

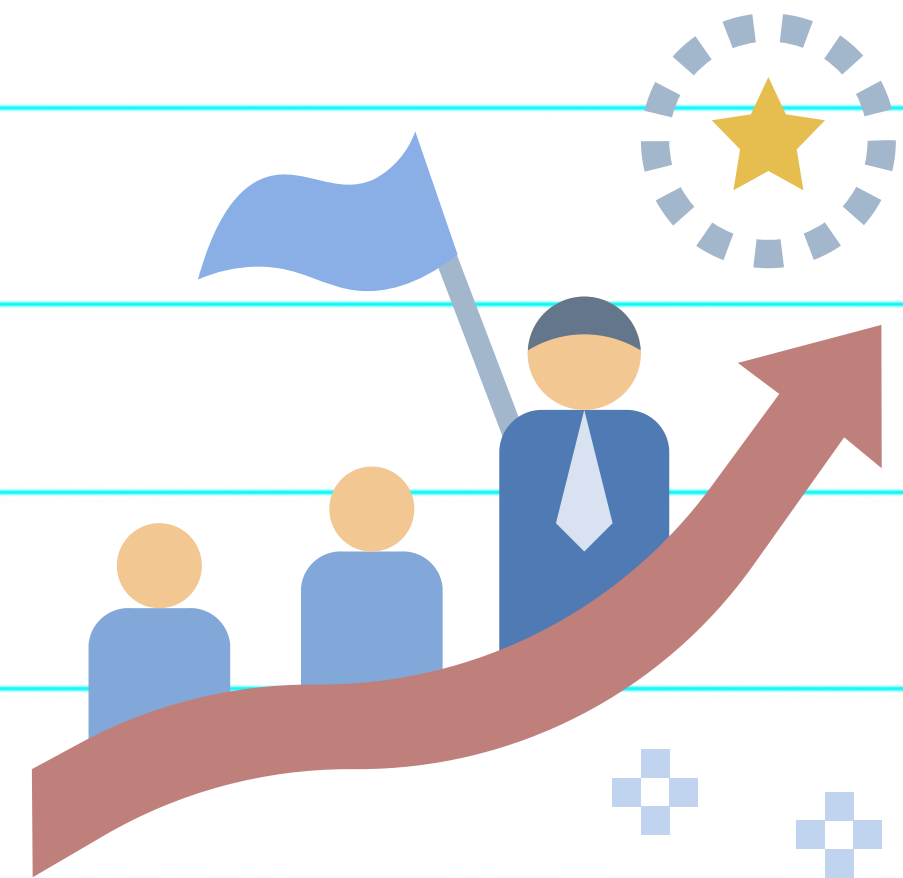


LIDERAZGO

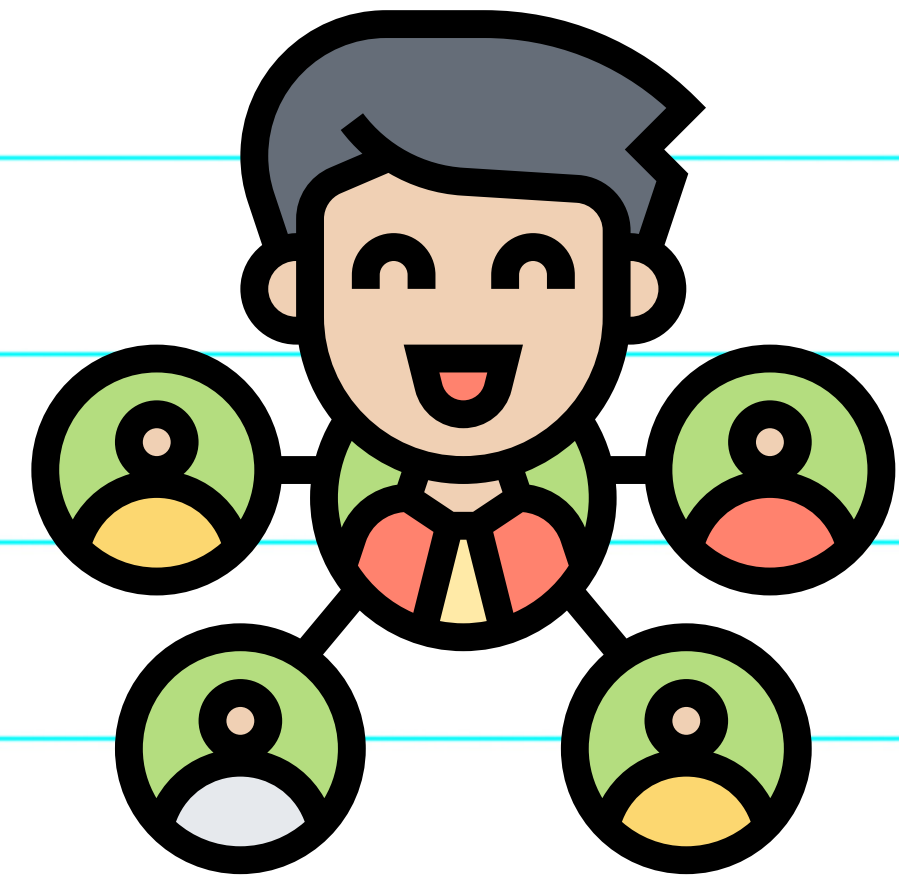


DEFINICIÓN

La palabra liderazgo define a una influencia que se ejerce sobre las personas y que permite incentivarlas para que trabajen en forma entusiasta por un objetivo común. Quien ejerce el liderazgo se conoce como líder.



El liderazgo es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el grupo, equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común



TIPOS DE LIDERAZGO

En primer lugar, hay que tener en cuenta que el liderazgo siempre es contextual, es decir dependiendo de la empresa, el lugar geográfico y las características culturales en las cuales te encuentres inmerso, deberás tener más cualidades de un liderazgo que de otro.

Estas son las características de los tipos de liderazgo más conocidos para que puedas descubrir en cuál te encuentras y así determinar si es necesario generar un cambio.

DEMOCRÁTICO

Es aquel que, en primer lugar, fomenta el debate y la discusión dentro del grupo. Después toma en cuenta las opiniones de sus seguidores y recién entonces, a partir de criterios y normas de evaluación que resultan explícitas, toma una decisión.



AUTORITARIO

Aquel que decide por su propia cuenta, sin consultar y sin justificarse ante sus seguidores. Esta clase de líder apela a la comunicación unidireccional (no hay diálogo) con el subordinado.



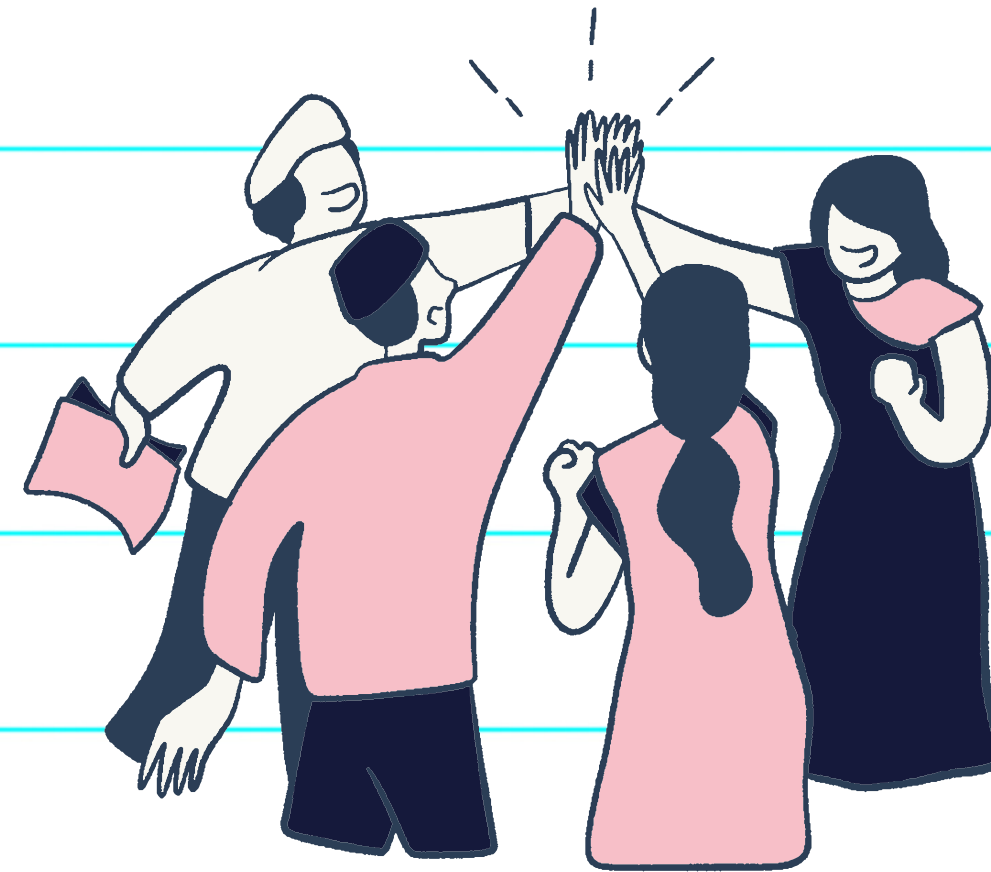
LIBERAL

Suele adoptar un papel pasivo y entregar el poder a su grupo. Por eso no realiza un juicio sobre aquello que aportan los integrantes, a quienes concede la más amplia libertad para su accionar.



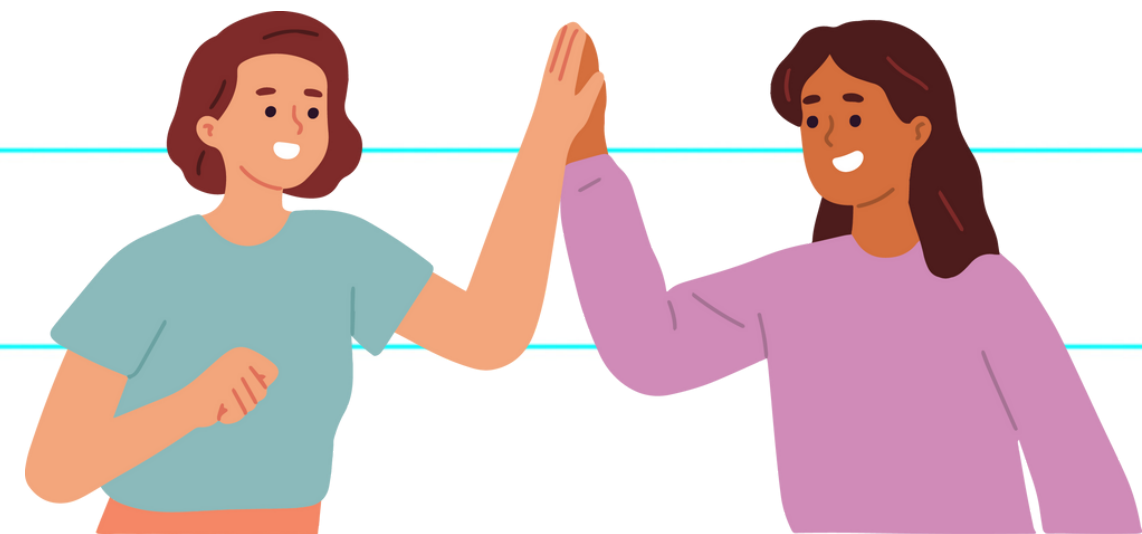
¿COMO EJERCER EL LIDERAZGO?

Las bases para ser un buen líder son: mantenerse al tanto de lo último en el campo en el que se desarrolla el trabajo, observar la labor de otros líderes y modificar la forma de trabajo siempre que sea necesario



CARACTERÍSTICAS DE UN BUEN LÍDER

- 1. Conocimiento**
- 2. Confianza**
- 3. Integridad**
- 4. Carisma**

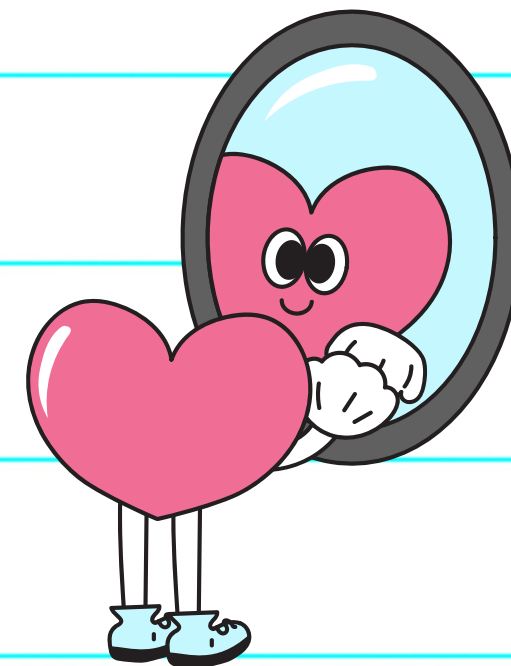




AUTOESTIMA

DEFINICIÓN

La autoestima es la valoración que tiene una persona sobre sí misma. Incluye todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones, experiencias y vivencias que hemos recopilado en nuestra vida. Y esta autovaloración puede ser positiva o negativa dependiendo de cómo se perciba la persona en determinado ámbito.



La autoaceptación es una parte clave de la autoestima, ya que implica el reconocimiento objetivo de las cualidades y de los defectos propios.

Es importante mencionar que la autoestima puede variar en los diversos aspectos de la vida de una persona.

De igual forma, la autoestima es dinámica y va cambiando conforme pasa el tiempo.

La autoestima es la base de la salud psicológica y es por eso que muchos de los problemas psicológicos -como ansiedad o depresión- se desencadenan a partir de una baja autoestima.

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

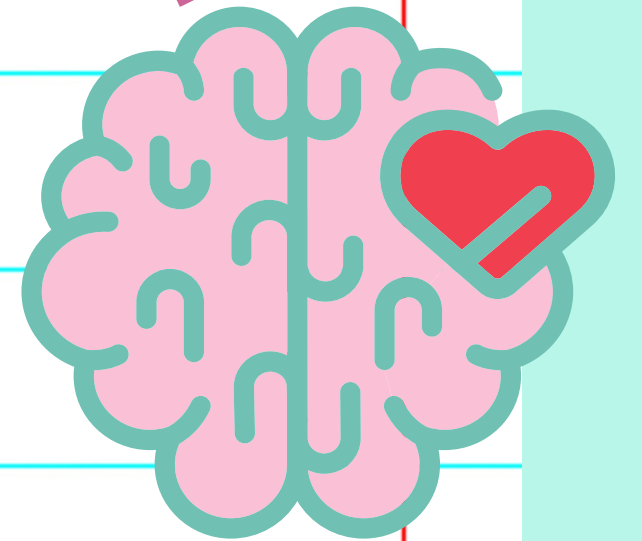
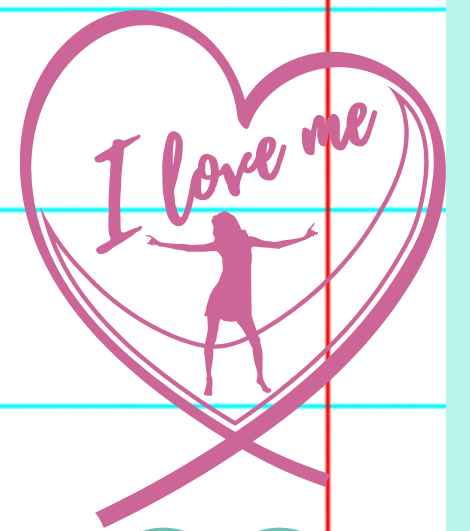
La autoestima es importante porque el tener una buena percepción sobre ti mismo/a afecta directamente los resultados que puedes conseguir en la vida, tanto en el ámbito profesional como en el personal.

la autoestima influye de forma positiva en tu capacidad de asumir riesgos y afrontar nuevos retos cuando te sientes lo suficientemente capaz de superarlos con éxito



FUNDAMENTOS PARA LA AUTOESTIMA

- 1. Autoimagen: qué imagen o representación tienes sobre ti, cuánto te agradas.**
- 2. Autoconcepto: qué opinión tienes sobre ti, sobre quién eres.**
- 3. Autoeficacia: cuánto confías en tus capacidades y habilidades.**
- 4. Autorreforzamiento: hasta qué punto te permites disfrutar e invertir en ti.**



CARACTERÍSTICAS DE ALTA AUTOESTIMA

- **Tener confianza en sí misma para dirigirse o hablar con otras personas desconocidas o frente a un público numeroso.**
- **Tener una actitud más positiva ante la vida y, en especial, ante las adversidades.**
- **Tomar sus propias decisiones sin esperar la aprobación de los demás.**
- **Aceptarse a sí misma sin condicionarse por las opiniones de los demás.**
- **No dejarse manipular con facilidad.**
- **Ser más compasiva consigo misma ante un error o fracaso.**
- **Ser más empática con las demás personas al comprender sus sentimientos y modos de pensar.**
- **Esforzarse por alcanzar sus metas.**
- **Tener la fortaleza de expresar sus emociones y sus sentimientos sin vergüenza.**
- **Poner límites o decir que no, cuando lo siente o considera necesario.**

CARACTERÍSTICAS DE BAJA AUTOESTIMA

- **Ser muy tímida para hablar con otra persona y, en especial, para hablar frente a un grupo numeroso.**
- **Tener una actitud pesimista respecto a la vida.**
- **Condicionar sus propias decisiones en base a lo que piensan o esperan los demás.**
- **Tener dificultad para aceptarse a sí misma.**
- **Ser más influenciable o permeable a la manipulación de los demás.**
- **Tener una personalidad seria que no se adapta con facilidad a las bromas e, incluso, se ofende con ellas.**
- **Ser menos empática con los demás, debido a que está muy sumergida en sus emociones de miedo, inseguridad y desconfianza.**
- **Desanimarse con facilidad ante el primer obstáculo que se le presenta.**
- **Tener vergüenza y miedo de expresar sus emociones y sus sentimientos.**
- **Tener dificultad para poner límites o decir que no, cuando lo siente o considera necesario.**