo de los años**. Muchas personas fijan su proyecto de vida en base a una carrera universitaria, un trabajo, una pareja, formar una familia.
- El proyecto de vida **es pensado cuando se alcanza cierta madurez en la vida**, sobre todo después de los 20 años o incluso más. Como sabemos, la madurez no es algo que llegue a todos en el mismo momento.

# Pasos para lograr un proyecto de vida

- **Autorreflexión**: En primer lugar, es necesario analizar nuestra vida hoy , nuestras verdaderas necesidades, fijar objetivos, pensar en metas que nos llevarán a ellos, visualizar cómo lograrás todo aquello que quieras y no dejar de creer en el poder de la imaginación.
- **Optimismo y autoconfianza**: Ser optimista no siempre es fácil, pero si logramos cumplir con esta característica nuestra vida será más fácil.
- **Paciencia**: Por último, tenemos que entender que el proyecto de vida es un **proceso** que no se logrará de la noche a la mañana ni mucho menos, ya que como la propia frase lo dice, es necesario atravesar la vida para ir logrando cada objetivo.



Desarrollo personal

# ¿Qué es Desarrollo Personal?

- El **Desarrollo Personal**, conocido también como superación personal, crecimiento personal, cambio personal o desarrollo humano, **es un proceso de transformación** mediante el cual una persona adopta nuevas ideas o formas de pensamiento (**creencias**), que le permiten generar nuevos comportamientos y actitudes, que dan como resultado un mejoramiento de su calidad de vida
- Ese proceso de transformación, lleva literalmente a las personas, desde un estado en el que pueden estar enojadas, deprimidas o tristes a uno totalmente nuevo en el que las personas se vuelven **alegres, enamoradas y tienen mucha pasión** por lo que hacen. A su vez, el mejoramiento del estado emocional les permite cambiar hábitos como dejar de fumar, dejar el alcohol o las drogas, **bajar de peso**, conseguir un mejor trabajo, **ganar más dinero**, elevar su autoestima, **conseguir pareja** y mejorar sus relaciones familiares o de pareja, entre otros beneficios.



# Autoestima



# ¿Qué es la autoestima?

- Es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la **personalidad**. Dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo: a partir de los cinco o seis años de edad, un niño comienza a formar el concepto sobre cómo es visto por el resto de la gente.
- El mantenimiento de una buena autoestima es imprescindible en cualquier **psicoterapia**, ya que suele constituirse como un síntoma recurrente en distintos problemas conductuales. Por eso, hay psicólogos que definen a la autoestima como la función del organismo que permite la **autoprotección** y el **desarrollo personal**, ya que las debilidades en la autoestima afectan la **salud**, las relaciones sociales y la productividad.



COMUNICACIÓN

# ¿Qué es la comunicación?

- La comunicación es el **proceso de transmisión de información entre un emisor y un receptor** que decodifica e interpreta un determinado mensaje.
- La importancia de la comunicación radica que a través de ella los seres humanos comparten información diferente entre sí, haciendo del acto de comunicar una actividad esencial para la vida en la sociedad.



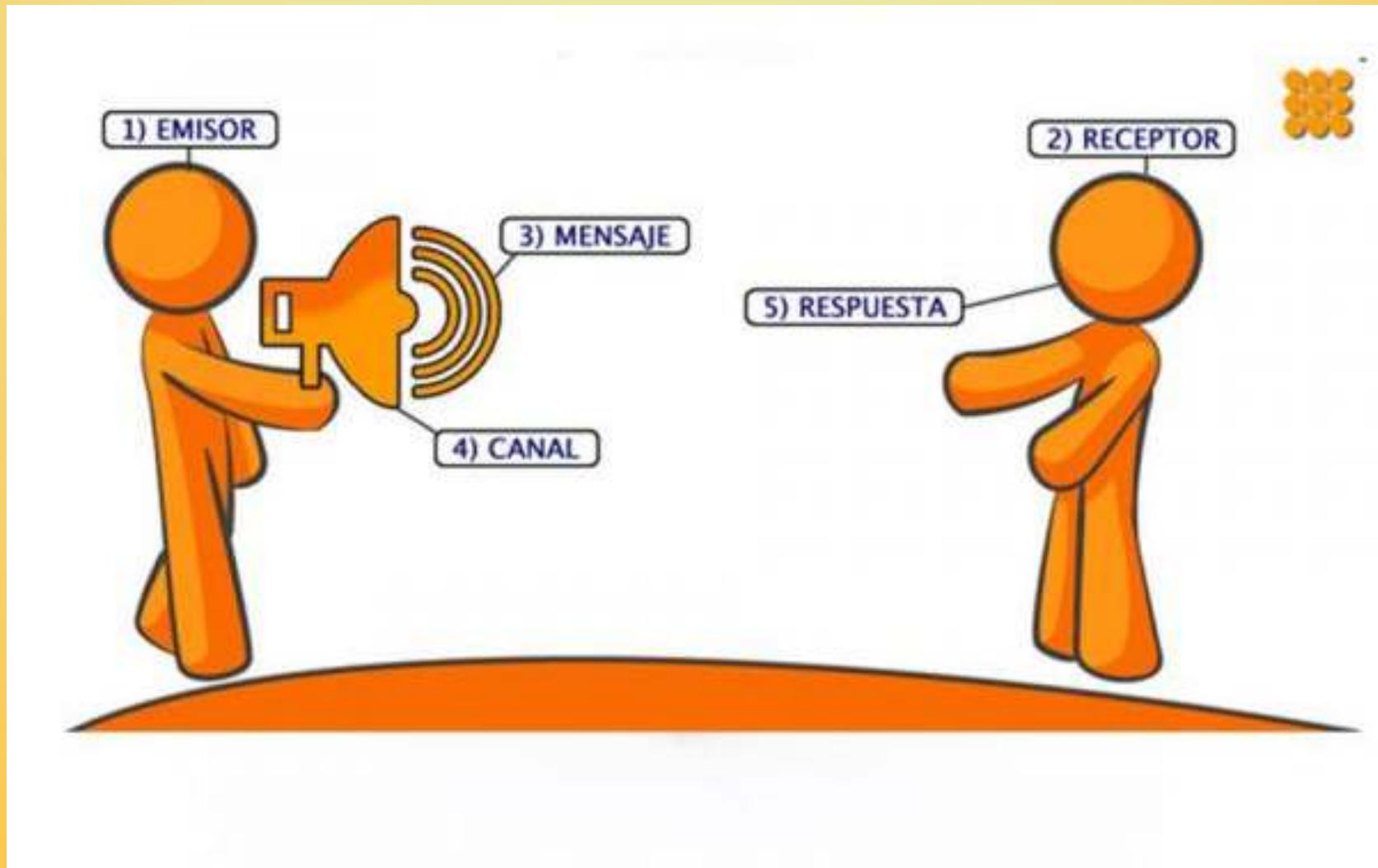
# Características de la comunicación

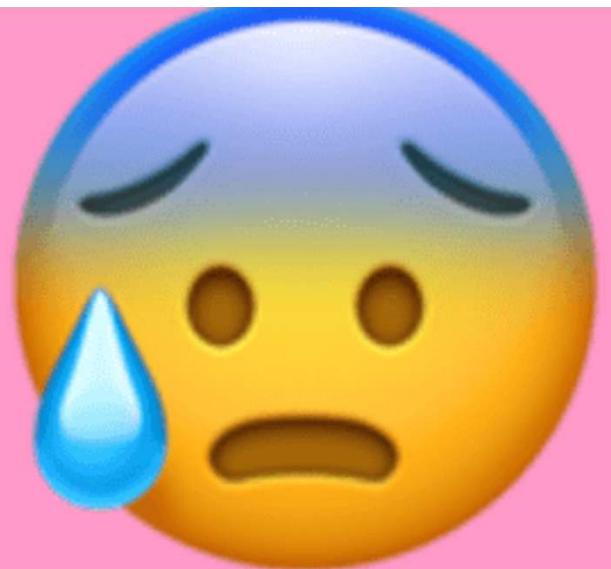
- La comunicación humana se caracteriza por tener diferentes niveles de significados y formas de expresarnos.
- Las características de la comunicación se describen en los cinco axiomas de la comunicación establecidos por el psicólogo Paul Watzlawick. El primer axioma estipula que es imposible no comunicarse.



# Elementos de la comunicación

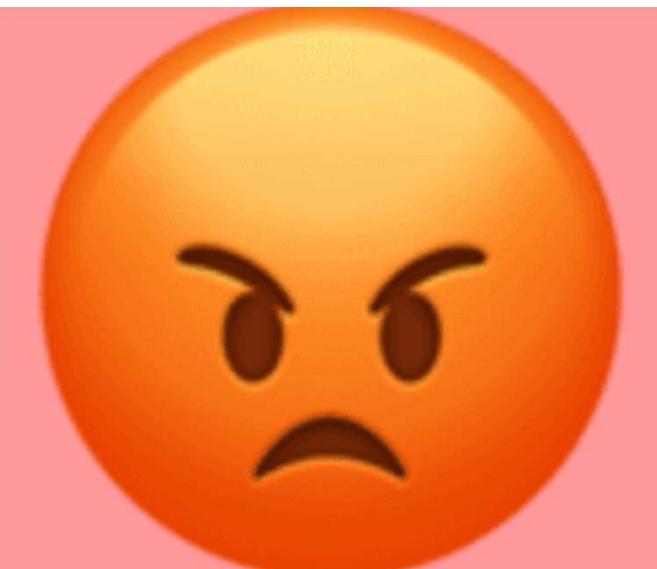
- Emisor.
- Receptor.
- Código (combinación de sistemas de signos).
- Mensaje.
- Canal de comunicación (medio físico como carta, teléfono, televisión, Internet, etc.)
- Ruido (perturbaciones en la recepción del mensaje original).
- Retroalimentación o *feedback* (la respuesta hacia el primer mensaje)





Pasividad

Asertividad



Agresividad

¿Qué sucede en el cerebro?

# ¿Qué es la asertividad?

- La asertividad es una **habilidad social** que permite a la persona **comunicar su punto de vista** desde un equilibrio entre un **estilo agresivo y un estilo pasivo de comunicación**. Como tal, la asertividad es una cualidad o comportamiento que poseen ciertos individuos de comunicar y defender sus propios derechos e ideas, respetando a los demás. La palabra asertividad es de origen latín *assertus*.



# Comunicación asertiva

- Mejora la capacidad de expresión e imagen social.
- Fomenta el respeto por las otras personas.
- Facilita la comunicación.
- Mejora la capacidad de negociación.
- Ayuda a resolver las controversias





# TRABAJO EN EQUIPO

## **¿PARA QUE SIRVE EL TRABAJO EN EQUIPO?**

- El trabajo en equipo se define como la **unión de dos o más personas organizadas de una forma determinada**, las cuales cooperan para lograr un fin común que es la ejecución de un proyecto.
- La cohesión de un equipo de trabajo se expresa a través del compañerismo y el sentido de pertenencia al grupo que manifiestan sus componentes. **Cuanta más cohesión exista, mejor trabajarán sus miembros** y más productivos serán los resultados de sus acciones.

# Los roles del trabajo en equipo

- Complementariedad
- Comunicación
- Coordinación
- Confianza
- Compromiso





# NEGOCIACIÓN

# La negociación

- La negociación es un proceso en donde los agentes interesados en llegar a un acuerdo sobre un asunto en particular, intercambian información, promesas y aceptan compromisos formales. La negociación se suele dar en forma de diálogo entre las partes, en donde cada uno tiene interés en lo que la otra parte tiene o puede ofrecer pero no está dispuesto a aceptar todas sus condiciones. De esta forma, cada parte busca que la otra ceda en algo su postura para poder llegar a un punto de acuerdo aceptable por ambos.



# Características básicas de la negociación

- Existen dos o más interesadas en negociar (partes negociadoras)
- Las partes negociadoras están interrelacionadas. Esto es, cada una de ellas tienen algo de interés para la otra parte, lo que determina en gran parte su poder de negociación. Si no hay nada que se pueda ofrecer, no se puede negociar.
- Existe un proceso dinámico en donde las partes se comunican, informan de sus posiciones y discuten cuanto está cada uno dispuesto a ceder a cambio de que cosa.
- Estrategias, cada una de las partes negociadoras tendrá una determinada estrategia negociadora cuyo objetivo será que la mayor parte de sus condiciones sea aceptada. La estrategia puede ser exitosa o no.
- Si la negociación es exitosa se llegará a un acuerdo formal en donde las partes se comprometen a con lo pactado.

# Fases de la negociación

- **Preparación:** en términos generales consiste en identificar el conflicto entre las partes (qué se negocia), la posición y estrategia de cada uno.
- **Antagonismo:** se trata de exponer a la contraparte lo que quiere obtener de la negociación.
- **Aceptación del marco común:** una vez que las partes ya se han presentado deben decidir si están dispuestas a acercar sus posiciones y que tipo de postura elegirán: competitiva, colaborativa o de cesión unilateral.
- **Presentación de alternativas:** en esta etapa las partes van ofreciendo alternativas de acuerdo (con más o menos concesiones) que puedan acercar sus posiciones.
- **Cierre:** las partes aceptan una determinada alternativa de acuerdo y se comprometen a cumplirla.

# Tipos de negociación

- **Acomodativa:** el negociador acepta todas las condiciones de la contraparte con el fin de establecer una relación a futuro.
- **Competitiva o distributiva:** Se compite con la contraparte tratando de imponer su posición. A este tipo de negociación también se le llama ganar-perder.
- **Colaborativa o integrativa:** los negociadores están dispuestos a ceder en gran parte de sus condiciones con el fin de llegar a un acuerdo favorable para ambas partes.
- **Compromiso:** se trata de negociar de forma superficial para poder continuar la relación pero sin resolver todos los puntos en conflicto.
- **Evitativa:** se trata de adoptar una posición de inacción. Evitar la negociación porque se cree que por el momento no traerá beneficios

# LIDERAZGO



## ¿Qué es el liderazgo?

- El liderazgo es la función que ocupa una persona que **se distingue del resto** y es capaz de tomar decisiones acertadas para el grupo, equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Por esta razón, se dice que el liderazgo implica a más de una persona, quien dirige (el **Líder**) y aquellos que lo apoyen (los **subordinados**) y permitan que desarrolle su posición de forma eficiente.



# **Las nueve cualidades de liderazgo más importantes**

- Comunicación
- Dar buen ejemplo
- Disposición para asumir y renunciar a la responsabilidad
- Motivación
- Reconocer y fomentar el potencial
- Tolerar los errores
- Establecer metas y expectativas
- Auto-reflexión
- Autenticidad
-