

# PONTE

EN

# VALOR



*Descubre tu potencial y  
consigue lo que te propongas*

- ISABEL GÓMEZ -



© ISABEL GÓMEZ LOPEZ, España 2013.

Esta obra ha sido publicada por su autora mediante el sistema de autopublicación de BUBOK PUBLISHING, S.L. para su distribución en un ámbito privado. Queda prohibida su venta al público. BUBOK PUBLISHING, S.L. no se responsabiliza ni de los contenidos de esta OBRA, ni de su distribución.

## I- SOBRE ÉXITO EN FEMENINO.

- ¿Quién es Isabel Gómez?
- ¿Qué es Éxito en Femenino?
- ¿Cómo trabajo?
- ¿De verdad quieres cambiar?
- ¿Qué depende de mí?

## II- CONVICCIONES. SOMOS LO QUE CREEMOS.

## III- GESTIONANDO NUESTRAS EMOCIONES.

- ¿Expresar o acallar las emociones?
- Emoción y Estado de ánimo. Quién es Quién.
- Gestionando adecuadamente mis emociones.
- 10 Claves para tener un egoísmo bueno. ¿Cómo querernos más?
- Inteligencia Emocional vs. Inteligencia Racional.
- Mis emociones en el trabajo.
- 10 Claves para aplicar la inteligencia emocional en el trabajo.

## IV.- EL CAMINO DEL CAMBIO.

- ¿Por dónde empieza el cambio?
- Fases del proceso de cambio.

## V.- PARA FINALIZAR: MANTÉN EL ENFOQUE.



“NADIE PUEDE SER FELIZ SI NO SE VALORA A SÍ MISMO”

Jacques Rousseau

## SOBRE ÉXITO EN FEMENINO



### ¿QUIÉN ES ISABEL GÓMEZ?

Permíteme que me presente, soy Isabel Gómez, coach profesional y me dedico a ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos.

Desde muy joven me atrajo la idea de evolucionar y crecer profesionalmente, de hecho, empecé en el mundo laboral con solo 16 años, imagínate el camino que he tenido que recorrer en todos los sentidos para llegar hasta hoy, con una trayectoria profesional de 28 años, muchos de ellos compatibilizando trabajo y estudios.

Después de varias experiencias profesionales “alimenticias” (empleos de base con los que empecé a conocer el mundo laboral y crecer a todos los niveles) entré a formar parte de una organización como Directora Comercial y de Marketing dirigiendo un equipo con más de treinta personas. Una labor exigente que me mantuvo tremendamente involucrada y motivada durante siete años, hasta que llegó un momento en el que empecé a notar que me faltaba algo. No sabía exactamente qué era pero lo que sí sabía es que lo que estaba haciendo ya no me llenaba y necesitaba un cambio.

Como no me asustaban los retos decidí luchar por mis metas y me lancé a por lo que en aquel momento deseaba, emprender. En el año 2006 creé mi propia empresa, dedicada a consultoría y selección de personal. En aquel momento el término crisis sonaba

demasiado lejano e iniciarme como profesional independiente me resultó relativamente sencillo y muy estimulante.



**“Creo firmemente que si te dedicas a hacer algo que te apasiona, el trabajo se convierte en una fuente de satisfacción”**

Más tarde, los cambios que comenzaron a producirse en todos los sectores eran cada vez más bruscos, por lo que tras la maternidad descubrí que el modelo de negocio que estaba desarrollando ya no me encajaba a nivel personal ni funcionaba como antes, el mercado estaba evolucionando, así que le di la vuelta y me centré en otro aspecto de la consultoría que en aquel momento estaba empezando a despegar.

Tras finalizar los estudios necesarios para estar a un óptimo nivel profesional (Diplomatura, Licenciatura, MBA, Master en Marketing) tenía un poco más de tiempo, así que decidí buscar una metodología específica que ayudara a las personas a alcanzar sus metas y sistematizar los procesos de cambio personal y profesional. El ayudar a otras personas a evolucionar es algo vocacional en mí.

Cuando encontré el coaching me di cuenta que era una metodología similar a la que había estado utilizando desde hacía tiempo y de forma natural e intuitiva. El coaching iba perfectamente conmigo y con mi forma de trabajar.

Tuve la suerte de poder formarme con los padres del

coaching a nivel internacional como Timothy Gallway, Myles Downey, Alfonso Medina, Leo Ravier, etc.

Ya en la práctica, cuando descubrí la gran potencia del coaching ejercido con honestidad, los resultados que mis clientes obtenían y su satisfacción, me pareció la profesión perfecta para mí. En ella puedo volcar todos mis conocimientos, formación y experiencia para ayudar a otras personas que, como yo, no se conforman y trabajan para encontrar su Éxito, es decir, una forma de vivir la vida que las satisfaga plenamente.

Sigue leyendo porque en este ebook te ofrezco herramientas para la reflexión e ideas prácticas para aplicar en tu día a día y acercarte un poco más a tu Éxito.

**El que tú elijas**

## ¿QUÉ ES ÉXITO EN FEMENINO?

En una ocasión decidí preguntar a diferentes mujeres qué era el éxito para ellas, las repuestas fueron diversas, pero había un denominador común, una mujer “con éxito en la vida” era feliz, hacía lo que le gustaba y lo hacía bien.

Creo que hay tantas definiciones de éxito como personas, y profundizar en ello es la esencia de mi trabajo. También lo es el ayudar a que esas personas lo consigan.

No entiendo el éxito como alcanzar un estatus determinado o como algo centrado únicamente en la parte material, he comprobado que estos planteamientos a la larga no funcionan.

Creo más bien en crear armonía entre tu vida personal y profesional. Porque si falla una parte, todo se desmorona.

Esa es la filosofía de Éxito en Femenino: define el modelo de vida que deseas, trabaja para alcanzarlo y disfrútalo.

### ¡No te resignes!

Reconoce la situación y cambia lo que no te guste. Vive con Calidad. Ese será Tu éxito, conseguir lo que TÚ deseas. Por experiencia propia puedo decirte que no solo es posible si no también necesario.

### ¿NECESITAS UN CAMBIO?

¿TE SIENTES ESTANCADA Y NO SABES COMO AVANZAR?

¿TE ENCUENTRAS EN TRÁNSITO PROFESIONAL Y NO SABES QUÉ CAMINO TOMAR?

¿TIENES DIFICULTADES PARA GESTIONAR LOS CONFLICTOS?.

¿TE GUSTARÍA MEJORAR LAS RELACIONES PERSONALES EN EL TRABAJO Y CON TU FAMILIA?

¿SIENTES QUE NO AVANZAS LO SUFICIENTE EN TUS PROYECTOS?

¿SIENTES QUE HAS PERDIDO LA ENERGÍA?

¿QUIERES CAMBIAR DE RUMBO Y NO SABES CÓMO HACERLO?

¿DEDICAS MAS TIEMPO A LO QUE “DEBES HACER” QUE A LO QUE “QUIERES HACER”?

### ¿CÓMO TE AYUDO?

Pongo a tu disposición diferentes herramientas que he ido descubriendo después de años de experiencia y formación y que han ayudado a muchas personas (y a mí misma) a avanzar en los siguientes campos:

- ✓ Gestión de tus Emociones
- ✓ Productividad personal
- ✓ Carrera Profesional
- ✓ Desarrollo del talento
- ✓ Emprendimiento

## ¿CÓMO TE AYUDA EL COACHING ?



Resumiéndolo mucho podría decir que el coaching es la línea que separa el punto en el que te encuentras en este momento y tu objetivo.

A través de sesiones estratégicas periódicas iras avanzando paso a paso hacia tu objetivo, descubriendo todo tu potencial, reflexionando, pasando a la ACCIÓN y EMPODERÁNDOTE. Yo te acompañaré y apoyaré en lo que necesites. Te sorprenderá el inmenso poder del coaching y sobre todo, las grandes capacidades de que dispones y no estás utilizando.

¿Suena bien, verdad?

¡Pues verás cuando lo pruebes y empieces a experimentar cambios!

## ¿DE VERDAD QUIERES CAMBIAR?

¿Cuántas personas conoces que día a día “sobreviven” en un trabajo que odian, pero que no hacen nada por cambiar, parejas que aseguran que se “aguantan” olvidando el motivo por el cual están juntas, personas infelices con su vida en general que prefieren quejarse antes que dar un paso adelante e iniciar un cambio?

O bien ¿Cuántas personas conoces que sí deciden cambiar, pero que en cuanto algo se interpone en su camino, abandonan? En ocasiones lo vuelven a intentar y, tras varios intentos fallidos, acaban resignándose a su situación y no vuelven a plantárselo.

Conoces a unas cuantas personas así ¿verdad? Incluso es posible que te identifiques con este tipo de actuación.

La razón es sencilla, el proceso de cambio exige un fuerte compromiso personal, salir de la, a veces, incómoda zona de confort supone un esfuerzo heroico.

**“ LA RESIGNACIÓN ES UN SUICIDIO COTIDIANO ”**

Balzac

En la vida nos encontramos con momentos maravillosos, pero también con tragos amargos que debemos superar o simplemente, situaciones que no nos gustan. Ante ellos tenemos dos opciones, aceptarlos y esperar a que ocurra algo o bien luchar por nuestros sueños.

Luchar por nuestros sueños es mas costoso que olvidarlos, pero seguro que la recompensa no tiene comparación.

¿Qué eliges?

## ¿QUÉ DEPENDE DE MÍ?

Muchas veces nos planteamos mejorar nuestras vidas, hay momentos en los que nos centramos en nosotras mismas, reflexionamos y concretamos los aspectos que nos gustaría cambiar.

De acuerdo pero, ¿Qué es lo que queremos/podemos cambiar realmente? Si lo tenemos claro, ahorraremos un tiempo y un esfuerzo preciosos.

Como dice la vieja oración de Reinhold Niebuhr “Señor, dame fuerza para cambiar lo que puedo cambiar, la serenidad necesaria para aceptar lo que no puedo cambiar y la sabiduría para distinguir entre ambas”.

¿Qué nivel de control tenemos sobre lo que ocurre en nuestras vidas? ¿Qué partes podemos cambiar?

En lo que a control sobre lo que nos ocurre se refiere, existen tres zonas bien diferenciadas como puedes ver en el siguiente gráfico: zona de control directo, la zona de influencia y la zona de no control.



La Zona de Control Directo tiene que ver con cómo nos relacionamos con nosotros mismos. En esta zona disponemos de total poder de decisión. Yo puedo decidir a qué hora me levanto, puedo decidir cómo pienso, puedo decidir cómo actúo... Los elementos que mas condicionan nuestras vidas están “en nuestra mano” y son las CONVICCIONES y las EMOCIONES, que trataremos a continuación.

La Zona de Influencia, en esta zona nuestra actuación tiene gran repercusión, aunque no es definitiva, nos relacionamos con otras personas y lo que hacemos afecta a sus respuestas, pero no tenemos control sobre ellas. Por ejemplo, puedo decidir mejorar mi relación con una amiga, y puedo actuar para conseguirlo (compartir mas tiempo con ella, ser mas asertiva, etc.), si lo hago, hay muchas posibilidades de que la relación mejore, pero no tengo la certeza de que así sea porque también depende de ella. Un elemento clave en esta zona es la COMUNICACIÓN.

Por último, está la Zona de No Control, sobre esta zona no podemos actuar directamente, está fuera de nuestra influencia y, por supuesto, de nuestro control.

Más allá de la Zona de No Control está la Zona de Indiferencia, sobre la que carecemos absolutamente de control y además lo que allí ocurra, carece de interés para nosotros.

Algunas personas tienen unas Zonas de Control e Influencia muy pequeñas, y una gran zona de NO CONTROL ¿Cómo les afecta? Con la sensación de falta de control, de fatalismo, de impotencia o de pasividad ya que consideran que los acontecimientos no dependen de ellas.

Otras personas se sienten dueñas de su vida, de su propio su destino y frecuentemente amplían sus zonas de control e influencia. Es una labor constante.

El punto clave de este modelo está en que las zonas de control e influencia no son fijas, se expanden o contraen según nuestra percepción y especialmente según cómo y dónde nos enfocamos.

Si tratamos de explicar por qué no se puede cambiar algo, encontraremos buenas razones para ello y nuestras zonas de control e influencia se contraerán. Si buscamos maneras de cambiar e influir en las circunstancias, tarde o temprano encontraremos pistas y soluciones y estas zonas de ampliarán.

**“ EL QUE NO QUIERE HACER ALGO, ENCUENTRA EL CAMINO. EL QUE NO QUIERE HACER NADA ENCUENTRA UNA EXCUSA.”**

David Cegla

Es decir, el mecanismo suele ser el siguiente, una vez que hemos tomado una decisión (normalmente basada en criterios emocionales), encontraremos la justificación (razones) para llevarla a cabo si hemos optado por la actividad, o la excusa para mantenernos pasivos si hemos decidido no avanzar.

Si tenemos la posibilidad de controlar absolutamente una zona ¿por qué no centramos en ella? Esto nos permitirá utilizar nuestra energía en la dirección correcta. Me estoy refiriendo a la zona de control.

**“ SÓLO HAY UNA PERSONA EN EL MUNDO QUE PUEDES CAMBIAR: TÚ ”**

Pregúntate:

✓ ¿Cómo valoro mi situación de manera general en este momento: agradable o desagradable?

✓ ¿Qué herramientas he puesto en marcha para mejorar?

✓ ¿Qué he conseguido con ellas?

✓ ¿Tomo la iniciativa en mi vida o generalmente me dejó llevar por lo que sucede?

✓ ¿Tengo una actitud activa o pasiva ante la vida?

Sigue leyendo porque en este ebook encontrarás valiosas pistas para trabajar sobre tu zona de control, aquello que podemos hacer para cambiarnos a nosotros mismos y avanzar hacia nuestros objetivos.

## 2. CONVICCIONES. SOMOS LO QUE CREEMOS



**“TANTO SI CREE SI PUEDES COMO SI CREEES QUE NO, ESTÁS EN LO CIERTO”**

HENRY FORD

¿Cuántas veces hemos escuchado "esta niña es muy vaga" o bien "a Ana se le dan fatal las matemáticas"? Pero ¿Es eso cierto?

Tal vez hayamos llegado a creer ese tipo de afirmaciones sin verificarlas, convirtiéndolas en creencias propias que nos han marcado por mucho tiempo.

Una creencia es algo que admitimos como verdadero sin haberlo verificado. Normalmente vienen del pasado, en ocasiones de la infancia y, como sería imposible verificar todo aquello que creemos, utilizamos generalizaciones. Sin nuestras convicciones, la "realidad" sería como un queso gruyere, es decir, estaría llena de agujeros.

Las creencias están muy enraizadas en nuestra mente, nos aportan seguridad y nos ofrecen una representación aparentemente sólida de la realidad. Son las gafas que utilizamos para ver el mundo, si los cristales son oscuros o claros, nítidos o borrosos nos influirán, porque nuestro universo personal se basa en ese prisma.

Nuestro cerebro recibe cada día una gran cantidad de información, para simplificar, tendemos a identificar cada experiencia con otras anteriores similares, con sensaciones, recuerdos... esta identificación elimina las características particulares de cada experiencia, así nos resulta más fácil conectarla con un recuerdo.

Por ejemplo, si durante la infancia tuvimos una gran amiga americana, podríamos tender a pensar que las americanas son buenas amigas (todas en general) y cuando nos presenten a alguien de ese origen nuestra predisposición será muy positiva, eso lo detectará la otra persona y facilitará el crear una buena relación, con lo que nuestra creencia se reforzará. El problema surge cuando relacionamos experiencias que solo tienen una parte en común y nos limitan.

Si en algún momento nos mordió un perro de raza "doberman", podríamos pensar generalizando que esta raza de perro (o los perros en general) no son de fiar y extremaremos precauciones en el futuro, incluso podríamos llevar la generalización a todos los animales evitándolos, cuando la realidad es que un perro concreto y único fue quien nos mordió.

Ni que decir tiene que cuando un perro detecta nuestra incomodidad tiende a responder de forma poco amistosa.

Nuestros comportamientos actúan sobre nuestras creencias y también al revés.

Según la psicología evolutiva, en nuestro pasado remoto, las generalizaciones podían marcar la diferencia entre una larga vida o una muerte rápida. Si nuestros ancestros no hubieran identificado un león con peligro, hubieran durado poco. Sin embargo, en el siglo XXI nuestros miedos, válidos en situaciones que implicaban riesgo físico, ahora nos limitan en situaciones donde el riesgo solo es psicológico. Y nos limitan sin que lo sepamos porque actúan en un plano inferior a la conciencia.

La buena noticia es que debajo de muchos miedos profundos, no existe una incapacidad real para enfrentarse a ellos y superarlos, es sólo una creencia limitante que se puede (y se debe) trabajar y superar\*

### ejercicio

\* Identifica tus mayores creencias limitadoras:

- Soy incapaz de \_\_\_\_\_ ¿Por qué? Porque \_\_\_\_\_

- Soy incapaz de \_\_\_\_\_ ¿Por qué? Porque \_\_\_\_\_

- Soy incapaz de \_\_\_\_\_ ¿Por qué? Porque \_\_\_\_\_

- ¿Qué gafas estás utilizando? \_\_\_\_\_

- ¿Qué beneficios te aporta el pensar así? \_\_\_\_\_

- ¿Qué beneficios obtendrías si cambiaras ese punto de vista? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Te gustaría profundizar es estos aspectos?\***

¿Sabes que ocurría hasta hace poco con los elefantes en los circos de India?

Los elefantes eran utilizados para hacer sus números pero después de la función y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto únicamente con una cadena que unía una de sus patas a una estaca minúscula clavada en el suelo unos centímetros.



Aunque la cadena fuera gruesa, el elefante podía arrancar (un elefante puede alcanzar los 7.500 kilos) la estaca con mucha facilidad si lo intentaba. Si lo intentaba. Esa es la cuestión, porque no lo intentaba. ¿Sabes por qué?

Porque el elefante había estado atado a una estaca de ese tipo desde que era un recién nacido. Cuando era un bebé realmente no tenía fuerza para arrancar la estaca. Por mucho que lo intentara, no podía, la estaca era demasiado fuerte para él.

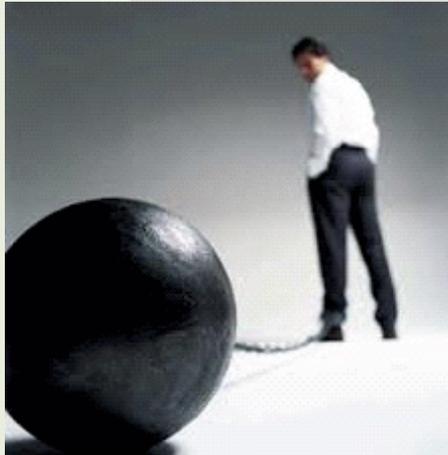
Y probablemente lo intentó hasta que un día decidió rendirse. El elefante creyó que no podía, y en su mente quedó registrada esa creencia: No puedo.

No se le ocurrió volver a intentarlo mas adelante.  
Podemos decir que el elefante padecía el Síndrome de Indefensión Adquirida.

Y en relación contigo,

¿A qué estacas estás atada?

¿Qué es lo que no te atreves a intentar  
porque en una ocasión no salió bien?



### 3. SOMOS EMOCIÓN

Falta de motivación, conflictos constantes, autoestima por los suelos...

Muchos problemas que nos afectan tienen como base una incorrecta gestión emocional, y es que la mayoría de las personas nos exponemos a situaciones innecesarias por no saber manejar adecuadamente nuestras emociones.

Las emociones pueden hacernos disfrutar de cada situación o por el contrario hundirnos. En definitiva, la relación que tengamos con ellas nos marca.

De una buena gestión emocional surgen la resiliencia y la elasticidad. La resiliencia es una palabra que procede de la metalurgia e indica la resistencia que ofrece un metal para ser deformado. Del mismo lugar procede elasticidad que es la capacidad del metal para volver a su forma original cuando la fuerza que lo deformó ha desaparecido.

El acero, por ejemplo, ofrece una gran resiliencia porque cuesta mucho deformarlo y a la vez tiene una gran elasticidad para volver a su forma inicial una vez que la fuerza que actuaba sobre él ha desaparecido.

Hay personas que tienen una gran capacidad de aguante ante las adversidades y difícilmente pierden su serenidad, estas personas también suelen recuperarse antes tras un episodio doloroso en sus vidas. Podemos decir que esas personas tienen un buen nivel de Inteligencia Emocional y gestionan adecuadamente sus emociones.

La gestión emocional funciona en dos sentidos, con nosotras mismas y con los demás.

### ¿Cuáles son los puntos clave en la inteligencia emocional?

#### 1.- Conocimiento de nosotras mismas.

Conocer nuestras propias emociones nos ayudará a entender nuestros sentimientos y saber como se relacionan con nuestras acciones.

#### 2.- Control de las emociones.

Esta habilidad nos permite conseguir una mayor resistencia a la frustración, manejar los enfados de manera adecuada, no ser víctimas del “secuestro emocional”, menor ansiedad en nuestras relaciones y mayor control del estrés.

#### 3.- La productividad de las emociones.

¿Qué conseguimos rentabilizando nuestras emociones? Mayor capacidad de automotivación, creatividad, capacidad de concentración, autocontrol y sobre todo, nos mantiene enfocados en aquello por lo que hemos decidido trabajar.

#### 4.- Empatía.

Entender y reconocer la emociones ajenas nos ayuda a acercarnos a otras personas y entenderlas, nos aporta mayor sensibilidad hacia los sentimientos de los demás y mejor capacidad de escucha.

#### 5.- Mejorar las capacidades sociales.

Si somos capaces de analizar y entender las relaciones, mejorará nuestra capacidad para resolver conflictos, mayor nivel de comunicación y nos hará mas sociables.

¿Te gustaría profundizar en esto?\*

## ¿EXPRESAR O ACALLAR LAS EMOCIONES?

La Inteligencia Emocional nos ayuda a conocer qué está ocurriendo en nuestro interior, el primer paso para gestionar adecuadamente las emociones es conocerlas y aceptarlas. Puedes reprimirlas y ocultarlas pero también expresarlas adecuadamente y cambiarlas. Lo que no podemos es eliminarlas, no es posible ni deseable.

“Sujetar” las emociones puede ser adecuado en algunas ocasiones ¿quién no deseó enfrentarse a un jefe en alguna ocasión por su prepotencia o su ineficacia? Sin embargo, optamos por el silencio, a veces por respeto y otras porque el beneficio de hacerlo es mayor que la recompensa del enfrentamiento.

Poner nuestras emociones de nuestro lado nos ayuda a automotivarnos, a aprovechar productivamente lo que sentimos, a desarrollar la empatía y a mejorar las relaciones con otras personas, saber expresar nuestras emociones es positivo y necesario.

No podemos esperar que los demás adivinen como nos encontramos, debemos expresarlo. Acallar lo que sentimos es como estar encerrada en un búnker, no te amenazan los peligros, pero no puedes disfrutar de las cosas maravillosas de la vida.

Las emociones no aparecen porque sí, son como indicadores de un coche, cuando el indicador de la gasolina se enciende, significa que debemos llenar el depósito. Del mismo modo, nuestras emociones nos informan de nuestras necesidades.

El que experimentemos un sentimiento con connotaciones negativas significa que tenemos alguna necesidad insatisfecha.

Por ejemplo, si tu hijo obtiene dos suspensos, te sentirás preocupada porque la necesidad de seguridad por su éxito escolar no está siendo satisfecha.

Si por el contrario, has sido promocionada profesionalmente como deseabas, te sentirás bien, tus necesidades de reconocimiento y de progreso profesional se han visto satisfechas.

La diferencia entre tener una buena gestión emocional y no tenerla es una vida diferente, una feliz adaptación a las circunstancias que se nos van planteando. Las personas que han desarrollado habilidades emocionales suelen sentirse más satisfechas y con mayor capacidad para avanzar, están en una situación ventajosa.

## EMOCIÓN Y ESTADO DE ÁNIMO. ¿QUIEN ES QUIEN?

Una emoción es un fenómeno físico en el que se producen cambios fisiológicos que afectan a nuestras hormonas, músculos y vísceras. Estos cambios tienen una duración limitada, unos minutos. Una vez que el elemento interno (pensamiento angustioso) o externo (insulto) han pasado, volvemos al estado en el que nos encontrábamos antes.

Un estado de ánimo puede durar días, meses e incluso años. Es como si nos quedásemos congelados en una emoción porque llegamos a identificarnos con ella. Estos estados alteran profundamente nuestra percepción y nuestro comportamiento, hay estados de ánimo que generan salud, optimismo y vitalidad y otros que producen

justo lo contrario. Tenemos emociones y vivimos en estados de ánimo.

Lo cierto es que podemos estar viviendo en un estado de ánimo y otro sin saber que tenemos la posibilidad de elegir.

Imagina un hotel con varias habitaciones, en una habitación hay dos personas discutiendo, en otra, un grupo de amigos celebrando una fiesta, en otra, dos personas trabajando en un proyecto apasionante y lleno de creatividad y en otra, una biblioteca maravillosa. La realidad estaría representada por la casa al completo, todo lo que está ocurriendo de manera simultánea.

Nuestros estados de ánimo nos introducen, sin que nos demos cuenta, en una u otra habitación. La persona que con frecuencia discute, se verá habitualmente discutiendo. La persona introspectiva, se verá en la biblioteca. Quien está creciendo profesionalmente y desarrollando su talento se verá trabajando en un proyecto inspirador. Las puertas de las diferentes habitaciones están abiertas, podemos entrar y salir de ellas cuando así lo decidamos. Tenemos la posibilidad de elegir nuestros estados de ánimo.

**Elegir es una muestra de libertad interior.**

**¿En qué "habitación" eliges estar?**

## MIS EMOCIONES Y YO.

### Gestionando adecuadamente mis emociones

Para entender bien a los demás y relacionarnos adecuadamente con ellos necesitamos un primer escalón, que es relacionarnos bien con nosotras mismas, querernos, respetarnos y confiar en nuestras capacidades. Es imposible tener estos sentimientos hacia otros si no los hemos desarrollado hacia nosotras mismas, si nuestra autoestima es deficiente.

¿Cómo puedo desarrollar una sana autoestima, basada en la realidad?

Se trata de un proceso de evolución individual, es un camino personal en el que he tenido el placer de acompañar a muchas de mis clientas.

Te dejo algunas claves para tu reflexión:

### CLAVES PARA UN "EGOISMO POSITIVO"

¿Conoces la frase "Ama a tu prójimo como a ti mismo"? Muchas veces se nos olvida prestar atención a la última parte "como a ti mismo/a". El trato que damos a los demás es un reflejo del trato que nos damos a nosotras mismas.

La persona más próxima a ti eres tú. Por eso, para poder dar a los demás primero debes darte a ti. Si no nos cuidamos, escuchamos, prestamos atención, no sabremos qué es lo que podemos dar a otros. Debemos tener plena conciencia de nosotras mismas, de nuestras **emociones y necesidades**.

“CUIDEMOS DE NOSOTRAS MISMAS  
ANTES DE CREER QUE PODEMOS  
CUIDAR DE LOS DEMÁS ”

Aquí te dejo algunas claves para conseguirlo\*:

### 1.- Conócete en profundidad.

El autoconocimiento es fundamental, conoce tus puntos fuertes y aquellos que son mejorables.

El que te aceptes no significa necesariamente que te gustes, puedes cambiar aquellos aspectos que consideres defectos o debilidades. Tienes libertad para ser como quieras ser.

### 2.- Potencia tus fortalezas.

Identifica tus fortalezas, todo aquello que se te da bien de forma innata desde siempre, ¿En qué eres buena?

Y una vez que los tengas identificadas tus fortalezas, desarróllalas, te ayudará a crecer con mayor rapidez, a sentirte mas segura y motivada y es mucho mas sencillo y satisfactorio que intentar “arreglar” nuestros puntos débiles o mejorables.

### 3.- Actívate.

Derriba los obstáculos que te has puesto para avanzar. Establece metas, diseña pasos a seguir, comprométete contigo misma... mueve tu vida.

La actividad y la consecución de metas hacen que segreguemos toda suerte de sustancias químicas naturales a las que nos “enganchamos” con facilidad.

Una vez que empiezas no puedes parar porque tu misma te irás motivando y “empoderando” con los resultados. Te encantará sentir como evolucionas. ¡La acción es adictiva!

### 4.- No te critiques.

Criticarte (no valgo, que tonta soy, no soy capaz...) solo te generará desánimo y te pondrá en una posición de víctima que te aleja de tus capacidades personales haciendo que te infravalores.

Ese estado nos roba energía y nos impide la proactividad (acción) para alojarnos en la reactividad.

### ¿Es eso lo que quieres para ti?

Piensa en todas las críticas y reproches que te has venido repitiendo durante años ¿se las harías a otra persona en esos términos?

La autocrítica suele ser muy autodescuctiva y desmotivadora, este enfoque no te ayuda a avanzar. ¿Por qué no sustituir los reproches por un sano autoanálisis?

Si quieres modificar algún aspecto de tu personalidad, identifica los aspectos concretos que desees cambiar y diseña un plan de acción serio orientado a resultados\*.

### 5.- Mejora tu comunicación.

Aprende a decir NO y a establecer límites claros entre tú y los demás. Se asertiva, pide con claridad todo aquello que necesites.

Este nuevo enfoque te permitirá afirmarte y respetarte a ti misma como persona.

### 6.- Elimina mensajes victimistas.

Con mensajes tipo “todo me pasa a mí” solo consigues una cosa, desprenderte de la responsabilidad que tienes sobre tu vida. Asume que sólo tú eres responsable de lo que te ocurre.

### 7.- Elimina actitudes que te perjudican y vive tu Verdad.

En ocasiones nos obligamos a pasar por situaciones crueles para nuestra autoestima, tienen que ver con cómo vivimos más que con lo que decimos.

Cuando por ejemplo mantenemos una relación que está muerta por el coste de empezar de cero, cuando fingimos un amor que no sentimos, cuando nos mostramos a los demás haciéndonos pasar por algo que no somos, cuando actuamos de modo contrario a nuestros principios....

Si aceptamos vivir de un modo que nos aleja de nuestro equilibrio personal, aceptando las circunstancias tal como vienen y dejándonos llevar acabaremos convirtiéndonos en víctimas de nosotras mismas.

### Inteligencia Emocional Vs. Inteligencia Racional

Todas conocemos personas con una gran inteligencia que, sin embargo, fracasan en muchos aspectos de sus vidas, son personas que tienen carreras académicas muy brillantes que no están en concordancia con los resultados que obtienen y tampoco con los niveles de

felicidad/satisfacción con los que viven.

En mi experiencia como consultora y como coach, he conocido muchas personas con altísima cualificación académica (carreras importantes, masters, idiomas, formación complementaria de alto nivel) pero que a la hora de enfrentarse al mercado de trabajo, no disponían de habilidades personales ni sociales, lo cual dificultaba su entrada en este mercado y su promoción profesional. Las emociones son las que nos hacen avanzar y disfrutar o “naufragar”.

Si piensas en una persona a tu alrededor a la que admiras, porque consideras que tiene talento y ha triunfado ¿qué características destacarías de ella?

Probablemente me respondas que es una persona que siempre está motivada, que es perseverante, que se conoce a si misma, que se relaciona bien con los demás, que cree en sí misma, que es independiente, que se centra en los objetivos, que sabe planificar el trabajo, que supera las dificultades personales...

Si es así, estamos hablando de una persona con un alto índice de Inteligencia Emocional.

**"El origen de nuestra tristeza no es el odio a los demás, sino el desprecio de uno mismo"**

Eduard Punset

## MIS EMOCIONES EN EL TRABAJO

A nivel profesional ¿Qué consideras más importante, la Inteligencia Emocional o la Racional “de toda la vida”?

¿Qué impacto pueden tener una y otra en el desempeño del puesto de trabajo?

PARA CUALQUIER TRABAJO



PARA EMPRENDEDORES Y PUESTOS DIRECTIVOS



Como puedes ver, la Inteligencia Emocional es abrumadoramente más importante que la Racional en entornos profesionales. De hecho, muchas empresas contratan por coeficiente intelectual y despiden por coeficiente emocional.

El “cerebro emocional” aprende de manera diferente al racional, y esta inteligencia puede cultivarse indefinidamente, mientras que la racional no puede desarrollarse más allá de los 13 ó 14 años.

¿Qué competencias dependen de la buena gestión emocional? Por ejemplo la capacidad de liderazgo, la comunicación, la adaptación a los cambios, resolución de conflictos, cooperación en equipo, el rendimiento, manejar la presión, la toma de decisiones porque el exceso de ansiedad produce bloqueos que frenan la creatividad,

El buen manejo de las relaciones interpersonales marca la diferencia, porque muchas personas pueden tener las mismas habilidades pero la capacidad de relacionarse podría ser la diferencia, por ejemplo, a la hora de generar empatía con tus compañeros, jefes y clientes. Por otro lado, es razonable que una persona que se enfoca en el cumplimiento de sus metas, es dialogante y acepta sugerencias crezca profesionalmente.

Los expertos coinciden en que escalar posiciones en la empresa o evolucionar como emprendedor hoy en día depende más que nada de un alto grado de Inteligencia Emocional y quienes posean este “ingrediente” serán más exitosos, se sentirán más realizados y disfrutarán del respeto de sus directivos, compañeros, equipo y clientes.

## LA ANSIEDAD NOS FRENA

¿Te impide la ansiedad rendir al máximo en ocasiones? El control de la ansiedad depende en gran medida de nuestro nivel de Inteligencia Emocional.

Se ha estudiado que el rendimiento y la ansiedad mantienen una relación de U invertida, es decir, a un mayor nivel de ansiedad le corresponde un mayor nivel de rendimiento, hasta cierto punto, porque cuando el nivel de ansiedad es excesivo, nuestro rendimiento empieza a decrecer hasta llegar a cero. La falta total de ansiedad es tan negativa como su exceso, cuando la cuerda se tensa en exceso acaba por romperse, y cuando está demasiado floja no resulta válida para sostenernos.

La inteligencia emocional determina la actitud de una persona frente a su trabajo (y frente a su vida). La actitud y el rendimiento, claves en el éxito profesional, dependen de

factores como la autoestima, autocontrol, capacidad de relación social.

El factor emocional es más importante cuanto más compleja es la situación o el desempeño de un puesto, ya que engloba aspectos como la disciplina, automotivación, perseverancia, empatía y agilidad mental entre otras.

Como comentaba antes, estos elementos deben trabajarse individualmente\* con una metodología y en el marco de un proceso de cambio, si lo haces con rigor en poco tiempo te sorprenderás de los resultados.

## 10 CLAVES PARA APLICAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

Ahora que hemos visto la importancia de la gestión emocional, aquí tienes algunos tips para su puesta en práctica en entornos profesionales:

### 1.- Elige ser feliz en tu trabajo.

Cualquiera puede conseguirlo, es responsabilidad de cada una de nosotras. Tener un entorno emocionalmente saludable hace que nuestra vida personal sea más satisfactoria y que tengamos mejor salud.

### 2.- Reflexiona ¿qué aspectos de tu trabajo te hacen mas feliz? ¿qué te molesta?

Sé asertiva y comunícalo en tu entorno profesional, tu jefe, compañeros, o empleados no tienen por qué saberlo. Si tú no actúas, todo seguirá igual. Si haces cosas, pasarán cosas.

### 3.- Desarrolla tu creatividad.

Todos somos creativos, si no puedes aplicarlo en tu puesto de trabajo (probablemente habrá algún aspecto en el que si puedas) hazlo en tu tiempo libre. La creatividad necesita alimentarse. Lee revistas, libros, echa un vistazo a algunas frases célebres o navega por algunos blogs buscando inspiración, profundiza en tus intereses. Es muy fácil quedar atrapada en el día a día, y es necesaria una dosis regular de “vitaminas” para alimentar la parte creativa de tu cerebro.

### 4.- Actúa de acuerdo con tus objetivos.

Decir NO con frecuencia te acerca a tus objetivos. Una forma de hacerte la vida más difícil es decir que si siempre que alguien te pide algo. Sé mas estricta y honesta cuando la gente te pida favores. Todo el mundo entenderá que digas “Lo siento, pero mi trabajo está en un punto que necesita toda mi atención”. Pon límites a esa compañera que, abusando de la confianza, te pide ayuda constantemente para tareas que le corresponde realizar a ella. Valora a qué estás renunciando cada vez que das de ti más de lo que deseas ¿llegar mas tarde a tu casa y menos tiempo para disfrutar con tus hijos? ¿menos tiempo para concentrarte en tu trabajo? ¿cancelar ese agradable y terapéutico café con amigas al salir del trabajo?

### 5.- No intentes ser perfecta.

En la compañía Facebook con frecuencia se oye la frase “Hecho es mejor que perfecto” (la otra versión es “lo bueno es enemigo de lo mejor). Intentar ser perfecta es poco realista. La búsqueda de la perfec-

ción está bien, pero ese esfuerzo adicional, puede acabar contigo. Intenta hacer el mejor trabajo posible, y busca el “tan perfecto como sea posible”.

### **6.- Rodéate de personas agradables.**

Y si en el trabajo no es posible, hazlo sin falta en tu vida personal.

No se trata de buscar personas que se pasen el día sinriendo y diciéndote lo maravillosa que eres, pero sí es importante encontrar compañeros de viaje que te inspiren, que trabajen duro y te hagan sentir que formas parte de algo. Si estás formando tu propio equipo, puedes incluir la “prueba del ascensor”, si te quedaras encerrada con esa persona en un ascensor durante 3 horas ¿sería una situación desagradable? ¿interesante? Si crees que sería insoportable e incómodo, ya tienes pistas para saber qué hacer.

### **7.- Escucha.**

Si tienes un equipo que trabaja bajo tu responsabilidad, aprende a escuchar, acepta las críticas y empieza las que tú hagas por un aspecto positivo. Sé un motor y una fuente de inspiración para quienes te rodean.

### **8.- Busca tu estabilidad.**

No entres en la montaña rusa de las emociones negativas cuando algo no sale como tú quieres para saltar a la euforia cuando los resultados son los esperados.

### **9.- Comparte.**

No tiene sentido intentar hacernos felices solo a nosotras mismas. Como la felicidad es contagiosa, rápidamente desaparecería si tu fueses la única perso-

na feliz.

### **10.- Da el primer paso.**

La felicidad se crea con lo que todos hacemos aquí y ahora. Implícate e implica a otros y empieza ya.

## 4. EL CAMINO DEL CAMBIO

**“ LA ÚNICA CERTEZA INMUTABLE ES QUE NADA ES CIERTO O INMUTABLE ”**

**J.F. KENNEDY**

Las personas nos resistimos al cambio de manera inconsciente, es algo así como un gusano que se resiste a convertirse en mariposa y termina mas que en un cambio, en una verdadera metamorfosis.

Desde la identidad de gusano, y aunque él no lo supiera, existía la posibilidad de volar, y tuvo que realizarse un proceso de transformación para poder llegar a agitar sus alas.

Lo mismo ocurre con la bellota, para llegar a ser una encina, debe dejar de ser bellota. Pero en su interior, existe la posibilidad de llegar a ser encina.

Del mismo modo, una serie de posibilidades que anidan en nuestro interior pueden desarrollarse si actualizamos nuestro potencial, pero no lo hacemos porque nos da miedo y nos parece poco razonable. Sin embargo, lo que no es razonable desde la perspectiva del gusano, si lo es desde la perspectiva de la mariposa.

¿Qué hay en tu interior?

¿Qué puedes llegar a ser con un proceso de transformación?

### ¿POR DONDE EMPIEZA EL CAMBIO?

Lo que pensamos influye en lo que sentimos, lo que sentimos en cómo actuamos, y cómo actuamos influye en nuestra realidad. Con lo cual, nuestra realidad es consecuencia de nuestros pensamientos y de cómo procesamos las cosas que nos ocurren. De alguna manera “creas lo que crees”.

El mejor motor para el cambio es tener unos pensamientos que nos faciliten actuar como nosotros queremos.

No es cierto que tengamos capacidades ilimitadas, pero sí que cada vez podemos “empujar” mas allá nuestros propios límites.

Hay importantes diferencias si cambiamos nuestros planteamientos. Por ejemplo, si pasamos de corregir nuestros errores a mejorar lo que ya hacemos bien. Es un enfoque mucho mas gratificante, lúdico, motivador... y eficaz. Podemos ampliar nuestros límites en todos los sentidos aunque no seamos ilimitados.

Por lo tanto se trata no de pensar en las limitaciones que tenemos y sí en potenciar nuestras capacidades que son muchas y muy importantes.

Reflexiona: Identifica tres momentos de tu vida que hayan supuesto un logro para ti y contesta a las siguientes preguntas:

En esas situaciones ¿Qué habilidades o competencias personales te han ayudado a conseguir el éxito?

¿Qué talentos personales afloraron?

¿Qué factores personales hacen que destagues sobre el resto de las personas en la misma situación?

¿Cómo te ven los demás? Piensa en las cualidades personales o profesionales que las personas de tu alrededor siempre destacan de ti.

En general ¿Qué puntos fuertes tienes sobre los demás?

### FASES DEL PROCESO DE CAMBIO

¿Te cuestan los cambios? Es normal, salir de nuestra zona de confort nos produce estrés. Vivimos en constante cambio y día a día estamos experimentándolos, algunos decididos por nosotros y otros impuestos por nuestro entorno.

Salir de la zona de confort nos cuesta, pero es inevitable para crecer y hacernos “más grandes” como personas y como profesionales.

Existen varias fases dentro del proceso de cambio. No siempre se recorren todas ellas, sin embargo es una buena guía y conocerla, te aportará seguridad a la hora de afrontar transformaciones personales y profesionales:

#### 1.- Bloqueo.

Te informan de algo inesperado y no sabes cómo reaccionar. No te esperabas algo así ni de lejos y estás totalmente sorprendida, no das crédito. Estás en shock.

Se produce cuando, por ejemplo te enteras de que en tu empresa se van a producir despidos de modo inminente sin que nadie lo sospechara con anterioridad.

Te sientes bloqueada, no sabes si reír o llorar, si llamar a tu madre para contárselo o mejor no decirle

nada de momento... estás hecha un lío.

#### 2. Incredulidad.

Siguiendo con los ejemplos de los despidos, la negación es un mecanismo de defensa que aparece cuando tu mente intenta buscarle un sentido lógico a lo ocurrido. La respuesta mental sería “esto debe ser una película” o “esto no me puede estar pasando a mí”. Si lo ocurrido no es una sorpresa, esta fase se omitirá.

Todavía no has tomado conciencia del cambio que ya ha comenzado, no te has dado cuenta de que hay unas nuevas circunstancias que requieren tu transformación.

#### 3. Reacciones emocionales: Frustración / alegría.

La frustración es la manifestación de diferentes emociones que empezaron a fraguarse en la fase anterior, las más habituales son rabia y tristeza cuando se trata de sucesos inesperados y traumáticos.

Si el cambio es producido por algo positivo, por ejemplo, que vas a recibir un premio inesperado o te ha tocado la lotería, la frustración sería sustituida por un estado explosivo de felicidad.

Sientes que las nuevas circunstancias “han venido para quedarse” irremediablemente y que necesitas cambiar para adaptarte.

Todavía te sientes un poco desorientada. Se inician comportamientos de resistencia al cambio: no reconocer tus propias cualidades, sobreestimarlas, exagerar tus puntos débiles, inseguridad... Se oyen cosas como “yo lo haría, pero es que tengo poca fuerza de voluntad...” o bien “si no fuera por la crisis, iría adelante con este proyecto”. Es

decir, excusas.

Es un momento emocionalmente complicado porque constatas que con las herramientas personales que tienes en ese momento, no puedes salir adelante, es una toma de conciencia dura pero necesaria porque si no llegas a ella, es imposible que inicies un cambio.

#### 4. El “darse cuenta”.

¿Cuánto tardamos en aceptar plenamente un cambio? Podemos invertir en el proceso aceptación desde segundos, hasta años e incluso no llegar a ese punto en la vida.

Cuando se trata de cambios de poca envergadura el proceso puede durar segundos, por ejemplo, tener que aprender a manejar un nuevo sistema operativo.

Otros cambios mas significativos como el del ejemplo, un despido, pueden durar meses.

Y en otros cambios traumáticos, como aceptar la muerte de un ser querido, puede no llegar la aceptación en años e incluso entrar en una depresión.

Siguiendo con el ejemplo, una reacción podría ser: “De acuerdo, esto es inevitable así que tengo ponerme en marcha para conseguir un nuevo empleo”.

#### 5. Aprendizaje.

Por fin empiezas a tener una nueva actitud y a ver la luz al final del túnel. En esta fase estás dispuesta a buscar información, a prepararte, a actualizar tus conocimientos en las áreas que lo necesites, a recibir coaching. Tal vez

te plantees “desaprender” antiguas formas de actuar para dejar paso a otras mas útiles.

Sabes que el cambio es inevitable, lo has aceptado, y reconoces tu responsabilidad para buscar otras alternativas y soluciones.

#### 6. En marcha.

A medida que vas dando pasos, todo te parece más sencillo y tienes la sensación de que estás en un proceso lógico.

Dejas atrás las reacciones emocionales de frustración o ira y entras en un estado de aceptación y pragmatismo. Se trata de buscar nuevas oportunidades y aprovecharlas. Empiezas a aplicar lo que has aprendido y empiezas a conseguir tus primeros logros. Sientes que tienes nuevas herramientas y habilidades, actuarás de un modo diferente de forma natural.

#### 7. Cierre.

Ya has integrado todo el proceso de cambio de forma satisfactoria y has gestionado adecuadamente tus emociones. Empieza a producirse un refuerzo positivo, tus acciones empiezan a tener resultados satisfactorios.

Es el momento de hacer una valoración de todo lo ocurrido.

**¿Qué hay de positivo en ello? ¿Qué harás de modo diferente la próxima vez?**

## PARA FINALIZAR



**“ LA SERENIDAD ES LA CAPACIDAD DE MANTENER CENTRADA TU ATENCIÓN EN AQUELLO QUE PARA TI ES UNA PRIORIDAD ”**

Nuestro foco de atención puede ser fuente de equilibrio o desequilibrio en nuestras vidas.

Si nos centramos en aspectos negativos y desagradables, nos llenaremos de tensión. ¿Te ha ocurrido alguna vez que después de estar con una persona negativa y excesivamente crítica te sientes sin energía e incluso triste? Si prestamos atención a este tipo de actitudes acabarán siendo nuestras también. Podemos elegir.

Si por el contrario decidimos enfocarnos en lo que para nosotros es importante, mantendremos una mente clara y equilibrada aún cuando los demás la pierdan.

En lugar de invertir tu tiempo regodeándote en pensamientos negativos ("Me siento fatal" "Todo me pasa a mí") ¿Por qué no cambiar el chip y sustituir esas reflexiones por preguntas como...

¿Qué hay de positivo en lo que me está pasando?

¿Cómo puedo avanzar más rápidamente en mi proceso de cambio?

Este tipo de preguntas hacen que nuestra atención se posicione hacia en el camino de salida, en lugar de quedar atrapada en un bucle sin sentido.

Según datos de Banco Mundial, la esperanza de vida actual para las mujeres en la mayoría de los países

occidentales sobrepasa los 80 años (en España, por ejemplo, es de 85,4 años).

¿Cuántos años te quedan por vivir? ¿10... 25... 50... años?

¿Vas a pasar todo ese tiempo viviendo una vida que no has elegido?

¿Sin conseguir avanzar hacia aquello que deseas?

¿Sin ser tú misma?

### PONTE EN VALOR Y ACTÚA

E incluso te propongo ese planteamiento al revés, empieza por actuar, por implementar pequeños cambios en tu vida y verás como poco a poco vas descubriendo todo tu potencial y poniéndote en valor, empoderándote, entrarás en un proceso de crecimiento personal que te encantará y no terminará nunca.

¿Por donde vas a empezar?\*



\* Si deseas profundizar de modo personalizado en alguno de los aspectos señalados, puedes ponerte en contacto conmigo. Me encantará que mantengamos una reunión estratégica para definir el mejor modo de avanzar hacia tus objetivos.



## BIBLIOGRAFÍA

La Inteligencia Emocional – Daniel Goleman.

Reinuéntate – Mario Alonso Puig.

Teoría de la comunicación humana – Paul Watzlawick.

La comunicación no verbal: el cuerpo y el entorno – Knapp, Mark, L., Paidós Ibérica.

El juego interior del tenis – T. Gallwey

Más Platón y menos Prozac – Lou Marinoff

El proceso de convertirse en persona - Carl R. Rogers

El hombre en busca de sentido - Viktor Frankl

WWW.EXITOENFEMENINO.COM



 @\_ISABEL\_GOMEZ



WWW.FACEBOOK.COM/EXITOENFEMENINO