

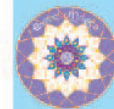
# **DESARROLLO PERSONAL**

---

- **Liderazgo personal por valores**
- **Fijación de metas y objetivos**
- **Tres niveles de automotivación**
- **Gestión de estados de ánimo**
- **Comunicación intrapersonal**
- **Comunicación interpersonal**
- **Identidad y autoestima**
- **Motivación de grupos**



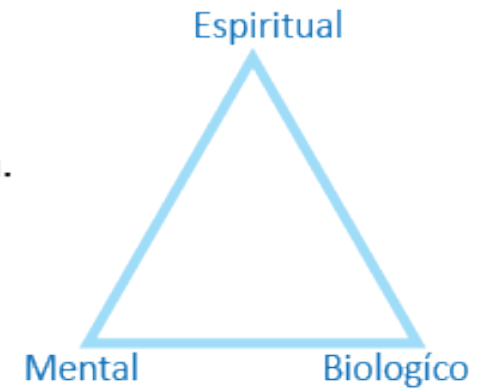
# DESARROLLO DE COMPETENCIAS VITALES



**Desarrolla tu Potencial**

## NIVELES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **SER.** Nivel espiritual. Elegir. Proactivo. Autodefinirme: Sentimientos intuitivos percibidos a través de la bioenergética.
- **ESTAR.** Nivel Mental. Programar. Activo. Modelarme: Emociones derivadas de los hábitos de pensamiento
- **TENER.** Nivel Biológico. Hábitos. Reactivo. Construirme: Respuesta automática del cuerpo a nivel de carácter



## PERSONAS MOTIVADAS

- Tienen clara la misión y dirección global en su vida
- Tienen la atención en lo que quieren conseguir
- Disfrutan de mejorar su persona y su entorno
- Construyen relaciones interpersonales positivas
- Actúan integrando sus intereses personales con los sociales



## LA LÓGICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Los recuerdos generan emociones
- Los juicios de valor generan emociones.
- Las verbalizaciones generan emociones
- Las posturas generan emociones.
- Estar vivo genera emociones.
- El traje de ser humano es un traje emocional.



## DISPOSICIÓN INTERNA

### MENTAL

- ACTITUD
- OBJETIVOS
- PREJUICIOS

### EMOCIONAL

- MOTIVACIÓN
- RECUERDOS
- AMIGO INTERNO

### FÍSICO

- RESPIRACIÓN
- SONRISA
- RELAJACIÓN

## COMUNICACIÓN EFICAZ

### CREDIBILIDAD + CONFIANZA

1. Porte
2. Vestuario
3. Distancias
4. Mirada
5. Sonrisa
6. Ritmos
7. Posturas
8. Orientación
9. Expresión y Gestos
10. Voz
11. Silencio
12. Lenguaje

V

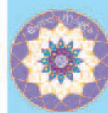
K

A



## ESCUCHA ACTIVA

- Prepárate para escuchar. Concentración 100%
- Ten una actitud positiva hacia la persona. Acepta al otro como es.
- Crea un espacio para la comunicación. Muéstrate interesado.
- Ayuda al que habla. Muestra empatía. Acompasa.
- Resume las ideas principales. Sintetiza. Pregunta.
- Calibra, sé consciente de las reacciones corporales de tu interlocutor.



## VALORES PARA UNA COMUNICACIÓN AFECTIVA-EFECTIVA

Relaciones intrapersonales: - Se tu amigo, construye, facilita.

Relaciones interpersonales: - Benefíciale, benefíciate.

## PLAN DE COMUNICACION AFECTIVA-EFECTIVA

- Dirige tu mente a tu favor. Centra tu intención y tu atención.
- Practica neuroplasticidad positiva. Construye hábito positivo.
- Utiliza el mando de tus emociones, está dentro de ti.
- Sintoniza con tu interlocutor a nivel físico, emocional y mental.
- Cuando te presenten a una persona utiliza tres puntos positivos para recordarla
- Procura dejar a tu interlocutor en mejor estado de ánimo del que lo encontraste.
- Expresa tu verdadera esencia. Construye, agradece, facilita día a día.

## COMUNICACIÓN INFLUYENTE

Lenguaje del cuerpo: 55%

Tonos de voz: 38%

Palabras: 7%

**Si logramos que nuestro interlocutor  
cambie de postura, quizá  
cambie también su actitud.**



# FASES DEL PROCESO DE MEJORA



## Miedo a:

- el fracaso
- al éxito
- a ser diferente
- al cambio

**B**  
**a**  
**r**  
**r**  
**e**  
**r**  
**a**  
**s**  
**d**  
**e**  
**M**  
**e**  
**j**  
**o**  
**r**  
**a**

*Diferencial de aprendizaje*

Conocido	Desconocido
Seguridad	Incertidumbre
Comodidad	Inquietud
Similitud	Diferencia
Estancado	Creciendo



**Yo Soy Evolución Vital**

C  
O  
A  
C  
H  
I  
N  
G  
N  
O  
C  
P  
N  
L

# DIRECCIONES, METAS Y OBJETIVOS

## Cómo definir Metas con éxito:

1. Exprésalas en forma afirmativa → **POSITIVO**
2. Representalos en imagen, sonido y sensación → **IMAGINADO**
3. Descubre la acción en su área de influencia → **CENTRADO**
4. Sitúa tus objetivos en contextos precisos → **CONCRETO**
5. Explora la acología → **CONGRUENTE**
6. Resume los beneficios de lograrlo → **ALTO IMPACTO**



## VISUAL

- Descriptivo, rápido, cortante
- Oleadas de palabras, rápido.
- Tono alto, agudo, nasal.
- Gesticular altura de la frente.
- Erguido, cabeza y hombros rectos.
- Sentado echado hacia atrás.
- Respiración alta, superficial.

## PREDICADOS VISUALES

- 
- Ver
  - Imaginar
  - Enfocar
  - Esclarecer
  - Apariencia
  - Horizonte
  - Pintoresco
  - Verlo claro
  - Brumoso
  - Mostrar
  - Luminoso
  - Pantallazo
  - Perspectiva
  - A primera vista

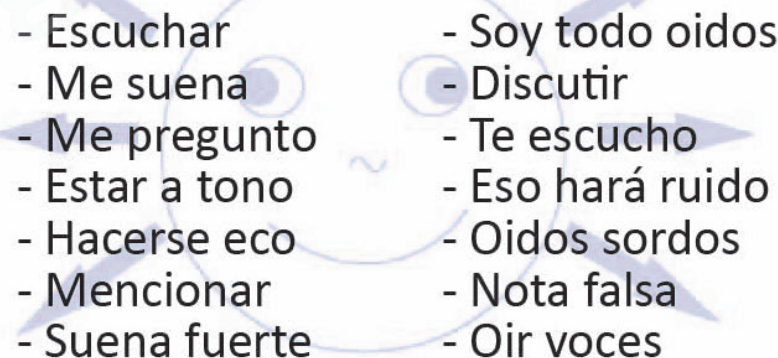
## SUBMODALIDADES VISUALES

- Asociado
- Color/b-negro
- Marco/s.límites
- 2 o 3 dim.
- Localización es
- Distancia
- Brillo
- Contraste
- Claridad
- Movimiento
- Velocidad
- Número
- Tamaño
- Fondo

## AUDITIVO

- Habla rítmico y secuencial.
- Voz clara y resonante.
- Gestos en redondo, orejas
- Inclinado a delante o atrás.
- Cabeza inclinada izquierda.
- Sentado echado hacia atrás.
- Respiración intermedia, diafragma

## PREDICADOS AUDITIVOS

- 
- Escuchar
  - Me suena
  - Me pregunto
  - Estar a tono
  - Hacerse eco
  - Mencionar
  - Suena fuerte
  - Soy todo oídos
  - Discutir
  - Te escucho
  - Eso hará ruido
  - Oídos sordos
  - Nota falsa
  - Oír voces

## SUBMODALIDADES AUDITIVAS

- Palabra-sonido
- Volumen
- Tono
- Timbre
- Duración
- Ritmo
- Cadencia
- Localización es
- Distancia
- Fuente sonido
- Mono estéreo
- Una voz-muchas
- Interferencias
- Distorsiones





## KINESTÉSICO

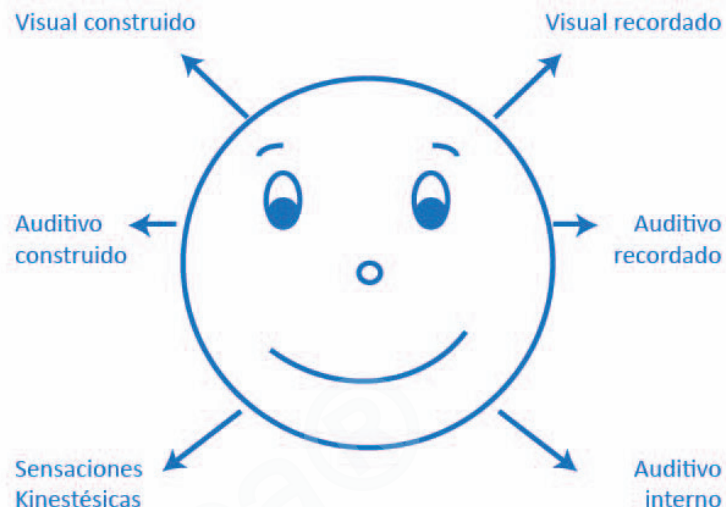
- Largas pausas y silencios.
- Voz grave y profunda.
- Gestos amplios plexo solar
- Cabeza entre los hombros.
- Respiración profunda, abdominal.
- Relajado, hombros distendidos.
- Pensamiento inconsciente.

## PREDICADOS KINESTÉSICOS

- |                |                |
|----------------|----------------|
| - Cálido       | - Suave        |
| - Acogedor     | - Mullido      |
| - Aburrido     | - Te escucho   |
| - Pegado       | - Insensible   |
| - Cojo la idea | - Sólido       |
| - Lo pillo     | - Pesado       |
| - Frialidad    | - Rudo, áspero |

## SUBM. KINESTÉSICAS

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| - Peso         | - Duración       |
| - Temperatura  | - Par-movimiento |
| - Presión      | - Duro-flexible  |
| - Localización | - Extensión      |
| - Textura      | - Forma          |
| - Intensidad   | - Macizo-Hueco   |



## PENSAMIENTO VISUAL

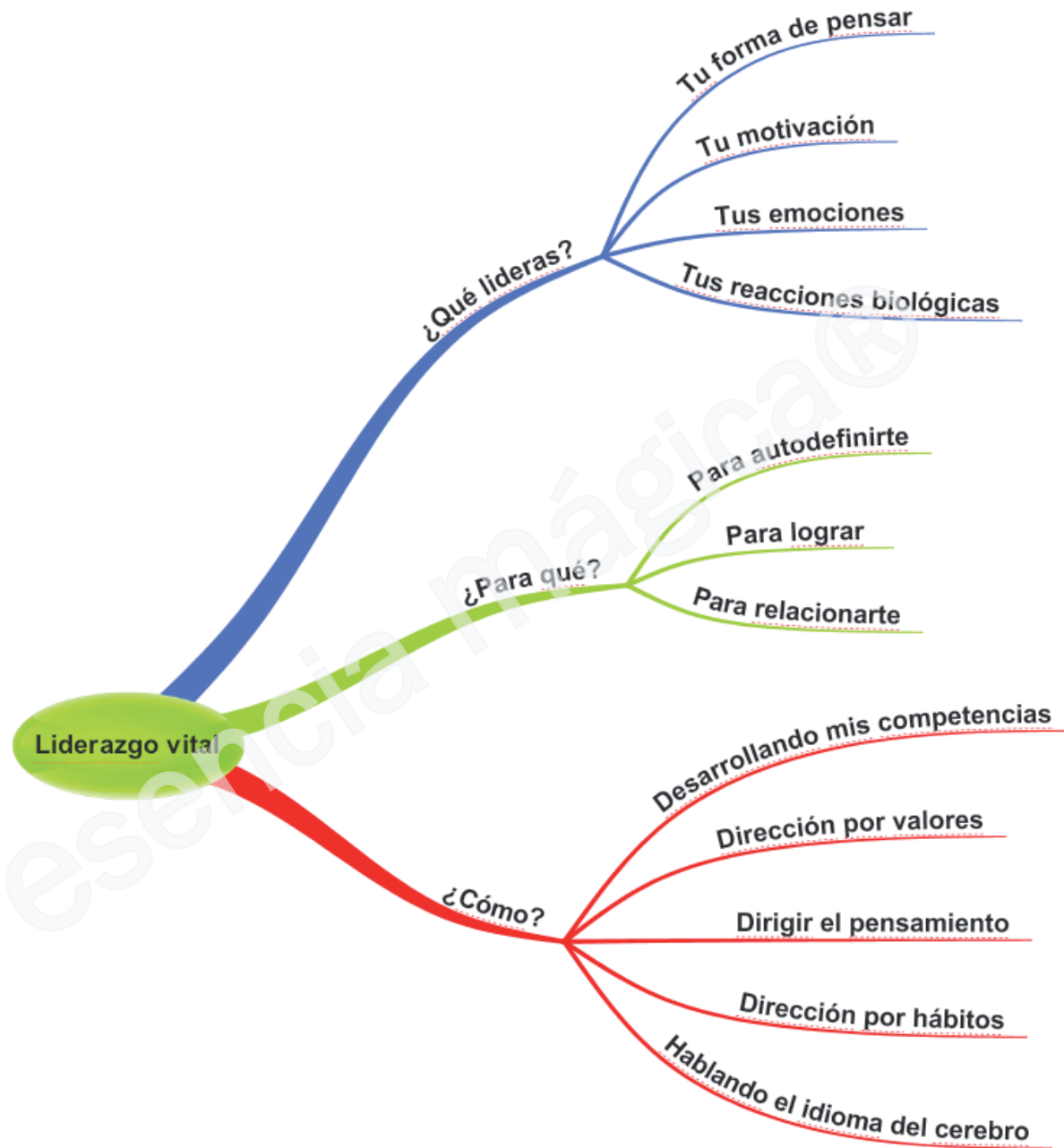
Es un pensamiento circular. Las ideas se representan en imágenes, pudiendo mantener varias ideas en la mente a la vez o fusionar varias imágenes para generar una idea nueva.

## PENSAMIENTO AUDITIVO

Es un proceso lineal. Se utilizan ideas concretas. Se prioriza. Tiene un ritmo secuencial y más lento que el de los visuales. Permite un razonamiento más completo.

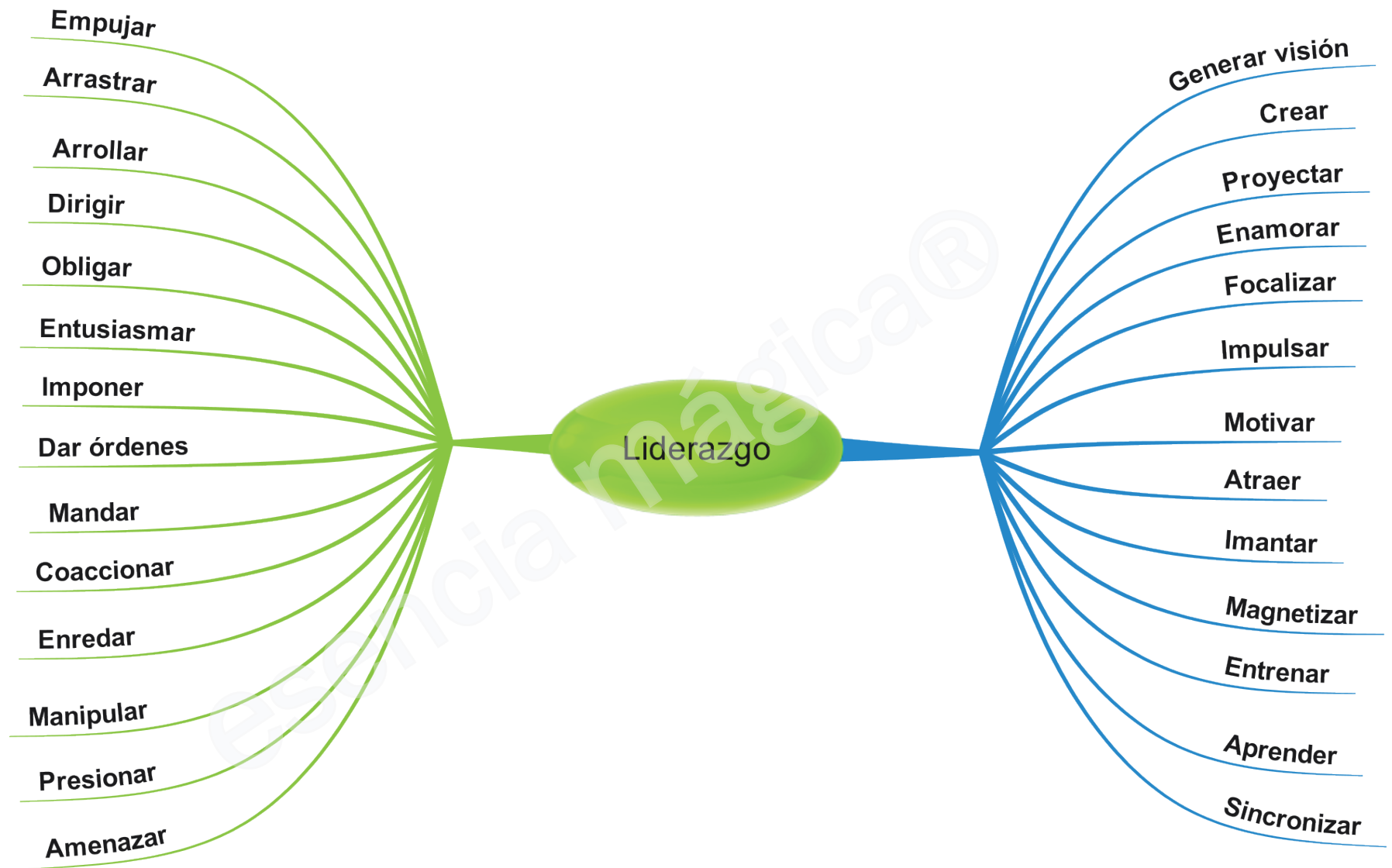
## PENSAMIENTO KINESTÉSICO

Es un sistema en red, obtiene la información de todo el cuerpo a través de las sensaciones y emociones. Suele manejar muy bien la intuición.



# LIDERAZGO

## AMPLÍA TU LENGUAJE EVOLUTIVO





### Tres niveles de Motivación

#### Humano - Ser

Sentido de Ser

Motivación por Valores

Voluntad de Evolucionar

Aprendizaje Transcendente

Ganas de vivir en Unidad

Manifestar el Propósito

#### Mamífero - Estar

Equilibrio emocional

Poder - placer - pertenencia

Capacidad de repetición

Motivación - Premio - Castigo

Aprendizaje conductual

Ganas de relacionarse

Afiliación - Posicionamiento - Logro

#### Reptil - Tener

Supervivencia

Equilibrio fisiológico

Lucha- Huye-Parálisis

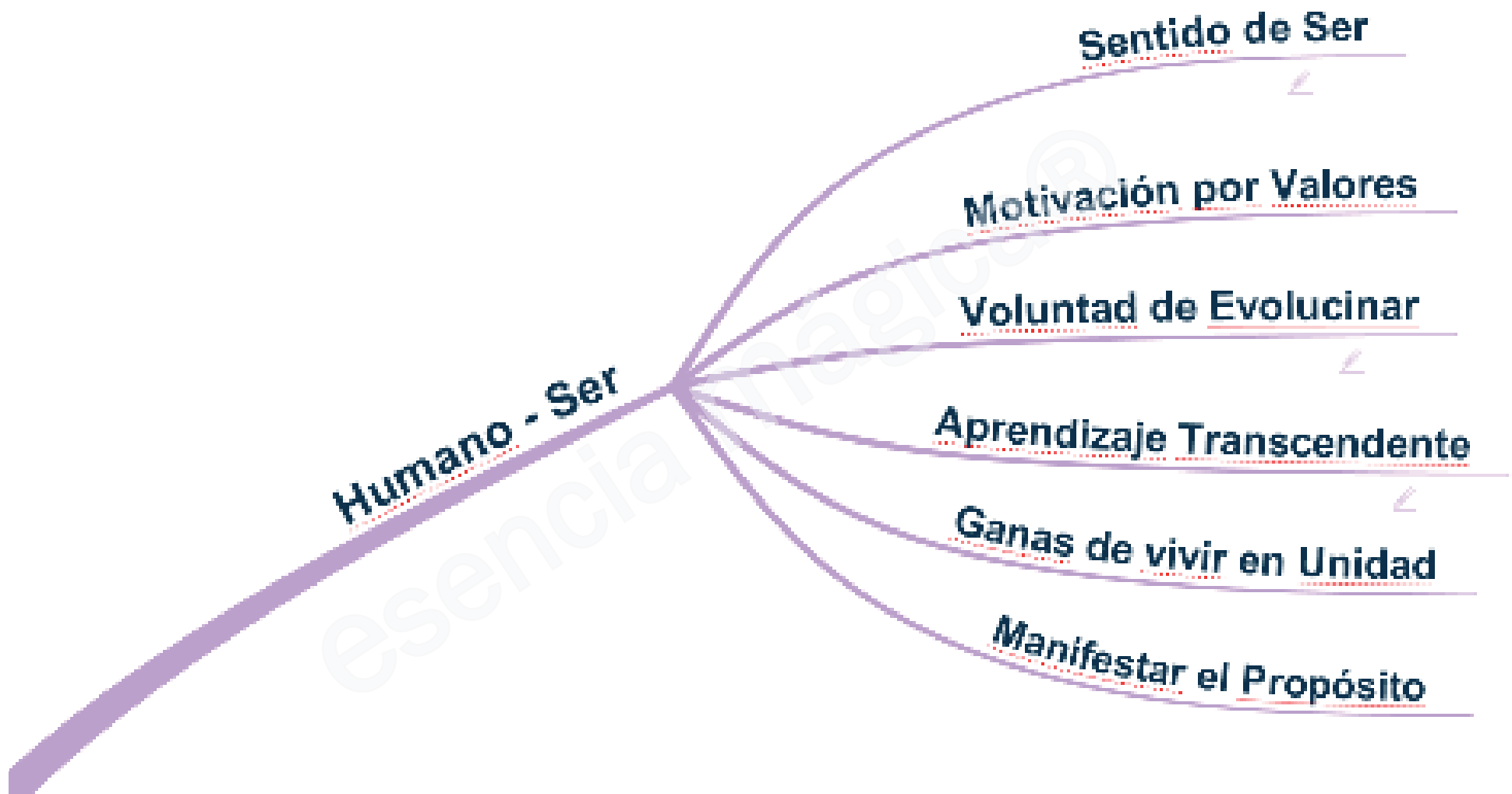
Motivación inmediata

Aprendizaje biológico

Ganas de hacer

Alejas - Acercas





**SER - EMPRENDIMIENTO VITAL -** →

**EVOLUCIONAR- MANIFESTAR TU PROPÓSITO**

- **¿Cómo puedo manifestar mi propósito?**
- **¿Cuál es mi vocación?**
- **¿En qué me gustaría destacar?**
- **¿Qué se me da bien?**
- **¿Qué capacidades emocionales tengo?**





## ESTAR - LIDERANDO →

## PASANDO DEL “QUÉ ME” AL “CÓMO”

- ¿Cómo hago para liderar mi vida?
- ¿Cómo me apasiono?
- ¿Cómo me hago feliz?
- ¿Cómo me enriquezco?



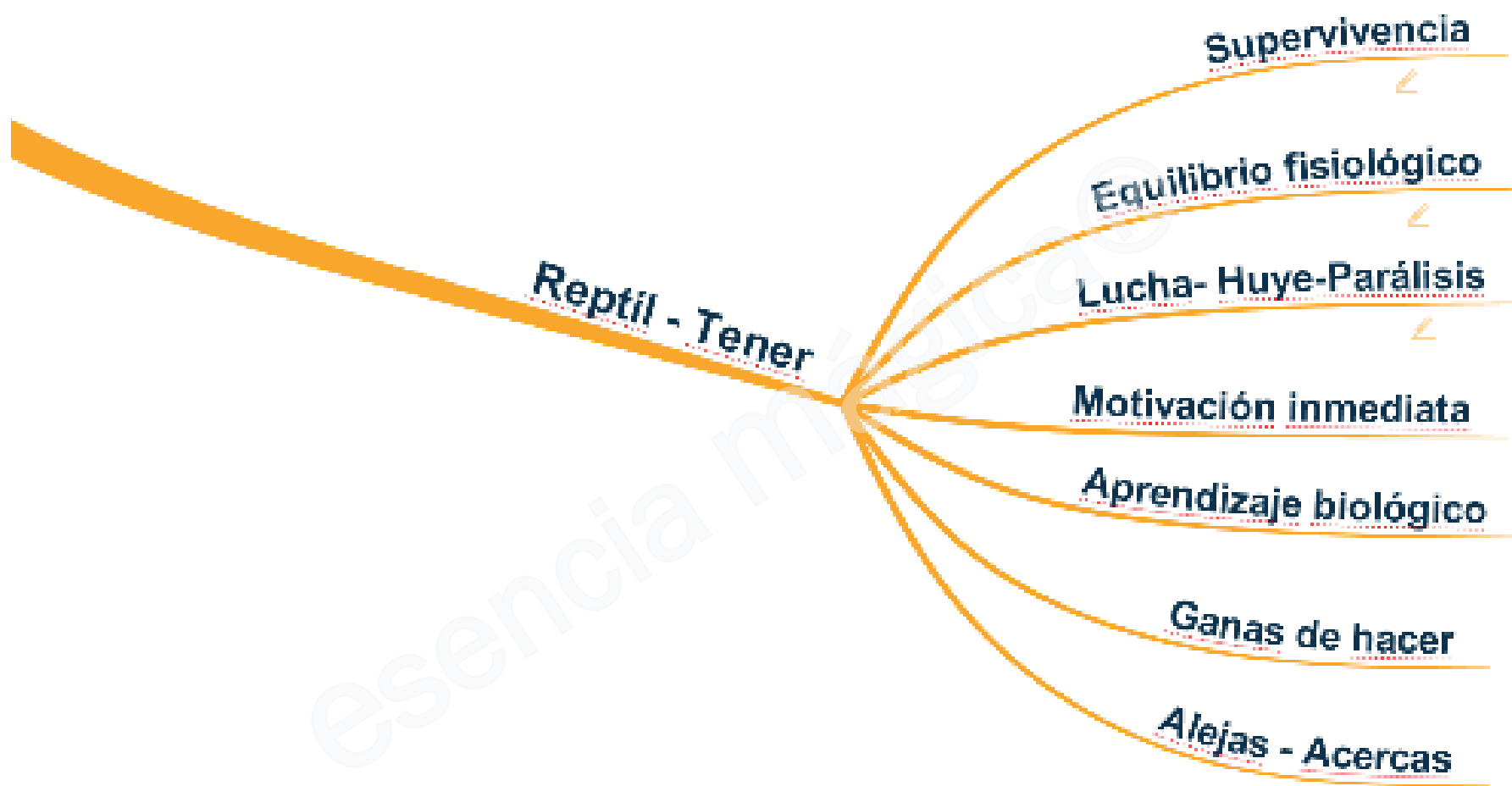


# ESTAR - CONSTRUYENDO

- ¿Quiero ser experto en mi?
- ¿Soy capaz de marcarme metas evolutivas?
- ¿Disfruto de conseguir mis objetivos?
- ¿Soy capaz de automotivarme?

**DEFÍNETE A TI MISMO**





# TENER →

## EL 90% DE TU PENSAMIENTO DIARIO ES AUTOMÁTICO

- ¿Reprogramo mi pensamiento inconsciente?
- ¿Organizo y afianzo mis experiencias positivas?
- ¿Mejoro mi capacidad de generar buena salud?
- ¿Me declaro merecedor de prosperidad?
- ¿Qué hago para sentirme más capaz?



## **SER - ESTAR -TENER** →

**El Liderazgo Personal tiene como Misión desarrollar tu máximo potencial como ser humano. SER expresando tus cualidades personales, ESTAR manifestando amor y disfrutando de tus acciones en todas las áreas de tu vida y garantizar la abundancia y prosperidad material y física (TENER).**

**Esta Misión incluye el propósito principal de cada uno de los niveles del cerebro. Trascendencia, Evolución, Armonía, Supervivencia.**

