

AUTOR

Profesor Gerardo Cerda Neumann.

Ingeniero y Magister en Informática

Más de 30 años de experiencia en docencia universitaria y desarrollo de proyectos de soluciones tecnológicas.

Formador de múltiples generaciones de Analistas de Sistemas, Programadores, Ingenieros en Informática e Ingenieros Civil en Informática.

Especialista en: Agilidad, Big Data, Bases de Datos, Business Intelligence, Calidad de Software, E-Business, Gestión de Procesos, Ingeniería de Software y Sistemas de Información.

[Si lo crees lo creas - Qué te detiene - Brian Tracy]

Resumen

La Ley de la emoción dice que todo lo que haces está determinado por una emoción de algún tipo, ya sea positiva o negativa.

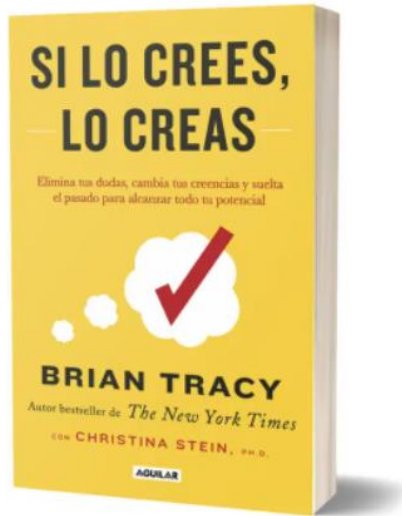
“Eres un organismo que busca la felicidad. Tu principal objetivo en la vida es ser feliz, como sea que definas ese estado. Y la mejor medida de la felicidad es con cuánta paz mental cuentas y con qué frecuencia la disfrutas”

Fuente: Capítulo 2: Qué te detiene, página 76.

Se reservan los derechos de autor. Está prohibido su uso para su comercialización y redistribución, exceptuando la autorización comprobable para cada uno de los autores intelectuales involucrados en la creación del presente documento. Usted no puede declarar propiedad intelectual o exclusiva a ninguno de nuestros productos, modificado o sin modificar. Todos los productos son propiedad de los proveedores del contenido. En caso de que no se especifique lo contrario, nuestros productos se proporcionan sin ningún tipo de garantía, expresa o implícita. En ningún esta compañía será responsables de ningún daño incluyendo, pero no limitado a, daños directos, indirectos, especiales, fortuitos o consecuentes u otras pérdidas resultantes del uso o de la imposibilidad de utilizar nuestros productos

[CAPÍTULO 2: QUÉ TE DETIENE]

por Gerardo Cerda Neumann



Algunas ideas iniciales:

1. La crítica destructiva es el mayor enemigo individual del potencial humano.
2. Las 2 emociones negativas principales: hay muchas emociones negativas pero casi todas están arraigadas en 2 principales **miedo al fracaso** y **miedo al rechazo**.
3. El miedo al rechazo es la causa raíz del miedo a hablar en público calificado por encima del temor a la muerte entre los principales temores de la vida. Solución: La clave es convencerte de que tu audiencia, grande o pequeña, quiere que tengas éxito que hagas una buena presentación.
4. Las personas diseñan su vida para compensar sus miedos aceptan, trabajos de nivel inferior al que realmente son capaces de desempeñar a cambio de seguridad.

Maslow desarrolló su famosa jerarquía de necesidades:

- Supervivencia
- Seguridad
- Pertenencia.

Existen las necesidades del ser la cuarta de las cuales es **la autoestima**.

En la jerarquía de Maslow una vez satisfechas las necesidades de autoestima el individuo se mueve al nivel más alto: la satisfacción de las necesidades de **autorrealización**.

Las necesidades mayores surgen naturalmente una vez que una persona ha satisfecho las necesidades de supervivencia, seguridad, pertenencia, autoestima y autorrealización. Estas son las necesidades de verdad y belleza.

El psiquiatra William Glasser definió a una persona que ha alcanzado los niveles más altos de desarrollo mental y emocional como **completamente funcional**.

La característica más identificable de una persona en pleno funcionamiento parece ser que es completamente **no defensiva**. Es cálida amable feliz y encantadora y posee una personalidad completamente madura y totalmente integrada.

Comentario e Christina Stein: *“he trabajado con varios clientes con la misma experiencia. lo que los detiene y los mantiene estancados es el miedo de que si hacen algo nuevo o diferente podrían perder el amor o la aprobación de una persona importante en su vida”*.

La envidia y el resentimiento: la envidia y el resentimiento son emociones negativas que surgen de profundos sentimientos de inadecuación e inferioridad. Parecen ir juntos del brazo como gemelos.

Es el único de los “7 pecados capitales” por el cual no hay recompensa para la persona envidiosa.

La envidia generalmente se aprende de uno o ambos padres como resultado de que continuamente se les dice que las personas que son más exitosas o felices son fundamentalmente malas o deshonestas.

Practica el desapego: cuando juzgas a otro te vuelves emocional y las emociones distorsionan las evaluaciones. Cuanto más juzgas y condenas más enojado y más descontrolado te vuelves.

Otra forma de mantenerse neutral es ser curioso. Haz preguntas no para respaldar tu posición sino para comprender mejor de dónde viene.

Se paciente y empático: cuando trates con una persona difícil trata la exactamente como si fuera un niño cansado, hambriento e irritable, enojado o incluso, haciendo un berrinche.

Tú decides tus emociones: recuerda nadie te hace sentir nada. nadie te hace enojar. nada de lo que te ha pasado tiene control sobre ti. Sólo tú eres el que te hace sentir algo positivo o negativo por la forma en que interpretas ese evento pasado.

Escríbelo y déjalo ir: toma una hoja de papel y escribe los nombres de las personas con las que aún estás enojado. escribe las cosas que te hicieron sentirse justificado con tu enojo y tu condena. luego toma ese pedazo de papel romperlo y tirarlo a la basura.

La peor emoción de todas: el enojo es la máxima emoción negativa. todo el miedo la duda los celos la envidia y el resentimiento eventualmente se convierten en enojo de algún tipo.

El enojo es una actitud defensiva enraizada en la tristeza, un deseo de devolver el golpe a alguien que te ha lastimado.

La expresión del enojo: una de las peores cosas del enojo es que cuanto más lo expresas, más te enojas. **El núcleo del enojo es la culpa**. La capacidad de culpar a alguien por algo que ha hecho o dejado de hacer es el requisito esencial para el sentimiento y la expresión del enojo y las emociones negativas de todo tipo.

Aceptar la responsabilidad en lugar de culpar a los demás: en lugar de culpar a los demás, acepta la responsabilidad de la situación. Es imposible aceptar la responsabilidad por una situación y estar simultáneamente enojado o descontento con lo mismo.

Soy responsable: cuando estés enojado o descontento por cualquier motivo, repite una y otra vez: ¡soy responsable! Hasta que la sensación negativa desaparezca.

Este es un descubrimiento sorprendente que transforma totalmente la vida de cada persona que lo practica.

Justificar y racionalizar: nada te hace enojar o ser infeliz. te enojas o eres infeliz por la forma en que eliges reaccionar ante la experiencia.

Licencia Creative Commons
Reconocimiento-SinObraDerivada CC BY-ND



.gestiónenTI 