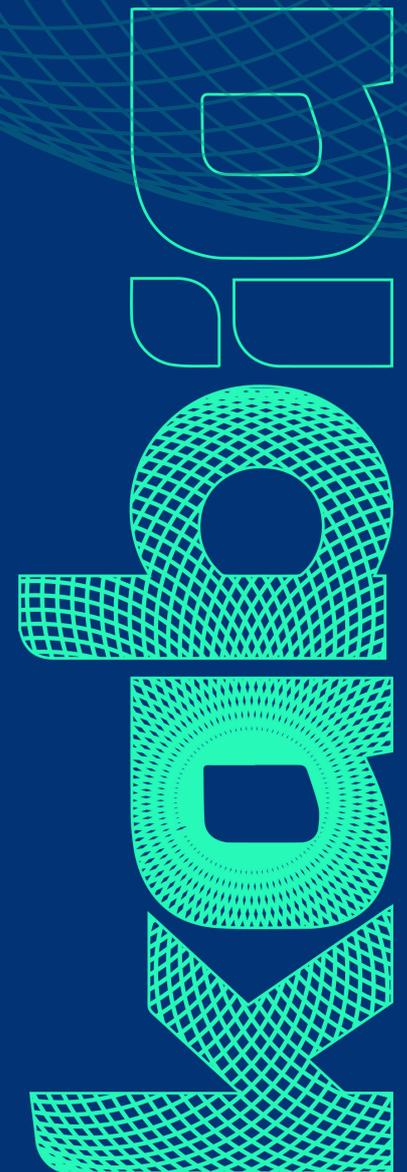
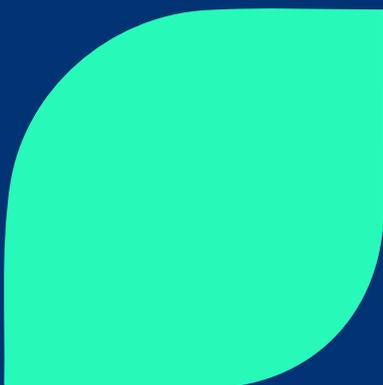


# 4

COMUNICACION INTERPERSONAL

## LIDERA DESDE TU ESENCIA

*Cómo generar influencia y  
liderar con éxito*





**Aprendí que el coraje no era la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El valiente no es quien no siente miedo, sino aquel que conquista ese miedo.**

**NELSON MANDELA**



# Miedo a volar

Cuando digo a la gente que me da miedo volar no me creen.

Una de mis pasiones más importantes y que me ayuda a manejar las largas jornadas de trabajo que tengo es pensar en un viaje y planificarlo. Por la vida que llevamos nuestros viajes suelen ser muy cortos pero bien aprovechados.

Cuando lo estoy organizando nunca me acuerdo de un pequeño detalle: me da miedo volar. Y no digo que me guste poco, digo que me da miedo.

He aprendido a manejarlo y a que no se apodere de mí pero sigue acompañándome en cada viaje. Quizás he aprendido a volar con él y de esa forma se hace más llevadero.

No es mi único miedo, tengo unos cuantos más: me da miedo que mis hijas monten a caballo, me da miedo presentarme a una carrera de 15 km y no llegar a la meta, me da miedo montarme en una atracción, me dan miedo las ratas, me da miedo decirle a un ser querido que ha hecho algo que no me gusta o que me ha hecho sentir mal, me da miedo no dar la talla, me da miedo que nos vaya mal en el trabajo y arruinarnos, me da miedo envejecer o morir, me da miedo .....

Podría seguir y seguir y no acabaría.

¿Por qué tengo miedo? Seguramente porque me guste controlar las cosas más allá de mis posibilidades o porque tenga un EGO tan grande que piense que si dependiera de mí el avión no caería.

Os confieso que es la primera vez que comparto mis miedos. Ya era hora ¿no???





Me encuentro con muchas personas a mi alrededor que me dicen cosas como: yo con esto no puedo, nunca podre hacer tal cosa porque me da miedo, siempre he tenido miedo y no puedo hacer nada... Cuando exploras un poquito te das cuenta que en muchos de estos casos el miedo les esta bloqueando, les esta privando de probar cosas nuevas y, sobre todo, les hace pasar malos ratos sin conseguir nada a cambio.

Tener miedo no es malo, yo creo que es necesario porque nos ayuda a cuestionarnos y a prevenir males mayores. Lo malo es no querer mirar al miedo de frente y que te agarre por la nuca y te bloquee la vida.

Yo tengo miedo pero el miedo me acompaña, no me secuestra. He aprendido a convivir con la sensación extraña que te da el miedo al volar, he aprendido a respirar para que la ansiedad no pueda conmigo y sobre todas las cosas, he aprendido que va a seguir conmigo como si fuera parte de mi identidad y que si le escucho me ayuda a aprender y conocerme más.

Quiero poder decir con la cabeza bien alta: tengo miedo a volar y voy a volar, aunque eso me traiga momentos de mal rollo.

- Tengo miedo a que mis hijas se hagan daño y quiero con todo disfrutar de ver sus sonrisas radiantes cuando están a lomos de sus caballos.
- Tengo miedo a decirte lo que pienso, pero lo voy a hacer cuidando las formas porque creo que mereces mi honestidad.
- Tengo miedo a las ratas, pero ahora puedo ver una sin sudar ni ponerme enferma ( he mejorado mucho en este sentido).
- Tengo miedo a morir, pero mientras tanto he decidido vivir plenamente.
- Tengo miedo a que me dejen de querer y por eso trabajo todos los días para ser merecedora de su amor .
- Tengo miedo a un debacle económico y por eso guardo una parte de lo que gano como me enseñó mi madre.
- Tengo miedo al miedo y por eso lo miro y aprendo a charlar con él para saber que me quiere decir.

Es cierto, soy una mujer miedosa y además soy una mujer valiente que está aprendiendo mucho de mirar al miedo de frente.



# ¿Quiénes somos?



MARÍA Y LAURA: JUNTAS PERO NO REVUELTAS



Olarte Personas



@olartepersonas



@OlartePersonas



**Queremos que las personas se sientan líderes y líderes de sus proyectos, enfocadas y conectadas con su principio rector, con su primer sueño, con lo que les hizo entusiasmarse y crear o co-crear un proyecto que cambia sus vidas.**

La frescura y el expertise se funden para dar una visión global del liderazgo.

## Cada una aporta

- Laura, empática, organizada trabajadora y cabeza. Su reto personal: pensar en ella antes que en los demás (por lo menos de vez en cuando).
- María, energética, retadora, autocrítica e invasiva, está aprendiendo a soltar sus miedos y a soltar el control.

## Justas nos fusionamos:

- Somos madre e hija emprendedoras y amantes de las personas.
- Acompañamos en el plano personal, formativo y organizacional poniendo nuestra mejor energía a tu servicio.

[www.olartepersonas.es](http://www.olartepersonas.es)

**Blog:** [eldesatascadoreemocional.com](http://eldesatascadoreemocional.com)

## Nuestros compromisos y líneas rojas:

- No prometemos lo que no podemos hacer.
- No hablamos de lo que no sabemos.
- Aprendemos de todas las personas, sobre todo de las que son más diferentes a nosotras.
- Dejamos el alma en cada proyecto: la pasión nuestra marca.
- Sabemos marcar límites y tener las orejas abiertas.
- Te escucharemos y personalizaremos.
- Queremos que te vayas con media idea impactante para aplicar, más que con cien ideas o un book de recetas
- Creemos en la conversación generativa como principal recurso de aprendizaje.

## Nuestro lema:

- Utilidad y diversión.



# Los 3 ingredientes para liderar con éxito

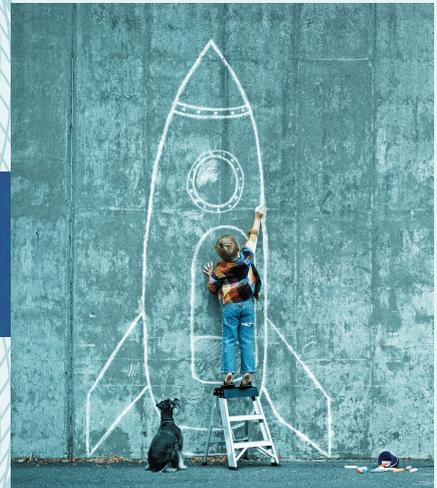
PREGUNTAS QUE DEBES HACERTE PARA DESCUBRIR TU ESENCIA Y DEFINIR TU PLAN DE ACCIÓN.



¿Quién soy



¿Cuál es mi sueño,  
mi propósito



¿Cuál es mi foco



# Yo: mis recursos de liderazgo



## ¿CUÁL ES TU RIQUEZA ESENCIAL Y QUÉ CONEXIÓN TIENE CON TU PROYECTO?

Ahora, vamos a conocernos un poco más. Existen 7 tributos que son claves para generar influencia y liderar con éxito. Vamos a contestar a preguntas sobre 7 temas para analizar su valor en el proyecto y ayudarte a generar tu propio plan de acción.



### ESTABILIDAD EMOCIONAL

|  | AMARILLO<br>(Muy importante) | VERDE<br>(Me ayudaría) | AZUL<br>(No es relevante) |
|--|------------------------------|------------------------|---------------------------|
| 1. ¿Qué tal manejo la presión?   |                              |                        |                           |
| 2. ¿Qué ven los demás de mí?   |                              |                        |                           |
| 3. Soy como una montaña rusa   |                              |                        |                           |
| 4. Me mantengo estable y uniforme tanto para lo bueno como para lo difícil |                              |                        |                           |
| 5. Conozco mis brotes y sé cómo manejarlos                                 |                              |                        |                           |
| 6. Me considero demasiado pasional   |                              |                        |                           |
| 7. Me considero o me consideran demasiado fría                             |                              |                        |                           |



## 2

### AMBICIÓN

1. Me gustan los retos
2. Busco salir de mi estado de confort
3. No me gustan las personas ambiciosas
4. Me canso cuando los proyectos son a largo plazo
5. Me cuesta tomar la iniciativa ante otras personas
6. Confío en mis recursos y echo para adelante ante las adversidades
7. Me cuesta cansarme y el mundo me ve como una persona energética

| AMARILLO<br>(Muy importante) | VERDE<br>(Me ayudaría) | AZUL<br>(No es relevante) |
|------------------------------|------------------------|---------------------------|
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |

## 3

### SOCIABILIDAD

1. Me gusta la relación con personas
2. Me cuestan los primeros contactos con personas que no conozco
3. En el tú a tú me muevo bien
4. Me cuesta estar sola
5. Prefiero el trabajo en equipo que individual
6. Soy el alma de la fiesta
7. Busco opiniones ante las decisiones nuevas

| AMARILLO<br>(Muy importante) | VERDE<br>(Me ayudaría) | AZUL<br>(No es relevante) |
|------------------------------|------------------------|---------------------------|
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |



# 4

## SENSIBILIDAD INTERPERSONAL

1. Se me da bien escuchar sin juzgar ni dar mi punto de vista
2. Me gusta acompañar a otras personas cuando me lo piden
3. Sé distinguir entre simpatía y empatía
4. Suelo entender bien el estado emocional del otro
5. Se me da bien modificar estados de ánimo intensos de otras personas
6. Si no me interesa o no me gusta la persona, no suelo perder tiempo en escucharle
7. Suelo preguntar para explorar cómo se sienten los demás en lugar de prejuzgar

| AMARILLO<br>(Muy importante) | VERDE<br>(Me ayudaría) | AZUL<br>(No es relevante) |
|------------------------------|------------------------|---------------------------|
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |

# 5

## PRUDENCIA

1. Me gusta analizar antes de actuar
2. Creo que la espontaneidad es mejor que la planificación
3. Tengo mentalidad a largo plazo
4. Busco los planes de control ante posibles riesgos
5. Me parece más importante dar una respuesta, aunque me equivoque
6. Llevo mal los errores y la pérdida de control
7. Conozco la ansiedad y lo que me genera cuando las cosas no dependen de mí

| AMARILLO<br>(Muy importante) | VERDE<br>(Me ayudaría) | AZUL<br>(No es relevante) |
|------------------------------|------------------------|---------------------------|
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |



# 6

## CURIOSIDAD



1. Me encanta aprender de diferentes tipos de cosas
2. Prefiero moverme en entornos conocidos
3. Me gusta explorar nuevos escenarios
4. Me aburro cuando lo tengo todo controlado
5. Me muevo mal en los hábitos
6. Sé conectar diferentes informaciones antes de generar conclusiones
7. Ante nuevos problemas, suelo tomar iniciativas que nos ayudan a resolverlos

| AMARILLO<br>(Muy importante) | VERDE<br>(Me ayudaría) | AZUL<br>(No es relevante) |
|------------------------------|------------------------|---------------------------|
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |

# 7

## ESTILO DE APRENDIZAJE

1. Me gusta estar informada de los cambios que afectan a mi sector
2. Quiero seguir aprendiendo continuamente
3. Me cansan los cambios que me obligan a aprender y/o cambiar una acción
4. Suelo preguntar cuando veo a alguien que sabe más que yo
5. Tengo amplios intereses de diferentes tipos
6. Me veo mayor para ciertos aprendizajes
7. Me gustan las personas curiosas

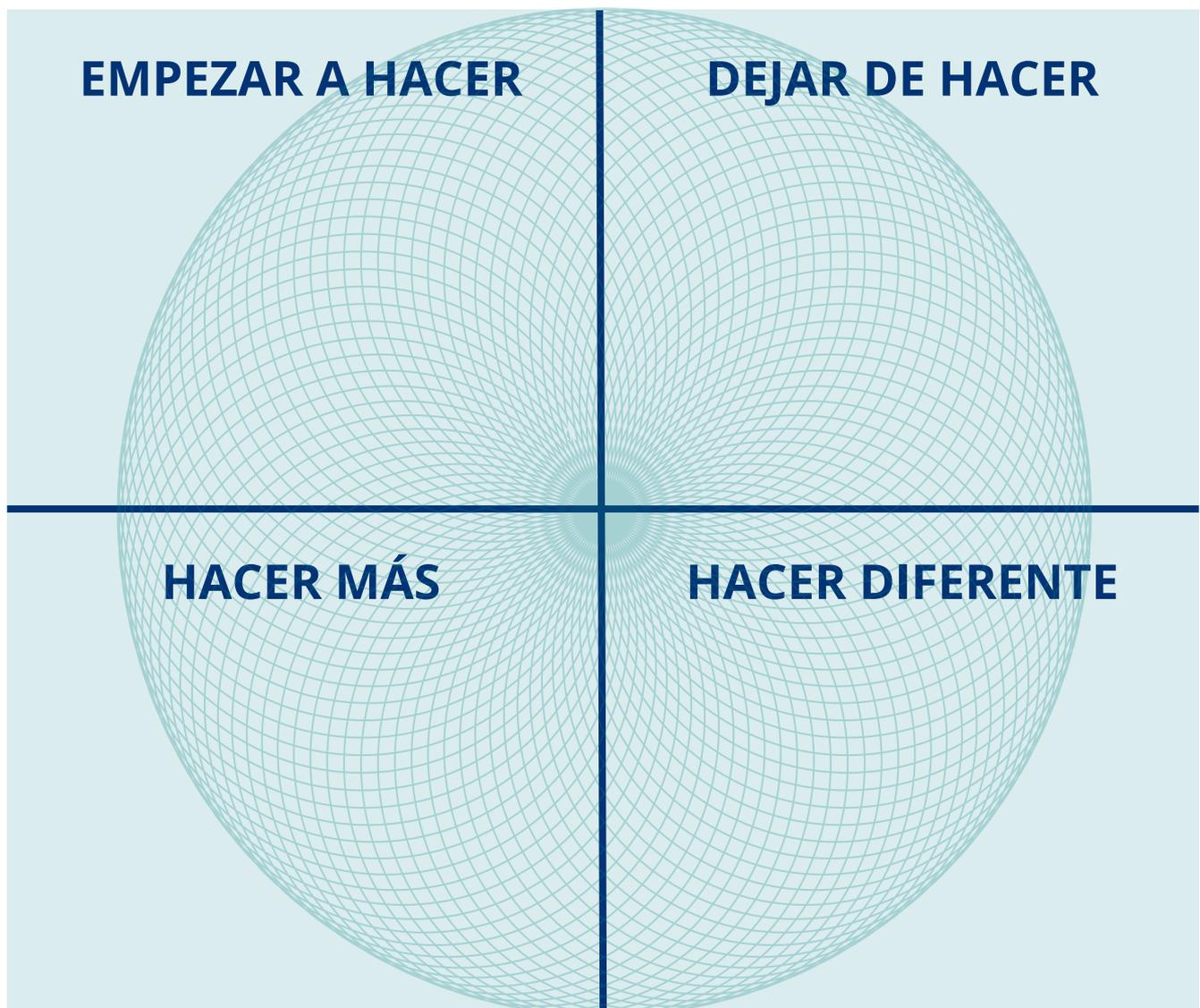
| AMARILLO<br>(Muy importante) | VERDE<br>(Me ayudaría) | AZUL<br>(No es relevante) |
|------------------------------|------------------------|---------------------------|
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |
|                              |                        |                           |



# ¿Y qué hago con mis miedos?

ES IMPOSIBLE VIVIR SIN MIEDO, PERO PODEMOS APRENDER A CONVIVIR CON ÉL Y EVITAR QUE NOS BLOQUEE.

- Mi yo esencial versus mi yo crítico: qué me hace especial y dónde se sitúan mis creencias limitantes. Calíbraje emocional.
- La lucha interna: observación versus prejuicios.
- El miedo como emoción que nos ayuda a conectar con las dificultades.
- El miedo como emoción que nos resta energía, nos bloquea y desenfoca.





# El río de la vida: del sueño al proyecto

| ORIGEN                      | HITOS PRINCIPALES                     | MOMENTO ACTUAL                       | DE AQUÍ EN ADELANTE  |
|-----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--|
| ¿Cómo comenzó todo?         | ¿A qué dificultades me he enfrentado? | ¿En qué momento me encuentro?        | ¿Qué he aprendido sobre mí para resolver futuros obstáculos? |
| ¿Qué me impulsó a comenzar? | ¿Qué es lo que más me preocupó?       | ¿Qué es lo mejor que estoy viviendo? | ¿Qué quiero fomentar de mi estilo de liderazgo?              |
| ¿Cómo era mi vida anterior? | ¿Cómo lo resolví?                     | ¿Qué es lo que más me preocupa?      | ¿Qué más tengo que mostrar al mundo que sigo escondiendo?    |



# Mis miedos, mis preocupaciones, mis obsesiones

¿MI MENTE ME FALLA O NO ME DICE COSAS IMPORTANTES?

Creamos lo que creemos

**CREENCIAS**



**LIMITANTES**

**POTENCIADORES**

**¡No puedo!**

**Puedo...**



# El poder del pensamiento

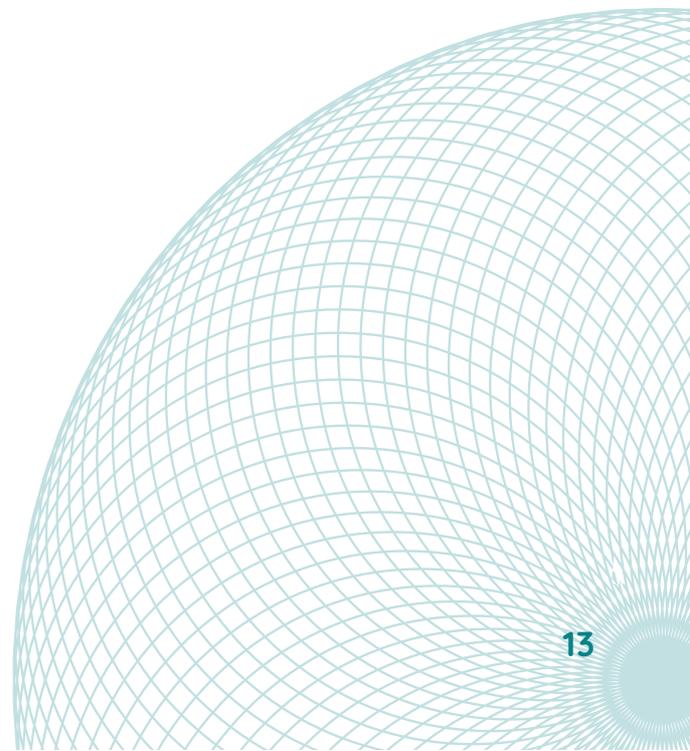
**"Cambiando lo que PIENSO y/o VEO/IMAGINO, cambiaré lo que SIENTA/HAGA"**

**¿Podemos cambiar el foco de atención?**

**¿Dónde focalizas tu atención?**

**¿Qué piensas?**

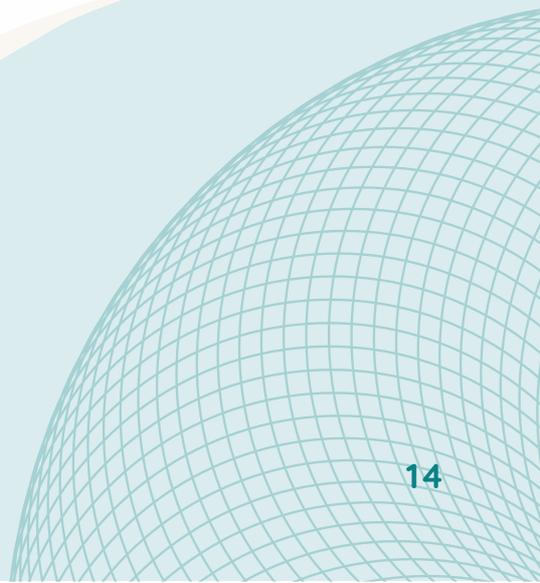
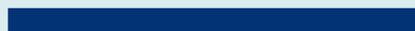
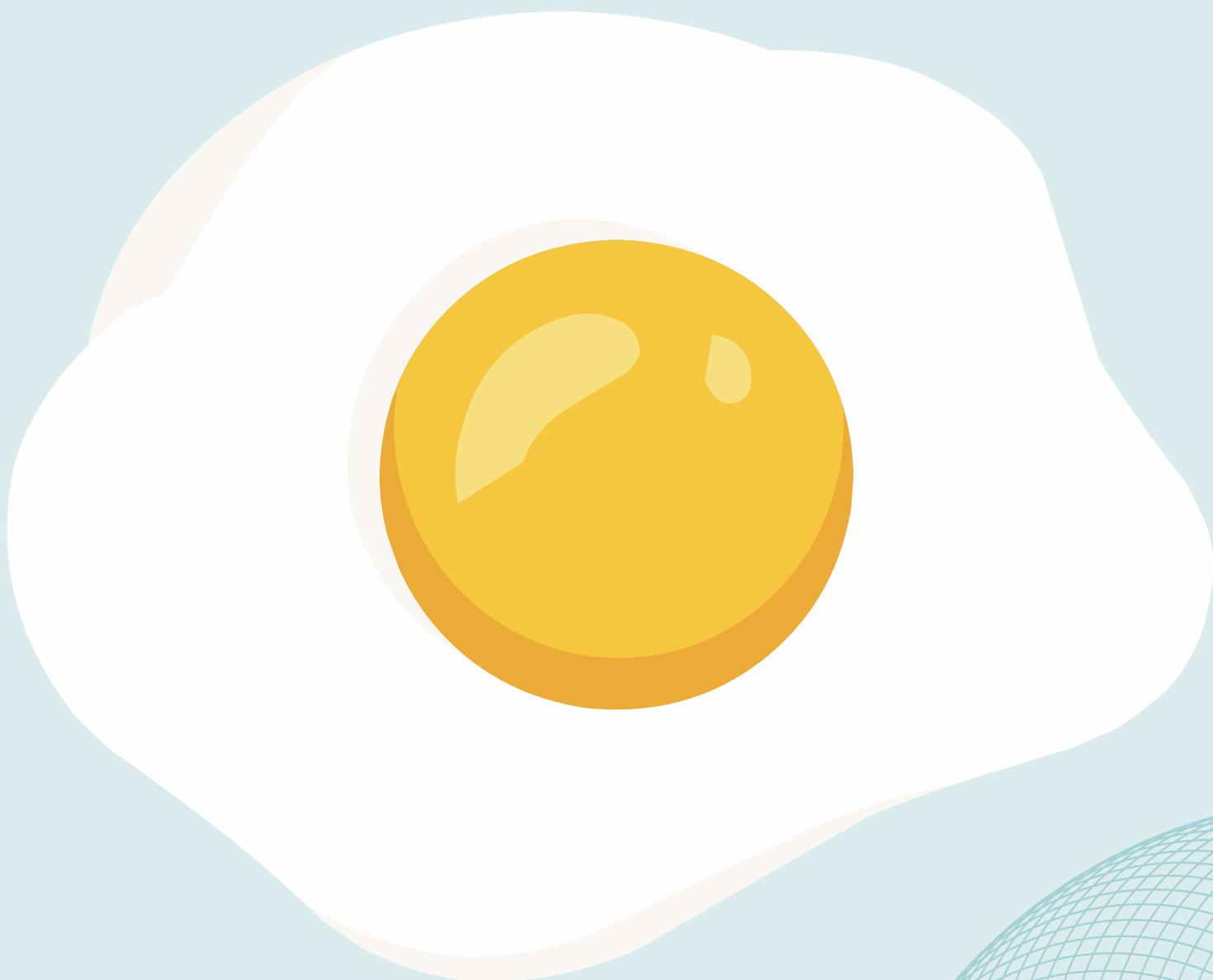
**¿Cuál es tu idea de este cambio?**



# Enfoca tu energía en lo que depende de ti

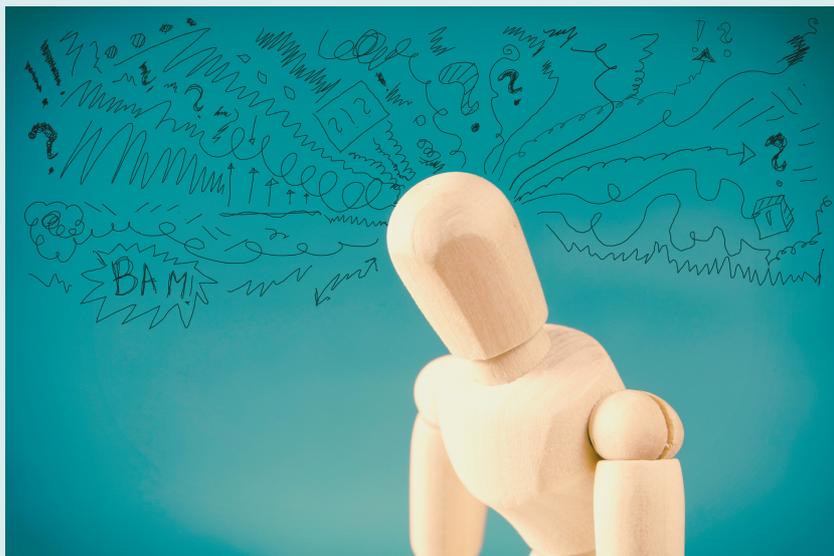


EJERCICIO HUEVO FRITO





- 1** Elige un tema que te preocupe.
- 2** Escribe con palabras o frases cortas qué te preocupa de este tema en concreto.
- 3** Cuando creas que has terminado de anotar, pregúntate: ¿qué más te preocupa?
- 4** Ahora toca ordenar:
  - a** ¿Qué preocupaciones no dependen de ti? *Tachar.*
  - b** ¿Qué preocupaciones dependen de ti, pero no puedes hacer nada ahora? *Subrayar.*
  - c** ¿Qué preocupaciones dependen de ti y puedes actuar ahora? *Llevarla al centro.*
- 5** Plan de acción: qué puedo hacer que dependa de mí ahora con es esta preocupación? *Acción-ayuda-cuando.*



# Mi proceso de decisión



## MI PROPIA EXPERIENCIA

**¿Cómo valoráis mi decisión?  
Locura, impulso, racional...**

**¿Qué hubierais dicho si sois mis  
compañer@s?**

**¿Cómo os hubierais sentido?**



# MI PUNTO DE PARTIDA

¿CÓMO ME SITÚO ANTE LA TOMA DE DECISIONES??

**Escribe y comparte qué es lo que más te ayuda y lo que más te frena a tomar decisiones en cada situación.**

## Quando me afecta sobre todo a mí

AYUDA

FRENA

## Quando afecta a un grupo

AYUDA

FRENA



# TU DECISIÓN

- 1** Sé que tengo que tomar una decisión y llevo tiempo dilatándola
- 2** Sé que si sigo así, voy a asumir un riesgo alto
- 3** Me noto más bajo/a y, como siga así, voy a ir a peor
- 4** Llevo tiempo dándole vueltas a una idea de cambio, pero no me decido

## PREGUNTAS

¿Cuál me resuena?

¿Qué me genera?

¿Dónde?

¿Qué pasaría si sigo así?

¿Qué me impide avanzar en esta decisión?

¿Qué ayuda requiero para avanzar?

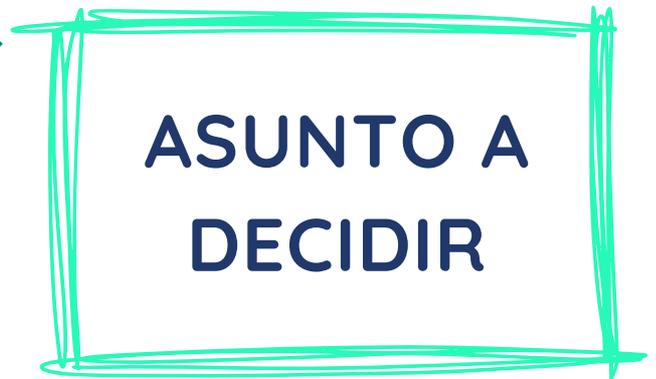
Si la decisión ya la tuviera tomada e implementada, ¿Qué me gustaría ver? ¿Depende de mí esta expectativa?



# PONTE EN PRESENTE

IDENTIFICA UN ASUNTO QUE REQUIERE DECISIÓN

**Las alternativas que ves ¿Son todas las que hay?**



**¿Qué alternativas ves?**



**¿Hace cuánto que estás pensando en ello?**



**¿Quiénes estáis implicad@s?**



**Área personal o profesional**





# No te olvides

## 1. ELIJO ELEGIR

**Recuerda que siempre hay un margen de libertad para elegir nuestra**

### ACTITUD



**PETER GUBER**  
Eligió

Boris Cyrulnik lo llamó resiliencia



# ¡PUEDES ELEGIR!

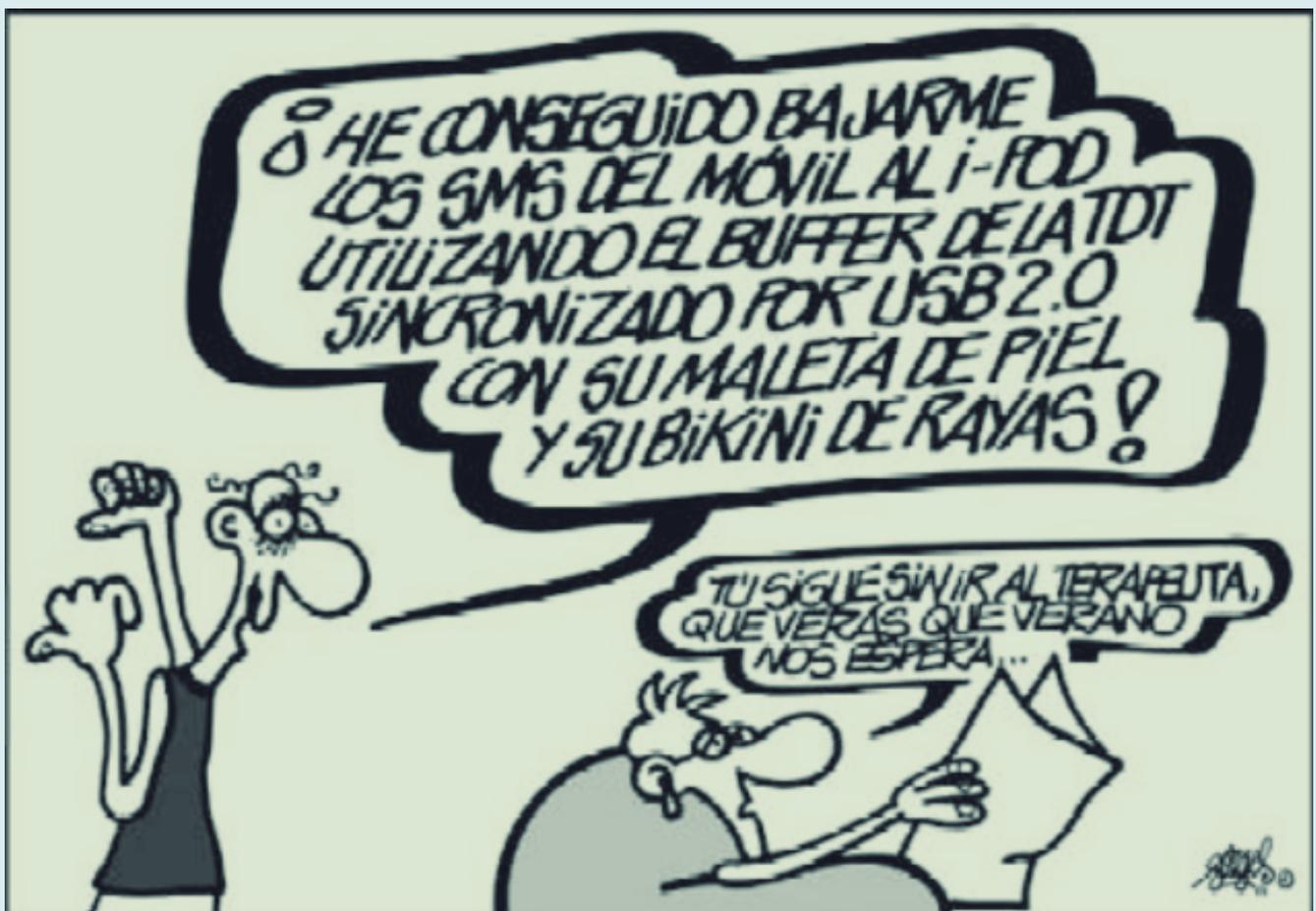
## ¿O NO?



**¡No trabajes en  
tu contra!**

**Tenemos la responsabilidad de descubrir cuál es  
el sentido de nuestro trabajo.**

## 2. MENOS HUMOS, MÁS HUMOR

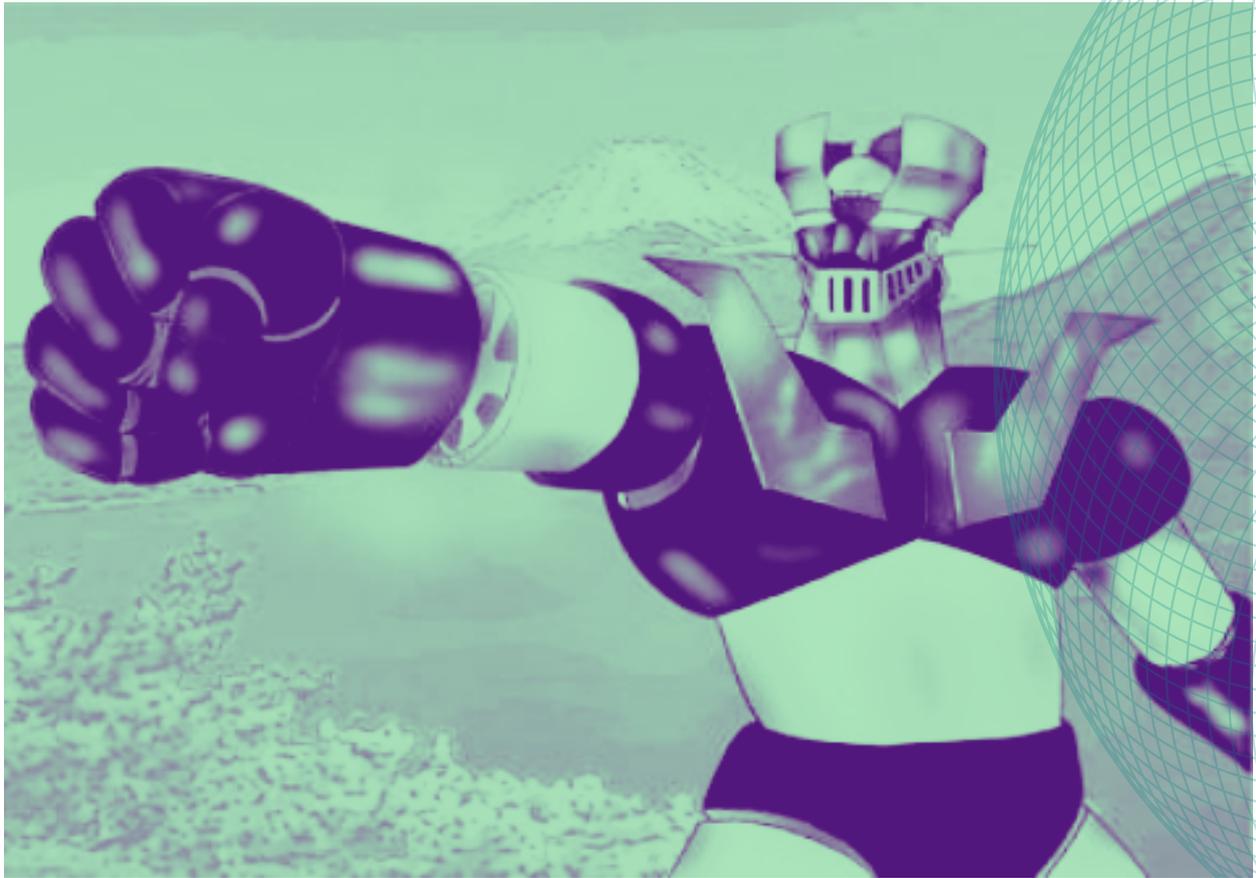




### 3. CAMBIAR EL FOCO DE ATENCIÓN



**Si no hay objetivo...**



**... NO HAY ACCIÓN**







# Un emprendimiento es una idea que está viva y es dinámica.



En su alma fluye tu **esencia** y tu **expertise** pero a menudo ese motor necesita conocimientos, apoyo emocional y perspectiva para ver con una nueva mirada.

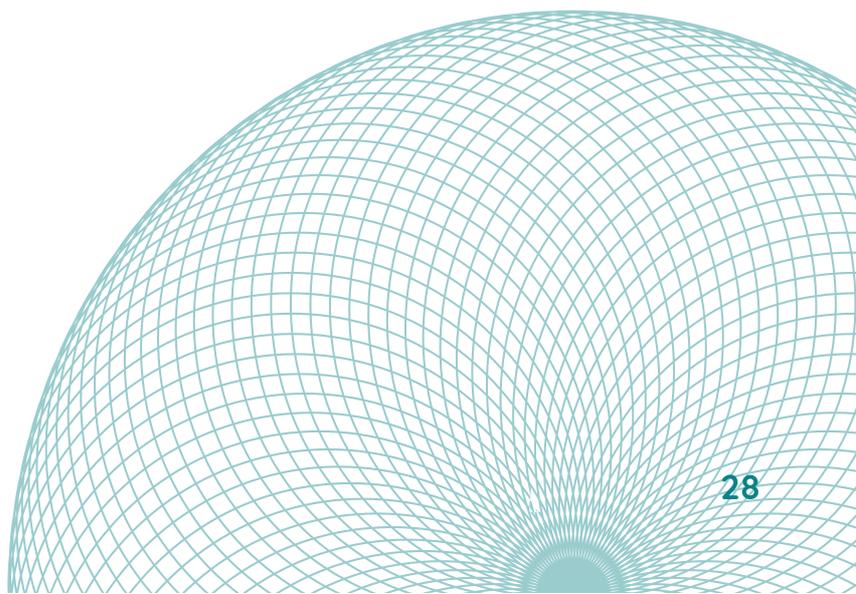
**Kabia es un espacio donde conectar, compartir y crecer** con una cultura propia que te acompañará a alimentar, fortalecer y consolidar para que tu proyecto vuele y tu liderazgo genere un impacto.

**Un nido se crea desde la pluralidad y la cooperación. Una empresa también.**

Buscamos emprendedores y emprendedoras que quieran contribuir a nutrir este ecosistema que potencia la inteligencia colectiva y la innovación, sin perder el origen y potenciando el territorio.

[Gracias por formar parte de esta COMUNIDAD y movimiento circular.](#)

## QR GRUPO DE WHATSAPP



# KoBidea

[www.onekin.eus](http://www.onekin.eus) 

LA COMUNIDAD DE  
EMPREDIMIENTO  
DONDE DAR ALAS A  
TU PROYECTO.



Cofinanciado por  
la Unión Europea



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

EKONOMIAREN GARAPEN,  
JASANGARRITASUN  
ETA INGURUMEN SAILA  
DEPARTAMENTO DE DESARROLLO  
ECONÓMICO, SOSTENIBILIDAD  
Y MEDIO AMBIENTE