

stilljobs ;)



HOY VAMOS A ESTAR CONVERSANDO ACERCA DE...

- EMOCIONES
- CREENCIAS LIMITANTES

BUENOS AIRES, Abril 2025

PROGRAMA EMPREENDER + 45 MÓDULO III

stillJobs ;)



CONTEXTO 5.0

ENTORNO FLUX



Fast– Liquid – Unexplainable - EXperimental

ENTORNO FLUX



SIGNIFICADO

F

Fast (rápido): los cambios son constantes y vertiginosos

L

inestables.

Liquid (líquido): las estructuras, roles y modelos se vuelven flexibles e

U

Unexplainable (inexplicable): las causas y efectos no siempre son claros.

X

certezas.

Experimental (experimental): hay que estar en prueba y error constante, sin



IMPACTO EMOCIONAL

Incertidumbre constante → **ansiedad y miedo**

Ritmo acelerado → **estrés crónico y agotamiento**

Falta de referencias → **desorientación y sensación de pérdida**

Ensayo y error continuo → **frustración, autocrítica y miedo al fracaso**



COMPETENCIAS

- Autoconciencia emocional
- Regulación emocional
- Tolerancia a la incertidumbre
- Empatía y Comunicación
- Sentido y Propósito

ENTORNO FLUX

1. Autoconciencia Emocional

- Reconocer y nombrar lo que siento en el momento presente
- Escuchar el cuerpo como brújula emocional

2. Regulación Emocional

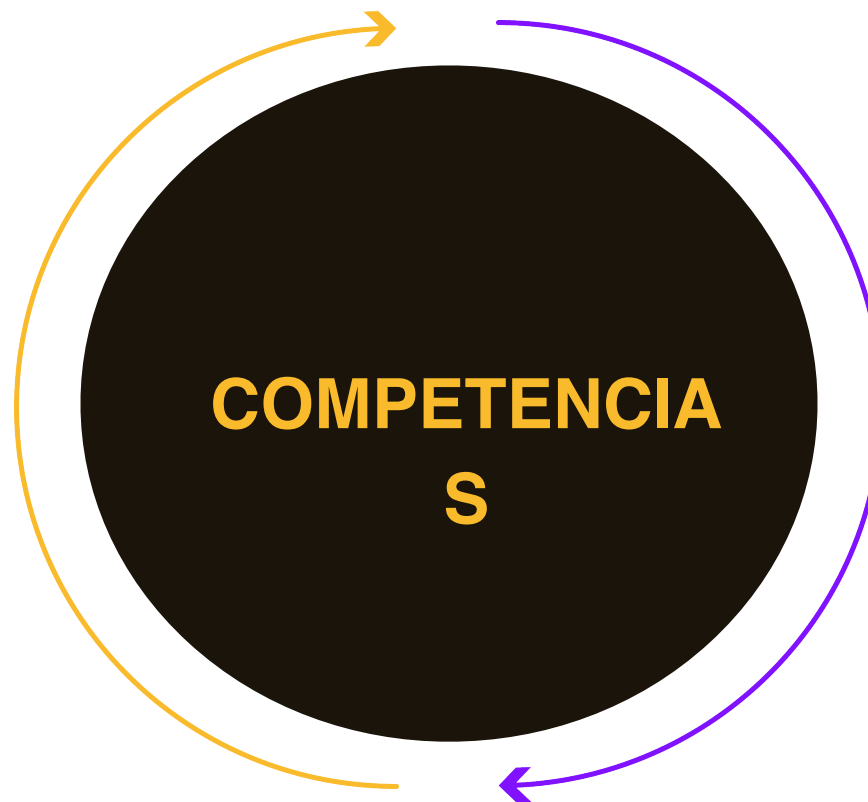
- Técnicas de regulación en momentos de alta intensidad (respiración, pausa consciente, anclaje)
- Hacer espacio emocional sin reprimir ni reaccionar

3. Tolerancia a la Incertidumbre

- Cultivar apertura al no saber
- Reemplazar control por confianza y adaptabilidad

4. Empatía y Comunicación

- Cómo comunicar desde la emoción sin generar fricción
- Escucha activa en entornos de presión



5. Sentido y Propósito

- Reenfocar en lo esencial para sostenerse emocionalmente

ECUACIÓN + MATRIZ

SER + HACER = OBTENER



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

**ENERGÍA EN
MOVIMIENTO**

**IMPULSO PARA LA
ACCIÓN**

**NO SON
BUENAS
NI
MALAS**



**SON
REACCIONES
ESPERABLES
E
INEVITABLES**

**SON FUNCIONALES
O DISFUNCIONALES**

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES



AM AMOR														MI MIEDO
EM EMPATÍA													NE NERVIOSISMO	PA PAVOR
SE SERENIDAD	TN TERNURA	AL ALEGRÍA	IL ILUSIÓN	SO SORPRESA	IN INTERÉS	MA MALHUMOR	RB REBELDÍA	TR TRISTEZA	AB ABURRIMIENTO	TI TIMIDEZ	IS INSEGURIDAD	TS TENSION		
CO COMPASIÓN	CM COMPENSIÓN	SA SATISFACCIÓN	PL PLACER	EX ÉXTASIS	IR IRA	RN RENCOR	HO HOSTILIDAD	SL SOLEDAZ	DM DESAMPARO	CF CONFUSIÓN	RC RECELO	SU SUMISIÓN		
GR GRATITUD	CN CONFIANZA	EN ENTUSIASMO	AV ALIVIO	OP OPTIMISMO	OD ODIO	FR FRUSTRACIÓN	IC INCOMPRENSIÓN	DN DESÁNIMO	NO NOSTALGIA	TE TERROR	VE VERGÜENZA	AS ASCO		
AD ADMIRACIÓN	OR ORGULLO	EU EUFORIA	DE DESEO	FE FELICIDAD	RA RABIA	CE CELOS	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA	CU CULPA	RE RESIGNACIÓN	ME MELANCOLÍA	DS DESPRECIO		
									DC DECEPCIÓN	HA HASTIO	PE PESIMISMO			

★ EMOCIONES BÁSICAS

AMOR
 ALEGRÍA
 SORPRESA
 IRA
 TRISTEZA
 MIEDO
 ASCO

5 EMOCIONES BÁSICAS:

1: MIEDO

2: ENOJO

3: TRISTEZA

4: CULPA

5: FELICIDAD

MIEDO

Es una **señal** que nos informa que hay una **desproporción** entre la **amenaza** que veo y los **recursos** que tengo.

Si veo una amenaza 10 y juzgo que tengo 3 de recursos, voy a sentir miedo



El **miedo mal asistido, mal gestionado o tapado** se vuelve en ataques de pánico o alguna otra manifestación. **Sentir miedo no es el problema, sino** que debemos saber **interpretar** esa **señal** de desequilibrio.



ENOJO

Nos enojamos cuando algo nos **frusta**. Es una sobrecarga que energía acumulada que se interpone en el logro de mis objetivos.



TRISTEZA

Es la manifestación del **duelo, proceso de adaptación emocional** que sigue a cualquier **pérdida** (de un ser querido, de un empleo, de una relación, etc).

Fases:

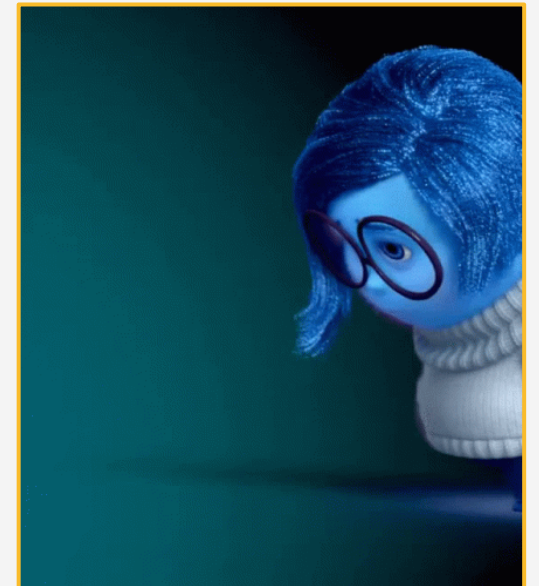
Shock: Estado de desconcierto caracterizado por la incapacidad de aceptar la realidad. En estos primeros momentos hay personas que actúan como si no hubiera ocurrido nada, aparentando ante los demás que aceptan plenamente la situación. En otros casos, encontramos personas que se paralizan y permanecen inmóviles e inaccesibles. Se trata de un estado protector que sirve para dar tiempo a asumir la información recibida y puede durar horas o incluso algunos días.

Rabia o Agresividad: sentimiento de injusticia

Desesperanza: tomar conciencia de que la situación es irreversible, que el estado anterior ya no volverá. Es habitual experimentar apatía, tristeza, desinterés o incluso una tendencia a abandonamos

Reorganización: aceptar y afrontar la situación.

Fin: Mirar hacia el pasado con los pies en el presente y construir el futuro.



CULPA

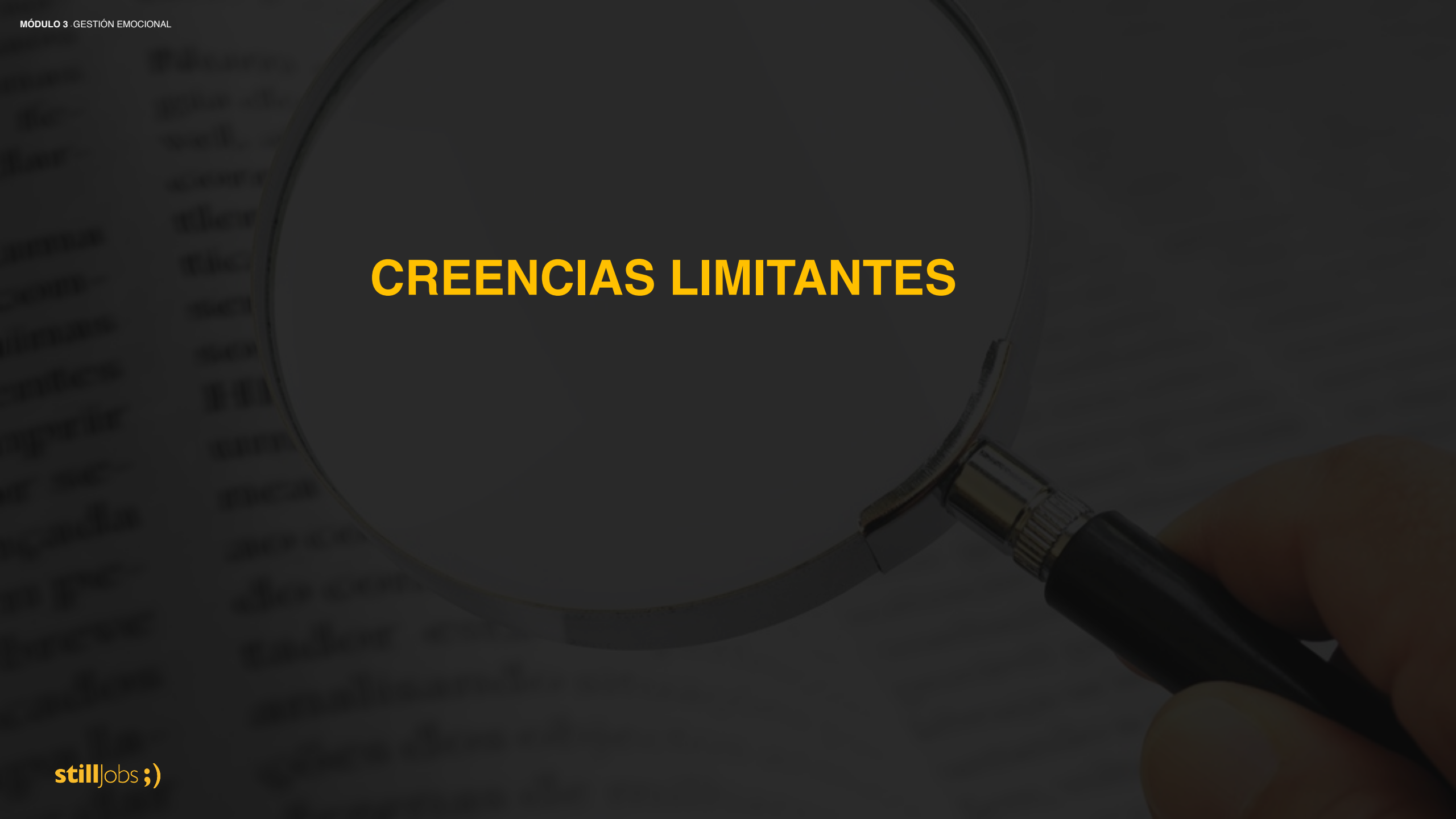
Sentimos culpa cuando escuchamos una voz interna y acusadora que nos dice que rompimos o transgredir una norma o regla (heredada, elegida o impuesta).



GESTIÓN EMOCIONAL



CREENCIAS LIMITANTES

A hand holding a magnifying glass over a document. The text 'CREENCIAS LIMITANTES' is visible through the lens of the magnifying glass. The background is dark and blurry, showing some text from the document being examined.

Son **juicios, ideas, pensamientos o sentencias** que nos decimos; las consideramos como verdades aunque no lo sean y; condicionan nuestra vida. Todos estamos guiados por creencias que **“nos bloquean”**. Pueden no ajustarse a la realidad, pero para nuestra mente son ciertas y, por lo tanto, son reales para nosotros.

Nuestro actuar se ve influenciado por estas ideas, impidiéndonos crecer, desarrollarnos, enfrentar nuevos retos o tomar decisiones.

Estas creencias pueden ser **heredadas, tomadas del entorno en el que hemos vivido o autoimpuestas**.



Estos juicios que nos decimos, **quedan grabados en nuestro subconsciente** y, ante una situación similar, **surgen de manera automática**. Nosotros los aceptamos sin cuestionar, como una verdad absoluta. Quizás hemos cambiado mucho desde aquella situación inicial y tenemos nuevas habilidades, pero nuestra mente se bloquea y nos impide actuar.

TIPOS DE CREENCIAS

Las creencias nos hablan de la **percepción** que tenemos de **nosotros mismos y de nuestro entorno**. “De la manera en cómo nos vemos, de qué visión tenemos de la vida y qué lugar ocupamos en ella”.

Las creencias limitantes, **suelen ser negativas**, nos limitan, nos bloquean y nos impiden ser realmente quienes queremos ser o conseguir aquello que queremos. Por lo tanto, ese tipo de convicciones son **obstáculos que tenemos que vencer en la consecución de nuestros objetivos, metas y sueños**.

Son valoraciones subjetivas de personas que nos rodean que se convierten en “dogmas de fe” en nuestro cerebro, en verdades, en paradigmas que condicionan nuestras relaciones.

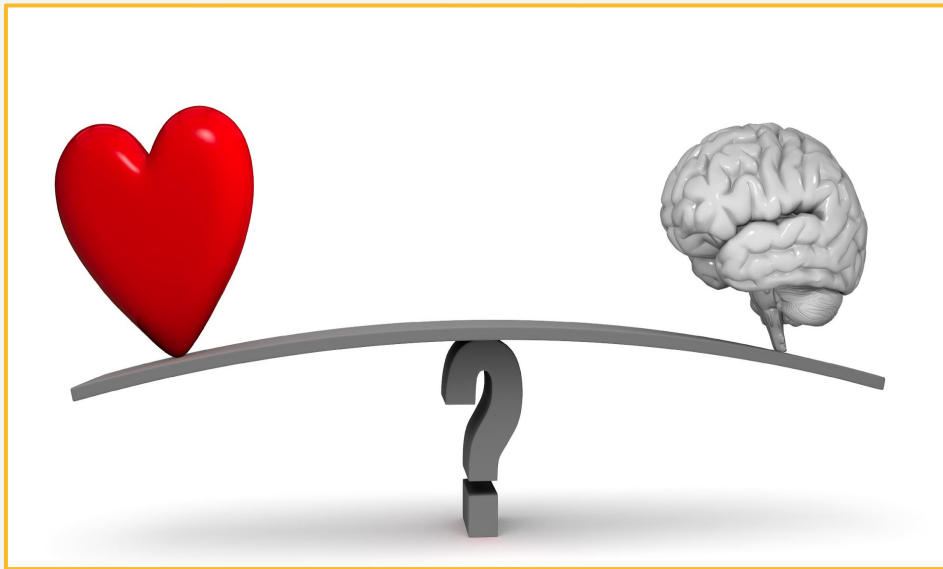


¿Cuáles te impiden avanzar hacia tus objetivos y crecer como persona?





EQUILIBRIO EMOCIONAL



También es necesario tener cierta conciencia de nuestras **limitaciones reales**. Todos tenemos cosas que no podemos hacer, que son necesarias; porque si no las tuviéramos seríamos personas tremendamente narcisistas, viviríamos conectados con una sensación de omnipotencia totalmente distorsionada que no corresponde con la realidad. “Y eso podría llevarnos a tener conductas muy disfuncionales y arriesgadas”.

Ahora bien, **si** nos vamos al extremo contrario y **las limitaciones son las que más predominan en nuestra manera de definirnos, disminuirá nuestra autoestima**.

“Tiene que haber un equilibrio”.



AUTOESTIMA

La **autoestima** es el conjunto de **juicios sobre nosotros mismos, es lo que creemos de nosotros**. Es la confianza que tenemos acerca de:

- **Quienes somos**
- **Qué podemos hacer**
- **Quién podemos ser**

El camino hacia la **AUTOESTIMA** es el **CONOCIMIENTO**, porque cuando uno se conoce elimina fantasmas de la mente y se valora.

Quien tiene Autoestima reconoce sus virtudes y sus defectos y, se ama a pesar de ellos.

Lo que nos decimos y lo que pensamos **CREA NUESTRA REALIDAD**



**LOS LÍMITES
SON MENTALES**

A low-angle shot of two clenched fists raised against a bright blue sky with wispy white clouds. Each wrist is wrapped with a thick, light-brown rope, which is knotted and has frayed ends hanging down. The fists are positioned on the left and right sides of the frame, with the text overlaid in the center.

**CAMBIA TU CREENCIA
LIMITANTE**

**PARA CAMBIAR TU
DESTINO**

¿CÓMO CAMBIAR MIS CREENCIAS?

1: IDENTIFICAR: Registro, frente a un desafío o algo que quiero lograr ¿que me digo? Ese pensamiento ¿me acerca a mi objetivo? ¿Es autolimitante o me habilita al logro?

2: CUESTIONAR: Evalúa la veracidad

3: TRANSFORMAR: Reformula aquel pensamiento negativo en una creencia positiva potenciadora que te acerque a tu meta.

Las creencias “**habilitantes o potenciadoras**” son aquellas que nos ayudan a retarnos cada vez un poco más, a mejorar, a buscar lo mejor que tenemos dentro; son aquellas que nos impulsan para lograr lo que queremos.

Elimina tus creencias limitantes y avanza hacia tus sueños.

HABILITANTES VS LIMITANTES:



Creencias Limitantes

- El error lo vivo como un fracaso
- Ya es tarde para aprender a mi edad
- No tengo experiencia
- No me gusta que me controlen
- Soy técnico no creativo
- Mostrar sentimientos es ser debil



Creencias Poderosas

- El error lo vivo en mi hacer, no me define
- Sin aprendizaje no hay crecimiento
- Mi experiencia equilibra al equipo
- Tengo la mente abierta
- Soy técnico y creativo
- Mostrar vulnerabilidad me hace fuerte

ACTITUD:

$$V = (C + H) * A$$

C = Conocimiento. Lo que sabes, lo que aprendes y tu preparación académica o técnica.

H = Habilidades. La experiencia que desarrollas en tu día a día y las competencias que perfeccionas con la práctica.

A = Actitud. La manera en que enfrentas las circunstancias y cómo eliges responder a ellos. Eso es lo que realmente marca la diferencia.

La actitud la que multiplica tu valor, más que cualquier currículum que poseas.

Un perfil verdaderamente valioso no se define solo por tus títulos o experiencia, sino por tu manera de ser. La **actitud** con la que afrontas las oportunidades y los desafíos de la vida puede abrirte o cerrarte puertas. Cuando trabajas en tu actitud, cultivas características como la resiliencia, la empatía y el optimismo. Estos atributos no solo enriquecen tu vida personal, sino que también te convierte en un líder, colaborador o emprendedor excepcional, capaz de aportar valor real a los equipos y organizaciones a los que perteneces.

 Preguntas para reflexionar:

1 ¿Qué estás haciendo hoy para trabajar en tu actitud y convertirte en esa persona que marca la diferencia?

2 ¿Cuánto estás invirtiendo en tu desarrollo personal y desarrollo profesional?

✨ RECORDÁ QUE PARA CONQUISTAR EL MUNDO PRIMERO DEBES EMPEZAR POR VOS 💪

stillJobs ;)

¡GRACIAS!