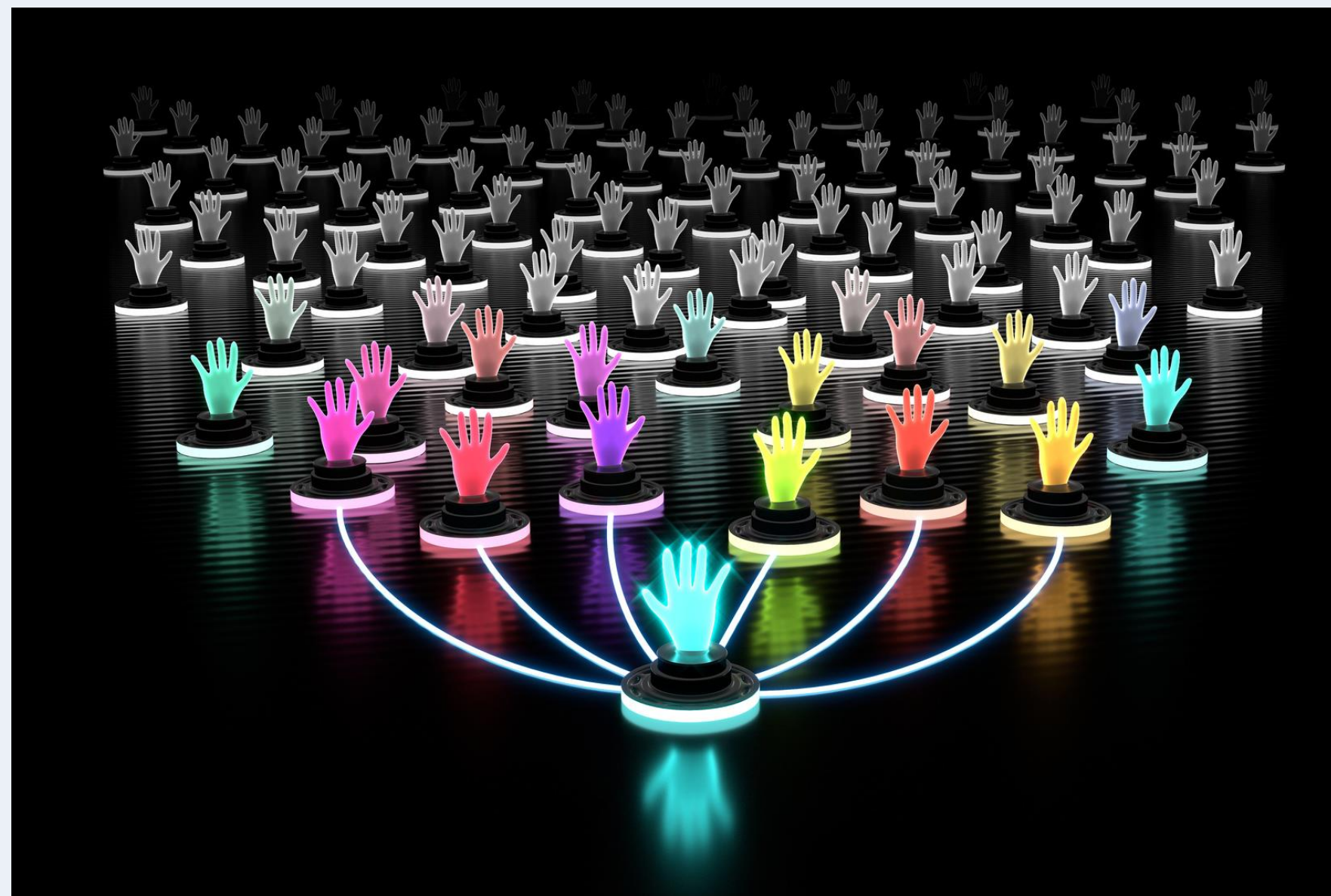


# TRUCOS PARA DESARROLLAR TU CARISMA



# ¿QUÉ ES?

- Carisma es un conjunto de habilidades y características positivas combinadas con visión que te permiten inspirar a otros a iniciar una acción. Ser carismático no es tanto lo que haces o dices (aunque también) sino más cómo haces sentir a las personas. (Ste Davies).
- Cualidad o don natural que tiene una persona para atraer a los demás por su presencia, su palabra o su personalidad. (Diccionario Oxford)
- Especial capacidad de algunas personas para atraer o fascinar. (RAE)



# HE PREGUNTADO EN MIS RRSS

Para mi es lo que transmitimos sin que seamos conscientes, pero en forma positiva. Es una especie de energía que atrae a los demás. Susana Ibáñez.

Es ser uno mismo, transmitir y atraer a tu público para que quiera saber más de lo que cuentas. Contar las cosas de forma que atrapen, y que la gente no se olvide de ti. Lucrecia Diaz.

El carisma es lo que nos diferencia del resto, es aquello que transmitimos, ya sea conscientemente o inconscientemente a los demás. La comunicación no verbal, juega un papel importantísimo. Javier Gómez.

Ser capaz de captar la atención de tu audiencia aparentemente sin esfuerzo. María Pilar Sanz.



# CREENCIA 1

"No soy lo suficientemente carismático/a de forma natural"

Muchas personas creen que el carisma es un rasgo innato con el que se nace, y que no pueden desarrollarlo si no lo poseen desde el principio.

# CREENCIA 2

"El carisma es solo para personas extrovertidas":

Existe la creencia de que solo las personas extrovertidas y sociables pueden ser carismáticas, lo que puede llevar a que los introvertidos se sientan excluidos o incapaces de desarrollar carisma.



# CREENCIA 3

"El carisma es superficial o manipulador":

Algunas personas tienen la creencia de que el carisma es una cualidad superficial o manipuladora, y que tratar de ser carismático/a implica ser falso/a o engañoso/a en las interacciones con los demás.



# CREENCIA 4

"Siempre seré rechazado/a o juzgado/a si muestro mi verdadero yo"

Existe el temor de que mostrar autenticidad y vulnerabilidad en las interacciones pueda llevar al rechazo o al juicio por parte de los demás, lo que puede inhibir la expresión genuina del carisma personal.



# CREENCIA 5

"El carisma no es relevante para el éxito profesional o personal":

Algunas personas subestiman la importancia del carisma en el ámbito laboral y en las relaciones personales, creyendo que otros factores como el conocimiento técnico o la habilidad son más importantes para el éxito.



# PREGUNTAS TÍPICAS SOBRE EL CARISMA

- "¿Cómo puedo proyectar una presencia más segura y atractiva?"
- "¿Qué puedo hacer para conectar mejor con los demás?":
- "¿Cómo puedo mejorar mi habilidad para hablar en público y cautivar a mi audiencia?":
- "¿Qué estrategias puedo utilizar para ser más convincente y persuasivo en situaciones clave?":
- "¿Cómo puedo ser más auténtico y genuino en mis interacciones, sin perder mi carisma?":



# PREGUNTA 1

**¿Puedo proyectar una presencia más  
segura y atractiva?**

Sí, mejorando tu postura, lenguaje corporal y  
tono de voz.



# PREGUNTA 2

**¿Qué puedo hacer para conectar mejor con los demás?**

- Presencia
- Empatía
- Conexión con LC



# PREGUNTA 3

**¿Cómo puedo mejorar mi habilidad para hablar en público y cautivar a mi audiencia?**

PREPARACIÓN

PRACTICA

ENTENDER AL PÚBLICO Y EMPATIZAR



# PREGUNTA 4

**¿Qué estrategias puedo utilizar para ser más convincente y persuasivo en situaciones clave?**

Conocer muy bien el tema  
Escuchar para poder responder  
Estructurar bien tus argumentos  
Adaptar lenguaje al otro



# PREGUNTA 5

**¿Cómo puedo ser más auténtico y genuino en mis interacciones, sin perder mi carisma**

- Honestidad
- Aceptar imperfecciones
- Coherencia entre palabras y acciones



# 10 CUALIDADES DE LAS PERSONAS CARISMÁTICAS

- Confianza
- Autenticidad
- Empatía
- Optimismo
- Comunicación efectiva
- Energía magnética
- Carácter fuerte
- Escucha activa
- Humildad
- Liderazgo inspirador:



# 10 PRIMEROS PASOS PARA APLICAR EN EL TRABAJO

Aquí tienes 5 (de 10) primeros pasos y ejercicios para aumentar el carisma:

- Conócete a ti mismo/a: Realiza un autoexamen para identificar tus fortalezas, debilidades, valores y creencias. Conocer a ti mismo/a te ayudará a ser más auténtico/a y genuino/a en tus interacciones. HAZ UN DAFO
- Practica la empatía: Dedica tiempo a comprender las emociones y perspectivas de los demás. Escucha activamente, haz preguntas abiertas y muestra interés genuino en sus experiencias y sentimientos.
- Mejora tu lenguaje corporal: Presta atención a tu postura, gestos y expresiones faciales. Mantén una postura abierta y relajada, y utiliza gestos expresivos para comunicar confianza y seguridad.
- Desarrolla tus habilidades de comunicación: Practica hablar de manera clara, concisa y persuasiva. Trabaja en tu tono de voz, ritmo y entonación para captar la atención de los demás y transmitir tus ideas de manera efectiva.
- Aprende a contar historias: Las historias son una poderosa herramienta para conectar con los demás y transmitir mensajes de manera memorable. Practica contar historias personales que resalten tus valores, experiencias y lecciones de vida.

# 10 PRIMEROS PASOS

Aquí tienes los siguientes 5 (de 10) primeros pasos y ejercicios para aumentar el carisma:

6. Cuida tu apariencia personal: La forma en que te vistes y te presentas puede influir en la percepción que los demás tienen de ti. Dedica tiempo a cuidar tu apariencia personal y elige ropa y accesorios que te hagan sentir seguro/a y auténtico/a.
7. Desarrolla tu inteligencia emocional: Aprende a reconocer, entender y gestionar tus propias emociones, así como las emociones de los demás. La inteligencia emocional te ayudará a mantener la calma en situaciones difíciles y a construir relaciones más sólidas y empáticas.
8. Practica la asertividad: Aprende a expresar tus opiniones, deseos y límites de manera clara y respetuosa. La asertividad te ayudará a establecer relaciones más equilibradas y satisfactorias, y a ganarte el respeto de los demás.
9. Cultiva la gratitud y la positividad: Practica el hábito de encontrar cosas por las que sentirte agradecido/a y enfocarte en lo positivo en tu vida y en tus interacciones con los demás. La gratitud y la positividad te ayudarán a mantener una actitud optimista y atractiva.
10. Sal de tu zona de confort: Desafía tus límites y experimenta cosas nuevas y emocionantes. Atrévete a hablar en público, participar en actividades sociales o enfrentarte a tus miedos para desarrollar tu confianza y carisma personal.

# DAFO PERSONAL

- Sonrisa genuina
- Contacto visual
- Postura erguida
- Gestos con manos abiertas
- No gesticular mucho más o en exceso
- Inclínación hacia adelante
- Asentir con la cabeza
- Expresiones faciales para mostrar empatía, interés y entusiasmo



ECONOSUBLIME

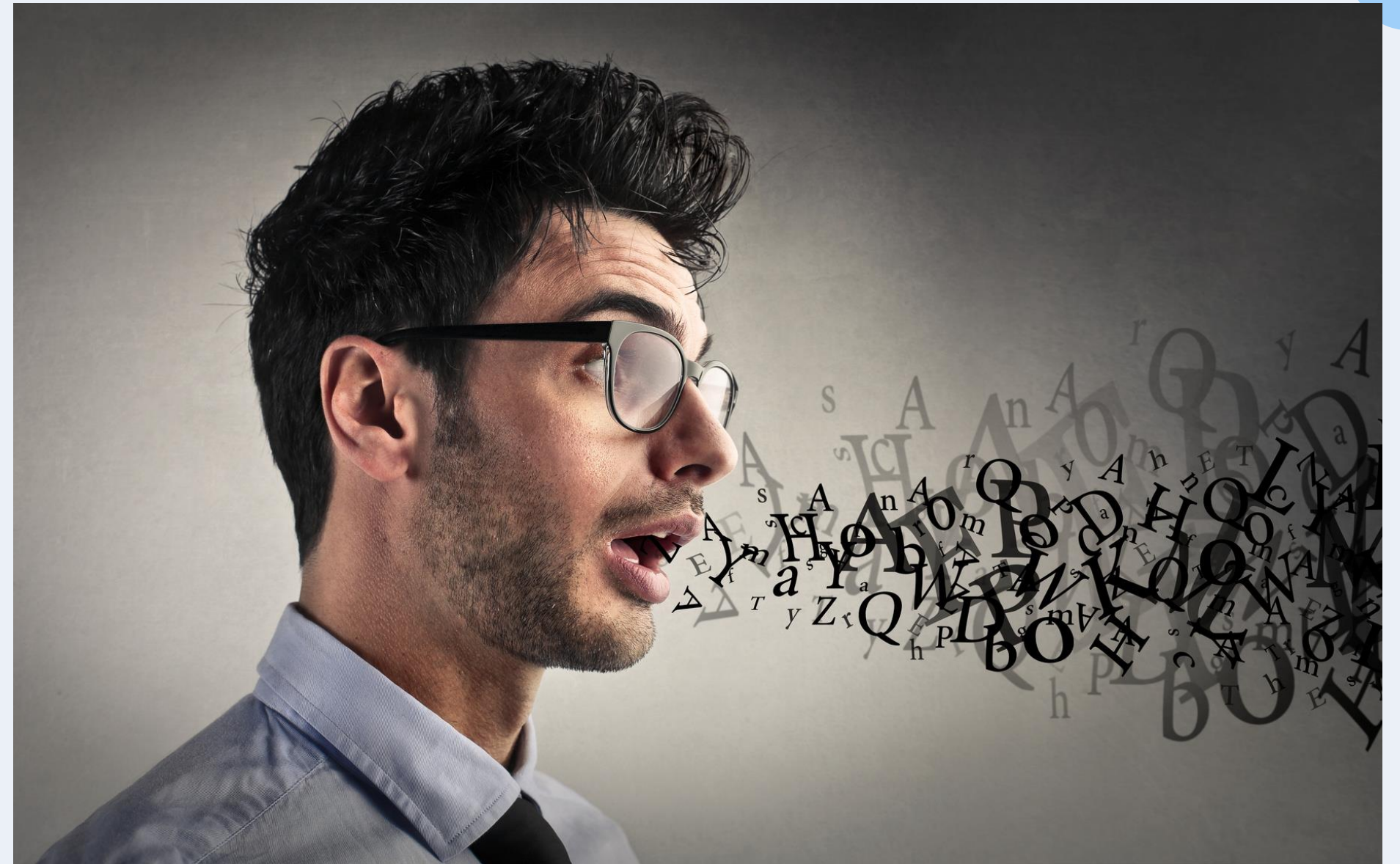
# LC Y CARISMA

- Sonrisa genuina
- Contacto visual
- Postura erguida
- Gestos con manos abiertas
- No gesticular mucho más o en exceso
- Inclínación hacia adelante
- Asentir con la cabeza
- Expresiones faciales para mostrar empatía, interés y entusiasmo



# VOZ Y CARISMA

- TONO VARIADO Y EXPRESIVO
- VOLUMEN
- VELOCIDAD
- CLARIDAD
- PAUSAS
- RESONANCIA



# IE Y CARISMA

- De nuevo, conocerse (DAFO ANTES)
- CONTROL EMOCIONAL
- COMUNICACION EMOCIONAL
- ADAPTABILIDAD EMOCIONAL
- ENPODERAMIENTO EMOCIONAL
- DESARROLLO DE RELACIONES



# ASERTIVIDAD

- Comunicación clara y directa
- Escuchar para entender
- Practicar el NO asertivo
- Practica el autocontrol emocional
- YO MENSAJE
- DISCO RAYADO
- APLAZAMIENTO ASERTIVO



# PLAN DE ACCIÓN

**MUCHAS  
GRACIAS**