

¿Por qué actuamos como actuamos?

Descubrir algunos de los procesos mentales y emocionales que nos hacen actuar de una forma determinada y adquirir algunas herramientas para aplicar en el día a día



Elena Trilla

FORMACIÓN:

Diplomada en Trabajo Social
MBA UOC

Executive Coaching -ICF
Máster Practitioner of Neuro-Lingüístic
Programming (PNL)
Terapia Breve
Comportamiento Humano DISC

EXPERIENCIA:

Más de 15 años liderando proyectos en el
Sector Atención al Cliente
Más de 8 años acompañando empresas,
equipos y personas
en el su desarrollo

Miembro **Consell UOC Alumni**
Miembro **Dones d'Empresa**
Federación Empresarial Gran Penedès



**Todo lo que hacemos lo
hacemos por algo**



**Todo lo que no hacemos
también lo hacemos por algo**

01

Piloto Automático

Desde que nos levantamos hasta
que nos acostamos vamos en
piloto automático

1. Piloto Automático



Es el modo que tiene nuestro cerebro de economizar:

Ahorramos energía
Integramos hábitos

No estamos presentes
Nos dejamos llevar
No prestamos atención
No somos conscientes

2. Niveles Neurológicos



CONTEXTO

COMPORTAMIENTO

HABILIDADES

CREENCIAS

VALORES

IDENTIDAD

1. Piloto Automático



1. Piloto Automático



No es Fácil
No es Rápido
No es Gratis

02

Emociones

**“Somos seres emocionales que
tenemos la capacidad de pensar”**

2. Emociones

El cuerpo está preparado para identificar amenazas y reaccionar de manera automática e inconsciente

Afrontamos las situaciones de hoy día como se hacía hace millones de años



Nuestra mente y nuestro cuerpo no distingue entre algo físico real y algo imaginario.



2. Emociones Primarias y secundarias

- Ira
- Tristeza
- Miedo
- Alegría
- Sorpresa
- Aversión



Las emociones secundarias se manifiestan en base a lo que se ha ido aprendiendo a lo largo de la vida, nutrida por experiencias y potenciadas por expectativas ante diferentes situaciones. Como son aprendidas y requieren que se posea una cierta capacidad cognitiva, estas emociones empiezan a desarrollarse alrededor de los 2 o 3 años

Fuente: "Autonomic Nervous System Activity Distinguishes among Emotions" Science magazine (Paul Ekman; Robert W. Levenson; Wallace V. Friesen) 1983

Estudi *Current Biology* y llevada a cabo por investigadores de la Glasgow University

Robert Plutchik, psicólogo norteamericano,

2. Emociones



Las emociones nos dan información sobre nosotros, nuestras creencias, nuestra percepción de las cosas.

2. Emociones

No somos responsables de las emociones, pero si de lo que hacemos con las emociones.

Las emociones no se deben **reprimir ni controlar**

***La inteligencia Emocional es una **habilidad.**
Las habilidades se desarrollan***

2. Emociones



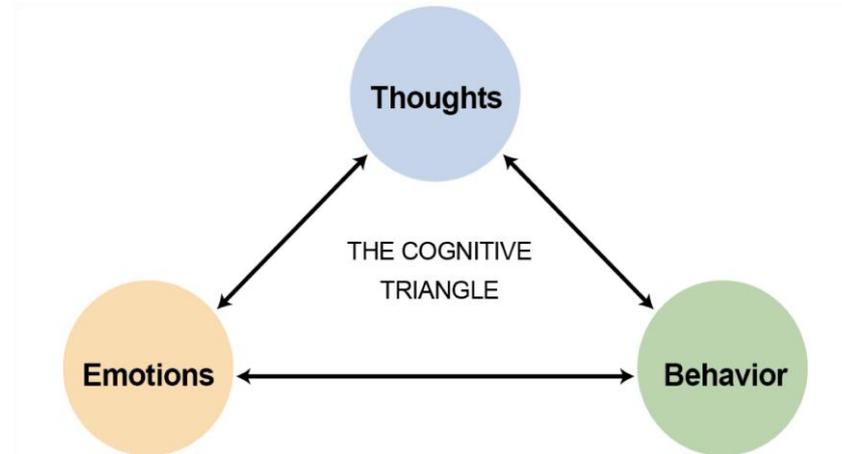
2. Emociones



Diálogo interno

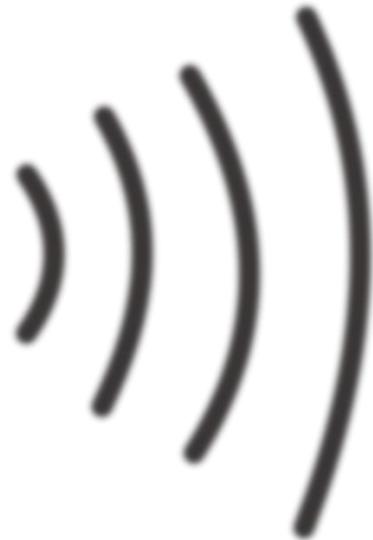
Tenemos miles de pensamientos al día
Muchos de ellos son «*anticipatorios*»

Los pensamientos nos generan emociones
Las emociones nos preparan para la acción



2. Emociones

No podemos separar mente y cuerpo.
Las palabras tienen un impacto en nuestro organismo



Desastre
Terrible
Estoy muerto
No me da la vida
Horroroso

2. Emociones

P

PARAR

O

OBSERVAR

P

PENSAR

A

ACTUAR



Diario Emocional

Alarma 3 veces al día
para anotar *cómo estás*

Escribir
Expresar

2. Emociones

PARAR EL DIÁLOGO INTERNO:

5 + 4 + 3 + 2 + 1

03

Creencias

**“Tanto si crees que puedes, como
si crees que no puedes, tienes
razón. Henry Ford”**

3. Creencias

¿Qué son las creencias?

El estado de la mente en el que una persona considera como verdadero el conocimiento o experiencia que tiene sobre una situación, cosa, o concepto.

ORÍGEN DE LES CREENCIAS

**CULTURA
EDUCACIÓN
VALORES**

EXPERIENCIA

3. Creencias



ENTORNO – CONTEXTO

COMPORTAMIENTO

HABILIDADES

CREENCIAS

VALORES

IDENTIDAD

Roger Bunnister, Juny 1954.
Batió un record impensable.
Hacer una milla en menos de 4 minutos





3. Creencias que nos pueden limitar

Creencias Genéricas

Creo que es imposible
Creo que no tengo tiempo
Creo que no saldrá bien
Creo que me dirán que no

....

Creencias sobre mis habilidades

Creo que no soy capaz
Creo que no tengo habilidades
Creo que no me sabré explicar
Creo que no puedo hacerlo

....

Creencias sobre mi identidad:

Creo que soy
Creo que no soy



3. Creencias que nos pueden empoderar



Tengo todos los recursos, o los puedo crear

No lo se hacer, *todavía*

Puedo aprender a hacerlo

Si los demás lo hacen, yo también puedo lograrlo

Estoy inseguro/a en esta situación

Estoy nervioso/a en este momento

3. Creencias



¿Qué crees de ti?



¿Qué crees de tus capacidades?



¿Qué crees de tu negocio, tus servicios?

¿Qué pasaría si creyera que?

Es **POSIBLE**

Soy **CAPAZ**

Me lo **MEREZCO**

04

Patrones Disfuncionales

“El arte de amargarse la vida”

Paul Watzlawick, psicólogo y filósofo, figura clave en el campo de la teoría de la comunicación humana y la terapia familiar y sistémica

4. Patrones Disfuncionales

VENCER EL MIEDO, APLAZÁNDOLO



Procrastinar
Posponer decisiones, pruebas
No enfrentarme a situaciones
Evitar el conflicto

- **Haz primero lo primero**
- **Trocea el elefante**
- **Pide soporte**

4. Patrones Disfuncionales

FORZAR LO ESPONTÁNEO



Querer estar contento
Querer estar tranquilo/a
Querer ser simpático/a
Debería estar bien
No tendría que tener miedo...

- **Acepta lo que sientes**
- **Explica y comparte**
- **Enfócate en tus fortalezas**

4. Patrones Disfuncionales

CONTROLAR HASTA DESCONTROLAR



Aguantar, Aguantar, Aguantar...

- **Habla las cosas en el momento adecuado**
- **Expón los hechos con datos tangibles**
- **Explica como te sientes**
- **Sugiere opciones**

4. Patrones Disfuncionales

BUSCAR EL 100% DE SEGURIDAD



Querer estar seguros
Prepararse indefinidamente
No tomar decisiones (porque
no estamos 100% seguros)

- **Entrena TU CONFIANZA**
- **Conecta con TU INTUICIÓN**

5. Reflexiones

No es Fácil, No es Rápido, No es Gratis



- Parar el Piloto Automático
- Tomar conciencia sobre tus emociones
- Revisar tu lenguaje
- Explorar tus creencias
- Cambiar estrategias

Alumni

UOC

 AlumniUOC
 @UOCalumni
