



## 1 | LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN INTERNA

**Texto para debajo del vídeo** | En este vídeo abordamos una forma diferente de entender la comunicación; desde el punto de vista de que la inteligencia es más importante que los conocimientos. Reflexionamos sobre qué es una persona que comunica de forma eficaz y nos adentramos en posibles formas de entender el proceso.

**Recomendación** | Película · Big Fish

En esta película, realizada desde una perspectiva fantástica, se trata la importancia de la comunicación interna para el día a día.

**Tres tuits del vídeo**

- Comunicar más, muchas veces, es más importante que comunicar mejor.
- Mejorar mi comunicación interna es el camino para mejorar mi comunicación externa.
- No puedo comunicar nada que no tenga; para comunicar pasión antes debo tener pasión. Para comunicar calma, debo tener calma.

**Ejercicio** | ¿Cómo te hablas?

Solemos tener mucha motivación por la mejora de nuestra comunicación externa ajenas a que es una consecuencia de nuestra comunicación interna, ¿cómo te hablas? Este ejercicio busca que, durante la próxima semana, puedas valorar tu comunicación externa para después hacerte una pregunta: ¿hablarías así a tu mejor amistad?, ¿a un compañero?, ¿a un familiar?

A continuación, imprime esta hoja y escribe durante una vez al día las palabras que usaste en un momento de tensión, un error, un enfado o un momento intenso:

---

---

---

---

---



## 2 | AUTENTICIDAD, CONFIANZA Y COMUNICACIÓN EXTERNA

**Texto para debajo del vídeo** | Tratando temas como la autenticidad y la seguridad, se exploran las diferentes formas que pueden adoptar las personas. Aquí se expone un modelo de comunicación que tiene, no solo una visión de impacto en el largo plazo, sino de búsqueda de la plenitud comunicando.

**Recomendación** | Documental · The push

Este documental se crea bajo una máxima: ¿serías capaz de empujar a alguien desde una azotea sabiendo que le puede costar la vida a esta persona? En una producción única, involucran a decenas de personas para recrear diferentes situaciones donde la presión de grupo juega un papel crucial sobre el individuo del experimento. ¿El resultado? Te toca verlo.

**Tres tuits del vídeo**

- Para ser mejor comunicador hay que trabajar por ser mejor persona.
- La autenticidad es la mejora de las diferencias.
- Ser es más importante que parecer; de ahí la grandeza de atrevernos a mostrarnos como somos.

**Ejercicio** | ¿Cuál es mi estilo de comunicación?

Cada persona debe potenciar y favorecer un estilo de comunicación única pero, ¿cómo encuentro el mío? Una de las prácticas más importantes es pensar en las cinco o diez personas que más impacto han tenido en tu vida para, posteriormente, escribir la cualidad o valor que más admirabas de ellas así como el comportamiento que veías en ellas con el que mejor lo ejemplificaban. Después, simplemente debemos copiar. Sí, copiar; y es que rescatar lo mejor de diez personas diferentes hacen de ti una versión única. Esta lista es, sencillamente, reflexionar sobre las cosas que admiramos.

Persona	Cualidad	Comportamiento



## 3 | COMPRENDER LA PERSONALIDAD COMO VÍA PARA MEJORAR NUESTRA COMUNICACIÓN

**Texto para debajo del vídeo** | Entendernos para entender; entender para comunicarnos más eficazmente. Esta píldora explora los principales elementos que conforman nuestra personalidad para diferenciar entre los factores que han construido y los que han destruido. En este vídeo se trabajará la primera parte de la comunicación entre personas: el autocuidado.

**Recomendación** | Lectura · *Condenados a entendernos* · Arun Mansukhani

Este libro explora los tipos de apego de las personas en función de sus diferentes personalidades para abordar cómo mantener relaciones sanas entre las personas algo que, de algún modo, es inevitable. Cuánto mejor si sabemos hacerlo con eficacia.

**Tres tuits del vídeo**

- Genética, entorno, experiencias y personas son factores clave que nos predisponen a ser, comunicar y comportarnos de una manera u otra.
- No es tan importante lo que nos ha pasado, sino como hemos podido interpretar en ese momento lo que nos ha pasado.
- Cuando la gente está bien, no habla mal.

**Ejercicio** | *Tres cosas buenas al día*

Imprime cuatro copias de esta hoja y déjalas en tu escritorio y/o mesilla de noche (*también puedes usar una libreta*). Cada día, solo debes pensar y anotar tres cosas buenas.

Algo tan sencillo como potente. Dedícate un minuto para escribir, no solo lo bueno que te ha pasado en el día, sino los momentos en los que has hecho cosas bien. Cuanto más concreto, mejor. Si no contribuimos a nuestra satisfacción personal o si no cuidamos nuestro estado emocional, difícilmente podrá hacerlo otra persona y difícilmente podremos contribuir en la vida de otro.

---

---

---

---

---

---



## 4 | COMUNICAR CON IMPACTO

**Texto para debajo del vídeo** | Impactar o la importancia de "construir". Este vídeo busca concienciar del impacto que nuestra comunicación puede tener en el día a día personal y profesional de nuestro entorno; animando a usarla más con el fin de potenciar el equipo de trabajo mediante la responsabilidad individual.

**Recomendación** | Artículo · [Tres cosas que debes escuchar si nunca te las han dicho](#)

### Dos tuits del vídeo

- Una sola conversación tiene el potencial de cambiarte la vida.
- En cada gesto, tenemos la oportunidad de aportar algo útil (construir) a las personas que se comunican con nosotros.

**Ejercicio** | Iniciemos una revolución.

En línea con la máxima del vídeo, de que un simple gesto tiene el potencial de cambiarte la vida, es algo que se entiende mucho mejor practicándolo, de ahí que te anime a dos prácticas realmente importantes y que cobrarán sentido cuando veas las caras o respuestas de las personas destinatarias.

Un mensaje	Un detalle
Envía con el móvil, un mensaje a al menos tres de las personas más importantes de tu vida. En él, exprésales cuánto las quieres, cuánto las admiras o cuántas ganas tienes de verla. Este simple gesto, puede cambiar el día de uno de tus seres queridos más importantes, ¿por qué no?	Revolucionemos el centro de trabajo. Aparece esta semana en tu centro de trabajo con un detalle que impacte positivamente en todas las personas que trabajan contigo: flores, bombones, una cesta de frutas o un simple gesto innovador que mejore el día. ¿Cuál es el impacto si cada persona construye un poco?



## 5 | GESTIÓN DE CONFLICTOS: HABLAR SIN OFENDER

**Texto para debajo del vídeo** | Hoy hablaremos de cómo llevar a cabo comunicaciones complicadas y trabajaremos por entender por qué nos enfadamos. Para ello, exponemos una técnica que favorece la expresión de cualquier comunicación de un modo que no ofende al interlocutor, pero que produce alivio en uno mismo o una misma por no callarlo.

**Recomendación** | Lectura · Comunicación no violenta · Marshall B. Rosenberg

Uno de los mejores libros de comunicación que he podido leer en el que se trabaja una técnica para poder expresarnos sin ofender y escuchar opiniones complejas sin ofendernos. Con toda una vida dedicada a la gestión del conflicto, este psicólogo propone una forma de trabajo con un inicio en la detección de necesidades. Lectura indispensable.

### Tres tuits del vídeo

- a. Siempre que nos enfadamos hay un valor quebrantado.
- b. No nos enfadan los comportamientos, sino los valores que estos quebrantan.
- c. Si hablo de mí no ofendo tanto como si hablo de ti.

### Ejercicio

| ¿Qué te ha enfadado hoy?

En el próximo ejercicio deberás entrenar tu capacidad para encontrar el valor que hay detrás de cada uno de tus enfados. Para ello, la práctica es muy sencilla; describe la situación que te ha llevado a ese estado y, más allá del comportamiento que haya podido tener la otra persona, piensa: ¿qué valor se ha quebrantado realmente en ti? Por ejemplo, no es lo mismo enfadarme porque mi hijo no recoja la habitación a que porque no me siento respetado o apoyado.

Describe la situación que te ha enfadado	Valor quebrantado



## 6 | GESTIÓN DE CONFLICTOS: APRENDER A DECIR QUE NO

**Texto para debajo del vídeo** | Hoy compartimos una herramienta para expresar la negación de una forma asertiva de un modo que no solo permita comunicarse sin ofender, sino que favorezca el bienestar personal para saber poner límites a pacientes, compañeros o entorno personal. Del mismo modo, trabajaremos una herramienta de aumento de la responsabilidad individual: la elección.

**Recomendación** | Conferencia · El camino del “no” al “sí” · William Ury

Una conferencia de una de las referencias mundiales de negociación, William Ury, hablando de esta temática desde otra perspectiva.

**Tres tuits del vídeo**

- a. Decir que no es decirse que sí.
- b. No «hay que» ni «tienes que», eliges.
- c. Todo lo que no sea un “sí” claro, es un “no”. No hay “medio sí”.

**Ejercicio** | No tienes que hacer este ejercicio.

Imprime esta hoja y déjala en tu escritorio o mesilla de noche. Cada día y, a ser posible, en cada momento o situación en el que detectes que tú o alguien de tu entorno usa la expresión “*tengo que*”, “*hay que*”, “*tienes que*”, “*lo que hay que hacer*”, “*deberías*”... simplemente anótala y, como ejercicio, escribe al lado la misma frase cambiando esa expresión por un “*elijo.*” ¡Nada más! Pruébalo esta semana.

ESCRIBE CADA FRASE QUE DIGAS QUE TENGA  
“HAY QUE” O “TENGO QUE”

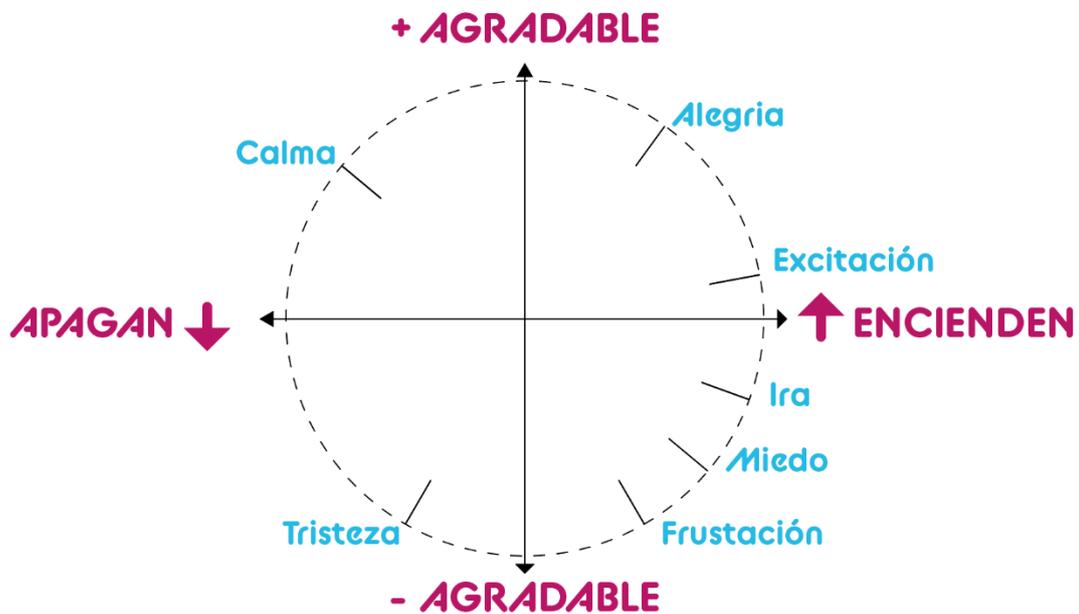
ESCRIBE LA MISMA FRASE PERO CAMBIANDO ESA  
EXPRESIÓN POR UN “ELIJO”



## 7 | ESTADO Y GESTIÓN EMOCIONAL

**Texto para debajo del vídeo** | Esta semana desarrollamos los términos emocionales básicos con el fin de saber gestionar mejor ciertas situaciones. A través de la matriz de James Russell, entenderemos mejor tanto nuestro estado emocional como el impacto que tiene en el día a día.

Matriz I



Recomendación | Artículo · [16 microcomportamientos que pueden cambiarte la vida](#)

Recomendación profesional sanitaria | Lectura · Plenamente · Andrés Martín Asuero

Ejercitar nuestra consciencia y desarrollar nuestra capacidad de estar presente es una forma muy útil de impactar en nuestro estado ya que, en muchas ocasiones, los impactos emocionales más intensos vienen por recuerdos o anticipaciones. Este libro recoge propuestas de impacto en el estado emocional.

Tres tuits del vídeo

- Mejor > Bien | Es imposible estar siempre bien, pero la mayoría de las veces sí es posible impactar en la mejora de nuestro estado emocional.
- Inteligencia emocional: conocer nuestro estado emocional, conocer el estado emocional de la persona que tenemos delante y gestionar esa información de forma inteligente.
- Si no sabemos cómo estamos, no podremos saber cómo mejorarnos.

Ejercicio | Impactando en nuestro estado emocional.



# Emocionalmente

La inteligencia emocional de la salud

Del mismo modo que es natural tener cada día estados emocionales agradables y desagradables, parte de la inteligencia está en saber impactar en estos estados. Puesto que cada persona tiene una personalidad diferente, es muy importante poder aumentar el autoconocimiento por lo que, siguiendo la matriz propuesta en el vídeo:

| Piensa y escribe con detalle 10 acciones que, cuando estás en estados emocionales desagradables y activados, impactan favorablemente sobre ti.

| Piensa y escribe con detalle 10 acciones que, cuando estás en estados emocionales desagradables y desactivados, impactan favorablemente sobre ti.

| Haz el mismo ejercicio, pero, esta vez, pensando en acciones que pueden impactar favorablemente sobre otras personas.



## 8 | SENTIDO, MOTIVACIÓN Y CONCLUSIONES

**Texto para debajo del vídeo** | En esta píldora ahondamos en el propósito y el sentido como camino, no solo para encontrar motivación personal ante las circunstancias difíciles, sino como estrategia impactar en el entorno laboral. Desarrollando algunas de las ideas de Viktor Frankl, concluimos este viaje con una reflexión que nos convenza de que los esfuerzos por comunicar más merecen la pena.

**Recomendación** | Lectura · El hombre en busca de sentido · Viktor Frankl

Uno de los libros más importantes acerca del sentido donde, no solo comparte sus experiencias en un campo de concentración, sino que desarrolla los principios de la logoterapia o, lo que es lo mismo, esa búsqueda de sentido. Lectura indispensable.

**Recomendación de profesional sanitaria** | Película · La vida de Pi · Ang Lee

Una película maravillosa que narra el viaje de un chico después de una desgracia personal. Temática, libro y película enlazadas bajo la máxima de que lo importante no es el fracaso o el éxito, sino la plenitud.

**Tres tuits del vídeo**

- Más importante que tener éxito es sentirse una persona exitosa.
- La última de las libertades humanas es la capacidad de elegir nuestra actitud en cada momento (Viktor Frankl).
- Una vida sacrificada tiene más sentido que una vida artificial.

**Ejercicio** | Escribe la carta más importante de la vida de un ser querido

La magia del sentido suele estar en que, cuando uno hace algo con sentido muchas veces le vuelve. De ahí que la práctica con la que terminemos este programa sea tan sencilla como potente.

Te animo a escribir una carta de agradecimiento que entregar a una persona que haya impactado de forma constructiva y trascendental en tu vida. En ella, explícale los motivos por los que sientes agradecimiento y el impacto que esos gestos tuvieron en ti.

El tipo de personas a las que solemos escribir estas cartas, normalmente, no esperaban nada a cambio cuando nos ayudaron, de ahí que una simple hoja, escrita por ti, explicando el impacto que tuvo, pueda ser suficiente para dar sentido a años de trabajo, de esfuerzo o a toda su profesión.

Ya comunicas bien, ahora, como diría Frankl, toca elegir hacer algo útil con la capacidad.