

El mapa personal

... de cualquier navegante que desea tener una buena travesía

# Mini Guía sobre habilidades para el desarrollo personal y profesional

---





# CONOCÍAS QUE...

---

La mayoría de las personas universitarias ignora los perfiles que las empresas requieren a la hora de seleccionar a su personal. El Informe Pigmalión 2003 asegura que el 48% de l@s universitari@s no tienen la suficiente preparación para ejercer su titulación. Además, el 87% de las personas entrevistadas desconoce las verdaderas salidas profesionales de su carrera.

Especialistas en recursos humanos, en los procesos de selección, hacen especial hincapié en valorar, además de los conocimientos, habilidades sociales como la capacidad de innovar, el liderazgo, el trabajo en equipo o la comunicación.

Te animamos a leer esta Mini Guía donde podrás tener una información básica sobre las competencias sociales que has de favorecer para estar mejor posicionada ante tu vida personal y profesional.

También te proponemos que te inscribas en el 'Aula on Line' del proyecto 'Andalucía en e-Igualdad' para que puedas trabajar en la adquisición o el mayor dominio de estas competencias que, sin duda, vas a necesitar para lograr tus metas en la nueva etapa de tu vida que ahora comienzas. Porque, aunque no lo creas, estas habilidades pueden aprenderse ¡ejerciéndolas!

¿Has pensado alguna vez en tus dimensiones sociales y profesionales...?



# ANTES DE EMPEZAR

## Tomemos conciencia de Género. Diferentes sí, pero también iguales

Diferencia no es antónimo de igualdad. Igualdad significa ser libre para tomar nuestras propias decisiones y diferencia significa que, como hombres y mujeres, podemos perseguir objetivos diferentes

### ¿A qué nos referimos?

ALLAN Y BÁRBARA PEASE

El conjunto de comportamientos, las actitudes, las normas y los valores que cualquier sociedad atribuye a un sexo o a otro, configuran el "Género" de quiénes viven en ella. Son construcciones sociales asumidas como naturales, influyen en nuestras decisiones e inciden en la valoración social de hombres y mujeres.

Estos condicionamientos sociales y culturales no permanecen en el tiempo sino que evolucionan y son modificables. Debemos estar atentas porque estos condicionantes podrían resultar discriminatorios y su problema es que no se perciben con facilidad; por eso se les denomina 'barreras invisibles'.

Para el desempeño laboral y vital lo realmente importante es ser consciente de qué es lo que define nuestra persona como ser único y como mujer, reivindicar el respeto a nuestras diferencias, así como detectar y cambiar aquéllas que son impuestas y no permiten el libre desarrollo de nuestra ciudadanía.

Tener los mismos derechos y las mismas obligaciones es la meta que nos debemos plantear. Pero, para lograrla, tenemos que ser muy hábiles a la hora de identificar y sortear las 'tormentas' que, como marineras, nos vamos a encontrar.

### Cuál es el estado de la mar:

Se insiste en que los hombres y las mujeres tenemos los mismos derechos, pero aún existe una clara desigualdad:

- ✓ Las mujeres realizan, casi en exclusiva, las actividades diarias en el hogar (trabajen fuera o no), tarea que tiene un mínimo valor socialmente. Por cada 240 minutos de dedicación femenina a las tareas de casa, los hombres aportan 44.
- ✓ Contribuyendo con dos tercios al trabajo que se realiza en el mundo, las mujeres apenas perciben el 10% de la renta y son dueñas de menos de un 1% de la propiedad en el mundo. Son, en cambio, mujeres el 70% de las personas que viven bajo niveles de pobreza.
- ✓ Una de cada cuatro mujeres en el mundo es víctima de violencia doméstica.
- ✓ Las mujeres somos el 52% de la población y casi el 60% de los universitarios en España. Y, sin embargo, sólo somos el 16% de los catedráticos, el 10% de los directivos de empresas de más de diez trabajadores y nuestra tasa de paro es casi el doble de la de los hombres, mientras que la estabilidad laboral que disfrutamos es cinco puntos menor.
- ✓ Las españolas cobran como media un 70% del salario que cobran los hombres. En las ocupaciones feminizadas se gana hasta cuatro veces menos que en las masculinizadas y en las categorías más altas la brecha salarial se hace aún mayor..
- ✓ Sólo el 6% de las empresarias tiene acceso a créditos para crear o mejorar sus negocios.



# ANTES DE EMPEZAR

## Tomemos conciencia de Género. Diferentes sí, pero también iguales

No vemos las cosas como son: vemos las cosas como somos

ANAIS NIN

## Cómo hacemos a la mar teniendo en cuenta las inclemencias del tiempo

- ✓ Siéntete orgullosa de ti misma, desarrolla tu autoconfianza y tu capacidad para afrontar tu vida.
- ✓ Detecta y atrévete a cuestionar aquellos comportamientos y sentimientos que responden a estereotipos marcados, aunque parezcan 'naturales'.
- ✓ Valora y haz que se reconozcan los valores considerados femeninos y su aporte a la sociedad.
- ✓ Busca y vive tu autonomía personal y económica.
- ✓ Hazte consciente de las barreras sociales con las que te puedes encontrar y desarrolla herramientas para prevenirlas a tiempo (aprende a identificar y a 'sortear' las tormentas que encontrarás por el mero hecho de ser mujer y no permitas que hagan naufragar tu barco).
- ✓ Apóyate en otras marineras que hacen la misma ruta que tú, sé activamente solidaria con la causa de las mujeres y, si consigues tus propósitos, no caigas en la tentación de considerar que tú lo has logrado porque eres lista y el resto de las mujeres son tontas.
- ✓ Capacítate para negociar e influir en tus relaciones interpersonales y en las decisiones que se toman dentro de ellas.
- ✓ Desarrolla tu capacidad de liderar y ejercer influencia sobre los sucesos que te rodean. Reivindica, porque te lo mereces, el derecho a participar en igualdad de condiciones en distintos ámbitos de la vida: social, cultural, económica, laboral, etc.
- ✓ Respeta y solicita el respeto y la tolerancia a la diversidad de las personas, y a su libertad de elección sin tener que obedecer los dictados sociales en función de su sexo, raza, religión, clase social...

## Toma conciencia de que...

- ✓ No has de temer reivindicar tus derechos y denunciar las discriminaciones, algunos estereotipos sociales se encargan de menospreciar a quienes exigen su lugar en igualdad. ¡La ley te ampara!
- ✓ No tienes que trabajar el doble y ser una "supermujer perfecta" para demostrar tu valía y que te mereces lo que tienes. Toma confianza en tus recursos y tolera tus debilidades.
- ✓ No es justo que te invada la culpabilidad por no poder llegar a todo y a todos puntualmente y con perfección.
- ✓ Tu trabajo es valioso, negocia para conseguir el valor económico que se merece.
- ✓ El liderazgo es un anhelo legítimo, siéntete cómoda cuando seas protagonista, expresa lo que sabes y salvaguarda tu conocimiento para los momentos más adecuados.
- ✓ ¡Tu palabra también cuenta!, libera tu tiempo para poder participar y exige que se te escuche. Valora a otras mujeres que pueden defender tus derechos.
- ✓ Tu tiempo privado es tan importante como el profesional, trabaja por que las organizaciones faciliten soluciones a la conciliación entre la vida familiar y la profesional como un derecho para hombres y mujeres.
- ✓ Cuando elijas pareja para compartir tu vida o fundar una familia, fijate en que ese alguien, más que predique, practique actitudes de respeto, estímulo y compromiso tanto con tu persona como con tus proyectos. Esto significa una disposición positiva para compartir éxitos, dificultades, responsabilidades en la calle ¡y en casa! y el poder de decisión sobre las grandes y las pequeñas cosas de la vida común.



# PUESTA A PUNTO

## Revisa tus habilidades

Toda osadía sería comienza desde dentro.

EUDORA WELTY

## ¿A qué nos estamos refiriendo cuando hablamos de habilidades sociales?

Tú posees un conjunto de competencias (conductas, pensamientos y emociones) para entablar relaciones sociales. Estas herramientas te permiten:

- ✓ Mantener a flote y llevar a buen puerto tus relaciones interpersonales y profesionales.
- ✓ Sentirte bien.
- ✓ Obtener lo que persigues.

En definitiva, encontrarte cómoda contigo misma y disfrutar de una vida más armoniosa y feliz junto con otras personas.

Las habilidades sociales, como cualquier otra competencia humana, pueden mejorarse a través de un aprendizaje y un entrenamiento adecuado.

## Algunas de las que necesitas para emprender tu viaje son...

- La autoestima
- El pensamiento positivo
- El sentido del humor
- La asertividad
- La empatía
- El liderazgo
- La comunicación verbal y no verbal
- La negociación
- La inteligencia emocional
- El trabajo en equipo
- El control del estrés
- La propia organización
- La automotivación
- La anticipación y la adaptación a los cambios



# PUESTA A PUNTO

## de la autoestima

Crear en nuestro corazón que tenemos suficiente con ser quiénes somos es la clave para una vida más satisfactoria y equilibrada.

ELLEN SUE STERN

### ¿Para qué necesitas la autoestima?

Es lo que normalmente se llama "amor propio" y se caracteriza por las creencias y las valoraciones que percibes de ti misma. Esta percepción, que has ido aprendiendo en tu historia personal, determina tus estrategias vitales e influye en el comportamiento contigo misma y con los demás.

Si las creencias acerca de ti son negativas, tendrás una baja autoestima, lo que te paralizará para la acción. Si tus autovaloraciones son positivas la tendrás alta y te facilitará encontrar tus metas y serás más convincente.

### ¿Cómo desarrollar la autoestima?

- ✓ Descubre y cambia las ideas erróneas que tienes de la realidad (lo importante no son los hechos, sino lo que tu percibes de los mismos).
- ✓ Quiérete a ti misma y valórate para que te quieran y te valoren.
- ✓ Dedica tiempo a tu vida personal y también a estar sola.
- ✓ Termina con las autocríticas y las culpabilizaciones injustas.
- ✓ Acepta tus debilidades con facilidad y reconoce tus fortalezas.
- ✓ Considera que el pasado es pasado.
- ✓ Plantéate metas en las que creas y puedas conseguir.
- ✓ Piensa en positivo y sustituye lo negativo.
- ✓ Pierde el miedo a confundirte.
- ✓ Cultiva la amistad y la confianza en quienes te rodean.
- ✓ Compárate poco con las demás personas. Percíbete como un ser único.

### Primeras notas para tu diario de ruta

- ✓ No te culpabilices si no consigues el reconocimiento de los demás.
- ✓ Considérate responsable de tu vida, no dejes que nadie decida por ti.
- ✓ Si estás con alguien que te impresiona y te hace sentir 'poca cosa' piensa que tú estás mirando su 'escaparate' y comparándolo con tu 'sótano'. Haz el ejercicio al revés.
- ✓ Permítete solicitar apoyo y cariño de quienes te rodean.
- ✓ Valora lo que eres y lo que tienes, sin pensar que tu valor está en el otro.
- ✓ Tómate tiempo para hacer una revisión de tus deseos y tus necesidades.
- ✓ Aprovecha las oportunidades de estar sola por decisión propia.
- ✓ Huye de la gente que te hace sentir menospreciada.



# PUESTA A PUNTO

## del pensamiento positivo

Cuida tus valores porque se convierten en tus pensamientos. Cuida tus pensamientos porque se convierten en tus palabras. Cuida tus palabras porque se convierten en tus acciones. Cuida tus acciones porque se convierten en tus hábitos. Cuida tus hábitos porque se convierten en tu carácter. Cuida tu carácter porque se convierte en tu destino.

PIRKÉ AVOT

### ¿Para qué necesitas el pensamiento positivo?

El pensamiento positivo puede ser la herramienta más valiosa que tienes para afrontar tus problemas. Pensar en positivo te ayudará a sentirte mejor.

Si lo haces serás optimista y creerás en que lo que buscas es posible, reconocerás tus fortalezas y aceptarás tus debilidades.

### ¿Cómo desarrollar el pensamiento positivo?

- ✓ Tómame la vida con filosofía.
- ✓ Combate los pensamientos negativos e inútiles y sustitúyelos por pensamientos positivos o autoafirmaciones.
- ✓ Repítete continuamente frases de aceptación y amor hacia ti misma.
- ✓ Confía en ti. No tengas miedo de la opinión de la gente sobre ti.
- ✓ Atrévete, piensa en que sólo fracasas cuando no lo intentas.
- ✓ Considera que los obstáculos te pueden servir para crecer.
- ✓ Plantéate la vida con humor. Ríete de ti misma.
- ✓ Ten una razón para seguir adelante tanto en los días buenos como en los malos.
- ✓ Visualiza (imagina, escribe, dibuja...) las cosas buenas que quieres que te pasen como si fuesen ya realidad.

### Primeras notas para tu diario de ruta

Sustituye con autoafirmaciones las ideas negativas acerca de ti. Algunas de las que puedes utilizar son:

- ✓ "Yo valgo mucho".
- ✓ "Yo me merezco todo lo bueno de la vida".
- ✓ "Yo perdono mis imperfecciones".
- ✓ "Yo soy fuerte y capaz, aunque a veces, tenga miedo".
- ✓ "Me siento bien conmigo misma".
- ✓ "Me gusta vivir el presente".
- ✓ "Mi cuerpo es mío, me pertenece y lo cuido".
- ✓ "Yo consigo aquello que verdaderamente deseo lograr".



# PUESTA A PUNTO

## del sentido humor

Una persona sin sentido del humor es como una carreta sin suspensión, sufre una sacudida con cada piedra en el camino.

HARRIET BEECHER STOWE

### ¿Para qué necesitas el sentido del humor?

La risa ayuda a relajarte, a borrar tensiones y a disfrutar más de la vida. Esta habilidad te permitirá ver las cosas con alegría y otros ojos, te será útil para tratar las situaciones difíciles con más perspectiva y energía.

La capacidad de usar el humor adecuadamente atraerá a otras personas hacia ti. A la gente le gusta estar cerca de quien ríe.

### ¿Cómo desarrollar el sentido del humor?

- ✓ Ríete de ti misma y después de todo. Muéstrate como eres sin miedo al ridículo.
- ✓ Busca deliberadamente el humor en cada situación, aunque ésta sea seria. Una situación que te hace estar enfadada o te incómoda siempre puede tener un lado cómico.
- ✓ No uses el humor como una espada para herir a quien te rodea.

### Primeras notas para tu diario de ruta

- ✓ Utiliza tu ingenio, éste en un momento dado te puede sacar de un apuro.
- ✓ Abre tu mente a pensamientos divertidos.
- ✓ Satúrate de humor: obras de teatro, películas, libros divertidos..., te cargará de energía para enfrentarte a situaciones difíciles.
- ✓ Busca el lado buena en todo lo que te suceda.





# PUESTA A PUNTO

## de la asertividad

Si siempre haces lo que te interesa. Al menos una persona estará complacida

CONSEJO A KATHERINE HEPBURN DE SU MADRE

### ¿Para qué necesitas la asertividad?

Con esta habilidad podrás expresar lo que sientes, crees o necesitas, sin ofender quien te diriges, abriendo posibilidades de diálogo y amistad.

Con la asertividad podrás autoafirmarte y defender tus derechos, manejando tus sentimientos sin dejar que te conduzcan a una situación conflictiva y desagradable para todo el mundo.

### ¿Cómo desarrollar la asertividad?

- ✓ Actúa como consideres oportuno. Comprende que no siempre puedes ganar.
- ✓ Conoce tus derechos y defiéndelos, pero también reconoce los derechos ajenos y respétalos.
- ✓ Di o haz lo que quieres, incluso a riesgo de ser criticada.
- ✓ Expresa tus sentimientos, ya sean de enfado o de ternura sin ofender al otro.
- ✓ Contrólate y no dejes que alguien te controle.
- ✓ Aprende a decir que no, sin enfadarte.
- ✓ Comunícate con personas diferentes y procura que la conversación sea abierta, directa, franca y adecuada.
- ✓ Ofrece regalos o cumplidos y acepta que te los den.

### Primeras notas para tu diario de ruta

- ✓ Siéntete libre para manifestarte con palabras y/o actos.
- ✓ Tú tienes derecho a equivocarte y a decir "No" cuando lo creas.
- ✓ Procura no anteponer a los demás por encima de tus propios derechos.
- ✓ Expresa tus emociones con corrección sin temor a que no te quieran.
- ✓ Acepta las críticas, reconoce tus errores y da las gracias por los consejos ofrecidos.
- ✓ Ofrece elogios sinceros y acéptalos de otras personas.
- ✓ Practica, practica, practica en cualquier circunstancia que encuentres.



# PUESTA A PUNTO

## de la empatía

La mitad del mundo no puede comprender los placeres de la otra mitad.

JANE AUSTEN

### ¿Para qué necesitas la empatía?

Si tratas de mirar desde los ojos de la persona que tienes en frente, podrás comprender mejor sus emociones, saber qué quiere y qué necesita.

Con la empatía conseguirás dos objetivos: ponerte en el lugar del otro y experimentar lo que siente; así como comunicarte de manera más fluida y agradable.

Esta habilidad es indispensable para todos los aspectos de tu vida, sin ella te será más difícil establecer relaciones y vínculos sociales.

### ¿Cómo desarrollar la empatía?

- ✓ Aprende a observar, escuchar y respetar las opiniones ajenas.
- ✓ Actúa de acuerdo con las emociones que percibas en la otra persona.
- ✓ Muestra interés por las personas que te rodean y dedícales tiempo.
- ✓ Procura sonreír siempre, inspirarás confianza y cordialidad.
- ✓ No hagas un juicio prematuro de las personas que no conoces.
- ✓ No utilices los prejuicios sociales hacia personas distintas a ti.
- ✓ Critica los actos que no te gustan y no a las personas que los hacen.
- ✓ Evita demostrar prisa, aburrimiento, cansancio o dar respuestas tajantes.
- ✓ No olvides infundir ánimos con palabras o con un gesto amable.

### Primeras notas para tu diario de ruta

- ✓ Si no tienes tiempo para alguien, exprésalo con cortesía y delicadeza.
- ✓ Desarrolla tu capacidad de escuchar.
- ✓ Motiva y encauza positivamente los comportamientos de quien quieres.
- ✓ Cultiva la confianza en ti misma y en quien te rodea.
- ✓ Muéstrate abierta a conocer y comprender a las personas que se te acercan.
- ✓ Controla el impulso de ofrecer consejos si no te lo han pedido.



# PUESTA A PUNTO

## del liderazgo

Buscamos dentro de la sociedad líderes que hagan cambios, establezcan una diferencia en la forma en que vemos la vida, alguien a quien admirar y hacer modelo de la vida.

GRACIELA YGELMAN

### ¿Para qué necesitas el liderazgo?

Utilizar la capacidad de liderazgo te permitirá dirigir e influir para asumir retos compartidos con otras personas. También conseguirás transmitir al grupo el entusiasmo por cumplir las metas.

Es una habilidad que te facilitará conectar con otras personas, generar alianzas de colaboración y movilizar a un grupo para la acción. La capacidad de liderazgo bien entendida pasa necesariamente por cooperar y comprometerse con unos fines.

### ¿Cómo desarrollar el liderazgo?

- ✓ Participa en la toma de decisiones de tu grupo de amigos, de tu familia, de tu equipo de trabajo, etc.
- ✓ Cultiva tus conocimientos y busca activamente información sobre lo que te interesa.
- ✓ Aprende a observar y escuchar, detecta nuevas tendencias a seguir.
- ✓ Invita a otras personas a compartir tus ideas y solicítales colaboración.
- ✓ Transmite entusiasmo, motiva al grupo y utiliza tu creatividad.
- ✓ Persevera y mantén tus objetivos a pesar de los contratiempos.
- ✓ Expresa tus opiniones y defiende tu posición sin miedos.
- ✓ Cuestiona la realidad que crees percibir antes de decidir.
- ✓ Interésate por las opiniones de quien está colaborando contigo.
- ✓ Responsabilízate de tus actos.

### Primeras notas para tu diario de ruta

- ✓ No tengas miedo a asumir riesgos con responsabilidad.
- ✓ Atrévete a mantener opiniones que no sean las de todo el mundo.
- ✓ Critica los estereotipos o creencias sociales que señalan que "a las mujeres no les interesa ocupar puestos de poder" o "las mujeres no son buenas dirigiendo".
- ✓ Gánate el respeto de las demás personas porque defiendes tus ideas y sabes de qué hablas.
- ✓ Persigue el liderazgo en igualdad de condiciones tratando de transformar la confrontación en diálogo y la competencia en colaboración.



# PUESTA A PUNTO

## de la comunicación verbal

La comunicación buena es tan estimulante como el café solo... y también cuesta dormir tras ella.

ANNE MORROW LINDERBERG

### ¿Para qué necesitas la comunicación verbal y no verbal?

Desarrollar tu capacidad comunicativa te ayudará a conectar positivamente en las personas que te rodean y construir relaciones sociales más satisfactorias.

Has de saber que comunicación no se refiere sólo a lenguaje hablado; Las investigaciones han demostrado que el 55% de tu comunicación pasa por tu expresión facial y el lenguaje corporal, el 38% por tu tono de voz y sólo el 7% son tus palabras.

### ¿Cómo desarrollar la comunicación verbal y no verbal?

- ✓ Ábrete a recibir los mensajes de otras personas. Escucha activamente.
- ✓ Cuando hables procura que tu lenguaje corporal o postura, tus expresiones faciales, tu mirada y tu voz sean congruentes con tus palabras.
- ✓ Haz esquemas con las ideas más importantes que quieres expresar, cuando hables en público.
- ✓ Comprueba siempre si se te ha entendido y clarifica tu información.
- ✓ Acompaña tus palabras y tus gestos con tu mirada.
- ✓ Formula lo que quieres transmitir en forma oral y escrita de manera precisa, clara y comprensible. Deja de lado lo superfluo.
- ✓ Adapta la forma de tu expresión a la situación y a quien habla contigo.
- ✓ Escucha atentamente e intervién en el desarrollo de la conversación.
- ✓ Expresa tu propia opinión evitando ofensas a otras personas.
- ✓ Brinda y acepta retroalimentación.

### Primeras notas para tu diario de ruta

- ✓ Cultiva tu predisposición a escuchar activamente y practícala en diversas situaciones, así como ofrece un feedback inmediato.
- ✓ Muestra tu autenticidad, empatía, curiosidad por lo que las personas piensan.
- ✓ Utiliza el humor y la sonrisa en tus conversaciones.
- ✓ "los ojos tienen su propio lenguaje", procura que tu mirada acompañe a tu conversación.
- ✓ No te precipites a la hora de dar una opinión.
- ✓ Persigue la claridad y la concisión en lo que hablas y escribes. Simplifica lo más que puedas.
- ✓ Practica tus intervenciones frente al espejo, grábate en un cassette o video, practica el hablar en público con tus amigos.



# PUESTA A PUNTO

## de la negociación

Jamás negociemos con miedo, pero jamás temamos negociar.

JOHN FITZGERALD KENNEDY

### ¿Para qué necesitas la negociación?

La negociación es un instrumento para solucionar situaciones donde necesites plantear tu posición y llegar a un acuerdo. La vida cotidiana te ofrece repetidas ocasiones para practicarla.

Ésta puede ser comparada con los lados de un puente, si una de las partes no se mueve y la otra cruza el puente hasta alcanzar la posición de la primera, la solución se habrá alcanzado, pero difícilmente puede hablarse de negociación.

Para que haya negociación ambas partes han de ganar y perder algo.

### ¿Cómo desarrollar la negociación?

- ✓ Negocia cuando quieras ganar algo y no haya otro camino.
- ✓ Infórmate bien de las actividades e intereses del otro.
- ✓ Plánteate los objetivos claros y prepara los argumentos para defenderlos.
- ✓ Practica el autodominio emocional. Aprende a admitir presiones y a ejercerlas.
- ✓ Trata de conocer bien a la otra parte antes de empezar la negociación.
- ✓ Escucha atentamente a la otra parte. Observa, detecta actitudes, emociones y comunicaciones no verbales en la otra persona.
- ✓ Muestra tu voluntad de colaboración y flexibilidad para llegar a un consenso.
- ✓ Propón alternativas que beneficien a ambas partes.

### Primeras notas para tu diario de ruta

- ✓ Establece metas precisas cuando desees llegar a un acuerdo y disponte a reducir los conflictos y a buscar soluciones beneficiosas para todo el mundo.
- ✓ Desarrolla tu voluntad hacia la negociación y el consenso.
- ✓ Aprende a escuchar y detectar actitudes y emociones en las personas con quien negocias.
- ✓ Evita las respuestas agresivas ante una propuesta.
- ✓ Practica tus aptitudes negociadoras repetidamente (en el banco, en el mercado, en el trabajo, en el grupo de amigos y amigas), con muchos ensayos lograrás mejorar los resultados.



# PUESTA A PUNTO

## de la inteligencia emocional

La inteligencia busca, pero quien encuentra es el corazón.

GEORGE SAND

### ¿Para qué necesitas la inteligencia emocional?

Esta destreza te permite conocer y manejar tus emociones, interpretar y entender los sentimientos de los demás. Es decir, determina tu capacidad de adaptarte a situaciones que te depara la vida y mantener un equilibrio personal.

La inteligencia emocional engloba habilidades como el autoconocimiento, la motivación, la perseverancia, la empatía y la agilidad mental, entre otras.

Con ella podrás gestionar tus emociones y administrarlas con inteligencia y salir airoso de los momentos difíciles sin dañarte y sin herir a otras personas.

### ¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional?

- ✓ Haz el ejercicio personal de anotar, analizar y rehacer mentalmente las autovaloraciones erróneas que tienes de tu persona.
- ✓ Realiza ejercicios de automotivación y frases constructivas de ti misma.
- ✓ Controla tus impulsos emocionales y regula tus estados de ánimo.
- ✓ Evita que la angustia interfiera con tus facultades racionales.
- ✓ Fortalece tu empatía y confianza en quien te rodea.
- ✓ Maneja tus habilidades y tus relaciones sociales adecuadamente con asertividad y empatía.
- ✓ Sintoniza con tus emociones.
- ✓ Aprende a ver las cosas con perspectiva, detecta tus percepciones erróneas de la realidad.

### Primeras notas para tu diario de ruta

- ✓ Toma conciencia de tus propios recursos personales y emociones. Conócete a ti misma.
- ✓ No ahogues tus emociones, contrólalas.
- ✓ Positiviza los pensamientos negativos e inmovilizadores.
- ✓ Trabaja día a día tus relaciones personales e interésate por conocer la psicología humana..
- ✓ Recuerda que en lo que se refiere a la interacción de cualquier grupo humano, muchas veces lo que explica un fracaso no está en lo que se ve (lo objetivo y aparente) sino en lo que 'está debajo' (las inseguridades, los celos, los temores...). Aprende a reconocerlos y gestionarlos de un modo positivo.



# PUESTA A PUNTO

## del trabajo en equipo

Ningún grupo puede actuar con eficacia si falta el concierto; ningún grupo puede actuar en concierto si falta la confianza; ningún grupo puede actuar con confianza si no se halla ligado por opiniones comunes, afectos comunes, intereses comunes.

EDMUND BURCE

### ¿Para qué necesitas saber trabajar en equipo?

Con esta habilidad serás capaz de cooperar con otras personas en la consecución de una meta colectiva. Esta es una herramienta indispensable para realizar eficazmente tareas que necesiten de la colaboración entre personas.

Un trabajo en equipo eficaz ha de posibilitar un buen clima, el reconocimiento de cada miembro y la aportación individual a las propuestas a conseguir.

### ¿Cómo desarrollar el trabajo en equipo?

- ✓ Acuerda, desde un principio, los objetivos y las herramientas adecuadas para cumplirlos.
- ✓ Conoce las virtudes y las cualidades de cada persona que integra el equipo para conseguir el objetivo común.
- ✓ Respeta las diferencias individuales y ofrece confianza a las personas con quien colaboras.
- ✓ Comprométete sinceramente con las tareas y resultados perseguidos.
- ✓ Establece una comunicación fluida y comparte la información.
- ✓ Busca el consenso siempre que sea posible.
- ✓ Colabora para la creación de un clima agradable.

### Primeras notas para tu diario de ruta

- ✓ Asume responsabilidades en tus relaciones personales.
- ✓ Participa en la vida social de tu entorno.
- ✓ Consigue llegar a consensos en cuanto a las metas y las tareas a seguir con otras personas.
- ✓ Piensa que no eres la única que trabaja en el equipo; que las cosas no sólo se hacen a tu manera, sino que hay otras opciones también válidas.
- ✓ Aplica tu asertividad, empatía y capacidad de comunicación al trabajo en equipo.
- ✓ Si te cuesta realizar tareas con personas desconocidas, puedes comenzar a tomar iniciativas en otros ámbitos de la vida, como entablar conversaciones espontáneas con quien no conoces.



# PUESTA A PUNTO

## del control del estrés

Un problema deja de serlo si no tiene solución..

EDUARDO MENDOZA

### ¿Para qué necesitas controlar el estrés?

Controlar el estrés es la mejor manera hacer frente a los cambios y a las tensiones que se nos plantean en la vida. Éstas pueden influir negativamente en nuestra salud, el desempeño laboral, e incluso afectar a nuestras relaciones personales.

Con este recurso podremos reconocer cuándo aumentan los niveles de tensión y ante qué situaciones estresoras es más alta para afrontarlas con éxito

### ¿Cómo desarrollar el control del estrés?

- ✓ Sitúate ante una situación que te provoca tensión como si fueras una observadora, te permitirá visualizar el problema en una dimensión real.
- ✓ Reconoce que siempre hay mejores formas y también peores de hacer frente a los problemas, aprendiendo de tus propias experiencias.
- ✓ Practica el autoconocimiento, pregúntate qué te gusta y qué te hace sentir incómoda, qué valores de ti y de los demás, cuánto comes, cuánto duermes, cuánto ejercicio haces, cómo controlas tus emociones.
- ✓ Compensa tu tensión con el ejercicio físico, la meditación, la relajación, la respiración profunda, el yoga, etc.

### Primeras notas para tu diario de ruta

- ✓ Conócete, aprende en qué momentos estás más vulnerable y en qué momentos estás más fuerte y organízate en torno a ellos.
- ✓ Haz todo lo posible por relativizar los problemas. Míralos desde lejos.
- ✓ No te dejes obsesionar por pensamientos repetitivos.
- ✓ Trata de equilibrar tu descanso, alimentación, ejercicio físico, trabajo-estudio, responsabilidades familiares, domésticas y tu tiempo personal.
- ✓ Tómate tu tiempo para disfrutar de tu privacidad y tu ocio.





# PUESTA A PUNTO

## de la propia organización

Conciencia del tiempo es igual a estrés y agotamiento corporal y emocional.

SHIRLEY MACLAINE

### ¿Para qué necesitas organizarte?

La propia organización te ayudará a armonizar tu vida. Piensa que tu vida es como un conjunto de notas que necesitan de una correcta combinación para formar una buena canción.

La capacidad para organizar tu tiempo, la priorización de las tareas, tus propias cosas materiales, incluido tu dinero, etc. requieren de una automotivación y una disciplina que has de trabajar día a día. Si lo haces de manera continuada reportará enormes y fructíferos resultados a corto plazo.

### ¿Cómo desarrollar la capacidad de organizarte?

- ✓ Esfuérzate por responder adecuadamente a cada situación que se te presente tratando de tomar las decisiones más adecuadas.
- ✓ Procura hacer una lista de las actividades a llevar a cabo en el día y ordénalas de la más urgente a la menos urgente.
- ✓ Céntrate en los objetivos y en las tareas que tienes entre manos,
- ✓ Márcate objetivos y unos ritmos para hacer las cosas que te propones. Anótalos en una agenda y procura conseguirlos. Lo que no logres hacer, trasládalo a otro día.
- ✓ Revisa periódicamente tu agenda y ponla al día.
- ✓ Ordena el espacio donde trabajas y/o donde vives.

### Primeras notas para tu diario de ruta

- ✓ Aprende a tomar tus propias decisiones, priorizando las más importantes.
- ✓ No dejes que el estrés te afecte a tu organización, mantén ordenada tu vida y haz revisiones continuas.
- ✓ Controla tus despistes.
- ✓ Sé consecuente con aquello que te comprometes a hacer, te puedes ayudar con una agenda donde anotar las cosas que vas a hacer de manera realista.
- ✓ Toma conciencia de que tú eres responsable de cómo estás utilizando tu tiempo, tu dinero, tus cosas. Sobre esto se basa la forma en que vives tu vida.
- ✓ Consume lo que necesitas, elimina lo superfluo.



# PUESTA A PUNTO

## de la automotivación

No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas.

SÉNECA

### ¿Para qué necesitas la automotivación ?

La automotivación es la energía que te impulsa a afrontar los cambios o las transformaciones necesarias para alcanzar tus propósitos y sentirte más segura aunque tengas obstáculos.

Desarrollando la automotivación vivirás de una manera más gratificante, divertida, enriquecedora y formativa.

El plantear las metas y el seguir un plan organizado, son los factores esenciales en el desarrollo de la automotivación.

### ¿Cómo desarrollar la automotivación?

- ✓ Asume con responsabilidad los retos y las situaciones nuevas que se te presenten en la vida como oportunidades.
- ✓ Sé proactiva. Enfoca tu energía hacia las oportunidades y minimiza las limitaciones.
- ✓ Percíbete como persona libre que persigue sus metas.
- ✓ Fomenta una disposición a desarrollar diversas actividades que te gusten.
- ✓ Pierde el miedo y adáptate a los cambios de tu vida cotidiana.
- ✓ Para motivarte piensa en positivo continuamente, planifica tu trabajo diario, respeta tus principios y valora las relaciones personales y el aprendizaje continuo.
- ✓ Sé tolerante con los tus errores y tómalos como aprendizajes. Disfruta de tus aciertos.

### Primeras notas para tu diario de ruta

- ✓ Decide tú, no permitas que alguien lo haga por ti.
- ✓ Dirige tu vida, ¡Toma el timón y sigue adelante!
- ✓ Ten una actitud positiva respecto a lo que quieres y lo que haces.
- ✓ Sé fiel a tus ideas y mantenlas si crees que son correctas.
- ✓ Piensa que nadie puede desmotivarte si tú no quieres.
- ✓ Persevera en el empeño a pesar de las posibles obstáculos.
- ✓ Elimina la palabra fracaso de tu vocabulario; no olvides que un éxito normalmente es el resultado de haber persistido después de muchos tropiezos; es fruto más de la perseverancia que de la buena suerte.



# PUESTA A PUNTO

## La anticipación y la adaptación a los cambios

Se preguntó por qué siempre le había parecido que un cambio le conduciría a algo peor. Ahora se daba cuenta de que el cambio podía conducir a algo mejor.

SPENSER JOHNSON

### ¿Para qué necesitas la anticipación ?

Oímos hablar constantemente de que para distinguarnos hemos de adaptarnos fácilmente, actuar rápidamente, reaccionar antes que las cosas ocurran, estudiar las posibilidades que tenemos para alcanzar nuestras metas, orientarnos hacia el futuro.

Con la práctica de la anticipación podrás ver más allá de lo que tienes delante. Te permitirá detectar cuáles son las oportunidades y los contratiempos a los que te podrías enfrentar antes de iniciar cualquier andadura. Es decir, estarás prevenida para la adaptación que requiere cualquier cambio futuro y eliminarás muchas de las resistencias producidas por lo desconocido.

### ¿Cómo desarrollar la anticipación?

- ✓ Define claramente tus metas y cómo llegar a ellas (delimita tu estrategia).
- ✓ Revisa cada uno de los pasos a dar y estudia las posibles consecuencias y beneficios. Valóralos y toma las decisiones oportunas.
- ✓ Actualiza la información y el conocimiento de la realidad que te rodea y aplícala a tu vida personal.
- ✓ Comparte tu modo de ver la realidad con otras personas, ábrete a sus miradas e interpretaciones, te aportarán información valiosa.
- ✓ Ten siempre presente los recursos con los que dispones o cuáles puedes encontrar para facilitarte tu camino.
- ✓ Ante un cambio trata de encontrar las claves que lo definen, simplifica siempre que puedas los problemas y no te desanimes al primer obstáculo.

### Primeras notas para tu diario de ruta

- ✓ Imagina cómo será lo que persigues incluso antes de encontrarlo, esto te animará a su búsqueda.
- ✓ Pierde el miedo a los cambios. Éstos ocurren y son inevitables, no los eludas, enfréntate a ellos con previsión.
- ✓ Ante los retos que te plantees reacciona, adáptate, busca alternativas, actúa rápidamente y trata de disfrutar la aventura de buscar nuevos horizontes.
- ✓ Prueba a plantearte tus proyectos en varios escenarios: por ejemplo, a fecha de hoy y a tres años vista. ¡Y revisa tus conclusiones!).



# ES HORA DE EMBARCAR

pero no te olvides de “aprender a aprender”

Saben lo suficiente aquéllos que saben cómo aprender

HENRY BROOKS ADAMS

Aprender a aprender es, junto con las habilidades sociales, una competencia primordial en la actualidad y el único remedio contra la desinformación y el desconocimiento.

En este momento en el que inicias tu bagaje laboral, aprender continuamente ha de ser un hábito para construir tu conocimiento y ser más competitiva. ¡No olvides que necesita motivación, tiempo de dedicación y sobre todo práctica!. El aprendizaje así entendido te lo dará la experiencia, hacer, probar, practicar, acumular vivencias, situaciones resueltas y adquirir de conocimientos útiles e interesantes.

Lo que aprendas formará parte ti, de tu bagaje, te lo llevarás puesto donde quiera que vayas y mejorará tu calidad de vida.

Ten en cuenta también que este proceso no será sólo y exclusivamente individual, tú aprenderás DE otras personas y CON otras personas. Este aspecto es especialmente relevante en el mundo profesional.

Piensa que no sólo las personas expertas en diferentes materias son un referente a seguir, también tienen una valía incalculable quienes viven tu misma realidad y tus mismos problemas. Reflexiona conjuntamente, discute y evoluciona.

## Es positivo encontrar oportunidades en

- ✓ Apropiarte del conocimiento utilizando todos los recursos que tengas a mano.
- ✓ Ampliar tu bagaje de experiencias por medio de la observación de cómo lo hacen otras personas.
- ✓ Practicar laboralmente y aportar tu buena forma de hacer en contextos diferentes: ONGs, empresas privadas, empresas públicas.
- ✓ Participar socialmente y culturalmente en asociaciones.
- ✓ Tener una vivencia en otro país, aprender su cultura, contactar con sus gentes y practicar su idioma.
- ✓ Aplicar las ventajas de la Tecnología y de la Sociedad de la Información y la Comunicación.



# PARA SABER MÁS...

## Bibliografía

- J. Smith: Cuando digo no, me siento culpable. Editorial Grijalbo
- Eckhart Tolle, : El poder del ahora. Un camino hacia la realización personal". Gaia Ediciones.
- Wayne Dyer: Tus zonas errónea. Editorial Grijalbo.
- Goleman Daniel : La Inteligencia Emocional. Editorial Javier Vergara.
- Glass Lillian : Relaciones tóxicas : 10 maneras de tratar con las personas que te complican la vida. Edit. Paidós.
- Davis Flora. La comunicación no verbal. Traducción Lita Mourgluer. Alianza Editorial.
- Tierno Bernabé. Elegir el éxito. Editorial Temas de Hoy.
- Branden Nathaniel. Los seis pilares de la autoestima. Editorial Temas de Hoy.
- Vallejo Nájera Antonio Conócete a ti mismo. Editorial Temas de Hoy.
- Rojas Marcos Luis: Radiografía de la Felicidad. Espasa
- Spenser Jhonson M.D. Quién se ha llevado mi queso. Editorial Urano.

## Páginas web

- ✓ Inteligencia emocional: <http://www.inteligencia-emocional.org>
- ✓ Página sobre temas de psicología: <http://www.psicoactiva.com>
- ✓ Trucos para mejorar habilidades sociales: <http://www.cop.es/colegiados/A-00512/habil.html>
- ✓ Consejos para las entrevistas de trabajo de Price WaterHouse: <http://tau.uab.es/%7Ecee/Feina/Curriculum/pwc.pdf>
- ✓ El club de la efectividad: <http://www.efectividad.net/>
- ✓ Psicología y desarrollo profesional: <http://www.puntoclave21.com/>

