

Mari Carmen Cobo

Coach emocional



CUADERNO DE TRABAJO: “RECONÉCTATE CON TU ESENCIA”

SESIÓN 1: EMOCIÓNATE CONOCIÉNDOTE

SESIÓN 2: EMOCIÓNATE COMUNICÁNDOTE

SESIÓN 3: EMOCIÓNATE RELACIONÁNDOTE

Reconectarte con tu ESENCIA es descubrir quién eres y para qué estás aquí.

**“PON TU CORAZÓN
EN LA
HUMANIZACIÓN”**

SESIÓN 1: EMOCIÓNATE CONOCIÉNDOTE

HERRAMIENTA: TOMA DE CONCIENCIA: UN DÍA MÁS...

Llega la hora de irme a la cama. Ha sido un día maravilloso o, no. Estoy tan cansado/a que no tengo capacidad para más. ¿Desconecto o sigo conectado/a?

Voy a continuar un rato más. Voy a darle un repaso, a modo de diario, a mi día.

Nada más sonar el despertador qué he hecho, cómo lo he apagado, cuántas veces. ¿Sé dónde estoy? Para qué me levanto, cuál es la primera emoción que se me viene a la mente, dónde la siento, en qué parte de mi cuerpo, cuál es el primer pensamiento, qué sentimiento es el que justamente me hace levantarme de la cama.

¿Voy al baño o pongo antes que nada un café, piensas “yo sin un café no arranco”, cuando entras al baño, te miras al espejo, te ves? Quiero decir, qué piensas, qué sientes, qué te dices. ¿Cuando te ves, eres la persona que quieres ver?

¿Cómo vas al trabajo, andando, en coche, en transporte público? Durante el trayecto, qué me digo, en qué voy pensando, en mí, en mi familia, amigos, compañeros de trabajo, mis jefes, o, simplemente me dejo llevar y observo el mundo pasar. Observo las personas, tienen gestos de bondad o acritud con el entorno. Es el paisaje que quiero ver.

Párate justo delante de la puerta antes de entrar al trabajo. Qué emoción sientes, qué pensamiento se te pasa por la mente antes de entrar. Es un compañero, es un paciente, es tu directivo, es la Organización, es la forma de trabajar, la organización de las tareas, el espacio físico, el clima laboral. Qué valor voy a aportar yo a la Organización, siento que soy importante para todos ellos, se tiene en cuenta mi persona, estoy suficientemente preparado.

Después de pensar conscientemente en todo esto, cómo está mi energía, seré capaz de terminar mi jornada de trabajo con más o menos energía.

Salgo por la puerta después de una larga o corta jornada, qué pienso, qué siento, qué me espera el resto del día y cómo me afecta emocionalmente pensarlo. Llego a casa con la suficiente energía para continuar. Qué hago para recargar mi energía, ¿qué o quién me la recarga, acaso soy yo mismo?

¿Ya en casa, consigues desconectar del trabajo o por el contrario continúas en él? ¿Reconoces si tu emoción y sentimientos han cambiado o sigues inmerso en la misma que sentías en el trabajo?

Bueno, basta ya de pensar, ahora toca dormir, ¿puedo? O sigo conectado...

SI TUVIERAS UNA BARITA MÁGICA, QUÉ CAMBIARÍAS DE TU DÍA

Has podido responderte a todas las preguntas o necesitas información acerca de tus emociones, sentimientos, aptitudes, valores, creencias, pensamientos...

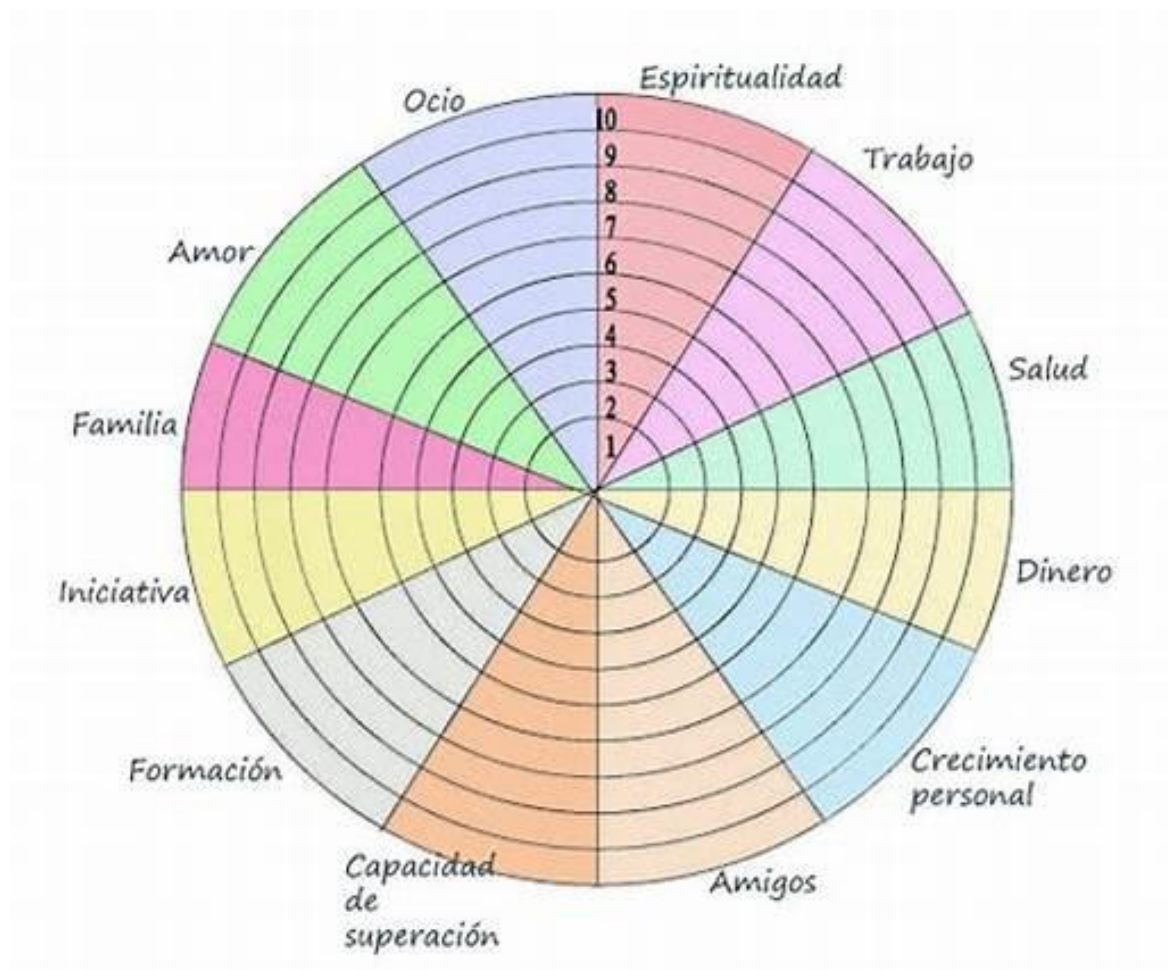
AUTOCONOCIMIENTO:**HERRAMIENTA:** Rueda de la vida.

La rueda de la vida sirve para que tengas una visión general de tu vida. En ella puedes detectar desequilibrios o áreas de mejora, así como aquellas en la que te encuentras genial.

Valora del 0 al 10 cómo te encuentras en la actualidad en cada área de tu vida.

- Qué sientes al ver la rueda:
- Con qué ÁREA quieres empezar a trabajar:
- Cuándo vas a empezar:
- Qué puntuación te gustaría conseguir:
- Qué te falta o qué debes hacer para conseguirla:
- Cuál es la primera acción que vas a iniciar para ello...

A qué te comprometes para la siguiente vez que te pongas delante de la rueda:



MOTIVACIÓN:**HERRAMIENTA: Síntomas del Síndrome o apatía amotivacional:**

1. APATÍA: Estado de desinterés con tintes de tristeza sin llegar a la depresión.
2. DISMINUCIÓN DE LA CONCENTRACIÓN: Dificultad para prestar atención.
3. PASIVIDAD: Sujeto pasivo de todo lo que le rodea.
4. ASOCIAL: Ganas de estar solo.
5. DIFICULTAD PARA SENTIR EMOCIONES.
6. FALTA DE VOLUNTAD: Abulia.
7. INCAPACIDAD DE DISFRUTAR: Anhedonia.
8. DISMINUCIÓN Y FALLOS DE MEMORIA: A corto plazo.
9. DIFICULTAD PARA REALIZAR TAREAS COMPLEJAS.
10. DESIDIA: Pocas ganas de trabajar, estudiar o hacer ejercicio.
11. INHIBICIÓN DE LA VIDA SEXUAL.
12. IMPOSIBILIDAD DE PLANIFICAR. SIN OBJETIVOS O METAS.

¿CON CUÁNTOS SÍNTOMAS TE RECONOCES?

ENTONCES, DIRÍAS QUE...

¿PADECES EL SÍNDROME O APATÍA AMOTIVACIONAL?

¿Qué crees que necesitas para cambiar?

EL SÍNDROME DE BURNOUT

El síndrome de burnout es el resultado de la combinación de diversos factores laborales, personales e institucionales, que llevan al individuo a una situación de **estrés** mantenida en el tiempo, hasta el punto del agotamiento de sus recursos. Las profesiones sanitarias, como profesiones asistenciales, se encuentran expuestas a muchos de estos estresores, siendo consideradas grupo de alto riesgo. Las repercusiones del mismo en la salud física y mental del trabajador suponen un gran problema, que influye en la calidad de la asistencia y ocasiona grandes costes a la organización.



AUTOCONCEPTO: PERCEPCIÓN QUE TIENES DE TI MISMO EN RELACIÓN CONTIGO

HERRAMIENTA: ESPEJO: del libro “Tu verdadera Joya eres Tú” de Luisa Amate:

OBJETIVOS:

- Descubrir qué autoconcepto tenemos sobre nosotros mismos.
- Reconocer las emociones que sentimos al mirarnos.
- Reconocer los sentimientos que nos produce mirarnos.
- Toma de conciencia de nuestra postura corporal, que también nos habla de emociones.

Mírate al espejo con amor:

Según Nazaret Castellanos (neurocientífica) cuando miramos a alguien a los ojos nos parece más bello o atractivo. En el año 2015 la universidad de Londres exploró por qué cuando miramos a alguien a los ojos éste nos parece más atractivo.

En sus experimentos los voluntarios tenían que valorar sus sensaciones cuando estaban con una persona y le miraban a los ojos y compararlas a la situación de hablarse sin mirarse. Las estadísticas mostraron que las personas se sentían mejor cuando se miraban a los ojos, y mejoraba su apreciación de la otra persona.

Al mirarnos a los ojos aumenta la actividad del área estriada central, y cuanto mayor sea, mayor es la sensación placentera que sentimos.

Recientemente se han identificado varias zonas en el cerebro que responden a lo que se conoce como “**anclaje de la mirada**”.

Mirar a los ojos no sólo incrementa nuestra sensación placentera, también mejora la Empatía, nuestra capacidad de memoria y atención.

- “Te estoy escuchando”.
- “Escúchame con los ojos”

Video YouTube de Álex Rovira: La mirada apreciativa. Dice que tu mirada puede transformar a las personas. ¿Por qué no mirarnos a nosotros mismos?

Ejercicio diario: Cada vez que pases delante de un espejo, mírate a los ojos y di cuánto te amas.

HERRAMIENTA: EL ABANICO DEL AUTOCONOCIMIENTO EXTERNO

Coje un folio en blanco y dóblalo en forma de abanico. Ahora escribe en cada doblez varias características que crees que definen al compañero que tienes al lado.

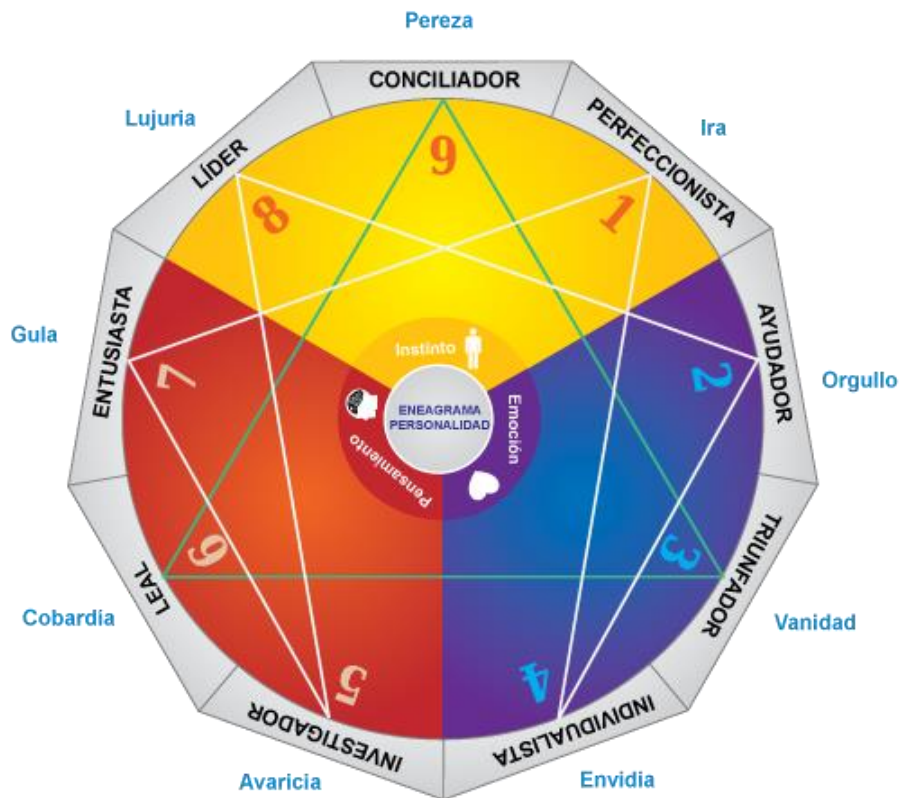
HERRAMIENTA: LA SILLA DE LA AUTOESTIMA

Recibe los elogios de todos tus compañeros. Te sientas en una silla con los ojos vendados y tus compañeros se van acercando de uno en uno.

RECOMENDACIONES DE OTRAS HERRAMIENTAS DE AUTOCONOCIMIENTO:

HERRAMIENTA: LA VENTANA DE JOHARI: Sirve de ayuda para que formes una idea de muchos de tus comportamientos y quizás también te ofrezca alguna sugerencia para abordar las dificultades en tus relaciones interpersonales.

HERRAMIENTA: ENEAGRAMA: test de personalidad



DESCUBRIENDO NUESTRA ESENCIA:



HERRAMIENTA: DAFO

Descubre cuáles son tus Fortalezas, tus Debilidades, las Oportunidades y las Amenazas

Análisis DAFO personal:

<i>Variables Internas</i>	<i>Variables Externas</i>
Fortalezas ¿Qué atributos me permiten generar una ventaja competitiva sobre el resto de mis competidores?	Amenazas ¿Qué aspectos externos me dificultan llegar a mi meta personal?
<ul style="list-style-type: none"> Elementos internos y positivos Capacidades y actitudes propias y singulares Acción: Explotar fortalezas aprovechando las oportunidades 	<ul style="list-style-type: none"> Situaciones negativas externas a la persona. ¿Qué ofrecen mis competidores? Amenazas que pueden dificultar la adaptación al entorno Acción: Afrontar las amenazas apoyándote en las propias fortalezas
Debilidades ¿Qué características me suponen un obstáculo respecto al resto de mis competidores?	Oportunidades ¿Qué aspectos externos me ayudan a impulsarme a conseguir mis objetivos?
<ul style="list-style-type: none"> Elementos, recursos, habilidades... que constituyen una barrera para lograr las propias metas. ¿Qué perciben los demás como debilidades? Acción: Corregir estas debilidades aprovechando las oportunidades. 	<ul style="list-style-type: none"> Factores positivos que se generan en el entorno. Recursos que acercan a conseguir la propia meta.

ANÁLISIS DAFO

Proyecto: _____
Creado por: _____ Fecha: _____

	Aspectos Negativos	Aspectos Positivos
Factores internos	Debilidades	Fortalezas
Factores externos	Amenazas	Oportunidades

VALORES: EL MOTOR QUE TE PONE EN ACCIÓN. ¿HACIA DÓNDE TE MUEVES?

HERRAMIENTA: RECONOCIENDO TUS VALORES.

Valores Humanos Universales				
AMOR	VERDAD	RECTITUD	PAZ	NO VIOLENCIA
Gratitud	Autenticidad	Autoayuda	Aceptación	Abstenerse de dañar
Alegría	Autoconocimiento	Autoconfianza	Autoaceptación	Aceptación de otras culturas y religiones
Amabilidad	Autoindagación	Buen comportamiento	Autoconfianza	Amabilidad
Amorosidad	Autoanálisis	Buena administración del dinero	Autocontrol	Amor universal
Amistad	Autoreflexión	Carácter	Autodisciplina	Autosacrificio
Autocuidado	Capacidad de comprensión	Coherencia	Armonía	Ayuda
Ayuda	Capacidad de observación	Confiabilidad	Buen humor	Ciudadanía
Belleza	Búsqueda	Deber	Calma	Compasión
Bondad	Coherencia	Dignidad	Caridad	Comprensión
Compartir	Curiosidad	Desapego	Comprensión	Constancia
Comprensión	Discernimiento	Discernimiento	Concentración	Contento
Compasión	Espíritu de investigación	Disciplina	Constancia	Contento
Contención	Espíritu de indagación	Disciplinada	Contemplación	Contemplación
Contento	Exactitud	Ecuanimidad	Contenido	Consideración
Cuidado	Fe	Esfuerzo	Cooperación	Cooperación
Dedicación	Honestidad	Ética	Cortesía	Cortesía
Devoción	Honradez	Gratitud	Ecuanimidad	Empatía
Dulzura	Humildad	Honradez	Equilibrio	Empatía
Entendimiento	Igualdad	Iniciativa	Esperanza	Fraternidad
Empatía	Imparcialidad	Integridad	Felicidad	Hermanidad
Felicidad interior	Justicia	Liderazgo	Flexibilidad	Igualdad
Generosidad	Objetividad	Limpieza	Fortaleza	Incapacidad de dañar
Humanismo	Integridad	Moralidad	Humildad	Justicia
Inocencia	Interés por el conocimiento	Obediencia	Modestia	Lealtad
Libertad	Optimismo	Orden	Optimismo	Límite a los deseos
Nobleza	Razonamiento	Perseverancia	Paciencia	Moderación
Paciencia	Respeto por creencias y religiones	Prudencia	Pureza	Moralidad
Patriotismo	Secularismo	Pulcritud	Reflexión	Participación responsable
Perdón	Sentido de realidad	Puntualidad	Respeto por uno mismo	Patriotismo
Pureza	Sinceridad	Regularidad	Serenidad	Respeto por la vida
Simpatía	Síntesis	Respeto	Silencio interior	Respeto al pensamiento
Sinceridad	Veracidad	Responsabilidad	Simplicidad	Respeto por las leyes
Suavidad		Sacrificio	Tranquilidad	Responsabilidad Social
Ternura		Sentido del honor		Servicio a los demás
Tolerancia		Servicio		Solidaridad
		Simplicidad		Tolerancia
		Sociabilidad		Trabajo en equipo
		Solidaridad		Unidad
		Uso adecuado del tiempo		Uso adecuado de los recursos no renovables
		Vida saludable		

Elige 1 valor de cada tabla y ponlo en orden de importancia para ti.

	VALOR	QUÉ HACE QUE SEA FUNDAMENTAL PARA TI
1		
2		
3		
4		
5		

TU IDENTIDAD, TU SER, TU ESENCIA:**HERRAMIENTA: LÍNEA DE LA VIDA**

Cuéntate a modo de biografía cuáles han sido los momentos, personas, libros, cuentos... que han provocado un cambio en tu SER para que hoy seas quién eres y si puedes recordar cuándo, mejor:

**TRANSPERSONAL: AUTORREALIZACIÓN****HERRAMIENTA: MISIÓN, VISIÓN Y VALORES**

MISIÓN: ¿Para qué existimos? ¿Qué sentido tiene mi existencia? ¿Qué apporto yo a la sociedad, al mundo?

VISIÓN: ¿Cómo me veré dentro de un año? ¿Qué quiero conseguir? ¿Qué objetivos tengo?

VALORES: ¿Bajo qué valores voy a actuar?

Si volvemos a la hoja de inicio, la primera herramienta: TOMA DE CONCIENCIA: UN DÍA MÁS, sabrías responderte a todas las preguntas, sabrías reconocer tus emociones, pensamientos y sentimientos en un día normal en tu vida...bajo qué valores te mueves, qué creencias te limitan o te potencian, para qué te has levantado hoy...

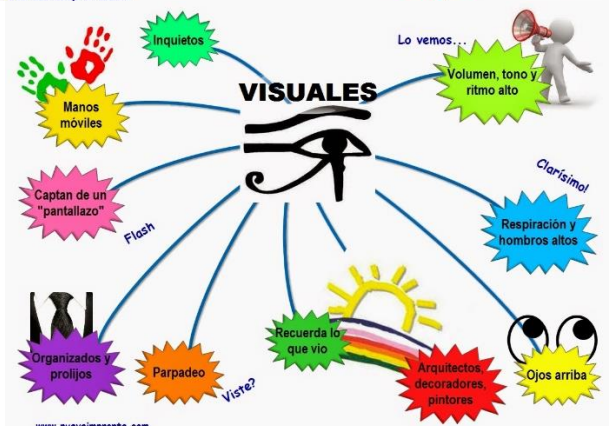
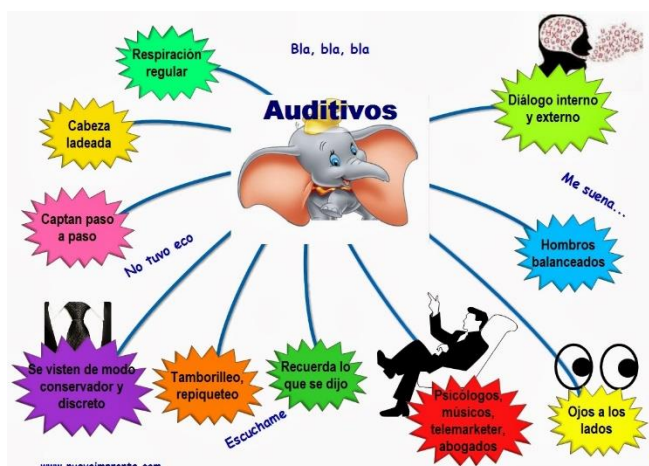
SESIÓN 2: EMOCIÓNATE COMUNICÁNDOTE

HERRAMIENTA: TEST DEL CANAL DE APRENDIZAJE DE PREFERENCIA EN PNL (VAK)

Lee cuidadosamente cada oración y valora del 1 al 5 (siendo 1 casi nunca, 2 rara vez, 3 a veces, 4 frecuentemente y 5 casi siempre) lo que el significado de la frase coincide contigo.

ASPECTO	VALOR
1. Puedo recordar algo mejor si lo escribo	
2. Al leer, oigo las palabras en mi cabeza o leo en voz alta	
3. Necesito hablar las cosas para entenderlas mejor	
4. No me gusta leer o escuchar instrucciones, prefiero simplemente comenzar a hacer las cosas	
5. Puedo visualizar imágenes en mi cabeza.	
6. Puedo estudiar mejor si escucho música.	
7. Necesito recreos frecuentes cuando estudio	
8. Pienso mejor cuando tengo la libertad de moverme, estar sentado detrás de un escritorio no es para mí.	
9. Tomo muchas notas de lo que leo y escucho.	
10. Me ayuda mirar a la persona que está hablando. Me mantiene enfocado.	
11. Se hace difícil entender lo que una persona está diciendo si hay ruidos alrededor.	
12. Prefiero que alguien me diga cómo tengo que hacer las cosas que leer las instrucciones.	
13. Prefiero escuchar una conferencia o una grabación a leer un libro.	
14. Cuando no puedo pensar en una palabra específica, uso mis manos y llamo al objeto "coso de esos".	
15. Puedo seguir fácilmente a una persona que está hablando, aunque mi cabeza esté hacia abajo o me encuentre mirando por una ventana.	
16. Es más fácil para mí hacer un trabajo en un lugar tranquilo.	
17. Me resulta fácil entender mapas, tablas y gráficos.	
18. Cuando comienzo un artículo o un libro, prefiero espiar la última página.	
19. Recuerdo mejor lo que la gente dice que su aspecto.	
20. Recuerdo mejor si estudio en voz alta con alguien.	
21. Tomo notas, pero nunca vuelvo a leerlas.	
22. Cuando estoy concentrado leyendo o escribiendo, la radio me molesta.	
23. Me resulta difícil crear imágenes en mi cabeza.	
24. Me resulta útil decir en voz alta las tareas que tengo para hacer.	
25. Mi cuaderno y mi escritorio pueden verse un desastre, pero sé exactamente dónde está cada cosa.	
26. Cuando estoy en un examen, puedo ver la página en el libro de textos y la respuesta.	
27. No puedo recordar una broma lo suficiente para contarla luego.	
28. Al aprender algo nuevo, prefiero escuchar la información, luego leer y luego hacerlo.	
29. Me gusta completar una tarea antes de comenzar otra.	
30. Uso mis dedos para contar y muevo los labios cuando leo.	
31. No me gusta releer mi trabajo.	
32. Cuando estoy tratando de recordar algo nuevo, por ejemplo, un número de teléfono me ayuda formarme una imagen mental para lograrlo.	
33. Para obtener una nota extra, prefiero grabar un informe a escribirlo.	
34. Fantaseo en clase.	
35. Para obtener una calificación extra, prefiero crear un proyecto a escribir un informe.	
36. Cuando tengo una gran idea, debo escribirla inmediatamente, o la olvido con facilidad	

RESULTADOS		
1.	2.	4.
5.	3.	6.
9.	12.	7.
10.	13.	8.
11.	15.	14.
16.	19.	18.
17.	20.	21.
22.	23.	25.
26.	24.	30.
27.	28.	31.
32.	29.	34.
36.	33.	35.
TOTAL VISUAL	TOTAL AUDITIVO	TOTAL KINESTÉSICO



ALGUNOS PREDICADOS QUE SE UTILIZAN DE FORMA FRECUENTE

VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO	NEUTRAL
VER	ESCUCHAR	SENTIR	PENSAR
Imagen	Me suena	Cálido	Decidir
Pantallazo	Mencionar	Aburrido	Motivar
Aparecer	Me pregunto	Algo firme	Entender
Mirar	Estar a tono	Presionar	Planificar
Imaginar	Resonante	Apretar	Conocer
Enfocar	Remarcar	Frialdad	Considerar
Claro	Grutar	Estrés	Aconsejar
Brumoso	Nota falsa	Insensible	Deliberar
Perspectiva	Oral	Mueve	Desarrollar
Panorama	Hacer eco	Adormecido	Crear
Apariencia	Soy todo oídos	Tomar	Dirigir
Esclarecer	Hablar	Rudo	Anticipar

CÓMO PERCIBIMOS EL MUNDO:

No vemos el mundo como es sino como somos nosotros



COMUNICACIÓN INTERNA:

HERRAMIENTA: MINDFULNESS



Tu atención es la llave que te va a permitir desarrollar tu conciencia y, por tanto, tu capacidad de regular tus emociones.

Mindfulness es una palabra anglosajona que significa atención plena.

En palabras de Jon Kabat-Zinn, mindfulness consiste en “prestar atención de manera intencional, experiencial, sostenida y sin juzgar al momento presente” ... “observar sin juzgar” ... “sentir”.

Formas en las que puedes practicar esta técnica:

- **Contemplar:** una flor, un paisaje, tu piel...
- **Respirar:** observando cómo entra y sale el aire de tu cuerpo, prestando atención a un punto concreto (fosas nasales) o una sensación (frescor del aire que entra y la calidez del aire que sale) o a tu estómago (cómo se expande y se contrae).
- **Escuchar:** prestando atención a todos los sonidos que percibes de tu alrededor.
- **Caminar:** sentir los movimientos y sensaciones de tus piernas, músculos y pies al caminar muy despacio.
- **Comer:** esta es una de las modalidades que me gusta especialmente. Consiste en disfrutar de un alimento con los 5 sentidos llegando a sentir incluso cómo nos nutre.

No es fácil, requiere mucha práctica. Tu mente se resistirá y te tenderá todo tipo de trampas diciéndote “esto es una pérdida de tiempo”, “qué tontería”, “con la pila de cosas que tengo que hacer”, “qué aburrimiento” ...

Beneficios de practicar Mindfulness:

- Te ayuda a regular tus emociones.
- Al entrenar tu atención, podrás centrarte más fácilmente en cualquier cosa que te propongas y por lo tanto podrás mejorar tu rendimiento.
- Desarrollarás tu capacidad de “darte cuenta” de tus pensamientos y adquirirás el poder de “dejarlos pasar” sin más.
- Adquirirás más libertad para dirigir tu atención hacia lo que te hace sentir bien y desechar aquello que te hace sentir mal o te limita.
- En el plano de la salud, reduce muchos síntomas e incrementa el porcentaje de recuperación de diversas enfermedades...
- Y... muchos más

Importante: Cuando empieces a practicar Mindfulness y...te des cuenta de que te has distraído, ¡ALÉGRATE, SIGNIFICA QUE ESTÁS EMPEZANDO A SER CONSCIENTE Y A DIRIGIR TU ATENCIÓN!

COMUNICACIÓN EXTERNA:**HERRAMIENTA: RISOTERAPIA**

“EL HUMOR ES LA ÚNICA CAPACIDAD DIVINA DEL INDIVIDUO”

HERRAMIENTA: ES IMPOSIBLE NO COMUNICAR

El juego consiste en controlar las emociones de la risa y el paso de una a otra.

Se hacen 2 equipos: uno debe estar serio mientras el otro comenzará a reír a la señal del monitor. Se deberán intercambiar los papeles a la señal del monitor de una manera muy rápida.

Aunque las risas sean falsas al principio, pronto empezarán a ser reales.

Habrá que comprobar la capacidad que tenemos para pasar de un estado emocional a otro.

CÓMO MEJORAR NUESTRA COMUNICACIÓN: Acompasar, calibrar y establecer rapport**1. ACOMPASAMIENTO**

Cuando existe una buena comunicación entre las personas surge una especie de mimetismo en la conducta.

Este fenómeno, que se conoce en PNL como acuerdo o relación, puede establecerse y favorecerse a través del acompasamiento.

En términos de PNL, acompasar significa poder expresar el mismo contenido de una frase que se ha dicho utilizando **palabras distintas** y el **mismo sistema representacional** que la persona que tienes delante.

HERRAMIENTA: “MIMO”.

2. CALIBRACIÓN

Un paso importante para adquirir la maestría en las técnicas de PNL es ejercitarse en la observación, en un proceso que se llama CALIBRAR. Calibrar significa reconocer una serie de signos externos, fácilmente observables, que definen nuestra CONDUCTA.

Al calibrar, reconocemos una serie de signos externos de una persona que delatan un cambio interno en ella. Estos signos son CONDUCTAS. En PNL conducta se define como:

“todas las representaciones sensoriales que una persona experimenta y expresa (interna y/o externamente) y de las que hay evidencia disponible para un observador externo”.

Distinguimos dos tipos de conductas que se manifiestan a través de nuestro sistema neurológico:

- A. LA MACRO CONDUCTA: es manifiesta y fácilmente observable, como conducir un coche, hablar, pelear, montar en bicicleta, bailar...
- B. LA MICRO CONDUCTA: incluye fenómenos más sutiles como el ritmo cardíaco, tono de voz, cambios en el color de la piel, dilatación de las pupilas, se le eriza la piel...

De aquí se derivan dos conceptos muy importantes en la comunicación:

- 1. LA INCONGRUENCIA: se manifiesta en la no correspondencia entre lo que pensamos y sentimos y lo que manifestamos verbal y corporalmente.
- 2. LA CONGRUENCIA: existe en la comunicación cuando todos los canales de expresión transmiten el mismo mensaje, armonizando el estado interno y la conducta.

Cuando entre el inconsciente y el consciente existe conflicto, ambos tienden a sabotearse y esto afecta al comportamiento. Para poner paz entre las partes podemos seguir la siguiente estrategia:

- 1. Identificar la incongruencia.
- 2. Aceptarla.
- 3. Integrar las partes.

HERRAMIENTA: IDENTIFICA LA INCONGRUENCIA

Elige alguna situación de la vida cotidiana y vamos a llevarla al terreno que queramos para demostrar que la ACTITUD es lo más importante.

Cuéntala en voz alta llorando como si fuera algo dramático.

Cuéntala en voz alta cantándola al ritmo que desees, pero sin preocupación.

Cuéntala riéndote como si fuera lo más divertido del mundo.

3. RAPPORT

El Rapport es el encuentro con un individuo y su modelo de mundo.

Cada persona percibe las cosas de una forma determinada y las comunica a los demás a través de su propio mapa. Si partimos de la base de que SENTIMOS EMPATÍA a través de las similitudes, encontrarnos en el mapa de la otra persona nos facilita la CONEXIÓN CON ÉL.

Conseguir rapport, más que una técnica, es un arte, porque no se consigue la comunicación no verbal haciendo un reflejo mecánico de las posturas y gestos de la otra persona, hay que estar allí con el “alma” saliendo por un instante de nuestro mapa para contactar con el modelo de mundo de la otra persona, acompasando y calibrando discretamente. LIDERANDO y acompañando de manera que, el otro llegue a su objetivo haciendo emerger sus propios recursos y generando nuevas opciones para alcanzarlo, proporcionando comodidad, confianza y entendimiento.

El rapport se consigue copiando lo que el otro hace con el máximo respeto para que no se lo tome como una burla, ya que lo que pretendemos conseguir es más bien un sentimiento de concordia entre los dos.

HERRAMIENTA: ESCUCHA ACTIVA

PROTOCOLO PARA LA COMUNICACIÓN:

1. CALIBRAR CORPORALMENTE
 - Respiración, gestos, posturas...
1. IDENTIFICAR SISTEMAS REPRESENTACIONALES QUE SE EMPLEAN:
 - A. Predicados.
 - B. Movimientos oculares.
 - C. Características de la voz.
 - D. Estructura del metamensaje.
 - E. Posición perceptiva.
 - F. Utilización del metamodelo del lenguaje.
2. ACOMPASAMIENTO:
 - Corporal: directo o espejado.
 - Predicados.
 - Estructura del mensaje.
3. EL OBJETO FINAL ES OBTENER RAPPORT:
 - Comunicación fluida y sin barreras.
4. VERIFICACIÓN DEL RAPPORT: Realizar un cambio de postura verificando si la persona le sigue.

SESIÓN 3: EMOCIÓNATE RELACIONÁNDOTE

HERRAMIENTA: ÁRBOL DE LA VIDA

Dejar huella

Sobre qué valores queréis comenzar a trabajar

Qué cultura queréis mostrar al paciente, entre vosotros y a vuestra familia

EQUIPO DE ALTO RENDIMIENTO

- **RESPECTO:**
- Mirar qué don nos diferencia, potenciarlo y ponerlo al servicio de los demás.
- **ADMIRACIÓN:**
- La admiración pone en marcha de una manera inconsciente el mecanismo de Imitación y de una manera consciente la capacidad de transformar a los demás.
- **AFECTO PROFUNDO:**
- Entender el Amor como la Energía de la confianza, la Energía del compromiso, la Energía de la transformación, la Energía del diálogo.

AMOR = ENERGÍA = EMOCIÓN QUE NOS UNE

Reconéctate con tu "esencia"



Mari Carmen Cobo
DUE, Experta en Coaching y PNL
mccobo72@gmail.com
607 72 75 65



TEORÍA DE SISTEMAS

"EL TODO ES MAYOR QUE LA SUMA DE LAS PARTES"

EL EQUIPO COMO UN SISTEMA DENTRO DE UNA ORGANIZACIÓN



Un SISTEMA es un conjunto de partes que funcionan como una sola entidad, unidos por alguna forma de interacción o interdependencia.

CULTURA ORGANIZACIONAL



CONJUNTO DE VALORES, CREENCIAS, COMPORTAMIENTOS, COSTUMBRES Y ACTITUDES QUE RIGEN EL COMPORTAMIENTO DE LOS PROFESIONALES DENTRO DE UN EQUIPO MOSTRANDO LA "PERSONALIDAD" DEL MISMO

HERRAMIENTA: DETECTANDO CREENCIAS LIMITANTES EN EL EQUIPO

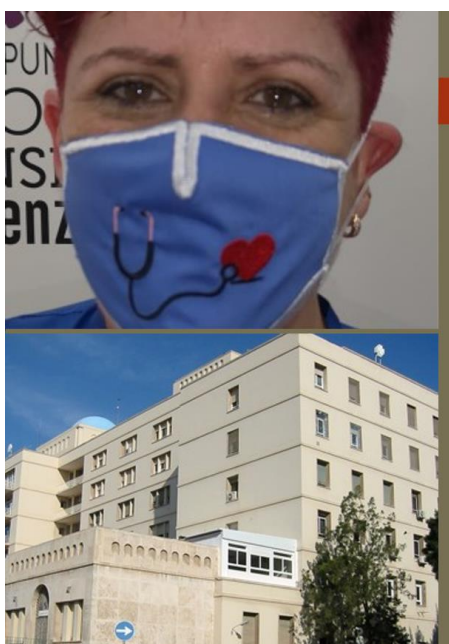
ES LA PERCEPCIÓN Y EL SENTIMIENTO DE CADA UNO DE LOS PROFESIONALES CON RESPECTO A LA CULTURA DE UNA ORGANIZACIÓN O EQUIPO

CLIMA ORGANIZACIONAL



HUMANIZACIÓN SE ESCRIBE CON "H"

- **HUMOR:** Con los otros. Esfuerzo y alegría son compatibles. DRAMA + TIEMPO = COMEDIA. ¿Quieres ir a la Luna con un pesimista?
- **HONESTIDAD:** Coherencia, confianza. Objetivo: gestión emocional y coherencia en el lenguaje verbal y no verbal.
- **H/ALMA:** 1º Reflexionar, 2º Facilitar, 3º Contagiar, 4º Sonreír, reír, entusiasmar, 5º Entrenar, 6º Atraverse, osar, asumir retos.
- **HABILIDAD:** Con entrenamiento se aprende y se mejora. El talento llega tras 10.000 horas de práctica. Es difícil ser un buen profesional sin sudar la camiseta. ¿Cómo consigo musculatura emocional? No es magia, es gimnasia.
- **H/ÍMPETU, CORAJE, VALENTÍA:** Es un reto para valientes, atrevidos. "POR MÍ EMPIEZA EL CAMBIO"
- **HUMILDAD:** Asombrarse y sorprenderse, aprender y AGRADECER, facilitar y acompañar.
- **H/AMOR, BONDAD:** Como la Energía de la Confianza, del vínculo de Calidad y Calidez, la Energía del Compromiso, la Energía de la Transformación, la Energía del Diálogo. "LA TERNURA Y LA BONDAD SON LAS EXPRESIONES MÁS SERENAS, BELLAS Y FIRMES DEL AMOR".
- **HECHOS:** "Por sus hechos los conoceréis". Pasar a la Acción. Coherencia entre lo que digo y hago. Contagio Positivo bidireccional.



MARCA PERSONAL DE LOS PROFESIONALES DEL DISTRITO SANITARIO DE ALMERÍA

- **UNA PRESENCIA SERENA,** JUGUETONA Y PLENA EN EL "AQUI Y AHORA" que toma conciencia del momento.
- **UNOS OJOS BRILLANTES,** TRANSPARENTES EN LOS QUE LOS DEMÁS SE PUEDAN SUMERGIR COMO EN UN OCEANO. Con valores coherentes, apasionados, transmitiendo confianza. Con objetivos en consonancia con la Organización.
- **UNA ESCUCHA ACTIVA,** QUE NO JUZGA Y POTENCIA LO MEJOR DEL QUE HABLA. Con una comunicación efectiva, acompañando, calibrando y obteniendo Rapport, sabiendo que "mi mapa no es el territorio"
- **UNA SONRISA QUE ACOGE Y UNA RISA QUE CONTAGIA** A TODO EL MUNDO ilusión. Ofreciendo una Cultura y clima "salubre" que sea ejemplo de **AMABILIDAD.**

HERRAMIENTA: NOTA DE PRENSA

Escribid una nota de prensa sobre los logros que habéis conseguido como equipo

Comenzad así: LA UGCHA PUESTO EL CORAZÓN EN LA HUMANIZACIÓN