




1


**IMPORTANTE** 

**DERECHOS SOBRE LOS MATERIALES Y SU USO**

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir o en cualquier modo explotar cualquier parte de este material sin la autorización previa por escrito de Héctor Murguía.


Intransferible y para uso exclusivo del participante inscrito en el taller. Usted no podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor.

2


**OBJETIVOS DEL TALLER** 

→ Desarrollar en el participante una **autoconsciencia práctica** para reconocer **emociones**, identificar y trabajar **sus creencias limitantes** y asumir **control total de sus reacciones** a través de herramientas prácticas que le permitan asumir **responsabilidad total** de sus resultados y los de su equipo potenciando sus habilidades de liderazgo y ganándose el respeto genuino de sus colaboradores

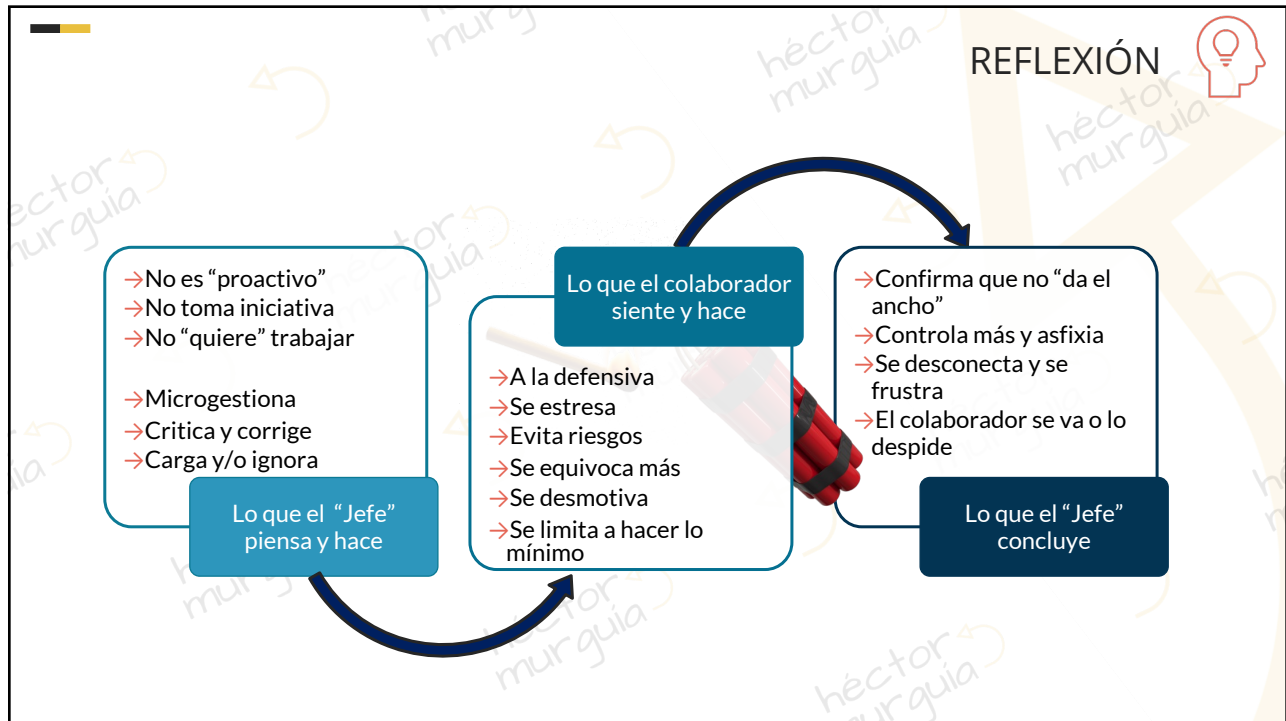
3

**REFLEXIÓN** 

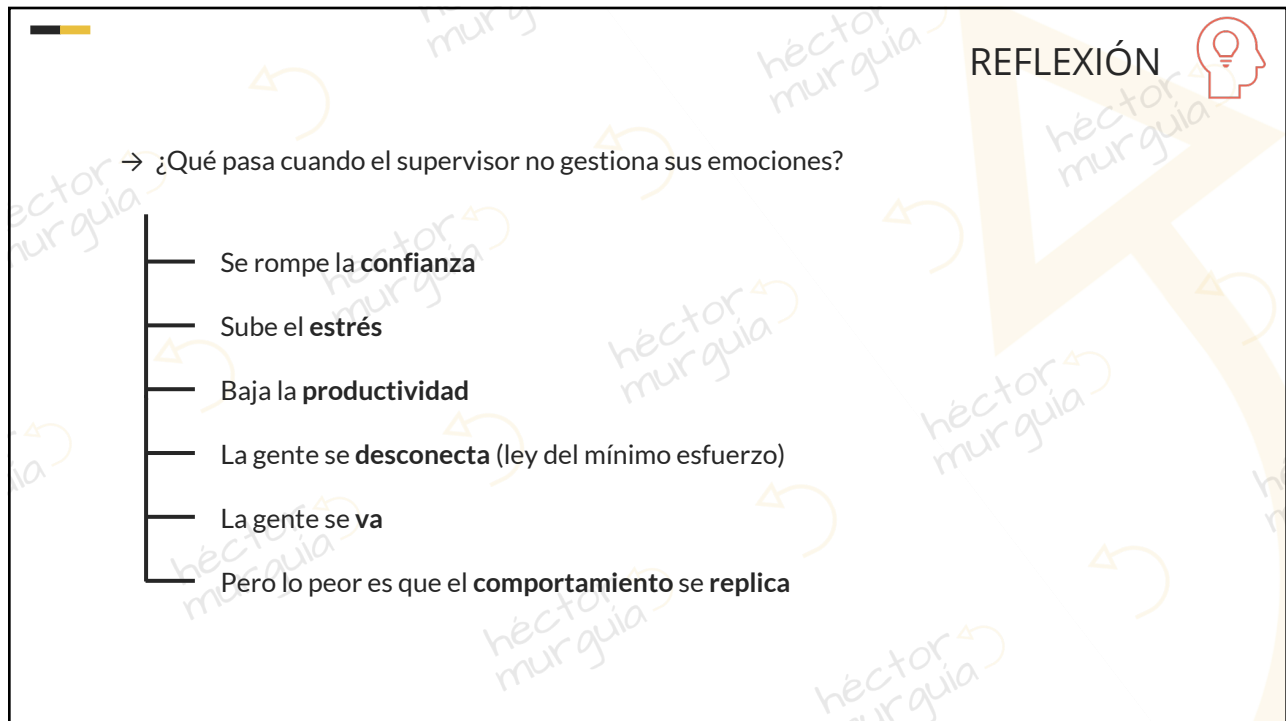
→ Síndrome del fracaso programado




4



5



6


REFLEXIÓN 

→... ¿y qué pasa **conmigo** y con mi **jefe**?

→... ¿qué pasa cuando es **mi jefe** no es una persona auto-regulada?

→... ¿cómo reacciono **YO** ante estas situaciones?

7

REFLEXIÓN 

Indistintamente si es con colaborador con mi jefe...

Explotar, ¿es ser auto-regulado?

Quedarse callado, ¿es ser auto-regulado?

Guardármela para después, ¿es ser auto-regulado?

8



¿Qué se puede hacer para **desactivar** la bomba?

9


## AUTOCONSCIENCIA

¿Qué es la **autoconsciencia**?

Capacidad de **reconocer, comprender y evaluar** objetivamente nuestros propios **pensamientos, emociones, fortalezas, debilidades y comportamientos**, entendiendo cómo influyen en nuestras acciones y resultados

- Reconocer las propias emociones y de dónde vienen
- Ser consciente de los patrones o hábitos de pensamiento y conducta
- Auto-evaluación a través de la auto-reflexión
- Introspectar: Ir hacia adentro

10

REFLEXIÓN 

Indistintamente si es con colaborador con mi jefe, la pregunta más importante siempre será:

**¿Quién decido ser yo y cómo decido reaccionar antes una situación en particular?**

11

LA GESTIÓN EMOCIONAL 

Para desactivar la bomba, necesitamos entender **QUÉ** la dispara



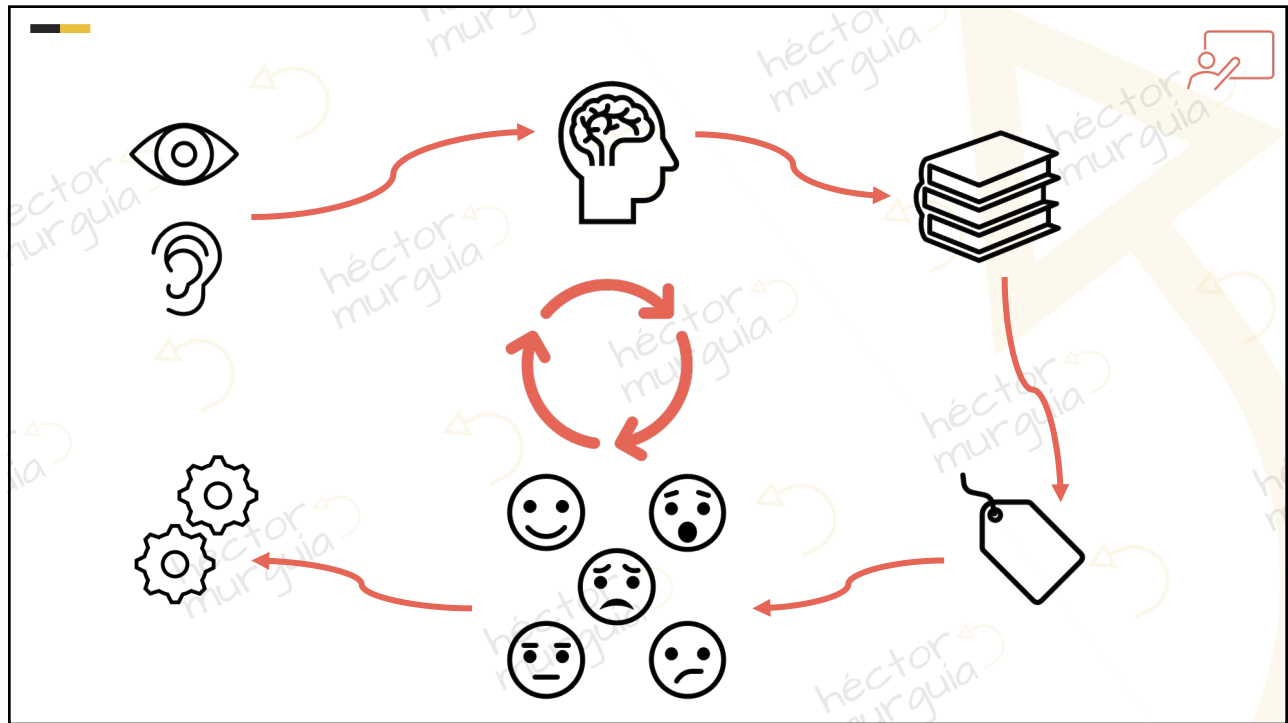
**Emociones**

**Mente**

**Cuerpo**

**YO**

12



13

## LAS CREENCIAS

→ ¿Cuáles son las creencias bajo las que operamos aquí respecto a...

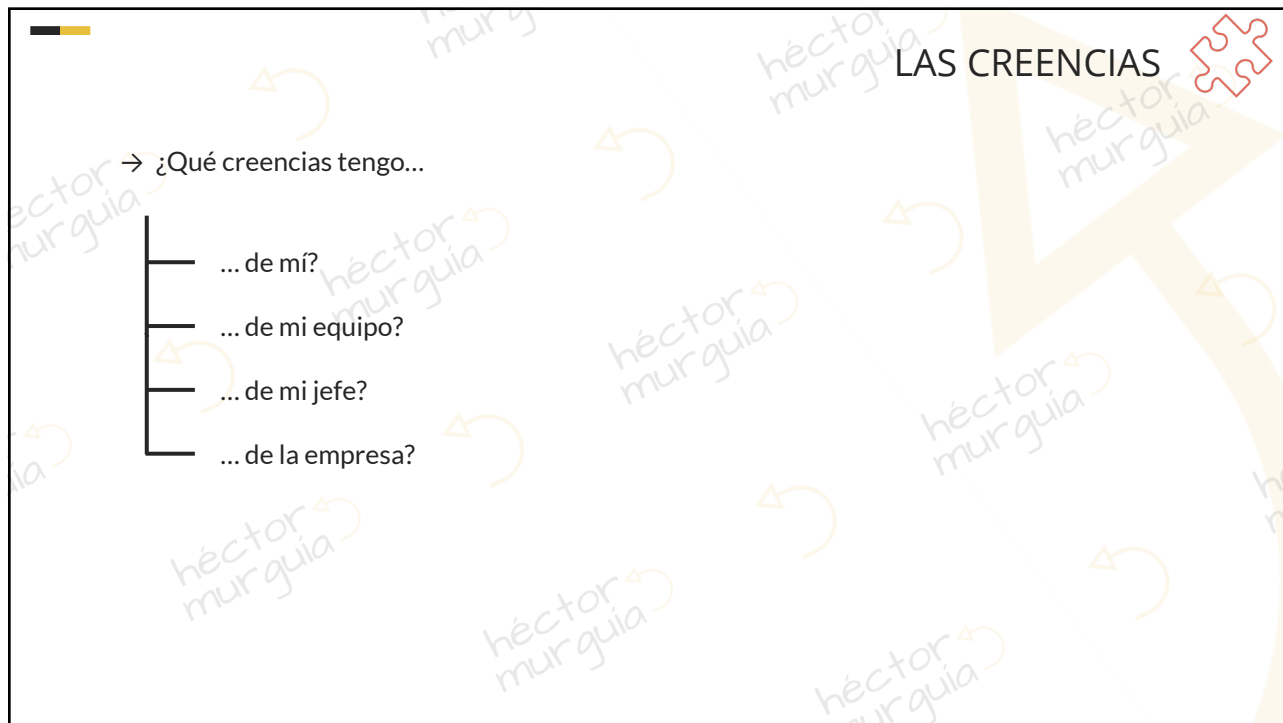
- ... la responsabilidad y el que cada quién asume lo que lo toca?
- ... los errores?
- ... la confianza?
- ... al reconocimiento?
- ... lo justo, lo correcto?

14

## LAS CREENCIAS

→ ¿Qué creencias tengo...

- ... de mí?
- ... de mi equipo?
- ... de mi jefe?
- ... de la empresa?



15

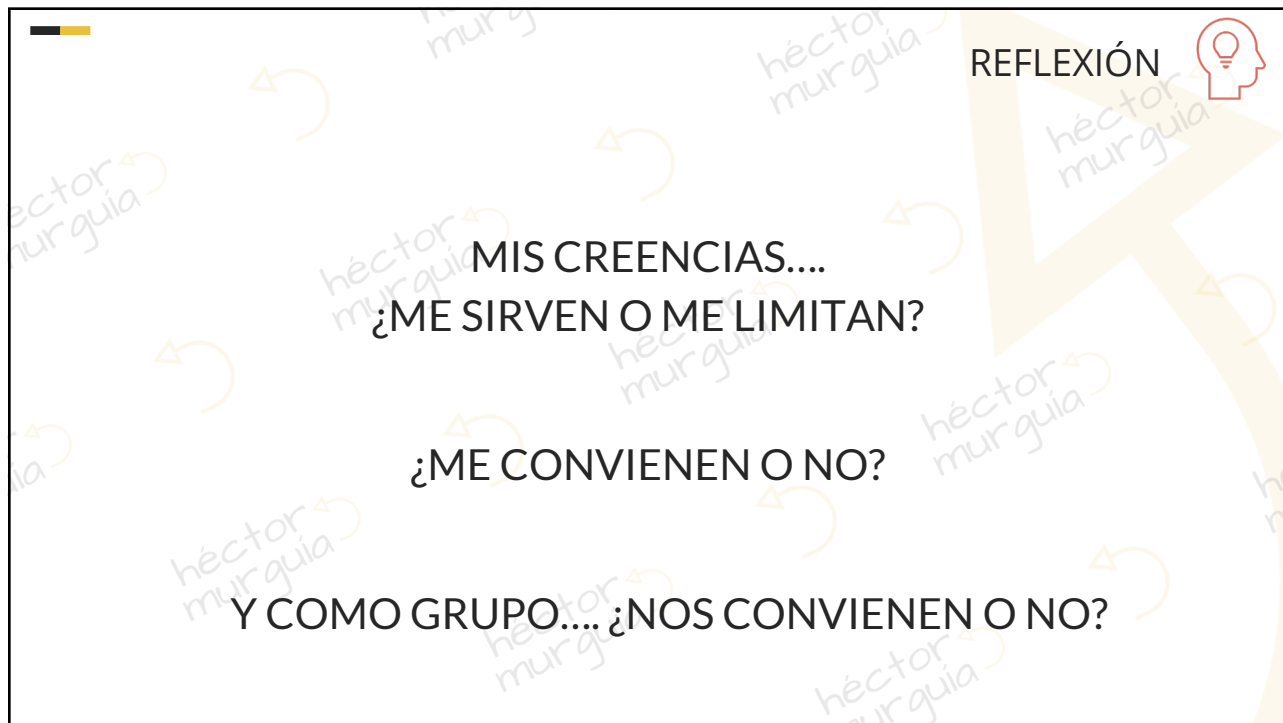
## ¿POR QUÉ EXPLOTO?


¿Cuáles de las experiencias que vivo con mis colaboradores tiene que ver realmente con ellos y cuáles vienen de mi propia **responsabilidad** (o falta de esta) o son simplemente **justificaciones**?





16



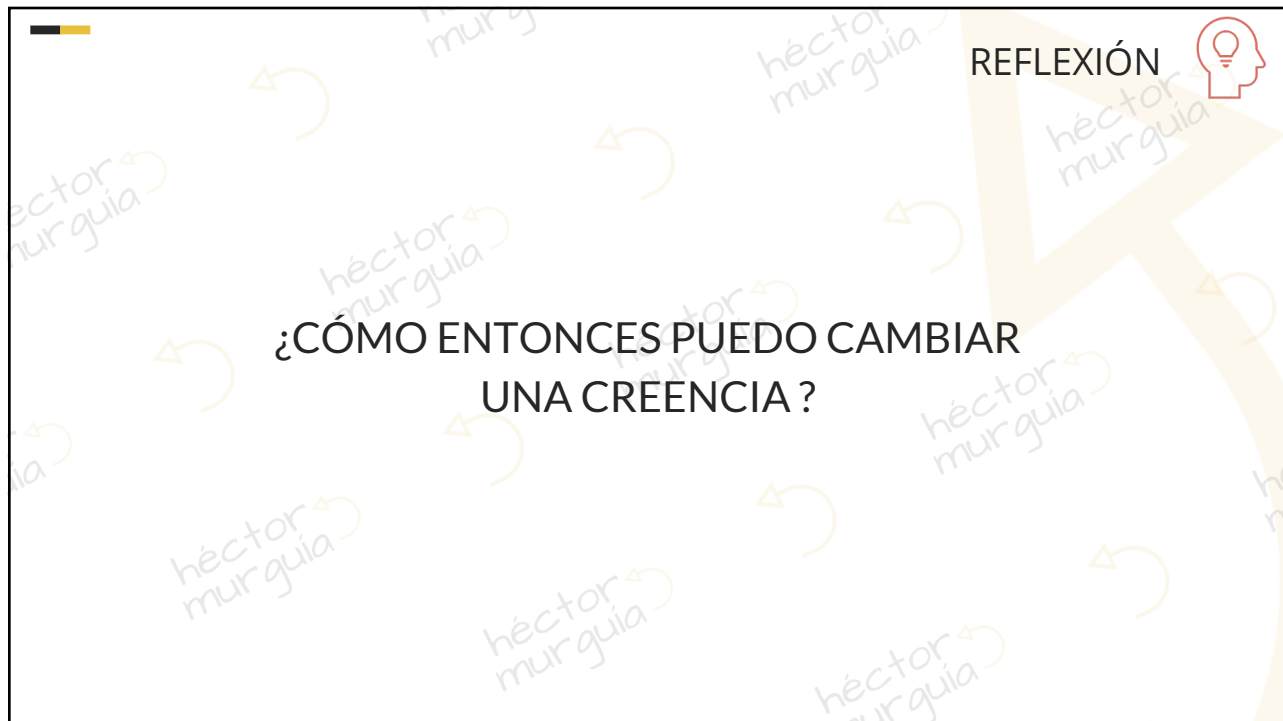
REFLEXIÓN 


MIS CREENCIAS...  
¿ME SIRVEN O ME LIMITAN?

¿ME CONVIENEN O NO?

Y COMO GRUPO... ¿NOS CONVIENEN O NO?

17



REFLEXIÓN 

¿CÓMO ENTONCES PUEDO CAMBIAR  
UNA CREENCIA?

18

# AUTOCONSCIENCIA

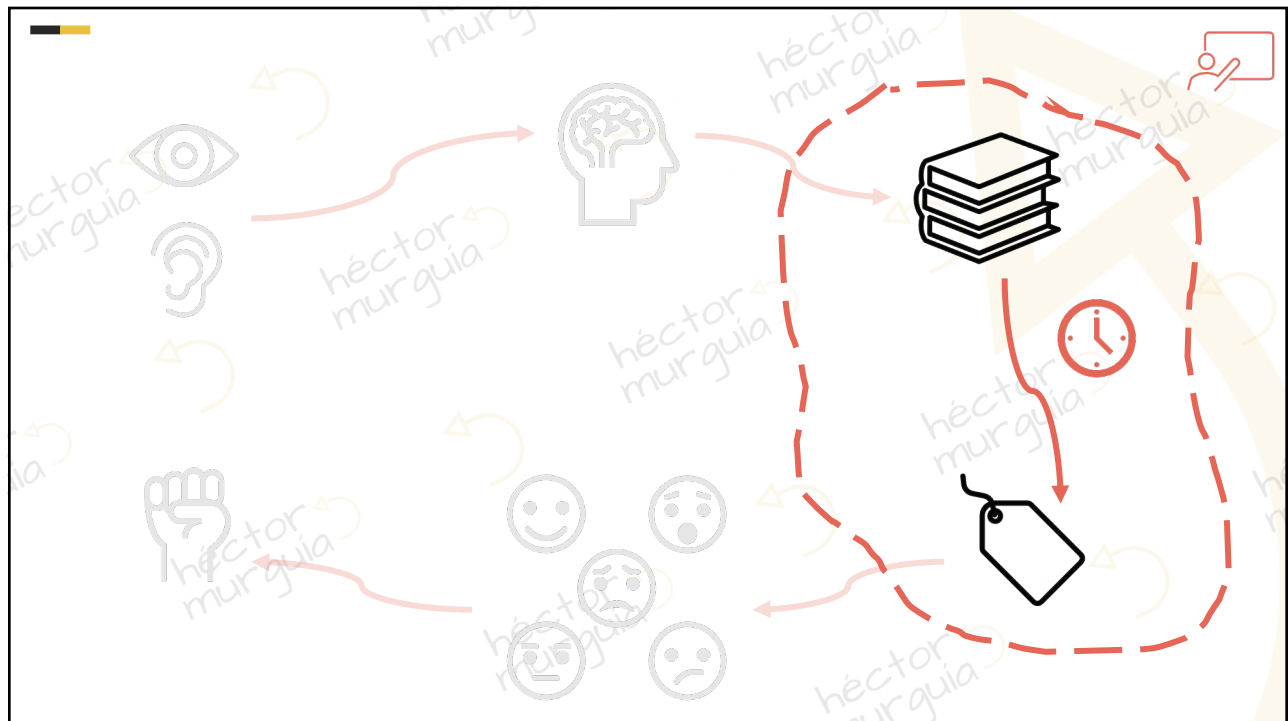
¿Qué es la autoconsciencia?

Capacidad de reconocer, comprender y evaluar objetivamente nuestros propios **pensamientos, emociones, fortalezas, debilidades y comportamientos**, entendiendo cómo influyen en nuestras acciones y resultados.


1. OBSERVA
2. CUESTIONA
3. DECIDE
4. ACTÚA

- Reconocer las propias emociones y cómo vienen
- Ser consciente de los patrones de pensamiento y conducta
- Auto-evaluación a través de la auto-reflexión
- Introspectar: Ir hacia adentro

19



20


**AUTOGESTIÓN EMOCIONAL** 

→ La técnica de **5 Segundos Sin Lentes**

- ¡Has una pausa!
- Puedes contar al revés, del 5 al 1, mientras respiras un poco más lento
- **¿Qué tengo yo que ver en todo esto? ¿Qué parte de esto es mi responsabilidad?**
- **¿Puedo ver otra perspectiva en esto que está pasando?**
- **¿Qué puedo hacer distinto?**

**Decide, no solo reacciones**


21

**REFLEXIÓN** 

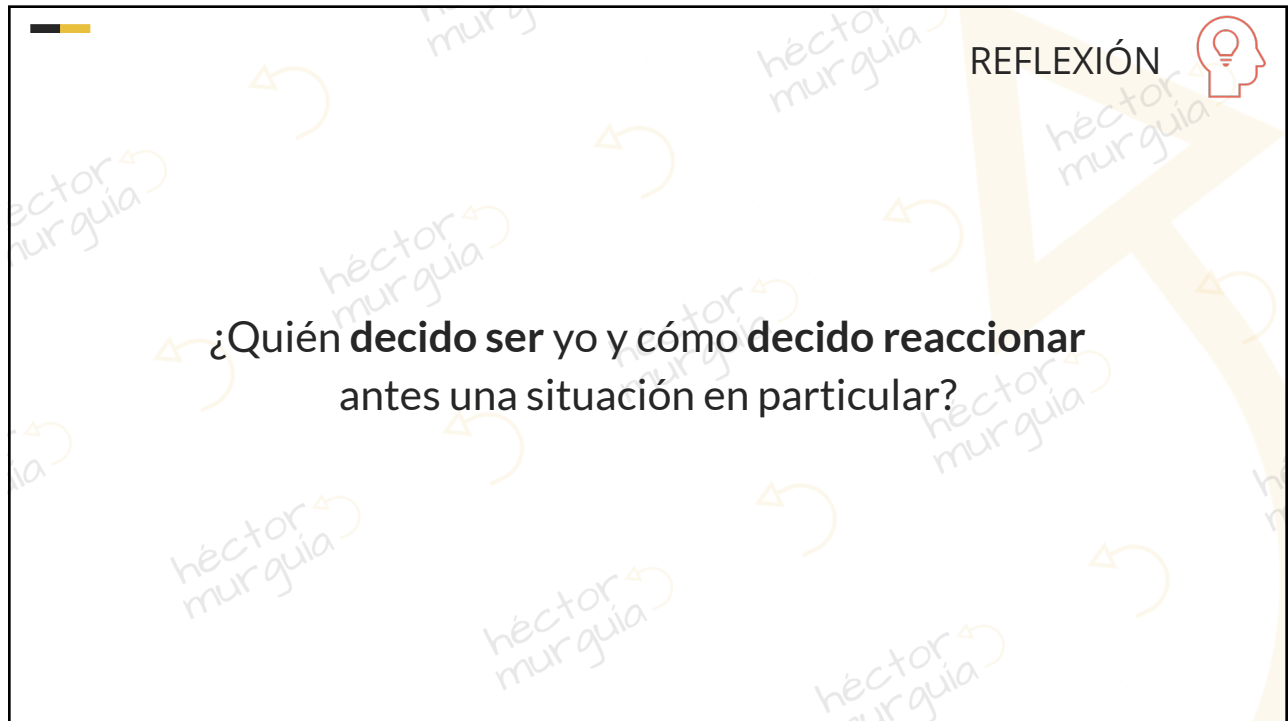
**¿Y SI COLABORADOR NO REACCIONA?**

**¿Y SI MI JEFE NO REACCIONA?**

22

REFLEXIÓN 

¿Quién **decido** ser yo y cómo **decido** reaccionar antes una situación en particular?



23

EL PODER DE LA CONGRUENCIA 



24



25



26