

# Liderazgo en medio de la pandemia: Inteligencia emocional y autocuidado para los líderes del tercer sector

---



**Alfredo Carrasquillo**

Coach de liderazgo ejecutivo y consultor en desarrollo organizacional

2020



# 2020



- 
- Terremotos
  - COVID-19
  - Impacto en nuestras vidas y familias
  - Impacto en la economía, la organización y el sector
  - Incertidumbre ante lo inédito: ¿Podremos lograr nuestras metas?
  - Factores externos que no podemos controlar
  - Factores internos que sí podemos manejar



# La clave está en nuestra actitud

---

“No son tanto los malos tiempos los que determinan nuestro éxito o fracaso, como el modo en que respondemos a esos malos tiempos” – Jackson y Watkins

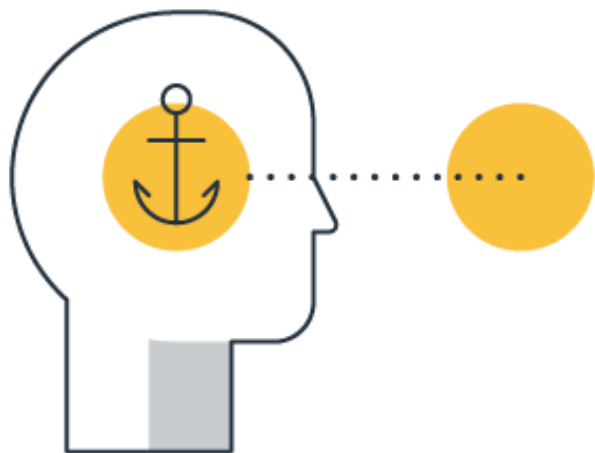


¿CÓMO ENTENDER NUESTRA ACTITUD? ¿LA  
PODEMOS ELEGIR? ¿PODEMOS CAMBIARLA?

# NUESTRA MIRADA DE LA REALIDAD

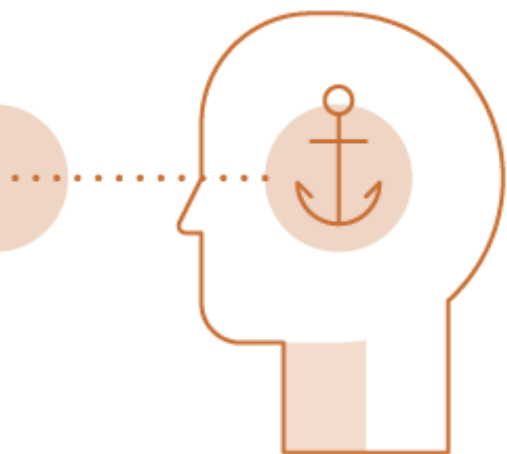


Lente a través del cual vemos la realidad y que define el observador que somos, nuestras emociones



# ESTRUCTURA DE INTERPRETACIÓN

---



## Realidad & Percepciones

Usamos el lenguaje para nombrar nuestra realidad y definir nuestra actitud frente a la vida:

¡Sea mi vida gris!

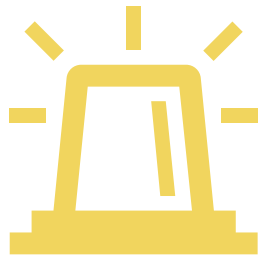
¡Qué mal me va!

Estoy encerrado

Estoy protegiéndome y protegiendo a mi familia

# PELIGROS DEL SER HUMANO

---



- ¡Ay fo, qué rico!
- Nuestro gusto por los excesos
- Los apegos al malestar
- La búsqueda del bienestar
- ¿De qué somos aliados?
- ¿Cómo condiciona nuestra actitud?





## DESAFÍO QUE NOS PLANTEA: CUIDARNOS DE LOS SABOTEADORES

---

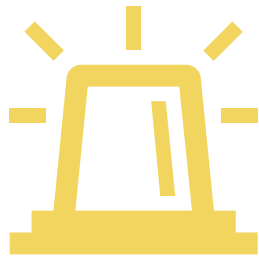
Cuidarnos de las emociones que nos descarrilan y los saboteadores internos

-Cómo nosotros mismos podemos convertirnos en los peores enemigos de nuestro éxito y una mala influencia para nuestros equipos de trabajo y familias (¡Somos como los asistentes de vuelo en un avión!)



# LA IMPORTANCIA DEL LIDERAZGO DE NOSOTROS MISMOS

---



No podemos liderar a otros y liderar resultados si no somos capaces, primero, de liderarnos a nosotros mismos

Liderarnos a nosotros mismos es ser capaces de manejar esas vocecitas internas que juegan en contra nuestra:

Emociones que nos descarrilan

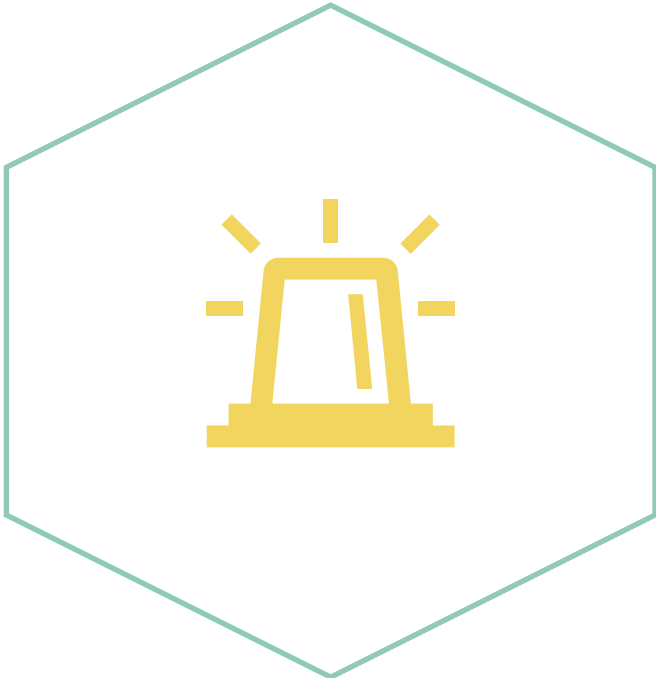
Saboteadores

Creencias limitantes



# ALGUNAS DE ESAS CREENCIAS LIMITANTES

---



“Esto se chavó”

“No voy a poder”

“Ya me resigné”

“Es imposible”

Vivir quejándome



# LA TRAMPA DE LA QUEJA Y DE ALGUNAS CREENCIAS LIMITANTES

---

**víctima**



**victimario**

**salvador**

# ¿Cómo sacudirnos de la trampa de la queja?

---

Ver posibilidades donde antes veíamos obstáculos

**Rendimiento = Potencial – Interferencias**  
**(Tim Gallwey)**

La clave está en reducir o eliminar esas interferencias

“Si quieres  
cambio  
verdadero...  
pues camina  
distinto” –  
Calle 13 en “La  
vuelta al  
mundo”

# LO QUE NUESTRO EQUIPO NECESITA DE NOSOTROS

---

- Comunicación y presencia a lo largo de esta interrupción: No olvidarnos de nuestra gente (participantes y empleados)
- Crear espacios para que expresen lo que sienten
- No generar pánico ni dar falsas expectativas
- Confianza, serenidad y esperanza (aunque llevemos la procesión por dentro)
- Recordar que hemos enfrentado dificultades en otros momentos de la historia de la organización
- Flexibilidad y apertura a nuevas estrategias y prioridades: una nueva realidad y un nuevo mercado

# OTRAS CLAVES PARA MANEJAR LA EMERGENCIA

---

- El reto del trabajo remoto: la soledad, la disciplina y el balance
- Flexibilidad y apertura a una nueva realidad: Ajustes
- Cuidarnos para poder cuidar a otros: Respiros y trabajo en equipo en la organización y los hogares
- Prioridades y oportunidades a aprovechar
- Resiliencia y tenacidad
- Agilidad: No dejarnos inmovilizar por la crisis

# CLAVES PARA MANEJAR LA EMERGENCIA

---

- Autorregulación de nuestras emociones sin dejar de honrarlas
- Sabernos capaces pero reconocer nuestras limitaciones (Prudencia frente a las necesidades que nos desbordan)
- Movilización de nuestras redes
- Saber que esta crisis pasará
- Hambre y deseo de éxito: Abonando el mañana

# ¡MUCHAS GRACIAS!



## Alfredo Carrasquillo

Coach de liderazgo ejecutivo y consultor en desarrollo organizacional

[alfredo@alfredocarrasquillo.com](mailto:alfredo@alfredocarrasquillo.com)

T (1) (787) 646-8647

T (1) (787) 605-4442