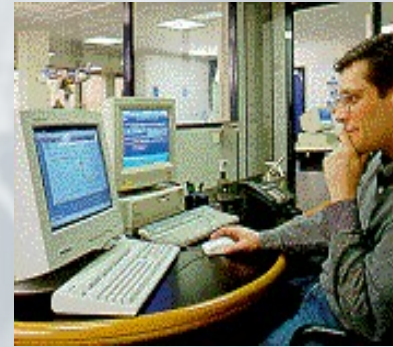




Trabajo en Equipo

Susana Muñoz Hernández
susana@fi.upm.es





Formación profesional:

- ✓ Conocimientos Técnicos => Universidad, etc.
- ✓ Habilidades personales => ¿?

Problemas de relación y comunicación

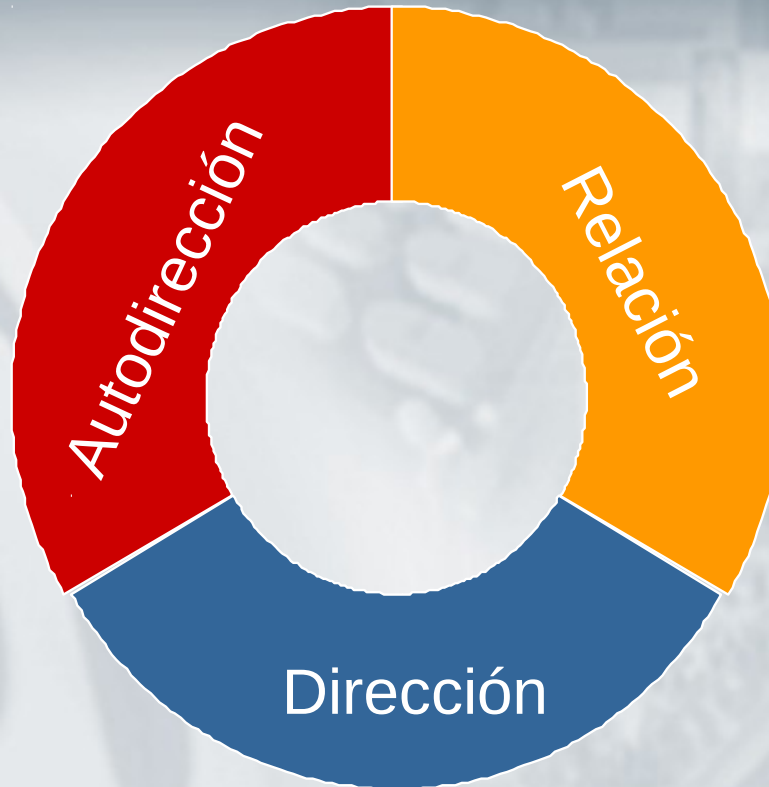
Aprendizaje basado en la experiencia (prueba y error)

Clave del éxito profesional



Habilidades Transversales

- ✓ Toma de decisiones y Resolución de problemas
- ✓ Gestión del tiempo
- ✓ Gestión del estrés



- ✓ Interacción personal y comunicación
- ✓ Negociación
- ✓ Asertividad

- ✓ Liderazgo
- ✓ Motivación
- ✓ Comunicación en público



Comunicación

Susana Muñoz Hernández
susana@fi.upm.es





Escucha

Susana Muñoz Hernández
susana@fi.upm.es



✓ Escuchar ≠ Oír

✓ Cuando escuchamos usamos:

oído intuición

vista entendimiento

✓ **Callar** => Ayuda a Escuchar

✓ El hablante que se siente escuchado:

- expresar más cosas,
- con mayor profundidad y
- riqueza de detalles

✓ Objetivo => **comprender** => centrados en el otro

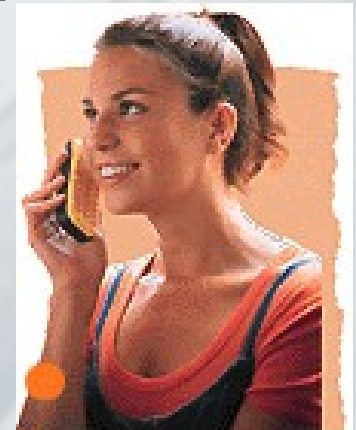
mensaje emoción

intención sentimientos



Técnicas para Aprender a Escuchar

- ✓ **OBSERVAR** a los demás para aprender a comprenderlos
- ✓ No tener miedo a asumir el **cambio** (transformar los peligros en oportunidades)
- ✓ Tener buena **autoestima** (no temer cambiar de opinión)
- ✓ Asumir que los demás “también piensan tener la **razón**” (y es más, quizá la tengan)
- ✓ Evitar **prejuicios** y opiniones preconcebidas
- ✓ **Aprender** de los otros





Relación Interpersonal

Susana Muñoz Hernández
susana@fi.upm.es



Actitudes negativas - Relación Interpersonal

- ✓ Intentar **dominar** a los demás.
- ✓ **No** aceptar **críticas**, responder en exceso.
- ✓ **Impedir** que los demás manifiesten sus **opiniones**.
- ✓ No apearnos de nuestros **prejuicios**.
- ✓ Ser **pesimistas** ante cualquier propuesta.



Actitudes de Refuerzo - Relación Interpersonal

- ✓ Dar opiniones de **apoyo**.
- ✓ Ser **solidario**.
- ✓ **Observar**, antes de manifestar nuestro punto de vista.
- ✓ Tratar de que **confluyan** los **intereses** mutuos.
- ✓ **Evitar** los “**no**” categóricos.
- ✓ Hacer **constructivas** todas las **críticas**.
- ✓ Favorecer la **armonía** y el buen hacer.



Tipos de Relación Interpersonal





Crear Equipo

Susana Muñoz Hernández
susana@fi.upm.es



Claves para “Crear Equipo”



- ✓ Ser **proactivo**
- ✓ Fomentar la **proactividad** en los demás
 - *“Uno de los mayores talentos es el de reconocer y desarrollar el talento en los otros” Frank Tyger*
- ✓ Tener siempre en mente un **fin claro** y concreto
- ✓ Fijar **objetivos comunes** y compartidos
- ✓ Gestionar los **conflictos** de forma **constructiva**

Claves para “Crear Equipo”



- ✓ Discutir previamente las **espectativas**
- ✓ Favorecer el **brainstorming**
- ✓ Asignar tareas y **responsabilidades**
- ✓ Pensar en el “**éxito**” como **equipo**
- ✓ Generar ambiente de **comunicación, comprensión y confianza**
- ✓ Crear **sinergias**:
 - colaboración



Bienvenidos

Susana Muñoz Hernández
susana@fi.upm.es

