



# El Autoliderazgo: un viaje hacia el interior

Facilitadora: Karen Aguilar Guevara. MBA  
Coach, Programadora Neurolingüística  
Especialista en Liderazgo Transformacional

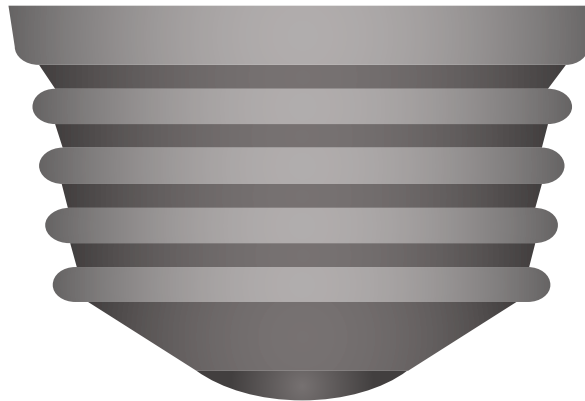
1. ¿Quién soy yo?  
AUTOCONCIENCIA

Autoconcepto, Autopercepción y Autocontrol

2. Competencias personales  
AUTOCONFIANZA

de un líder desde el conocimiento de su SER y ESENCIA.

3. ¿Qué es el auto-liderazgo y cuáles son sus  
características?  
AUTOEFICACIA



# Actividad individual de auto conocimiento

¿Cómo estás?	Escala 1-10
Físicamente	
Emocionalmente	
Espiritualmente	
Pasatiempos	
Deportes	
Liderazgo comunal	
En relación:	
Familia	
Compañeros o colaboradores	
Amigos	

# Actividad individual: Lista de cosas positivas que tienes en tu vida

*Gratitud*

Hoy estoy agradecida por:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Don't forget to thank yourself for being awesome!  
"Crescentia" 10/25



# Vídeo de Autoestima



# ¿Quién soy yo?



# MI FLOA

	EXTERNO	
	Oportunidades	Amenazas
INTERNO		
Fortalezas	<b>FO</b> (Ofensivas)	<b>FA</b> (Defensivas)
Limitaciones	<b>LO</b> (Reorientación)	<b>LA</b> (Supervivencia)



# ¿Cuáles son mis fortalezas?





# ¿Cuáles son mis aspectos a mejorar?



# ¿Cuáles son mis Oportunidades?



# ¿Cuáles son mis Amenazas?





# ¿Cuál es mi objetivo personal, profesional y laboral?

Dimensiones	Objetivo
Personal	
Profesional	
Laboral	

# ¿Cuál es tu misión y visión en tu vida?

## Misión –HOY–

¿Qué?  
¿Cómo?  
¿Dónde?  
¿A quién?  
¿Para qué?

## Visión –Mañana–

¿Qué?  
¿Cómo?  
¿Dónde?  
¿A quién?  
¿Para qué?



# ¿Cuáles son los 3 principales valores que poseo?

INTEGRIDAD  
ALEGRÍA  
Curiosidad  
Influencia  
PUNTUALIDAD  
Confianza  
Justicia

A  
P  
O  
Y  
O

HONESTIDAD  
Iniciativa  
INNOVACIÓN  
Generosidad  
Perseverancia  
Transparencia

Respeto

VALORES

Equidad  
Humildad  
Lealtad  
Honor  
Compasión

Caridad  
Independencia  
Cooperación  
Contribución

AFIRMATIVO



# ¿Quién soy yo?



Karen  
Coach

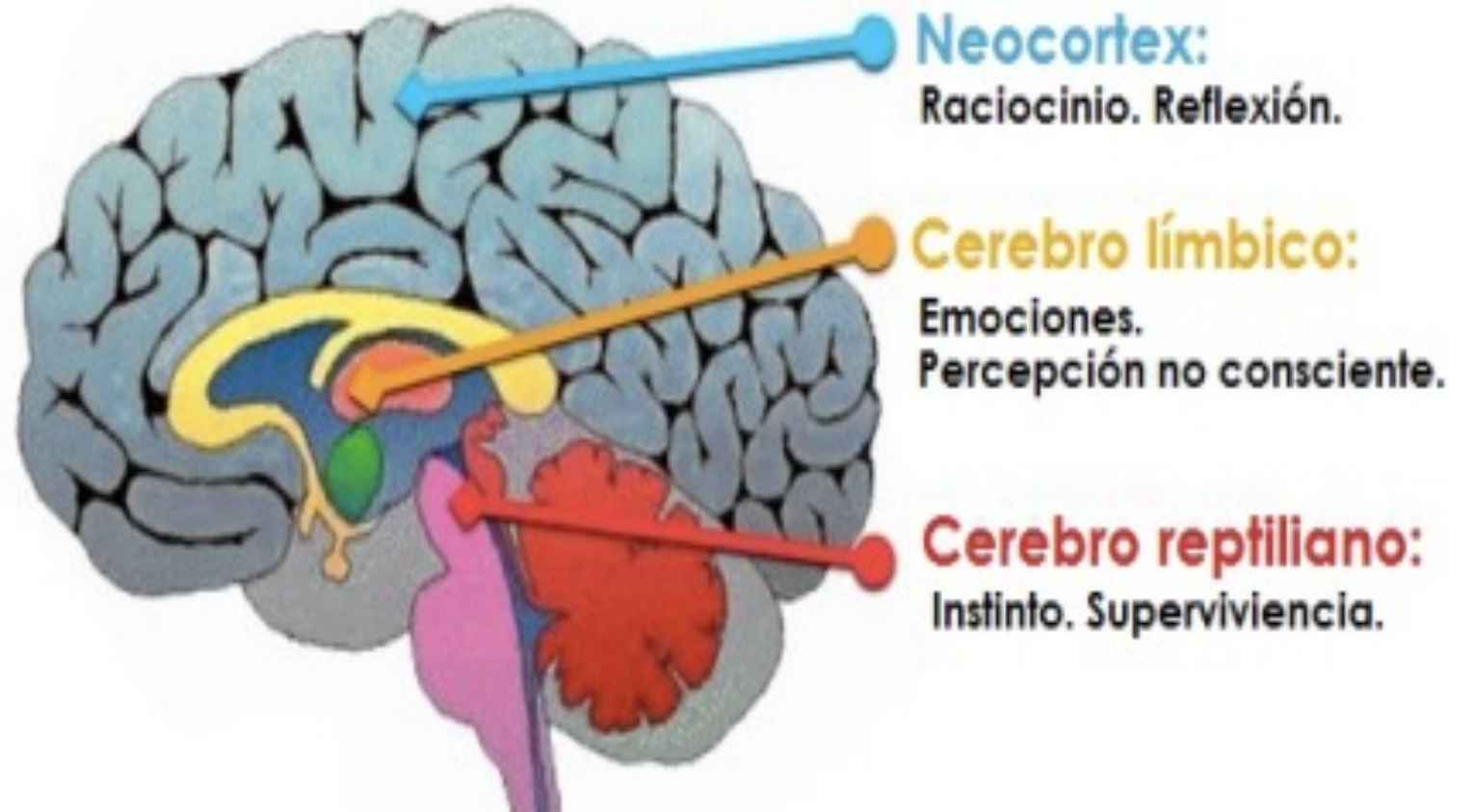


**Estudiarse  
a sí mismo,  
es el arte  
más difícil.**





# CEREBRO TRIUNO



**95%** de lo que hacemos proviene de nuestro inconsciente y está regido por las emociones

Estudios de la neurociencia han detectado que estos 4 disparan ciertas secuencias neuroquímicas en el cerebro....





Nos alerta de  
que algo nos  
puede hacer  
daño



Nos da  
sobrecarga de  
energía para  
sacar afuera lo  
que nos molesta



Nos ayuda a  
crear  
vinculos con  
los demás



Nos alerta del  
peligro



Nos ayuda a  
descansar,  
soltando y  
dejando ir

# Las Emociones



Emociones primarias	Energía
Alegría	Alta Frecuencia Vibratoria: <ul style="list-style-type: none"><li>Nos fortalecen.</li><li>Estamos más sanos.</li><li>Más felices.</li></ul>
Gratitud	
Amor	
Enojo	Baja Frecuencia Vibratoria: <ul style="list-style-type: none"><li>Nos debilitan</li><li>Estamos propensos a enfermedades</li><li>Menos felices.</li></ul>
Miedo	
Tristeza	
Desagrado	

# Respiración de Relajación para Gestionar las Emociones de Baja Frecuencia Vibratoria





**CREENCIA ADECUADA**

**CREENCIA  
LIMITANTE**

**PIENSA CON  
CLARIDAD**

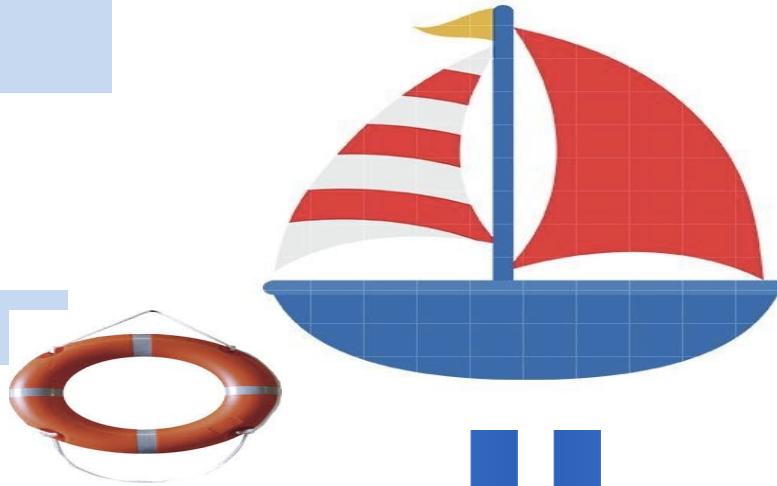
**IMPIDE PENSAR CON  
CLARIDAD**

**EMOCIÓN**

**REACCIÓN  
EMOCIONAL**

**ELIMINA BLOQUEOS  
EMOCIONALES**

**BLOQUEOS  
EMOCIONALES**



## MENTE CONSCIENTE

Razonamiento lógico  
Pensamiento voluntario  
Acciones voluntarias

5%

95%

## SUBCONSCIENTE

Acciones involuntarias  
Pensamientos automáticos  
Memoria inconsciente  
Emociones  
Creatividad - Fantasías  
Sueños - Instintos  
Impulsos - Intuición





**Consciente**  
**Creatividad e**  
**imaginación**







# ¿Dónde está el inconsciente/subconsciente?

El procesador real del  
INCONSCIENTE es el  
....

Hay estudios que  
comprueban que en  
decimas de segundo antes  
de medir algo que  
reacciona en el cerebro,  
comienza a medirse  
primero en el corazón.

Se pagan más  
estudios para  
investigar el  
cerebro que el  
corazón



# CEREBRO

## CONSCIENTE

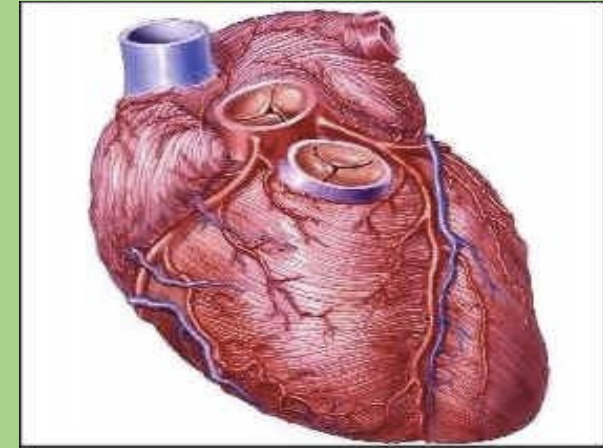


FUNCIONA A 40 Hz  
CICLOS POR SEGUNDO

Procesa 2 000 millones de bits de información por segundo

# CORAZÓN

## SUBCONSCIENTE



FUNCIONA A 20 millones de Hz  
CICLOS POR SEGUNDO

Procesa 400 000 millones de bits de información por segundo

Fuente: Instituto Heartmath a investigar la relación entre el cerebro y el corazón, y su importancia respecto al resto de la fisiología humana. Centro pionero de la investigación en la nueva ciencia de la Neurocardiología y ha publicado un gran número de ensayos clínicos e investigaciones sobre la unión Cerebro/Corazón.



Es como intentar ganar una batalla con 2 000 millones de soldados, que luchan contra un ejercito de 400 000 millones de soldados.



*Antes de convencer  
al intelecto, es  
imprescindible  
tocar y predisponer  
el corazón.*

*B. Pascal.*

# Comenzamos a almacenar información cerebral

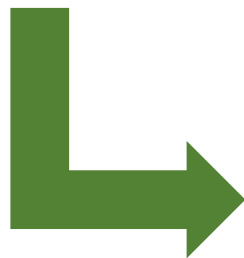


3era semana  
de gestación



Desde que **nacemos** recibimos  
**estímulos** por los **5 sentidos**

Estos estímulos son procesados por nuestra **NEUROLOGÍA**,  
forman **banco de datos** llamado **PROGRAMAS**.



**LOS PROGRAMAS** determinan lo

- ✓ **CÓMO SENTIMOS.....**
- ✓ **CÓMO PERCIBIMOS EL MUNDO**
- ✓ **CÓMO PENSAMOS,**



También **CÓMO NOS**  
**COMUNICAMOS:**  
✓ **VERBAL Y NO**  
**VERBALMENTE.**



Pensamientos...

Pensamientos

Por día, por  
persona

Promedio 66 000

El **90%** de ellos son los **mismos pensamientos rutinarios del día anterior y se repiten cada día.**

# Cuando....

- Piensas algo nuevo

- Cambias tu cerebro

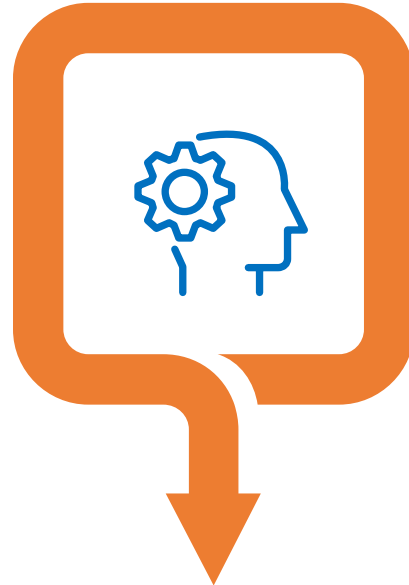


- Sientes algo nuevo

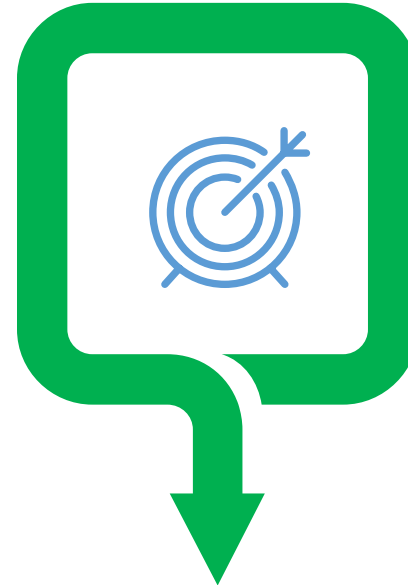
# Si comienzas a pensar en positivo...



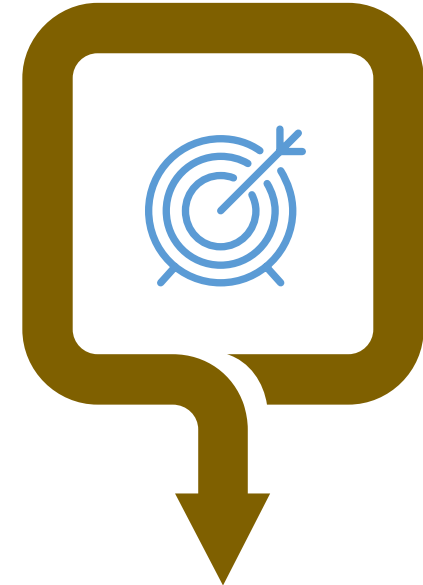
Comienzan a crearse nuevas conexiones en el cerebro



- Neuroplasticidad



- No posee restricciones de edad
- Crea nuevas Neuronas  
**NEUROGÉNESIS**



- Cuando haces el cambio estas entregando a tu cerebro nueva información, para reflejar el nuevo conocimiento adquirido



La forma en que piensas **DETERMINA** la  
realidad en que vives:

- Como te sientes
- Como te comportas
- Tus experiencias de vida
- Tu personalidad...

Pensamientos –  
atraen

Resultados –

Pensamientos +

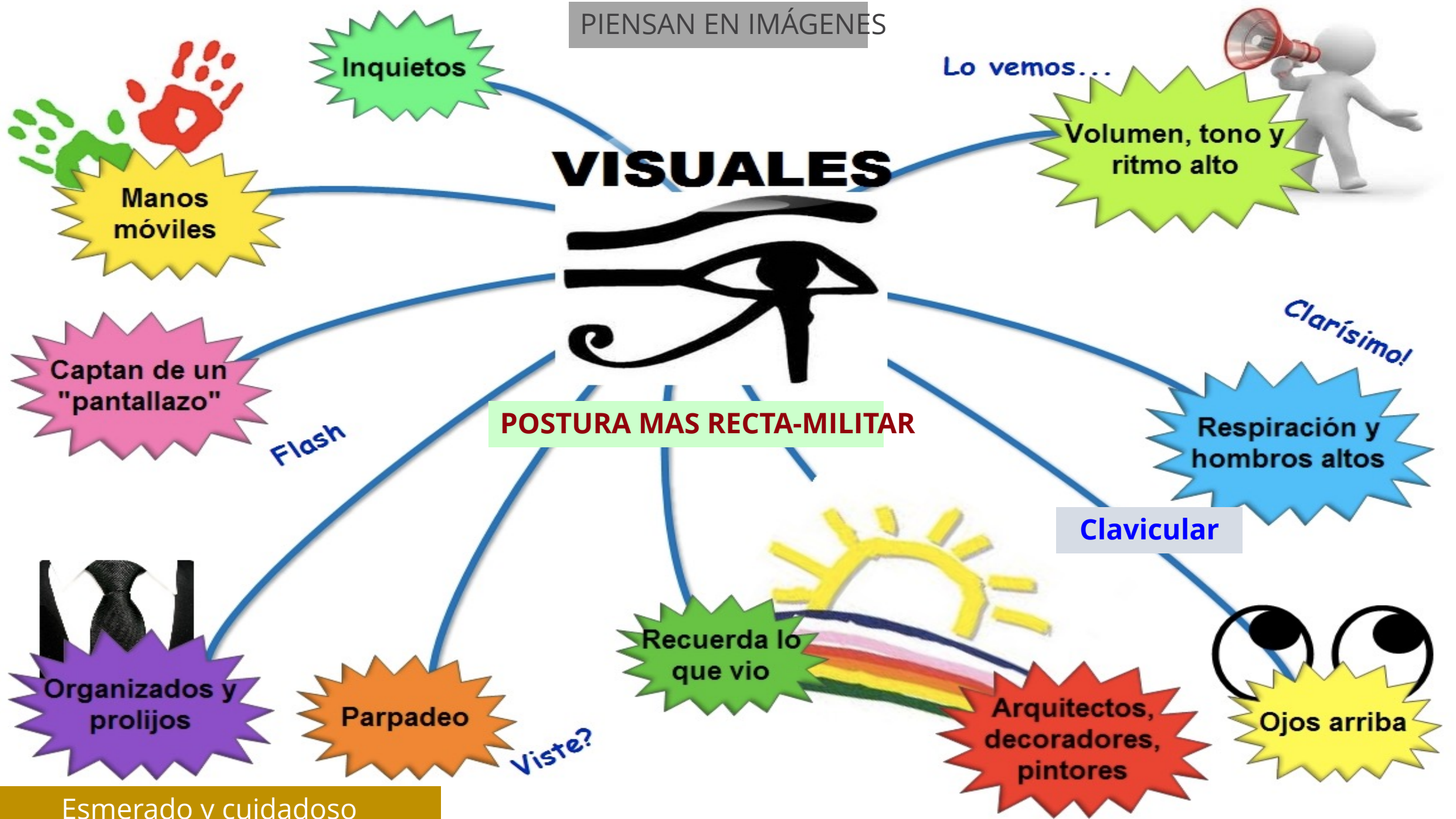
atraen

Resultados +

# ¿Qué estoy haciendo para mejorar mi comunicación?



PIENSAN EN IMÁGENES



Dicen: me estoy explicando, me escucho, ¿cómo te sonó eso?

**Cuando les  
hablan no  
miran a la cara**



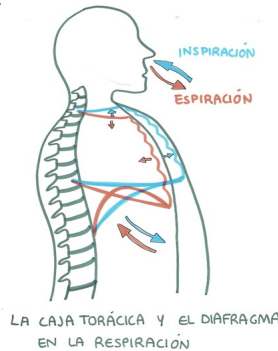
**Piensan y estudian  
con palabras, en voz  
alta**

## AUDITIVO



**Ojos se dirigen  
hacia los lados**

**Tienen la  
respiración  
torácica**



**Hablan más  
despacio y más  
bajo que los  
visuales**

**La posición  
corporal es  
menos rígida**

**Colocan la oreja  
cuando se le habla**



Dame una mano

Respiración profunda

ABDOMINAL

PIENSAN EN  
SENSACIONES

# Kinestésicos

gusto, olfato, tacto

Disfrutan la comida,  
la bebida y los  
perfumes



Hablan más despacio y  
bajo

Es un dulce

Hombros caídos

Hablan de forma  
tal que llega al

Ojos bajos



Cocineros,  
perfumistas, prof.  
yoga

Recuerda lo  
que sintió

Arrastran  
los pies

Atendeme

BUENOS PARA HABLAR EN PÚBLICO,  
SON LOS MEJORES ORADORES

Quedó  
congelado

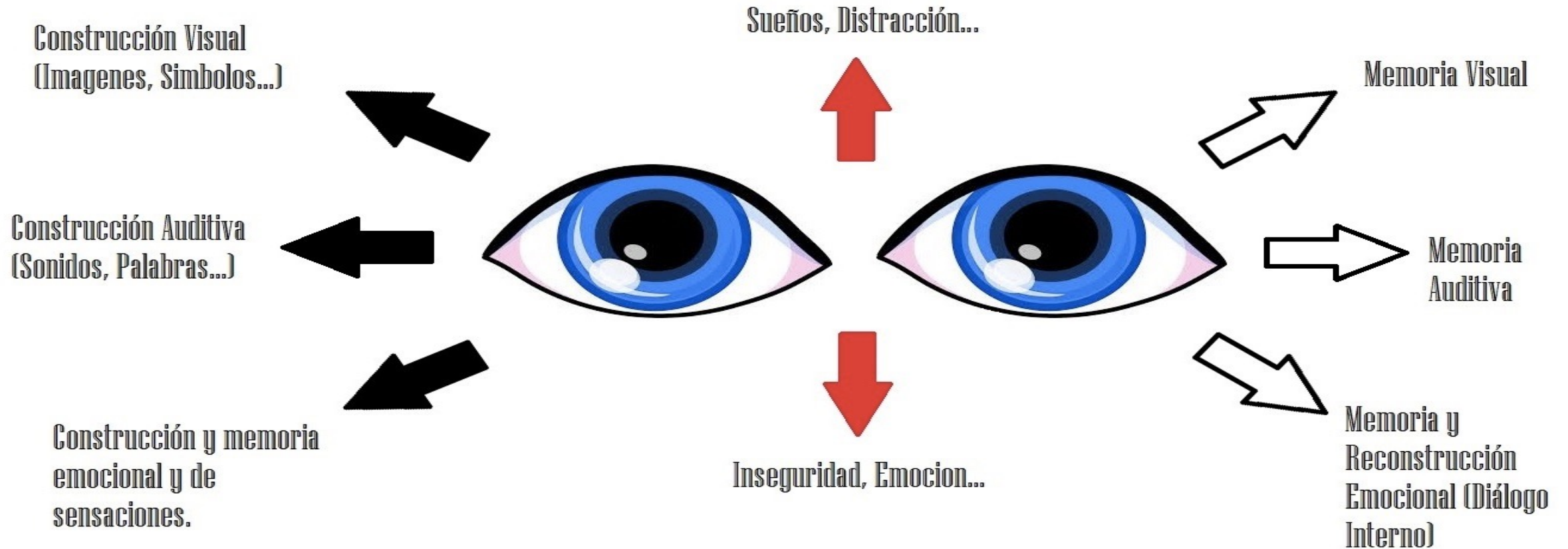
Toca al otro  
al hablar

Se visten con  
ropa cómoda

Aprende  
haciendo

# Derecha

# Izquierda



**Actividad:**



# **TEST VAK DE PERCEPCIÓN Y COMUNICACIÓN**

**Encuesta 3 Mazatlan**

**Cuestionario 3 PNL**

[https://trabajosocialmazatlan.com/estudiantes/  
instrumentos-de-evaluacion/encuesta3.php](https://trabajosocialmazatlan.com/estudiantes/instrumentos-de-evaluacion/encuesta3.php)

El Liderazgo personal o Autoliderazgo, es el proceso que consiste en mantener la perspectiva y los valores ante uno mismo y llevar una vida acorde con ellos.

*Stephen Covey*



## Características del Autoliderazgo



Autoconocimiento ayuda a amarse para amar y respetar a los demás, clave para liderar.

Si conozco mis competencias, talentos y fortalezas, puedo ejercer un liderazgo transformacional .



Autopercepción, nos ayuda a lograr las metas propuestas y llevar a mi equipo a lograrlas.



El estudio personal por medio de la introspección nos ayuda a definir las áreas de mejora por medio de procesos de actualización



Autocontrol, Si logro gestionar mis pensamientos, mis emociones y mis acciones, predicaré con el ejemplo.



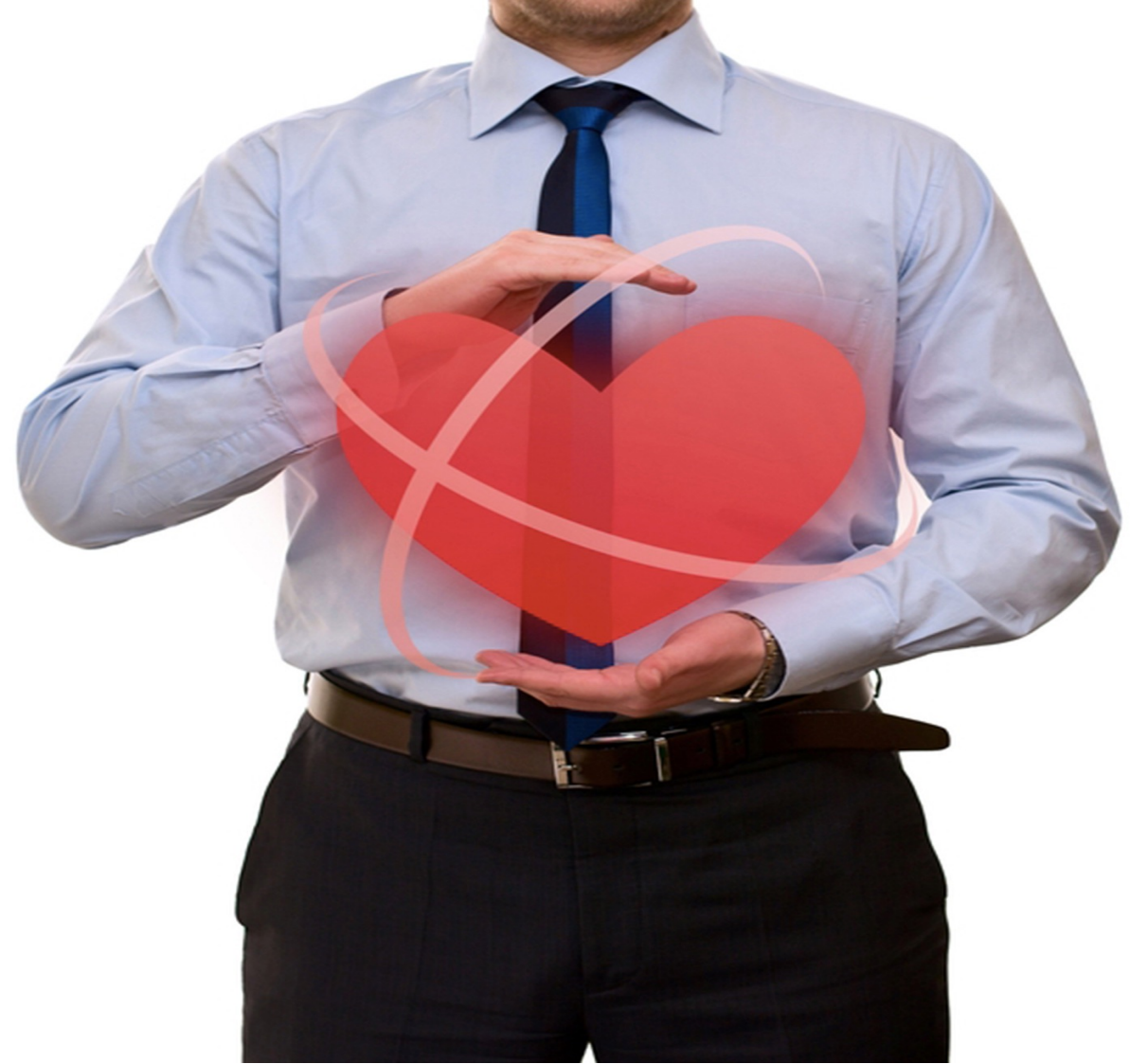
Todo lo que ocurre dentro de mi interior repercute en el exterior







**Un Líder**  
**es Leal,**  
**Confía y**  
**Ama...**



# Liderazgo Transformacional

El liderazgo transformacional pretende cambiar a las personas y a los sistemas sociales

## Motivación

El líder articula al visión inspirando a los seguidores



## Influencia

Generada a través de elevados estándares éticos, infunde orgullo, respeto y confianza



## Estimula y moviliza capacidades

Asume cambios, adopta riesgos y solicita a sus colaboradores ideas



## Personaliza las relaciones

Tiene en cuenta las necesidades y preocupaciones de sus seguidores



# Comparación de 2 Tipos de Liderazgo

Liderazgo Transaccional	Liderazgo Transformacional
Concentrado en la tarea	Concentrado en las personas
Prioriza el logro en resultados	Prioriza el crecimiento de las personas
Administra colaboradores y da indicaciones	Desarrolla criterio e inspira a las personas
Mantiene una relación de negocios	Mantiene una relación de formador que acompaña

Ejerza su Autoliderazgo, por medio del autoconocimiento:

- ✓ Su Autoconciencia.
- ✓ Su Autoconfianza.
- ✓ Su Autoeficiencia.



Espacio de preguntas



# Gracias por su amable atención

