

DINAMOC

ENTRENAMIENTO Y COACHING



APRENDIZAJE
ORGANIZACIONAL



PROGRAMAS VIRTUALES
Y PRESENCIALES



SOLUCIONES
COMERCIALES



COACHING
SISTÉMICO

**EMPODERAMIENTO DE
MUJERES Y JOVENES
EN EL AMBIENTE LABORAL**

Empoderamiento

1

Auto liderazgo

2

Gestión emocional

3

**Marca personal y
propósito**

4

Retos

1

Auto liderazgo



Autoliderazgo

¿Por qué es importante?

- ✓ Control de tu vida.
- ✓ **Empoderamiento personal.**
- ✓ Toma de decisiones de forma independiente.
- ✓ Ayuda a mantenerte enfocado (a).
- ✓ Aumenta la posibilidad de conseguir tus objetivos.



Las 5 A's del Autoliderazgo

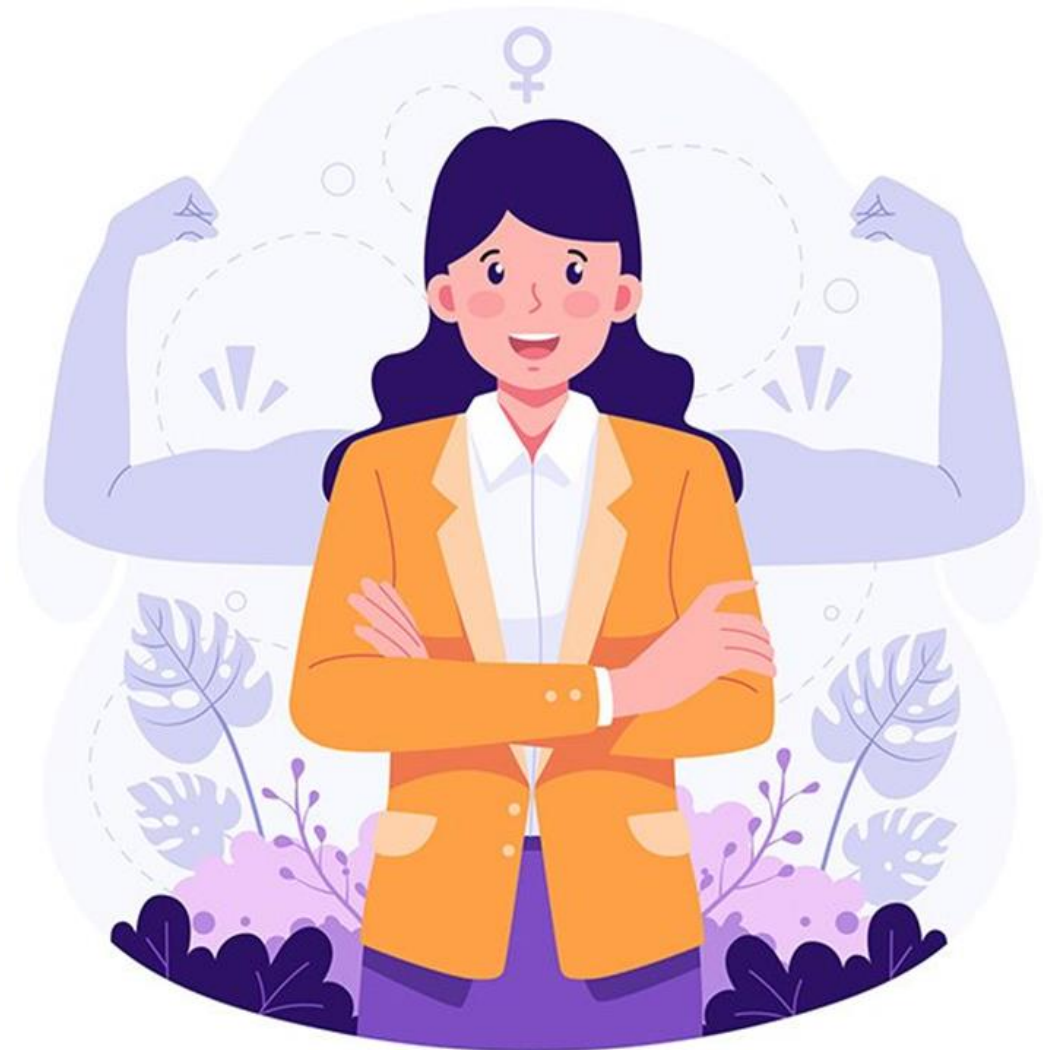
Autoconocimiento

Autoestima

Autogestión

Autonomía

Automotivación



Auto liderazgo

Capacidad de influenciar sobre los propios pensamientos, emociones y conductas con el objetivo de alcanzar las metas personales.

Las 5 A's del autoliderazgo:

» Autoconocimiento

Capacidad de reconocer e identificar nuestros propios pensamientos y emociones, de cómo nos afectan y de las causas que los originan.

» Autoestima

Esto es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que hacemos de nosotros mismos en función de la evaluación de lo que pensamos, sentimos y experimentamos.

» Autogestión

Es la capacidad de regular nuestras emociones (autoliderazgo emocional), conductas y recursos personales para dirigirlos hacia la meta fijada.

» Autonomía

Es la facultad por la que somos capaces de establecer prioridades y objetivos propios de forma independiente, de formarnos un criterio personal, tomar decisiones y asumir la responsabilidad de nuestras propias acciones.

» Automotivación

Es tu habilidad para influir en tu propio estado de ánimo y en la perseverancia para mantenerlas frente a las metas establecidas.

¿Cómo te ves?

GUERRERA /
GUERRERO

LÍDER

INDEPENDIENTE

CREATIVO / CREATIVA

MAESTRO (A)

GENEROSO /
GENEROSA

INSPIRADOR /
INSPIRADORA

ESPÍRITU LIBRE

DETERMINADA /
DETERMINADO

ATREVIDA / ATREVIDO

GANADORA /
GANADOR

ARRIESGADA /
ARRIESGADO

RESOLUTIVA /
RESOLUTIVO

CREADOR / CREADORA

INNOVADOR /
INNOVADORA

¿Cuál de tus A's, quisieras trabajar primero?

- **Autoconocimiento:** ¿Cómo me veo? ¿Cuál es mi motor de vida?
- **Autoestima:** ¿Qué valoro de mí?
- **Autonomía:** ¿Cómo tomo mis decisiones? ¿Otras personas toman decisiones por mí? ¿Tomo decisiones basándome en experiencias negativas del pasado?
- **Autogestión:** ¿Cómo gestiono mis emociones?
- **Automotivación:** ¿Qué me motiva? ¿mi motivación es externa?

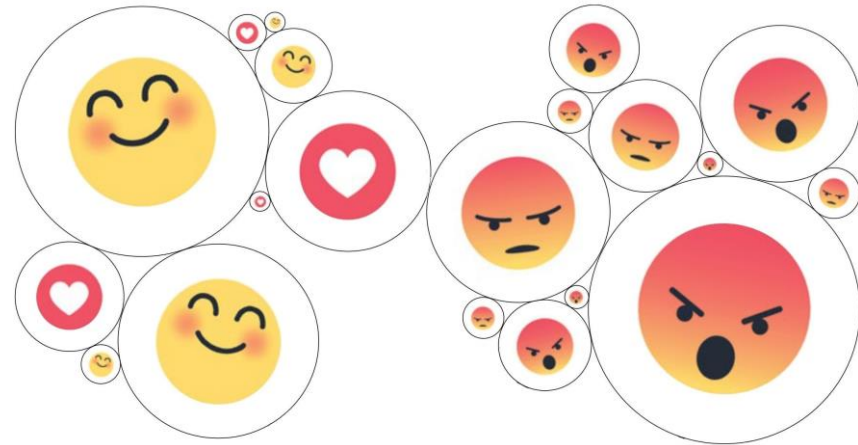
2

Gestión emocional



**¿Es posible controlar las
emociones al 100%?**

La fábrica condiciona al producto



Sistema
instintivo
emocional
FÁBRICA

Nos hemos
enfocado más en
el producto

EMOCIONES

¿Qué pasa en nosotros antes de sentir una emoción?



1

Impulso para la acción

El cuerpo tarda 125 milisegundos en tomar una decisión y actuar ante una emoción.



2

Nuestra experiencia nos condiciona

Reaccionamos en función a nuestra crianza, el entorno en el que crecimos y nuestras experiencias.



3

Percepción

No vemos el mundo como es, vemos el mundo como “somos nosotros”.

Percepción y experiencias

Percepción

La percepción es la interpretación que hacemos de la realidad. Lo que percibimos puede influir en la forma en que reaccionamos a las emociones. Por ejemplo, si una persona percibe una situación como amenazante, es más probable que reaccione con ira.

Experiencias

Las experiencias que hemos tenido en el pasado también pueden influir en la forma en que reaccionamos a las emociones. Por ejemplo, una persona que ha sido herida en el pasado puede ser más propensa a reaccionar con miedo o desconfianza a situaciones nuevas.



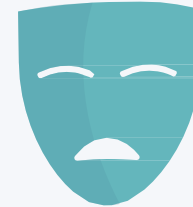
Proceso emocional

Debemos partir por reconocer que somos seres emocionales, eso significa que detrás de cada comportamiento y decisión, existen emociones que direccionan nuestra conducta. Por eso es importante conocernos y conectar con nuestras emociones para gestionarlas y aprender a comunicarnos adecuadamente con los demás.



Estímulo

**Lo que percibimos
con nuestros sentidos.**



Emoción

**La sensación que nos
provoca este estímulo.**



Acción

**La forma en la que
reaccionamos.**

Las emociones

¿Qué son las emociones?

Son reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo ante cambios o estímulos que aparecen en nuestro entorno y en nosotros mismos. Detrás de cada acción que realizamos hay una emoción.

Las emociones pueden variar según su intensidad, pero duran pocos segundos en nuestro cuerpo, a diferencia de un “Estado emocional” que permanecen en nosotros provocando diferentes comportamientos que se mantienen en el tiempo.

EMOCIONES			
Emoción	Intensidad		Duración
	Mínima	Máxima	Mantenida en el tiempo
MIEDO	Temor	Pánico	Angustia, paranoia, desconfianza
IRA	Irritación	Furia	Persona agresiva, irritable
TRISTEZA	Decaimiento, pena	Llanto	Depresión
ALEGRÍA	Satisfacción, bienestar	Euforia, risa	Manía, histeria

Las emociones

- No hay emociones negativas o positivas.
- Son pasajeras.
- No es igual “Emoción” y “Estado emocional”.
- Las emociones guían nuestro comportamiento.
- No funciona ignorarlas.
- No funciona esconderlas.
- Nuestra cara y cuerpo nos delata.



Ante cada una de las emociones que hemos visto, hazte las siguientes preguntas.

- ¿Cuál es mi relación con el miedo / la ira / la tristeza / la alegría?
- ¿Qué pasa en mi cuerpo cuando siento esa emoción?
- ¿Cómo actúo?
- ¿Cuándo me sirve... y cuándo no me sirve?
- **Por último, pregúntate: ¿Cuál es la emoción que te gobierna, aquella que no puedes dominar?**

Auto conocimiento e inteligencia emocional

En el trabajo

La inteligencia emocional ayuda a superar creencias, actitudes y hábitos negativos que nos limitan impidiendo sacar todo nuestro potencial.



Desarrollo de la
Confianza



Resiliencia ante los
Desafíos



Toma de
Decisiones
Asertivas



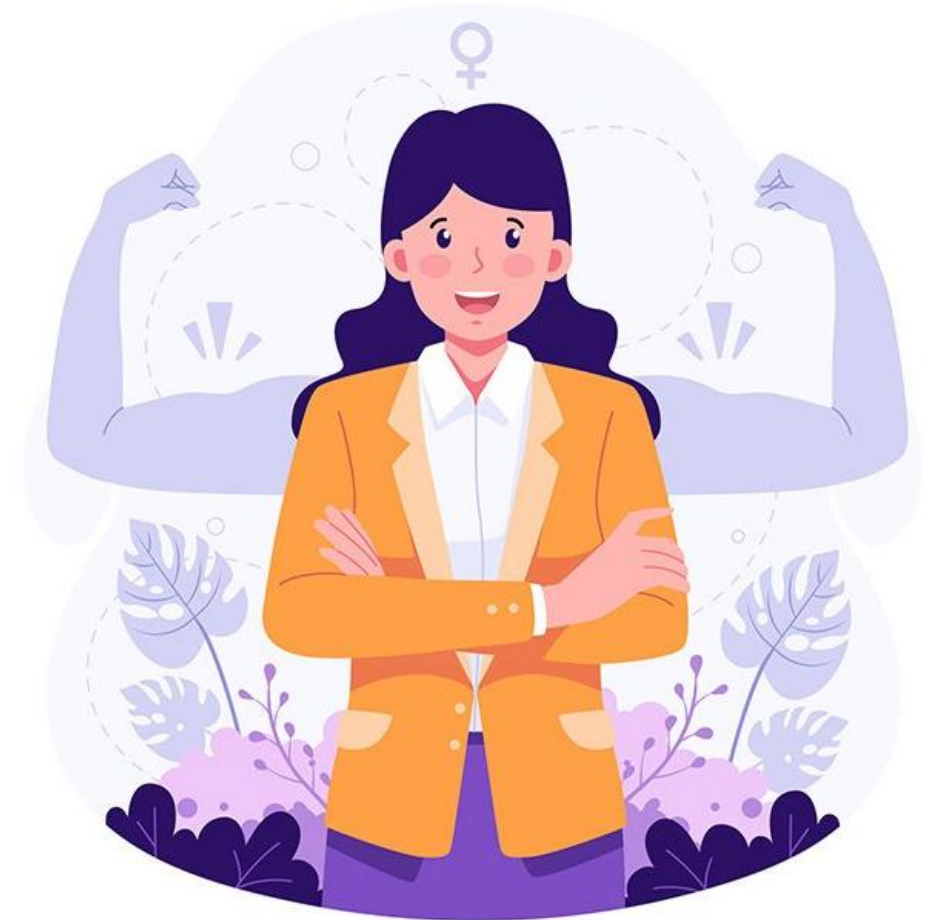
Nos predispone a
no desviarnos de
nuestros proyectos



Nos ayuda a
comprender a los
demás



Permite desarrollar
dotes de liderazgo



HERRAMIENTAS

- ✓ Técnicas de Autoconocimiento.
- ✓ Establecimiento de Límites Saludables.
- ✓ Prácticas de Mindfulness y Gestión del Estrés.



Recursos

El triángulo del bienestar

Dónde pones el foco

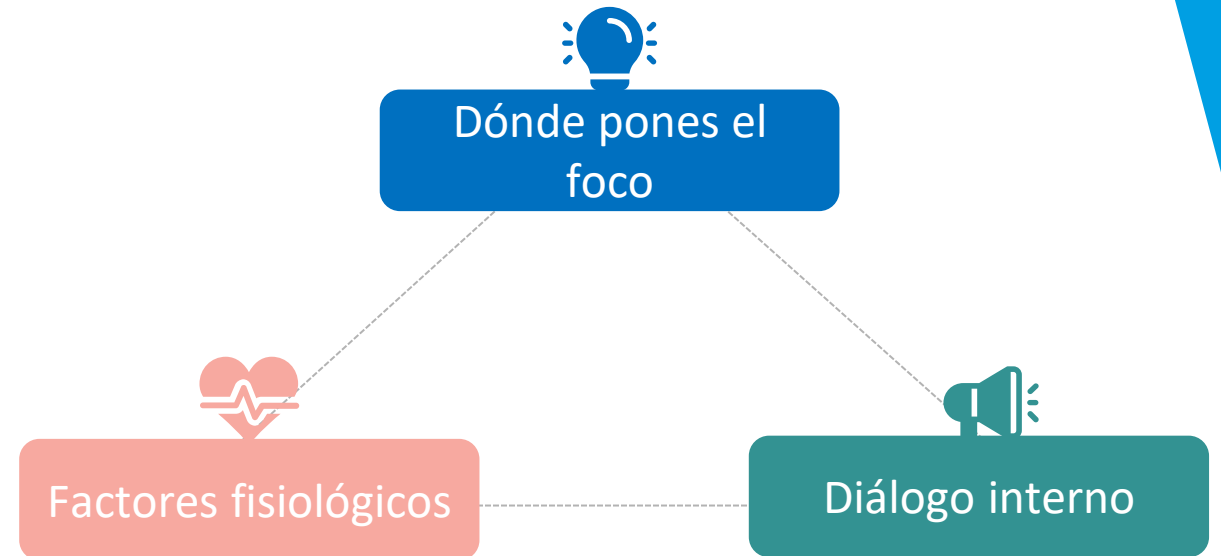
Diferencia entre lo que puedes y no puedes controlar.

Factores fisiológicos

El descanso, la alimentación equilibrada y el ejercicio regular.

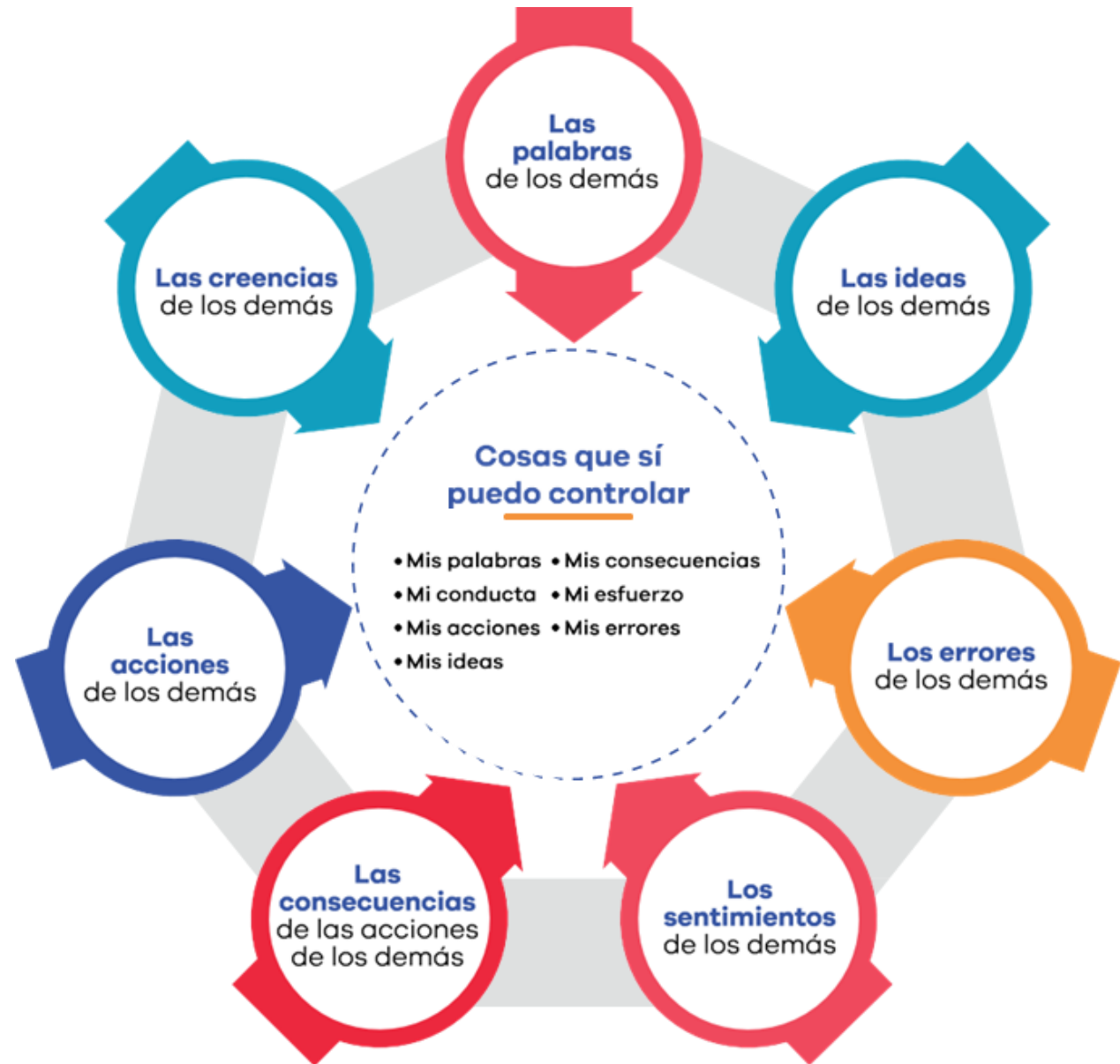
Diálogo interno

Habilidad de influir en nosotros mismos de manera positiva.



Dónde pones el foco

A veces queremos controlar aquello que está fuera de nuestro control, como el tráfico, a las personas, el clima, etc. Pero solo podemos controlar nuestra conducta y como reaccionamos a nuestro entorno.



La respiración consciente

Método que consiste en respirar profundamente a fin de gestionar mejor nuestra ansiedad y reducir los niveles de estrés.

Tomar conciencia nos enseña a centrarnos en nosotros mismos y colocar la atención en el aquí y ahora; la relajación plena está orientada a tranquilizar nuestro organismo y regular nuestra frecuencia cardiaca. También permite la regulación del estrés.

Como base de la relajación se debe realizar la respiración abdominal (no torácica), apoyándose en el diafragma.

Ejercicio de respiración consciente



1 Busca un lugar tranquilo y silencioso; siéntate o recuéstate.



2 Realiza una respiración profunda, respirando solo por la nariz. Cada inspiración debe inflar la barriga (no el pecho) y con la espiración se desinfla.



3 Relaja mente y cuerpo: relaja el cuello, cierra los ojos, relaja cada músculo del rostro.



4 Inhala durante 4 segundos, retén el aire durante 4 segundos, exhala durante 4 segundos y repite varias veces (1-2 minutos antes de un evento que te estresa o te inquieta o 5-10 minutos antes de dormir).



5 Después de esto, sentirás cómo el cuerpo se relaja y la mente se encuentra más clara.

3

Marca Personal y propósito



La marca personal

La marca personal es la suma de las cualidades, valores, habilidades y experiencia que una persona representa. Incluye cómo se comunica, cómo se presenta y cómo se comporta en su rol. Esta imagen personal puede ser positiva o negativa, y se forma a lo largo del tiempo a través de las interacciones con su entorno.



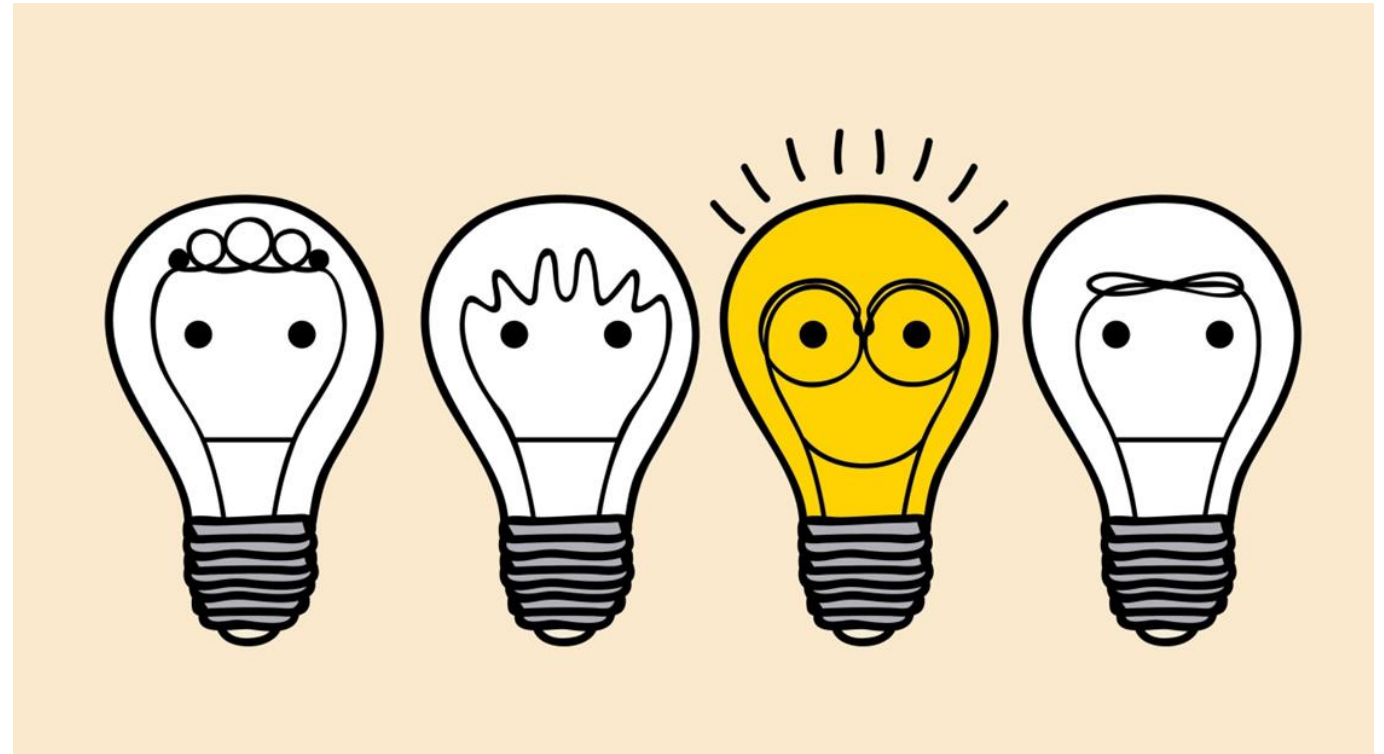
En busca de nuestro propósito



La Marca Personal

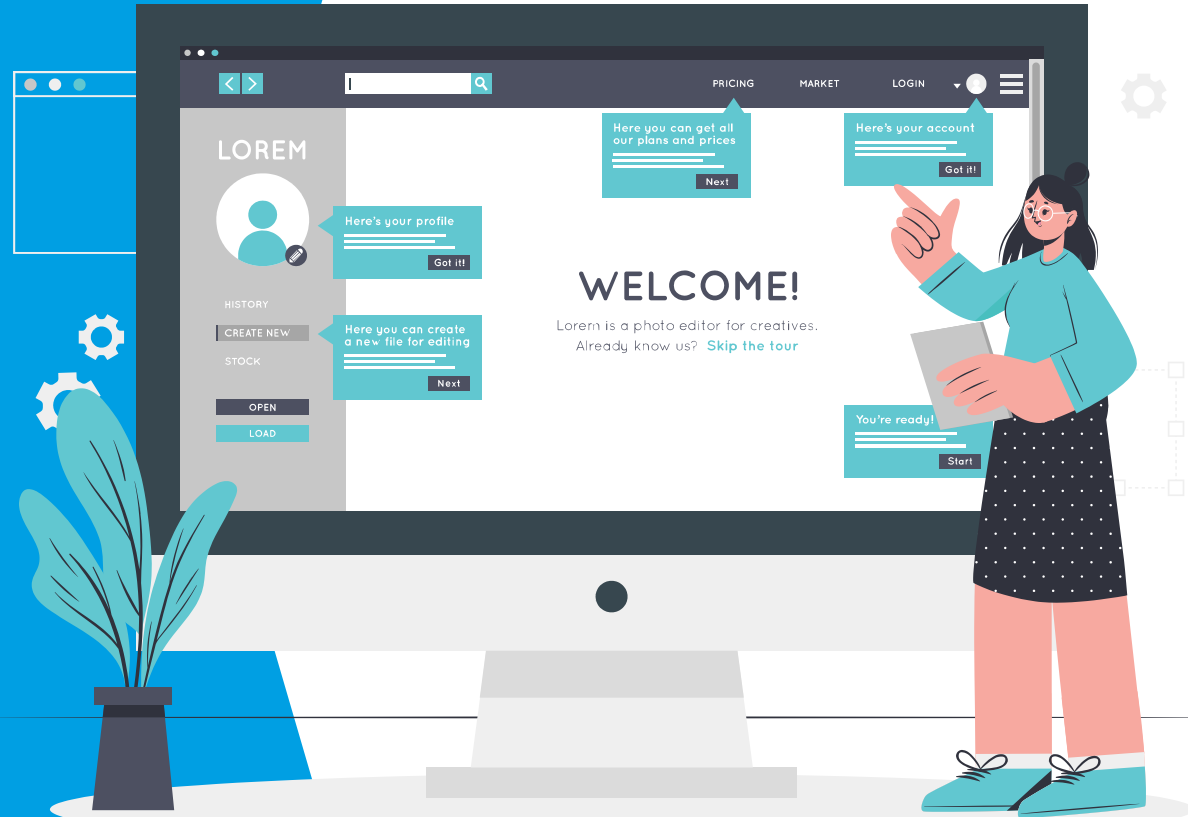
Hazte estas preguntas

- ✓ ¿Cuáles son mis habilidades, fortalezas y competencias?
- ✓ ¿Cuáles son mis objetivos?
- ✓ ¿Qué me hace único(a)?



4

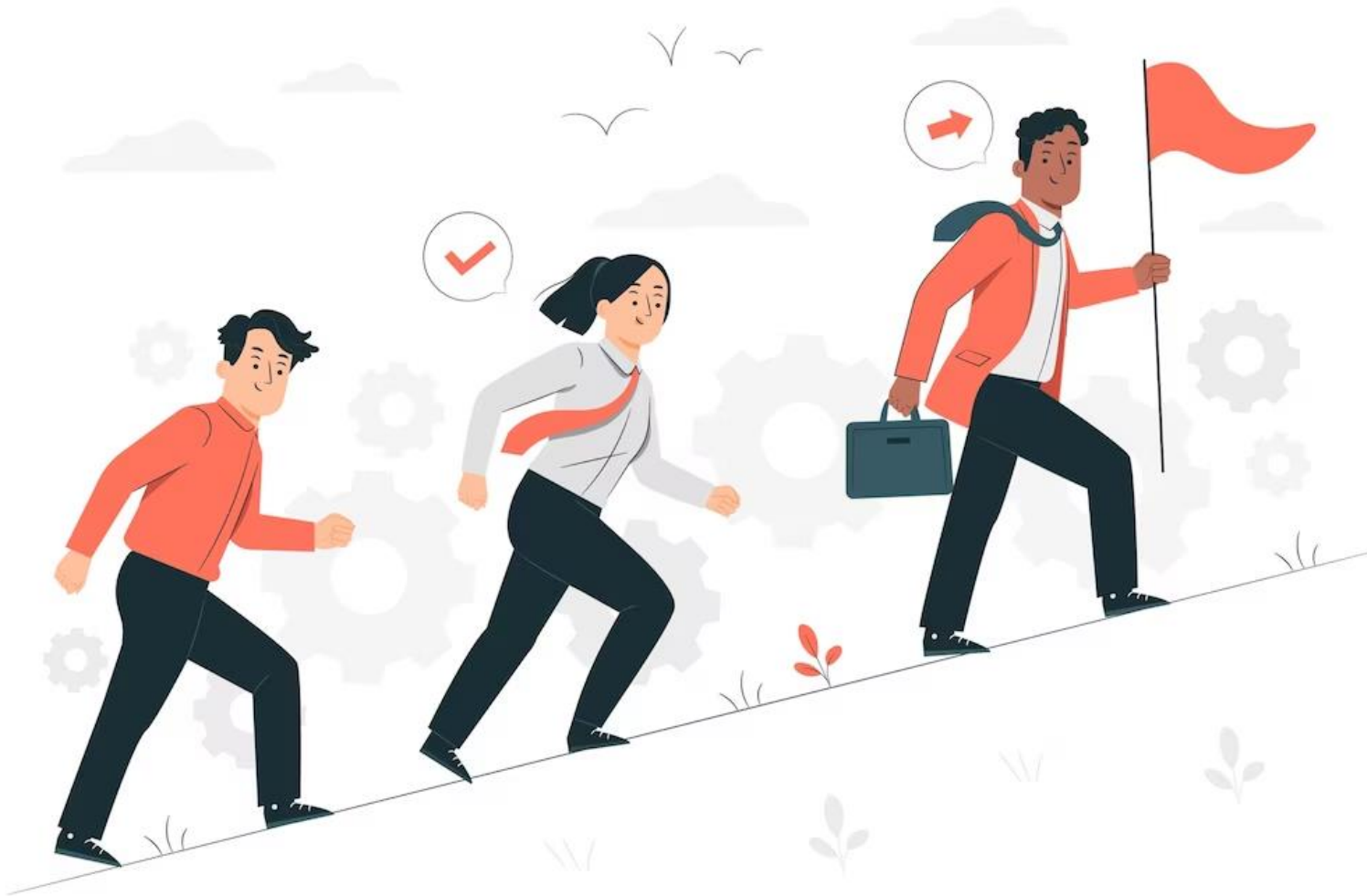
Retos



Retos en las organizaciones

- Implementar Políticas de Igualdad de Género y Diversidad.
- Ofrecer Programas de Capacitación y Desarrollo Inclusivos.
- Crear una Cultura Organizacional Inclusiva.
- Establecer Canales de Denuncia y Apoyo.
- Evaluar y Monitorear el Progreso.
- Promover la Transparencia y la Rendición de Cuentas.





**Tú eres la
persona más
difícil que te
tocará liderar**



Gracias !

Por su atención!

DINAM 

ENTRENAMIENTO Y COACHING



APRENDIZAJE
ORGANIZACIONAL



PROGRAMAS VIRTUALES
Y PRESENCIALES



SOLUCIONES
COMERCIALES



COACHING
SISTÉMICO