

Videoconferencia presentada a
afiliados de la Cámara de
Comercio de Bucaramanga el
29/04/2020

-CUARENTENA-

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN TIEMPOS DE CUARENTENA: TIPS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA



Capacidad de ADAPTACIÓN

- “Creo que el mayor asesino de una compañía, especialmente en las industrias de rápido cambio como la nuestra, es el rechazo a adaptarse al cambio”. *Bill Gates*
- ***“La estupidez consiste en esperar resultados distintos haciendo siempre lo mismo”*** A. Einstein

LAS 7 HERRAMIENTAS DE GERARDO SCHMEDLING

- **ACEPTAR** COMO NEUTRO Y NECESARIO
- **ASUMIR** RESPONSABILIDAD (renunciar a culpar)
- **ACTUAR** DANDO LO MEJOR DE SÍ (renunciar a agredir)
- **AGRADECER** EL DOLOR (renunciar a sufrir)
- **VALORAR** (El que no valora lo que tiene está en camino de perder lo que necesita).
- **RESPETAR** (renunciar a criticar)
- **ADAPTARSE** (renunciar a huir)



“ACEPTOLOGÍA”

GERARDO SCHMEDLING

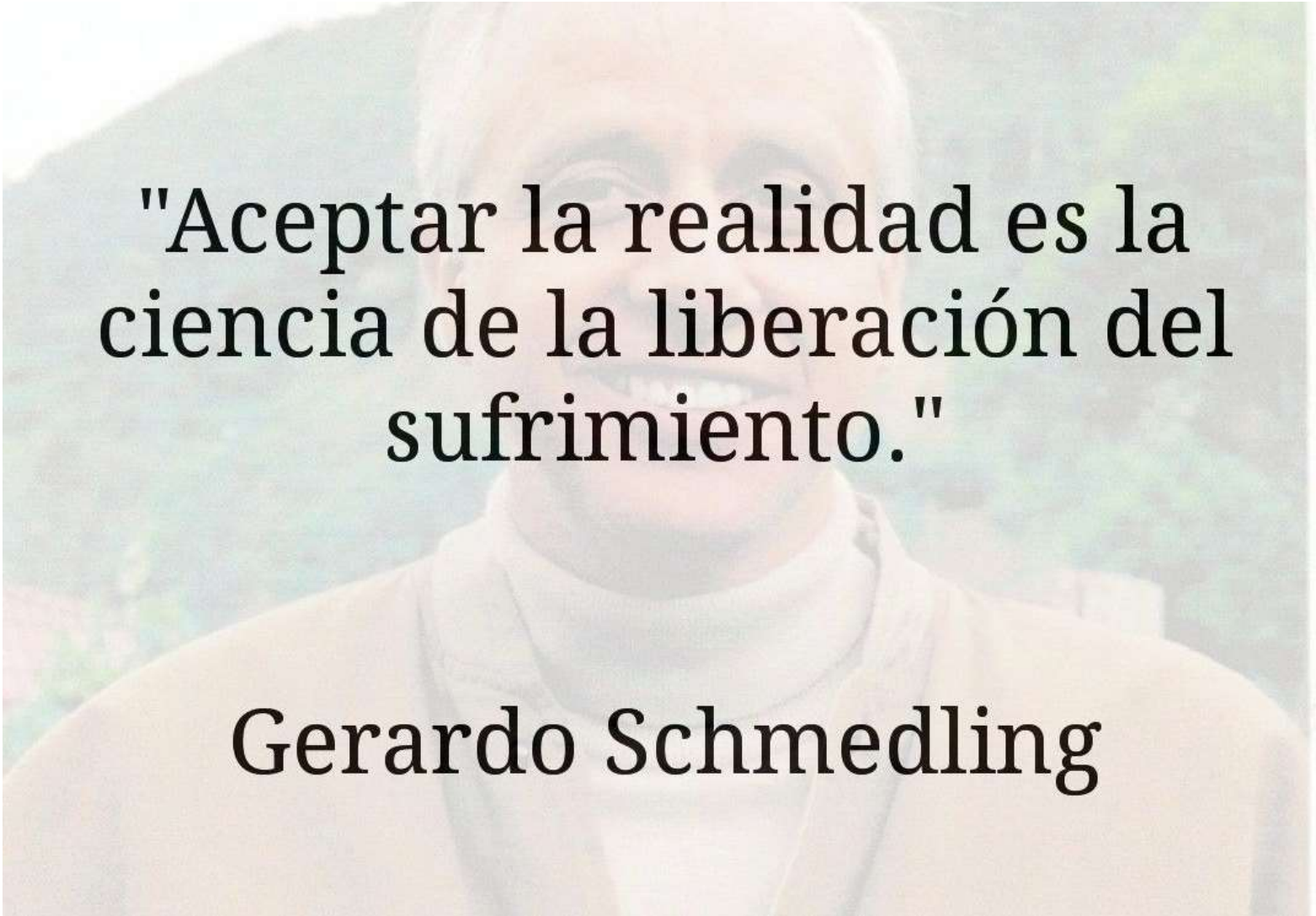
“EL SISTEMA CAMBIA SI CAMBIAMOS NOSOTROS”

“DÉMOSLE OPORTUNIDAD A LA CONSCIENCIA”

“EL MUNDO ES UN REFLEJO DE CÓMO SOMOS”

“ACEPTOLOGÍA”

- *“PODEMOS DAR AGUA PERO NO PODEMOS DAR SED”*



"Aceptar la realidad es la
ciencia de la liberación del
sufrimiento."

Gerardo Schmedling

3 ETAPAS EVOLUTIVAS

- 1. INOCENCIA: ausencia de información
- 2. IGNORANCIA: creencias limitantes
- 3. SABIDURÍA (etapa voluntaria): funcionar a través de verdades que has verificado a través de tu experiencia y que cuando pones en práctica, te permite cosechar resultados de: PLENITUD – ABUNDANCIA – FELICIDAD, PAZ INTERIOR, BUENAS RELACIONES, SALUD Y BUENA ECONOMÍA

COSECHA

“Los resultados que cosechamos en el plano físico son la materialización del mundo interior intangible”.

CLICHÉS DE FELICIDAD: ¿QUÉ NO ES SER FELIZ?

- Evadir el sufrimiento.
- Atribuir al exterior.
- Simpatía evasiva.
- Viajar para huir.
- “Olvidar” el pasado.
- Sonreír.
- Creencia que genere intranquilidad o temor

CLICHÉS DE FELICIDAD: ¿QUÉ NO ES SER FELIZ?

- Evadir el sufrimiento.
- Atribuir al exterior.
- Simpatía evasiva.
- Viajar para huir.
- “Olvidar” el pasado.
- Sonreír.
- Creencia que genere intranquilidad o temor

1. “LO QUE LOS DEMÁS DICEN DE TI NO IMPORTA”



LA VIRTUD EN EL MEDIO

La AUTOestima no se puede confundir con AUTOvanagloria, para evadir la mejora continua que facilita la AUTOevaluación de las cosas que no nos gustan ni les gustan a los demás de nosotros.

-

Hay que superar la barrera de esa inconstructiva idea de que no importa lo que piensen los demás -obvio según quienes sean-.

-

Todo quehacer siempre será en relación y función del otro, y la reputación personal y profesional, la que se da voz a voz, es la principal carta de presentación de cada marca personal o empresarial.

OJO SIN EMBARGO

- “LA PATADA SE RECIBE DE ACUERDO AL BURRO QUE LA DÉ”.

2. LA CULPA DE TODO ESTÁ EN EL EXTERIOR

- ASUMIR EL 100% DE RESPONSABILIDAD ES UNO DE LOS PRINCIPIOS DEL HO'OPONOPONO. QUE NO SOLO ENTIENDE QUE SOMOS RESPONSABLES DE NOSOTROS SINO DE TODO AQUELLO QUE SE PRESENTA EN NUESTRO ENTORNO.

3. “SIMPATÍA Y EMPATÍA SON LO MISMO”



4. “LA PAZ ES GEOGRÁFICA”

- HASTA QUE NO RESUELVAS LOS TORMENTOS DE TU MENTE EN TU INTERIOR, ESTOS TE ACOMPAÑARÁN HASTA DONDE QUIERA QUE VAYAS.

5. “HAY QUE OLVIDAR EL PASADO”

- LOS ESPEJOS RETROVISORES PERMITEN TENER UN CONTEXTO COMPLETO DE AQUELLO QUE PUEDE REPETIRSE SI ACTUAMOS IGUAL.
- *“NO HAY NADA MÁS ESTÉRIL QUE LOS REMORDIMIENTOS O LOS REPROCHES, CUANDO NO LLEVAN CONSIGO, LA RESOLUCIÓN DE NO REINCIDIR EN LA FALTA COMETIDA”.*

Yoritomo Tashi

6. “LOS DEMÁS DEBEN HACERME FELIZ”

- PONER NUESTRO EMPEÑO EN LA SATISFACCIÓN AJENA NOS CONVIERTE EN AGENTES Y NO EN SUJETOS PASIVOS EXPECTANTES.
- NO TIENES DERECHO A CONSUMIR FELICIDAD SIN PRODUCIRLA”
BERNARD SHAW
- De hecho, CP. ART.22 LA PAZ ES UN DERECHO Y UN DEBER DE OBLIGATORIO CUMPLIMIENTO.

7. “SONRÍE SIEMPRE”

- Tener que estar feliz siempre quitando espacio a las demás
- ASUMIR QUE MAQUILLAR EL SEMBLANTE FORMA PARTE DE UN IDEAL DE POSTURA, PUEDE REPRIMIR LA TRISTEZA QUE, CUANDO SE SIENTE, ES LA UNICA MOCIÓN LEGÍTIMA DE SER DEMOSTRADA. NO SE TRATA DE PROMOVER EL USO DE AUTOMÁSCARAS.
- Si la felicidad viniera del exterior todos experimentarían los mismos efectos frente a los mismos impulsos.

8. “LO QUE LOS DEMÁS ENTIENDEN ES PROBLEMA DE ELLOS”



9. “EL AMOR Y GUSTO EN PAREJA TIENE TIEMPOS LÍMITE”

- Será que nos estamos yendo a convivir antes de conocer realmente las cualidades y defectos que se despiertan en mí con ocasión de determinada compañía?

10. “Seré feliz una vez consiga todo lo que no tengo”

- El agradecimiento como una postura constante de reconocimiento de lo que ya hay.
- El reconocimiento de que nada es casualidad (ni lo que hay ni lo que no) sino que actúa en concordancia de lo que somos.
- Nadie atrae según pide, sino según es.

11. (BONUS) “EL SUFRIMIENTO ES MALO”

Bondades del sufrimiento.

“Sufrir puede parecer inútil pero es muy importante: El sufrimiento es el motor del cambio y la transformación”.

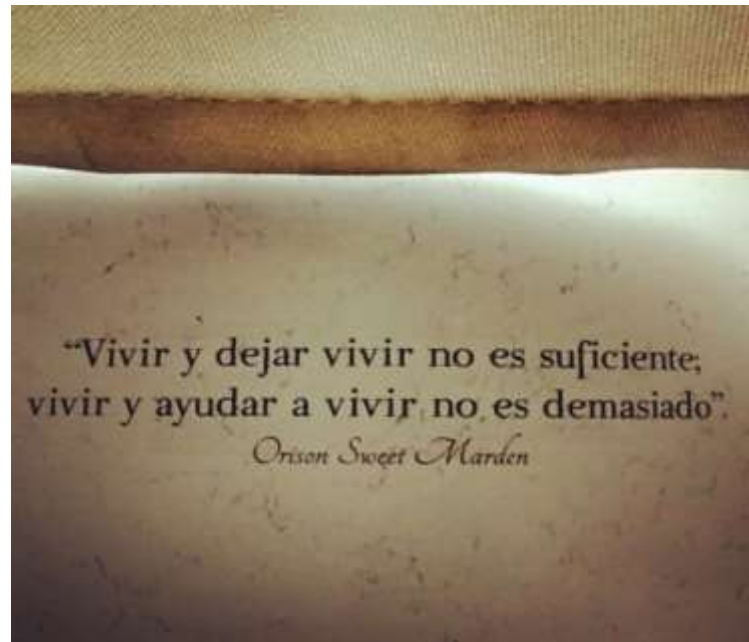
“Cada vez que sufres, estás interpretando desde la ignorancia”.

TIPS de asertividad

- EL TONO DE LA VOZ ES MAS IMPORTANTE QUE LO QUE SE DICE.
- LAS PERSONAS NO OLVIDAN COMO SE LES HACE SENTIR, POR TANTO SEA AMABLE, CONSIDERADO: (CONTEXTUALIZADO)
- APLICAR LOS CONCEPTOS BIEN ENTENDIDOS DE:
 - EMPATÍA
 - ASERTIVIDAD
 - INICIATIVA
 - RESILIENCIA

EMPATÍA Y EMPRESA

Calidad en las relaciones
Interpersonales, desde la
Paz y tranquilidad
INTRAPERSONAL.



EMPATÍA Y EMPRESA

Sólo hay algo más caro que formar a las personas y que se marchen: no formarlas y que se queden.

–Henry
Ford

@juancamilo.revelo

TIPS CON BASE EN HABS. BLANDAS

HABILIDADES BLANDAS PARA EJECUTIVOS:

1. **Comunicación:** ORATORIA, ESCUCHATORIA, REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA. Capacidad de expresarse claramente hablando y escribiendo, y de hacer presentaciones en público.
2. Manejo de REDES SOCIALES
3. **Cortesía:** MODALES, respeto, decir «por favor» y «gracias», “lo siento” y “permiso”.
4. **Flexibilidad:** adaptabilidad, disposición al cambio y al RE-aprendizaje continuo, aceptación de lo nuevo, se le puede enseñar.
5. **Integridad:** sinceridad, moralidad, valores personales, honradez.
6. Conexión **interpersonal:** agradable, con sentido del humor, amistoso, hospitalario, empático, con autocontrol paciencia, sociabilidad, calidez, habilidades sociales.
7. Actitud serena pero proactiva
8. Proyección Misión: **pasión y amor** por lo que se hace es otra forma de respetar el trabajo en equipo
9. Profesionalidad: bien **vestido**, aspecto, **compostura (Lenguaje No Verbal)**.
10. CREDIBILIDAD: Responsabilidad, fiable, termina el trabajo, quiere hacerlo bien, es consciente, tiene recursos, autodisciplina y sentido común.
11. **TIENE INICIATIVA SEGÚN “LA CARTA A GARCÍA”:** está disponible, es leal, puntual,
12. Perfil de mediador y solucionador de controversias y recursividad.

**MUCHAS GRACIAS POR SU PRESENCIA Y
PARTICIPACIÓN**

**Contacto: juancamilo26@gmail.com
@JUANCAMILO.REVELO
3044412596**

