



Actitud positiva en la vida y en el trabajo
La Diferencia que marca la Diferencia



¿QUIÉN SOY?

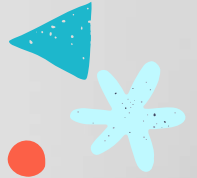
Ángel Largo García



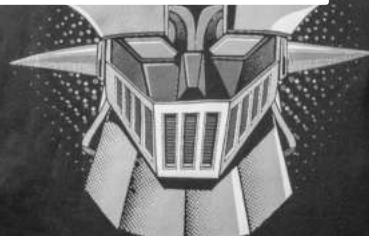
- Emprendedor y Empresario desde 1998, año en el que fundo su primera empresa.
- He creado empresas en Sectores como Tecnología, Industrial, Recursos Humanos, Trabajo Temporal, Despacho de Abogados, Marketing y Deporte.

En total 10 empresas desde 1998.

- Licenciado en Ciencias Políticas y Sociología por la Universidad Complutense y **Máster en Dirección de Recursos Humanos por ESIC**
- **Conferenciante en temas Felicidad, Actitud Positiva y Optimismo**
- **Autor del libro Desdramatizar en la vida y en el trabajo**
- Miembro del jurado del **premio Joven Iniciativa Emprendedor de la Escuela de Negocios ESIC** y en el Instituto de Empresa
- **Blog personal www.angellargo.com Premio Blogosfera Recursos Humanos 2016**
- **Plataforma sobre el Humor, Diversión y la Productividad www.hudipro.com**
- **Director Programa Radio Humor & CO y Startups Fun**



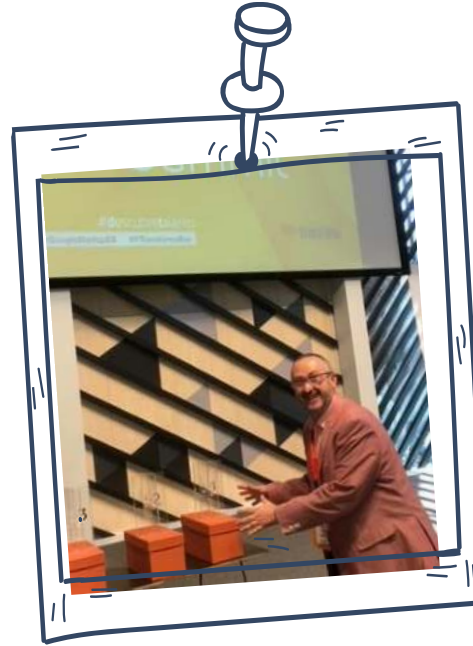
Tomarse la vida con entusiasmo y sentido del humor

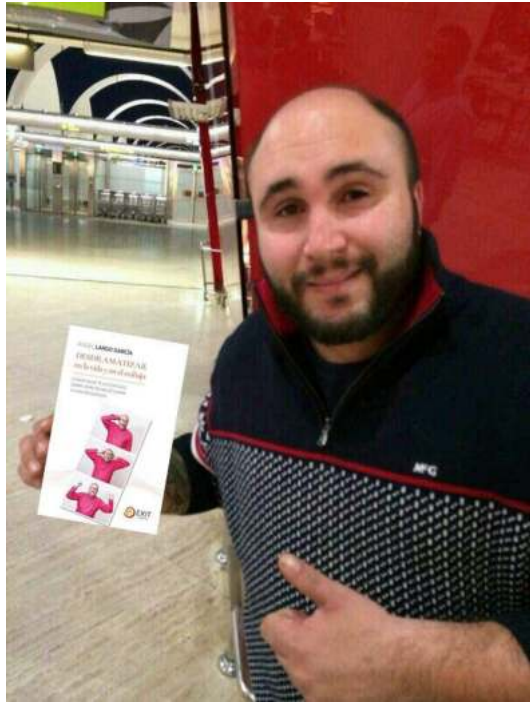




“ Vivo con actitud positiva, la felicidad está hecha para ser compartida. ”

Me gusta divertirme (incluso en momentos Serios)





LIBRO “DESDRAMATIZAR EN LA VIDA Y EN EL TRABAJO”

Me rodearme de Personas Positivas

Personas que me hacen **REIR**

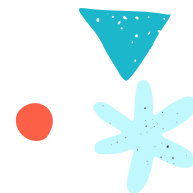
Personas **APASIONADAS**

Personas con las que disfruto
teniendo **CONVERSACIONES
PODEROSAS**

Personas **OPTIMISTAS**

Personas que tienen una
ACTITUD POSITIVA

Personas que son **AUTENTICAS**



**¿Alguna vez
te has
levantado
asi?**



¿Qué contestamos cuando nos preguntan “Que tal estas”?

Respuestas habituales

Respuestas de “loc@s” o trastornad@s

- Ahí voy
- Tirando
- Sobreviviendo
- Como puedo
- Mejor no preguntes
- Puffffffff (Resoplido)
- Estoy fenomenal
- Voy a tope
- Brutal
- No hay quien me pare
- Hoy va a ser un gran día

¿A que grupo quieres pertenecer?

COMO TOMARSE LA VIDA



¿Quieres una vida
PLENA o una Vida
PLANA?



**¿Cuántos de vosotr@s
sabéis dibujar?**

¿Te acuerdas cuando eras niño/a y no pasaba nada por equivocarte?





EL PELIGRO DE TOMARSE EN SERIO

- Tomarse en Serio el TRABAJO= STRESS
- Tomarse en Serio la SALUD= HIPOCONDRIACO
- Tomarse en Serio no hacer el RIDICULO = SUFRIMIENTO
- Tomarse en Serio tener la RAZON = CONFLICTO
- Tomarse en Serio que los demás son una AMENAZA = GUERRAS
- ASI QUE



LO QUE DICE LA NEUROCIENCIA

¿Cuántas palabras diarias decimos?

- Hombres: 7.000 palabras de Media
- Mujeres: 21.000 palabras de Media



¿Cuántos pensamientos diarios tiene un Cerebro Humano?

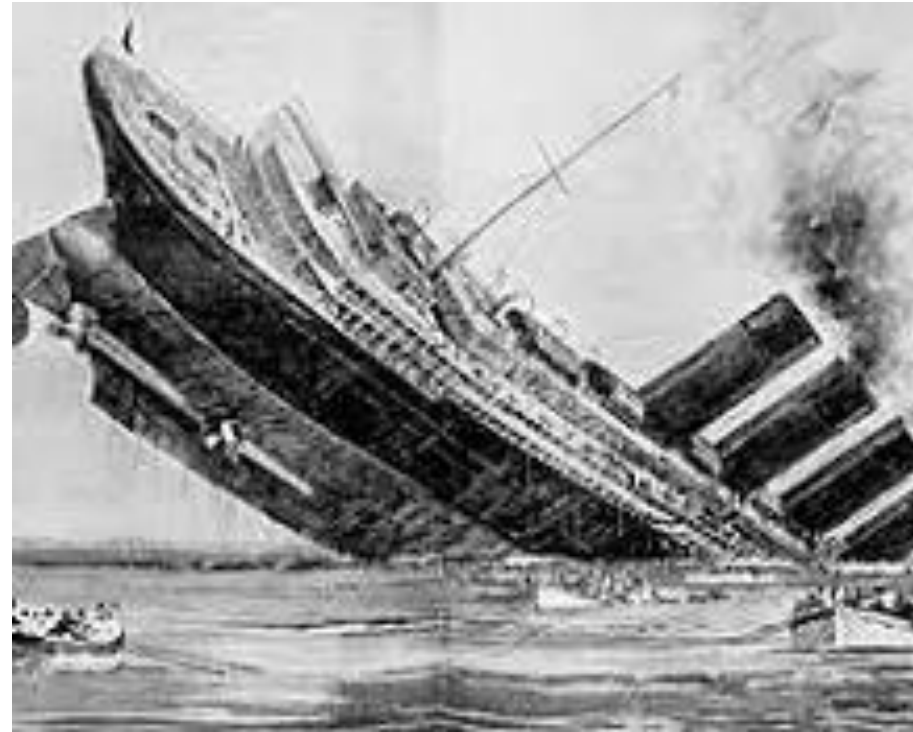
- Entre 40.000 y 80.000 pensamientos diarios
- El 80 % son negativos
- ¿Y QUE PASA CUANDO CONCATENAMOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS?



EL AUTO HUNDIMIENTO PROPIO

Sigue varios pasos

- AUTO GOLPEARSE: ¡Soy imbécil! ¡La he cagado!
- CASTIGARSE MAS DURO: ¡Estúpido integral!
- INCREDULIDAD: ¡no me puedo creer que la haya cagado así!
- MIEDO AL QUÉ DIRÁN: ¡menudo ridículo he hecho... qué van a pensar de mí! ¡Quedara patente lo imbécil que soy!
- CATASTROFISMO: ¡Esto será el fin ! ¡Ya nunca volverá a ser como antes! ¡A partir de aquí todo va a ir mal!



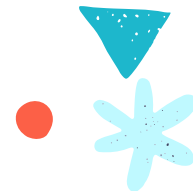
TU CEREBRO NO QUIERE QUE SEAS FELIZ

- El cerebro no está diseñado para tu felicidad, su misión principal es sobrevivir.
- El equilibrio emocional es responsabilidad nuestra.
- El cerebro no quiere que te metas en líos , porque además consume muchas calorías cuando tiene que hacer el esfuerzo de hacer algo nuevo.
- Y te boicotea y te dice: ¡¡¡déjame en paz, no te metas en líos, tú come, respira, haz caca y poco más!!!! ¡¡¡No te compliques!!!!
- LE ENCANTA EL PILOTO AUTOMATICO



TU MENTE SE CREE TODO LO QUE DICES

- ✓ Dile que hoy será un buen día
- ✓ Dile que todo va salir bien
- ✓ Dile que vas a estar bien pase lo que pase
- ✓ Dile que también saldrás de esto
- ✓ Dile que confíe en ti y en la vida
- ✓ Dile solo cosas bonitas y motivadoras que te hagan sentir bien



Las 2 Razones por las que las personas nos movemos y tomamos Accion



La percepción del Tiempo

KAIROS:

- El tiempo que se pasa “volando”
- El tiempo donde estamos disfrutando
- Algunos autores lo llaman Flow
- No pasa el tiempo, no sientes cansancio, energía sin límites, podrías estar horas y horas seguidas



KRONOS:

- Tiempo Real
- 1 hora son 60 minutos
- Aunque a veces se nos hace más largo
- No disfrutamos. Lo dejamos que pase y ya esta
- Has oído alguna vez: “Que largo se me ha hecho el día”



Actitud Positiva en el Trabajo

¿Cómo quieres estar los próximos años de tu vida?

Trabajamos una media de 8/10h diarias

2.250 horas anuales/135.000 minutos al año

Vamos a pasar 1/3 de nuestra vida en el trabajo

¿Desarrollaremos esta actividad en un lugar donde no disfrutamos con lo que hacemos?

Zombies Laborales



Adulterados = Adultos con niveles muy bajos de Alegría

¿Dónde preferimos trabajar?

- Donde lo pasamos bien
- Donde disfrutamos
- Donde el día se pasa mas agradable
- Donde nos divertimos
- Donde jugamos (de vez en cuando)
- Donde nos sorprenden
- Donde nos RETAN



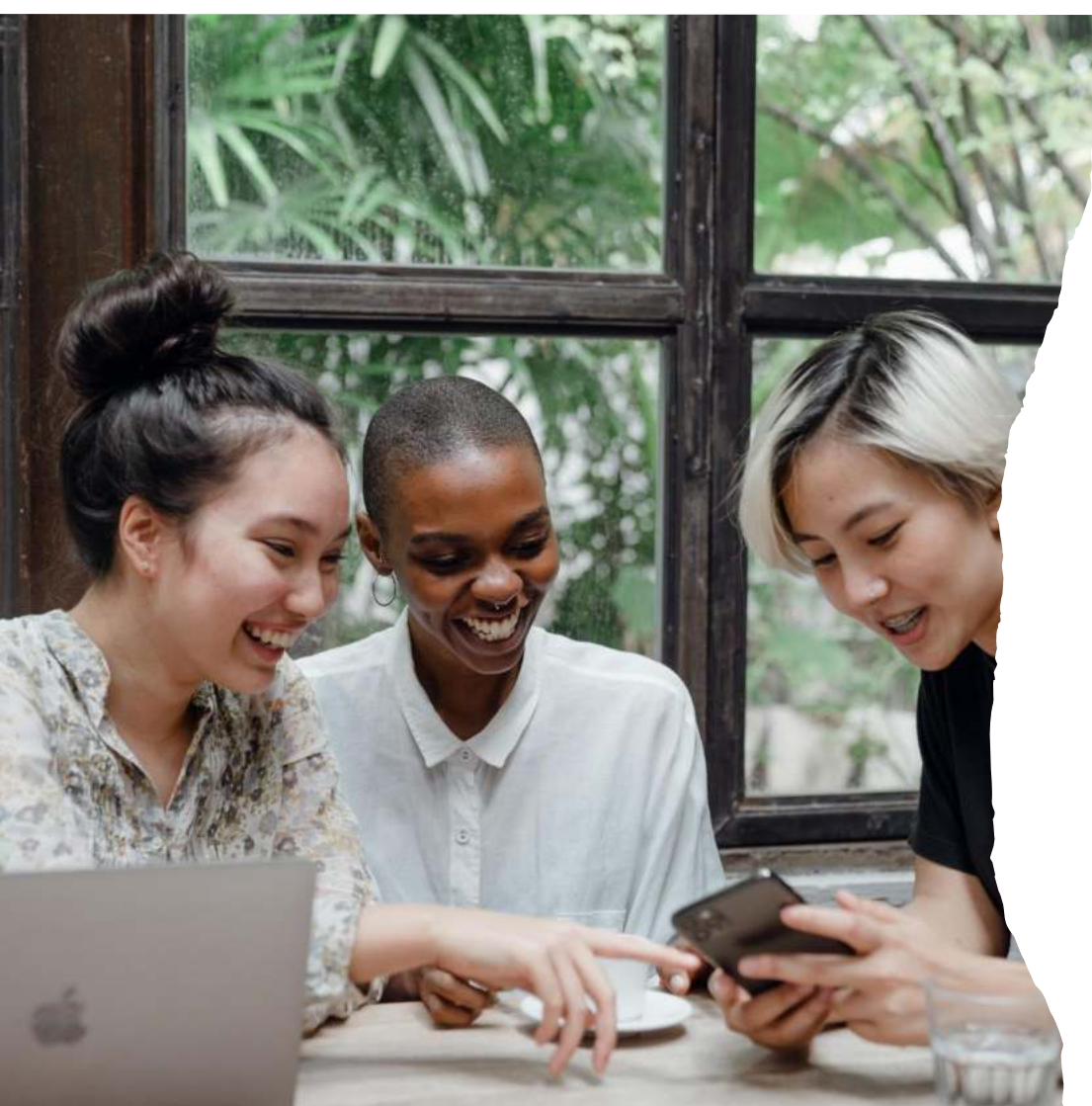
La importancia del RETO



- **¿Cuánto tiempo aguantaras haciendo las mismas tareas rutinarias?**
- **¿Y si hubiera de vez en cuando un RETO?**
- **La importancia del JUEGO y la COMPETICION**



SERIOUS PLAY: FIDELIZACION DEL TALENTO A TRAVES DEL JUEGO



CULTURA DEL HUMOR

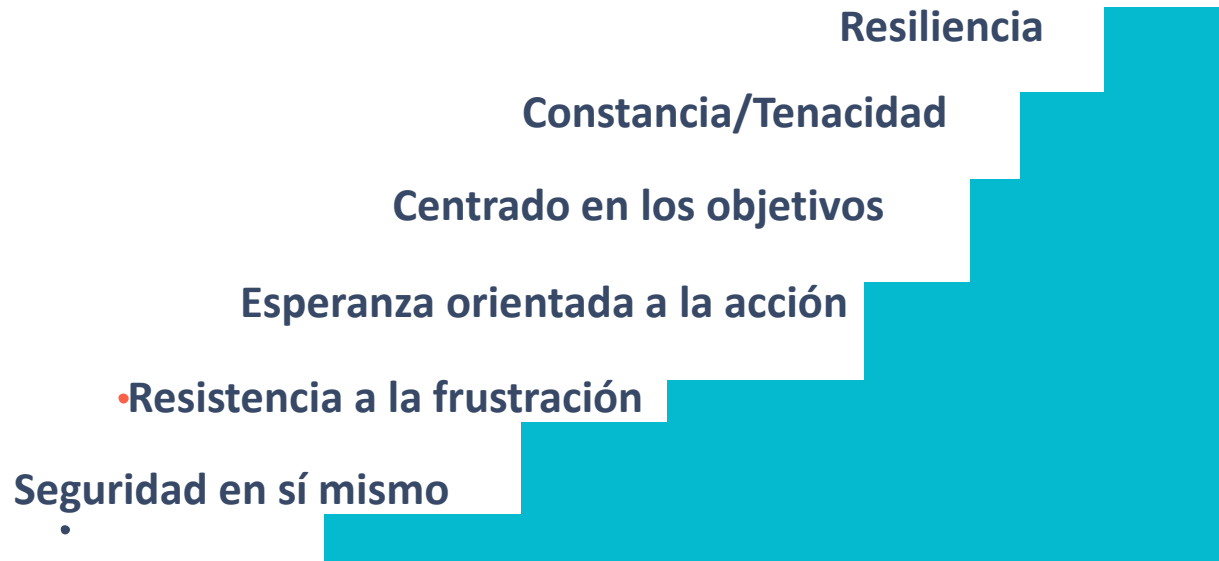
- Fomentar la **Diversión**: Reto y Juegos
- Permitir los momentos de humor para **superar dificultades**: ¡¡¡la hemos cagado!!!
- **Cultura de la celebración**. Por cualquier motivo
- **Reírnos juntos**. Reírnos CON las personas No DE las personas
- Gestionar el **Humor Cotidiano**: en los mails, en las comunicaciones, en las facturas, en las reuniones
- **Sorprender**: La Sorpresa como forma de gestionar la ILUSIÓN

GRACTITUD EN EL TRABAJO

- **¿Damos las gracias Habitualmente? ¿Cómo lo hacemos?**
- **¿Prestamos atención al Dar las Gracias o es un acto Social?**
- **¿Desarrollamos la GRACTITUD? Formas de dar las gracias en el TRABAJO**



Dimensiones de la actitud positiva



La escalera emocional

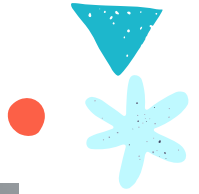


Contagia tu entusiasmo

- Insufla ánimo a los que te rodean.
- Apoya a los que lo necesitan.
- Interésate por las personas: escucha activa.
- Sé un líder con el ejemplo: inspira y contagia.



Apoyar a los demas



Emociones positivas

La doctora en **psicología Bárbara Fredrickson**, después de años de investigación describió las diez emociones positivas que tienen más impacto en nuestro bienestar.



Alegría
Gratitud
Serenidad
Interés
Esperanza



Orgullo
Diversión
Inspiración
Asombro
Amor

**¿Te atreves
a contagiar
tu actitud
positiva?**

**Actitud positiva 🎉
= Resultados positivos**



**Trabajar con actitud
positiva es bueno y se
contagia 🙌**

Celebrando los éxitos

Vive con alegría

DISFRUTA con lo que haces y con las personas

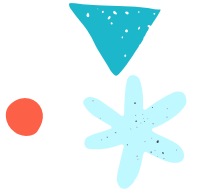
VUELVE A JUGAR. Diviértete como un niño

Si está en tu mano **DESTENSA LAS SITUACIONES**

Se **OPTIMISTA** ante los Retos diarios

Haz que los demás también se diviertan.

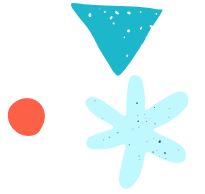
RIETE CON LAS PERSONAS



Actitud Positiva en la VIDA




Actitud ante las adversidades .




VIDEO





TENER PASIÓN:
disfrutar lo que hacemos y hacer
lo que disfrutamos



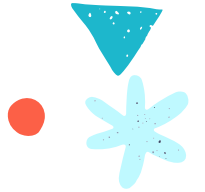
¿Te imaginas que
quejarse se convirtiera
en deporte olímpico?

¿En qué lugar quedaría
España en el Medallero?



TODOS
CAEMOS, PERO
LO IMPORTANTE
ES COMO NOS
LEVANTAMOS

**Todos caemos pero el
como te levantes
es lo que cuenta**



AUTOESTIMA / AUTOMOTIVACION

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- No puedo
- No creo que lo puedo lograr
- No lo merezco
- Es imposible
- No estoy preparad@

PENSAMIENTOS POSITIVOS: AUTOESTIMA (En Presente)

- Si puedo
- Lo voy a lograr
- Lo merezco
- Es posible conseguirlo
- PORQUE YO LO VALGO



AUTOMOTIVACION

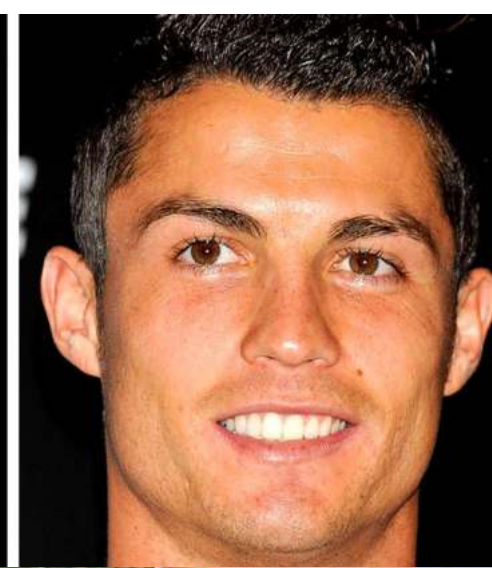
- **Nunca sale a perder:
MOTIVACION POR EL LOGRO**
- **IRA / CORAJE: No Odio**
- **No pone excusas: TONI NADAL**





EL PAÍS

EL PAÍS





VIVIR CON PASIÓN

- Da lo mejor de ti mismo. (que nadie te reproche que no has dado el máximo.)
- Asume las dificultades como un reto.
- No tengas miedo a equivocarte.
- Prueba cosas diferentes.
- Gestiona tu miedo: que sea impulsor.
- Acepta las dificultades y comprométete para superarlas.
- Contagia tu pasión.
- Ten coraje.



ATRÉVETE



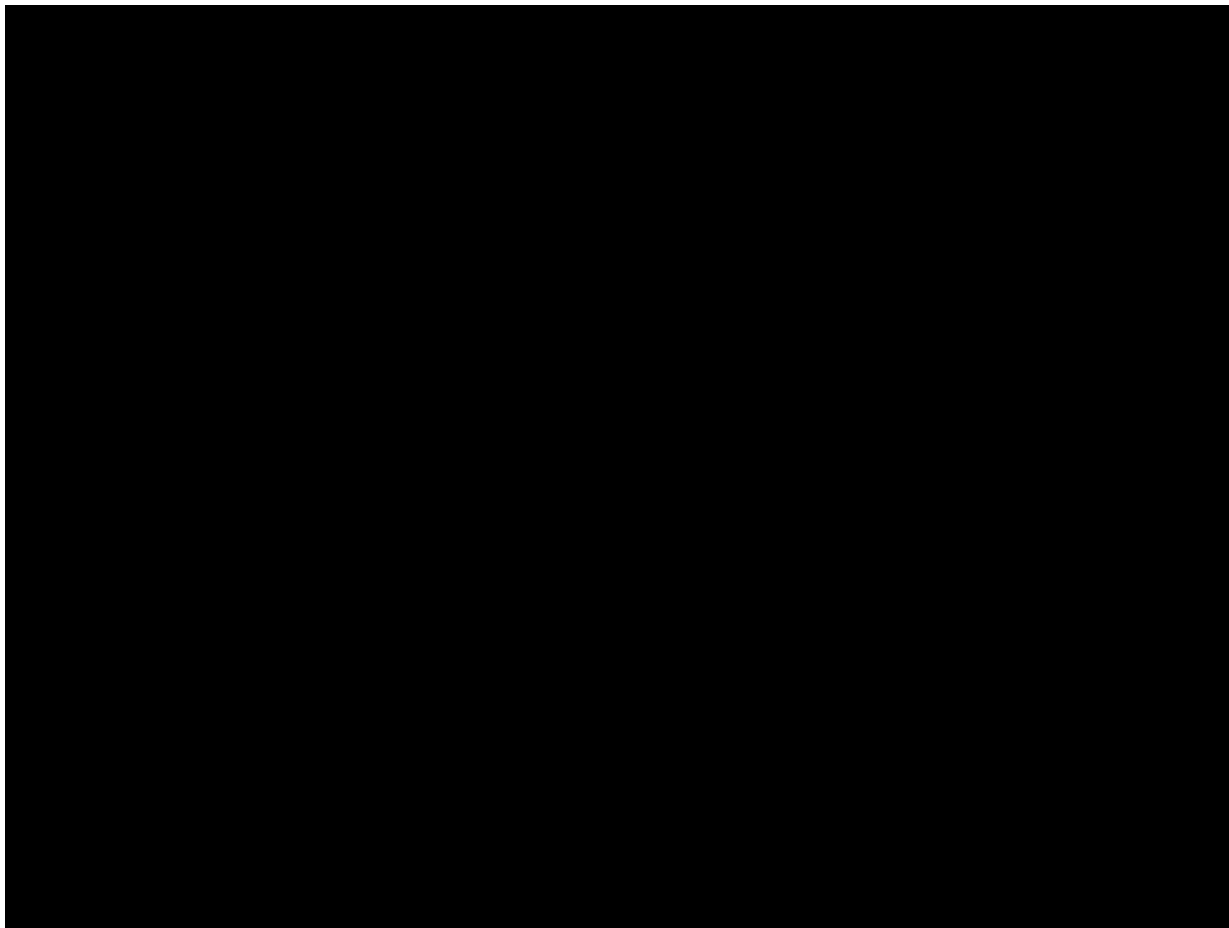
MOMENTOS GUAU



- **G**randes
- **U**nidades
- **A**ctitud
- **Ú**tiles



NIÑO JAPONES SALTANDO EL POTRO



¿Quieres salud EMOCIONAL?

Quando pase **esto**
en tu mente...



Queja



Preocupación



Estrés



Desánimo



Duda



Enojo



Ansiedad



Desacuerdo



Rencor



Cámbialo
por esto...

Agradecimiento



Confianza



Tranquilidad



Esperanza



Fe



Alegría



Paz



Aceptación



Perdón



VIDEO



TikTok
@process.personal

**Date
Consejo
A ti mismo.**

EJERCICIO DE GRATITUD

HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS POR LAS QUE TE SIENTES AGRADECIDO:

- ¿Qué aspectos de tu trabajo agradeces?
- ¿Qué cosas de ti te hacen sentir orgulloso?
- ¿Qué cosas enriquecen tu vida?

Pégalo o ponlo en un sitio visible para que lo veas todos los días*.

¿Tienes pensamientos positivos?

- ¿Tienes pensamientos positivos?
- ¿Eres Optimista creyendo que puedes conseguir tus retos?
- ¿Tus pensamientos se centran mas en el pasado o en el futuro?
- ¿Ves el futuro con Ilusión, Esperanza y pasión? ¿O lo ves con Resignación, Incertidumbre y Miedo?



¿CUÁNTO VALES?



Desdramatiza

SÉ TU MISMO

SÉ HUMILDE

**EVITA EL
CONFLICTO**

PERDONA

ATRÉVETE

CAMBIA DE GAFAS



No tengas **careta social**

Ayuda a las personas a crecer y conseguir objetivos

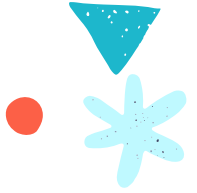
No te tomes todo como una agresión

PER_ Por encima de y DONAR_ regalar. Athiemi (hebreo) dejar ir

Sin miedo al ridículo o al qué dirán

Abraza la incongruencia y lo sinsentidos de la vida

Míralo desde otro punto de vista



MÉTODO D.R.A.M.A



- **D**istanciamiento
- **R**eflexión
- **A**ctitud
- **M**ejora
- **A**rmonía



Di **SÍ** a lo que te impulsa
y **NO** a lo que te lastra





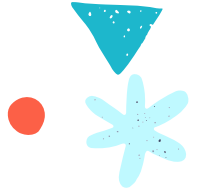
CANTAR PARA
ILUSIONARSE

LO QUE HE APRENDIDO / ESTOY APRENDIENDO

- VERDAD Y RAZON
- DECIR TE QUIERO HOY
- CONFIAR EN LOS DEMAS
- ESCUCHAR CON ATENCION
- SENTIDO DEL HUMOR
- A seguir las reglas del 100%:
 - Si amo que sea al 100%.
 - Si rio que sea al 100%.
 - Si hago una tarea pondré de mí el 100%. Sin escatimar esfuerzo.
 - Que voy a vivir la vida al 100%. Viviendo apasionado.



¿QUE NECESITAMOS PARA SER FELICES?



1. Que nos quieran



2. Que nos reconozcan



3. Que nos escuchen



Arrepentimientos antes de morir

Ojalá hubiera tenido el coraje de vivir una vida siendo fiel a mis sueños, no la vida que otros esperaban de mí.

Desearía haber tenido el valor de expresar mis sentimientos

Desearía haber tenido más contacto con mis amigos

Desearía haberme permitido ser más Feliz.



El momento es ahora

¡No hay otro!



EL PODER DE ABRAZARNOS

(CUÁNTO MÁS, MEJOR)

**ALBOROTA LA OXITOCINA
Y ÉSTA NOS LLENA DE ALEGRÍA**

**NOS PERMITE
SER MÁS PACIENTES**

**ES UN REMEDIO PERFECTO
CONTRA EL ESTRÉS
Y LA ANSIEDAD**

**FORTALECE LA AUTOESTIMA
(SOBRE TODO EN LOS NIÑOS)**

**LIBERA DOPAMINA:
CULPABLE DEL BUEN HUMOR
Y LA MOTIVACIÓN**



**AYUDA A PONERLE MEJOR
CARA AL DOLOR O A UN MAL
MOMENTO**

**COMUNICAS MUCHAS
EMOCIONES SIN DECIR
NI UNA PALABRA**

**ES UN SHOT DE FORTALEZA
PARA EL SISTEMA
INMUNOLÓGICO**

**BALANCEA NUESTRO
SISTEMA NERVIOSO**

**ES UNA GRAN MUESTRA
DE AMOR Y APOYO**

*Con información del Daily Health Post

- habitolicious.com -



lh@angellargo.com



EL CUADRADO



“ Haz o no lo hagas, pero no lo intentes ”





!!!MUCHAS GRACIAS!!!

BLOG: WWW.AGELLARGO.COM

HUMOR Y PRODUCTIVIDAD: WWW.HUDIPRO.COM

TWITER: [@AngelLargo1970](https://twitter.com/AngelLargo1970)

EMAIL: alargo@hudipro.com