

7

SECRETOS

para la **Efectividad** y el **Bienestar**
en la **Vida Cotidiana**

Tu próximo
nivel

el **ARTE**
de **Crear Efectividad**
y **Bienestar**



SECRETOS

para la **Efectividad** y el **Bienestar**
en la **Vida Cotidiana**

Introducción

- 1 | Tener tu propósito claro
- 2 | Definir objetivos inteligentes
- 3 | Desarrollar hábitos y actitudes útiles y productivas
- 4 | Reconocer que puedo aprender permanentemente
- 5 | Aprender a Escuchar el otro lado de la conversación
- 6 | Diseñar conversaciones con sentido
- 7 | Identificar y gestionar los estados de ánimo





*“Lo que está sucediendo es fuerte. Sin embargo, **si tu no eres más fuerte** que lo que está sucediendo y te adaptas rápidamente, la dinámica del mundo **te va a dejar fuera del juego**”*

Adrián de Jesús Vargas

El mundo no va a cambiar, ya cambió

Estamos viviendo **transformaciones** profundas permanentemente en diversos dominios de nuestra vida. Lo podemos observar en el ámbito de la política, la economía, **en la manera de hacer negocios** que impacta en la forma en como compramos y en como vendemos. En **como nos relacionamos en nuestros vínculos interpersonales** y como nos informamos o nos entretenemos, entre otros acontecimientos que hacen **un mundo diferente** día a día.

La ciencia y la tecnología han traído a nuestra vida cotidiana, no sólo una inmensa cantidad de inventos, descubrimientos y novedades, sino que además, han provocado **un sin número de cambios en nuestros hábitos y patrones de conducta**. Nuestras necesidades se han modificado notablemente.

¿Estamos realmente preparados para estos cambios?

Nuestra educación tradicional nos ha preparado con oficios y profesiones para un sólo dominio de nuestra vida: **el trabajo**.

Las escuelas nos preparan para la universidad y la universidad nos entrena para el mundo laboral. Además, la educación post universitaria continúa en la misma vía: más habilidades laborales.

Pero... ¿dónde aprendemos a relacionarnos con otros? ¿cómo aprendemos a ser buen amigo?, ¿a crear una relación de pareja saludable?, ¿a trabajar en equipo? ¿a delegar en otros? ¿a reconocer los estados de ánimo? ¿a gestionar las emociones? ¿a aprender lo que no sé, sin avergonzarme y sin temor a que me descalifi-



quen? ¿a reconocer cuál es la manera de aprender que me facilita la incorporación de habilidades? ¿a diseñar conversaciones difíciles? ¿a poner límites o a cerrar ciclos? ¿a diseñar una vida con propósito? ¿a ser padre, hermano, hijo, cuñado, socio, emprendedor, empleado o suegro?

Y lo más preocupante es que los programas de formación tradicionales o los procesos de acompañamiento, nos preparan para contextos que ya no existen y con herramientas obsoletas.

Es imperativo recordar que somos seres integrales y todos los otros dominios de nuestra vida, son tan importantes como el aspecto laboral. Si no logramos efectividad y satisfacción en todos los aspectos, nuestro equilibrio estará afectado y no podremos tampoco, disfrutar de los beneficios materiales que nos brinda la vida laboral.

Según un estudio de la universidad de Oxford, el 47% de los trabajos actuales desaparecerá en los próximos 25 años. Y el 60% de los estudiantes escolares trabajarán en profesiones que aún no existen.

Es momento de decir Basta, y entender que somos seres integrales y que requerimos trabajar en los factores que son responsables del 85% del éxito, como lo son las habilidades blandas, donde estimulemos nuestra plasticidad cerebral y nos preparemos para SER personas, padres, hijos, pareja, amigos, hermanos, ciudadanos, en un mundo cambiante y complejo.

Es hora de hacernos cargo y empezar a decidir qué deseamos crear en nuestra vida en cada una de sus áreas



Rediséñate rápidamente y
pinta **tu mundo** de colores





*“Si no se tomara la vida como una **misión**, dejaría de ser vida para convertirse en **infierno**.”*

León Tostoi

Secreto # 1

Define tu propósito y vívelo cotidianamente

Es frecuente encontrar personas que han sufrido la pérdida de un ser querido o han transitado por situaciones en las que han sufrido, o tal vez pagado altos precios en sus vidas. Ante la posibilidad de entrar en un estado depresivo, de abandono o victimizarse, **deciden resignificar sus vidas** y elegir otro camino. La situación por la que atravesaron, funciona como motor para impulsarlos a hacer algo beneficioso para el mundo.

La pérdida no los lleva a la resignación o a la frustración crónica, al contrario, encuentran o **crean una causa para darle sentido a sus vidas**. Seguramente, nunca recuperarán lo que perdieron, pero contribuyen a que otras personas eviten pasar por la situación que antes ellos vivieron, o se encuentren con mejores herramientas para enfrentar esas experiencias.

Este, es el origen de muchas fundaciones y organizaciones sin fines de lucro. Pero **no necesitamos sufrir una pérdida o atravesar por una desgracia para tener un propósito claro en nuestra vida**.

Es más, cualquier persona que vive su vida intensamente, donde observamos que la plenitud la embarga permanentemente, sin duda **tiene un claro propósito por el cual despertarse cada mañana**, sus acciones tienen un sentido y cada segundo que vive está acompañado por ese motivo, por esa causa.

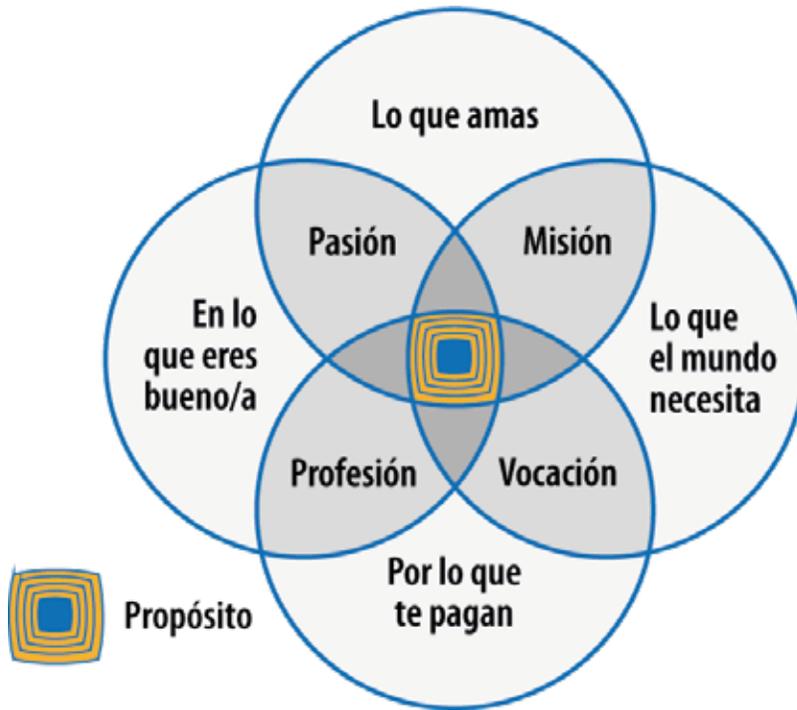
Claramente, no estamos diciendo que eso elimine o garantice la ausencia de obstáculos. De ninguna manera, los hay, los habrá y será justamente, donde se renueven las fuerzas para continuar por el camino.





“Cuando haces las cosas con **pasión**, sientes un río de **alegría** moviéndose dentro de ti.”

Rumi



Indaguemos entonces, sobre tu propósito de vida. Entendiendo que un propósito es algo continuo, que no se completará nunca, y está relacionado con lo que haces placenteramente, con lo que tienes una habilidad, idoneidad o destreza y es útil para el mundo. Debes poder enunciarlo en una frase o lema que responda a las preguntas **¿qué?, ¿cómo? ¿para qué? y ¿a quién?**

A continuación, tienes algunas preguntas que te ayudarán en este proceso.

¿Qué cosas me producen una gran satisfacción, pasión y alegría?

¿Qué me gusta hacer? ¿Qué me hace perder la noción del tiempo? ¿En qué utilizo mi tiempo libre?.....

¿Qué me hace sentir bien conmigo mism@?.....
.....
.....

¿Cuáles son las habilidades que la gente reconoce en mí?.....
.....
.....

¿Cómo puedo usar mis habilidades al servicio de los demás?.....
.....
.....

¿Qué haría si sólo me quedaran 6 meses de vida? ¿Qué haría importante?.....
.....
.....

¿Qué haría si tuviera todo el tiempo y el dinero del mundo?.....
.....
.....

¿En qué creo?.....
.....
.....

Después de haber respondido estas preguntas, ¿Qué reflexión haces que te brinde información acerca de ti? ¿Qué es lo que valoras? ¿Cuál es el primer pensamiento que te surge como propósito de vida? Escríbelo en una frase, léela, escríbela de nuevo y añádele o quítale elementos.



Repite el proceso hasta que sientas que te identificas plenamente con esa frase y colócala dentro de la flecha. Ten presente que lo puedes ir ajustando con el paso del tiempo.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





*“Si no sabes hacia **donde vas**, nunca sabrás **cuando has llegado**”*

Anónimo

Secreto # 2

Define objetivos inteligentes

Teniendo claro tu propósito, es importante que identifiques cómo lo aplicarías y/o cómo vivirás en diferentes áreas de tu vida. En el caso de Adrián Vargas, uno de nuestros socios, su propósito de vida es aportar positivamente en la transformación de las personas con las que interactúa. Entendiendo que los seres humanos tenemos diferentes áreas o dominios en nuestra vida, es importante que defines objetivos inteligentes, que te permitan llevar a cabo tu propósito en cada escenario. Esto te permitirá disfrutar de lo que haces, y hacerlo con pasión.

En ese sentido, planear y proyectar el futuro, es fundamental. Hay situaciones, temas, procesos, que no entendemos, pero cuando tenemos claro hacia donde vamos, suceden cosas. No nos preguntes “qué” o “cómo”, solo suceden.

Te invitamos a que te regales un espacio para definir metas en las áreas de tu vida, a concretar Objetivos Específicos, Medibles, Alcanzables, Realistas y Temporalmente establecidos. Que te permitas la oportunidad de hacer todo lo que encuentres a tu alcance, que confíes en tus talentos y capacidades. Que avances tomando acción masiva, entendiendo que es un proceso, donde irás ganando confianza y habilidad en la medida en que avances.

Es importante entender que, puede que logres las cosas, puede que no, sin embargo, encontrarás tranquilidad en cualquiera de los escenarios, el hecho de saber que planeaste, actuaste y perseveraste para lograr lo que sientes que es relevante. Sabes, en ocasiones la vida nos regala sorpresas que sólo necesitan que nos organicemos y confiemos en que es posible que sucedan.

Empecemos entonces entendiendo que para definir un Objetivo Inteligente o SMART se requiere que sean: Específicos, Medibles, Alcanzables, Realistas y Temporalmente específicos.





*“Si no diseñas tu **propio** plan de vida, lo más probable es que **caigas** en el plan de **otra** persona”*

Jim Rohn



Tu objetivo

En ese contexto, te invitamos a que te hagas las siguientes preguntas: si tuvieras diferentes áreas en las cuales plantearte objetivos, ¿cuáles serían las metas más importantes para tu vida en estos momentos?



Establece cómo puedes combinar tu propósito de vida, tus pasiones o gustos personales y los motores externos e internos que identificas en tu vida hasta este momento.

Conviértelos en metas, que te permitan ser feliz, disfrutar el proceso, y transitar un camino donde se unan tus objetivos con tu propósito de vida.

En cada una de éstas áreas, establece al menos 2 metas para empezar a trabajar en ellas.



01 | Familiar

1 -

.....

2 -

.....

02 | Salud

1 -

.....

2 -

.....

03 | Educación Formación

1 -

.....

2 -

.....



04 | Espiritualidad

- 1 -
-
- 2 -
-

**05 | Trabajo
Carrera**

- 1 -
-
- 2 -
-

**06 | Economía
Finanzas**

- 1 -
-
- 2 -
-

1 -

.....

2 -

.....

Esta lista, la puedes actualizar cuando consideres que hay nuevas formas de combinarlas. Cuando encuentres nuevas pasiones o nuevos motores que llegaron a tu vida, estableciendo nuevas prioridades, cuando algo cambie o, simplemente, cuando las alcances.

Les puedes agregar actividades e indicadores, para hacerles seguimiento más preciso.



*“Todo lo que puedes **cambiar**
es a ti mismo,
pero eso a veces, **lo cambia todo”***

Anónimo

Secreto # 3

Desarrolla hábitos y actitudes productivas

(Confianza, proactividad, ganar ganar, compromiso, responsabilidad, presencia, consciencia, constancia)

Hablamos de hábitos, costumbres o patrones de conducta cuando nos referimos a la forma en como hacemos las cosas, en cómo automáticamente “reaccionamos” ante las circunstancias o en diversas situaciones.

Estos patrones los podemos observar en todo lo que realizamos durante nuestras jornadas cotidianas. Todo lo que hacemos, en algún momento lo hemos incorporado, lo hemos aprendido. Ya sea porque lo absorbimos de nuestro entorno cuando éramos niños, o porque lo fuimos aprendiendo ante situaciones que necesitamos enfrentar a lo largo de nuestra vida.

Estas maneras de hacer las cosas, nos permitieron hacernos cargo de esas situaciones como por ejemplo: a actuar en las primeras relaciones afectivas, a estudiar para el colegio o la universidad, a una forma de alimentarnos, a elegir la forma en como nos ganamos la vida, etc. Todo fue aprendido de forma consciente o inconsciente. Aunque no siempre podemos registrar en nuestra memoria, como fue que aprendimos e incorporamos la forma de hacer las cosas.

Algunos de estos hábitos han sido absolutamente funcionales a nuestros propósitos y gracias a ellos hemos podido salir airoso y satisfechos en infinidad de situaciones. Podemos estar profundamente agradecidos con ellos. Sin embargo, hay otros hábitos que nos tienen atrapados en resultados que no son los deseados y que, en ocasiones, nos generan frustración, impotencia o malestar.

Son éstos, los que necesitamos modificar para lograr la efectividad y el bienestar deseado. Así como aprendimos todo lo que hemos incorporado a lo largo de nuestra vida (útiles u obstaculizantes), podemos aprender maneras de hacer las cosas de formas beneficiosas, y convertirlos en nuevos hábitos y patrones que nos lleven a lograr los objetivos y propósitos que deseamos.





“Somos lo que **hacemos** día a día.
De modo que la excelencia
no es un acto, sino un **hábito**”

Aristóteles

Un hábito es un comportamiento recurrente que se construye durante un proceso a lo largo del tiempo. Un hábito aporta en el estilo de vida y permite construir metas cotidianas que nos proponemos.

Está conformado por 3 elementos fundamentales.





El proyecto eres tú

Señala de los hábitos sugeridos, ¿cuáles crees que SI te aportan en el logro de tus objetivos?

- Tener un propósito claro
- Fe en lo que pienso, digo y hago
- Premiarme por mis logros
- Visualizar mis metas y mis sueños
- Conocer mis motivaciones y pasiones.
Y las de mi equipo
- Practicar la gratitud
- Perdonar, pedir perdón y perdonarme
- Cerrar círculos en todas las áreas
- Ser consciente
- Ser responsable
- Fomentar mi autocontrol
- Perseverar
- Ser proactivo
- Ser disciplinado y humilde
- Trabajar en mi carisma y empatía
- Mantener en formación relevante y permanente
- Hacer ejercicio
- Leer sobre nuevos temas
- Comer saludable
- Ayudar desinteresadamente
- Tomar decisiones concretas
- Definir momentos al día para desconectarse del teléfono, computador, televisor y otros distractores

¿Hay algún hábito que desees incorporar? Si No ¿Cuál/es?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





“No esperes **resultados** distintos,
si **tus hábitos** son los mismos”

Anónimo

Utiliza la siguiente ficha cuantas veces necesites para fortalecer tus hábitos. También fortalece el SER consciente, responsable, humilde, confiado, determinado y grato, pues la única forma de lograr crear o adquirir un hábito es repetirlo todas las veces que sea necesario. Hasta que el cuerpo se apropie y reaccione de forma automática.

Es allí cuando realmente se produce el aprendizaje. Para esto, hace falta práctica, disciplina, motivación y fuerza de voluntad. Empecemos.

Hoy estoy feliz y agradecido por (*Piensa como mínimo en tres situaciones, personas o cosas*):

.....
.....
.....
.....

¿Qué objetivo te propones a lograr el día de hoy? Puedes escoger alguno de los temas de los que has marcado en la lista anterior.

.....
.....
.....

Tómame unos cinco minutos en varios momentos del día, por ejemplo, a la mañana cuando te levantas, a mediodía, por la tarde y por la noche antes de dormirte, para respirar conscientemente. Cuando tomamos consciencia del aporte fundamental que es el proceso respiratorio en nuestro organismo, nos permite reducir los niveles de estrés, produciendo serenidad, equilibrio, armonía y renovación de energía vital. Utiliza esta pausa para conectarte y visualizar tu mapa de los sueños y tenerlos siempre presente.

¿Cuál será la agenda del día? Anota aquí todo lo que te propones lograr y las acciones a realizar para concretar tu agenda.

.....
.....
.....

¿Aparecen pensamientos o creencias que funcionan como obstáculos de forma recurrente cuando piensas en las metas u objetivos que te has propuesto para cada día? ¿Cuáles son? Descríbelos.

.....
.....
.....

Al final del día. ¿Has observado pensamientos que surgen como obstáculos que aparecen con frecuencia? ¿Cuáles son? Escríbelos.

.....
.....
.....

¿Qué acciones inmediatas puedes tomar para corregir esos pensamientos o creencias limitantes?

.....
.....
.....

¿Cuál/es de esos pensamientos observas que atentan contra tus objetivos y/o tu productividad?

.....
.....
.....

¿Qué has identificado en tu vida, como algo significativo para generar un cambio trascendente? ¿Qué es lo que no te has comprometido a empezar y/o concretar?

.....
.....
.....

Al finalizar el día, escribe tres cosas por las que estás agradecido. Pueden ser situaciones, personas o cosas?

.....
.....
.....

Escribe tres razones por las cuales te reconoces y encuentras valor en ti. Pueden ser habilidades que observas en ti, o acciones que has realizado que fueron beneficiosas para otros.

.....
.....
.....



*“Aprender es un
proceso constante,
o no es **nada**”*

Anónimo

Secreto # 4

Puedo aprender lo que quiera aprender

Tradicionalmente pensamos que hay etapas de nuestra vida dedicadas al estudio o al aprendizaje. Creemos que nuestros primeros años son los adecuados para prepararnos para la vida (en general, la educación formal nos prepara para el ámbito laboral). Finalizada la etapa que dedicamos a aprender, debemos enfocarnos en producir. Como parte de ese proceso podemos especializarnos, profundizar o actualizarnos en lo que ya hemos incorporado como base de nuestra formación.

Sin embargo, aunque no lo identifiquemos con claridad, no sólo nos educamos o formamos para el ámbito laboral, hay otros dominios de nuestra vida donde también requerimos del aprendizaje para hacernos efectivos y lograr buenos resultados.

Nuestra vida no se trata sólo de resultados económicos o laborales, también son resultados lo que obtenemos producto de nuestra efectividad en las relaciones que logramos crear, la salud que tenemos, la forma en como disfrutamos y aprovechamos el tiempo libre, como nos relacionamos con nuestros hijos y los educamos, cómo generamos una relación de pareja sustentable y saludable, entre otras áreas importantes de nuestra vida.

Generalmente, el tiempo que le dedicamos a aprender acerca de estos dominios de la vida es menor al que le dedicamos para la vida laboral. Sin embargo, ¿estos otros dominios son menos importantes que el aspecto económico o laboral? Si a esta escasa educación en algunos dominios de nuestra vida, le agregamos todos los cambios que se produjeron en los últimos 25 años en áreas como la política, la economía, la educación, las relaciones, la tecnología y las ciencias, entre otros dominios, observamos que el mundo para el que nos formamos ya no es el mismo.

Los eventos de los últimos tiempos, aceleraron aún mas los cambios. Éstos cambios exigen una adaptación permanente a las transformaciones recurrentes que





*Aprender es una **condición pertinente** a nuestra especie. **Poner en práctica** esta capacidad, es una **elección** que está a **nuestro disposición**.*

Anónimo

el mundo propone. Para esto, la gran posibilidad que tenemos los seres humanos es justamente, aprender. Esto nos permite participar de los nuevos escenarios de manera efectiva, siendo protagonistas.

Ocasionalmente, pensamos que nuestro tiempo de aprender ha pasado y en consecuencia, actuamos con resignación frente a la posibilidad de aprender y adaptarnos para enfrentar nuevos desafíos.

Pero nuestra capacidad de aprender está intacta y totalmente disponible. La ciencia confirma que nuestro cerebro nos permite aprender siempre, independientemente de la edad. No hay una fecha de caducidad para esta capacidad que poseemos.

En estos tiempos, es frecuente observar que abuelos o personas mayores de 70, 80 años o aún mayores, que no fueron cercanos a las tecnologías, han aprendido a usar nuevas aplicaciones para poder conectarse con sus seres queridos.

Aprender es una condición ontológica, pertinente a nuestra especie, poner en práctica esta capacidad, es una elección que está a nuestro alcance.

Hay ocasiones, donde escuchamos a personas que suelen declinar oportunidades de iniciar un proceso de aprendizaje por creer que no son buenos para hablar otro idioma o ejecutar un instrumento musical. ¿Cuántas veces escuchamos el comentario de alguien que asevera no haber nacido para las matemáticas o la práctica de algún deporte? O quien afirma que no se lleva bien con la tecnología o con ganarse la vida como empresario.

Sabemos que todos tenemos la disponibilidad para aprender todo lo que nos propongamos. Y esta es la condición que nos permite iniciar un proceso de transformación. Porque transformación implica incorporar nuevas habilidades que amplían nuestra capacidad de acción y, en consecuencia, podemos intervenir en mayor cantidad de espacios.

Aprender nuevas habilidades nos permite además, adaptarnos a los desafíos que presenta el entorno y crear un futuro con mayores alternativas y posibilidades. Para esto, necesitamos lograr efectividad en el quehacer cotidiano.





Tomar conciencia de **dónde** estamos,
nos permite **saber** qué hacer
para **llegar** a donde deseamos

Anónimo

A continuación te ofrecemos una actividad para indagar acerca de tu nivel de bienestar y efectividad en algunos dominios de tu vida.

Evalúa de 1 a 5 el nivel de satisfacción en los siguientes dominios de tu vida teniendo en cuenta que 1 significa totalmente insatisfecho, y 5 completamente satisfecho.

	1	2	3	4	5
Familia					
Salud					
Educación Formación					
Espiritualidad					
Trabajo Carrera					
Economía Finanzas					
Recreación Tiempo Libre					

¿Cuáles son las habilidades que te permitirían llevar cada área de tu vida, al menos al siguiente nivel?

- Observar y reconocer tus creencias limitantes
- Gestionar tus emociones y estados de ánimo
- Aprender a tener conversaciones productivas
- Crear conciencia de tus actitudes y formas de actuar
- Lograr mayor efectividad en tus decisiones y acciones
- Encontrar equilibrio y armonía de forma sustentable



*“Lo que le da sentido al hablar,
es el **escuchar**.
Hablamos para ser **escuchados**”*

Anónimo

Secreto # 5

Escuchar: el lado oculto de la conversación

Generalmente, cuando conversamos, le damos mayor importancia al hablar que al escuchar. En las librerías o internet, encontramos mucho material para mejorar nuestra forma de expresarnos o redactar, para hablar frente al público o en reuniones, pero poco es lo que podemos hallar sobre escuchar.

Una conversación, está conformada por dos acciones: hablar y escuchar. Ambas son importantes. Hablamos para ser escuchados.

Sin embargo, lo que le da significado a lo dicho, es el escuchar. Aunque en nuestra manera tradicional, pensamos que el rol protagónico en la comunicación es el hablar.

Es frecuente encontrarnos con historias donde alguien expresó algo con un propósito, y lo que fue comprendido, es absolutamente diferente a lo pretendido por el hablante. Generalmente, decimos que quien escuchó en esas ocasiones: no comprendió. Y es al oyente a quien le adjudicamos la responsabilidad de la “mala interpretación”.

Aunque no sea siempre de esta manera, no es este el foco de lo que pretendemos traer en este momento. Inevitablemente, cuando escuchamos, las palabras están filtradas por nuestra experiencia e historia personal. Nuestra interpretación es impregnada por nuestras propias vivencias que le “dan forma” a lo que nos han dicho. Por supuesto, también influye en nuestra percepción auditiva, las emociones, pensamientos y estados de ánimo en los que estamos transitando.

Sin embargo, escuchar puede ser una habilidad sumamente poderosa cuando queremos ayudar o acompañar a otros en sus necesidades. Escuchar más allá de



“Del **escuchar** procede la **sabiduría**, y del **hablar** el **arrepentimiento**”

Anónimo

lo expresado, nos habilita a anticiparnos a los deseos de nuestra pareja, hijos u otros vínculos. En nuestras relaciones, aunque no seamos demasiado conscientes, sentirse escuchados cumple un papel fundamental en la construcción saludable de las relaciones interpersonales. Es frecuente escuchar el comentario de alguien que se siente escuchado, vivir la experiencia de “ser tenido en cuenta” o sentirse acompañado.

El escuchar nos abre portones inesperados para servir a otros. En el mundo organizacional, escuchar los deseos, preocupaciones y necesidades del mercado, permite diseñar ofertas precisas e indeclinables. Allí está también, la importancia de aprender a escuchar efectivamente.

En el plano individual, también podemos aprender a escuchar que nos “dice” nuestro cuerpo cuando sentimos algún dolor o molestia inusual. Probablemente, algo está pasando en nuestra vida, que de acuerdo, a como lo estamos percibiendo, nos produce emociones que se manifiestan en el cuerpo. No escucharlo, puede provocar consecuencias en nuestra salud.

Escuchar las emociones y los pensamientos nos da una información muy valiosa acerca de cómo estamos interpretando los acontecimientos. No podemos olvidar, que nuestra interpretación condiciona nuestras decisiones y acciones. Sólo vemos los hechos parcialmente. Esa es una limitación que nos impide lograr efectividad y bienestar. Pero la podemos cambiar y abrir nuevos caminos escuchándonos.

Después de leer este secreto, te invitamos a que escribas un poco o verbalices, ¿Qué escuchaste? ¿En qué áreas se te dificulta escuchar? ¿Con qué personas sólo piensas en lo que dices, pero no escuchas?

.....

.....

.....

.....

.....



*“Hablar, hablar, **hablar.**
¿Eso es **conversar?**”*

Anónimo

Secreto #6

Diseñar Conversaciones ConSentido

Como antes mencionamos, hay dos acciones fundamentales que realizamos en una conversación: hablar y escuchar. Cuando hablamos, además, hacemos cosas diferentes. En algunas ocasiones hacemos descripciones de lo que observamos, en otras hacemos evaluaciones, en otras prometemos entre otras acciones. No siempre hacemos lo mismo cuando hablamos, pero no estamos muy conscientes de esto.

Cuando desconocemos estos aspectos fundamentales de la conversación, perdemos la oportunidad de ser efectivos y probablemente nos generemos frustración, impotencia o malestar. De hecho, no todas las conversaciones suelen ser productivas, por esta razón decimos que las conversaciones nunca son inocuas. Siempre generan consecuencias, aunque no siempre sean las deseadas.

Hay dos condiciones fundamentales para mantener conversaciones productivas; la primera de ellas es identificar el sentido de la conversación. Preguntarnos ¿cuál es el objetivo? ¿qué deseamos que se produzca luego de la conversación? La segunda, es que una vez definido el objetivo, podemos diseñar cuales son las acciones a ejecutar en la conversación. ¿Vamos a hacer un pedido? ¿A hacer un reclamo? ¿Una evaluación de los resultados? ¿A negociar? ¿Buscar un acuerdo? ¿Pedir disculpas? ¿Terminar una situación? ¿Empezar un nuevo ciclo? Y por supuesto, incluir los detalles precisos para que seamos comprendidos de acuerdo a nuestras expectativas y escuchar las preocupaciones de nuestro interlocutor.

Ante la primer condición, podemos reconocer, que en muchas ocasiones observamos conversaciones que no tienen un propósito específico o claro. Escuchamos diálogos donde hay críticas o juicios sin ningún propósito. Es más, seguramente alguna vez nos vimos participando de conversaciones donde no sabíamos cuál fue el propósito, o cómo continuar luego de la conversación.



“Dos **monólogos** no hacen **un diálogo**”

Anónimo

Todo lo que nos rodea fue creado a partir de conversaciones, y mediante conversaciones se coordinaron acciones para lograrlo. Nuestros objetivos, en cualquier dominio, requieren de conversaciones. Y de la efectividad de esas conversaciones, depende que lleguen a buen término los objetivos buscados y con menor desgaste y estrés.

Te dejamos algunas preguntas para que reflexiones y hagas una autoobservación acerca de ¿que tan efectivo eres en tus conversaciones?

¿Cuántas veces inicias conversaciones o participas de ellas, sin estar claro de los propósitos para los cuáles participas?

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Bastante seguido
- Siempre

¿Cuántas veces diseñas tus conversaciones “a priori”, teniendo claro cuáles son tus expectativas de lo que suceda en la conversación, y con quién hablarás?

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Bastante seguido
- Siempre

¿En qué dominios de tu vida consideras que te beneficiaría en tu nivel de satisfacción, mantener conversaciones más efectivas?

- Familia
- Amistades
- Trabajo
- Sociales



*“Tus **estados de ánimo y emociones** son la **fuentes** donde se origina tu **futuro**”*

Anónimo

Secreto #7

Identificar y gestionar los estados de ánimo

Frecuentemente hablamos de emociones y estados de ánimo. Estamos familiarizados culturalmente con ellas, y en ocasiones, no tenemos dificultades para identificarlas. Aunque no siempre sea una tarea sencilla, ni nos de alegría reconocerlas.

Hay dentro del mundo emocional, una gran variedad de emociones y estados de ánimo que forman parte de nuestra vida cotidiana. Las emociones no son buenas, ni malas. Simplemente forman parte de nuestra existencia. No hay seres vivos sin emociones, aunque no todos tengan la riqueza emocional que disponemos los humanos.

No es posible observar que una palmera o un roble sientan envidia. Tampoco es posible observar que una cucaracha o un elefante se sientan avergonzados o con culpa por algo que hicieron. Sin embargo, dentro de las posibilidades que nos ofrece la vida a los seres humanos, cualquiera de éstas experiencias resultan familiares.

Las emociones son parte de nuestro funcionamiento biológico. Son una reacción a un estímulo que desencadena una experiencia fisiológica, que es posible observar en el cuerpo a través de una manifestación en el ritmo cardíaco, respiratorio, en el color de la piel, en la tensión muscular, en la sudoración y por supuesto en la gestualidad, entre otras muchas formas en la que es posible percibir.

Los estados de ánimo, son algo menos visibles. Son contagiosos y forman parte de los contextos sociales de los que participamos. Es posible que en nuestro trabajo permanezcamos tomados por un estado de ánimo, pero cuando regresamos a casa, se modifique por otro que forma parte del ambiente que se vive.



De tus **estados de ánimo** dependen tus **decisiones, acciones y resultados**

Anónimo

Los estados de ánimo y emociones están originados básicamente por pensamientos, interpretaciones o creencias que le dan origen a esa experiencia fisiológica. Podemos hablar muchísimo acerca del mundo emocional y sus implicancias en los distintos aspectos de nuestra vida. Sin embargo, lo que aquí nos trae es que son totalmente fundamentales a la hora de tomar decisiones y actuar. Son el motor de lo que hacemos. En consecuencia, son determinantes a la hora de evaluar la efectividad, el bienestar y los resultados que logramos.

Es vital identificar los estados de ánimo que habitamos para poder intervenir en ellos y cultivar aquellos que sean funcionales a los resultados que deseamos lograr.

Cómo parte de lo que te proponemos durante este cuadernillo, a continuación, te invitamos a observar cuales son tus estados de ánimo recurrentes. Como te mencionamos anteriormente, son fundamentales en tu manera de actuar y en tus resultados.

¿Cuáles estados de ánimo identificas que son habituales en ti?

.....
.....

Frecuentemente confundimos los estados de ánimo con nuestra manera de ser. Por ejemplo vemos personas a las que le decimos que es enojón (se enoja con facilidad), aburrido, optimista, eufórico, melancólico, etc. ¿Qué te dice la gente con respecto a tu "forma de ser" o estados de ánimo? ¿Qué observas de ti?

.....
.....

¿Cuáles son aquellas situaciones en tu historia personal, donde te has visto afectado por tus acciones o decisiones (influenciado/a por tus emociones o estados de ánimo) y que has pagado altos precios en algún área de tu vida?

.....
.....

*“Estoy convencido que lo que separa a un empresario de **éxito** con uno que no lo tiene, es pura **perseverancia**.”*

Steve Jobs

Como puedes ver, te hemos revelado 7 secretos que son fundamentales para tu efectividad, el incremento de los resultados, tu bienestar y el de tu equipo en la vida cotidiana.

Esperamos que este material te sea de utilidad, entendemos que estamos pasando por un proceso de ajuste y adaptación muy interesante. Estamos sinceramente comprometidos contigo, con tus resultados y tu bienestar. Pensando en esto, hemos diseñado una serie de espacios y materiales especialmente para ti, donde lo que queremos, no es que los consumas y punto.

Queremos compartir contigo contenidos adicionales, e invitarte a que participes en un proceso de autoconfianza, reconocimiento y transformación, para que comprendas tu pertinencia, eleves tus niveles de consciencia y conectes con nuevas oportunidades para hacer dinero, lograr tus resultados y mejorar tu bienestar y el de tu equipo. Alcanzando una vida personal, profesional y empresarial saludable.

Por eso te invitamos a que tomes acción ahora mismo, ingresando al enlace que está aquí abajo, para conocer y comprender las oportunidades que están a tu alcance, para lograr el estilo de vida que te mereces y los resultados que sueñas y son posibles para ti, tu familia y tu entorno. Toma acción en estos momentos, ingresa al enlace y nos vemos adentro.

Un abrazo.

Para más información

<https://clubdeaceleracionempresarial.com/webinarbienestar/>



“Las fortalezas están en nuestras *diferencias*, no en nuestras *similitudes*”

Stephen Covey



Soy Jorge Hernan Alzate Cardona, nacido en Manizales, zona cafetera de Colombia. Casado, tengo dos hijos. Mi vida ha navegado paralelamente en las aguas de la música y la ingeniería.

Como músico estudié piano en el conservatorio de Bellas Artes en Manizales. Tengo una especialización en dirección de orquesta y un máster en producción musical de Berklee College of Music. Fui por más de 12 años director de la banda y el coro de la Universidad Nacional, he participado en más de 30 producciones discográficas. Tuve la oportunidad de compartir con el público como director, como solista y como instrumentista con diferentes agrupaciones, y en cientos de escenarios. Principalmente en Colombia, también actué en Chile, Argentina, Venezuela y Estados Unidos.

En el campo de la ingeniería y la administración, me gradué como ingeniero químico de la Universidad Nacional, con profundización en el área ambiental, y trabajé por más de 20 años en el sector productivo.

Allí, tuve la oportunidad de acceder a formación en gerenciamiento y Total Quality Managment en los Estados Unidos. Accedí así, a dirigir en distintos momentos, las áreas de producción, calidad, logística y comercial, con cientos de personas a cargo.

Además de ser un apasionado por la lectura, la meditación y la visualización, me he interesado en la investigación de los procesos de aprendizaje y el desarrollo de metodologías de enseñanza. Por lo que a través de mi empresa "Academia Metromusic" y de asesorías, conferencias, mentoring y coaching empresarial, utilizo el poder transformacional que tienen, tanto la música, como el gerenciamiento eficaz, guiando procesos de crecimiento en el ser humano y en las empresas.



Soy Adrián de Jesús Vargas Del Rio, nací en las montañas colombianas, un orgulloso montañero de pura cepa, criado en el seno de una familia campesina, trabajadora y verrionda. Soy padre, hermano, hijo, amigo y un apasionado por la comida, los viajes y los negocios.

Como infidencia te cuento que algunos familiares y amigos me dicen: de J, Vargas, profesor o conde. Estudie una Maestría en Administración y varios programas en torno a emprendimiento, ventas e innovación. Me he desenvuelto como Empresario, consultor, docente universitario, coach ontológico y conferencista,

He creado las Metodologías CREINMUS y SINNOVA, Co-Cree con una gran amiga la metodología MIAS. Recibí el Premio Iberoamericano de Creatividad e Innovación. me especializo en ayudar a profesionales y empresarios comunes a que aceleren sus ventas, su rentabilidad y sus flujos de caja, por medio de la innovación y el uso de tecnologías disruptivas.

Desde el 2003 a la fecha, he capacitado a más de 2.000 personas en creatividad, innovación, estrategia y transformación digital. He tenido la oportunidad de ayudar a más de 350 empresas en Colombia, México, Guatemala y Nicaragua.

Mi propósito es aportar positivamente en la transformación de las vidas con las que tenga la posibilidad y la oportunidad de interactuar.



Soy Hugo Colaneri, argentino, nacido en Buenos Aires. Tengo un hijo y un nieto. Descendiente de padre y abuelo emprendedor. Apasionado por el futbol, la fotografía, la gastronomía, la política y sobretodo, viajar, conocer diferentes culturas. Desde adolescente empecé con mis propios emprendimientos, ya que lo que siempre me atrajo y donde he participado permanentemente es en el ámbito comercial. Las ventas fueron mi destino.

En una etapa de mi vida, empecé a sentir que necesitaba un cambio importante. Mi economía estaba equilibrada, tenía una trayectoria laboral, buenas relaciones en general, pero sentía que había algo que faltaba, que había un vacío. Sabía que no era el mundo ni las personas, era algo que tenía que ver conmigo. Es así, que decidí tomar unos programas de desarrollo personal y es allí que accidentalmente, encontré lo que estaba buscando. Un rediseño y resignificación del sentido de mi vida.

En ese momento conocí el coaching ontológico y lo que provocó un cambio de 180 grados en todos los aspectos de mi vida. Pude integrar todo lo que me apasionaba sintiéndome útil y acompañar a las personas a lograr resultados. Así fue que trabajé en distintas organizaciones públicas de diversos países y en empresas privadas, desde pymes a multinacionales. Por los diferentes talleres y programas que coordiné han pasado mas de 15000 personas y tengo como propósito, continuar ofreciendo posibilidades para mejorar la efectividad y bienestar de las personas, tanto en el orden individual, como organizacional.



el **ARTE** de Crear Efectividad y Bienestar

*“Ir juntos es **comenzar**,
mantenerse juntos es **progresar**,
trabajar juntos es **triunfar**”*

Anónimo



Club de Aceleración
Empresarial

<https://neuroaceleracion.com/>

<https://clubdeaceleracionempresarial.com/>