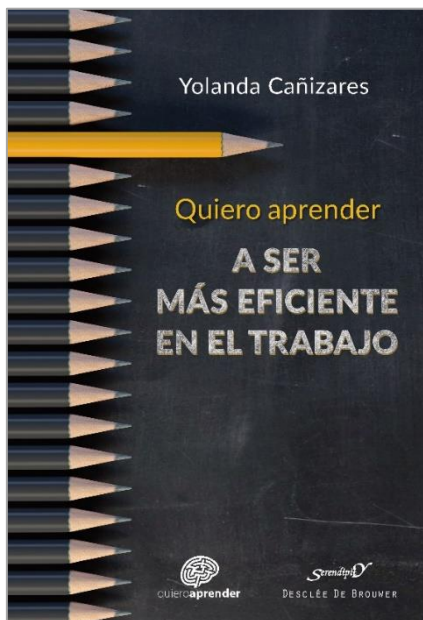




Quiero aprender **A SER MÁS EFICIENTE EN EL TRABAJO**

Yolanda Cañizares



Invertimos una buena parte de nuestro tiempo en la actividad profesional que realizamos. Si descontamos las horas de sueño, es fácil que el trabajo ocupe más de la mitad de nuestra vida. Por ello es importante que la actividad profesional sea un escenario de bienestar, crecimiento, satisfacción y plenitud.

Colección: Serendipity

ISBN 9788433030153

Páginas 144

Encuadernación Rústica con solapas

Formato 14 * 21

PVP: 12 €

Sin embargo, es habitual encontrar personas para quienes su puesto de trabajo representa esfuerzo, exigencia, frustración, estrés... que impregnan sus vidas de negatividad e insatisfacción.

Las causas son diversas – incertidumbre, competitividad, velocidad, transformación, relaciones interpersonales, liderazgos mediocres, falta de planificación para el cambio –pero todas ellas forman parte de la realidad empresarial de hoy.

¿Qué podemos hacer entonces para no sentirnos arrasados por el ciclón? **Este libro pone el foco en ti y en los recursos que puedes dinamizar para transformar tus vivencias en el ejercicio de tu profesión, más allá de las circunstancias que lo rodean, y así convertirlo en una fuente de desarrollo útil y positivo.** Revisamos los pilares fundamentales de la capacitación emocional y te proponemos diferentes claves de aplicación cotidiana con las que transformar tu día a día profesional en lo que tú quieras. La eficiencia en la gestión de tus propios recursos te facilitará sentir satisfacción y paz interior.

EXTRACTOS DEL LIBRO

CONVERSACIONES CON LA AUTORA

Yolanda, ¿qué aportación diferencial realizas en este libro?

Si echo un vistazo atrás a años de inquietud buscando extraer más recursos de mí misma, descubro que el mayor aporte lo he obtenido a través de vivencias propias o de otros. Así, el día que decidí dedicar mi profesión a trabajar con personas, establecí el firme compromiso de hacerlo desde la realidad práctica, si bien avalada por los conocimientos adquiridos en mi

formación, pero alejándome de lo teórico. En este libro hago un recopilatorio de las dificultades típicas que me he encontrado en diversas organizaciones, aportando claves que facilitan resultados diferentes ante un mismo tipo de situaciones.

¿Qué nos vamos a encontrar en este libro?

Una ventana de observación a situaciones profesionales cotidianas, narradas con el objetivo de ganar comprensión sobre cómo se producen, qué elementos participan en ellas y qué alternativas tenemos cada uno de nosotros para producir resultados diferentes, si ese es nuestro deseo.

¿Qué te ha llevado a adentrarte en este proyecto?

Durante mis años de trabajo en una multinacional y después como emprendedora, puedo decir que vivía con grandes dosis de estrés, inquietud, dudas sobre mi capacidad, inseguridad, que me daban como resultado una sensación de insatisfacción en relación con el esfuerzo que volcaba. Un día fui consciente de que había conseguido revertir ese sabor en mi desempeño profesional y sentí un profundo agradecimiento a todas las personas, disciplinas, empresas y maestros que me habían facilitado el logro. Fue entonces cuando adquirí el compromiso de no quedarme ese aprendizaje para mí, sino exportarlo a quien le pudiera ser útil. Mi objetivo en los últimos años ha sido comprender y aprender cómo lo hice, investigando los recursos propios que usé, y así ponerlo a disposición de aquellos que puedan verse reflejados. En este proceso, me llegó la oportunidad de participar en esta colección, y estoy agradecida por ello, a la vez que inquieta por ser mi primera experiencia como escritora.

LOS PILARES ACTITUDINALES: PROACTIVIDAD Y ECOLOGÍA

Con nosotros mismos: actitud proactiva

Para facilitar instalarnos en una actitud proactiva, hemos de tener en cuenta cuatro parámetros fundamentales:

Autoconciencia - definición de qué quiero

Ya hemos explicado que sin intención, es difícil gestionar. ¿Hacia dónde dirijo el uso de los recursos, si no me he parado a definir lo que quiero conseguir?

Responsabilidad

Entendida como "capacidad de responder", y no como "culpabilidad" por lo que pueda suceder.

Compromiso

Chequear y decidir cuál es el nivel de compromiso con el que vamos a participar en cualquier actividad (sobre todo las importantes), es fundamental para poder ajustar la expectativa de resultado. Si el nivel de compromiso es elevado, el despliegue de recursos que hará también lo será. Mientras que una participación con bajo compromiso no estará acompañada por demasiados esfuerzos enfocados.

Disciplina y elección

Disciplina, por tanto, es la antesala de la elección útil, el interruptor que nos permite no abandonar el camino a nuestro objetivo, aun a pesar de circunstancias externas que pretenden distraernos o de nuestros propios patrones de respuesta automáticos, que buscarán responder ante esa situación según hemos aprendido.

Con los demás: actitud ecológica

Actitud ecológica, en este contexto de la capacitación, tiene que ver con nuestra posición ante los demás, a la hora de relacionarnos con ellos. Muy comúnmente me encuentro con relaciones competitivas - quién tiene la razón, quién lo ha hecho mejor, quién se comporta con mayor lógica-, como si cada uno de nosotros fuésemos poseedores de la *verdad absoluta*. Esta actitud competitiva está en las antípodas de la actitud ecológica, que nos facilita la sostenibilidad y construcción de relaciones a largo plazo.

Si has conseguido batir las resistencias de equiparación, o simplemente no las has tenido, solo queda instalar un interruptor en nuestro pensamiento para que, ante cualquier situación relacional que estemos viviendo, podamos preguntarnos ¿qué solución existe que nos permita ganar a las dos partes? El famoso *win-win*, ganar-ganar, que seguro que has escuchado también en numerosas ocasiones.

Ecología significa estar instalado en un lugar interno de respeto, que boicoteará cualquier intención que tenga mi ego de promover una posición que haga perder a la otra parte.

AUTORA

Yolanda Cañizares Gil. Inició su andadura profesional en entornos multinacionales, en el ámbito del marketing y la comunicación. Su espíritu emprendedor y la pasión por las personas la llevaron a adentrarse en el estudio de disciplinas que le permitiesen comprender **cómo usar los recursos propios para alcanzar estados de satisfacción y bienestar.**

Coach ejecutiva, consultora y facilitadora en competencias emocionales, está dedicada al entrenamiento en capacitación para la empresa. Es directora del Programa Superior de Coaching y Liderazgo Consciente de ESIC y del Programa de Capacitación Emocional que imparte en el área de desarrollo empresarial de la Fundación Ibercaja. Colabora además con empresas, instituciones y universidades.



Para una posible entrevista con la autora del libro, no dudes en contactar.

¡Espero que este libro sea de tu interés!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - brcomunicacion@ripol.es

