



¿Te gustaría mejorar tus *soft skills*

mientras
compras
el pan?

7 CLAVES PARA NO
LOGRARLO JAMÁS



ANA ROMAR

Softskills & Comunicación Emocional

1. **¿Cómo que está cerrado?** | Tira balones fuera

- a. Esfuérzate en responsabilizar a los demás de lo que te suceda.
 - Que has llegado tarde = “es increíble, han cerrado a la hora en punto”
 - Que te has quedado sin pan = “el mundo está contra mí” (si tienes fuerzas, alíñalo con victimismo)
- b. Bajo ningún concepto aceptes y asumas tu responsabilidad (¡eso es de rancios!).
- c. Preocúpate si tienes alguno de estos síntomas:
 - Pones el foco en ti y te responsabilizas
 - Buscas soluciones y aprendes de los errores (¡no esperes, busca ayuda ya!)

2. **¡Qué falta de profesionalidad!** | Haz crítica destructiva

- a. Esfuérzate en poner verdes a los que hacen las cosas de forma diferente a ti (si tienes fuerzas, alíñalo con cobardía y envidia).
- b. Bajo ningún concepto acompañes la crítica de una propuesta de acción constructiva.
- c. Preocúpate si tienes alguno de estos síntomas:
 - Dejas de invertir tiempo en criticar.
 - Eres asertivo, te comunicas de frente y entiendes otros puntos de vista y modos de actuar

3. **No pienso volver en mi vida** | Comunícate de forma egocéntrica

- a. Esfuérzate en conseguir que te “entiendan”:
 - Que el panadero está hablando: le interrumpes.
 - Que intenta exponer su argumento: pones tu energía en hacerle ver que no tiene razón. ¡La razón la tienes tú!, faltaría más... (si tienes fuerzas, alíñalo con rigidez y una pizca de prepotencia)
- b. Bajo ningún concepto escuches activamente intentando entender antes de ser entendido.
- c. Preocúpate si tienes alguno de estos síntomas:
 - Dejas de poner el foco en tener razón y lo centras en entender
 - Dejas de replicar con “pero”, “no”, “no, pero”
 - Aflora humildad y flexibilidad en tu discurso (¡peligro, peligro!)

4. **¿Es legal cerrar tan pronto?** | Focalízate en lo que no depende de ti

- a. Esfuérate en fijar tu atención en aquello que NO depende de ti (si tienes fuerzas, alíñalo con pensamientos rumiantes y preocúpate día y noche).
- b. Bajo ningún concepto pongas el foco en lo que depende de ti y pases a la acción. Ni se te ocurra valorar lo que sí tienes o eres. Recuerda: tu “erre que erre” en lo que NO.
- c. Preocúpate si tienes alguno de estos síntomas:
 - Empiezas a centrarte en lo que depende de ti
 - Pasas a la acción para mejorar (¡peligro, peligro!)

5. **Ya buscaré otra panadería mejor** | Procrastina

- a. Esfuérate en dejar las cosas para mañana y buscar excusas para hacer otras o simplemente no hacer nada (si tienes fuerzas, alíñalo con justificaciones).
- b. Bajo ningún concepto pienses en quitártelo de encima y afrontar la tarea “ahora” ¡aplaza, aplaza!
- c. Preocúpate si empiezas a hacer la tarea (¡peligro, peligro!).

6. **Esto era de esperar** | Piensa en negativo

- a. Esfuérate en pensar en todo lo que puede salir mal (si tienes fuerzas, alíñalo con muchos “y siiiii’s”).
- b. Bajo ningún concepto pienses que las cosas pueden salir bien, aprovecha cualquier oportunidad vital para pensar en lo malo y así, si las cosas salen mal, tendrás la oportunidad de sufrir dos veces. Recuerda: la botella siempre medio vacía.
- c. Preocúpate si empiezas a ver la vida con optimismo e ilusión (¡peligro, peligro!).

7. **Siempre me pasa lo mismo** | Quéjate y flagélate

- a. Esfuérate en pensar en lo que no eres, en lo que no tienes y en lo que no sabes hacer (si tienes fuerzas, alíñalo con comparaciones y quejas... ¡muchas quejas!).
- b. Bajo ningún concepto subas tu autoestima pensando en tus fortalezas o valores, o en las cosas buenas que tienes y forman parte de ti. Recuerda: tu “erre que erre” en lo que NO y hazte amigo/a de las debilidades y las amenazas.
- c. Preocúpate si valoras las pequeñas cosas del día a día o empiezas a sentirte afortunado y agradecido (¡peligro, peligro!).

¿TE HAN GUSTADO
ESTOS TIPS? 😊

¡Suscríbete a mi canal

y disfruta de otros muchos recursos gratuitos!



Y seguro que te sabes unas cuantas formas más de ser
in_competente ¿verdad?

Te invito a compartir tus in_competencias sin pudor en mi **TRIBU DE IN_COMPETENTES**. La tribu de los perfectamente imperfectos, amantes del aprendizaje competente y la acción. Únete y aprendamos juntos. No te cortes: se aceptan toda clase de imperfecciones... ¡viva la in_competencia!



<https://t.me/InCompetentes>

a'

📞 +34 653 13 94 50

✉ info@anaromar.es

🌐 www.anaromar.es



¡ATENCIÓN!: las plazas para TENERES humanos enamorados de la cronopatía están limitadas. Si eres perfectamente perfecto y competente, enhorabuena y feliz vuelta a Marte.