



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



Módulo 3.

1. Equilibrio de las emociones

Según la Real Academia Española, la emoción es la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática, es decir que puede afectar la parte corpórea

Somatizar significa convertir los trastornos psíquicos en síntomas orgánicos y funcionales y eso además de afectar nuestra salud influye en la dinámica laboral

El sitio www.psicologiaymente.net aconseja 10 hábitos para mantener el equilibrio emocional.

- Cuerpo sano para una mente sana
- Tomarse un tiempo para reflexionar
- Conectarse con la naturaleza
- Respirar
- Expresarse
- Identificar y conservar las relaciones sanas
- Observar nuestras palabras
- Marcar intenciones
- Aprender a focalizar la atención
- Practicar la gratitud y la compasión

Cuerpo sano para una mente sana

La famosa frase *Mens sana in corpore sano* debería convertirse en el leit motiv de las secretarías, aunque por supuesto, de todos en general.

El deporte y el ejercicio regular y mantener una dieta equilibrada influirán positivamente en el estado anímico y en el nivel de energía requerido para afrontar nuestra tarea.

Tomarse un tiempo para reflexionar

Reflexionar, es decir pensar atenta y detenidamente sobre algo. Ayuda a minimizar los problemas que pueden surgir a cada minuto en una empresa.

Conectarse con la naturaleza

La ciudad genera estados de ansiedad y estrés. El contacto con la naturaleza ayuda a sintonizar el mundo interior con el mundo exterior.

Respirar

Respirar es un proceso vital que consiste en la entrada del oxígeno al cuerpo de un ser vivo y la salida de dióxido de carbono. Existen ciertos ejercicios que ayudan a mejorar nuestra respiración y nos permiten relajarnos permitiendo mantener la energía y mejorar nuestra productividad.

Hay tres formas en las que respiramos, a diario y según la actividad. Se trata de las respiraciones abdominal, torácica y clavicular. La respiración abdominal es la que se realiza al inspirar, inflando el abdomen en el proceso. La respiración torácica, en cambio, provoca inflar el pecho al inspirar, abriendo la caja torácica. Por su parte, la respiración clavicular involucra el movimiento.

Pero hay un cuarto tipo de respiración que podemos poner en práctica en momentos de necesidad. Se trata de la denominada respiración “energética”.

Expresarse

El arte es una herramienta terapéutica muy efectiva para el tratamiento de patologías asociadas a la salud mental y al bienestar. Funciona como una vía de escape creativa.

Identificar y conservar las relaciones sanas

Reconocer y mantener a nuestro lado aquellas personas que nos hacen crecer nos permite mantenernos en un entorno sano, con buenas vibraciones

Observar nuestras palabras

Observar nuestras palabras sería ni más ni menos que pensar antes de hablar.

Marcar intenciones

Buscar un propósito en la vida y observar si las acciones se dirigen en esa dirección

Aprender a focalizar la atención

Una de las traducciones de la palabra Mindfulness refiere a Atención Plena. Esa atención es la que nos permite recordar a dónde estamos yendo mientras caminamos, aun cuando durante el trayecto nos hayamos perdido en miles de pensamientos.

Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo

Los beneficios del Mindfulness son:

- Estar plenamente en el presente, en el aquí y ahora
- Observar pensamientos y sensaciones desagradables tal cual son
- Conciencia de aquello que se está evitando
- Conexión con uno mismo, con los demás y con el mundo que nos rodea
- Mayor conciencia de los juicios
- Aumento de la conciencia de si mismo
- Menor reacción frente a experiencias desagradables
- Menor identificación con los pensamientos (no soy lo que pienso)
- Reconocimiento del cambio constante (pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van)
- Mayor equilibrio, menor reactividad emocional
- Mayor calma y paz

Practicar la gratitud y la compasión

Se dice de la gratitud que es el sentimiento de estima y reconocimiento que una persona tiene hacia quien le ha hecho un favor o prestado un servicio, por el cual desea corresponderle y de la compasión el sentimiento de tristeza que produce el ver padecer a alguien y que impulsa a aliviar su dolor o sufrimiento, a remediarlo o a evitarlo. La actitud con la que se enfrenta a la vida determina el equilibrio emocional de una persona.

2. Equilibrio de las emociones

La Inteligencia emocional es la capacidad de reconocer y manejar nuestros sentimientos y los de los demás, por lo que podemos mantener adecuadamente unas relaciones positivas con nosotros mismos y con los demás.

No es innata, ya que la inteligencia emocional es un rasgo sino una habilidad y se puede potenciar mediante el aprendizaje a lo largo de nuestra vida utilizando nuestra experiencia para ello.

Ventajas:

- ✓ facilita su propio desempeño personal y profesional
- ✓ facilita su relación con el otro, ya sea público interno o externo de la empresa, gente a cargo, colegas y superiores.

Rasgos de inteligencia emocional en la secretaria ejecutiva

- Empatía: es decir, ponerse en el lugar del otro, considerando y respetando las opiniones de los integrantes de su equipo, lo que va a facilitar el manejo de grupos.
- Resolución de problemas: la secretaria debe ser optimista y persistente en los objetivos a pesar de todos los obstáculos que se le puedan presentar.
- Trabajo en equipo: involucrando a todos los miembros de la organización, motivándolos para lograr una colaboración satisfactoria que llevará a la consecución de las metas de ese equipo.
- Habilidad comunicadora: propiciando un intercambio de opiniones, sabiendo decir y por sobre todo, sabiendo escuchar.
- Liderazgo: dirigiendo e influyendo sobre las personas, incentivándolas a que trabajen en forma entusiasta por un objetivo común.
- Humor: una herramienta que sirve para relajar al equipo y crear un clima agradable para el logro de la meta.
- Influencia: habilidad que desarrollan los líderes, sirve para animar al desarrollo de los demás compañeros del equipo y sacar el máximo provecho de los integrantes del mismo
- Autocontrol: la secretaria deberá dominar sus impulsos y hacer frente a los imprevistos y contratiempos con claridad y concentración
- Orden: provee armonía en las relaciones y en nuestra tarea diaria
- Responsabilidad: recordemos que la autoridad se delega y la responsabilidad se comparte. Con lo cual no podremos desentendernos de las tareas delegadas y deberemos admitir nuestros errores tomando las medidas necesarias para solucionarlos

- Ingenio: consiste en combinar con inteligencia y habilidad los conocimientos que posee y los medios de que dispone. Aprovechando la diversidad de oportunidades que nos brindan los diferentes tipos de personas que conforman el equipo.
- Persuasión: es decir, la capacidad o habilidad para convencer a una persona mediante razones o argumentos para que piense de una determinada manera o haga cierta cosa. La persuasión es muy beneficiosa para el proceso de toma de decisiones por consenso.

Estrés laboral

Es un tipo de estrés propio de las sociedades industrializadas, en las que la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan a su salud, sino también a la de su entorno más próximo.

El estrés es una respuesta fisiológica del ser humano ya que actúa como un mecanismo de defensa que prepara nuestro organismo para hacer frente a situaciones que presentan una exigencia superior o que se perciben como una amenaza

Preocupaciones excesivas, incapacidad para tomar decisiones, sensación de confusión, dificultad para dirigir la atención, olvidos frecuentes, desorientación, bloqueos mentales, hipersensibilidad a las críticas, irritabilidad, mal humor, son algunos de los síntomas de estrés.

Cómo evitarlo

- Establecer prioridades con una administración inteligente del tiempo.
- Discernir lo urgente de lo importante.
- Aprender a pedir ayuda y saber delegar para evitar sobrecargarnos de tareas innecesarias
- Toma breves descansos durante la jornada.
- Evitar distracciones
- Aceptar nuestras emociones incluidas las que pensamos que son negativas como la ansiedad, los miedos, la tristeza o la ira

3. Programación neurolingüística

La programación neurolingüística considerada una pseudociencia, es una estrategia de comunicación, desarrollo personal y psicoterapia, creada por Richard Bandler y John Grinder en California, en la década de 1970.

Sus creadores sostienen que existe una conexión entre los procesos neurológicos («neuro»), el lenguaje («lingüística»), y los patrones de comportamiento aprendidos a través de la experiencia («programación»), afirmando que estos se pueden cambiar para lograr objetivos específicos en la vida.

Afirman que esta metodología puede modelar las habilidades de las personas excepcionales y luego esas habilidades pueden ser adquiridas por cualquier persona.

La PNL clasifica a las personas en función de los cinco sentidos con lo cual se refiere a personas:

- Las visuales que son las que perciben mejor su entorno mediante el sentido de la vista, se caracterizan por hablar más rápido de lo normal, su tono de voz es alto, postura rígida, respiración superficial y rápida. Consideran al mundo en imágenes y luego plasman estas imágenes en palabras. Gustan de actividades agradables a la vista: el cine, teatro, las artes y los paisajes.
- Las auditivas que son las que perciben mejor su entorno mediante el sentido del oído, son más selectivas en cuanto al vocabulario que usan; se caracterizan por una postura distendida, posición de escucha telefónica, respiración bastante amplia, voz bien timbrada, ritmo mediano, palabras referidas a la audición. Gustan de actividades relacionadas con la escucha como: la música, contar historias e interactuar con otras personas
- Las kinestésicas reaccionan mucho mejor ante las sensaciones táctiles, son las que perciben el mundo a través de los sentidos del tacto, gusto y olfato. Se caracterizan por su postura muy distendida, movimientos que miman las palabras, respiración profunda y amplia, voz grave, ritmo lento con muchas pausas. Gustan de actividades físicas, así como del contacto con otras personas.

Lenguaje corporal

El lenguaje corporal lo utilizamos a través de nuestra postura. Es la clave verbal más fácil de descubrir.

Es muy importante para una secretaria saber que a través de nuestros movimientos o gestos decimos mucho más que con nuestras propias palabras.

“Si quieres entender a una persona, no escuches sus palabras, observa su comportamiento”

Albert Einstein

Qué reflejamos cuando....?

| GESTOS/MOVIMIENTOS | REFLEJA |
|---|-----------------------------------|
| Entrelazar los dedos | Autoridad |
| Mirar hacia abajo | No creer en lo que se escucha |
| Darnos un tirón al oído | Inseguridad |
| Frotarse las manos | Impaciencia |
| Apretarse la nariz | Evaluación negativa |
| Golpear los dedos sobre la mesa | Impaciencia |
| Palmas de la mano abiertas | Sinceridad, franqueza e inocencia |
| Caminar en forma erguida | Confianza y seguridad |
| Inclinar la cabeza | Interés en la conversación |
| Jugar con el cabello | Falta de confianza e inseguridad |
| Comerse las uñas | Nerviosismo |
| Colocar la cabeza descansando sobre las manos o mirar hacia el piso | Aburrimiento |
| Acariciarse la mandíbula | Tomar decisiones |
| Cruzar los brazos a la altura del pecho | Estar a la defensiva |
| Caminar con las manos en los bolsillos o con los hombros encorvados | Abatimiento |
| Tocarse la nariz | Mentiras, dudas o rechazo |

Tener en cuenta:

- Evite parpadear constantemente ya que denota vacilación e inseguridad.
- Mantenga su mirada en forma directa hacia los ojos de su interlocutor. Revela decisión, sinceridad y valentía

- Evite morderse los labios así como humedecérselos con la lengua. Esto demuestra timidez, inseguridad, titubeo e indecisión.
- Procure siempre mantener la boca cerrada, con los labios unidos mientras se escucha al interlocutor. Esto denota calma y seguridad en sí mismo, mientras que la boca abierta con la mandíbula caída, sugiere nerviosismo, prisa, asombro y sorpresa.

Al sentarse

- Sentarse con las manos agarrando la cabeza por detrás demuestra superioridad y definitivamente mala educación
- Mantener los pies sobre el piso, nunca cruzar las piernas y menos balancear ligeramente el pie porque denota aburrimiento
- Mantener una posición apropiada sin movimientos bruscos que demuestran intranquilidad y nerviosismo.
- No adopte una actitud rígida porque evidencia tensión y agresividad.
- Mantener las manos visibles, nunca ocultarlas debajo de las piernas o detrás de un bolso porque demostramos timidez y temor.

Proxemia

La Proxemia es una disciplina creada por el antropólogo estadounidense Edward Hall como el empleo y la percepción que el ser humano hace de su espacio físico, de su intimidad personal; de cómo y con quién lo utiliza

Tomando como referencia al sitio www.wilmancuellar.com donde apuntan que dependiendo de diferentes factores, los seres humanos percibimos la cercanía de una persona y la interpretamos y reaccionamos según la cultura, el lugar, la afinidad con esa persona, género o tipo de conversación que estamos manteniendo.

Para poder dimensionarlo establece varios espacios de interacción humana graficado en el siguiente cuadro:

| ESPACIO | PÚBLICO | SOCIAL | PERSONAL | ÍNTIMO |
|----------------|--|--|---|--|
| Distancia | + de 360 cm | 120 a 360 cm | 46 a 120 cm | 15 a 45 cm |
| Interacción | Distancia usada cuando a dirige a un auditorio o grupo numeroso de | Se usa este espacio con las personas que no se conoce, con quienes no se | Distancia en la cual se ubican las personas en una conversación. Si se extiende | Solo se accede con personas de mucha confianza y con lazos emocionales |

| | | | | |
|--|----------|-------------------------------|--|---------|
| | personas | tiene una relación de amistad | el brazo se puede tocar a la persona con quien se está conversando | fuertes |
|--|----------|-------------------------------|--|---------|

8 consejos para lucir seguros según Forbes, revista especializada en el mundo de los negocios y las finanzas, publicada en Estados Unidos y fundada en 1917

- ✓ Mirar fijamente a los ojos: establecer contacto visual con los ojos del interlocutor, manteniéndolos siempre fijos revela decisión sinceridad y valentía.
- ✓ Saludar dando la mano con interés en forma firme y afectuosa
- ✓ Tocar brevemente el hombro de nuestro interlocutor: un gesto muy utilizado por el presidente Obama mientras saluda con un apretón de manos.
- ✓ Si permanece de pie no está bien visto apoyarse en ningún objeto porque demuestra cansancio y poco interés
- ✓ Mantener los pies en el piso manifiesta tranquilidad.
- ✓ Abrir las manos, ya que es señal de sinceridad mientras que un puño cerrado revela tensión, nerviosismo y ocultamiento de la verdad
- ✓ No usar los brazos como escudo. Con este gesto se manifiesta nerviosismo e incluso imposición de distancia.
- ✓ Sentarse a la mesa. La ejecutiva de Facebook, Sheryl Sandberg ha observado que muchas veces las mujeres se sientan en sillas alineadas contra la pared o en la parte posterior de la sala donde transcurre una reunión. Si está invitada a una reunión forme parte de ella sentándose a la mesa.
- ✓ La primera mujer afroamericana elegida para el Congreso de los Estados Unidos, Shirley Chisholm dijo: "Si no tiene un asiento a la mesa, traiga una silla plegable".