



MI ACTITUD ES LA CLAVE

Felipe Rodríguez Oliva
Psicólogo/Coach/Consultor

¿Qué es la Actitud?



- © Es el comportamiento habitual que se produce en diferentes circunstancias.
- © Las actitudes determinan la vida anímica de cada individuo.
- © Son predisposiciones y formas habituales de sentir, pensar y actuar según los valores de la persona.

Psicología Positiva

- ⦿ Estudio científico del funcionamiento “óptimo”
- ⦿ Trabaja sobre el bienestar psicológico, felicidad, fortalezas y virtudes humanas
- ⦿ Centrándose en las fortalezas se optimiza y potencia el desempeño
- ⦿ Se genera un espiral positivo



Una
leyenda



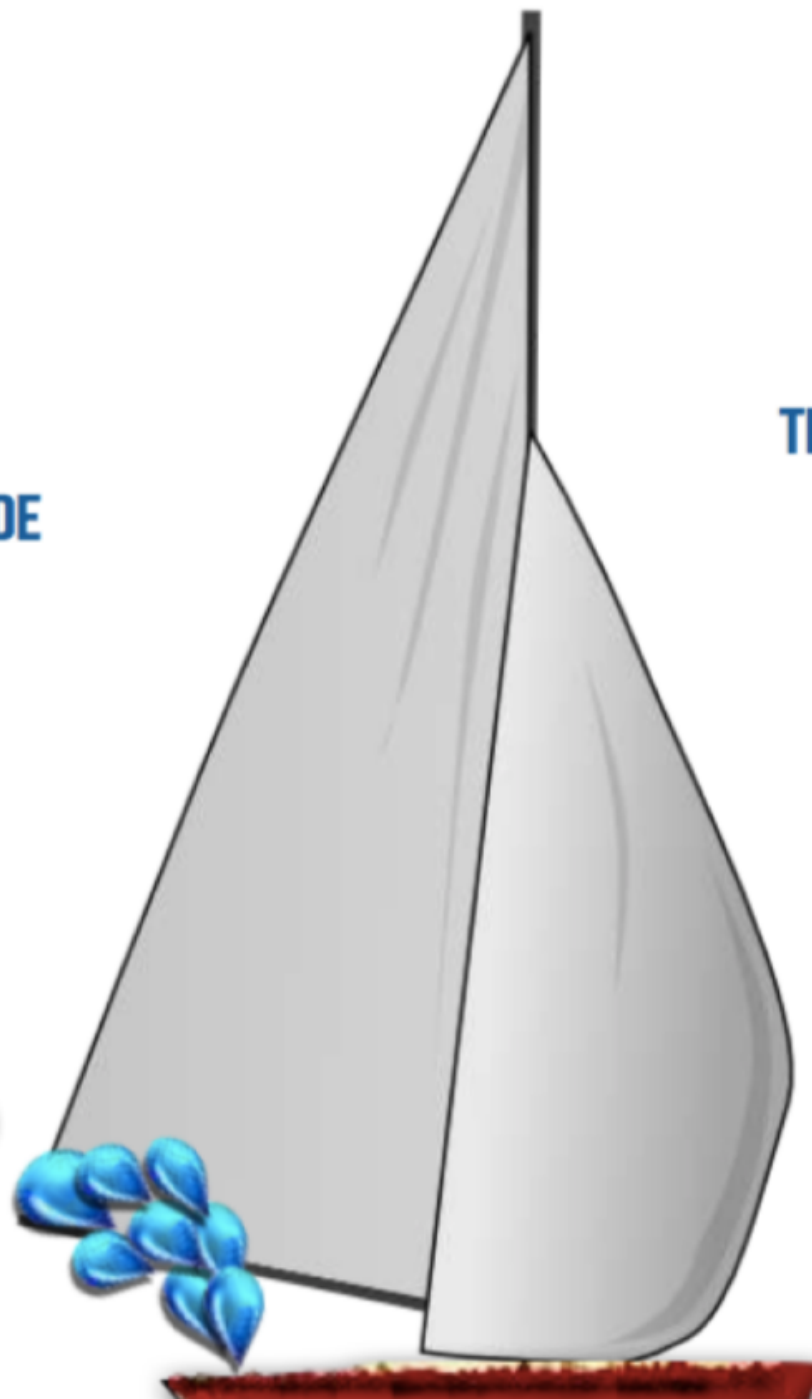
Les presento a...



- ⦿ Se licenció en una prestigiosa universidad
- ⦿ Protagonizó una película
- ⦿ Practica el surf
- ⦿ Grabó un disco como solista
- ⦿ Es escritor
- ⦿ Es conferencista
- ⦿ Dirige una organización benéfica internacional

DEBILIDAD CRÍTICA

UNA DEBILIDAD QUE ME IMPIDE
LOGRAR MI OBJETIVO



DEBILIDAD

UNA CARACTERÍSTICA QUE
TENEMOS POCO O NADA ATENDIDA O
DESARROLLADA



UN 80% DEL ÉXITO
PROFESIONAL Y PERSONAL DEPENDE DE
TUS EMOCIONES



FUENTE: UNIVERSIDAD DE YALE (USA)

Coefficiente Intelectual

Tiende a ser estático y es determinado genéticamente

Predice solo hasta el 20% del éxito

Mide el perfil académico



Inteligencia emocional

Se desarrolla en la vida adulta (neuroplasticidad)

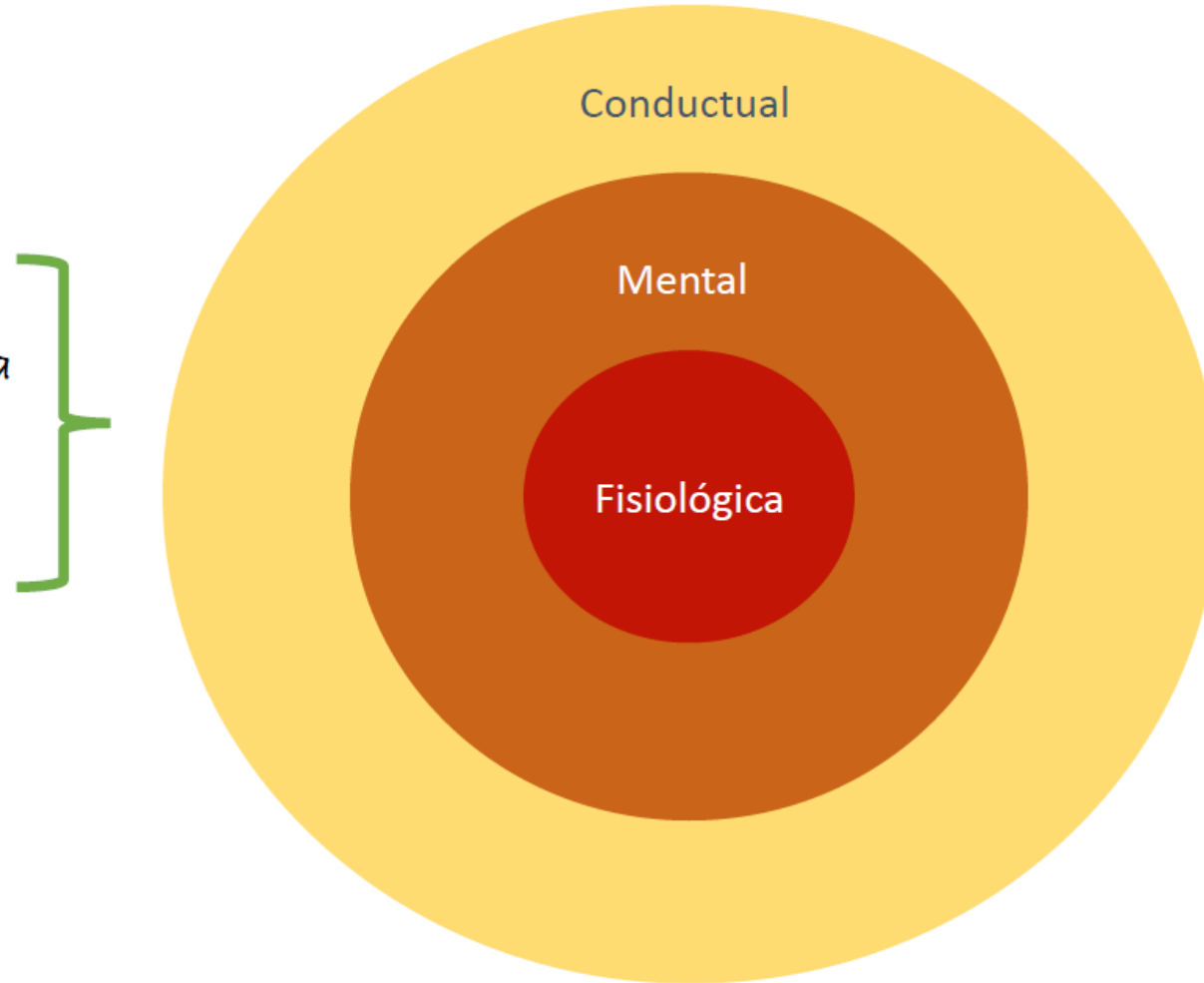
Predice hasta el 80% del éxito

Involucra desarrollo de habilidades personales y sociales.



¿Qué es una emoción?

Respuesta momentánea
que sucede en tres
dimensiones

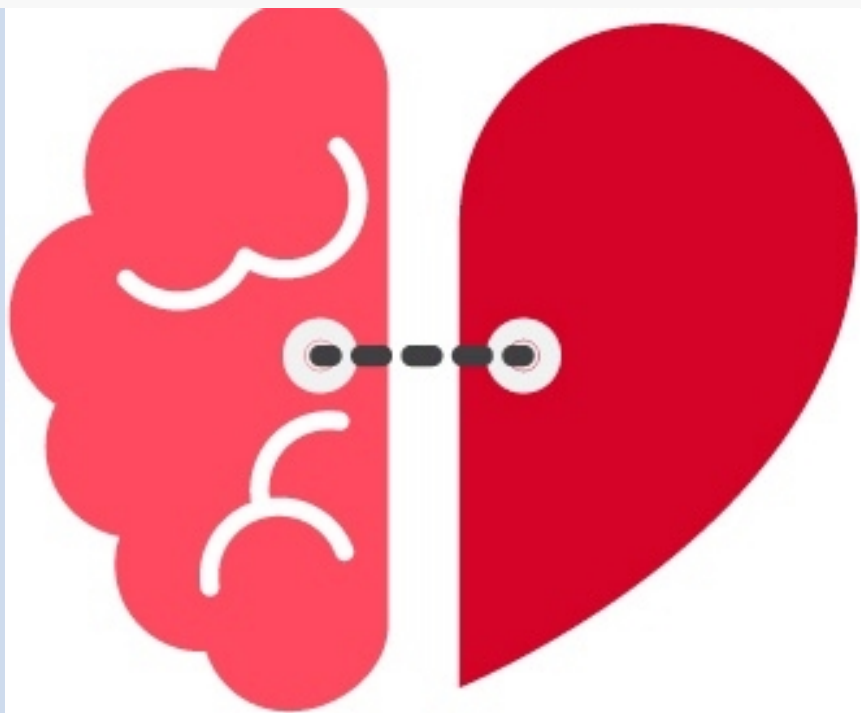


Peter Lang, profesor investigador de la Universidad de Florida y director del Centro para el Estudio de la Emoción y la Atención del Instituto Nacional de Salud Mental USA (NIMH),

Características de las emociones



- © Las emociones nos predisponen a la acción.
- © Nos dan información.
- © Son contagiosas.
- © Todos tenemos un repertorio emocional que hemos aprendido.



INTELIGENCIA

Emocional

Capacidad de reconocer nuestras propias emociones y administrarlas dentro de nosotros y en nuestras relaciones.

Es la habilidad para controlar y regular las emociones y usarlas para guiar el pensamiento y la acción.



“Plasticidad neuronal” Múltiples estudios nos ha demostrado que el cerebro es muy plástico y extremadamente flexible: la conducta neuronal no está “escrita en piedra”, sino que puede modificarse incluso en poco tiempo.

T

TIME TO

R

REINVENT

Y

YOURSELF







MI ACTITUD ES LA CLAVE

Felipe Rodríguez Oliva
Director Oliva Consulting

+56 9 8464 1733

felipe.rodriguez@olivaconsulting.cl



Los Dominicos #8630, Oficina 307 - Las Condes - RM

(+56 2) 2244 9417

(+56 9) 8464 1733

contacto@olivaconsulting.cl

felipe.rodriguez@olivaconsulting.cl

www.olivaconsulting.cl