TRABAJANDO PARA USTED

Programa Inspectores Fiscales 2026
Curso Inspección Fiscal III
Módulo III: “Liderazgo e Inteligencia” S3.

Academia de Obras Públicas de Chile Presidente José Manuel Balmaceda
División de Desarrollo y Gestión de Personas. Subsecretaría de Obras Públicas
Jueves 22 y Viernes 23 de Octubre. Docente: Mireya Parrini Jiménez [DV]

Gobierno de Chile
gob.cl

TRABAJANDO PARA USTED

TRABAJANDO PARA USTED

Aprendamos a sentirnos Felices.

Liderazgo e inteligencia

Mireya Parrini

La Felicidad



1.- Introducción

2.- Comprendiendo la felicidad

3.- Emociones positivas y negativas

4.- Trascendencia

5.- Recetas

1.- Introducción



- Lo que todos buscan y pocos encuentran
- La melancolía es la dicha de ser infeliz
- El verdadero tiempo vivido es el tiempo en que fuimos felices.
    - *Historia del cementerio*

Comprendiendo la Felicidad

El ser humano es como un globo aerostático:

•El **aire caliente** representa las **emociones positivas**, aquellas que nos permiten elevarnos y vivir una vida feliz y plena.

•Las **pesas** que tiene el globo son todas las **emociones negativas**, como el estrés, el miedo, el dolor y la rabia que nos bajan de la altura y nos aterrizan



Estudios demuestran …..

Personas mas felices:

Mejores lideres

Mas innovadoras

Evalúan mejor el clima laboral

Mejor trabajo en equipo

Mas motivadoras



¿Porque la felicidad mejora la percepción del clima laboral?

Son más agradecidas

Perdonan mas

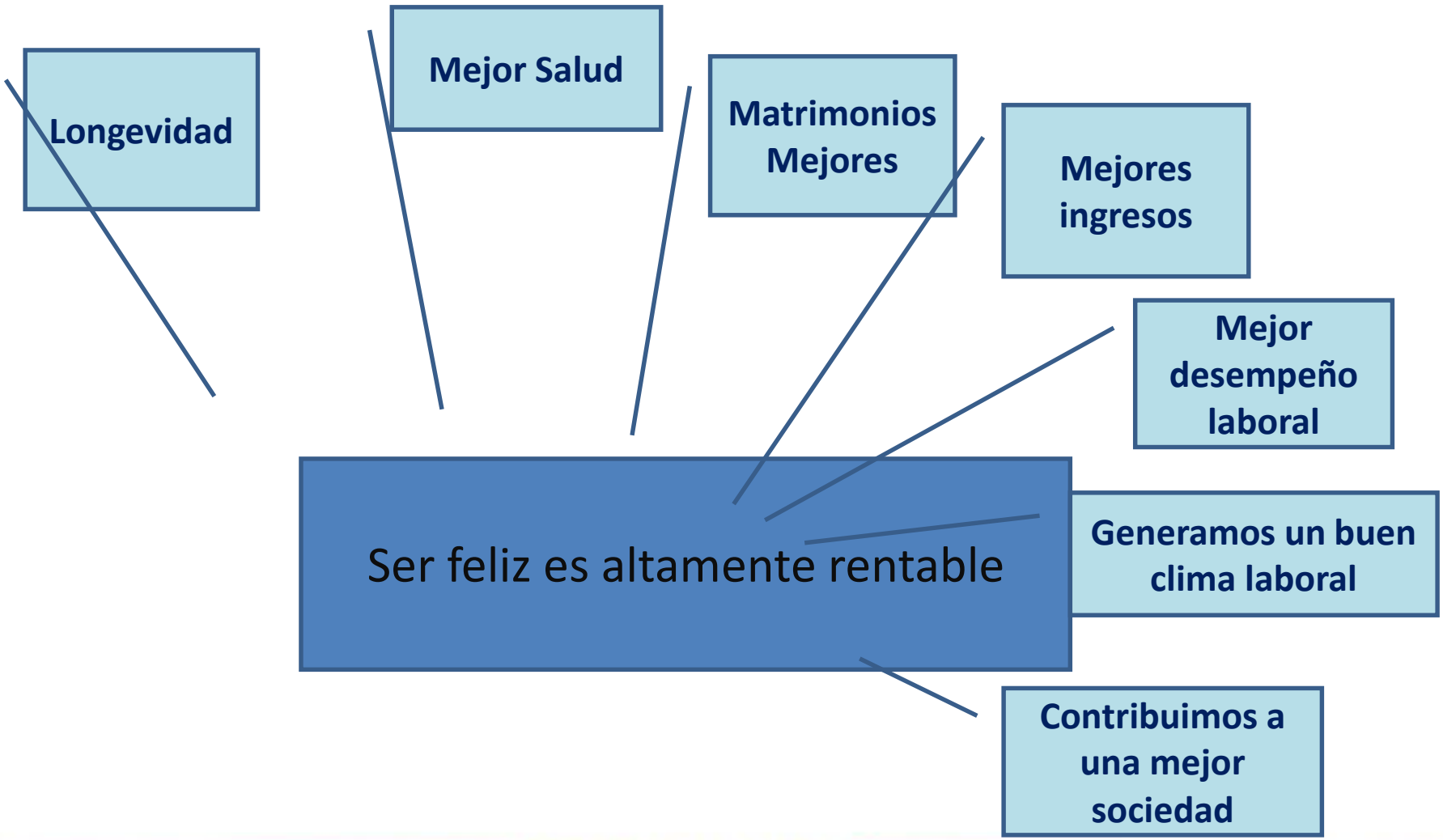


Son más positivas

Tienden a ser mas bondadosas y orientarse al servicio de los demás.

Tienen claro su propósito en la vida, dejar una huella, TRASCENDER, el trabajo es un medio para esto.

Ser feliz es altamente rentable



EMOCIONES POSITIVAS



Hay dos formas de ver el mundo:

- ✓ **Como un problema por arreglar (negatividad)**

- ✓ **O como una oportunidad por aprovechar (positividad)**



Persona positiva

Observa los aspectos favorables

Interpreta las circunstancias como buenas



Recuerda con frecuencia lo bueno que le pasa

Ejemplo

Reunión con el Jefe para evaluar desempeño:

Jefe:

- Subraya sus cualidades
- Felicitaciones por sus logros
- Observa áreas que debe mejorar o talentos menos desarrollados



Persona Positiva:

- Prestará atención a los aspectos favorables, a sus talentos
- No se centrará en lo negativo e interpretará la realidad en forma positiva.
- Dirá: **" Mi jefe está contento con mi desempeño. Tengo áreas que mejorar, pero es una oportunidad para mi"**
- Recordará la situación en forma agradable y constructiva

Persona Negativa:

- Prestará atención a sus debilidades y no a sus talentos.
- Dirá: **"Soy una bestia , mi jefe es un idiota, seguro que me piensan despedir"**
- Recordará la situación en forma desagradable y destructiva.

Ejercicio



- Reflexione sobre su trabajo o su vida personal
- Piense en todo lo bueno, todo lo que funciona, todo lo que lo motiva
- Haga una larga lista de todo lo positivo
- Debemos entrenarnos para captar lo positivo de nuestras vidas.
- En la próxima reunión de trabajo comiéncela comentando cosas positivas que le hayan pasado.

Ser positivo

Nuestra realidad es una consecuencia de nuestra conducta.

Nuestra conducta es consecuencia de nuestro pensamiento.

Cambia tu pensamiento y cambiaras tu realidad.



Ejemplo : Actitud positiva ante los miedos

Tengo miedo de salir de casa	Estoy siempre a salvo y protegido
Me aterra envejecer	Mi edad es perfecta y disfruto cada día
Me da miedo volar	Estoy centrado en la seguridad y acepto la perfección de la vida
Tengo miedo a estar solo	Expreso amor y siempre atraigo amor
Tengo miedo a la muerte	Cuando sea el momento moriré en paz

b) La Gratitud



Es estar consciente de lo bueno que nos pasa en la vida.-

Solo tenemos dos maneras de vivir:

✓**Una como si nada fuese un milagro**

✓**Y la otra como si todo fuese un milagro**

Hellen Keller : (escritora norteamericana ciega y sorda)

"Muchas veces he pensado que sería una bendición de que todo ser humano, durante su edad adulta, se quedara ciego y sordo por unos días. La oscuridad lo haría **apreciar** el tesoro de la vista y el silencio le enseñaría a **gozar** del sonido.

He imaginado lo que más me gustaría ver si me fuese concedido ese don por tres días solamente. ¡Oh, las cosas que yo vería si me fuese dado el Don de la vista por solo tres días.! ,

Como ciega que soy, quiero dar un consejo a los que no lo son: gocen de sus ojos como si mañana se fueran a quedar sin ellos, y hagan lo mismo con todo lo que poseen"



Libros:

-"Historia de mi vida"
-"El mundo en que vivo"
-"Salir de la oscuridad", entre otros

c) **Servicio**: una fuente inagotable de alegría.

"La verdadera felicidad consiste en hacer a los otros felices"



Servicio desinteresado



Si hacemos un servicio centrado en nosotros y lo usamos para alardear de nuestras obras y buscar ser reconocidos como personas "bondadosas", este pierde parte de su impacto en la felicidad.

El servicio que nos hace más felices es el verdaderamente desinteresado.

"La compasión es la puerta que nos lleva a comprender que "el otro" no esta separado de mi, que todos los seres vivos somos parte del mismo espíritu"

d) El don del perdón

< El perdón no es para el agresor, sino para uno mismo>

❖Cuando alguien nos agrede, muchas veces se produce una herida que con el tiempo desarrolla una costra dura, pero que adentro tiene pus.



❖Es muy difícil perdonar , a menos que saquemos la costra y drenemos la pus de dolor que tiene la herida emocional.

Desarrollemos la habilidad de perdonar

Las reglas no enforzables

Pasando de la culpa a la contribución

El mundo no consiste en solo nosotros



Cambiando de canal

e) Saboreando los placeres

Por estar concentrados en metas que supuestamente nos darán felicidad, no tomamos conciencia de los placeres cotidianos que pueden darnos alegría en forma inmediata.

hacer el amor con quien amamos



comer algo sabroso

oír una melodía que nos cautive

ver un hermoso paisaje,

oler un aroma exquisito

f) Tomando en serio el humor

Si se ha reído experimentando la magia del humor, ha tenido los siguientes efectos en su cuerpo y mente:

Cuerpo:

✓Ha reducido las hormonas del estrés, como la adrenalina y el cortisol.

✓Al inicio de la risa, la presión aumenta, pero luego baja a niveles inferiores de los que estaba antes de reír.

✓Ha mejorado su sistema inmunológico

✓Esta mas preparado para soportar el dolor

✓Ha masajeado sus órganos internos, afinando su sistema intestinal

✓Ha fortalecido los músculos del abdomen

✓Ha quemado calorías..



La magia del Humor

g) Cambiando el entorno

"Cuando las manzanas están podridas en una canasta tendemos a pensar que el problema son las manzanas, pero muchas veces la causa es la canasta".



h) Actividad física: mas barata que los antidepresivos



Beneficios

✓Nos trae satisfacción y nos llena de energía positiva.

✓Nos da una sensación de control en la vida, sentimos que estamos actuando responsablemente con nuestro cuerpo y salud.

✓Nos permite descargar estrés y emociones negativas.

✓Nos colabora a tener una red social.



i) El alimento de la felicidad

Un estudio demostró que quienes sentían que no tenían un control sobre lo que comían tenían un nivel de satisfacción menor con la vida, es decir, eran menos felices



4.- EMOCIONES NEGATIVAS

En la prehistoria había dos tipos de hombres:



- Cuando veían un tigre, se acercaban a verlo con curiosidad y amor, y decían: ¡Que lindo gatito!

- Los otros, salían corriendo aterrados. ¿De qué grupo hemos descendido nosotros?

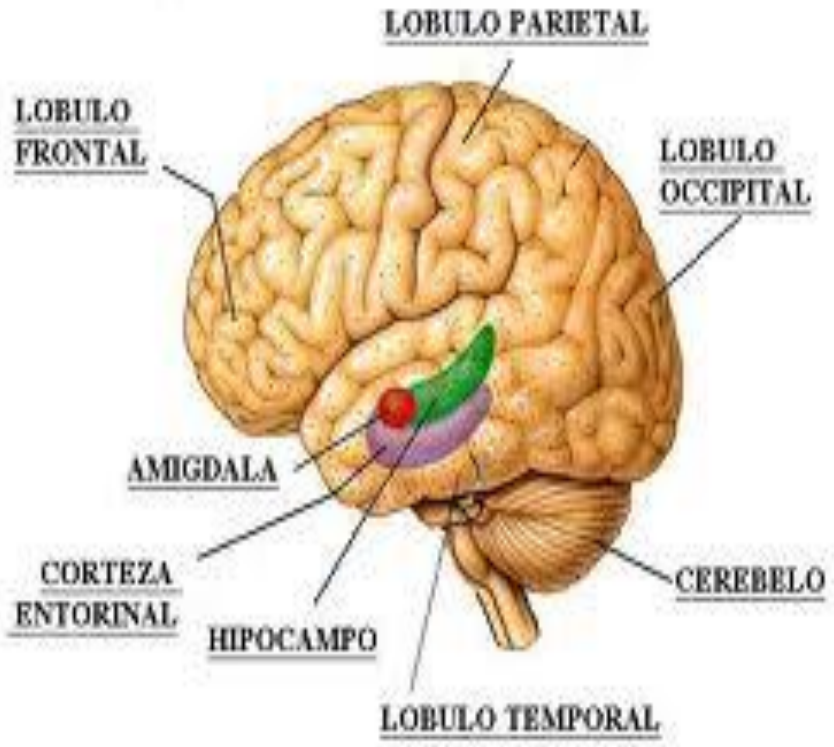


Emociones negativas

✓Nuestro cerebro esta cableado para estar alerta, observar el entorno y reaccionar rápidamente.

✓La amígdala (principal zona procesadora de recuerdos o informacional emocional) en nuestro cerebro tiene la capacidad de secuestrar nuestra atención y reaccionar en forma inmediata frente al peligro.

✓Estrés



La reacción del estrés

Los **sentidos** perciben un cambio o alteración en el entorno, mandan la información al **tálamo**

El **tálamo** organiza los datos sensoriales
Pasa la información al **neocórtex** "pensante" y al **sistema límbico** "sensible"



Dialogo entre el neocórtex y el sistema límbico sobre datos, si hay peligro, el **neocórtex** le dice al **sistema límbico** que sienta **miedo**

Al registrarse el miedo, transmite la alarma al **hipotálamo**, quien a su vez lo retransmite a la **pituitaria**

La **pituitaria** secreta la hormona activadora que "despierta" las **suprarrenales**.

Emociones negativas

Nos llevan a la acción:

Miedo	→	Correr
Rabia	→	Acciones violentas
Pena	→	Nos hace retirarnos
Insatisfacción	→	Buscar nuevas posibilidades
Incertidumbre	→	Pensar en riesgos en forma realista, para escoger lo mejor

Emociones negativas

CONCLUSIÓN:

El problema no es sentir emociones negativas, sino por cuanto tiempo nos quedamos en la negatividad.



5.- TRASCENDENCIA

❖La necesidad mas elevada del ser humano es la de trascender, de dejar una huella, de hacer la diferencia.

❖Cada uno tiene una misión que cumplir en la vida.

❖Cuando somos conscientes de nuestra misión y trabajamos en ella, nuestra sensación de felicidad aumenta.



Trascendencia

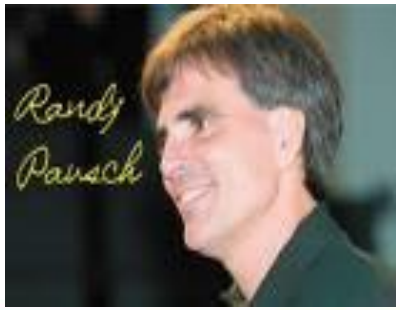
Imagínese que usted nunca hubiera existido.

- ¿Qué hubiera sido diferente?.
- ¿Qué personas no hubieran vivido porque usted no existió?
- ¿Qué personas se hubiesen visto perjudicadas de alguna forma por su no existencia?

Ejemplos de trascendencia

❖Randy Pausch

- ❖ " La ultima lección"
- ❖ -Profesor de Ingeniería Informática de la Universidad de Carnegie Mellón en Pittsburg (USA)
- ❖ -Fundador del proyecto Alice, en el mundo de la pedagogía computacional.
- ❖ -Conferencia de 76 min. Titulada "**Alcanzando realmente tus sueños de la infancia",** ante la pregunta *"Que sabiduría impartirías al mundo si supieras que es tu ultima oportunidad"*



❖ Alfred Nobel

- ❖ Químico sueco, inventor de la dinamita, hizo su fortuna inventando explosivos y vendiendo sus inventos para el desarrollo de las armas.
- ❖ Premio Nobel. Cambio su propósito de destruir en la guerra a construir en la paz.
- ❖ Trascendió



Gestionando nuestras debilidades

- Si su hijo llegara a casa con un 7,0 en matemática, un 6,3 en historia y 3,5 en Ingles.

- A que materia le dedicaría más tiempo hablando con su hijo?

- Por cuales materias piensa Ud. que su hijo será exitoso en su vida?

Recetas

- ✓Toma conciencia de tu cuerpo
- ✓Descubre la verdadera autoestima
- ✓Desintoxica tu vida
- ✓Renuncia a tener la razón
- ✓Concéntrate en el presente
- ✓Observa el mundo en ti
- ✓Vive la iluminación



TRABAJANDO PARA USTED



¡GRACIAS POR PERMITIRME TRASCENDER EN UDS!.

DEPARTAMENTO DE CAPACITACIÓN Y ESTUDIOS

ACADEMIA

DE OBRAS PÚBLICAS DE CHILE

PRESIDENTE JOSÉ MANUEL BALMACEDA



TRABAJANDO
PARA USTED