

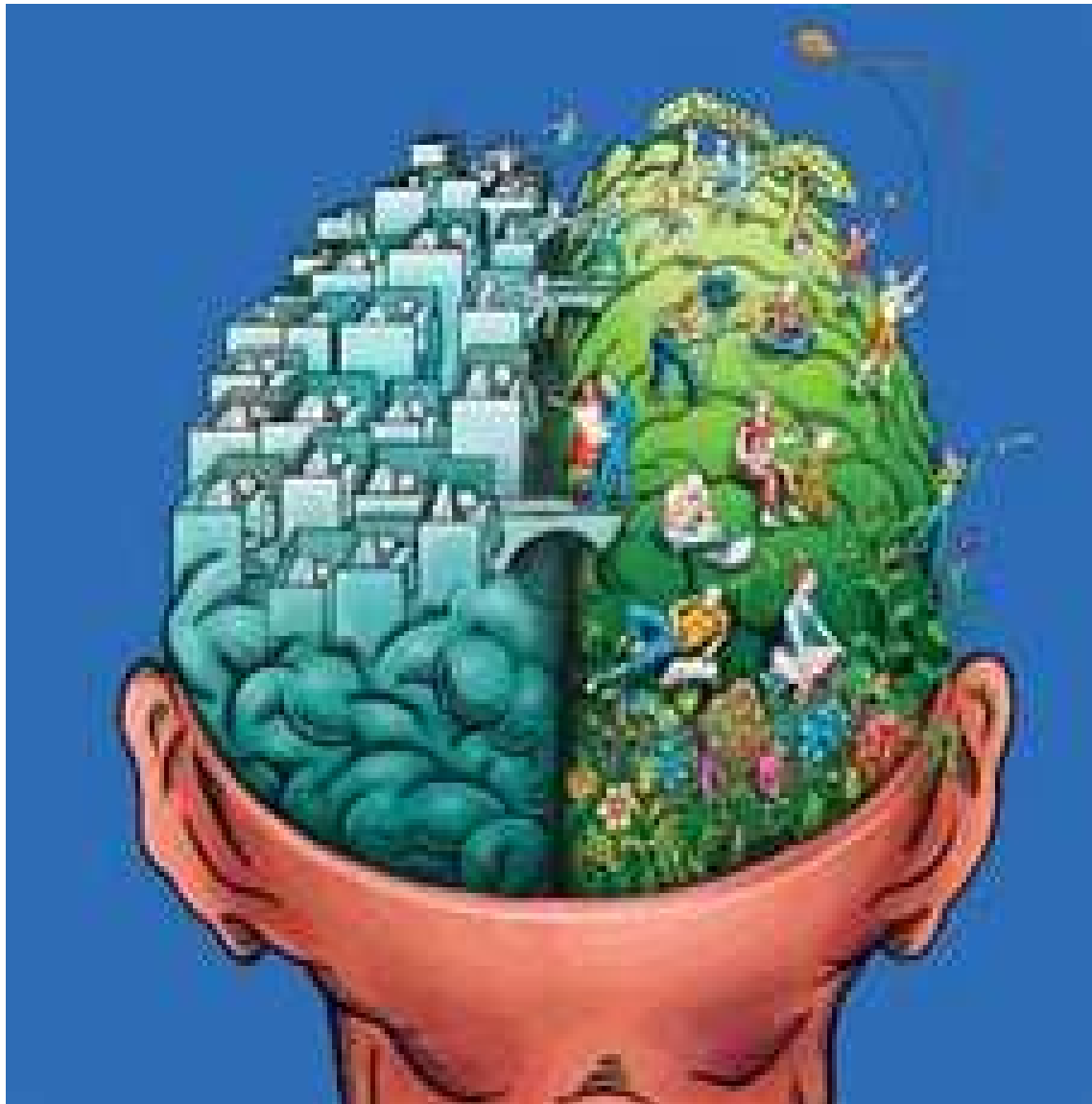
LAS CUATRO LLAVES DEL ÉXITO PARA CRECER... GROW!!



INDICE

1. **Actividad 1:** Establecer una meta es el primer paso para mejorar, crecer...y disfrutar (las piedras grandes)
2. **Actividad 2:** Mantener un equilibrio en todas mis áreas vitales es clave para definir mis verdaderos desafíos (la rueda de la vida)
3. **Actividad 3:** ¿Cuál es mi equipaje para alcanzar la cima? (el árbol del autoconocimiento)
4. **Actividad 4:** Llevar siempre conmigo una dosis de optimismo: (huevo, zanahoria o café)

0. Un poco de psicología positiva, ¡por favor!



0. Un poco de psicología positiva, ¡por favor!

- La **psicología positiva** estudia las bases del **BIENESTAR PSICOLÓGICO** y de la felicidad así como de las **fortalezas y virtudes humanas**. Tradicionalmente la ciencia psicológica ha dedicado mucho esfuerzo a estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano (ansiedad, estrés, depresión, etc), dejando de lado a menudo el estudio de aspectos más positivos como, por ejemplo, la **creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la sabiduría, la FELICIDAD, la RESILIENCIA**, etc. El impulso definitivo para la creación de la psicología positiva fue dado por el Prof. Martin Seligman de la Universidad de Pennsylvania y antiguo Director de la Asociación Americana de Psicología.
- A finales de los años 1990 este conocido investigador, tras destacar la necesidad de investigar de forma decidida los **aspectos saludables del ser humano**, propuso la creación de la psicología positiva como corriente específica dentro de la psicología, y contó para ello con investigadores de gran renombre como Mihaly Csikszentmihalyi (quien fue director del departamento de psicología de la Universidad de Chicago y del estudio "**FLUIR**").

¡ SERIEDAD SÍ, SOLEMNIDAD NO !



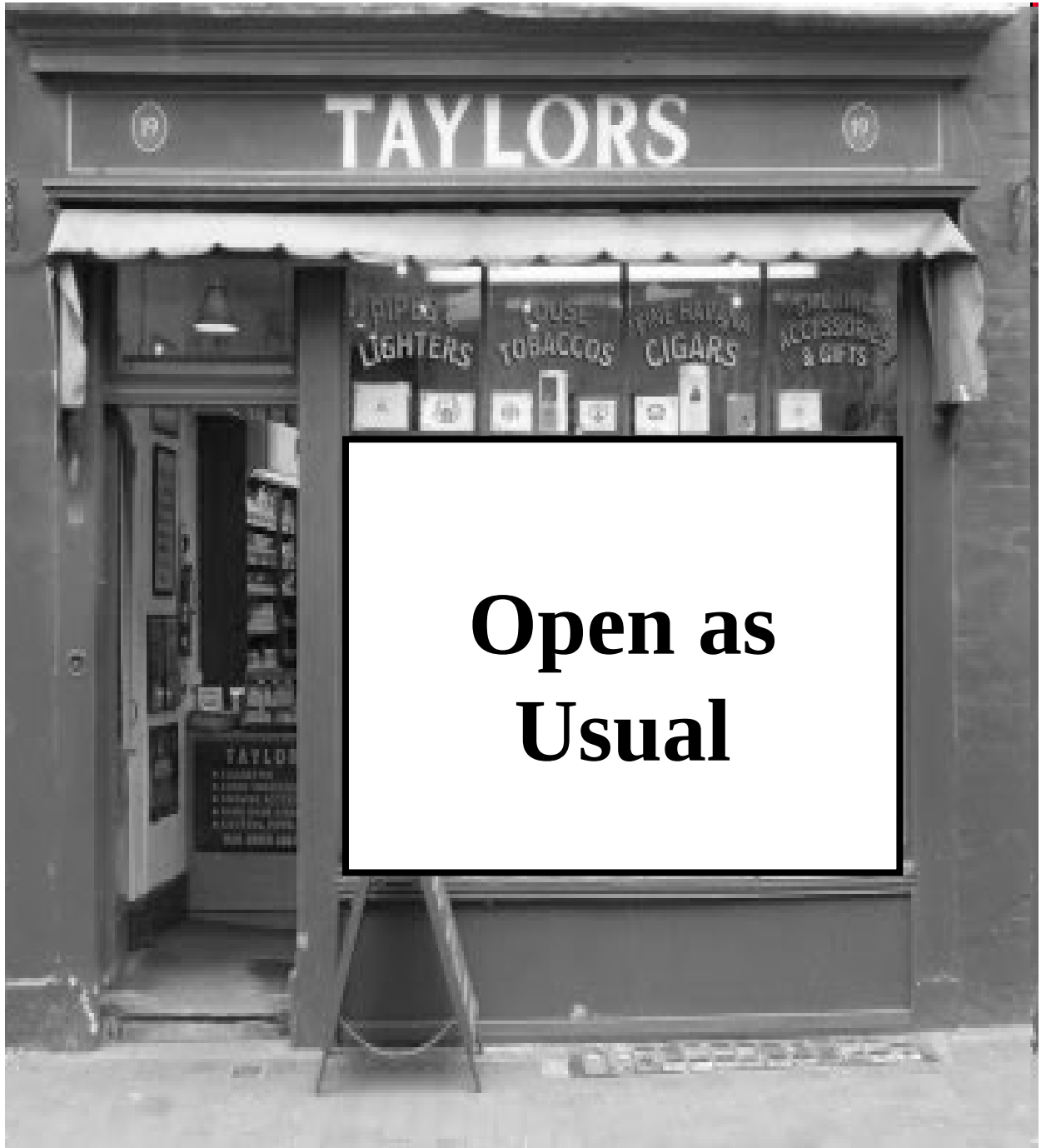
0. Un poco de psicología positiva, ¡por favor!

¡AFORTUNADAMENTE!

(Por cortesía de **Eduardo Jáuregui**)

- Cariño, este fin de semana viene mi madre con nosotros...
- Este año me toca ser presidente de la comunidad de vecinos
- ¡Dios mío, se ha inundado la casa!
- **Nos han aplazado hasta el 2.010 el proyecto que nos hubiera dado estabilidad este año**

0. Un poco de psicología positiva, ipor favor!



**CORTESÍA DE EDUARDO JAUREGUI
(HUMOR POSITIVO)**

1. 0. Un poco de psicología positiva, ¡por favor!



1. ACTIVIDAD 1: LAS PIEDRAS GRANDES



*"Lo que he empezado hacer es planificar la semana antes de tiempo, colocando **las piedras grandes primero.**"*

1. ACTIVIDAD 1: LAS PIEDRAS GRANDES

- 1. Haz un listado.** Al principio de la semana anota los piedras grandes que quieres conseguir esta semana. Yo suelo hacerlo los lunes por la mañana. Las piedras grandes deberían ser las cosas grandes, las que te ayudan realizar tus objetivos y sueños.
- 2. Mantén el listado corto.** Yo suelo poner como 3-4, si no puede ser que no hay grandes diferencias entre tus piedras grandes y tus Tareas Mas Importantes (TMI).
- 3. Coloca los piedras grandes.** En tu calendario, coloca tus piedras grandes. Intenta colocarlas en huecos dónde crees que vas a poder realizarlos. Date a ti mismo el tiempo para realizarlos, son iguales de importantes que tus reuniones.
- 4. Hazlo temprano.** Yo intento colocar mis piedras grandes por la mañanas, antes que aparezcan fuegos que habrá que apagar!

"7 hábitos de la gente altamente efectiva (Stephen Covey)"

1. ACTIVIDAD 1: LAS PIEDRAS GRANDES

Con las piedras grandes estás dando importancia a las cosas **importantes**. Como he mencionado antes, la productividad no consiste en hacer muchas cosas...



¿Ya estás poniendo en práctica este método, cuáles son tus experiencias?

¿Tienes otros métodos para compartir?

2. ACTIVIDAD 2: LA RUEDA DE LA VIDA

Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno y las condiciones de trabajo mejores aún, así que el leñador se propuso hacer un buen papel.

El primer día se presentó al capataz, que le dio un hacha y le asignó una zona de bosque. El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar. Y en un solo día cortó dieciocho árboles.

-Te felicitó- dijo el capataz-. Sigue así.

Animado por las palabras del capataz, el leñador se decidió a mejorar su propio trabajo al día siguiente. Así que, esa noche, se acostó bien temprano. A la mañana siguiente, se levantó antes que nadie y se fue al bosque.



2. ACTIVIDAD 2: LA RUEDA DE LA VIDA

A pesar de todo su empeño, no consiguió cortar más de quince árboles.

-Debo estar cansado- pensó. Y decidió acostarse con la puesta de sol. Al amanecer se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día, no llegó ni a la mitad.

Al día siguiente fueron siete, luego cinco y, el último día, estuvo toda la tarde tratando de talar su segundo árbol.



2. ACTIVIDAD 2: LA RUEDA DE LA VIDA

Inquieto por lo que diría el capataz, el leñador fue a contarle lo que estaba pasando y a jurarle y perjurarle que se estaba esforzando hasta los límites del desfallecimiento.

El capataz le preguntó:

- “¿Cuándo afilaste tu hacha por última vez?”.

-¿Afilas? No he tenido tiempo de afilar. He estado demasiado ocupado talando árboles.



2. ACTIVIDAD 2: LA RUEDA DE LA VIDA

¿Cuánto tiempo llevas "talando árboles"?

¿Qué estás consiguiendo?

¿A costa de qué lo estás consiguiendo?

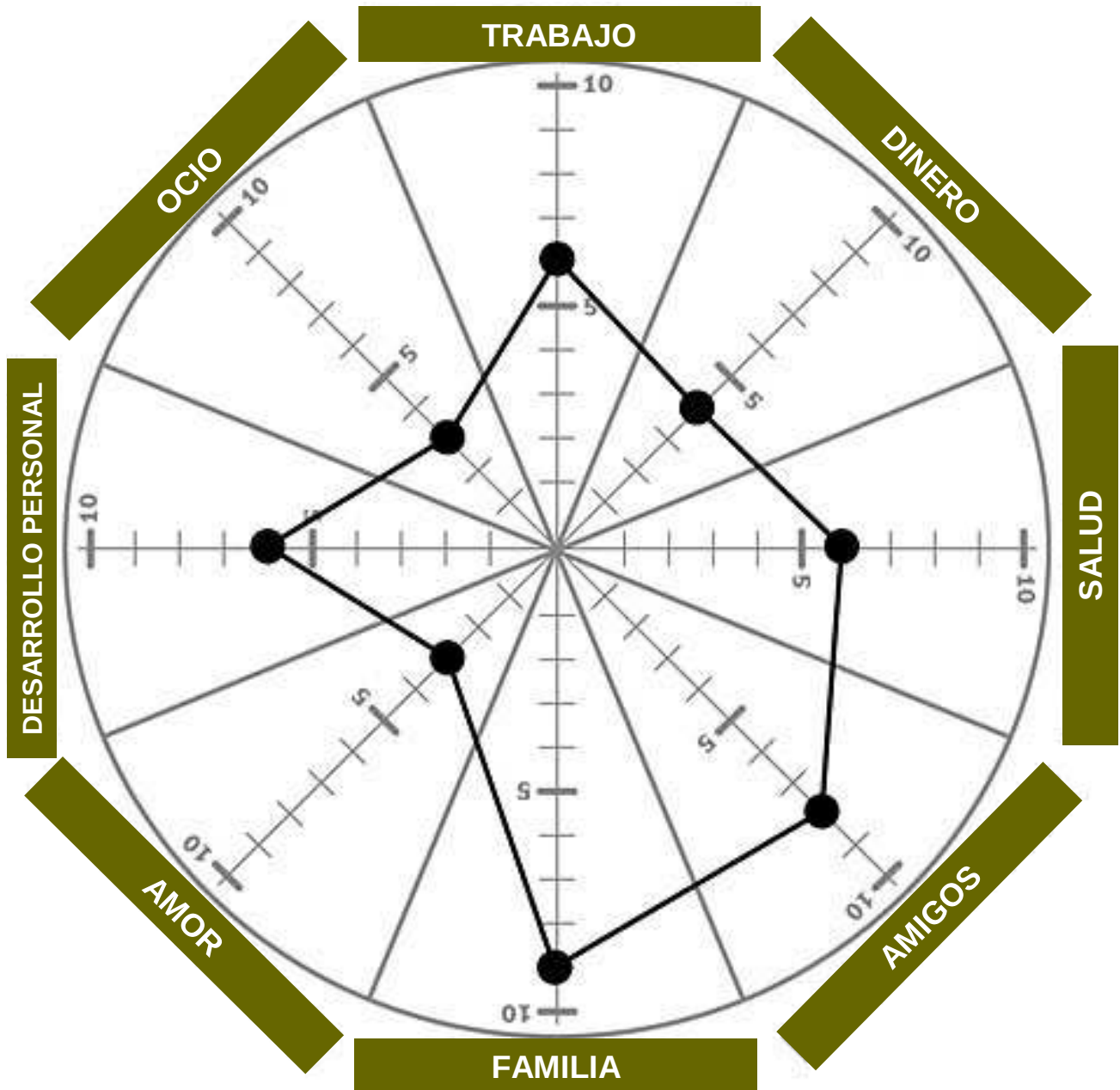
¿Merece "la pena"?.

¿Cuánto tiempo hace que no "has afilado tu hacha"?

¿Qué consigues cuando "afilas tu hacha"? ¿qué te ayuda a "afilarla"?.

Entonces, ¿para qué "afilas tu hacha"? o ¿para qué no "la afilas"?

2. ACTIVIDAD 2: LA RUEDA DE LA VIDA



3. ACTIVIDAD 3: EL ARBOL DEL AUTOCONOCIMIENTO

Por si acaso... ¿qué es la inteligencia emocional?

Según Daniel Goleman la **Inteligencia emocional** está relacionada con un conjunto de habilidades que se basan en la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos para que sirvan de guía al pensamiento y a la acción, como por ejemplo la capacidad de auto motivarse, de superar decepciones, demostrar empatía, etc. Estas habilidades son interdependientes y se utilizan en diferentes grados según el tipo de tarea que se lleve a cabo todo esto para relacionarse adecuadamente con los demás.



3. ACTIVIDAD 3: EL ARBOL DEL AUTOCONOCIMIENTO

¿Autoconocimiento?: Implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. Las competencias emocionales que dependen de la autoconciencia son:

1. **Conciencia emocional:** identificar las propias emociones y los efectos que pueden tener.
2. **Correcta autovaloración:** conocer las propias fortalezas y sus limitaciones.
3. **Autoconfianza:** un fuerte sentido del propio valor y capacidad.

¿Autorregulación?: Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos. Las competencias emocionales que dependen de la autorregulación son:

1. **Autocontrol:** mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos.
2. **Confiabilidad:** mantener estándares adecuados de honestidad e integridad.
3. **Conciencia:** asumir las responsabilidades del propio desempeño laboral.
4. **Adaptabilidad:** flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio.
5. **Innovación:** sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y las nuevas situaciones.

3. ACTIVIDAD 3: EL ARBOL DEL AUTOCONOCIMIENTO

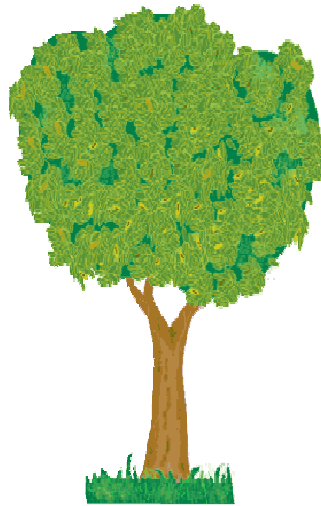
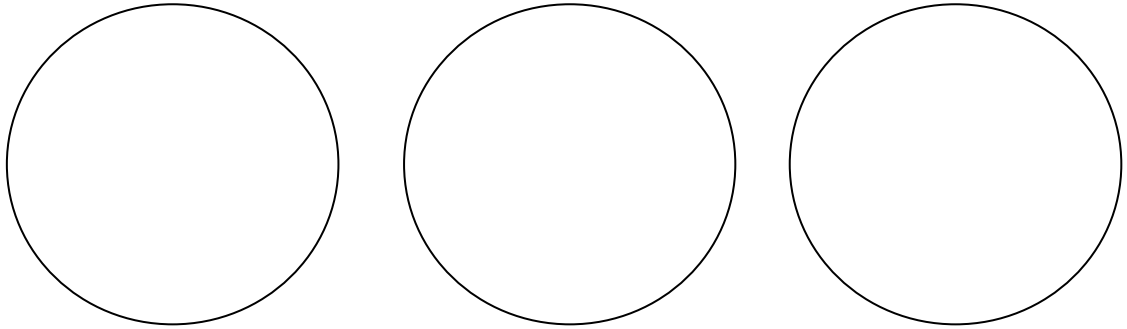
Competencias Personales

Motivación: Se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas.

- **Impulso de logro:** esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia laboral.
- **Compromiso:** identificación con las metas del grupo u organización.
- **Iniciativa:** disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades.
- **Optimismo:** persistencia en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.



3. ACTIVIDAD 3: EL ARBOL DEL AUTOCONOCIMIENTO



¿Gracias a qué lo consiguió? ¿Qué hay en las raíces del árbol?

Three empty rectangles arranged horizontally, intended for drawing or writing as part of the self-knowledge activity.

3. ACTIVIDAD 3: EL ARBOL DEL AUTOCONOCIMIENTO

- 1. ¿Qué hiciste para realizar con éxito ese proyecto?**
- 2. ¿Cómo empezó?**
- 3. ¿Qué habilidades empleaste?**
- 4. ¿Qué clase de ayuda pediste?**
- 5. ¿Qué obstáculos surgieron y cómo los superaste?**
- 6. ¿Cuáles son las tres acciones que llevaste a cabo y que, en tu opinión, garantizaron el éxito de tu proyecto?**
- 7. ¿Cuáles fueron las principales sensaciones que experimentaste durante el proyecto?**
- 8. ¿Qué has aprendido sobre tus puntos fuertes y débiles tras la realización del proyecto?**
- 9. Si en el futuro tuvieras que emprender otro proyecto similar, ¿qué harías de otro modo?**

4. ACTIVIDAD 4: ZANAHORIA, HUEVO O CAFÉ.



PONER EN MARCHA MI PLAN DE MEJORA PERSONAL: GROW

Nombre:

Fecha:

META O FINALIDAD DE LA MEJORA	
CONDUCTA A MEJORAR O MANTENER	
ACCIONES PARA CONSEGUIR LOS OBJETIVOS PREVISTOS	
PLAZO DE PUESTA EN PRÁCTICA DE LAS ACCIONES DE MEJORA	
APOYOS NECESARIOS PARA LOGRAR MI META	

¡MERECE LA PENA!



- **Nivel 1: Vida placentera (los logros personales).** La *receta* es llenar la actividad laboral de todos los momentos positivos posibles, y aprender una serie de métodos para saborearlos y disfrutarlos mejor:
 - ¿Qué espacios os reserváis en el trabajo para compartir con tus colegas éxitos y buenas experiencias laborales? ¿Cuáles son los resultados?
 - ¿Podrías hacer un inventario de (pequeños) buenos momentos profesionales que has vivido en las últimas semanas? ¿qué te ayudó a disfrutarlos? ¿Qué te ayuda a tenerlos en mente?
 - ¿Qué haces para ser consciente de tus momentos positivos en el trabajo? (actividades extralaborales, reuniones informales, asistencia regular a jornadas, talleres de formación...). ¿De qué te das cuenta entonces?

Este es el nivel más superficial: celebraciones (actividad en cena de navidad), fútbolín, ambiente de trabajo (decoración: botijo, poster de los pirineos)...

¡MERECE LA PENA!

CORRO Y PERSIGO GATOS, LUEGO EXISTO

(Fatfredy, el perro de Martin Seligman)



¡MERECE LA PENA!

- **Nivel 2: La buena vida (los retos).** Se refiere a lo que Aristóteles llamaba eudaimonia, que ahora llamamos el estado de **flujo (Csikszentmihalyi)**.
 - Para conseguir este estado de **fluidez** la *fórmula* es **conocer las propias virtudes y talentos** y **ponerlos en práctica** lo más posible para mejorar nuestra **autoeficacia**.
 - La **autoeficacia** refuerza nuestra creencia de que uno puede **enfrentarse con éxito a los problemas** a medida que éstos se presentan.
 - Con esto se consigue no una sonrisa sino la sensación de que el tiempo se para, de **total absorción** en lo que uno hace...

ABURRIMIENTO

MOTIVACIÓN

ANSIEDAD



FLUIDEZ

¡MERECE LA PENA!

... cuando encontramos una meta por la que vale la pena esforzarse, y cuando nos entrenamos o competimos, todo fluye. Los demás, mientras seguimos creyendo que la felicidad es sólo experimentar placer, seguiremos maldiciendo la llegada del lunes.

(José Enebral)

- Se producen cuando encaramos desafíos que podemos asumir.
- Estamos absolutamente concentrados en la actividad.
- Hay metas claras que conseguir, y las conseguimos.
- La actividad nos procura realimentación inmediata.
- Nos parece que estamos superando el reto con sorprendente facilidad.
- Nos despreocupamos de los riesgos o peligros que la actividad conlleva.
- Perdemos la noción de nosotros mismos.
- El sentido de la duración del tiempo se altera.
- La actividad viene a constituir un fin en sí misma.
- Sentimos cierta íntima euforia de triunfo.



¡MERECE LA PENA!

- **Nivel 3: El sentido (el propósito).** El tercer nivel consiste en poner tus **virtudes y talentos al servicio de alguna causa que sientas como más grande que tú.**

De esta manera dotas de sentido a toda tu vida.

- ¿Qué le da sentido a tu trabajo? ¿qué hace que *merezca la pena*?
- ¿Cuándo encuentras sentido a las cosas que haces? ¿qué te ayuda a conseguirlo? ¿cómo te sientes entonces?
- ¿Qué propósito guía tus acciones en tu día a día? ¿para qué te esfuerzas? ¿qué buscas conseguir?
- ¿Cómo te sientes cuando persigues tus metas? ¿y cuando las alcanzas?
- ¿Qué te ayuda a buscar nuevos objetivos cuando ya alcanzaste tus metas?



JULIÁN PELACHO LÓPEZ

- ❑ Licenciado en Derecho y Abogado (no ejerciente)
- ❑ Diplomado en Educación (Formación de Formadores de Empresa)
- ❑ Diplomado en Sociología (Formación, cultura y Estilos de Dirección)
- ❑ Master en Dirección y Gestión de RRHH. GIEM
- ❑ Coach advanced profesional advanced por el Centro Europeo de Coaching Ejecutivo (CECE)
- ❑ Gerente de Conmac Consultores
- ❑ Coach profesional CP33 acreditado por AECOP
- ❑ Miembro del Consejo Asesor de AEDIPE CV
- ❑ Miembro de la Junta Directiva de AECOP LEVANTE
- ❑ Miembro de Étnor (Fundación de la Ética en las Organizaciones)
- ❑ Miembro del proyecto europeo ENGAGE a través de FUNDAR (Fundación del Voluntariado de la Comunidad Valenciana)
- ❑ Consultor en Formación desde 1.989 en diferentes entidades:
 - Universidad: University of Wales, Miguel Hernández, Universidad de Alicante, Universidad de Valencia, ADEIT
 - Escuelas de Negocio: CEU San Pablo, Escuela de Negocios de la Cámara de Comercio de Valencia, INEDE, Estema, EDEM
 - Colegios Profesionales: Psicólogos, Economistas, Médicos, Abogados
 - Federaciones y Asociaciones: CEV, ASCER, FEVECTA
 - Organismos públicos: IVEX, Ministerio de Comercio de Cuba, Diputación de Valencia, World Trade Center de Tenerife, Centro Europeo de Empresas Innovadoras, CEEI.
 - Consultoras RRHH: Conmac, Adecco, Ifedes, Hepta, Praxis
 - Empresas: Desarrollo de esta acción en entidades y empresas líderes a nivel nacional

¡PSICOLOGÍA POSITIVA!

