

**NOMBRE DEL TALLER: Liderazgo Personal**

*Habilidades para cumplir mis propósitos*

**I. Descripción del taller**

¿Te has detenido a pensar quién quieres ser? ¿Quiero hacer lo que hago para ser quien quiero ser?, o ¿hago cosas que no quiero hacer, que me producen insatisfacción y me alejan o apartan de quien quiero ser?

Actualmente el ritmo acelerado del mundo que vivimos, el estar permanente conectados(as) con las tecnologías y las exigencias externas de lo que debemos ser y hacer nos inundan de estrés, angustias, preocupaciones, sufrimientos. Provocando que ni siquiera seamos conscientes de lo que hacemos, pensamos y/o sentimos y por qué.

Este taller es una invitación a que te detengas de la vorágine cotidiana en la cual te encuentras y en este momento de elecciones vitales puedas desarrollar una conexión, coherencia y satisfacción contigo mismo(a) que te permita proyectarte al futuro con seguridad, confianza y alegría, de modo que puedas cumplir tus sueños, tus propósitos. Este es el sentido personal del desarrollo de la habilidad de liderar.

El liderazgo personal se manifiesta a partir de traer a la conciencia, una serie de procesos íntimos, los que, al ser observados, pueden desencadenar cambios y aprendizaje en las personas que mejoran su efectividad y afectividad.

A través de cada sesión, iremos siendo más conscientes de quienes somos, permitiendo una comprensión más clara de cómo pensamientos y emociones pueden afectar nuestra manera de comportarnos. Porque dentro de nosotros(as) mismos(as), podemos encontrar diferentes aspectos que pueden ser dirigidos o liderados hacia nuestros propios objetivos. Permitiendo tomar 'las riendas' de nuestra vida, convirtiéndonos en protagonistas de ella.

Si al final del taller lograste identificar tu propósito y te sientes más motivado(a) con tus proyectos; te encuentras más relajado(a) y optimista; conectado(a) con los(as) demás, estableciendo relaciones menos exigentes y prejuiciosas, que te permiten comunicarte mejor con los(as) otros(as); viviendo el aquí y el ahora plenamente mejorando tu atención y concentración, por ende, tu rendimiento académico; y sintiendo mayor compromiso y sensibilidad con el entorno que te rodea... detenerse, desconectarse de las redes sociales, escucharte y mirarte ¡valió la pena!

**II. Objetivos**

**Objetivo General**

Desarrollar habilidades y/o competencias, que les permita a los(as) estudiantes dirigir sus esfuerzos para cumplir con sus propósitos (liderazgo personal). A través de tomar conciencia en el aquí y el ahora de ese 'yo' que quieren ser, fortaleciendo su autoestima,

la relación con otros(as) y su capacidad de influir en el comportamiento propio y en el de los(as) demás.

### **Objetivos Específicos**

Desarrollar la capacidad de autoconocimiento, a través de la experiencia de la observación de sí mismo(a). Que permita la regulación de los pensamientos y las emociones, de modo que puedan sentirse más felices y conectados(as) con ellos(as) mismos(as).

Comprender la importancia de identificar logros y competencias propias, fortalecerlas y desarrollarlas.

Potenciar la capacidad de atención, que les permita concentrarse y mejorar su rendimiento académico.

Reconocer e identificar las propias emociones, logrando su comprensión y modo de enfrentarlas y/o modificarlas, permitiéndonos vivir lo que sentimos.

Fortalecer la motivación para conseguir los propósitos y sueños personales.

Fomentar la capacidad de adaptación al Cambio.

### **III. Contenidos**

#### **III.1 Sesión 1: Descubriendo Mi Potencial.**

Sesión en que se propone trabajar el “Autoconocimiento”, a través de un proceso reflexivo por el cual el estudiante logrará un conocimiento de sí mismo(a), de sus necesidades, emociones, fortalezas y puntos a mejorar.

El conocimiento de las propias cualidades y características busca crear en el estudiante la suficiente confianza, seguridad e integridad; una valoración realista de sí mismo; aprender a querernos, capacidad para controlar o redirigir los impulsos negativos o el mal humor, o bien a desarrollar la capacidad de reírse de sí mismo; propender a no tomar decisiones apresuradas, a pensar antes de actuar; a sentirse cómodo con la ambigüedad, la incertidumbre y desarrollar apertura al cambio.

#### **III. 2 Sesión 2: Modelos de Logros.**

Dependiendo de la complejidad de nuestras aspiraciones y de las metas que nos proponamos, se hará necesario establecer una estrategia: definir hoy dónde se quiere estar mañana y cómo se piensa llegar. Por ende, aprender a identificar objetivos y plantearse su cumplimiento es un compromiso personal.

Son ellos los que nos aportan la clave sobre cómo organizar el tiempo y el trabajo de manera eficiente y eficaz. Para que los objetivos cumplan este importante papel tienen que reunir ciertos requisitos: deben estar claramente definidos, deben ser realistas,

medibles o al menos controlables, deben ser congruentes con la meta y compatibles entre sí.

En esta sesión de trabajo se propone identificar logros y desarrollarlos efectivamente. Entregando herramientas para identificar y definir de manera adecuada objetivos, entender su importancia en la vida en general y su función en el quehacer laboral.

### **III.3 Sesión 3: Gestión del Tiempo.**

Tanto en la vida personal, como en el ámbito profesional, es frecuente escuchar ‘no tengo tiempo...’, ‘no me alcanza el tiempo...’. Nos hemos atiborrado de tareas, obligaciones y compromisos que al corto, mediano o largo plazo no nos permiten disfrutar de nuestro tiempo libre, o nos ha conducido a tener conflictos con nuestros seres queridos, o nos vemos o sentimos estresados(as). Hoy más que nunca el tiempo es un valioso recurso.

En esta sesión de trabajo se propone entregar herramientas para planificar adecuadamente nuestras acciones; determinar lo urgente de lo importante; generar una actitud proactiva, que permita anticiparse y priorizar.

### **III.4 Sesión 4: Gestión Emocional y Motivación.**

La gestión emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre lo que pensamos, el comportamiento y la emoción; tener buenas herramientas de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones agradables, etc. La gestión emocional es una competencia que nos permite conocer y manejar nuestras propias emociones y poder reconocer y gestionar las emociones de las otras personas.

En esta sesión el eje articulador son las emociones y la “Motivación”. Ambas componen el estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta. Es la energía que nos moviliza, que nos da sentido y hace que nos comprometamos con nuestros propósitos.

Descubrir lo anterior permitirá que el/la estudiante se sienta impulsado(a) a obtener logros más allá de las expectativas (de las propias y de los demás); defina y luche por sus objetivos con energía y persistencia; se desenvuelva con optimismo, incluso frente a la adversidad de modo que le permita superar la frustración y la decepción que se produce tras un revés o fracaso; se sienta orgulloso(a) por el trabajo bien hecho, siente pasión por concretar sus propósitos contagiando a los(as) demás y entiende la insatisfacción como fuente de nuevos desafíos, de constante cuestionamiento y como posibilidad de explorar nuevas oportunidades.

### **III. 5 Sesión 5: Centrarse en el ‘aquí y en el ahora’.**

Sesión en que se propone trabajar la capacidad de “Centrarse en el aquí y el ahora”: atención plena, reflexiva y consciente a lo que sucede en el momento actual.

Nos llega mucha información al cerebro que nos cuesta procesarla. La atención es una función mental que sirve para seleccionar qué llevaremos a nuestro campo de conciencia. Sin embargo, la atención suele cambiar constantemente, de un objeto a otro, saltando de una imagen a otra, sin orientación. O bien, atendiendo a distintos pensamientos, sean estos diálogos internos, las ideas que tenemos del pasado o futuro, o lo que piensen otros(as) de nosotros(as).

Al desarrollar esta capacidad de estar atentos(as) en el aquí y ahora, logramos estar concentrados(as) en lo que se está haciendo en ese preciso momento, pensando y sintiendo. Permitiendo regular nuestros pensamientos -al desprendernos de pensamientos inútiles- y nuestras emociones -aceptándolas sin resistirnos-.

### **III.6 Sesión 6: Ideas en Acción: Descubriendo mi capacidad de Adaptación al Cambio.**

La fuente de inspiración para el trabajo de esta sesión es lo expresado por Heráclito de Éfeso (filósofo griego presocrático) *“Todo fluye, todo está en movimiento y nada dura eternamente. Por eso no podemos descender dos veces al mismo río pues cuando descendiendo al río por segunda vez, ni el río ni yo somos los mismos... Lo único que es constante es el Cambio”*.

Ante estas “máximas”, el trabajo a realizar con los(as) participantes permitirá que conozcan los elementos que intervienen en un comportamiento favorable al Cambio, de modo que puedan mejorar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones y desarrollen una disposición a enfrentar cambios de manera positiva. Cuestionando las propias creencias personales que a veces se convierten en limitantes, lo que hace que tendamos a situarnos en la peligrosa “zona de confort” que imposibilita explorar nuevas oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

## **IV. Metodología**

El taller estará conformado por 6 sesiones de 1 hora y 20 minutos de duración cada una. Las sesiones serán una vez por semana. Se desarrollará a través de una metodología lúdico motivacional, asegurando que los(as) estudiantes finalicen el taller habiendo aprendido, experimentado y aplicado las temáticas tratadas, de forma entretenida y distendida. Lo anterior permite fortalecer los aprendizajes y favorecer la transferencia a las situaciones reales que los(as) estudiantes enfrentarán en este programa y en su vida. Los contenidos integran experiencias, juegos con situaciones reales y análisis prácticos-conceptuales. De este modo, las actividades se estructuran con un contenido altamente práctico, de reflexión permanente y con orientación a cumplir los objetivos propuestos.

La **Evaluación** de este Taller será a través de tres instancias:

- Participación en las sesiones. Siendo el 70% el mínimo requerido.
- Autoevaluación individual sesión a sesión de los aprendizajes con pautas preestablecidas. Resultados que además irán construyendo una bitácora de experiencias que podrán ser utilizadas por los(as) estudiantes posteriormente para continuar el desarrollo de las habilidades propuestas.

- Trabajo práctico final.

## **V. Requerimientos**

El Taller se dictará de manera presencial, los días jueves desde las 17:25 hrs. hasta las 18:45 hrs. Comenzando el día 01 de agosto hasta el 12 de septiembre del 2024. Sala por confirmar.

## **VI. Profesora**

**Luz María Vivanco S.** Psicóloga. Mis intereses profesionales junto con mi experiencia laboral me han vinculado al mundo educacional y empresarial.

Docente de la Facultad de Ingeniería y Ciencias de la Universidad Diego Portales del curso Liderazgo y Emprendimiento. Esto me ha permitido un trabajo colaborativo entre Facultades de nuestra Universidad (Arquitectura y Diseño e Ingeniería Comercial), con PLEIN UDP (Plataforma de Innovación y Emprendimiento, Facultad Economía y Empresa) y con actores relevantes de empresas nacionales y académicos de otras universidades.

En el ámbito gubernamental, he trabajado dirigiendo proyectos de investigación cualitativa para fortalecer o evaluar políticas públicas.

En el mundo empresarial he trabajado en marketing, desarrollando técnicas y dirigiendo proyectos de investigación cualitativa de mercado. Vinculada a la gestión de personas, en áreas comercial, ventas y calidad de servicio, fortaleciendo el perfeccionamiento de los equipos. En responsabilidad social, comunicación estratégica y recursos humanos, colaborando con las organizaciones a establecer sus planes estratégicos; además de efectuar propuestas de aprendizaje, metodologías, y realizar capacitación y consultoría a altos ejecutivos, a nivel nacional e internacional.

Paralelamente, el cine y el mundo audiovisual me apasionan, por lo cual he realizado estudios de escritura audiovisual como guionista y crítica de cine desde la perspectiva de mi profesión, la psicología.