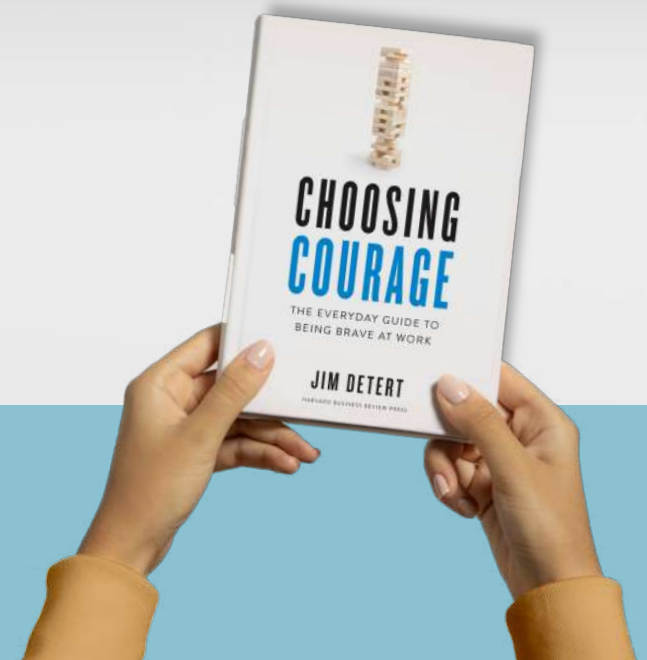


USA TU VALENTÍA PARA IMPULSAR EL CAMBIO

Desarrolla tu coraje y mejora tu ambiente laboral

Contenido inspirado en el libro en inglés
“Choosing Courage” de Jim Detert

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos una guía de aplicación práctica en español



EXTRACTOS

www.extractodelibro.com

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa



EN ESTE EXTRACTO:

- Importancia del coraje en el trabajo
- Cómo desarrollar tu coraje
- Condiciones necesarias para ser valiente
- Cómo comunicarte de manera efectiva



Los seres humanos, por instinto de supervivencia, buscamos la estabilidad, la certeza y la aceptación social. Por ello evitamos tomar acciones que puedan exponernos a la crítica o que nos puedan dejar fuera de un grupo social

En los lugares de trabajo, el temor al rechazo, a ser reprendido(a) o a perder el empleo hace que las personas toleren situaciones inaceptables y sufran en silencio por no tener el valor y el método para expresar lo que piensan

Se nos educa para acatar las normas, no para cuestionarlas. Sin embargo, el coraje de decir lo que piensas puede servir como detonante de cambio

En este extracto se presenta la importancia del coraje y cómo desarrollarlo. Los contenidos se inspiran en el libro de Jim Detert, investigador y profesor de Administración de Negocios en el área de Liderazgo y Comportamiento Organizacional

Muchos de sus aportes viene de un estudio que realizó, el cual constó de miles de entrevistas a personas en diferentes lugares de trabajo, con las cuales pudo identificar y clasificar acciones de coraje en contextos diversos



¿QUÉ ES EL CORAJE?

Consiste en adoptar acciones en defensa de principios, causas o grupos, aun a sabiendas de que puede tener consecuencias sociales, psicológicas o riesgos físicos

¿PARA QUÉ SIRVE EL CORAJE?

1-Proteger a otros. El coraje en el trabajo puede prevenir y solucionar problemas como conductas inapropiadas, faltas de respeto, situaciones de inequidad, situaciones de abuso o acoso e incumplimiento de normas laborales

2-Alcanzar objetivos. El coraje permite superar tus miedos y tomar acciones que te acercan a la consecución de tus metas. Te ayuda a avanzar hacia aquello que realmente quieres, logrando así una satisfacción personal

3-Beneficio organizacional. Puede fomentar la introducción de cambios en la organización para favorecer la transformación de las políticas de la empresa, empujar la innovación e inspirar a otros a comprometerse más en su trabajo

MODELO PARA DESARROLLAR CORAJE EN EL TRABAJO



A
Prepárate de forma consciente

B
Actúa de forma decidida

C
Prepárate para el después

“ No dejes que tus emociones controlen tu comportamiento, sino que sirvan como motor para la acción y el cambio ”

Jim Detert

A

PREPÁRATE DE FORMA CONSCIENTE

Determina cuál es tu mayor aspiración

1

Define cuál es la meta más importante; qué quieres lograr y cuál es el legado que quieres dejar. Así puedes guiar tus acciones con intención y dirección

Practica para vencer tus miedos

2

Cuando evitas hacer aquello a lo que temes, el miedo aumenta. Para reducirlo debes exponerte a lo que temes de forma gradual



Avanza paso por paso

3

Aumenta tu exposición a lo que temes de forma gradual; así serás más eficaz y mantendrás tu motivación. Avanza con cautela para disminuir los riesgos

Escoge el momento adecuado para actuar

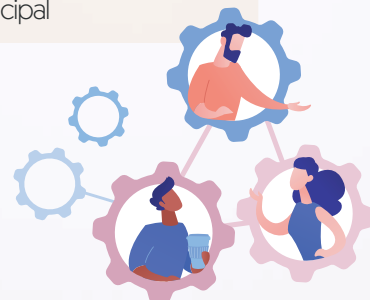
4

No te apresures. Analiza el contexto y entorno de la empresa y evalúa si las condiciones económicas o políticas son las adecuadas para plantear tus ideas

Evalúa las pérdidas y ganancias

5

Define cuáles son las batallas que quieres pelear y cuáles dejar pasar. No gastes energía en aquellas batallas que te alejan de tu objetivo principal



B

ACTÚA DE FORMA DECIDIDA

1 Comunica tus ideas en forma clara y asertiva

- Explica las razones que fundamentan tu opinión
- Prepara tu razonamiento para explicar y para persuadir
- Brinda datos duros que le den respaldo a tu idea
- Usa información convincente para tu público objetivo
- Procura que tu presentación sea en persona
- Evita el correo electrónico para situaciones complejas
- Sé claro(a) y concreto(a) en tu mensaje



2 Pide ayuda

- Ayuda a aumentar tu confianza
- Reduce el miedo a las consecuencias
- Es lo ideal en situaciones complejas o delicadas

3 Opina para construir y mejorar

- No expreses tu opinión para criticar, sino para introducir cambios positivos
- Tus ideas no deben apuntar a la destrucción, sino a impulsar mejoras

4 Controla tus emociones

- Maneja adecuadamente tus sensaciones de temor o enojo al plantear tus ideas
- Reconoce tus emociones y canalízalas para que no te dominen

5 Reconoce las emociones de tu interlocutor(a)

- Ten en cuenta que tu interlocutor(a) puede no compartir tu visión
- Enfócate en plantear los comportamientos que consideras inapropiados
- No hagas suposiciones acerca de por qué alguien actuó de cierta manera

C

PREPÁRATE PARA EL DESPUÉS

1-Planifica tus próximos pasos

Si no llegas a un acuerdo o no obtienes una respuesta satisfactoria en un primer intento, agenda otra reunión lo antes posible, así no dejas que el tema se enfríe

2-Prepárate para las reacciones negativas

Es normal que resulten personas heridas, enojadas o confundidas. Habla con ellos para dejar claro tu intención y objetivo. Asume que habrá reacciones negativas

3-Aprende de lo ocurrido

Ya sea que alcances o no tu objetivo, procura aprender de la experiencia. Para avanzar en tu crecimiento, reflexiona sobre lo ocurrido y trabaja para mejorar

CORAJE Y LIDERAZGO

El coraje es una de las características del liderazgo efectivo pero debe predicarse con la acción en el día a día

Demuestra que eres competente en lo que haces. Cuando eres bueno en tu trabajo todos prestarán atención a lo que dices

Para poder influenciar a otros debes demostrarles que te preocupas por ellos. Mostrar interés genera confianza

Demuestra que te interesas por tus compañeros de trabajo tanto con tus acciones como a través del lenguaje no verbal

Demuestra tu inteligencia emocional, que se refiere a la capacidad de reconocer y manejar tus emociones y las de otros en forma empática

Actúa con equidad y sé persuasivo(a). Si tus compañeros te perciben como una persona justa, confiarán en que tus acciones son adecuadas



- ✓ Define qué es lo más importante en tu vida y/o en tu trabajo
- ✓ Sé honesto(a) contigo mismo(a) sobre tus miedos y ambiciones
- ✓ Siempre recuerda que es posible modificar tu comportamiento
- ✓ Siempre trata de usar las mejores herramientas de comunicación
- ✓ Aprende a manejar las reacciones psicológicas que te alejan de tu objetivo
- ✓ Establece objetivos reales y alcanzables para avanzar gradualmente
- ✓ Comprométete ante otros a cambiar para mantenerte más firme en tus decisiones
- ✓ Se oportuno(a) pero no esperes el momento "perfecto" para actuar

“El coraje requiere de la voluntad de realizar sacrificios personales en pos de alcanzar algo más importante”

Jim Detert

CORAJE Y SALUD

Ten en cuenta que tu motivación en el trabajo se deteriora al no decir lo que piensas sobre cosas que son injustas o incorrectas. El pesar y el estrés acumulado eventualmente te enferma. Además, la valentía hoy te evita arrepentimientos futuros



YA ERES VALIENTE, SOLO TE FALTA PRÁCTICA

Nuestra creencia de que una acción es arriesgada influye en nuestras decisiones. Sin embargo, nuestra interpretación de una situación no siempre coincide con la realidad

Todos nacemos con una alta dosis de valentía, pero se va perdiendo con los años, debido a la influencia de la cultura y por la falta de práctica

-El coraje no es innato, puede desarrollarse como cualquier competencia

-El coraje es una virtud moral que se desarrolla a través del hábito

-Los actos de coraje conllevan riesgos, pero son esenciales para el progreso

“Ser quién tú quieres ser implica hacer sacrificios y empujar el cambio”

Jim Detert