



El Autoliderazgo: un viaje hacia el interior

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

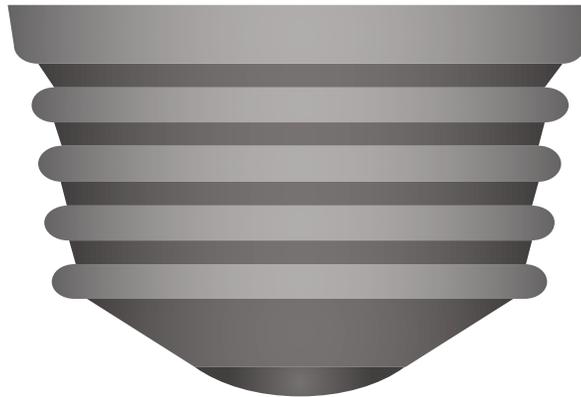
1. ¿Quién soy yo?
AUTOCONCIENCIA

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.

¡Dan gracias al Señor porque eres bueno!
1 Cor. 14:35



Vídeo de Autoestima



¿Quién soy yo?



MI FLOA

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

¿Cuáles son mis fortalezas?



¿Cuáles son mis aspectos a mejorar?



¿Cuáles son mis Oportunidades?



¿Cuáles son mis Amenazas?



Vídeo del Autoliderazgo



¿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–

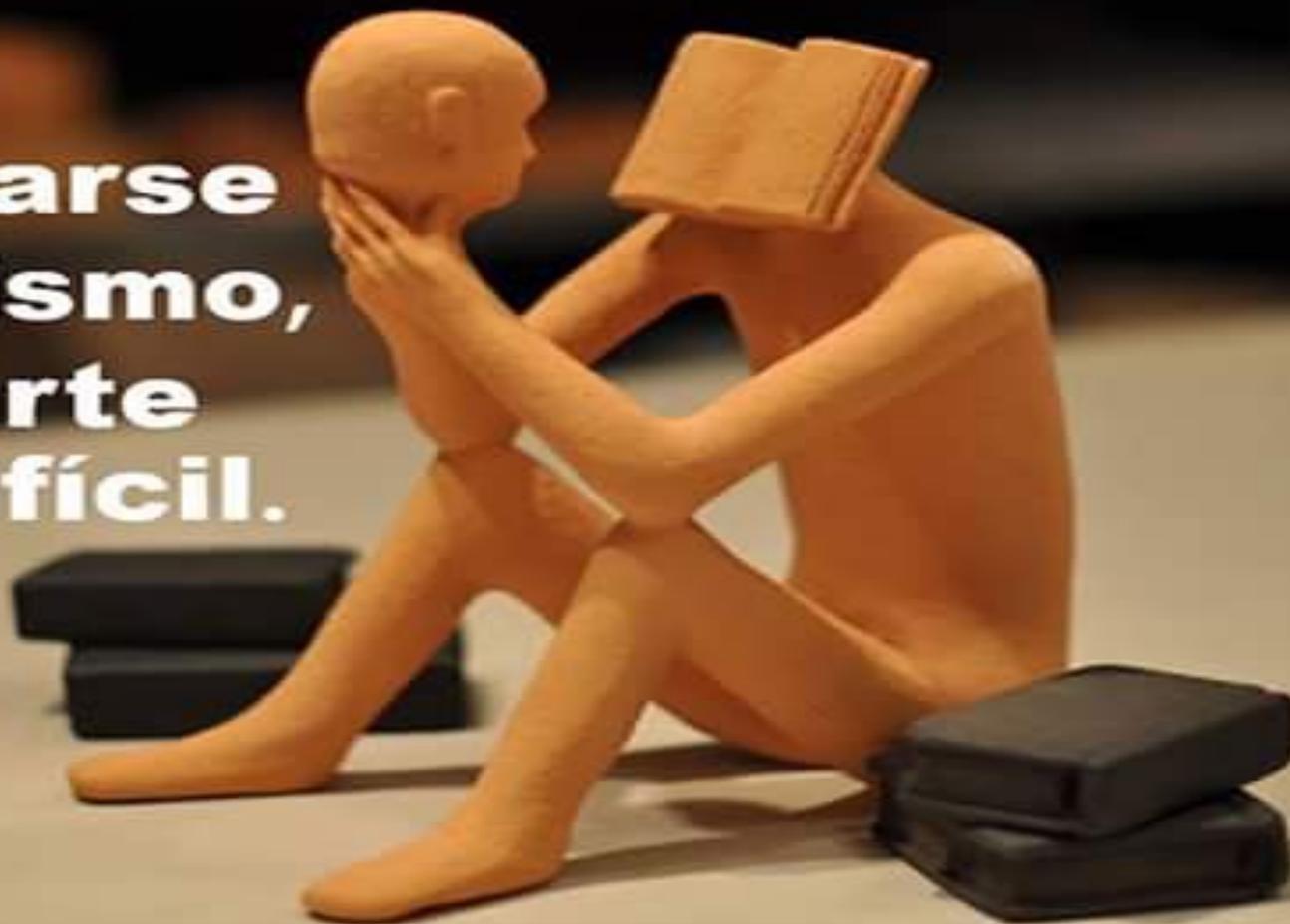
¿Qué?
¿Cómo?
¿Dónde?
¿A quién?
¿Para qué?

¿Cuáles son los 3 principales valores que poseo?

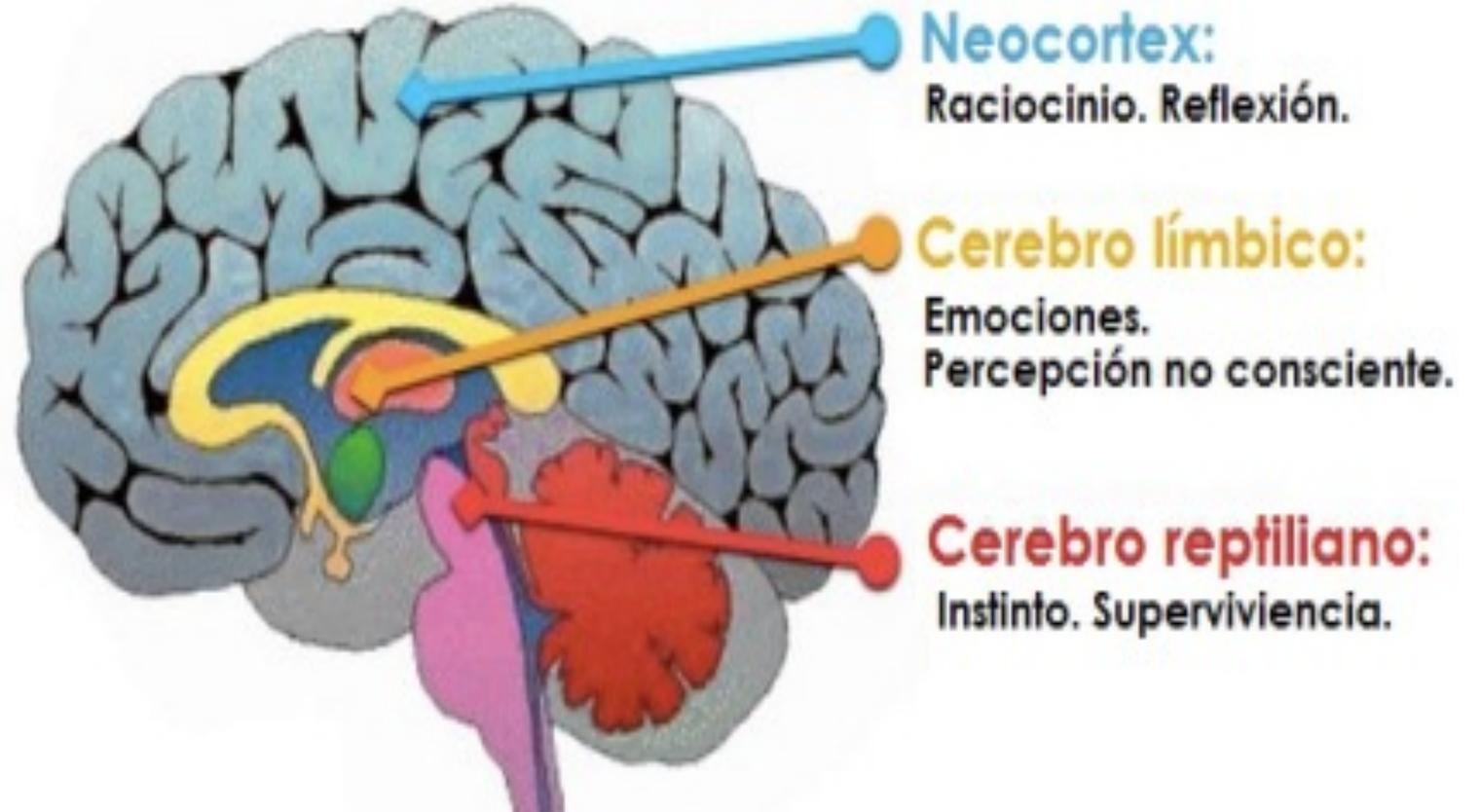
VALORES

A **HONESTIDAD** **E** **H** **Lealtad**
P **Iniciativa** **q** **U** **Honor**
O **INNOVACIÓN** **u** **M** **C**
Y **Generosidad** **i** **I** **o**
O **Perseverancia** **d** **L** **m**
R **Transparencia** **a** **D** **p**
e **VALORES** **d** **A** **a**
s **C** **S** **D** **s**
p **Caridad** **a** **I** **i**
e **Independencia** **l** **M** **ó
t **Cooperación** **u** **I** **n**
o **Contribución** **d** **S** **T**
o **Confianza** **ñ** **T** **ñ**
o **Justicia** **o** **D** **D****

**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">• Nos fortalecen.• Estamos más sanos.• Más felices.
Gratitud	
Amor	
Enojo	Baja Frecuencia Vibratoria: <ul style="list-style-type: none">• Nos debilitan• Estamos propensos a enfermedades• Menos felices.
Miedo	
Tristeza	
Desagrado	

Respiración de Relajación para Gestionar las Emociones de Baja Frecuencia Vibratoria



CREENCIA ADECUADA

**CREENCIA
LIMITANTE**

**PIENSA CON
CLARIDAD**

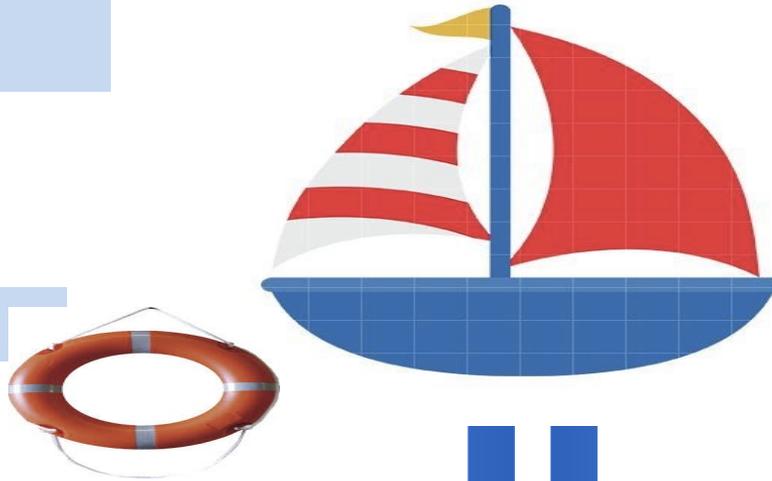
**IMPIDE PENSAR CON
CLARIDAD**

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



**Mente
programada**



¿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

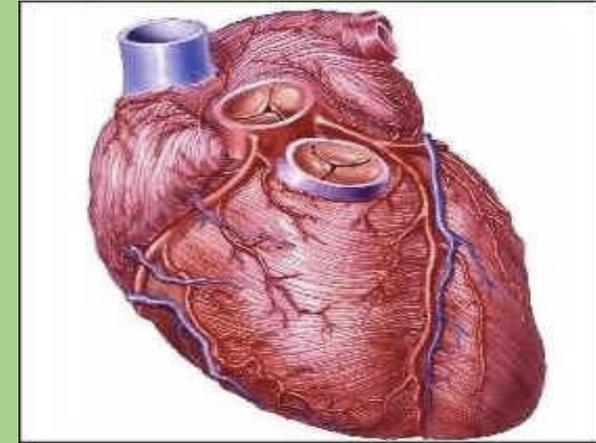


FUNCIONA A 40 Hz
CICLOS POR SEGUNDO

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.



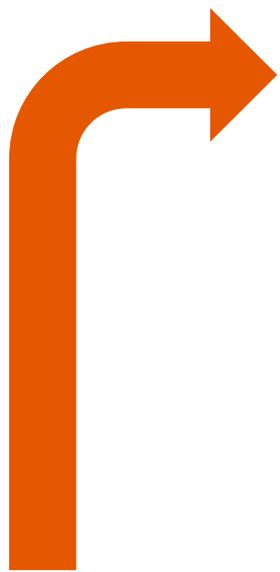
*Antes de convencer
al intelecto, es
imprescindible
tocar y predisponer
el corazón.*

B. Pascal.

Comenzamos a almacenar información cerebral

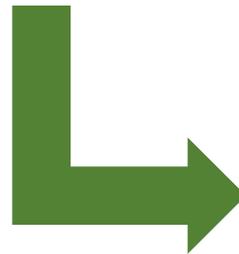


3era semana
de gestación



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

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....

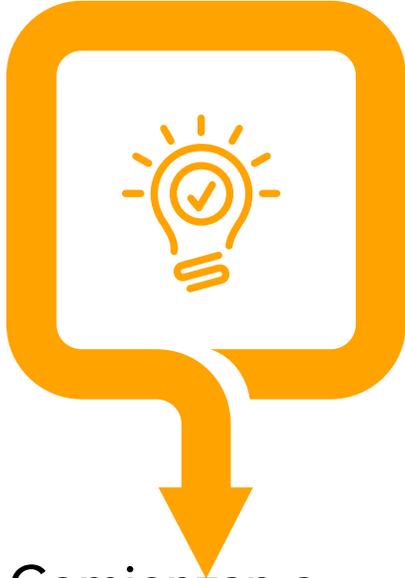
- Piensas algo nuevo

- Cambias tu cerebro

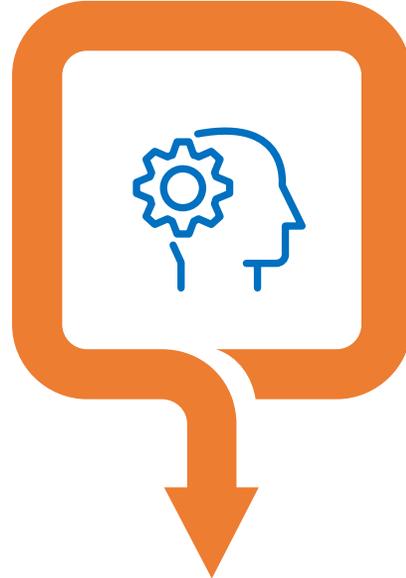


- Sientes algo nuevo

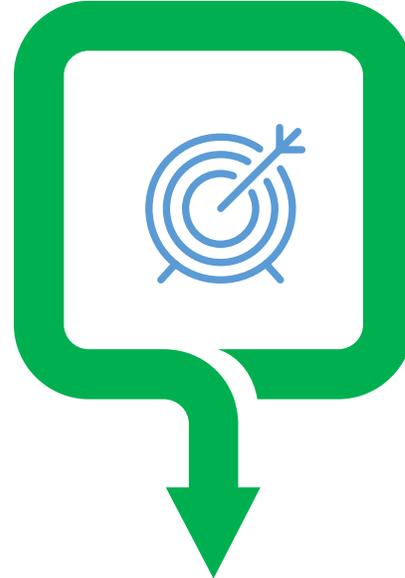
Si comienzas a pensar en positivo...



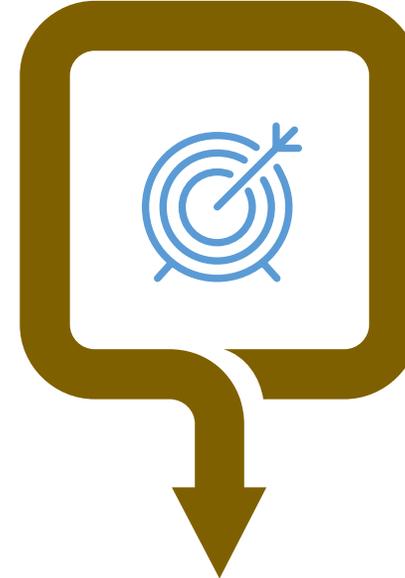
Comienzan a crearse nuevas conexiones en el cerebro



- 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

VISUALES



POSTURA MAS RECTA-MILITAR



Lo vemos...

Volumen, tono y ritmo alto

Clarísimo!

Respiración y hombros altos

Clavicular



Ojos arriba

Arquitectos, decoradores, pintores

Recuerda lo que vio



Viste?

Parpadeo



Organizados y prolijos

Flash

Captan de un "pantallazo"

Manos móviles

Inquietos



Esmerado y cuidadoso

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

Cuando les hablan no miran a la cara



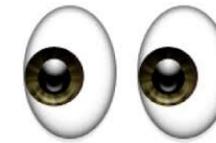
Piensan y estudian con palabras, en voz alta

AUDITIVO

Tienen la respiración torácica



LA CAJA TORÁCICA Y EL DIAFRAGMA EN LA RESPIRACIÓN



Ojos se dirigen hacia los lados

Hablan más despacio y más bajo que los visuales

La posición corporal es menos rígida

Colocan la oreja cuando se le habla

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

BUENOS PARA HABLAR EN PÚBLICO, SON LOS MEJORES ORADORES

Hablan de forma tal que llega al

Cocineros, perfumistas, prof. yoga



Ojos bajos

Recuerda lo que sintió

Arrastran los pies

Atendeme

Quedó congelado

Toca al otro al hablar

Aprende haciendo

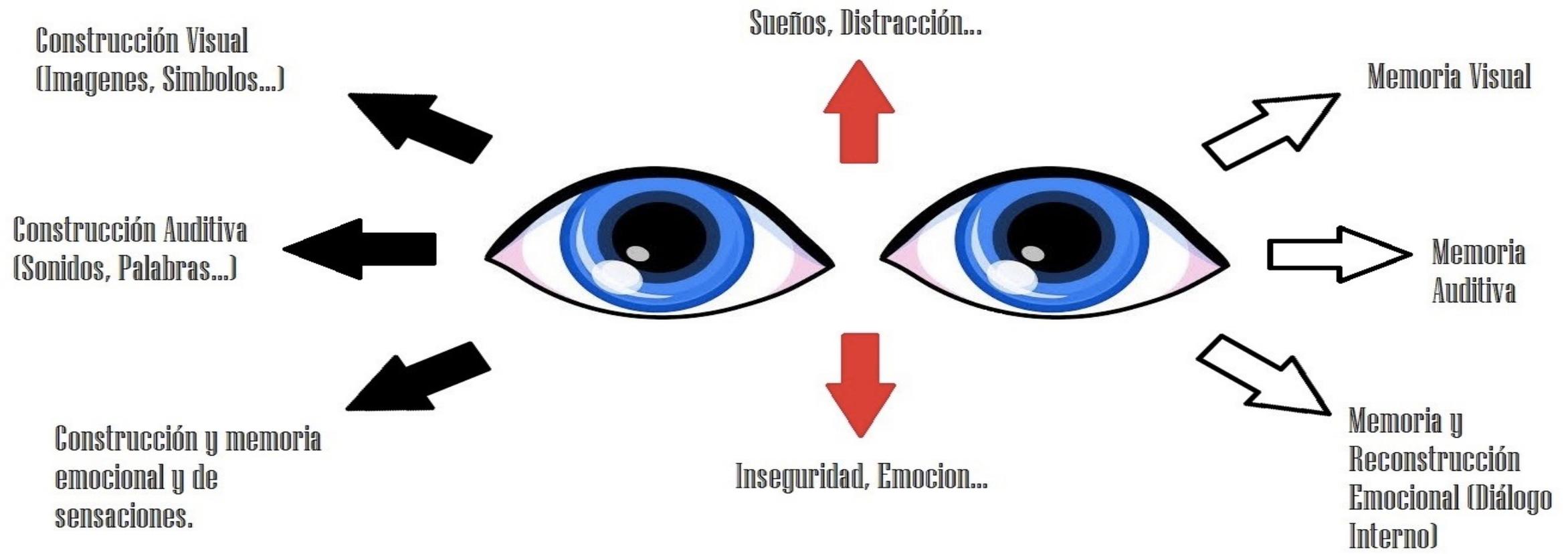
Respiración profunda

ABDOMINAL

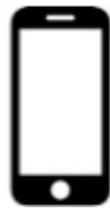
Dame una mano

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.



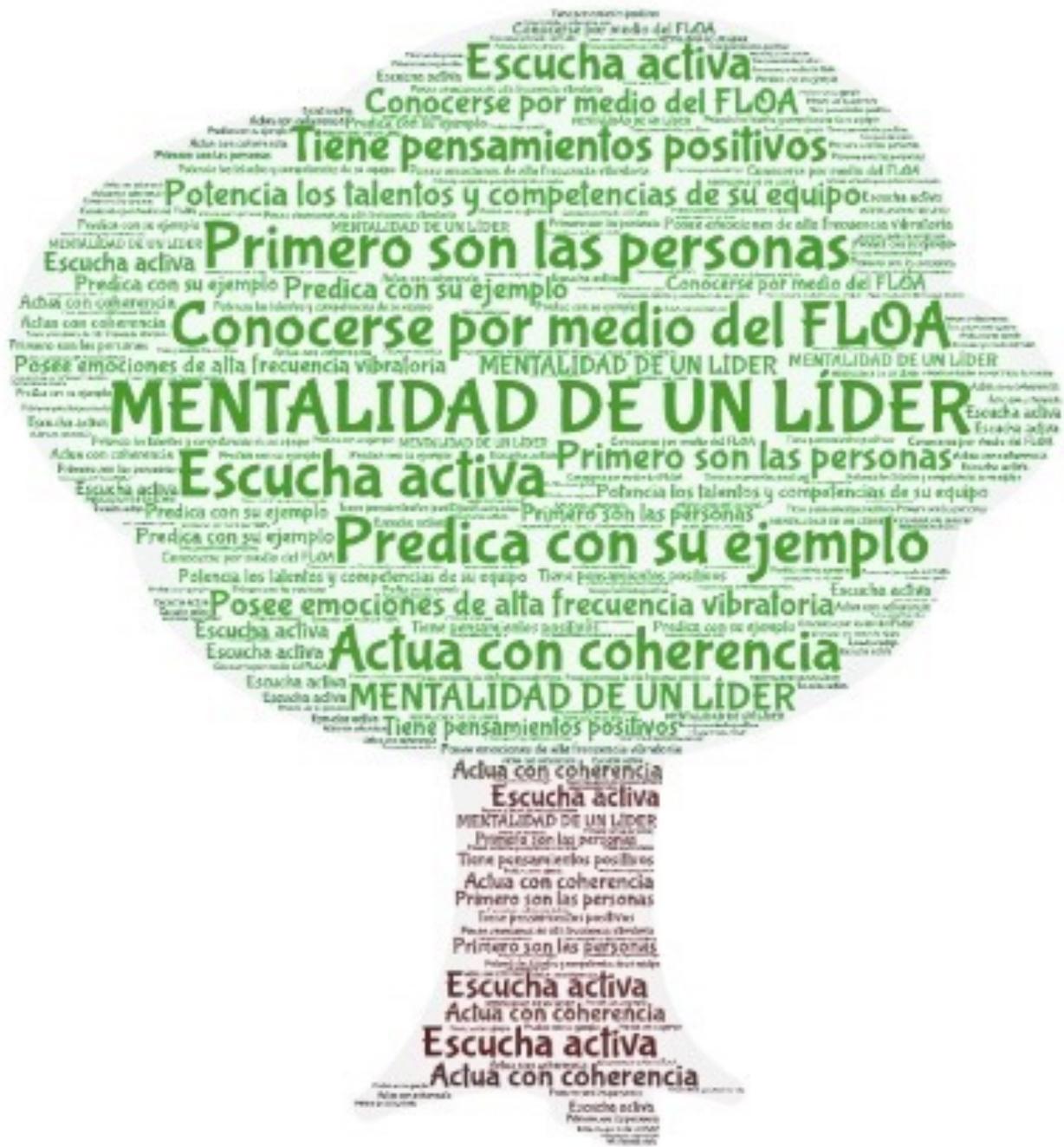
El estudio personal por medio de la introspección nos ayuda a definir las áreas de mejora por medio de procesos de actualización



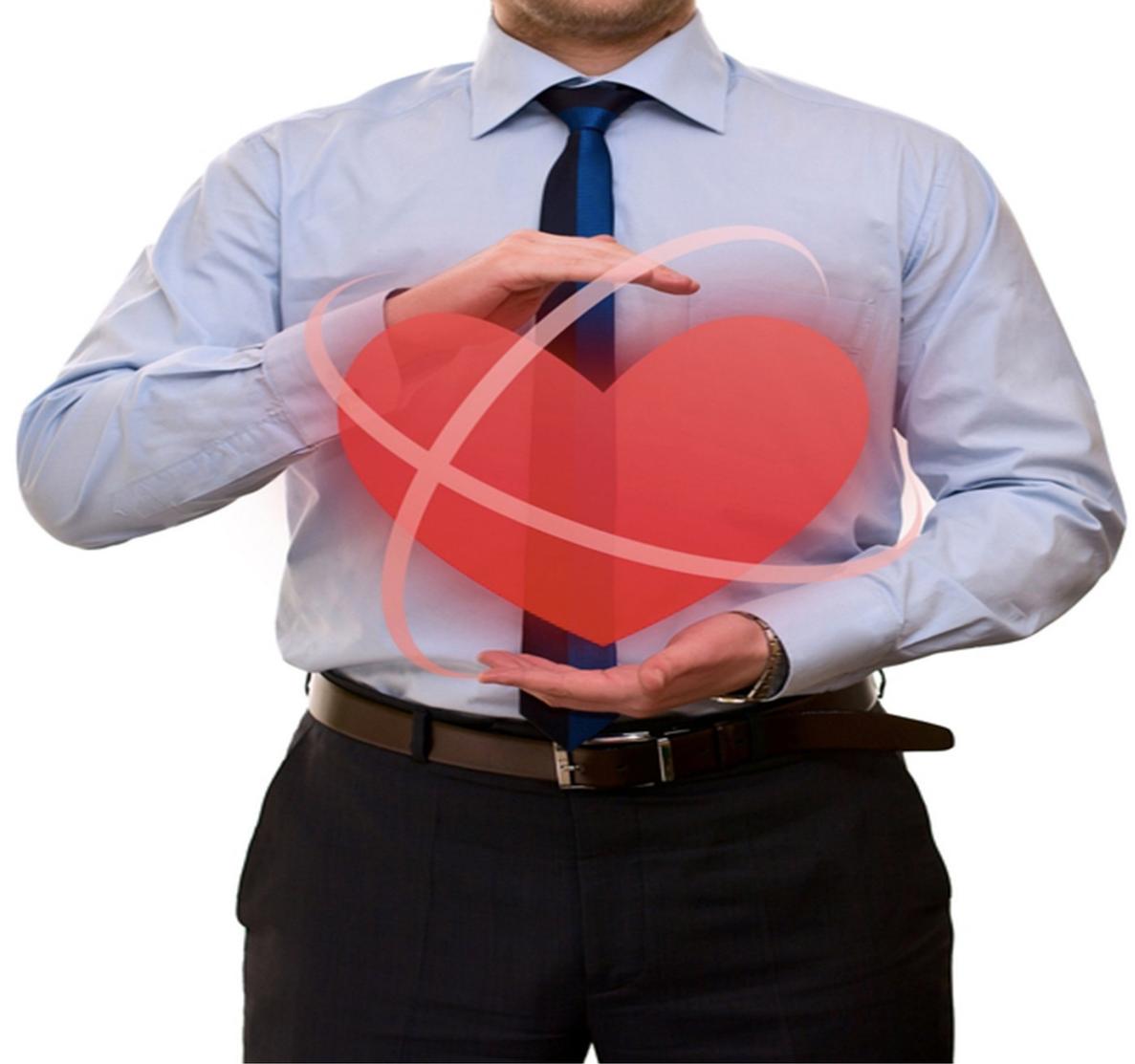
Autocontrol, Si logro gestionar mis pensamientos, mis emociones y mis acciones, predicaré con el ejemplo.



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



Estimula y moviliza capacidades

Asume cambios, adopta riesgos y solicita a sus colaboradores ideas



Influencia

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



Personaliza las relaciones

Tiene en cuenta las necesidades y preocupaciones de sus seguidores



Comparación de 2 Tipos de Liderazgo

Liderazgo Transaccional

Concentrado en la tarea

Prioriza el logro en resultados

Administra colaboradores y da indicaciones

Mantiene una relación de negocios

Liderazgo Transformacional

Concentrado en las personas

Prioriza el crecimiento de las personas

Desarrolla criterio e inspira a las personas

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

