

Servicio Civil

BIENVENIDOS AL TALLER:

"ATENCIÓN DIRECTA A LA CIUDADANÍA: ¿CÓMO ESTAMOS Y QUÉ HEMOS APRENDIDO EN TIEMPOS DE PANDEMIA?"



EXPOSITOR

Rodrigo Zambrano

SOCIO CONSULTOR, SPEAKER Y COACH EN LEAD INSTITUTE.
AUTOR DEL LIBRO LIDERAZGO EFECTIVO PARA EL ALTO DESEMPEÑO.



PARTICIPAN:



Rodrigo Zambrano

Socio Consultor
LEAD Institute®

rzambrano@leadinstitute.cl
Celular +569 8418 6476



CONSULTORÍA, GESTIÓN Y ACADEMIA

Socio en LEAD Institute®, Consultoría en Liderazgo Efectivo para el Alto Desempeño.
Consultor en Liderazgo Efectivo, Estrategia, Habilidades Directivas y Equipos de Alto Desempeño.
LEAD Coach, de Líderes y Equipos.
Autor del libro *Liderazgo Efectivo para el Alto Desempeño [LEAD]*.

Experiencia profesional de más de dos décadas en dirección de RRHH, financiera y de negocios, ha sido Director, Gerente General y Gerente de Administración y Finanzas en diversas compañías.

En el ámbito académico ha sido Director del Magíster de Psicología Organizacional y Profesor de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez, así como profesor de la Facultad de Economía y Negocios de la Universidad del Desarrollo.

FORMACIÓN PROFESIONAL

Ingeniero Comercial, Economista, Pontificia Universidad Católica de Chile.
Psicólogo Clínico Sistémico y Diplomado en Intervención de Parejas, Universidad Uniaac.
Magíster en Psicología de las Organizaciones, Universidad Adolfo Ibáñez.
Certificado en Competencias para el Alto Desempeño, Universidad Adolfo Ibáñez.
Diplomado en Liderazgo Estratégico, Universidad de Oxford, Inglaterra.

Expectativas

Este seminario responde a la situación de crisis que está viviendo Chile,
donde el **ejercicio de su rol ha sido y seguirá siendo clave.**



Muchas
GRACIAS



HOUSTON
WE HAVE A
PROBLEM



Check in

¿Cómo has estado?
¿Cuáles han sido tus emociones
predominantes en este tiempo de contingencia?

www.menti.com

5294 8158

EVIDENCE



La adrenalina organizacional
que ayudó a muchas instituciones
a hacer las cosas bien y rápido en
la primera etapa de la pandemia,
en muchos casos ha sido
reemplazada por la fatiga.

McKinsey & Co.

¿A quién le pasamos la cuenta?!



“

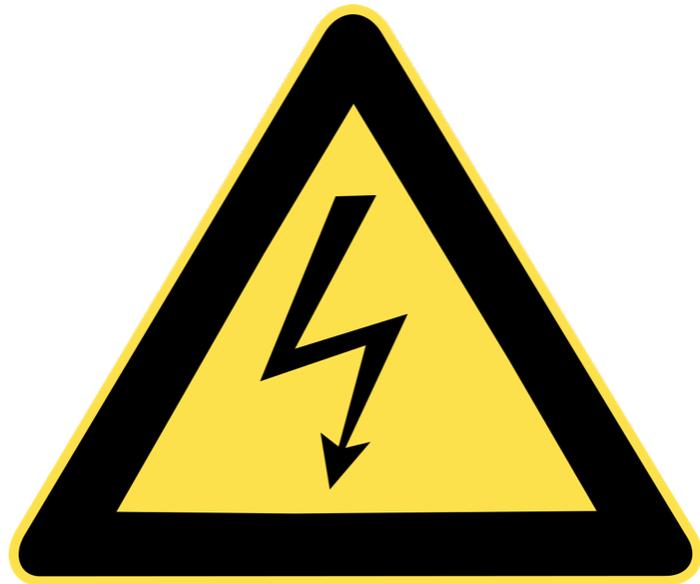
Las pandemias a lo largo de la historia han provocado cambios en los sistemas de salud, en la situación socioeconómica de las comunidades e, incluso, en los regímenes políticos.

El coronavirus puede traer cambios similares al mundo.

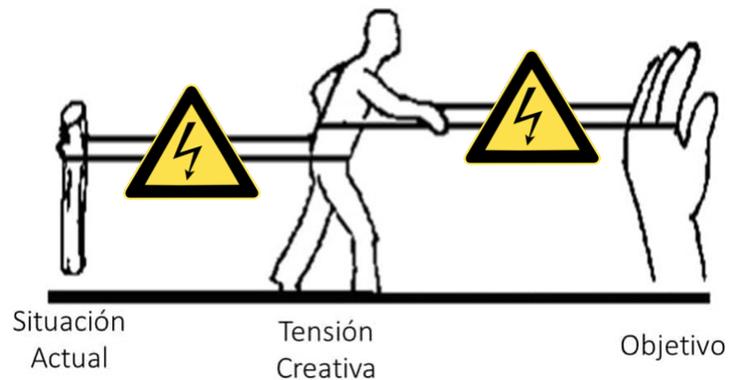
Namiq Musali
Historiador



Alta Tensión en el Trabajo



Equipos con alta tensión



“

Los seres humanos nos volvemos
más ansiosos con la incertidumbre

3 grandes preguntas

1. ¿Qué va a pasar conmigo?
2. ¿Qué va a pasar conmigo?
3. ¿Qué va a pasar conmigo?

AUTOGESTIÓN

5 errores que cometemos cuando estamos abrumados

Autogestión
5 errores que cometemos cuando estamos abrumados.
[Alice Boyes](#), Abril 27, 2021



1

Interpretas sentirte abrumada/o como una debilidad.

Ser duro contigo mismo solo te llevará a posponer las cosas o a volverte más perfeccionista. Reemplaza tu autocrítica por un diálogo interno compasivo.

Autogestión
5 errores que cometemos cuando estamos abrumados.
[Alice Boyes](#), Abril 27, 2021



2

Crees que no tienes tiempo para realizar acciones que te ayudarían.

Deja de esperar el momento ideal y haz algo para ayudarte de inmediato, como buscar un terapeuta, tomarte un día libre para descansar, tomarte vacaciones, organizar una noche de juegos o, simplemente, llamar a un amigo.

Autogestión
5 errores que cometemos
cuando estamos abrumados.
[Alice Boyes](#), Abril 27, 2021



3

No utilizas tu mente inconsciente lo suficiente.

Estar enfocado no es la única forma de hacer las cosas bien. No es razonable esperar estar concentrado todo el tiempo. Intenta dar un paseo y dejar que su mente divague y ver qué soluciones surgen.

Autogestión
5 errores que cometemos
cuando estamos abrumados.
[Alice Boyes](#), Abril 27, 2021



4

Adoptas por defecto tus enfoques y mecanismos de defensa dominantes.

Cuando nos estresamos, tendemos a ponernos más rígidos. Es posible que nuestras fortalezas no siempre funcionen a nuestro favor; por ejemplo, la consideración puede convertirse en pensar demasiado, o los altos estándares pueden conducir a la sobre exigencia y al perfeccionismo. Conéctate con tu instinto para mantenerte flexible en la resolución de problemas.

Autogestión
5 errores que cometemos
cuando estamos abrumados.
[Alice Boyes](#), Abril 27, 2021



5

Te alejas de tu red de apoyo.

Esto es autosabotaje. Encuentra formas de reconectarte con la gente importante para ti, incluso cuando tengas movilidad reducida y, con mayor razón, cuando te encuentres con la energía emocional limitada.

Autogestión
5 errores que cometemos
cuando estamos abrumados.
[Alice Boyes](#), Abril 27, 2021



Autogestión: 5 errores que cometemos cuando estamos abrumados.

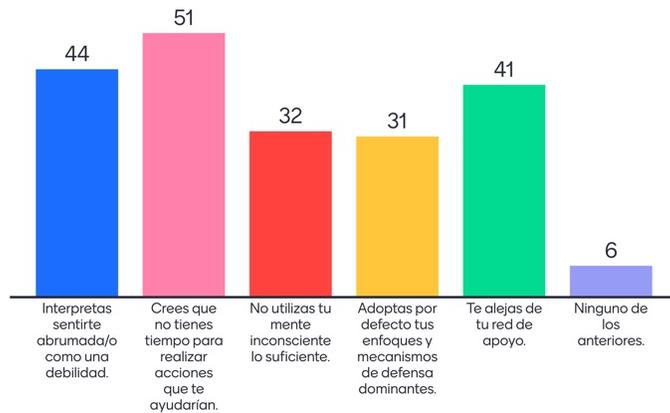
1. Interpretas sentirte abrumado como una debilidad.
2. Crees que no tienes tiempo para realizar acciones que te ayudarían.
3. No utilizas tu mente inconsciente lo suficiente.
4. Adoptas por defecto tus enfoques y mecanismos de defensa dominantes.
5. Te alejas de tu red de apoyo.

www.menti.com
5294 8158

Autogestión
5 errores que cometemos
cuando estamos abrumados.
[Alice Boyes](#), Abril 27, 2021



Autogestión: 5 errores que cometemos cuando estamos abrumados.



Reflexión personal...



En el medio de esta contingencia,

¿QUIÉN ELIJO SER?



La Fórmula del Liderazgo Personal Víctor Küppers

Nuestro valor como líderes:

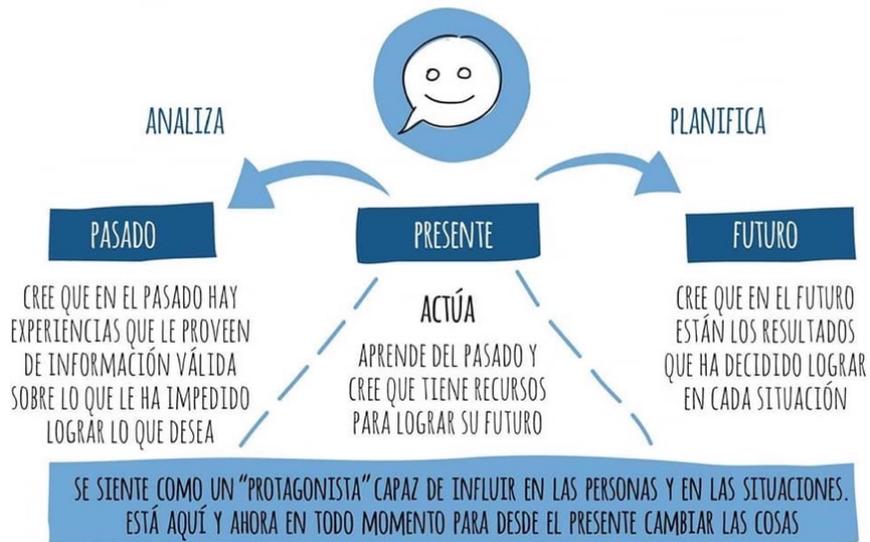
$$V = (C + H) * A$$

C = Nuestros conocimientos, nuestra preparación.

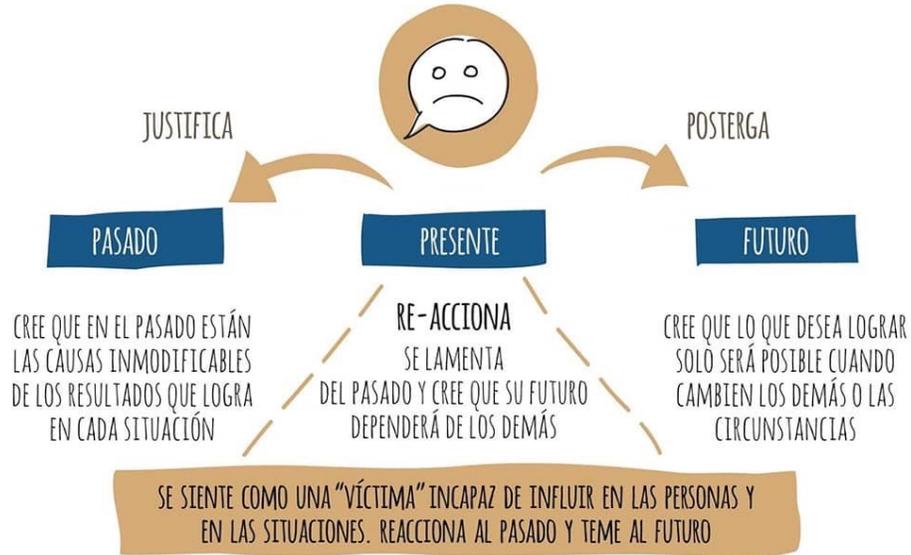
H = Habilidades que poseemos, experiencia que vamos adquiriendo.

A = **ACTITUD** que tenemos en la vida.

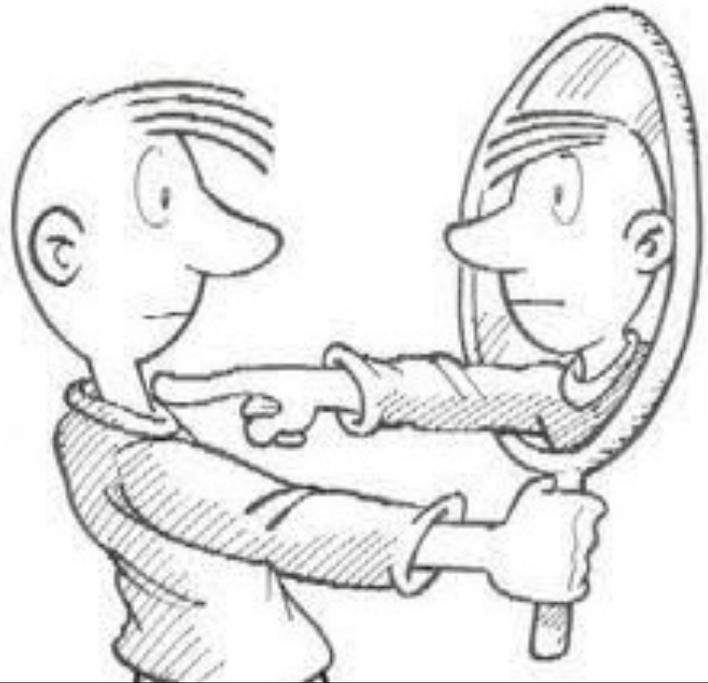
SI SE ELIGE UNA ACTITUD PROACTIVA...



SI SE ELIGE UNA ACTITUD REACTIVA...



**Liderarme
para liderar**



Reflexión individual, para conversar en equipo



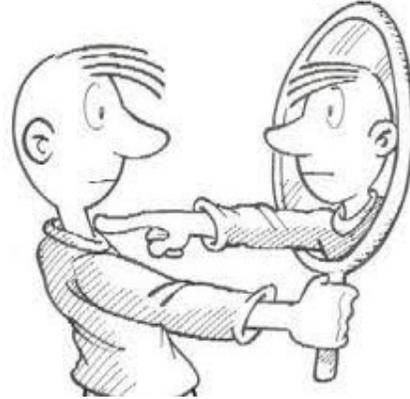
Reflexión individual, para conversar en equipo

• En el contexto actual:

1. ¿Qué ha **funcionado** para ti?
2. ¿Qué has hecho **bien**?
3. ¿Qué puedes **agradecer**?
4. ¿Qué quieres **mantener** de tu estilo de trabajo?
5. ¿Qué **no** ha funcionado para ti?
6. ¿Qué necesitas **aprender**?
7. ¿Qué necesitas **dejar ir**?
8. ¿Qué **oportunidades** se te aparecen con claridad?

⇒ ¿Qué puedes **hacer para potenciar** tu bienestar, el de tu equipo y el de los usuarios en este contexto?

Prácticas de Autogestión



Metodología para Gestionar las Emociones

1. Detenerse para **sentir** la emoción
2. Ponerle **nombre** a la emoción.
3. Identificar el **mensaje** positivo de la emoción.
4. Dejar ir la **carga** de intensidad de la emoción.
5. **Reflexionar** y decidir qué hacer.

Termómetro Personal



Prácticas de autocompasión:

“Que estés bien... Que seas feliz... Que estés libre de sufrimiento...”

Check Out

¿Qué es lo más **significativo** que aprendiste?
¿Qué te llevas para poner en **práctica**?

Encuesta Online

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSddlJ7CFXVTB3UmXncuSm9I7io0DciPiKvb07jFL84ZC2ftg/viewform>

