

# GERENTE COACH



**CAROLINA PANTANO**  
COACHING & CONSULTORÍA



[carolina-pantano@hotmail.com](mailto:carolina-pantano@hotmail.com)

Móvil: +34 677550359

# CONCEPTO DE LIDERAZGO Y LAS ORGANIZACIONES.

Comprendo liderazgo desde dos perspectivas, la primera como la capacidad individual de cada uno de nosotros de generar conscientemente nuestro propio futuro, y la segunda, en relación al liderazgo en las organizaciones, como la capacidad para generar futuros compartidos dotados de sentido para sus miembros y sus grupos de interés, generando la incorporación de prácticas organizacionales colaborativas y efectivas, que contribuyan al bienestar individual de cada uno de sus integrantes, del equipo y la organización, agregando valor a los resultados de la organización.

Lorena Retamal

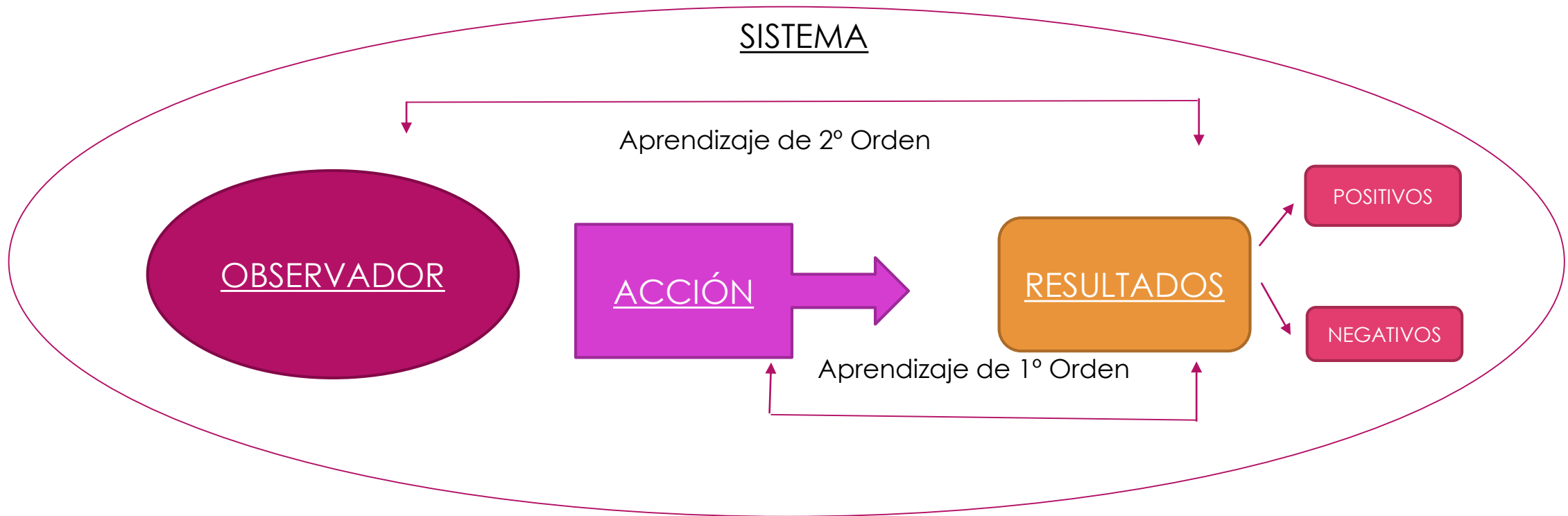
Newfield Network

# TIPOS DE LIDERAZGOS

- ▶ **-Liderazgo autocrático o autoritario.** Este tipo de líder tiene centralizada la autoridad, limitando la participación de los subordinados y tomando las decisiones unilateralmente.
- ▶ **-Liderazgo democrático o participativo.** El líder tiende a involucrar a los subordinados en la toma de decisiones.
- ▶ **-Liderazgo liberal.** Este tipo de líder es el que ofrece libertad absoluta a la hora de actuar a los integrantes de la organización, de modo que se mantiene al margen y no interviene.
- ▶ **-Liderazgo burocrático.** El liderazgo burocrático es aquel que se asegura de que sus operarios o subordinados sigan al pie de la letra las reglas marcadas
- ▶ **- Liderazgo Transformacional.** Es un líder que genera entusiasmo y satisfacción en los miembros. Actúa como puente para que su equipo alcance los objetivos. Sirve de inspiración y motivación para el grupo, se ocupa de los demás.
- ▶ **- Liderazgo natural.** El líder natural es aquel que no ha sido reconocido de manera oficial o formal, es el líder que ha sido elegido por el grupo.

# EL OBSERVADOR

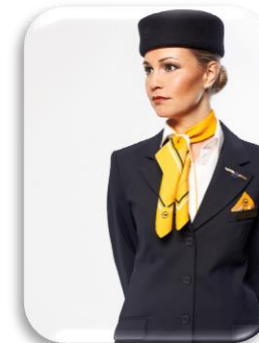
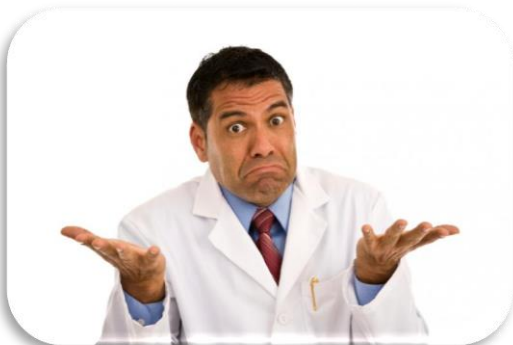
- Modelo **OSAR** (Observador, Sistema, Acción, Resultado)



“Miramos con nuestros ojos y observamos  
con nuestras distinciones”

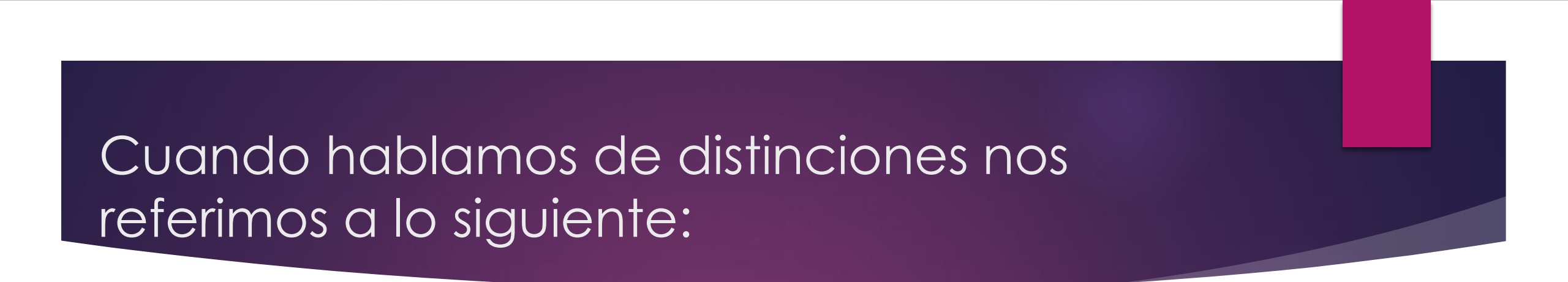


**“NO SABEMOS COMO LAS COSAS SON, SOLO  
SABEMOS COMO LAS OBSERVAMOS O  
INTERPRETAMOS”**



# QUE ES LO PRIMERO QUE VES





# Cuando hablamos de distinciones nos referimos a lo siguiente:

- ▶ Conceptos.
- ▶ Conocimientos.
- ▶ Destrezas.
- ▶ Competencias con las que contamos.

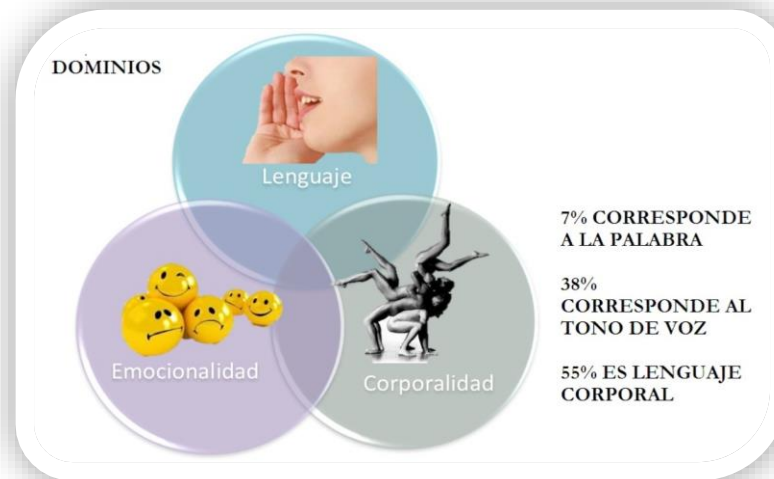
CADA OBSERVADOR TIENE UNA INQUIETUD (MOTIVO) QUE LO LLEVA A ACTUAR DE MANERA DETERMINADA.

**Juicios:** Acto del lenguaje por el cual tomamos determinada posición sobre una persona, objeto o situación.

**Narrativas:** Cuento o relato que dan sentido y coherencia a nosotros, sobre otro, sobre el mundo.

# DOMINIOS DEL OBSERVADOR

- ▶ **CORPORALIDAD:** Forma de estar en el mundo ¿Cómo me muevo?  
Cual es la forma de pararme, caminar, los gestos.
- ▶ **EMOCIÓN:** Son los colores con los que observo los hechos. Depende de como me siento feliz, triste, es como voy a calificar lo que observo.
- ▶ **LENGUAJE:** Tenemos opiniones, valores, creencias y pensamientos de nosotros mismos y de nuestro entorno.





# TIPOS DE OBSERVADOR

## ENFOQUE ÚNICO:

- ▶ TAREA: Intento alinear a los demás a mi enfoque sobre de las cosas.
- ▶ ACCIONES: Convencer, subordinar, imponer.
- ▶ EXPRESIONES: Esto no es así, no entiendes nada, esto no es lo que esperaba.
- ▶ IDEAL ÉTICO: Tolerancia (voy a esperar hasta que cambies)

## ENFOQUE MÚLTIPLE:

- ▶ TAREA: Entender la legitimidad de nuestras diferencias.
- ▶ ACCIONES: Integrar puntos de vista para expandir posibilidades.
- ▶ EXPRESIONES: Mira que bueno, no lo había visto así, esta bueno que pensemos distinto...
- ▶ IDEAL ÉTICO: Respeto.



# ABORDAJE SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de regular bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. (Daniel Goleman 1995)

## CARACTERÍSTICAS:

- ❖ Conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión.
- ❖ Autorregulación.
- ❖ Control de impulsos.
- ❖ Control de la ansiedad.
- ❖ Diferir las gratificaciones.
- ❖ Regulación de estados de ánimo.
- ❖ Motivación.
- ❖ Optimismo ante las frustraciones.
- ❖ Empatía.
- ❖ Confianza en los demás.
- ❖ Artes sociales.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL



# EXPLICAMOS ALGUNAS CARACTERÍSTICAS

## CONCIENCIA DE UNO MISMO

- ❑ FORTALEZAS Y DEBILIDADES.
- ❑ COMO AFECTAN TUS ACCIONES.
- ❑ SER CONSCIENTE DE TU ESTADO EMOCIONAL.

Diario emocional, parar y pensar sobre el mensaje y posibles acciones.

## AUTOREGULACIÓN:

- ❑ TOMAR EL CONTROL Y CALMARSE ANTE LA EMOCION.
- ❑ NO TOMAR ACCIONES Y DECISIONES IMPULSIVAS.
- ❑ NO EXPLOTAR VERBALMENTE.
- ❑ ELIMINAR LOS JUICIOS Y NO CREAR ESTEREOTIPOS.

Conoce tus valores, admite los errores y hazte cargo de ellos,  
 practica la calma ante situaciones difíciles

## MOTIVACION:

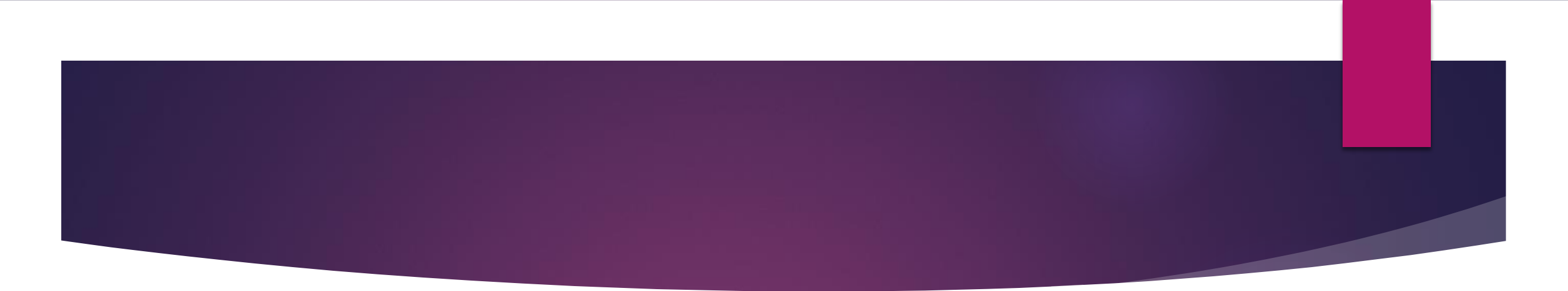
- ❑ SE CONSTANTE
- ❑ TEN CLARO Y PRESENTE TU OBJETIVO.
- ❑ POR QUE HACES LO QUE HACES.
- ❑ QUE TE LLEVO A TU TRABAJO.
- ❑ MANTENER ESTANDARES DE CALIDAD ALTOS.
- ❑ QUE ASPECTOS POSITIVOS LLENAN TU DIA.

## EMPATÍA:

- ❑ ENTENDER LA SITUACION DEL OTRO.
- ❑ ESCUCHAR AL QUE LO NECESITA.
- ❑ DA MENSAJES CONSTRUCTIVOS EN VEZ DE SANCIONAR.
- ❑ NO PERMITAS LA INJUSTICIA.
- ❑ AYUDAR A QUE SE DESARROLLE.

Intenta entender desde su punto de vista, observa el lenguaje corporal (gestual),

se receptivo ante las dificultades de otro.



## HABILIDADES SOCIALES.

- ❑ ESTAR ABIERTOS A ESCUCHAR TANTO LO BUENO, COMO LOS PROBLEMAS.
- ❑ GESTIONAR EL CAMBIO.
- ❑ MANTENER EL COMPROMISO DE ESTAR EN UN PROYECTO EN COMUN.
- ❑ DESARROLLA LA RESOLUCION DE CONFLICTOS.

# QUE SON LAS EMOCIONES

Son respuestas, reacciones que todos los mamíferos experimentamos, dependen de varios sistemas cerebrales, los cuales están identificados. Esta reacción o respuesta emocional, se suscita ante determinados estímulos, que de acuerdo a nuestro desarrollo evolutivo y cerebral (homo sapiens sapiens), pueden ser estímulos internos, o bien, común a otros mamíferos, estímulos externos.



# EMOCIONES PRIMARIAS

Las emociones básicas son **alegría, tristeza, miedo, ira**. Estas emociones, como mencionamos anteriormente, se desencadenan o gatillan ante estímulos específicos, pero también de acuerdo al modelado y la historia del individuo, pueden activarse con estímulos idiosincráticos, condicionados, aprendidos a lo largo de su historia evolutiva, ontogenia.



# EMOCIONES VS SENTIMIENTOS

Los sentimientos implican un procesamiento emocional, es decir, al activarse las emociones, las funciones cognitivas superiores que se hallan en la corteza cerebral, específicamente en este caso vamos a mencionar la corteza prefrontal, corteza temporal superior, occipital angular bilateral, procesan esas emociones, generando estados afectivos más duraderos, como el amor, la compasión, la lástima, el enojo.

## Emociones

- Obedece a estímulos
- Corta duración.
- Expresión Corporal



## Sentimientos

- Obedece a la razón.
- Perduran en el tiempo.
- Estado de ánimo.

## ¿CUANTO DURA UNA EMOCIÓN?

Las emociones son fugaces, duran tan solo unos segundos y sus efectos en la sangre apenas llegan a 90 segundos. Son rápidas porque están ahí para ayudarnos en una decisión que requiera salvarnos, huir, pelear o comunicarnos con el otro.

## ¿QUE CONSECUENCIA DERIVA DE ELLO?

- Que una emoción que dura mucho, suele ser fingida o exagerada. Todos lo hemos visto en niños...
- Que un proceso de compra en el que ves ese coche o zapatos o teléfono móvil y lo miras, lo comparas con otros, te imaginas a ti mism@ con tu objeto de deseo, no se realiza en 4 segundos sino en minutos, horas o días. Es decir, que las emociones no “venden” por sí mismas, el cerebro y el proceso es mucho más.
- Que a menos que renueves el estímulo una y otra vez, o sea, rumiación, tu emoción tiende a desaparecer.
- Que las emociones que en general son muy incómodas no son para tanto si simplemente las permites.

¿Y qué dura más de 4 segundos?

**Los sentimientos.** Son los grandes olvidados del mundo emocional y se confunden con emociones pero tienen diferente origen e intensidad.

¿Y semanas o meses?

**Los estados de ánimo,** los cuales tienen menor intensidad que las emociones

¿Y si siempre me mantengo en esos estados de ánimo... qué me ocurre?

- Que irás formando una patología o enfermedad al persistir el estado emocional durante meses.
- Que verás el mundo del color que has creado dentro de ti.
- Que te será cada vez más difícil alcanzar estados de bienestar.
- Que pierdes sabiduría y felicidad, atención, memoria y capacidad de análisis

¿Y si tengo razones para enfadarme, entristecerme y frustrarme?

Hazlo sin duda porque estás vivo... y negar o reprimir las emociones «negativas» porque sí o creer que el mundo es Happy flower trae desastrosas consecuencias a medio y largo plazo.

Toma las acciones correspondientes, pero no te permitas quemarte en tu propio fuego.

Muchas emociones generan sustancias que elevan radicalmente los marcadores de stress e inflamación en el cuerpo.

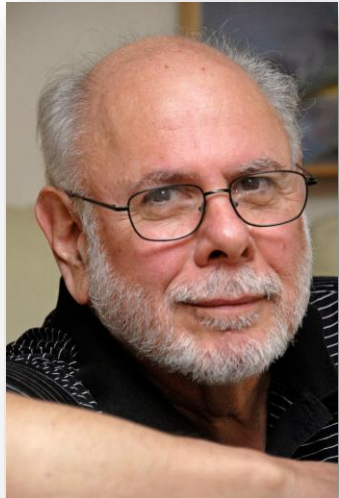
## APLICACIONES PRACTICAS DE TODO ELLO

- Simplemente observa y espera sin juzgar, esto es, medita de verdad (más allá de 8 semanas), para permitir que el mundo emocional se equilibre.
- Para sentirte mal horas, días o semanas sobre un tema necesitas alimentarlo a través de pensamientos que te generan y recuerdan sentimientos que producen respuestas somáticas incómodas de nuevo instalando un círculo vicioso sinfín.
- Cuando las emociones surgen ocupan nuestra atención y capacidad para manipular la información, de modo que no es un buen momento para razonar, pensar, decidir, sopesar, o analizar nada.
- Reflexiona sobre si una vez cesado el estímulo que nos irrita, la foto que nos mueve y el “ataque” que nos inquietó, somos nosotros quienes le damos fuerza, sentido, importancia y dolor.
- Por último, dado que el cerebro tiende hacia un sesgo de negatividad, te trae y recuerda emociones negativas por doquier. Si te interesa vivir con bienestar, tienes que cultivar conscientemente emociones más sabias.



**CAROLINA PANTANO**

COACHING & CONSULTORÍA



"LAS POSIBILIDADES NO PERTENECEN AL MUNDO  
EXTERIOR.  
REPRESENTAN UNA MANERA DE MIRAR AL MUNDO Y  
REMITEN SIEMPRE AL OBSERVADOR QUE SOMOS"

**RAFAEL ECHEVERRÍA.**

**¡¡GRACIAS!!**