



EN EL PEDIR,

ESTÁ EL DAR

CON PAMELA JEAN



@pamelajeamx

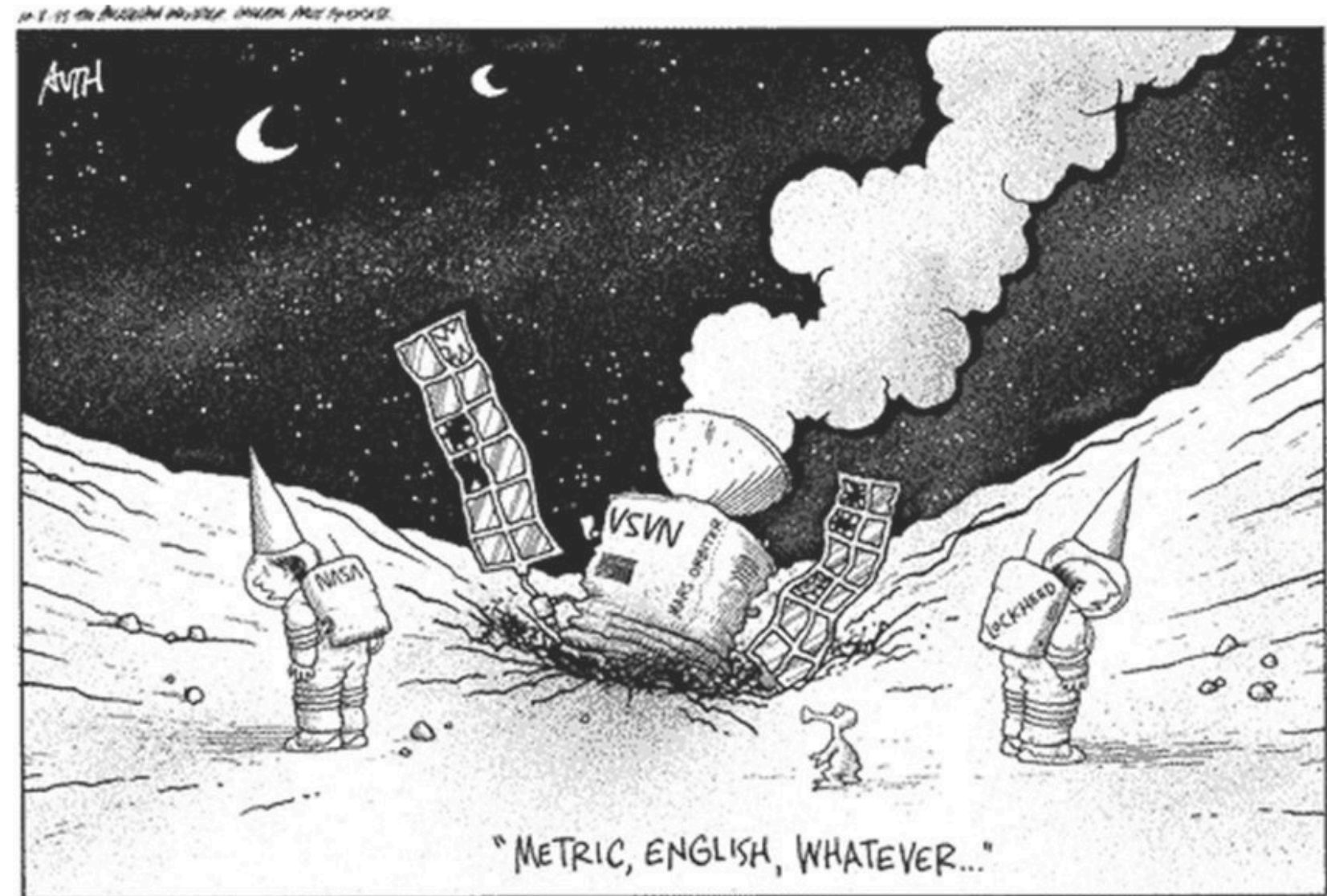
MARS CLIMATE ORBITER



@pamelajeonmx



	METRIC	IMPERIAL
Length	millimetre, centimetre, metre, kilometre	inch, foot, yard, mile
Mass	milligram, gram, kilogram	ounce, pound, stone
Capacity	millilitre, centilitre, litre	pint, gallon



Remember the Mars Climate Orbiter incident from 1999?



**¿QUÉ RETOS DE
COMUNICACIÓN
RECONOCES EN TI
Y TU ENTORNO?**



C. Intrapersonal



C. Interpersonal



@pamelajeonmx

C.Intrapersonal

Inteligencia emocional

EMPIEZA POR TI



@pamelajeamx

**No nos afecta el conflicto tanto
como nuestra interpretación del
conflicto**

PIENSA SOBRE CÓMO PIENSAS



@pamelajeamx



ESTÍMULOS EXTERNOS

EXPERIENCIA



ESTÍMULOS EXTERNOS



RESPUESTA EMOCIONAL

EXPERIENCIA



ESTÍMULOS EXTERNOS



RESPUESTA EMOCIONAL



PERCEPCIÓN

EXPERIENCIA



ESTÍMULOS EXTERNOS



RESPUESTA EMOCIONAL



PERCEPCIÓN



PATRONES DE
PENSAMIENTO

EXPERIENCIA



ESTÍMULOS EXTERNOS



RESPUESTA EMOCIONAL



PERCEPCIÓN



PATRONES DE
PENSAMIENTO



SENTIMIENTOS

EXPERIENCIA



ESTÍMULOS EXTERNOS



RESPUESTA EMOCIONAL



PERCEPCIÓN



PATRONES DE
PENSAMIENTO



SENTIMIENTOS



ACTITUDES

EXPERIENCIA



ESTÍMULOS EXTERNOS



RESPUESTA EMOCIONAL



PERCEPCIÓN



PATRONES DE
PENSAMIENTO



SENTIMIENTOS



ACTITUDES



PATRONES DE
COMPORTAMIENTO

EXPERIENCIA



ESTÍMULOS EXTERNOS



RESPUESTA EMOCIONAL



PERCEPCIÓN



PATRONES DE
PENSAMIENTO



SENTIMIENTOS



ACTITUDES



PATRONES DE
COMPORTAMIENTO



RESULTADOS

FACTOR INTERFERENCIA

COMPATÍA



@pamelajeonmx

COMPATÍA



● *COMPASIÓN*

● *EMPATÍA*



@pamelajeonmx



ESTÍMULOS EXTERNOS



RESPUESTA EMOCIONAL



FILTROS INTERNOS



PENSAMIENTOS
CONSCIENTES



SENTIMIENTOS



ACTITUDES



ACCIONES



RESULTADOS

FACTOR DE INTERFERENCIA

C. Interpersonal

Inteligencia asertiva

CONSTRUYE EXPERIENCIAS
A TRAVÉS DE TU COMUNICACIÓN



@pamelajeamx

EN EL PEDIR,
ESTÁ EL DAR



ASERTIVIDAD



Di lo que piensas

PERO PIENSA CÓMO LO DICES



ASUMIR TUS
RESPONSABILIDADES,
TE PERMITE AMPLIAR
TUS POSIBILIDADES.



FEEDBACKS ASERTIVOS

**DI LO QUE PIENSAS, PERO
PIENSA LO QUE DICES**

ASERTIVO



ESCUCHAMOS LO QUE SENTIMOS



@pamelajeamx

¿QUÉ EMOCIONES
NECESITAS **CONTAGIAR**
PARA HACER QUE LAS
COSAS **SUCEDAN**?



@pamelajeamx

LOS VILLANOS DE LA COMUNICACIÓN



EL MISERABLE EGOCENTRISMO



EL MISERABLE EGOCENTRISMO





SÉ PERSUASIVO

ESCUCHA ACTIVA

HAZLE AL OTRO SABER QUE SU
PERSPECTIVA TE IMPORTA

ESCUCHA
CON TODO
EL CUERPO

ESCUCHA
PARA
COMPRENDER

HAZ
PREGUNTAS
INTELIGENTES

PARAFRASEA

LAS DESPIADADAS GENERALIZACIONES



LAS DESPIADADAS GENERALIZACIONES





SÉ OBJETIVO

LA TEMIBLE AMBIGÜEDAD



LA TEMIBLE AMBIGÜEDAD





SÉ ESPECÍFICO

01

**¿QUÉ QUIERO
LOGRAR?**

02

**¿CÓMO
AGREGO
VALOR?**

04

**¿JOURNEY
EMOCIONAL?**

03

**¿CON QUÉ
RECURSOS
CUENTO?**

CONTÁCTAME

www.pamelajeam.mx

[@pamelajeammx](https://www.instagram.com/pamelajeammx)

soy@pamelajeam.mx

