

GUÍA

GESTIÓN DEL LAS RELACIONES



www.tgli.cl



Introducción

En el mundo de hoy, formar y mantener relaciones es esencial para el éxito, ya que implica gestionar relaciones positivas dentro y fuera del entorno laboral.

El saber gestionar de forma efectiva nuestras relaciones nos puede ayudar a maximizar nuestras interacciones personales y profesionales. Ya sea en un entorno corporativo o dirigiendo nuestro propio negocio, la forma en que nos comunicamos es clave, al igual que la empatía y la flexibilidad, aspectos que impactan en la confianza y el entendimiento dentro de un equipo de trabajo.

Dado lo anterior, es que en TGLI hemos desarrollado esta guía, con el propósito de que puedas conocer y aplicar aquellos elementos de la comunicación que permiten comprender y fortalecer las relaciones, abriendo así nuevas oportunidades y posibilidades.



Saber
escuchar
es clave...

...para descubrir nuevas oportunidades
y relacionarte mejor.

TEST DE ESCUCHA

Cuando te encuentras en una situación en la que tienes que escuchar... Responde con un si o un no:

- ¿Construyes tu respuesta a la vez que el otro sigue hablando?
- ¿Supones lo que va a decir antes de que lo diga?
- ¿Interrumpes para dejar claro tu punto de vista o para terminar las frases de la otra persona?
- ¿Te desconectas y permites que tu mente divague en los temas que tienes pendientes?

Si respondiste si a más de una de las preguntas, es hora de que pongas atención a la forma en que estás escuchando



TRES PASOS CLAVES PARA COMUNICARTE MEJOR



CLAVES PARA COMUNICARTE MEJOR



La mayoría de nosotros nacemos con la capacidad de oír, si embargo, cuando ponemos atención a aquello que oímos, es decir lo "interpretamos", es cuando escuchamos, y esto si es una elección.

Podemos comunicarnos de diferentes formas y nuestro cuerpo no está ajeno a esto, te has preguntado alguna vez cuánto y qué comunica nuestro lenguaje corporal.

Lenguaje corporal no verbal = es lenguaje.

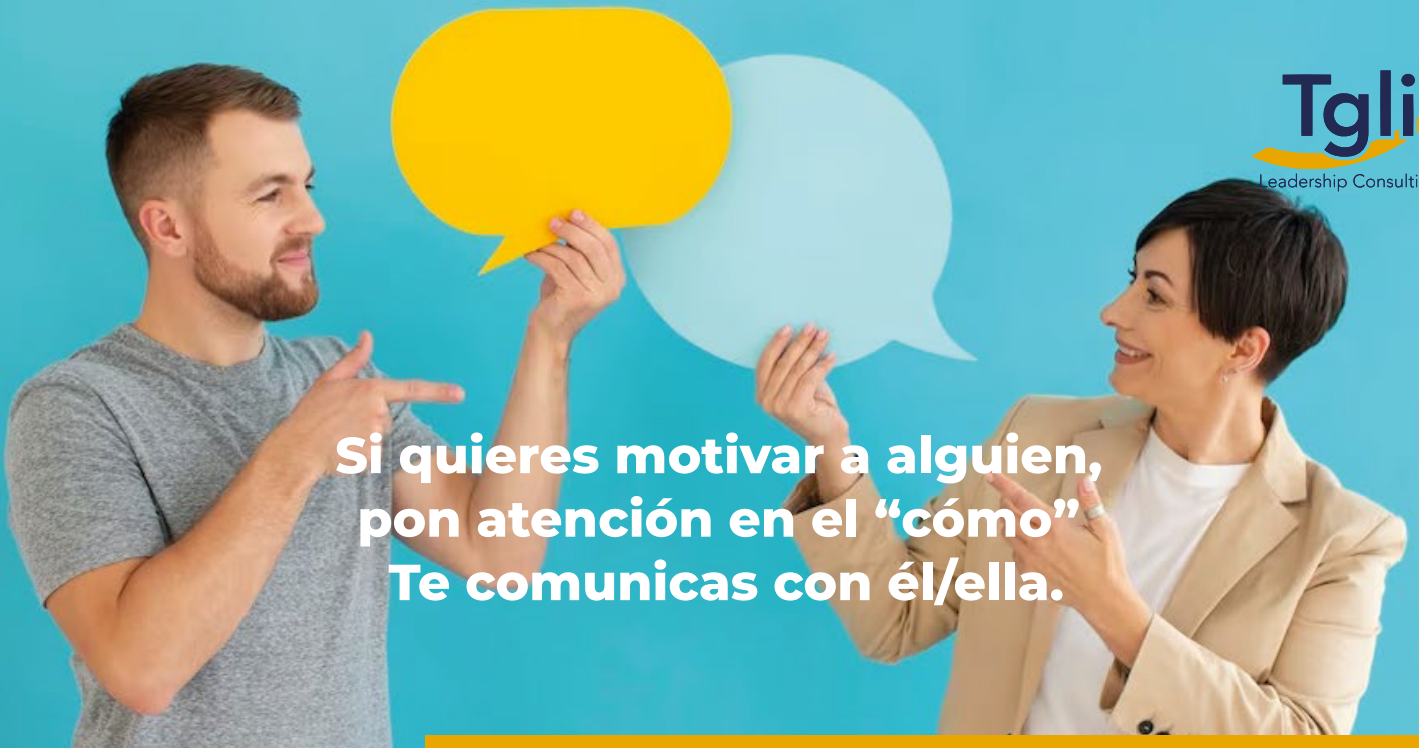
Lenguaje = es comunicación.

Comunicación = son interacciones.

¿Qué te dice mi lenguaje corporal a ti, y que medice el tuyo a mi?

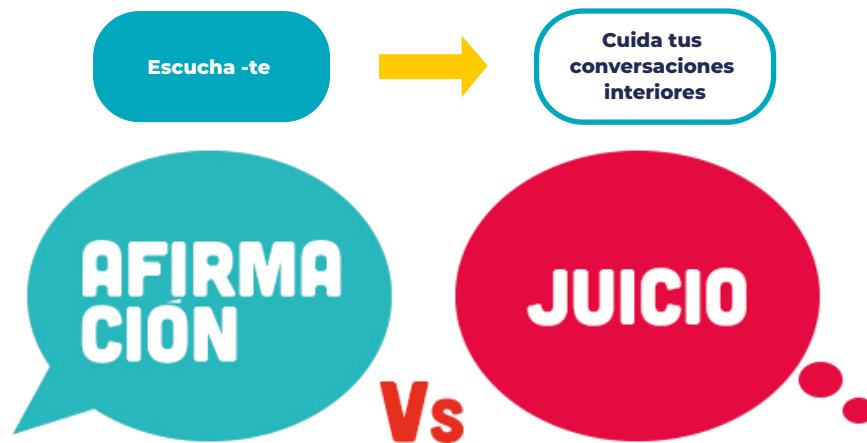
Lo que mi lenguaje corporal genera en ti o en mi son juicios rapidos o interferencias basado en el lenguaje corporal





**Si quieres motivar a alguien,
pon atención en el “cómo”
Te comunicas con él/ella.**

Cómo seres humanos somos máquinas de emitir juicios... ¡Juzgamos todo! personas, lugares, situaciones, cosas y no se trata de dejar de hacerlo, sino que implica ser conscientes de cuando nos referimos a un hecho (afirmación) o a un juicio (mi opinión) dentro de una conversación.



- Son hechos
- Descripciones de una situación, persona o cosa
- Es comprobable
- Se pueden distinguir entre afirmaciones verdaderas, falsas e inexactas

- Son valoraciones que hacemos sobre las personas, las organizaciones, las cosas.
- Es una opinión que pertenece al observador que la emite.
- No son ni verdaderos ni falsos
- Nos abren o nos cierran posibilidades
- Están dentro de ciertos estándares

EL PODER DEL LENGUAJE POSITIVO



“La forma en que nos comunicamos con otros y con nosotros mismos, determina la calidad de nuestras vidas” .

Anthony Robbins

IMPORTANCIA DEL LENGUAJE POSITIVO

Las palabras tienen una enorme influencia en nuestras emociones y nuestros sentimientos, también en nuestros pensamientos, en la toma de decisiones.

Expresar y comunicar emociones positivas hace que estas sean más intensas y duraderas. (Fernández-Abascal, 2015).

Las palabras positivas y las emociones positivas se contagian y potencian mutuamente, el lenguaje positivo promueve la expresión de emociones positivas, a su vez que las emociones positivas producen un lenguaje positivo. El uso de ciertas palabras mejora nuestro rendimiento personal y profesional.

NUESTRA ENERGÍA Y EMOCIONALIDAD SE VE AFECTADA POR AQUELLO EN LO QUE NOS ENFOCAMOS



¿EN QUÉ TE ESTÁS ENFOCANDO HOY?

POSITIVO

- ▶ Felicidad
- ▶ Resiliencia
- ▶ Experiencias óptimas o de “flow”
- ▶ Creatividad
- ▶ Emociones positivas
- ▶ Desarrollo de talentos
- ▶ Optimismo
- ▶ Humor y risa
- ▶ Valores
- ▶ Gratitud

NEGATIVO

- ▶ Cosas que no puedo cambiar
- ▶ Rumores de pasillo
- ▶ Carencias
- ▶ Limitaciones
- ▶ Excusas
- ▶ Desconfianza
- ▶ Intolerancia
- ▶ Debilidades
- ▶ Opiniones negativas

Otro aspecto clave dentro de la comunicación es la empatía, pero ¿Cómo podemos desarrollarla?

Conociendo nuestras emociones y siendo conscientes de cómo nuestras acciones, comunicación no verbal y palabras influyen en los demás

7 Elementos claves de la comunicación empática

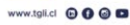
- E**scucha activa, escuchar, observar e indagar
- M**esura, al poner mi experiencia al servicio del otro
- P**aciencia, para escuchar y entender lo que nos plantean desde lo racional y desde lo emocional
- A**ceptación, no juzgar la conducta del otro y enfocarse en lo que siente
- T**ransparencia, no ocultar emociones, podemos estar en desacuerdo con lo que el otro plantea y lo puedo compartir... el punto es cómo
- I**niciativa, para generar conversaciones que me permitan ver el mundo del otro
- A**utoconocimiento, conocer nuestras emociones, no confundirlas con las de la otra persona y ser conscientes de cómo nuestras acciones, comunicación no verbal, y palabras influyen

VEASE TAMBIÉN



GESTIÓN DEL ESTRÉS

www.tgli.cl



GESTIÓN DE LA ENERGÍA

www.tgli.cl



GUÍA GESTIÓN DEL CAMBIO



www.tgli.cl



GUÍA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



www.tgli.cl



GUÍA GESTIÓN DE EQUIPOS



www.tgli.cl



GUÍA GESTIÓN DEL TIEMPO



www.tgli.cl



Material de apoyo

www.tgli.cl/material_de_apoyo

Más tips y recomendaciones relacionadas, en nuestras RRSS:



@gabriel_lama_coach

Deportista Olímpico para Chile, Sydney y Atenas. Judoc 6° Dan. Plus Medallista Panamericano.
Master en Psicología Positiva, Universidad Jaume I, España.
Master en Habilidades Directivas, U. Adolfo Ibáñez
Coach Certificado Newfield Network.
Wellcoaches - ACSM.
Diplomado en Liderazgo y Coaching, Univ. Adolfo Ibáñez.
Diplomado en gestión de talento y desarrollo, organizacional UDD.



@lau.illanes.coach

Periodista, Licenciada en comunicación social UDLA.
Magíster en Habilidades Directivas, Universidad Adolfo Ibáñez.
Master en Psicología Positiva, Universidad Jaume I, España.
Experta en dinámicas de alto impacto, Firewalking Institute Coach de Equipos, Escuela Europea de Coaching.
Coach certificada Newfield Network.
Diplomado en Liderazgo y Coaching, Univ. Adolfo Ibáñez.
Diplomado en gestión de talento y desarrollo, organizacional UDD.



@ivangrimau_coach

Profesor de Educación Física de la Univ. Metropolitana de Ciencias de la Educación.
Coach de equipos y de Empresas Familiares certificado por la Escuela Europea de Coaching.
Post grado en Psicología Transpersonal.
Coach certificado de Newfield Network.
Certificado en Concius Bussines Coaching. Fred Kofman.
Formación en metodologías Ágiles y Management 3.0.



TRAIN - GROW - LEARN - IMPROVE

www.tgli.cl

