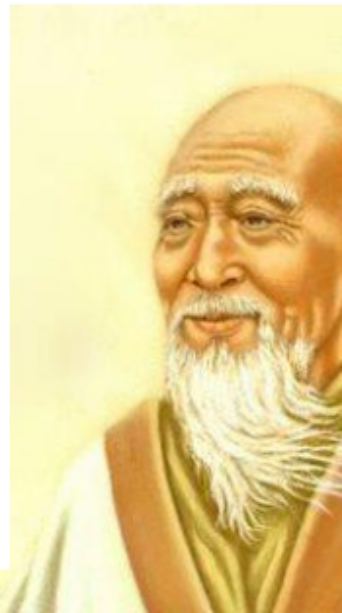
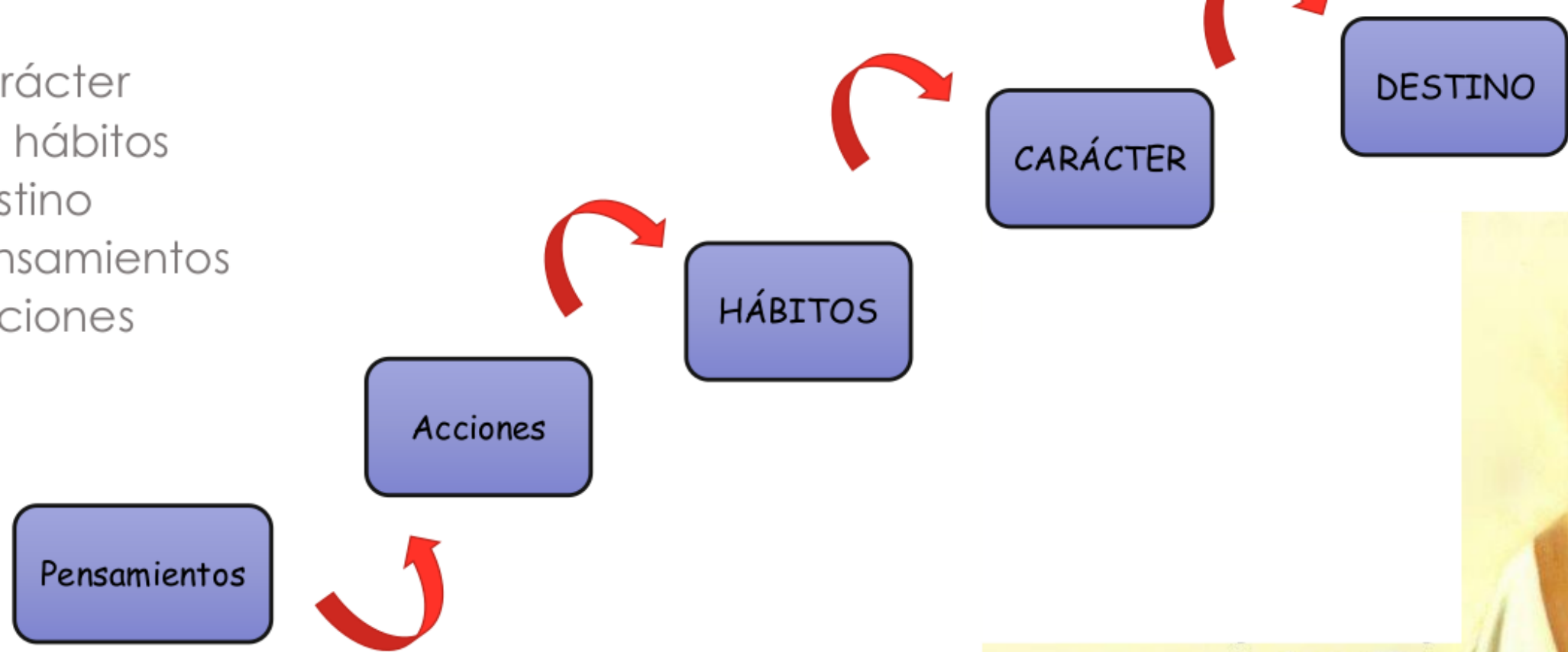


Carácter
hábitos
Destino
Pensamientos
Acciones



Lao Tzu

ero, ¿Qué son los hábitos?

- Pensamientos o acciones que se convierten en algo que hacemos sin necesidad de pensarlo
- Para poder convertir algo en un hábito y que sea un hábito rentable para nuestra eficacia, deben ocurrir tres cosas



Primero construimos hábitos y luego los hábitos nos construyen a nosotros

Vale pero, pongámosles nombre a los principios

Deben ser:

- Conjunto de preceptos de **carácter universal** que permiten la vida armoniosa en sociedad

No son:

- Doctrinas (aunque forman parte de muchas religiones)
- Prácticas o recetas (lo que funciona en una circunstancia no siempre funciona en otra)
- No son valores

¿Qué son los valores?

- Conjunto de normas que permiten al individuo actuar de acuerdo a lo que **se considera** correcto.



Claves para el Éxito



La Personalidad es lo que otros ven: incluyen todos mis aprendizajes y experiencias

Podemos mejorar mediante técnicas

- Creación de imagen
- Relaciones Públicas
- Comunicación
- Gestión de Personas



¿En dónde pensáis que se fundamenta la eficacia?



El Carácter es la naturaleza, lo que realmente somos y que no todo el mundo ve.

Se basa en principios y por tanto es mucho más difícil de modificar pero sí se puede controlar

- Verdad
- Fidelidad
- Compasión
- Responsabilidad
- Coraje

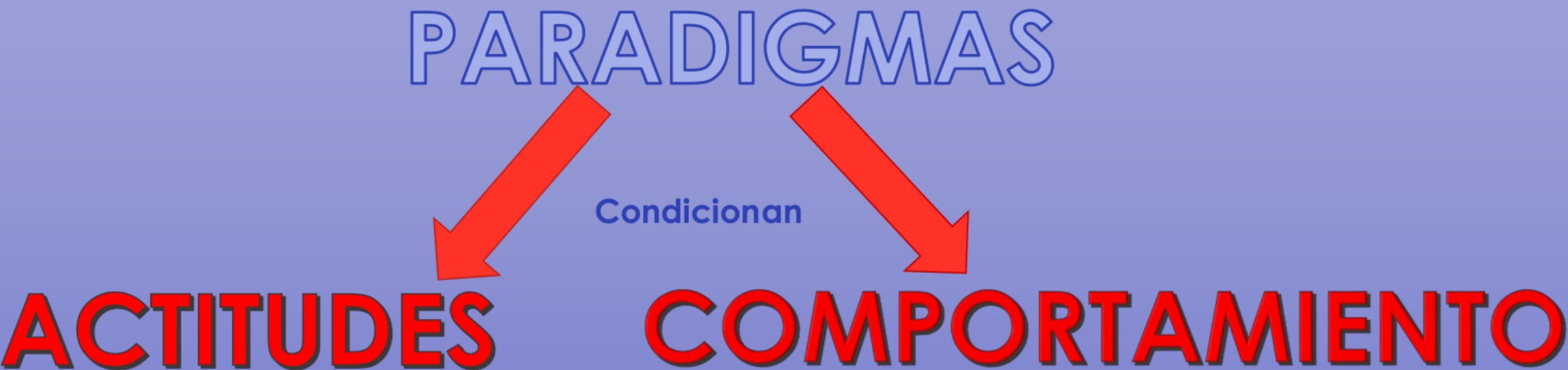
A veces confundimos Carácter y Personalidad

Aquellos que forman nuestros paradigmas. ¿Y que es un paradigma?

Son nuestra representación mental de la realidad

- Nuestra idea de cómo son las cosas
- Vienen de nuestra experiencia previa:
 - Vivencias
 - Condicionamiento social
- Son mapas mentales que forman nuestra ...

... ¿Y con el resto funciona igual?



Si queremos comprender por qué la gente actúa y se comporta de una determinada manera

Debemos primero observar, explorar y tratar de entender sus paradigmas

Para ampliar nuestro espejo social

(incluidos a nosotros mismos)

Pero entonces nuestros paradigmas son lo que son y no se pueden cambiar, ¿no?

El Espejo Social

- En gran medida son un reflejo de lo que nos rodea o nos ha rodeado en el pasado
- Dicho de otra forma: nos formamos paradigmas para
 - Evitar ser señalados o etiquetados por lo que nos rodea (amigos, familia, sociedad, etc.)
 - Cumplir las expectativas de nuestro espejo social



Buena noticia: ahora lo sabemos y siendo conscientes ...

Cuenta Emocional

▪ Reintegros:

- Descortesías / ¿Chulería?
- Ninguneos
- No comprometerse nunca o no cumplir
- No ayudar a alguien
- Ser desleal (fallarle a alguien)
- No reconocer un error

• Ingresos:

- Ser amable con alguien
- Mostrar respeto
- Cumplir una promesa
- Ofrecer ayuda
- Ser leal
- Pedir disculpas cuando te equivocas



¿Por qué es importante controlarla?

- ¿Leal aunque duela o Mostrarle a alguien deslealtad?
 - La deslealtad Genera desconfianza y frustración
 - Ya, pero a lo mejor se lo merece o no quiero pasar por ahí:
 - **entonces hay que hablarlo con la otra persona y tomar decisiones**
- ¿Reconocer todos mis errores u ocultarlos??
 - Reconocerlos Genera Seguridad (Eso sí, que no sean muchos ni muy graves, pero en todo caso reconocerlos)
 - Ya, pero me van a regañar:
 - **Es probable, por eso es importante, ser rápido y hacerlo con sinceridad**
 - **Te sorprenderá lo dispuesta que está la gente a perdonar si se cuentan las cosas a tiempo, a ser posible, con una solución en la cabeza y, sobre todo, bien contadas (comunicación)**

Pero no se puede ser perfecto, ¿quién controla lo que prometemos o lo que se espera de nosotros?



- **Exacto: Nosotros mismos**, ... luego **nosotros** podemos controlar
 - ... la confianza y la frustración que generamos y por lo tanto
 - ... también la satisfacción con nuestro trabajo, ... y si están más satisfechos con nosotros
 - ... nos verán como más eficaces

Primera fórmula de la eficacia → →

$$\text{Eficacia} = \frac{\text{lo que consigo}}{\text{lo que se espera}}$$

La comunicación y la colaboración: otros dos elementos claves

- Hay que **COMUNICARSE** sí, pero siempre huyendo de:

- Crítica destructiva
- Desprecio
- Sarcasmo
- Ironía

Entonces, ¿por qué lo veo cada día?:

- Tertulias en televisión,
- Políticos,
- Famosos

Ellos están **COMPITIENDO**

Primera fórmula de la eficacia

$$\text{Eficacia} = \frac{\text{lo que consigo}}{\text{lo que se espera}}$$

Segunda fórmula de la eficacia (Efectividad)

- La efectividad es una cuestión de equilibrar lo que produzco con lo que soy capaz de producir de forma **sostenible**

$$\text{Efectividad} = \frac{\text{Producción (deseada)}}{\text{Capacidad de Producción}}$$

- En otras palabras (fórmula 1 + fórmula 2):

La eficacia es conseguir hacer lo que quieres hacer, de una forma que te permita repetirlo más veces, controlando las expectativas y la frustración que generas



*Todos los ingresos y los
reintegros construyen y
destruyen
permanentemente*

CONFIANZA