



1



2



3



4



5



6

**Mis principales enemigos:**

- ✓ Incertidumbre
- ✓ Miedo al fracaso
- ✓ Creencias limitantes




ATARAXIA consulting group | ESiN | escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

7

**Efectos**

- ✓ Ganas de abandonar
- ✓ Procrastinación
- ✓ Frustración
- ✓ Tristeza
- ✓ Pereza
- ✓ Ira



ATARAXIA consulting group | ESiN | escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

8

**Era el mejor de los tiempos y era el peor de los tiempos**

Charles Dickens



ATARAXIA consulting group | ESiN | escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

9

**Vivimos momentos inciertos**

¿Qué es la incertidumbre?

Falta de certeza, datos o esperanza




ATARAXIA consulting group | ESiN | escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

10

**A tu cerebro no le gusta La incertidumbre**

Activa los mecanismos de supervivencia



ATARAXIA consulting group | ESiN | escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

11

**Primera clave: Saber en que modo estoy**

¿En qué modo estás afrontando esta situación?

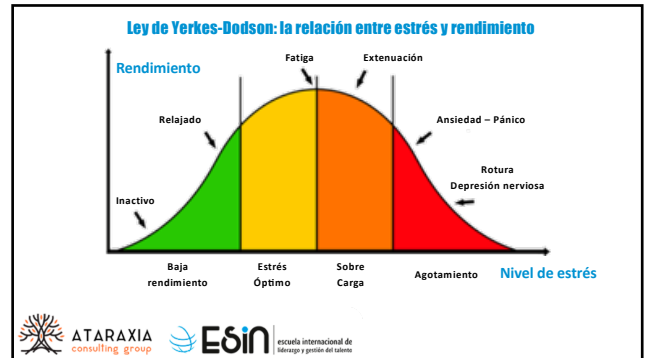


ATARAXIA consulting group | ESiN | escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

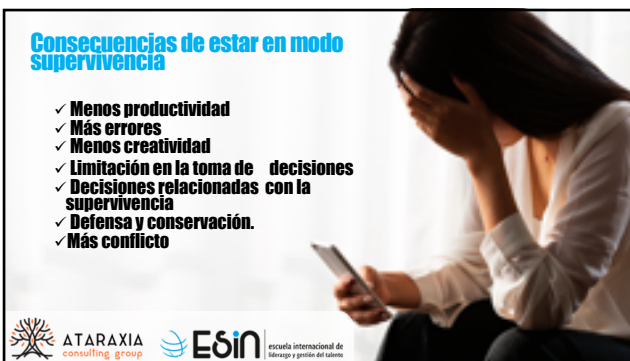
12



13



14



15



16



17



18

## Motivación: Motus + actio

### El motivo, el para qué de la acción

**Impulso o esfuerzo** que se requiere para satisfacer un deseo o alejarme de una situación no deseada.





 escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

19

## Motivación: Motus + actio

### El motivo, el para qué de la acción

La **motivación** es un estado interno que **activa, dirige y mantiene** la conducta y foco de la persona hacia metas o fines determinados; es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación.






 escuela internacional de liderazgo y gestión del talento



20

### Circuito cerebral de la motivación



- 1. Substancia negra
- 2. Área tegmental ventral
- 3. Amígdala
- 4. Hipotálamo
- 5. Corteza prefrontal
- 6. Vía dopaminérgica nigro-estriatal
- 7. Vía dopaminérgica mesolímbica
- 8. Vía dopaminérgica mesocortical

Estímulo  
↓  
SARA  
Sistema activador reticular ascendente  
↓  
ATV y Amígdala  
↓  
Placer (verde) / Dolor (rojo con X)  
↓  
Deseo: dopamina  
Acción: adrenalina  
Satisfacción: serotonina



 escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

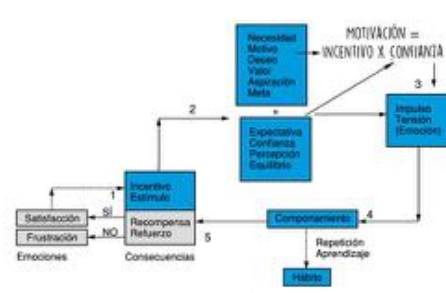
21







 escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

22



Necesidad: Motivos, Deseos, Valor, Asociación, Meta  
 Incentivo: Estímulo  
 Expectativa: Confianza, Percepción, Situación  
 Impulso: Tensión, Emoción  
 Componentes: Repetición, Aprendizaje, Hábito  
 Satisfacción / Frustración: Emociones  
 Recompensas / Refuerzo: Consecuencias  
 MOTIVACIÓN = INCENTIVO x CONFIANZA



 escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

23

## Solo puedes hacer un trabajo excepcional cuando amas lo que haces

Steve Jobs





 escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

24

**Primera clave**

**Enamórate de tus objetivos**



ATARAXIA consulting group | ESiN escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

25

**Primera clave**

**... o al menos de la intención de la acción**



ATARAXIA consulting group | ESiN escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

26

**Visualizaciones**

- ✓ **Observa tu objetivo ya conseguido**
- ✓ **¿Cómo te sientes?**



ATARAXIA consulting group | ESiN escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

27

**Aprende a soñar despierto**

**Ponte por encima de las nubes**



28

**Ecología:**

**Haz una lista**

- ✓ **Qué ganas?**
- ✓ **¿Qué pierdes?**



ATARAXIA consulting group | ESiN escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

29

**Divide el objetivo en pasos.**

- ✓ **Activa el sistema de recompensa**
- ✓ **Celebra los pequeños éxitos**



ATARAXIA consulting group | ESiN escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

30



31



32



33



34



35



36



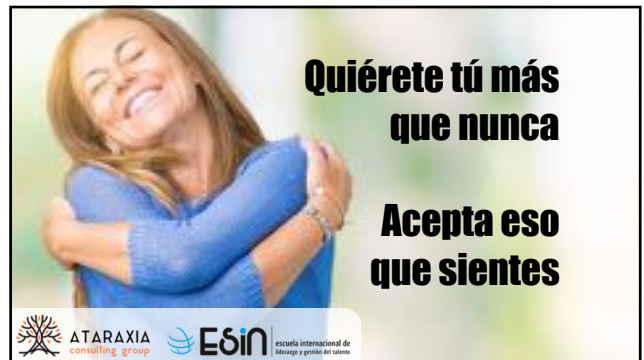
37



38



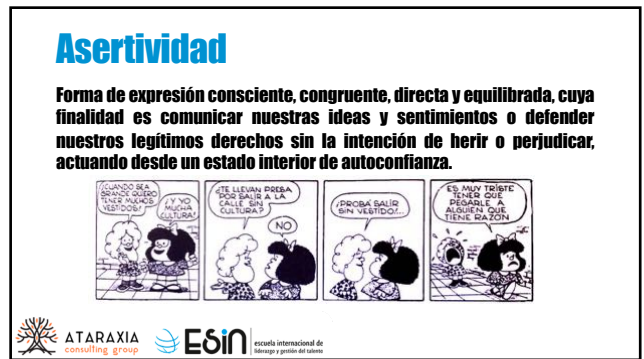
39



40



41



42

**Asertividad**

**1. Generación de Contexto**

**2. Datos/Observaciones:**  
 "Cuando yo te veo hacer..." "Cuando tú haces..."  
 "Cuando te escucho decir..." "Cuando tú dijiste..."

**3. Interpretaciones/Juicios**  
 "Tengo el siguiente juicio..."  
 "En mi opinión ..."

**4. Expresar la Emoción:**  
 "Ante lo cual siento..."  
 "eso me hace sentir"



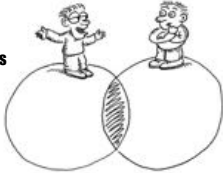
43

**Asertividad**

**5. Incumbencia, interés, aspiraciones:**  
 "Me importa/preocupa/interesa/incumbe..."  
 (por qué y para qué)

**6. Pedido Efectivo**  
 "Por ello te pido..."

**7. Indagación:**  
 "Querría saber qué piensas acerca de esto"  
 "¿Cuál es tu opinión?"  
 "¿qué observas tú?"  
 "¿Cómo te sientes?"  
 "¿Qué me pides?"



44

**Arranca las malas hierbas**



ATARAXIA consulting group | ESin escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

45

**LEUCOCHLORIDIUM PARADOXUM**



ATARAXIA consulting group | ESin escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

46

**Tanto si lo crees como si no ..... LLEVAS RAZÓN**

**H. Ford**



ATARAXIA consulting group | ESin escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

47

**QUÉ ES UNA CREENCIA**

UNA GENERALIZACIÓN QUE AFECTA A LOS COMPORTAMIENTOS

ESTADO PSÍQUICO SUBJETIVO DONDE EL SUJETO CONSIDERA COMO VERDAD UN ELEMENTO INTELLECTUAL, GENERALMENTE EN AUSENCIA DE ANÁLISIS CRÍTICO Y ARGUMENTOS DE VALIDEZ



ATARAXIA consulting group | ESin escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

48





49



50



51



52



53



54

**Paso 4**

**Busca, recursos, mentores y referentes que debiliten tus creencias**



ATARAXIA consulting group | ESiN escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

55

**Landy Man Too Fast**

1936



December 1934  
 Columbia University's sports editor, Richard Foster, 1934, was convinced that "Landy Man" was a legend and that the man who had won the 100-yard dash at the 1934 Olympics was a fraud. He was wrong. The man who had won the 100-yard dash at the 1934 Olympics was a fraud. He was wrong. The man who had won the 100-yard dash at the 1934 Olympics was a fraud. He was wrong.

56

**Paso 5**

**Reflexión cognitiva**

- ✓ Que es lo peor que puede pasar
- ✓ Cómo será tu vida si no lo intentas




ATARAXIA consulting group | ESiN escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

57

**Paso6. Re-encuadre**

- ✓ Ver lo positivo
- ✓ Ver las ganancias
- ✓ Aceptar
- ✓ Responsabilidad
- ✓ ¿En qué nueva versión te han convertido?



ATARAXIA consulting group | ESiN escuela internacional de liderazgo y gestión del talento

58



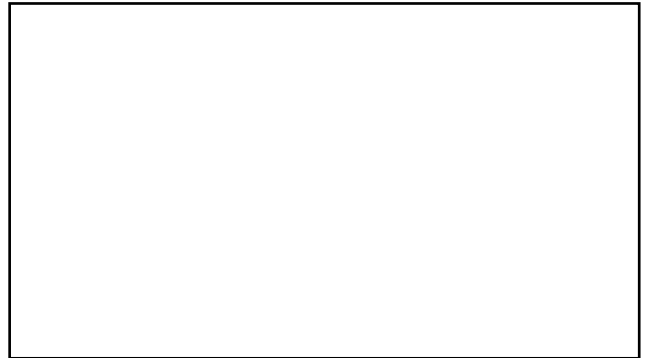
59



60



61



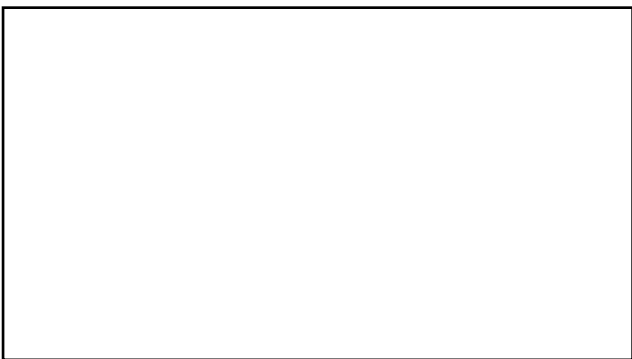
62



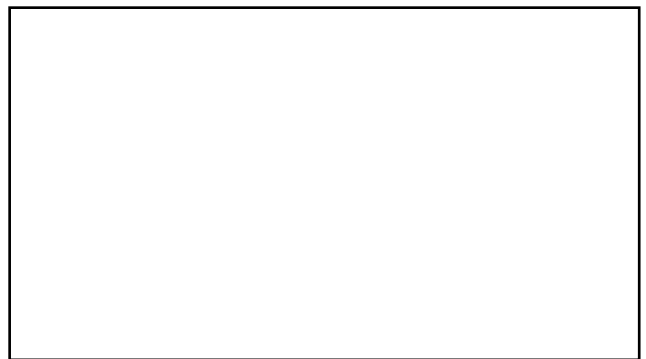
63



64



65



66