

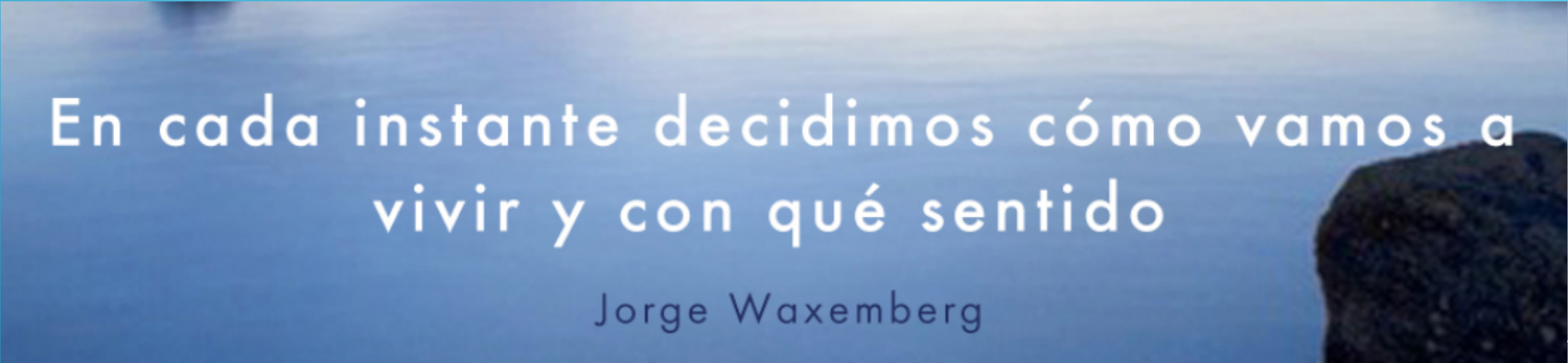
**Cómo creo el futuro a partir de mí, generando  
esperanza para la humanidad?**

¿ CÓMO CONECTO CON  
LOS QUE ME RODEAN Y QUÉ  
MENSAJE TRANSMITO?

DS CLAUDIA MARIA OCHOA

TABLA 175 DE SOLITARIOS DE PEREIRA

SEPTIEMBRE 26 DE 2024



En cada instante decidimos cómo vamos a  
vivir y con qué sentido

Jorge Waxemberg

TRASCENDER EN NUESTRAS  
RELACIONES





# EMPATÍA

La empatía se caracteriza por una serie de atributos: Comprensión de los sentimientos ajenos. Una persona que actúa con empatía busca comprender cómo se sienten otros individuos. Además, regula su comportamiento teniendo en cuenta cómo sus acciones pueden afectar a otros.

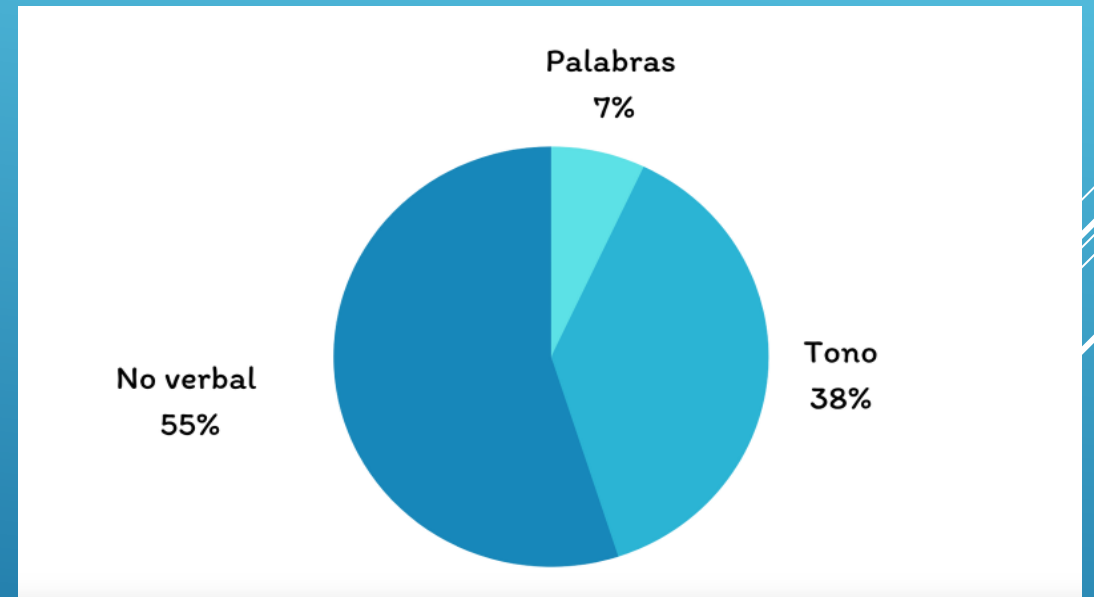
- ▶ Una sonrisa puede ayudar. Sonreír puede facilitar las relaciones interpersonales, ya que ayuda a crear un entorno con más confianza
- ▶ Mira a los desconocidos como amigos
- ▶ Sé auténtico
- ▶ Interésate por los **demás**
- ▶ Intenta ayudar
- ▶ Primero debes conocerte
- ▶ Nunca intentes agradar

## FORMAS DE CONECTAR EMOCIONAL MENTE CON LOS DEMÁS



- ▶ Lo principal que debemos tener en cuenta es que en cualquier comunicación la clave es el lenguaje corporal.
- ▶ En una conversación intervienen las palabras en un 7%, el tono que usamos un 38% y la fisiología (el lenguaje corporal) un 55%. Por lo tanto es mucho más importante la actitud que tenemos y el tono en el que hablamos que lo que decimos, aun así ¡no descuides el contenido! Solo basta que digas alguna tontería para que el discurso aumente su porcentaje.

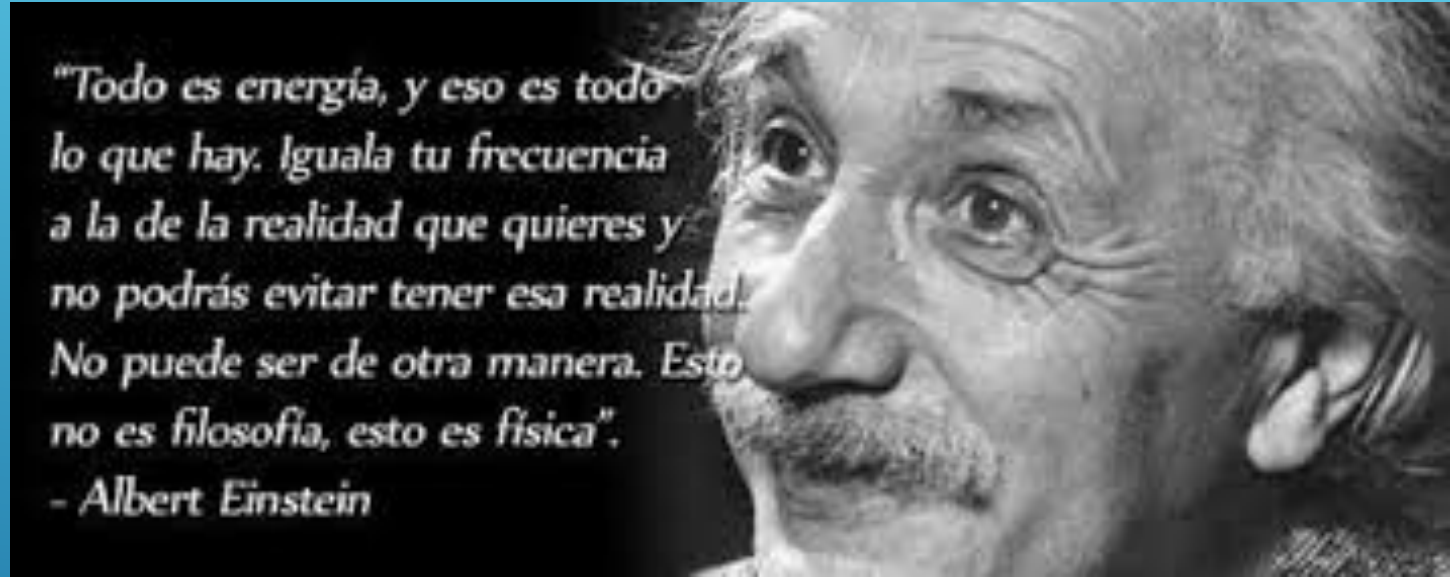
## LENGUAJE CORPORAL



## ▶ QUÉ MENSAJE TRANSMITO

- ▶ Irradiar positividad y buena energía
- ▶ Saludar.
- ▶ Sonreír.
- ▶ Ser amable.
- ▶ Aplaudir los logros ajenos.
- ▶ Evitar las quejas.
- ▶ Apoyar en los momentos difíciles.
- ▶ Ser agradecido.

*"Todo es energía, y eso es todo lo que hay. Iguala tu frecuencia a la de la realidad que quieres y no podrás evitar tener esa realidad. No puede ser de otra manera. Esto no es filosofía, esto es física".*  
- Albert Einstein



# **Cómo creo el futuro a partir de mí, generando esperanza para la humanidad?**

SER ESPIRITUAL IMPLICA IRRADIAR LA PAZ Y LA ARMONIA QUE EL MUNDO NECESITA, SER UNA FUENTE DE INSPIRACIÓN PARA LOS QUE NOS RODEAN, ES ASÍ COMO CONECTO CON LAS ALMAS, LLEVANDO EL MENSAJE DEL AMOR Y LA RENUNCIA A LA HUMANIDAD.

