



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo**

EL PODER INTERIOR



- ¿Qué es el poder/dominio interior?
- ¿Quién soy yo? ¿Cuál es mi misión y propósito?
- La autoconciencia
- Autoestima y conversaciones internas
- Creencias limitantes y mandatos
- Autodominio emocional. Auto aceptación
Autogobierno
- ¿Dónde me paro? ¿Víctima o Protagonista?
- Recursos con los que cuento. Descubre tus talentos
- ¿Qué oferta soy? Autoliderazgo.

¿Quién soy yo?

¿Cuál es mi propósito en la vida?

¿Qué es lo que quiero?

¿Hacia dónde me dirijo?

¿Cuáles son mis metas?



El investigador sueco Torsten N. Wiesel , Premio Nobel de Fisiología en 1981, (Harvard) develó que los científicos conocen del funcionamiento del cerebro aproximadamente el 25 por ciento y precisó, sin embargo, que la cifra es una estimación, pues 'no se sabe aún dónde está el final' por descubrir.

- El término **poder** es sinónimo de **fuerza, capacidad, energía o dominio**.
- **Dominio** es una palabra que proviene de latín y que significa “**propiedad**” y de ahí deriva dominus (“señor”).
- La palabra “**Dominio**” por tanto se refiere ,en este contexto, a ser un **maestro** en los principios que fundamentan el modo de producir resultados de manera eficiente y eficaz.
- Esto es: con **capacidad, voluntad y arte** para comprender y trabajar con las fuerzas que nos rodean, con espontaneidad e interés.



Es importante clarificar:

- **¿Qué es importante para mí?**
- **¿Qué es lo valioso para mí?**
- **¿Hacia dónde quiero dirigir mi vida?**



- La práctica del Dominio Personal supone aprender a mantener una visión personal y una visión clara de la realidad que nos circunda.
- Ello genera en nuestro interior una fuerza llamada **“tensión creativa”**.
- La tensión, por su naturaleza, busca resolución, y la resolución más natural de esta tensión es que nuestra realidad se aproxime más a lo que deseamos.



Se juegan varias cosas...

- ¿Qué estoy viendo y qué no estoy queriendo ver?
- ¿Qué estoy negando?
- El no ver me debilita y me confunde...
- Para ir hacia el futuro debemos tener claro dónde estamos parados.
- **¿Quién estoy siendo hoy?**





Escribir mi visión personal en la vida

¿Qué nos da dominio y poder personal?



- No se puede gobernar lo que no se conoce
- Conocimiento del mundo
- Conocimiento de uno mismo
- Esto permite la conexión con lo real y con nuestra realidad psíquica.



- **Autoconciencia**
- **Conciencia emocional**
- **Autoestima: Valoración adecuada de uno mismo**
- **Confianza en uno mismo o autoconfianza**



Autoconciencia:

Implica **reconocer** los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones, conocer nuestras propias emociones, cómo nos afectan, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles.

Conciencia emocional:

Implica tener la capacidad de reconocer la manera en que **nuestras emociones afectan a nuestras acciones**.

Nuestros sentimientos nos acompañan siempre en nuestras acciones, pero raramente nos damos cuenta de ellos, y solamente nos percatamos cuando se han desbordado.

Técnica : hacer silencio interior.



- **Autoestima. Valoración adecuada de uno mismo** → **Auto aceptación**
- Concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal.
- **La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.**
- En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.



- **Confianza en uno mismo o autoconfianza:**
- Consiste en tener un fuerte sentido de **seguridad** en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.



- La Inteligencia Emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y el conocimiento para manejarlos.
- Es sentir, entender, controlar y modificar estados anímicos propios y ajenos. Comienza con la autoconciencia.
- Cotidianamente se debe mantener activada la **Atención Consciente** para poder dar respuesta a la siguiente pregunta:
 - ¿Cómo hago para tener una conciencia exacta de lo que me está ocurriendo (en el cuerpo) y qué estoy pensando y sintiendo?
- Inteligencia Emocional funciona cuando la información afectiva entra en el sistema perceptivo.



- **1. Inteligencia Intrapersonal** (internas, de autoconocimiento)
 - **La autoconciencia** : capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo.
 - **El control emocional**: regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización.
 - **La capacidad de motivarse y motivar a los demás.**
- **2. Inteligencia Interpersonal** (externas, de relación)
 - **La empatía**: entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde su perspectiva
 - **Las habilidades sociales**: habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal -usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo.

- **Tenemos aproximadamente cien mil millones de neuronas, que forma, a su vez, unas 1000 conexiones (puede llegar a más) con otras neuronas.**
- **Haciendo un cálculo aproximado, teniendo en cuenta que con todas estas conexiones multiplicamos la capacidad de nuestro cerebro, podemos almacenar unos 2.5 petabytes.**
- **Para hacerse una idea, una capacidad de almacenamiento así supone 3 millones de horas de vídeo, unos 300 años de reproducción continua.**





- **¿Cómo descubrirlas?**
- **Generalmente son inconscientes y funcionan en automático.**
- **“El problema es el gobierno...”**
- **“El caos es demasiado grande”**
- **“Es difícil conseguir fondos”**
- **“La gente no lo va a entender”**
- **“¿Qué diferencia puede hacer una gota de agua en el mar...?”**

- **A través de nuestros diálogos internos.**
- **«No sirvo para las relaciones sociales».**
- **«Sé que nunca voy a poder adelgazar/ hacer gimnasia»**
- **«No sé ganar dinero, nunca voy a ganar mucha plata».**



- Si bien decimos que podemos crear nuestra vida como queremos una voz interior duda...
- **De dónde viene esa creencia?**
- De nuestra educación.
- Y llegamos a creer que somos **incapaces** de lograr lo que deseamos o que **no lo merecemos**, que somos **indignos**.



- 1. Consentir el desgaste de la visión**
- 2. Manipulación del conflicto.** Pienso en el fracaso y en los inconvenientes para eludirlo.
En vez de crear lo que deseamos.
- 3. La «fuerza de voluntad»:** en vez de enfocarnos en el placer nos enfocamos en el sufrimiento.

- A veces las personas no se dan cuenta que sus propios actos forman parte del resultado.
- Somos prisioneros de estructuras que no somos conscientes.
- Las personas con alto dominio personal son conscientes de las estructuras actuantes.



- **Creencias inadecuadas:**
Ideas inflexibles y limitantes sobre cómo debemos ser.
- **Auto exigencias:**
Escala de requerimientos personales muy altos, poco realistas e inalcanzables.
- **Descalificaciones:**
Desvalorización de aptitudes, habilidades y talentos personales que no alcanzan los estándares requeridos.



Causas de baja autoestima

- **Diálogos internos negativos:** pensamientos que nos decimos a nosotros mismos sobre lo que somos o lo que hacemos.
- **Carencia de estímulos positivos:** Ausencia de calificaciones positivas acerca de cómo somos como personas y sobre nuestras conductas.
- **Emociones negativas:** Los pensamientos e imágenes negativas provocan emociones también negativas como rabia y tristeza.
- **Victimización:** Sentirse víctima por todo lo malo que les ocurre.



- Creen que nunca alcanzarán su visión, por el modo en que han sido educados.
- Tienen pensamientos del tipo: “**nunca sabré lo que quiero**”...
- **Viven en conversaciones internas de no posibilidad: «no puedo», «es difícil», «no lo voy a lograr».**
- Estos pensamientos automáticos generan “tensión emocional” y suelen tener como base la creencia de que nos creemos **indignos** de cumplir nuestras aspiraciones más profundas.
- **Profecía autocumplidora.**
- La manera de abordar dicha tensión es aceptándola y reconociéndola también como parte de nuestra realidad actual.



- **Escribir conversaciones de no posibilidad (Juicios) que tengo respecto de:**
 - Mi carrera
 - La búsqueda laboral
 - Mi futuro profesional
 - El dinero que voy a ganar
 - Mi desempeño académico y laboral
 - Mis relaciones
- **Escribir mis Emociones y Estados de ánimo : miedo, angustia, inseguridad, resignación, etc.**
 - A qué **acciones** me llevan?
 - A que **resultados** me conducen?



Por el contrario, la autoestima alta, nuestras conversaciones de posibilidad, nuestros juicios positivos nos llevan a las metas deseadas porque las estamos creando a través de la visualización y el lenguaje.



- Valorizan una visión o resultado y se enfocan en ella.
- Ven claramente que deben cambiar su vida, para alcanzar ese resultado.
- Se comprometen con ese resultado a pesar de todo.
- Han asimilado la visión, no sólo consciente sino también inconscientemente, en un nivel donde modificarán más profundamente su conducta.
- Son pacientes –consigo mismas y con el mundo- y están alerta a lo que sucede en derredor.
- Disponen de una energía y un entusiasmo sostenidos que terminan generando resultados tangibles, y se regenera su energía.



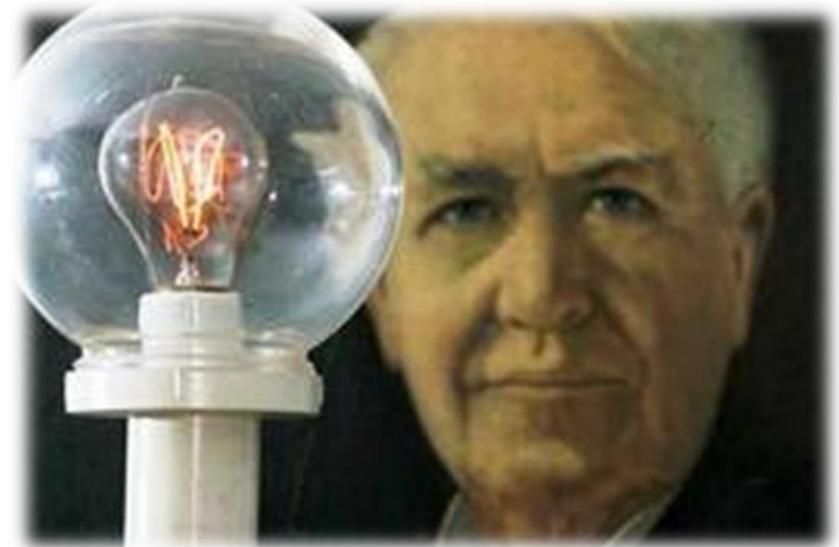


Identifico mis recursos y
escribo ahora juicios de
posibilidad
con sus argumentos

¿Qué oferta soy?



- Realidad actual y visión
- **Tensión creativa**, lo que tengo que construir.
- La esencia del dominio personal consiste en aprender a generar y sostener la tensión creativa en nuestras vidas.



- ¿Adónde estamos enfocados en nuestra vida?
- ¿En los problemas?
- ¿O en lo que queremos crear?





El aprendizaje generativo es la aptitud de producir los resultados que deseamos



- El dominio personal trasciende la competencia y habilidades, aunque se basa en ellas.
- Trasciende la apertura espiritual aunque requiere crecimiento espiritual.
- **Significa abordar la vida como una tarea creativa, vivirla desde una perspectiva creativa y no meramente reactiva.**



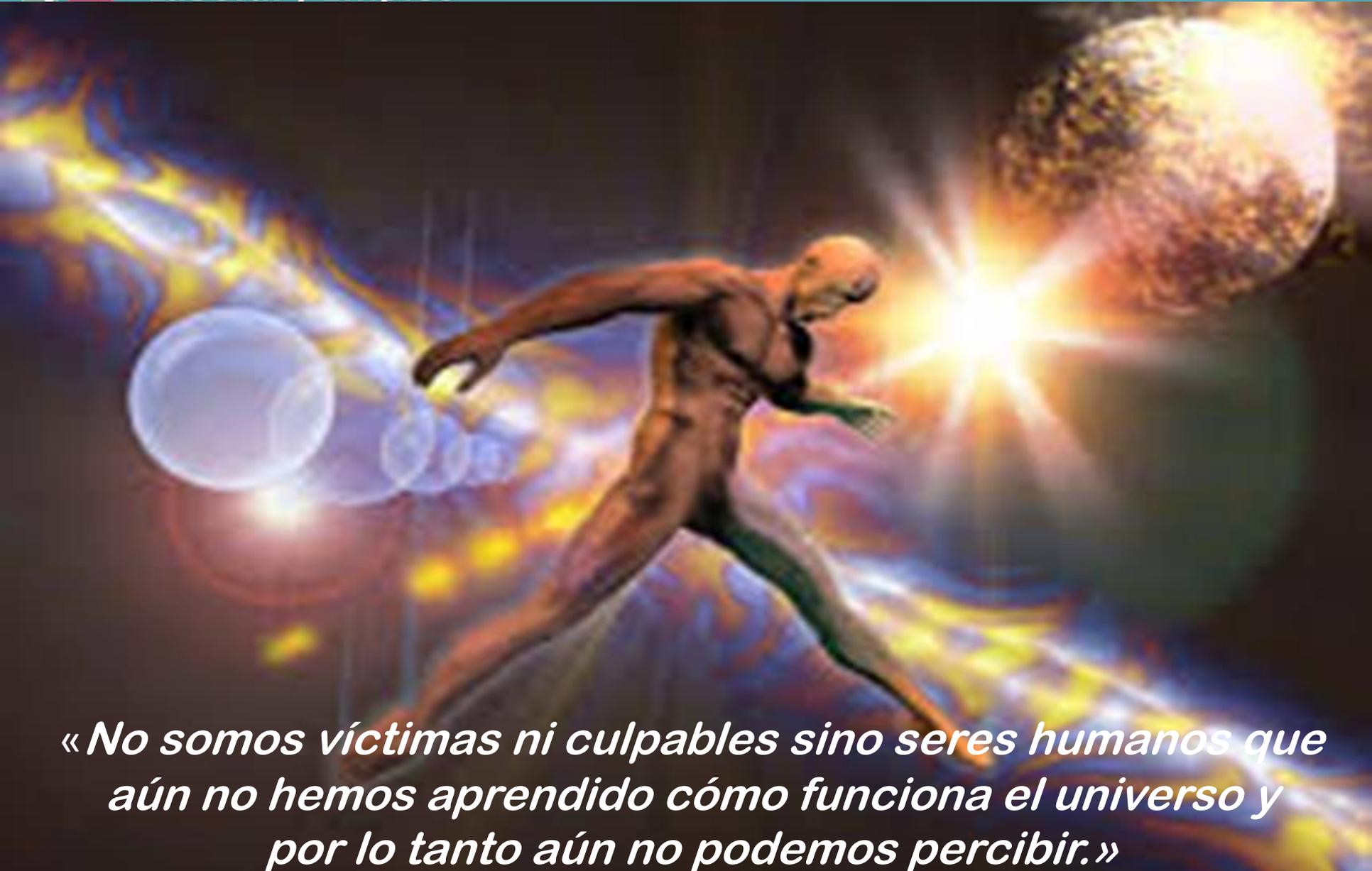
- A mantener nuestra visión, aunque su realización parezca imposible.
- Que el contenido de la visión no es lo más importante.
- Una actitud vital de exploración y aprendizaje, mientras se abren nuevos caminos.
- A aceptar el mundo tal y como es, aunque genere desasosiego.
- A examinar atentamente la realidad: requiere la capacidad de preguntarse qué está sucediendo, no sólo en tiempos apacibles sino también de crisis.
- Nos va haciendo ganar competencia y confianza en nosotros mismos.
- A “escoger” , a tomar decisiones, a elegir los actos y resultados que nos aproximan a nuestras metas.
- A dirigir nuestra conversación interior diferenciando las voces que nos animan a seguir y confiar en nosotros, de las que nos desaniman, y la voz creativa que nos va ayudando a diseñar nuestro futuro.

- Tienen un sentido especial de propósito que subyace a sus visiones y metas.
- Una visión es una vocación y no sólo una buena idea.
- Ven la realidad actual como un aliado, no como un enemigo.
- Han aprendido a percibir las fuerzas del cambio y a trabajar con ellas en vez de resistirlas.
- Son inquisitivas , desean ampliar su conciencia.
- Se sienten conectadas con otras personas y con la vida misma.
- No sacrifican su singularidad.
- Se sienten parte del proceso creativo, se enfocan y dirigen su energía a la creación de lo que desean y visualizan.
- Viven en continuo aprendizaje.



- Se han dado cuenta que el dominio personal es una disciplina, un proceso que dura toda la vida.
- Son conscientes de su ignorancia y trabajan sus incompetencias y zonas de crecimiento.
- Sienten una profunda confianza en sí mismos porque se consideran parte del proceso creador.
- No son espectadores sino protagonistas.
- Ejercitan el libre albedrío.
- La recompensa es el viaje.
- Son personas más comprometidas.





«No somos víctimas ni culpables sino seres humanos que aún no hemos aprendido cómo funciona el universo y por lo tanto aún no podemos percibir.»

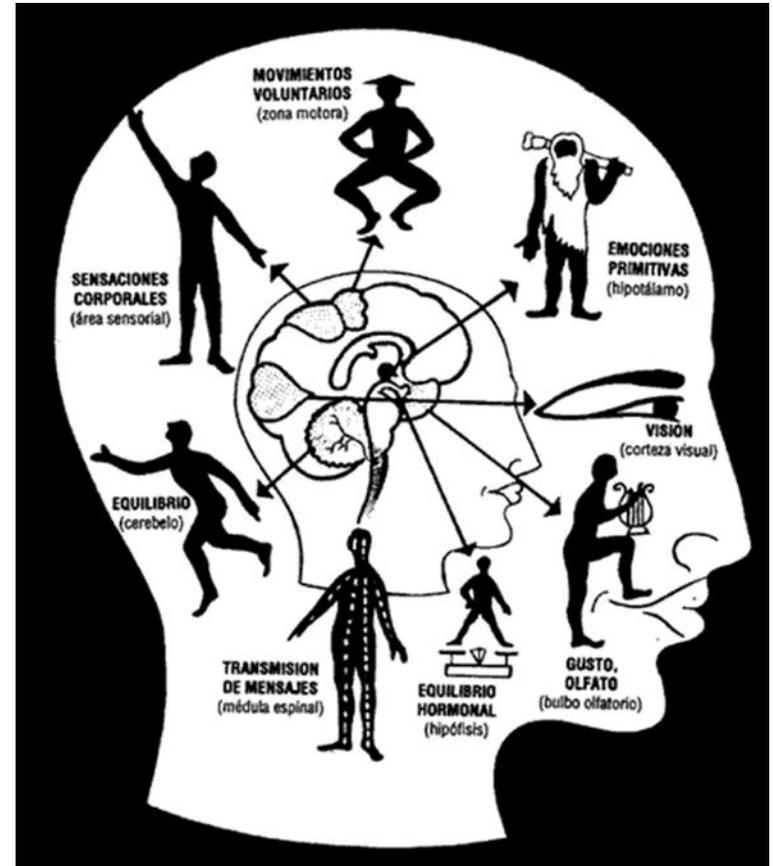
- **Se conversa positivamente**
- **Se enfoca**
- **Genera**
- **Está abierto**
- **Ve posibilidades**
- **Acciona**
- **Es oferta**
- **Hace pedidos**
- **Es asertivo**





**«Nuestra crisis no está en el mundo,
sino en nuestra conciencia».**

Observar el proceso de la mente





El que puede
cambiar sus
creencias, puede
cambiar su destino





EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo

2013

Tú eliges...





¡El cielo es el límite!





EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo

2013

¡¡Muchas gracias!!

mmonetti@monettiasociados.com.ar