

3 pilares
100% efectivos para
desarrollar el *autoliderazgo*



Autora: Linda Pantaleón

Autora:
Linda Pantaleón

Diseño y Diagramación:
IQ Branding Agency

3 pilares
100% efectivos para
desarrollar el *autoliderazgo*

Autora: Linda Pantaleón

ÍNDICE

06

Introducción.

09

Capítulo I.

PRIMER PILAR - AUTOANÁLISIS.

La Rueda de la vida.
FODA o DAFO Personal.
Ventana de Johari.
Analiza tu personalidad con el
eneagrama.

23

Capítulo II.

SEGUNDO PILAR - DESBLOQUEO.

Los pensamientos negativos.
Los miedos.
Los malos hábitos.

33

Capítulo III.

TERCER PILAR - ENTRENANDO TU AUTOLIDERAZGO.

Creando nuevos hábitos.

41

Recomendaciones.

43

Conclusiones.

45

Bibliografía.

47

Linda Pantaleón.

INTRODUCCIÓN

Autoliderazgo es influenciar intencionalmente tus propios pensamientos, emociones y comportamientos, es descubrir y potenciar tus fortalezas, es la motivación para llevar a cabo por ti mismo las tareas relacionadas con el trabajo.

Existen varias definiciones relacionadas con autoliderazgo que facilitan la comprensión del concepto, sin embargo, desarrollar autoliderazgo implica los mayores retos para toda persona que se encuentra en un proceso de crecimiento y que desea mejorar en todos los aspectos de su vida; para poder hacerlo necesita aprender a dirigirse a sí mismo, para luego poder dirigir a otros y mostrar un camino que no se conoce. Para lograr este proceso de transformación, primero hay que pagar el precio a través de adoptar una serie de hábitos entre los cuales destaca un hábito mayor como lo es la autodisciplina, siendo considerada la escalada para convertirse en el líder que se desea, siempre tomando en cuenta que "Todo lo bueno es cuesta arriba", nos dice John Maxwell y que "Todo sube y cae por el liderazgo", que es de donde viene la importancia de desarrollar tu autoliderazgo, por lo tanto vale la pena el esfuerzo para desarrollarte en esta área de tu vida.

Con este E-book, conocerás cómo desarrollar tu autoliderazgo a través de tres pilares fundamentales: el primero está relacionado con hacer un **AUTOANÁLISIS**, porque es necesario que te conozcas, especialmente que sepas cuáles son tus fortalezas y debilidades para estar claro en lo que eres, lo que quieres para tu vida, en dónde te encuentras y saber cuál es tu puerto seguro de destino. Lo harás a través de algunas herramientas de autoanálisis que te facilitarán el proceso.

El segundo paso es hacer un **DESBLOQUEO** de todas las situaciones y creencias que te están limitando y que no te permiten avanzar, por lo tanto, necesitas desaprender, eliminar, quitar esos viejos y malos hábitos para que puedas avanzar.

Por último, se realiza un proceso de **ENTRENO** de nuevos hábitos, entre ellos el hábito mayor, la autodisciplina, que es sinónimo de autoliderazgo y que te convertirá en un líder trascendental, a través de una serie de herramientas y estrategias de liderazgo. Estos tres pilares son 100% efectivos y te llevarán a emprender con seguridad y éxito.

Capítulo I

PRIMER PILAR

AUTOANÁLISIS



PRIMER PILAR

AUTOANÁLISIS

El autoanálisis es un ejercicio de introspección, autoevaluación y autovaloración que te permitirá lograr un conocimiento más preciso de ti mismo, de tus conocimientos, capacidades, habilidades y destrezas; te lleva a tomar conciencia de tu ser y hacerte responsable de tu vida.

Para iniciar, es de vital importancia que te hagas las siguientes preguntas:

- 01. ¿Qué estoy haciendo bien que debo incrementar?*
- 02. ¿Qué estoy haciendo mal que debo cambiar?*
- 03. ¿Qué puedo ensayar hasta que funcione?*

IMPORTANCIA Y FINALIDAD DEL AUTOANÁLISIS

Un punto importante para llegar a dónde quieres, es saber exactamente dónde estás. En todo viaje, solamente puedes escoger un camino si tienes: un destino previsto y sabes dónde estás parado actualmente. Estos elementos permitirán diseñar por dónde vas a pasar y hacia dónde quieres llegar.

La finalidad del autoanálisis consiste principalmente en identificar a partir del conocimiento de tu experiencia, formación, capacidades y competencias; lo que deseas hacer con tu vida.

Sus principios se basan en: honestidad contigo mismo, precisión y claridad; debido a que todos los seres humanos tienen puntos fuertes y puntos débiles. El verdadero conocimiento de estas fortalezas y debilidades propias de tu personalidad requiere de una observación profunda de tus relaciones con los demás, de tus experiencias, tus actitudes y reacciones frente a diversas situaciones, hábitos y costumbres.

Antes de iniciar cualquier proceso de transformación o de cambio, es recomendable aplicar algunas herramientas de autoanálisis. Éstas permitirán saber cómo te encuentras en distintas áreas de tu vida, y tener una visión apropiada de lo que quieres lograr en el período de transformación.

HERRAMIENTAS PARA HACER AUTOANÁLISIS

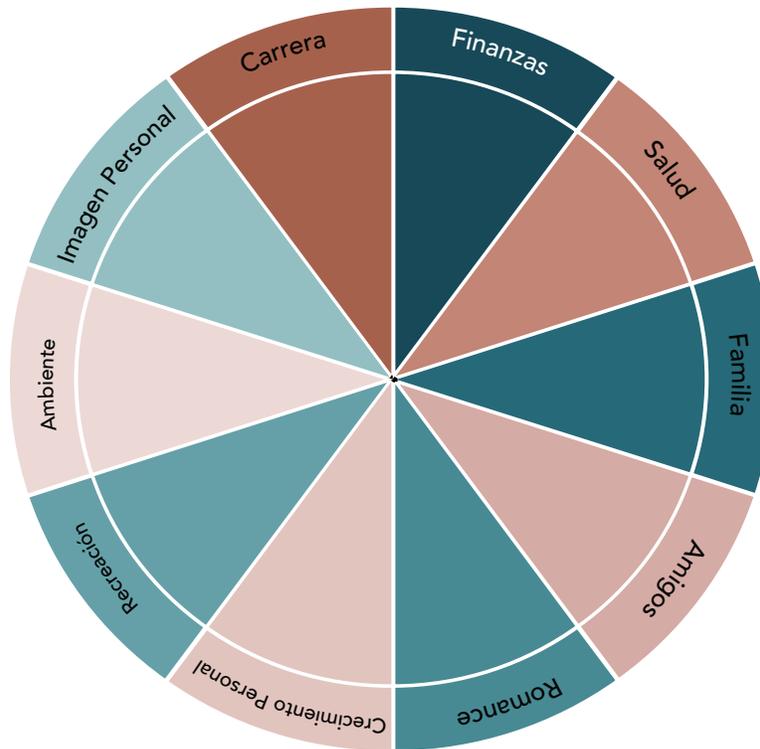
Algunas herramientas que te ayudarán en este proceso:



LA RUEDA DE LA VIDA

Esta herramienta te permitirá hacer un análisis personal y te ayudará a identificar gráficamente las áreas en tu vida en las cuáles hay que dedicarles más energía. Es muy eficaz para mejorar el equilibrio de tu vida.

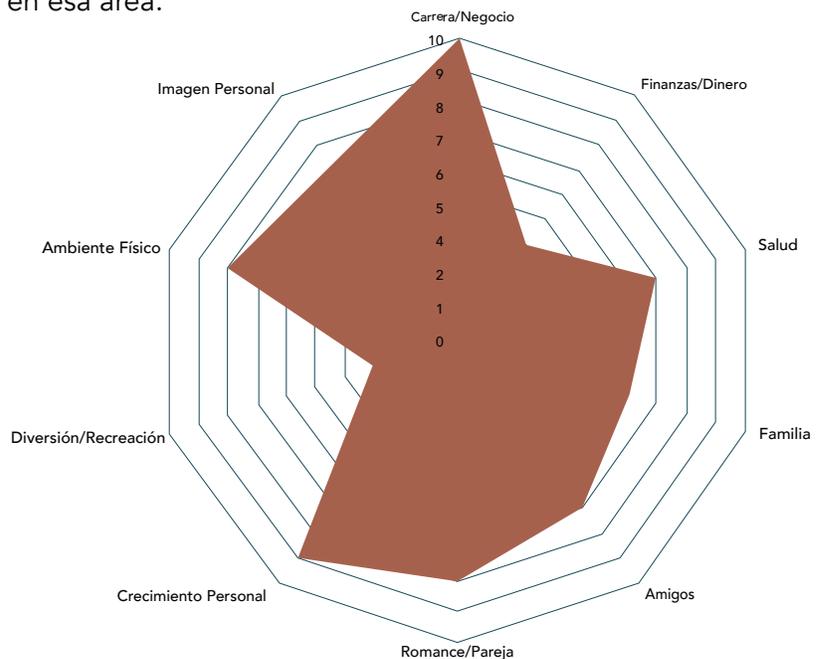
La rueda de la vida está dividida en diferentes áreas que son importantes para la mayoría de las personas. La forma en que funciona esta herramienta es que permite a cada persona evaluar el nivel de satisfacción en cada una de las siguientes áreas: Salud, Familia, Amigos, Romance/pareja, Crecimiento personal, Diversión y recreación, Ambiente Físico, Imagen Personal, Carrera y Finanzas.



Este ejercicio de autoanálisis es para que reflexiones acerca de tu vida y las áreas que quisieras mejorar. Puedes acomodar las categorías conforme a tus necesidades. Si quieres cambiar una o eliminarla, puedes hacerlo. Es un ejercicio específico aplicado a tu vida. Por ejemplo, puedes agregar Liderazgo, si deseas saber cómo te encuentras en esa área.

Ejemplo:

Este rango demuestra que hay áreas en las que no te sientes muy satisfecho y que necesitas explorar más para poder incrementar tu satisfacción. No te desanimes si encuentras varias áreas con bajos niveles de calificación, esto representa una oportunidad para que puedas mejorar y puedas cambiar tu vida.



02

FODA O DAFO PERSONAL

El análisis FODA o DAFO personal es una herramienta estratégica y a la vez sencilla de implementar, que te permite analizar las fortalezas y debilidades, identificando cuáles son además los riesgos o amenazas y oportunidades.

De esta manera, mediante un simple análisis de cuatro variables, puedes tener una visión global de tu situación actual y establecer las metas que quieres alcanzar. De acuerdo con los datos extraídos del análisis puedes tener una imagen clara del camino que debes recorrer.

El siguiente cuadro de resumen te ayudará a una fácil comprensión del FODA O DAFO personal.

Variables internas	Variables externas
<p>FORTALEZAS</p> <p>¿Qué atributos me permiten generar una ventaja competitiva sobre el resto de mis competidores?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elementos internos positivos. • Capacidades, actitudes propias y singulares. • Acción: explotar fortalezas aprovechando las oportunidades. 	<p>AMENAZAS</p> <p>¿Qué aspectos externos me dificultan llegar a mi meta personal?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situaciones negativas externas a la persona. • Qué ofrecen mis competidores. • Amenazas que pueden dificultar la adaptación al entorno. • Acción: afrontar las amenazas apoyándose en las propias fortalezas.
<p>DEBILIDADES</p> <p>¿Qué características me suponen un obstáculo respecto al resto de mis competidores?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elementos, recursos, habilidades... que constituyen una barrera para lograr las metas • ¿Qué perciben los demás como debilidades? • Acción: corregir estas debilidades aprovechando estas oportunidades. 	<p>OPORTUNIDADES</p> <p>¿Qué aspectos externos me ayudan a impulsarme a conseguir mis objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Factores positivos que se generan en el entorno. • Recursos que a conseguir la propia meta.

03

VENTANA DE JOHARI

La Ventana de Johari y sus 4 Cuadrantes: Es otra potente herramienta de autoanálisis, empleada por muchas personas y empresas en dinámicas de grupo, para mejorar la comunicación, sinergias y desempeño.

Fue creada por los psicólogos **Joseph Luft** y **Harrington Ingham** y el nombre Johari es en honor al nombre de sus creadores, la cual fue creada para ilustrar los procesos de interacción humana. Charles Handy llama a este concepto la "casa de cuatro habitaciones de Johari". Este modelo de análisis ilustra el proceso de comunicación y analiza la dinámica de las relaciones personales. Intenta explicar el flujo de información desde dos puntos de vista, la exposición y la realimentación, lo cual ilustra la existencia de dos fuentes: los "otros" y el "yo". Lo hace desde dos enfoques diferentes: el emisor y el receptor.

La teoría se articula mediante el concepto de espacio interpersonal, que está dividido en cuatro áreas o cuadrantes, definidas por la información que se transmite. El uso de esta herramienta va a permitir conocerse mejor.

Concretamente este modelo de análisis ilustra el proceso de la comunicación y analiza la dinámica de las relaciones personales que constituye un componente indispensable para alcanzar el éxito.

Estos cuadrantes están permanentemente interactuando entre sí, por lo que, si se produce un cambio en un cuadrante, este afectará a todos los demás.



01. La primera habitación (área libre o pública). Es la parte de nosotros mismos que los demás también ven.

02. El número dos (área ciega). Lo que los otros perciben, pero nosotros no.

03. La tercera (área oculta). Es el espacio personal privado.

04. La última habitación (área desconocida). Es la parte más misteriosa del subconsciente o del inconsciente que ni el sujeto ni su entorno logran percibir.

Según la teoría, la persona en la que predomina el cuadrante libre o “abierto” funciona de manera más armónica y sana, pues se muestra tal cual es y como es, se conoce a sí misma y no vive con miedo a que los demás la conozcan. Aunque este punto entra en conflicto con personalidades introvertidas que, sin mostrarse tal y como son, también son sanas.

¿CÓMO APLICAR LA VENTANA DE JOHARI DE MANERA PRÁCTICA?

Hay muchas maneras de trabajar con la Ventana de Johari, una de las más clásicas es hacer un ejercicio sencillo como el siguiente:

- Haz una lista incluyendo entre 5 y 10 característica o rasgos que consideres que te definen como persona.
- Haz que otras personas de confianza (amigos, pareja, compañeros de trabajo, familia) con las que tengas relación habitualmente generen también una lista con los rasgos y características de tu persona.

Una vez tengamos las diferentes listas, crearemos nuestra propia Ventana de Johari:

- Clasificaremos como rasgos públicos, aquellos que hemos identificado nosotros y los demás en las diferentes listas.
- Clasificaremos como rasgos ciegos aquellos que los demás han señalado, pero no nosotros.
- Clasificaremos como ocultos aquellos rasgos que hemos mencionado nosotros, pero no los demás.
- El resto de los rasgos que no encajen en ninguna categoría, los dejaremos por descarte en el área desconocida (podrían o no pertenecer a este cuadrante, pero no necesariamente).

Es un ejercicio de autoanálisis sencillo que brindará con seguridad más de una sorpresa y te permitirá conocerte mejor.

04

ANALIZA TU PERSONALIDAD CON EL ENEAGRAMA

ORIGEN DEL ENEAGRAMA

La respuesta a muchas preguntas se encuentra en el Eneagrama, palabra griega que significa: "ennea", nueve y "grama", puntos. Se originó en el medio oriente hace más de 2500 años. Su aparición en nuestra época se debe a George Ivanovich Gurdjieff de nacionalidad armenio-griega nacido alrededor de 1875.

El Eneagrama es un mapa de personalidades que describe 9 modelos que brindan un camino de autoconocimiento y por lo tanto de desarrollo personal, es una herramienta que contribuye a facilitar, profundizar y acelerar el proceso. Es como un manual de instrucciones de la condición humana mediante el cual podemos comprender las motivaciones más profundas, muchas veces inconscientes que hay detrás de nuestras conductas y actitudes.

En otras palabras, y si nos embarcamos en su estudio, a través de nueve modelos mentales, el Eneagrama puede ser el mapa sobre el cual podrías comprender tu personalidad, emociones y conductas.

No nos dirá exactamente qué pasa dentro de nosotros, pero facilitará el reconocimiento del ego y la comprensión del lado luminoso.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Uno de los propósitos del Eneagrama es aprender sobre el tipo de uno mismo, los patrones y hábitos asociados a ese tipo con el fin de auto comprenderse y desarrollarse. Asimismo, puede ayudarte a conocerte y a ayudar tu calidad de vida. El eneagrama es, ante todo, un instrumento de autoconocimiento que nos permite descubrir cómo somos en realidad, realizar un viaje de autodescubrimiento humano, entender por qué actuamos de una determinada manera y tropezamos una y otra vez con la misma piedra.

¿Por qué yo soy, actúo y me muevo por ciertos impulsos y me encasillo en actitudes que se repiten una y otra vez, y que reconozco como distintas a las de otras personas, pero me resulta difícil hacerlo de otra manera?

Por ejemplo:

•
¿Por qué tengo la necesidad de ayudar a los demás y pienso que me necesitan?

•
¿Por qué si las cosas no son perfectas me frustró?

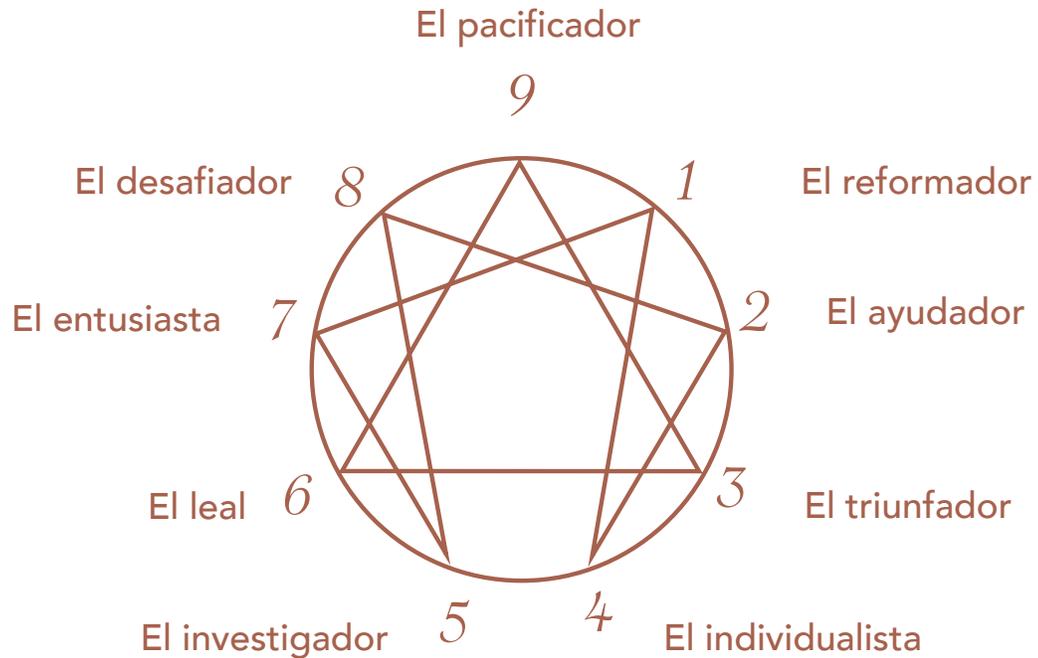
•
¿Por qué busco siempre la aprobación y la admiración de la gente?

•
¿Qué me pasa, que no soy capaz de expresar lo que siento?

•
¿Por qué le doy vueltas siempre a lo que pudo ser y no fue y me anclo en el pasado?

•
¿Por qué me siento diferente a los demás y pienso que nadie me entiende?

ENEAGRAMA - 9 TIPOS



ENEATIPO UNO

El reformador

1

El tipo idealista de sólidos principios. Las personas tipo uno son éticas y concienzudas, poseen un fuerte sentido del bien y el mal. Son profesores y cruzados, se esfuerzan siempre por mejorar las cosas, pero temen cometer errores. Bien organizados, ordenados y meticulosos, tratan de mantener valores elevados, pero pueden resultar críticos y perfeccionistas. Normalmente tienen problemas de rabia e impaciencia reprimidas. En su mejor aspecto, el Uno sano es sabio, perceptivo, realista y noble, a la vez que moralmente heroico.

ENEATIPO DOS

El ayudador

2

El tipo preocupado, orientado a los demás. Los Dos son comprensivos, sinceros y bondadosos; son amistosos, generosos y abnegados, pero también pueden ser sentimentales, aduladores y obsequiosos. Desean intimar con los demás y suelen hacer cosas por ellos para sentirse necesitados. Por lo general tienen problemas para cuidar de sí mismos y reconocer sus propias necesidades. En su mejor aspecto, el Dos sano es generoso, altruista y siente un amor incondicional por sí mismo y por los demás.

ENEATIPO TRES

El triunfador

3

El tipo adaptable y orientado al éxito. Las personas tipo Tres son seguras de sí mismas, atractivas y encantadoras. Ambiciosas, competentes y enérgicas, también pueden ser muy conscientes de su posición y estar muy motivadas por el progreso personal. Suelen preocuparse por su imagen y por lo que los demás piensan de ellas. Normalmente tienen problemas de adicción al trabajo y de competitividad. En su mejor aspecto, el Tres sano se acepta a sí mismo, es auténtico, es todo lo que aparenta ser, un modelo que inspira a otras personas.

ENEATIPO CUATRO

El individualista

4

El tipo romántico e introspectivo. Los tipos Cuatro son conscientes de sí mismos, sensibles, reservados y callados. Son demostrativos, sinceros y personales emocionalmente, pero también pueden ser caprichosos y tímidos. Se ocultan de los demás porque se sienten vulnerables o defectuosos, pero también pueden sentirse desdeñosos y ajenos a las formas normales de vivir. Normalmente tienen problemas de autocomplacencia y autocompasión. En su mejor aspecto, los tipos Cuatro sanos son inspirados y muy creativos, capaces de renovarse y transformar sus experiencias.

ENEATIPO CINCO

El investigador

5

El tipo vehemente y cerebral. Los Cinco son despabilados, perspicaces y curiosos. Son capaces de concentrarse y enfocar la atención en desarrollar ideas y habilidades complejas. Independientes e innovadores, es posible que se obsesionen con sus pensamientos y elaboraciones imaginarias. Se desligan de las cosas, pero son muy nerviosos y vehementes. Por lo general tienen problemas de aislamiento, excentricidad y nihilismo. En su mejor aspecto, el Cinco sano es pionero visionario, suele estar en la vanguardia y es capaz de ver el mundo de un modo totalmente nuevo.

ENEATIPO SEIS

El leal

6

El tipo comprometido, orientado a la seguridad. Las personas tipo Seis son dignas de confianza, trabajadoras y responsables, pero también pueden adoptar una actitud defensiva, ser evasivas y muy nerviosas; trabajan hasta estresarse al mismo tiempo que se quejan de ello. Suelen ser cautelosas e indecisas, aunque también reactivas, desafiantes y rebeldes. Normalmente tienen problemas de inseguridad y desconfianza. En su mejor aspecto, los Seis sanos son estables interiormente, seguros de sí mismos, independientes, y apoyan con valentía a los débiles e incapaces.

ENEATIPO SIETE

El entusiasta

7

El tipo productivo y ajetreado. Los Siete son versátiles, optimistas y espontáneos; juguetones, animosos y prácticos, también podrían abarcar demasiado, ser desorganizados e indisciplinados. Constantemente buscan experiencias nuevas y estimulantes, pero la actividad continuada los aturde y agota. Por lo general tienen problemas de superficialidad e impulsividad. En su mejor aspecto, los Siete sanos centran sus dotes en objetivos dignos, son alegres, muy capacitados y muy agradecidos.

ENEATIPO OCHO

El desafiador



El tipo poderoso y dominante. Las personas tipo Ocho son seguras de sí mismas, fuertes y capaces de imponerse. Protectoras, ingeniosas y decididas, también resultan orgullosas y dominantes; piensan que deben estar al mando de su entorno y suelen volverse retadoras e intimidadoras. Normalmente tienen problemas para intimar con los demás. En su mejor aspecto, los Ocho sanos se controlan, usan su fuerza para mejorar la vida de otras personas, volviéndose heroicos, magnánimos y a veces históricamente grandiosos.

ENEATIPO NUEVE

El pacificador



El tipo acomodadizo, humilde. Los tipos Nueve son conformistas, confiados y estables. Son afables, bondadosos, se acomodan con facilidad y ofrecen su apoyo, pero también pueden estar demasiado dispuestos a transigir con los demás para mantener la paz. Desean que todo vaya sobre ruedas, sin conflictos, pero tienden a ser complacientes y a minimizar cualquier cosa inquietante. Normalmente tienen problemas de pasividad y tozudez. En su mejor aspecto, los Nueve sanos son indómitos y abarcadores; son capaces de unir a las personas y solucionar conflictos.

La aplicación de las anteriores herramientas te permitirá realizar un autoanálisis que te brindará un panorama más despejado de cómo está tu vida en este momento y que te proporcione claridad para la toma de decisiones en cuanto al desarrollo del segundo pilar 100% efectivo que te acercará cada vez más al desarrollo de tu autoliderazgo, siendo éste el desbloqueo.

Capítulo II

SEGUNDO PILAR

DESBLOQUEO



SEGUNDO PILAR

DESBLOQUEO

Necesitas quitar o sacar de tu vida todo aquello que te limita a crecer, que te impide elevarte hacia el próximo nivel, en otras palabras, que no te permite desarrollar un autoliderazgo que te lleve a alcanzar tus sueños y metas; y que te permita modelar para los demás un liderazgo trascendental.

Siendo que el autoanálisis es el primer pilar que forma parte del proceso para desarrollar el autoliderazgo, porque es importante que te conozcas para tomar las mejores decisiones. También es de relevancia un segundo pilar que es el proceso de DESBLOQUEAR lo que te está limitando, entre estos factores limitantes se encuentran: LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS, EL MIEDO Y LOS MALOS HÁBITOS.

LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS



Los pensamientos negativos son ideas que provocan que nos debilitemos, que perdamos la esperanza o que se interponen en el camino para mejorar en cualquier área de la vida. Un pensamiento negativo es generalmente una crítica sobre uno mismo, que está relacionado con la autoestima y que en su mayoría son causados por predisposición, preocupación, pesimismo e inseguridad.

Si quieres desarrollar tu autoliderazgo y cambiar el rumbo de tu vida, debes desbloquear pensamientos para adoptar nuevos y así comenzar un viaje intencional desde un punto de partida que te permita recorrer el camino a través de un proceso que te lleve a una mentalidad de éxito. ¿Cómo lograrlo?

01

Reprograma tus pensamientos

Enfócate en tus capacidades. Comienza quedándote en la cama haciendo el ejercicio de pensar y escribir todas tus fortalezas, lo que has conseguido a lo largo de tu vida, tus logros y retos cumplidos, tus deseos realizados, la capacidad de reacción ante una situación que tuviste. Debes dejar de lado tus pensamientos negativos hacia ti mismo y comenzar a hablarte y a tratarte bien. Comienza trazando un mini objetivo diario para mejorar como persona, por lo tanto, como líder.

““”

Si te das cuenta de lo poderosos que son tus pensamientos, nunca pensarás un pensamiento negativo

Caroline Leaf

02

Reprograma una visión a futuro

Siempre guiada por un propósito que te conduzca al puerto deseado. Considerar que hacerse a la mar sin dirección aboca al fracaso, que, si te esfuerzas y eres diligente llevando a cabo tu actividad, pero acabas dando círculos sin parar no te lleva a nada y culminas un camino que te lleva en vía muerta, lo que obliga a mirar atrás y a retroceder para resituarse y comenzar de nuevo, siendo una pérdida de tiempo y energía. Definir con claridad una visión de futuro te permite saber ¿Qué es lo que realmente quieres? Te proyecta a que imagines cómo quieres ser en los próximos años, qué quieres hacer y por qué lo quieres hacer.

03

Reprograma tu actitud

Alineando tus pensamientos, sentimientos y acciones. “La actitud de hoy me da posibilidades” dice John Maxwell.

También nos dice “Es posible que un individuo tenga éxito sin tener una buena actitud, pero la actitud determinará cuánto disfrutes de ese éxito. En todas las cosas que son iguales, la actitud gana; en todas las cosas que no son iguales, la actitud sigue ganando a veces. La actitud es la que da felicidad, no los logros, porque el contentamiento se genera en el interior”. Por lo tanto, una actitud posible te abre posibilidades para que alcances el éxito.

““”

El mayor descubrimiento de todos los tiempos es que una persona puede cambiar su futuro, simplemente cambiando su actitud.

Oprah Winfrey

LOS MIEDOS



Los especialistas afirman que el miedo es una reacción de nuestro cuerpo al cambio, al saber que se va en una nueva dirección. También se dice que es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado.

Son muchos los miedos que se nos cruzan en el recorrido de la vida, sin embargo, el gran reto es ir venciendo uno a uno, es ir logrando que esos monstruos gigantes podamos hacerlos pequeños. No para todos es fácil, pero se puede hacer y más cuando nos rodeamos de personas que nos muestran cómo hacerlo.

Entre los miedos que más estamos retados a vencer son: miedo a la incertidumbre, miedo a alcanzar el éxito, miedo al fracaso y miedo a la crítica.



Miedo a la incertidumbre

Es un miedo que ocurre cuando nos cuesta visualizar el futuro que queremos. También recibe el nombre de miedo a lo desconocido y está íntimamente relacionado con el desarrollo personal. Cuando una persona siente miedo a la incertidumbre, a algo nuevo, no sale de su zona de confort y se convierte en una barrera que le impide disfrutar la vida y desarrollarse de una mejor manera.



Miedo a alcanzar el éxito

Es un término que surge de la psicología humanista, en el que la persona siente ansiedad y pánico por su propia autorrealización o el desarrollo de sus talentos.

Si reflexionas sobre tus miedos, es probable que pocas veces pongamos atención al miedo al éxito. Cuando se siente miedo al éxito, no es que no actúe, sino que se autosabotea, es decir, inconscientemente no se permite alcanzar los resultados que desea.

Tienes que ser consciente de la importancia de este tema ya que el miedo al éxito destruye oportunidades, te hace sentir que no mereces y te incapacita. Lo más desafiador es que, la mayoría de las veces se trata de un miedo inconsciente.

Aunque sea difícil de creer que existe el miedo al éxito, en realidad es una de las principales razones de nuestros fracasos y limitaciones.

Decía Abraham Maslow: “La verdad de la vida más extraña y difícil de creer, irónicamente surge del temor a nuestro propio éxito”.



Miedo al fracaso

El miedo al fracaso es un tipo de miedo que causa mucho sufrimiento y que está relacionado con las expectativas que tiene una persona. Se relaciona también con la opinión de los demás. Lo experimentan, sobre todo, las personas perfeccionistas. Sin embargo, vencer este miedo te lleva al éxito. Muchas personas que han sido exitosas a través de la historia son porque han abrazado el fracaso en varias etapas de sus vidas y lo han considerado como parte del proceso para ser exitosos.

Las personas exitosas lo son no porque sean más inteligentes, lo son porque se niegan a darse por vencidos, son disciplinados y perseverantes en su desempeño, por lo tanto, tienen más posibilidades de triunfar, no importando que tan difícil parezca la situación, entre más perseveres más logros obtendrás en tu vida.

A continuación, algunas frases escritas por famosos que lo han experimentado.

“”

*El fracaso es una gran oportunidad para
empezar otra vez con más inteligencia.*

Henry Ford

“”

*El éxito consiste en ir de fracaso en
fracaso sin perder el entusiasmo.*

Winston Churchill

“”

*Todo lo que sucede es parte del
proceso.*

Sorim Popa

“”

*Puedo aceptar el fracaso, todo el mundo
fracasa en algo. Lo que no puedo
aceptar es no intentarlo.*

Michael Jordan



Miedo a la crítica

Recuerda que sólo quien hace algo es blanco de la crítica, más aún cuando ocupas la delantera. La gente critica a aquel que está haciendo algo diferente, por lo tanto, no permitas que las opiniones de los demás te controlen. Coloca tus ojos en aspiraciones altas que te lleven al logro de tus metas, sin importar lo que digan los demás.

“”

*Venga al borde, les dijo. Ellos dijeron,
nos da miedo. Vengan al borde le dijo.
Ellos vinieron. Él los empujó y ellos
volaron*

Guillaume Apollinaire

¿POR QUÉ ALIMENTAR EL MIEDO?

Si alimentas el miedo, crece el miedo.
Si alimentas un sueño, crece el sueño.
Si alimentas la autoconfianza, crece la autoconfianza.
Si alimentas el autoliderazgo, crece el liderazgo.

“”

*Lo único que puede crecer es aquello a
lo que usted le da energía.*

Emerson

¿CÓMO VENCER EL MIEDO?

Deja de huir.
Deja de negarlos.
Deja de luchar.
Hazte, amigo de tus miedos.
Afróntalos como una oportunidad para crecer.

Cada vez que tomes la decisión de crecer, vendrá un nuevo miedo que enfrentar porque hay una barrera entre la zona de confort y tus sueños. La única manera de lograr ese crecimiento es venciendo el miedo porque solo cuando el sueño es más grande que el miedo es cuando estamos dispuestos a dar el paso a lo desconocido.

Todas las personas enfrentan miedos. Reconocerlos y encontrar su raíz es el primer paso para acabar con ellos, el segundo paso es DESBLOQUEARLOS de tu vida para dar paso a una nueva historia que te permita sentirte realizado y exitoso en lo que realices.

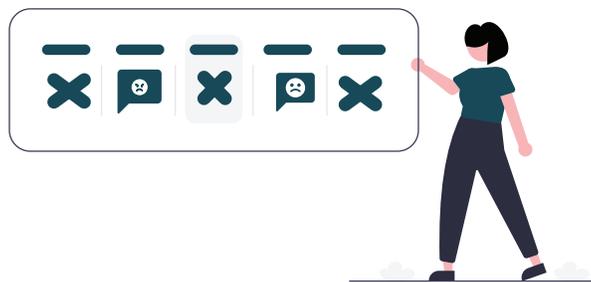
“”

El que no conquista todos los días el miedo, no ha aprendido el secreto de la vida.

Ralph Waldo Emerson

La pregunta es: ¿cuántas oportunidades has perdido por el miedo?, ¿cuántas veces has dejado de hacer lo que te gusta? cuántas veces el miedo te ha paralizado? Es tiempo de expulsar todos esos miedos que te han convertido en una cárcel que te hace esclavo y te paraliza. Los miedos son expertos en robar sueños.

LOS MALOS HÁBITOS



Existen varios malos hábitos, entre los cuales destacan: procrastinar, impuntualidad, holgazanear, culpar a los demás, la negatividad, las suposiciones, rendirse, actuar por impulso etc. Los malos hábitos pueden ir incrementando con el tiempo, es tu responsabilidad determinar qué harás con ellos.

Los especialistas dicen que para eliminar los “malos hábitos” necesitas reemplazarlos por “buenos hábitos” que generen la misma recompensa.

EXISTEN ALGUNAS RAZONES POR LAS CUALES NO LOGRAS ROMPER CON LOS MALOS HÁBITOS.

01.

Aún no eres consciente de esos malos hábitos.

02.

Intentas eliminarlos y no reemplazarlos.

03.

Sólo te imaginas el resultado y no el proceso.

Los malos hábitos pueden ser cambiados por nuevos, es recomendable tratarlos uno a la vez para que el proceso de adaptación sea más sencillo

RAZONES POR LAS CUALES DEBES ADOPTAR BUENOS HÁBITOS.

01.

Los hábitos nos hacen más eficientes.

02.

Se convierten en un piloto automático. No tenemos que pensar en cada cosa que hacemos.

03.

No tienen inteligencia, son conductas aprendidas que se repiten en forma constante.



Capítulo III

TERCER PILAR

ENTRENANDO TU AUTOLIDERAZGO

TERCER PILAR



ENTRENANDO TU AUTOLIDERAZGO

Después de desbloquear los pensamientos negativos, miedos y malos hábitos que te atan a una vida sin propósito y sin futuro, llega el momento justo de abrazar el tercer PILAR que te ayudará a entrenarte en BUENOS HÁBITOS y que te llevará a emprender con seguridad y éxito a través de tu autoliderazgo.

El mayor reto de un líder es dirigirse primero, no podemos llevar a otros más lejos de lo que hemos ido nosotros mismos.



AUTOLIDERAZGO

Autoliderazgo es la capacidad de influenciarse a uno mismo; influenciar los propios pensamientos, emociones y comportamientos para lograr aquello que nos proponemos. Tiene que ver con la autogestión, con tomar las riendas, con entender que somos los protagonistas de nuestra vida.

Entrenarte en AUTOLIDERAZGO es la llave que te hará llegar a donde deseas, pero antes de meter la llave en la cerradura, tendrás que tomarla, averiguar ¿dónde estás? y ¿Qué necesitas desbloquear de tu vida? Para dar paso a un proceso de crecimiento, en donde ejercerás un liderazgo trascendental, ya sea ante un hijo, un colaborador, una comunidad o una organización, que te llevará a ser el líder que deseas.

John Maxwell nos dice que todo se levanta y cae con el liderazgo. Que el liderazgo es un termino muy usado, pero poco comprendido. Todos hablan de él, pocos lo entienden. Muchos quieren ser líderes, no todos lo logran. Representa un reto grande.

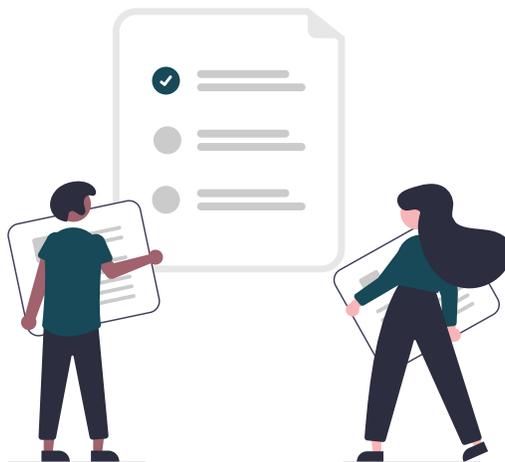
El primer paso para desarrollar autoliderazgo es tomar conciencia de la importancia de hacerlo y lo que significa, de allí la necesidad de autoanalizarte, para luego eliminar o desbloquear lo que te limita o impide hacerlo, y como tercer paso, llegar a la acción, en este caso el proceso del entrenamiento, en el cual es fundamental la formación de nuevos hábitos como eje central, ocupando el primer lugar el desarrollo de la DISCIPLINA como el gran hábito principal que necesitas desarrollar.

“”

Si tus acciones inspiran a otros a soñar más y ser mejores, eres un líder.

Jack Welch

CREANDO NUEVOS HÁBITOS



Los hábitos a menudo nos impiden hacer un ascenso auto disciplinado hasta un terreno más elevado, porque los hábitos tienen poder sobre nosotros. Los hábitos que tenemos nos levantan o nos hundén, nosotros escogemos.

El desafío de todo líder es convertir los malos hábitos en buenos hábitos para elevarse a un próximo nivel. El primer paso para cambiar los hábitos está relacionado con cambiar la forma de pensar, de lo cual hemos compartido anteriormente, si puedes cambiar tus pensamientos, entonces puedes también cambiar hábitos.

Otro aspecto importante es que la disciplina alimentada por tus fortalezas y pasión hace más fácil convertir los hábitos negativos en hábitos positivos, lo que está relacionado con:

01.

Dejar algo que no haces bien para hacer algo que hace bien.

02.

Dejar algo que no te apasiona para hacer algo que te llena de pasión.

03.

Dejar algo que no está produciendo un impacto positivo para algo que sí.

04.

Dejar algo que no es un sueño para hacer algo que si lo es.

“”

Los hábitos son como el capital financiero: formar uno hoy es una inversión que generará automáticamente rendimientos en los años venideros.

Shawn Anchor

El GRAN HÁBITO para desarrollar autoliderazgo se llama DISCIPLINA.

George Washington decía: “La disciplina es el alma de un ejército. Hace formidable a un pequeño grupo, les da fuerza a los débiles y sube la autoestima de todos”.

Stephen Covey dijo muy sabiamente: “Disciplina es pagar el precio para traer esa visión a la realidad. Es abordar los hechos duros, pragmáticos y brutales de la realidad y hacer lo que haga falta para que ocurran las cosas. La disciplina surge cuando la visión se une al compromiso”.

La disciplina se desarrolla con:



Pensamiento disciplinado



Emociones disciplinadas



Acciones disciplinadas

Existe una disciplina que nos exige compromiso y responsabilidad, pero con nosotros mismos y se le denomina AUTODISCIPLINA.

DIFERENCIA ENTRE DISCIPLINA AUTODISCIPLINA

Disciplina, es la capacidad para controlar tus deseos e impulsos en un intento de mantenerte enfocado (durante un tiempo suficiente) en lo que debe hacerse para lograr ese objetivo con éxito. Se trata de hacer pequeñas acciones que te ayudan a formar los HÁBITOS que posteriormente te ayudarán a lograr tu objetivo.

John Maxwell dice: "La disciplina es hacer lo que usted realmente no quiere hacer de manera que usted pueda hacer lo que realmente quiera hacer".

Autodisciplina se trata de encontrar razones convincentes para hacer algo y luego comprometerse a hacer esa tarea o actividad hasta el final. Poseer autodisciplina requiere tener un deseo interno, impulso o motivación que te lleva a tu meta. Es amar un sueño, comprometerse y trabajar arduamente para conseguirlo. Es sacrificar algo hoy para obtener algo mejor mañana. La autodisciplina hace posible la escalada hacia el éxito. El precio del liderazgo es la AUTODISCIPLINA.

PRINCIPIOS SOBRE LA AUTODISCIPLINA

La autodisciplina te permite hacer la subida.

Thomas Huxley afirmó, "Haga lo que debería hacer, cuando debería hacerlo, tenga ganas de hacerlo o no".

La autodisciplina determina la diferencia entre éxito temporal y el éxito sostenido.

Rory Vaden, define este principio de la siguiente manera: "Lo fácil a corto plazo lleva a lo difícil a largo plazo, mientras que lo difícil a corto plazo lleva lo fácil a corto plazo".

La autodisciplina hace que el hábito sea tu siervo y no tu amo.

Si desarrollo hábitos de postergar y poner excusas es porque tengo pensamientos negativos, pero si mis pensamientos son positivos, entonces asumo la responsabilidad y paso a la acción. Mi pensamiento determina mis hábitos.

La autodisciplina se desarrolla, no se recibe.

La falta de disciplina es el freno del potencial de muchas personas, sin embargo, hay buenas noticias: la autodisciplina no es algo con lo que se tiene que nacer; es algo que se puede desarrollar, se gana, no se recibe.

El primer paso para desarrollarla es la conciencia. Tiene que ver dónde estás fallando y qué es lo que se requiere para practicarla en los momentos que más se requiere.

La autodisciplina se desarrolla más fácilmente en áreas de fortaleza y pasión.

¿Cómo encuentras la disciplina que conduce al éxito? Haciendo lo correcto cada día y lo correcto implica por lo general, tus fortalezas y tu pasión. Lo que te encanta es en lo que eres bueno y por lo general te indican qué es lo correcto para ti. Esto implica decirle no a lo bueno para decirle si a lo mejor.

La autodisciplina y el respeto están conectados.

Pocas cosas edifican el respeto por uno mismo como lo hace la autodisciplina. Bryan Tracy señaló "Disciplinarse a uno mismo para hacer lo que sabe que es lo correcto y lo importante, aunque sea difícil, construye el camino del éxito para el orgullo, la autoestima y la satisfacción personal".

La autodisciplina hace posible la constancia y la constancia edifica.

Algunas cosas que la constancia puede hacer por nosotros son:

- La constancia establece tu reputación
- La constancia es un prerrequisito para la excelencia.
- La constancia les provee seguridad a otros.
- La constancia refuerza su visión y sus valores.
- La constancia suma.

“”

La gente exitosa hace diariamente lo que la gente que no tiene éxito hace solo en ocasiones.

Shawn Anchor

RECOMENDACIONES

¿CÓMO PUEDES DESARROLLAR AUTODISCIPLINA?

Con un Programa de Coaching Individual o grupal que contemple la indagación introspectiva sobre qué le está pasando al Coachee, que ponga foco en identificar y desbloquear las barreras que le impiden conseguir su objetivo, que promueva el desarrollo de competencias, y que analice los avances para retroalimentar y empoderarse en su evolución.

Podrás lograrlo a través de mi MÉTODO EXPERTO A+DE= AUTOLIDERAZGO, con el que ayudo a las personas a ser excelentes líderes, desarrollando su disciplina y perseverancia con herramientas y estrategias de liderazgo, que las lleva directo a que emprendan con seguridad y éxito en las diferentes áreas de sus vidas.

Las siguientes frases te ayudarán a comprender el poder de tus pensamientos y decisiones:

“”

Si todos hiciéramos lo que somos capaces de hacer, nos sorprenderíamos literalmente.

Shawn Achor

“”

Cuando ya no podemos cambiar la situación, no nos queda sino cambiar nosotros mismos.

Víctor Frankl

“”

Nuestros cerebros están hechos para el amor. Sin miedo. No es rendimiento. No es agresión. Pero amor.

Caroline Leaf

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

01.

Los 3 pilares anteriormente presentados, son 100% efectivos para edificar un autoliderazgo trascendental que te permitirá ser exitoso en cualquier área de tu vida.

02.

Para alcanzar el éxito se necesita de una experiencia evaluada, por lo tanto, autoanalizarte, desbloquearte y entrenarte en autoliderazgo se convierten en acciones necesarias para crear esa experiencia que hará alcanzar tu mejor versión.

03.

AUTODISCIPLINA es sinónimo de AUTOLIDERAZGO, desarrollarla es fundamental para la formación del líder que quieres ser.

04.

El MÉTODO A+DE=AUTOLIDERAZGO, te ayudará a desarrollar disciplina y perseverancia, a través de herramientas y estrategias de liderazgo que te llevarán a emprender con seguridad y éxito.

05.

Cuando somos capaces de descubrir y darnos cuenta del poder de nuestra mente y nuestra capacidad de cambiar y dejar atrás lo que nos ha limitado, dejamos salir a flote nuestra riqueza interior: nuestros dones, talentos y habilidades, nuestra creatividad, seguridad, nuestra confianza y nuestros sueños.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

1. *EL PRECIO DEL LIDERAZGO: AUTODISCIPLINA*
Desarrolle el líder que está en usted 2.0. John Maxwell.
2. *LO QUE APRENDERÁS DEL FRACASO.*
El lado positivo del fracaso. John Maxwell.
3. *LAS CLAVES PARA CONVERTIRTE EN UN LÍDER EXTRAORDINARIO.*
Las 4E de liderazgo. Jack Welch.
4. *LA ACTITUD DE HOY ME DA POSIBILIDADES.*
Hoy es importante. John Maxwell.
5. *LECCIONES Y PRINCIPIOS DE LIDERAZGO.*
Liderazgo Principios de Oro. John Maxwell.
6. *VENCE EL MIEDO Y HAZLO.*
Los principios del éxito. Jack Canfield.
7. *DESARROLLANDO TU AUTOLIDERAZGO.*
Método experto A+DE= AUTOLIDERAZGO. Linda Pantaleón.

LINDA PANTALEÓN



LINDA PANTALEÓN

Linda Pantaleón, guatemalteca nacida en Guastatoya, El Progreso. Cuando cumplió 6 años de edad su familia se trasladó a Izabal, en donde su padre laboró por 25 años para la empresa bananera multinacional Del Monte, división Guatemala.

Linda, se graduó como Maestra de Educación Primaria en el Instituto Normal Para Señoritas de Oriente, en Chiquimula. Laboró al igual que su padre, en la empresa Del Monte, también durante un periodo de 25 años, en dos etapas de su vida, los últimos 18 como ejecutiva en el área de Recursos humanos.

Ha dedicado gran parte de su vida a prepararse académicamente, sintiéndose una aprendiz eterna. Amante de la literatura y enamorada del arte de enseñar y agregar valor. Su filosofía de vida ha sido, terminar lo que comienza y en el tiempo estipulado, lo que ha heredado a sus hijos. Su familia está conformada por su esposo y tres hermosos hijos.

Linda Pantaleón es una mujer emprendedora, de FE, muy disciplinada y perseverante.

- *Licenciada en Pedagogía y Ciencias de la Educación.*
- *Licenciada en Administración Educativa.*
- *MSc. en Administración Financiera con énfasis en empresas agrícolas.*
- *Máster en Recursos Humanos.*
- *18 años de experiencia como ejecutiva en empresa multinacional.*
- *5 años de experiencia como docente universitaria.*
- *4 años de experiencia como empresaria.*
- *21 años en área de formación y entrenamiento de RRHH.*
- *Miembro certificado en el equipo internacional de John Maxwell.*
- *Actualmente líder del comité de Certificación Juvenil dentro del equipo.*
- *Miembro de la Cámara Internacional de Conferencistas.*
- *3 certificaciones internacionales: Auditor Interno de Normas Ambientales, entrenador de DISC (estudio de la personalidad) y Conferencista y Coach.*
- *Coach de Autoliderazgo.*
- *Creadora del Método experto A+DE.*



Linda Pantaleón



+502 5834-5267



lmolivapantaleon@gmail.com
lmo@lindapantaleon.com



@coach_lindapantaleon



Linda Pantaleón



Linda Pantaleón