

Coaching para el Liderazgo



8ª Congreso de la Red Española de Mujeres en el Sector Pesquero

Tarragona 6 de junio 2025



Cofinanciado por
la Unión Europea



**Generalitat
de Catalunya**

¿Liderar Qué?

Liderarme a mí misma
en mi profesión
en mi proyecto personal
y en mi entorno de mujeres.

A veces la corriente nos lleva
sin nosotras elegir...





Las nubes no nos dejan ver
más allá ...

lo que queremos para
nosotras y para los nuestros.

Nos sentimos solas y
pequeñas,
en entornos tan duros y
masculinizados ...



¿Atrevernos?

a hacer más cosas,
a sentirnos más fuertes,
más empoderadas...

Liderarnos a nosotras mismas y
a nuestro entorno.





Atrevernos a ser ejemplo

a tirar adelante y liderar
nuestro proyecto personal
o profesional.

Atrevernos a luchar

a ser fuertes y superar las
barreras
que la sociedad y
la cultura nos ha impuesto.





Atrevernos a dejar huella

a dar un paso más, aportando
nuestro grano de arena a
otras mujeres del mundo de
la pesca.



Atrevernos a participar...

en proyectos, órganos de
gobierno o asociaciones...

para la **visibilidad**
y la **igualdad** de
oportunidades
de mujeres como nosotras.

Y así **contribuir** entre todas a
un mundo mejor

Liderando nuestro entorno
para dejar huella a **las y los**
que vienen detrás nuestro.





Laura Argenté









SEGUIMIENTO PROGRAMA MENTORIA
Emprendedoras Rurales





MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



AgroBank



CRECEMOS
JUNTAS

Proyecto Mejoras Rurales



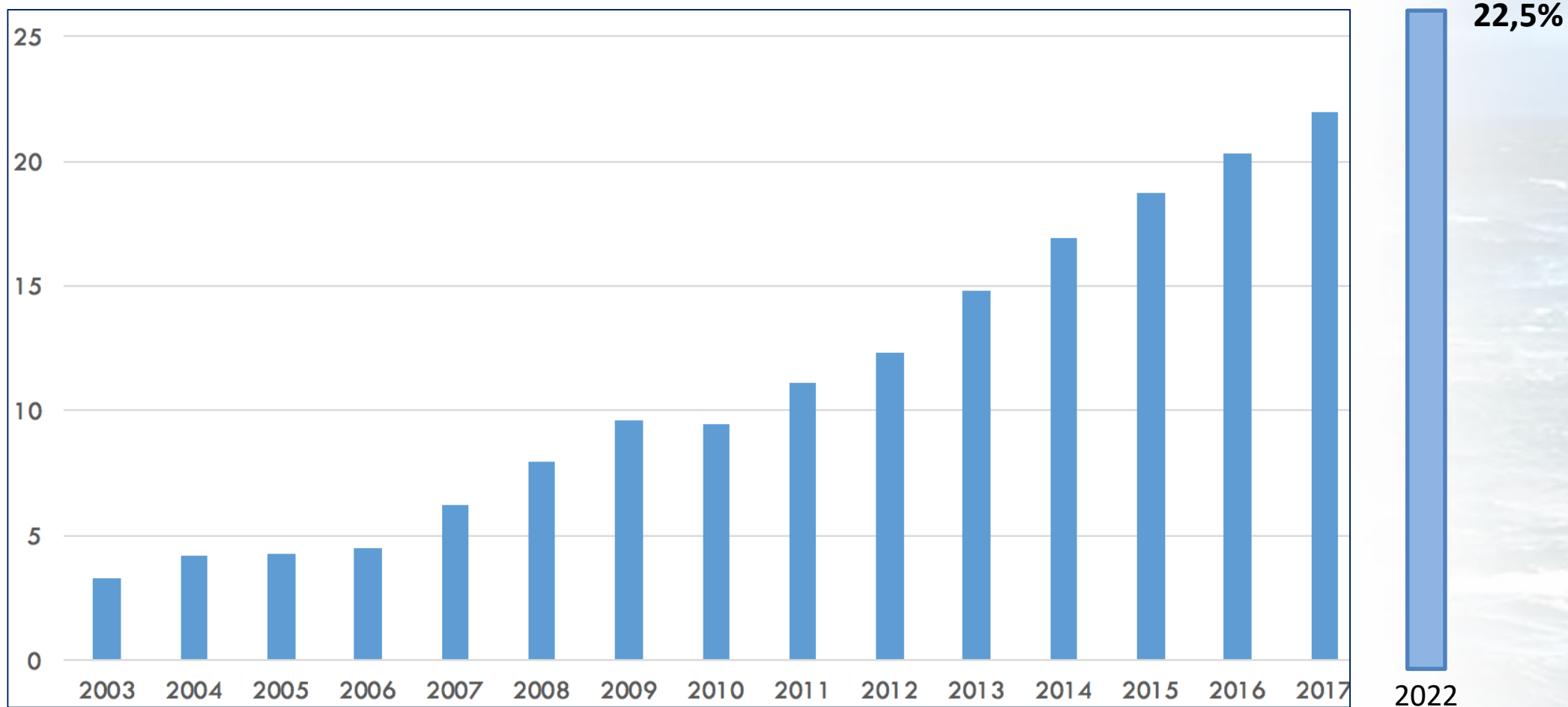


Ser mujer con una historia y bagaje común



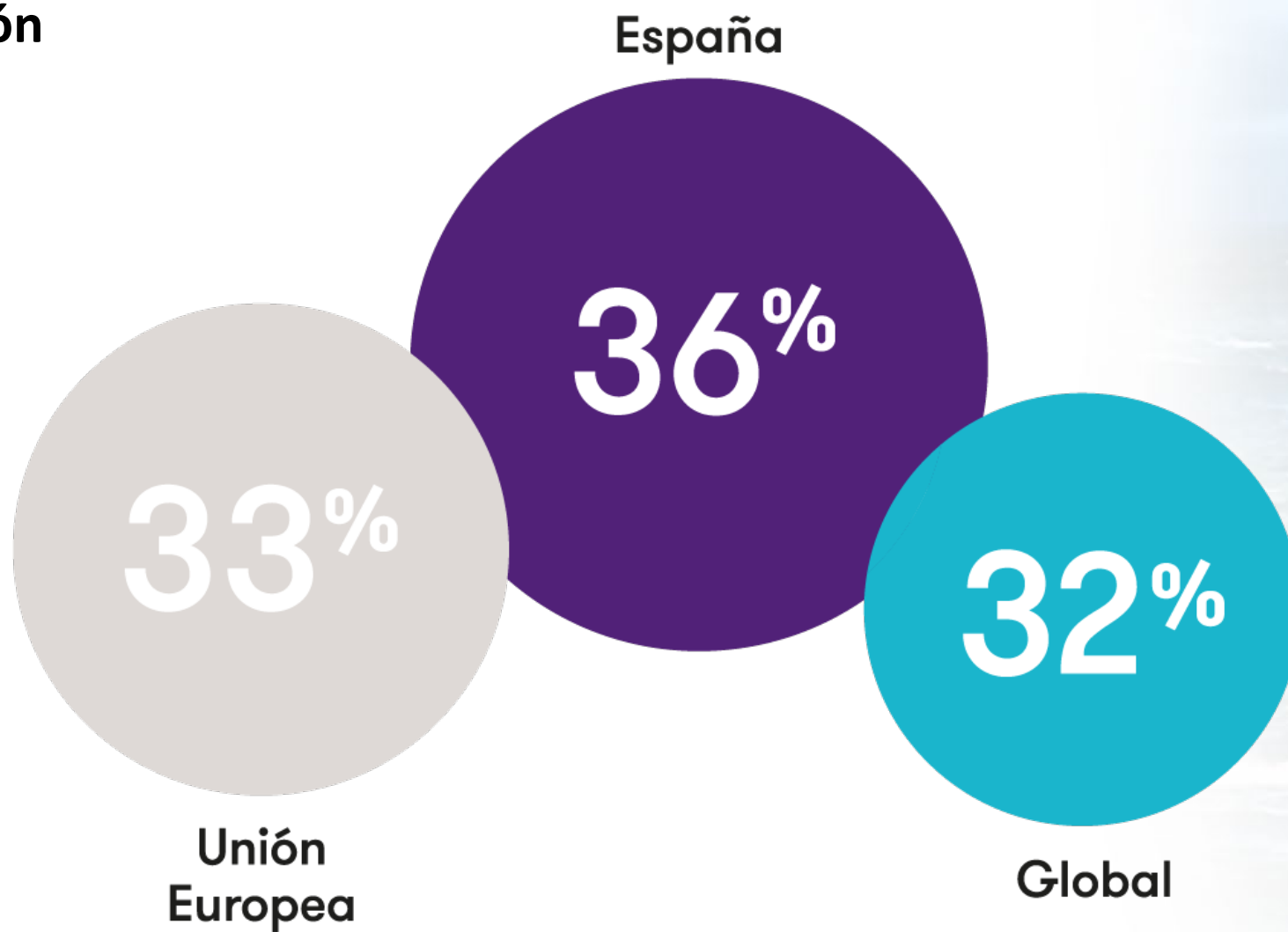
La realidad es ...

Evolución % Mujeres en Posiciones Directivas (Empresas Cotizadas Bolsa)



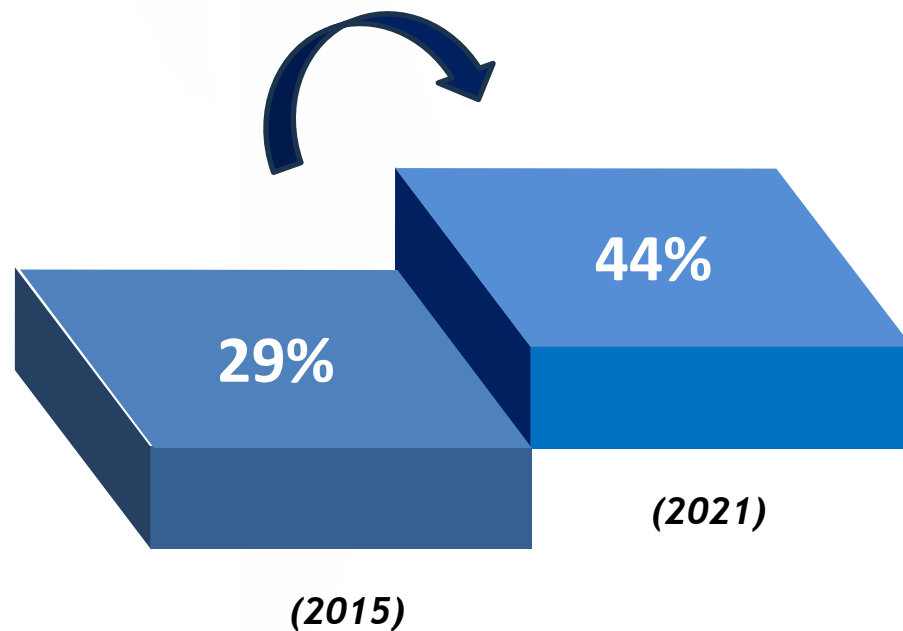
Fuente: Empresas cotizadas- Eurostat

% Mujeres en Alta Dirección en TODAS las Empresas 2022

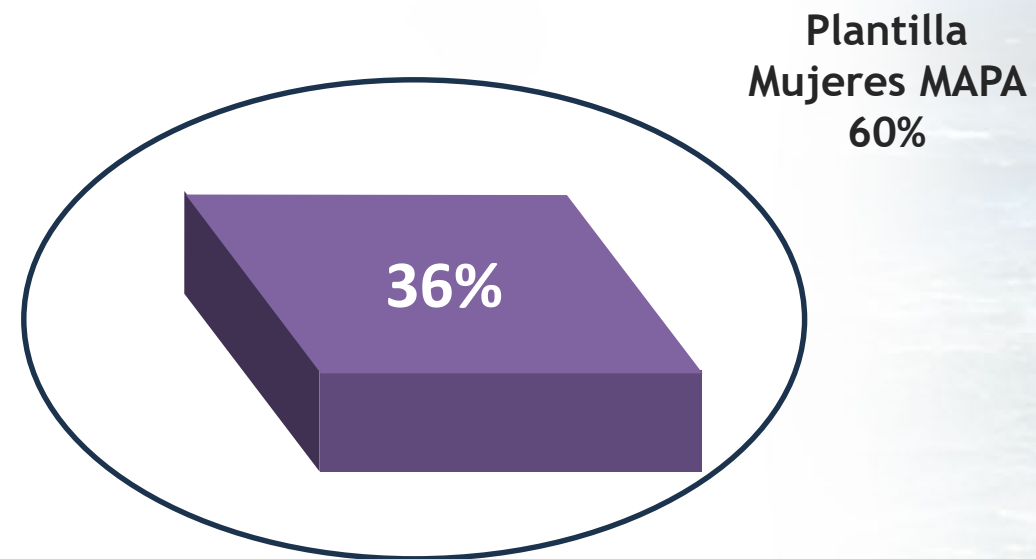


Fuente: Grant Thornton

Mujeres Altos Cargos Administración del Estado



Mujeres Altos Cargos MAPA



% de Igualdad de Oportunidades entre Hombres y Mujeres

(Estudios, Economía, Salud y Participación Política)

100%: Máxima Igualdad



Fuente: Foro Económico Mundial

1933

1975





Bagaje Cultural

**Mujer: Rol familiar y
no profesional**

Nos cuesta vernos en
ciertos roles y profesiones



**Nos cuesta vernos
como protagonistas
del cambio**

Muchas sois ejemplo ya...

¡Atrevámonos más!





Tenemos mucho que aportar

Capacidad de trabajo de llevar mil
asuntos a la vez

De cuidar de todos

De querer que nuestro entorno sea
feliz, armonioso...

Velamos por los nuestros

¡Queremos un mundo mejor!

Pero parece que...

Salimos de una casilla de salida
más atrás...

¡Ni nos damos cuenta!





**Nos perdemos por el
camino...**

¿Y yo?

¿y mis proyectos?

¿y mis sueños...?

Necesitamos más referentes
Mujeres que nos inspiren



Mujeres del Mar

*Una coalición de mujeres trabaja para promover sus
derechos y la pesca sostenible a lo largo de la costa
sur de Chile*

Carola Barría



Rosa de Lourdes Huenante





Todas somos inspiración

Todas somos ejemplo
con nuestra generosidad
y con nuestra lucha.



Los entornos son difíciles

NO los controlamos

Hay cosas que no podemos
cambiar de inmediato.

FOCALICEMOS:

**Sí podemos cambiar lo que
depende de NOSOTRAS**

**“Se el cambio que quieres ver en
el mundo”**

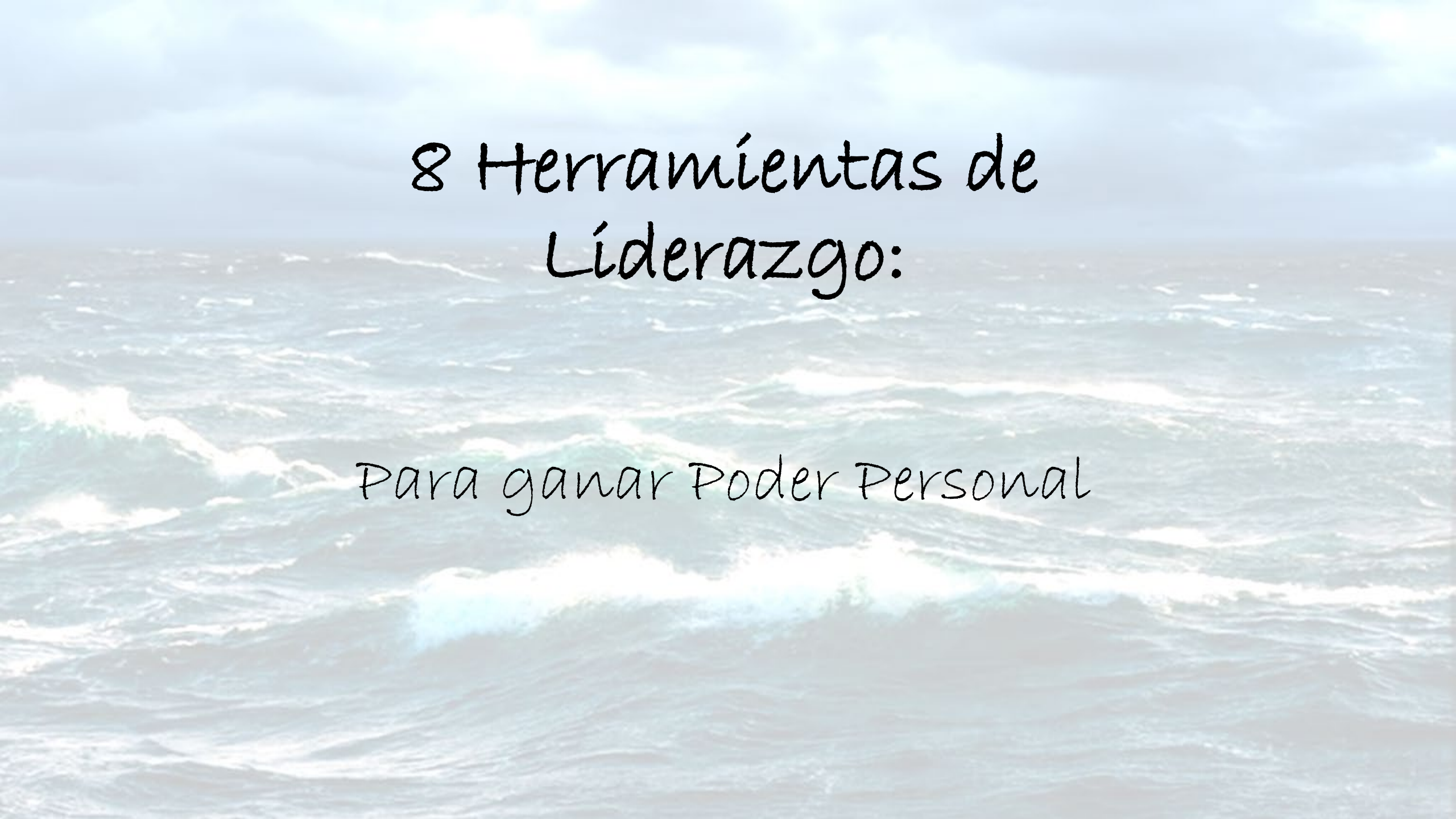
¡Ganar “poder interior”!



El cambio puede venir por nosotras

Por nuestra actitud
Por nuestra energía
Por nuestros mensajes
Por nuestras acciones





8 Herramientas de Liderazgo:

Para ganar Poder Personal

8 Herramientas de Liderazgo:



8 Herramientas de Liderazgo:

1.

Actitud



La Actitud es el 99%

¿Cómo me enfrento a los retos de la vida?

*“Tanto si crees que **puedes** como si crees que **no puedes** estas en lo cierto”*



Actitud:

Estado de ánimo, una forma de vivir o de afrontar la vida

Positiva - Negativa- Neutra

De la “Queja” a la Necesidad:

¿Qué EXACTAMENTE necesito?

Asumir nuestro poder de cambio

La actitud positiva nos capacita

¿Que puedo hacer ante esto?

Siempre hay maneras, aprendizajes

Empecemos aquí y ahora a hacer las cosas de un modo diferente.

Bajar la queja y subir la acción **transformadora** en el presente.



*“La valentía no es ausencia de miedo,
sino la voluntad de enfrentarlo y superarlo, descubriendo así
la verdadera fortaleza que reside en nuestro interior”*



8 Herramientas de Liderazgo

2.

Cómo me hablo



Observar lo que nos decimos

¿Cómo es mi diálogo interno?

¿Quién es la voz?

¡...maldita voz!



Yo NO soy mi pensamiento

90.000 pensamientos al día

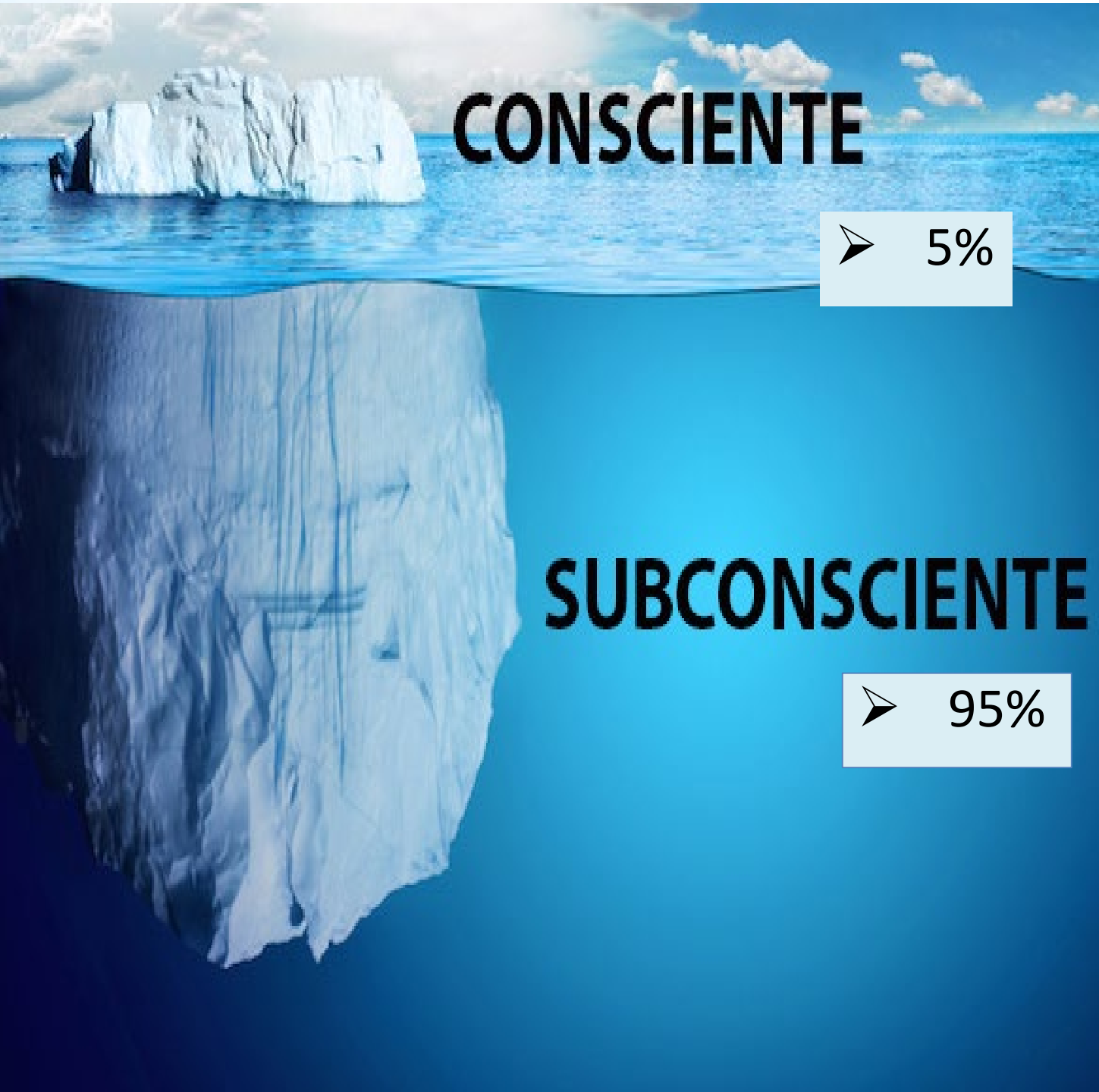
70% son negativos

¡Es supervivencia!

Yo NO soy las Creencias Heredadas:

De nuestras madres, padres, familias,
entorno, publicidad, sociedad...



An iceberg floating in the ocean. The small tip above the water is labeled 'CONSCIENTE' with a 5% percentage. The large, submerged part is labeled 'SUBCONSCIENTE' with a 95% percentage. The background is a blue sky with clouds and a blue sea.

CONSCIENTE

➤ 5%

SUBCONSCIENTE

➤ 95%

2 Mentes:

*Percepciones,
creencias
subconscientes de
quiénes nos creemos
somos y cómo
interpretamos el
mundo.*



Programa

creado de los
0 -7 años



¿Qué frases hemos oído?
¿Qué ejemplos hemos
visto?





**Hemos aprendido
inconscientemente:**

A complacer...

A adaptarnos...

A callar...

A obedecer sin cuestionar...

A cuidar...

A sacrificarnos...

¡Pensar en una es ser egoísta!



Creencias limitantes

Programas que nos limitan

Ideas que aceptamos como verdades absolutas

En ciertas citaciones nos impiden nuestros sueños y alcanzar nuestro pleno desarrollo

¡NO SON CIERTAS!



“El elefante encadenado”

Jorge Bucay

No se escapa porque aprendió en
su infancia “no podía”

Y ahora “cree” NO puede





¿Cómo afectan a
nuestra vida?

CAPACIDAD

- Síndrome de la Impostora -

“No sé suficiente”

“No lo sabré hacer bien”

“No tengo la inteligencia, el
conocimiento,
las habilidades para...”

“NO SOY CAPAZ”

MERECIMIENTO

"No me lo merezco"

"No puedo decepcionar"

"No puedo fracasar"

"NO ME ATREVO"

POSIBILIDAD

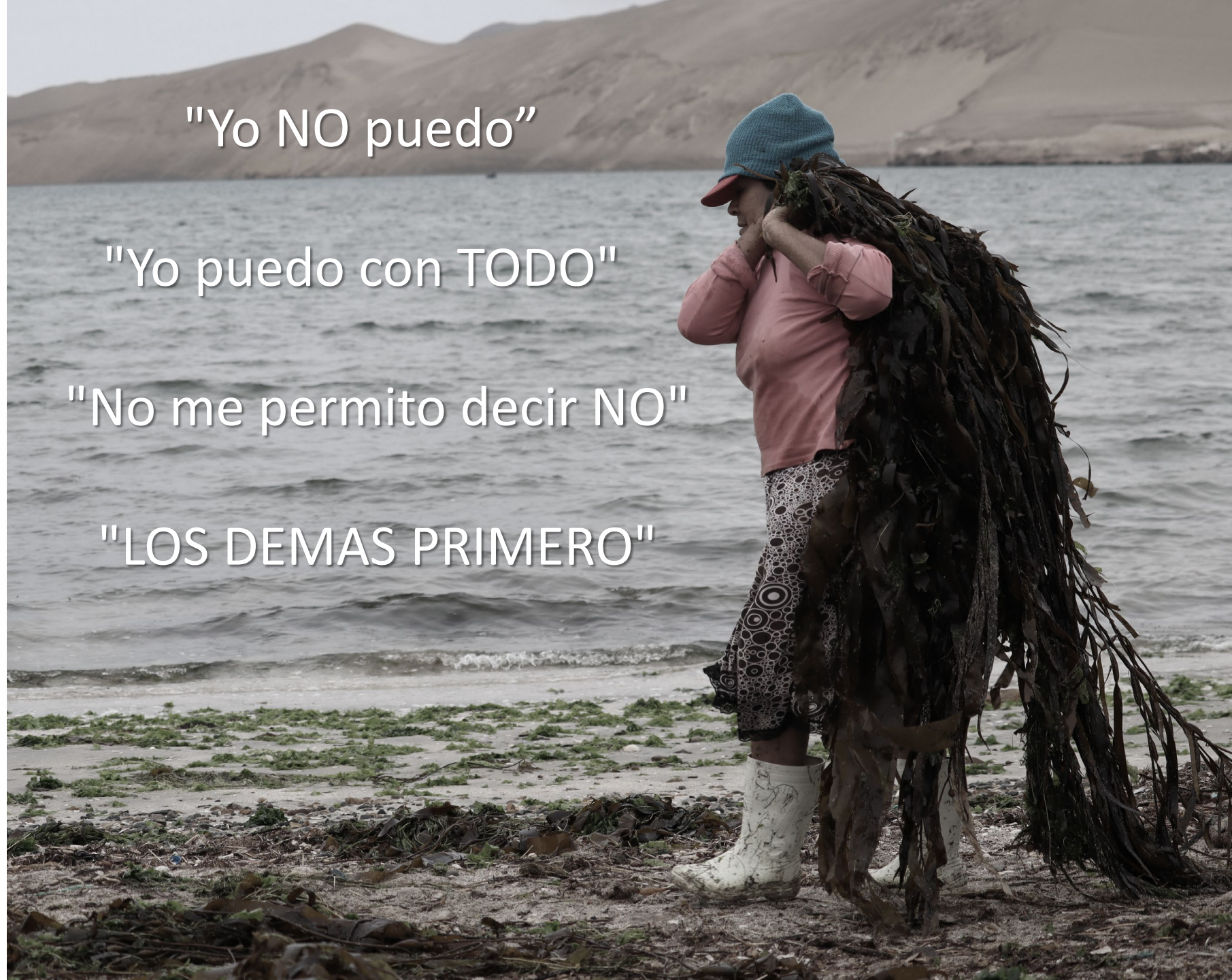
-Síndrome de la Superwoman-

"Yo NO puedo"

"Yo puedo con TODO"

"No me permito decir NO"

"LOS DEMAS PRIMERO"



“No dejes que los estereotipos de género te
limiten”.

“Tienes el poder de romper barreras y lograr lo
que te propongas”.

Sheryl Sandberg

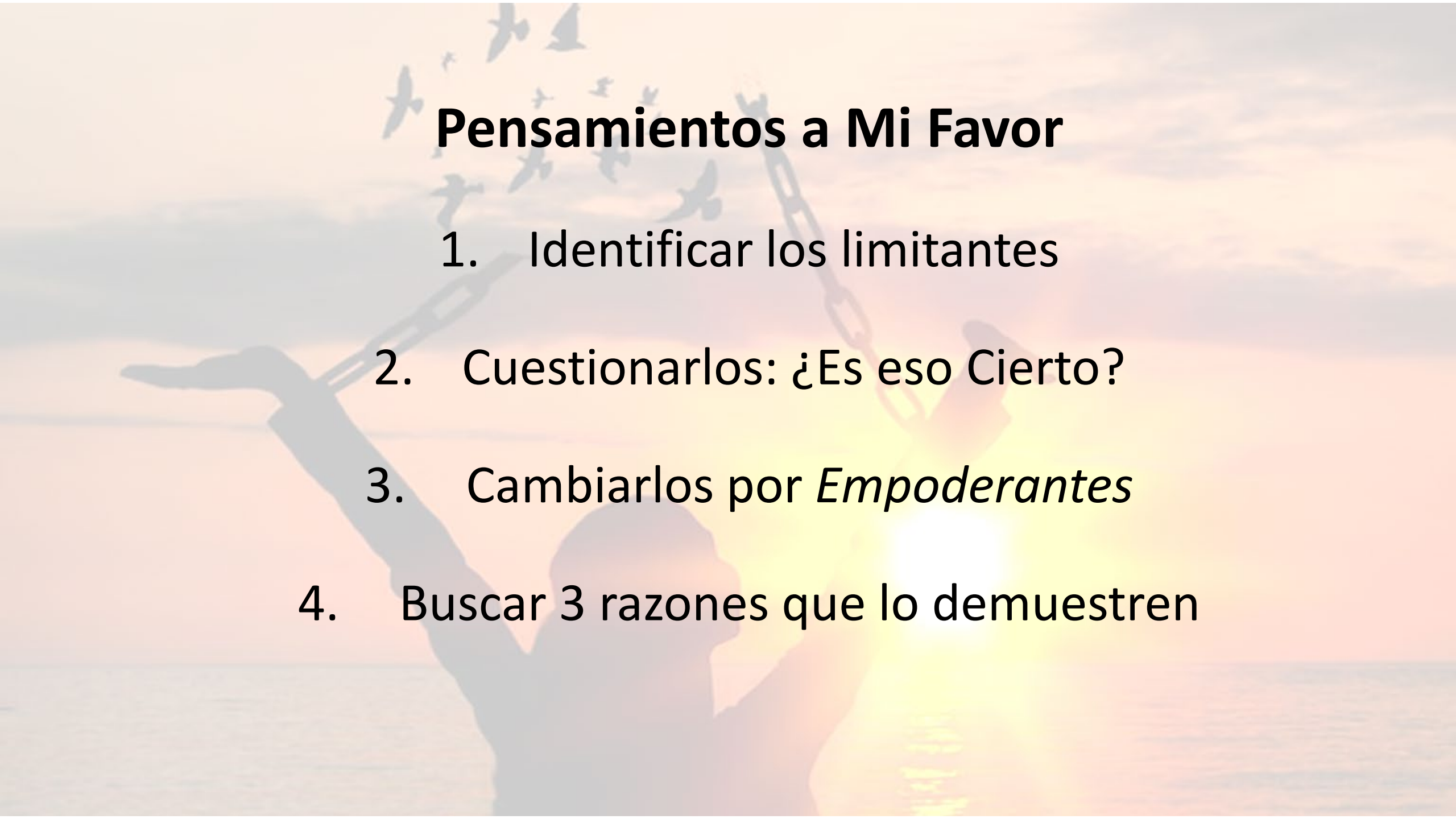


8 Herramientas de Liderazgo

3.

Pensamientos a mí favor



The background of the slide features a silhouette of a person standing with their arms raised, breaking apart a chain. The scene is set against a vibrant sunset or sunrise sky with warm orange and yellow tones. Several birds are depicted in flight across the upper portion of the image.

Pensamientos a Mi Favor

1. Identificar los limitantes
2. Cuestionarlos: ¿Es eso Cierto?
3. Cambiarlos por *Empoderantes*
4. Buscar 3 razones que lo demuestren

1. Identificar:

“No tienes nada interesante que contar”, “No eres buena escribiendo”,...

2. ¿Es eso Cierto?

No

3. Empoderante:

Sí tengo cosas que contar que inspiran y ayudarán

4. Busca 3 razones:

+ 1.000 horas de Coaching a Mujeres Directivas

Me piden seguirme en Redes

Feedback Positivo tras Charlas y Formaciones

“Yo sí que valgo”

“Lo sabré hacer suficientemente bien”

“Lo importante es lo que YO pienso, no los demás”

“SOY CAPAZ DE LO QUE ME PROPONGA”

“Me lo merezco”

“No tengo NADA que demostrar”

**“Mi voz y mi verdad es importante,
puedo decir lo que pienso e incluso
destacar”**

“SÍ, ME ATREVO”



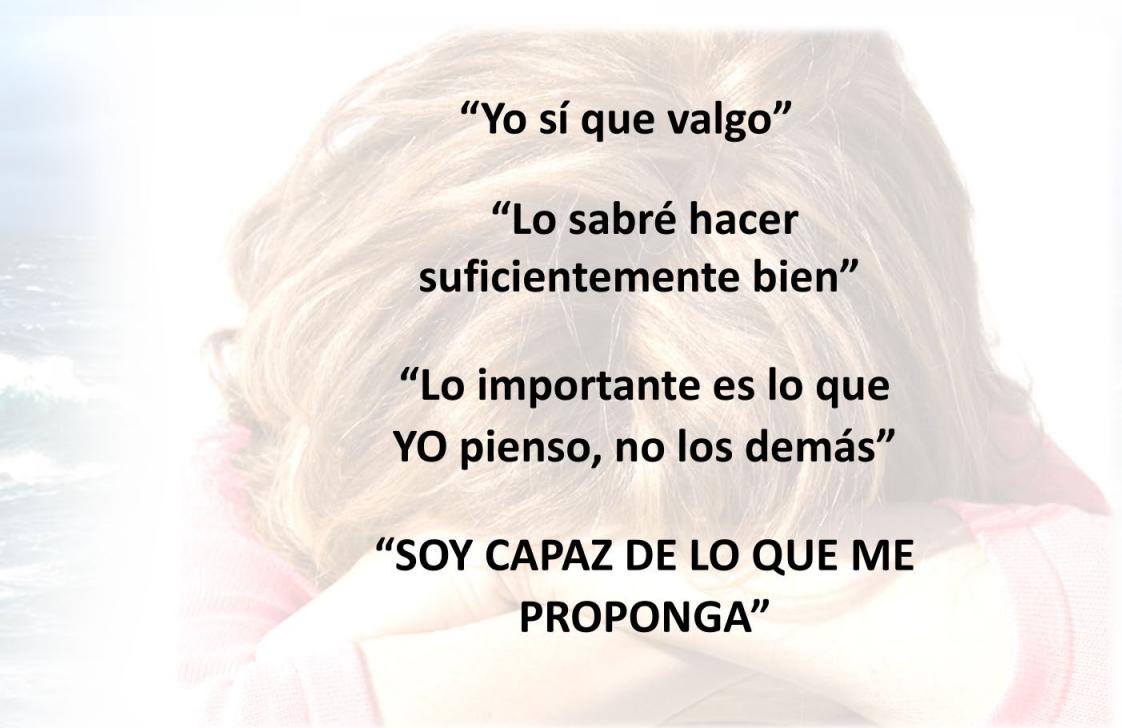
“Sí puedo, si lo intento...”

“Está bien pedir ayuda”

**“Puedo decir NO, incluso
enfadarme”**

**“ME PERMITO CUIDARME Y
PENSAR EN MÍ”**





“Yo sí que valgo”

**“Lo sabré hacer
suficientemente bien”**

**“Lo importante es lo que
YO pienso, no los demás”**

**“SOY CAPAZ DE LO QUE ME
PROPONGA”**



“Me lo merezco”

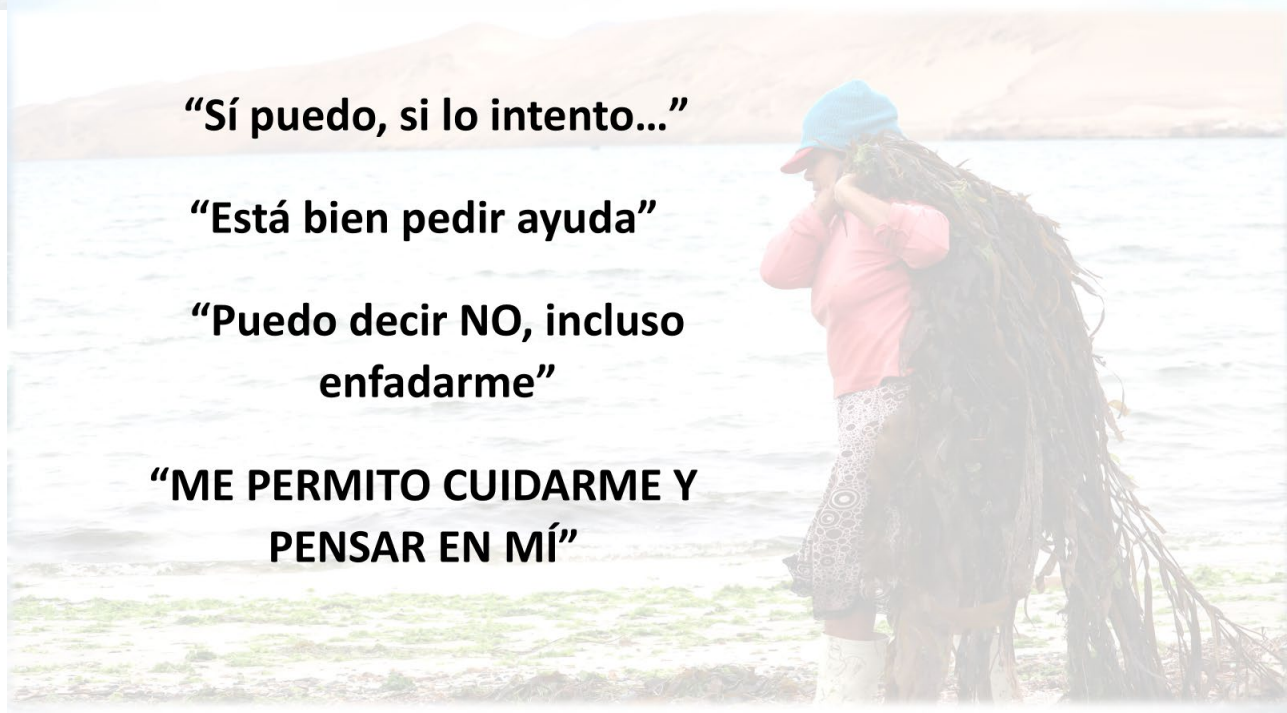
“No tengo NADA que demostrar”

**“Mi voz y mi verdad es importante,
puedo decir lo que pienso e incluso
destacar”**

“SÍ, ME ATREVO”



?



“Sí puedo, si lo intento...”

“Está bien pedir ayuda”

**“Puedo decir NO, incluso
enfadarme”**

**“ME PERMITO CUIDARME Y
PENSAR EN MÍ”**

EJERCICIO: Integración de una nueva creencia:

Postura de Cerebro Integrado



8 Herramientas de Liderazgo

4.

Emoción Poderosa



Emoción de Liderazgo y Empoderamiento:

Emoción de fuerza, confianza sobre la propia vida y el entorno.

Sensación de **poder tomar decisiones, actuar y alcanzar metas** propias con autodeterminación

Emoción = E-movere

Detrás de cada Acción hay una Emoción

Detrás de cada Emoción hay un
Pensamiento

Cambio el pensamiento = Cambio la
Emoción = Cambio la Acción

Resultado distinto





**La mente y el cuerpo no
distinguen imaginación de
realidad**

Ejercicio: Conexión con Emoción Empoderante

Recuerdos Poderosos del Pasado y
Anclaje



PNL

Programación
Neurolingüística

9 Herramientas de Liderazgo

5.

Postura Poderosa

¿Qué comunica mi cuerpo?

Lenguaje cerrado:
Miedo

Lenguaje abierto:
Seguridad y Confianza



¿Qué comunica mi cara?

Contacto visual:
Seguridad

Sonrisa:
Confianza





**Tomamos MÁS
espacio cuando nos
sentimos
poderoso/as**

Posturas de Poder

A la Inversa, las posturas de Poder modifican los niveles cerebrales de **testosterona y cortisol**.

No solo proyectamos más seguridad y confianza, sino que nos **sentimos** con MAYOR autoconfianza.



Amy Cuddy



Posturas de BAJO Poder



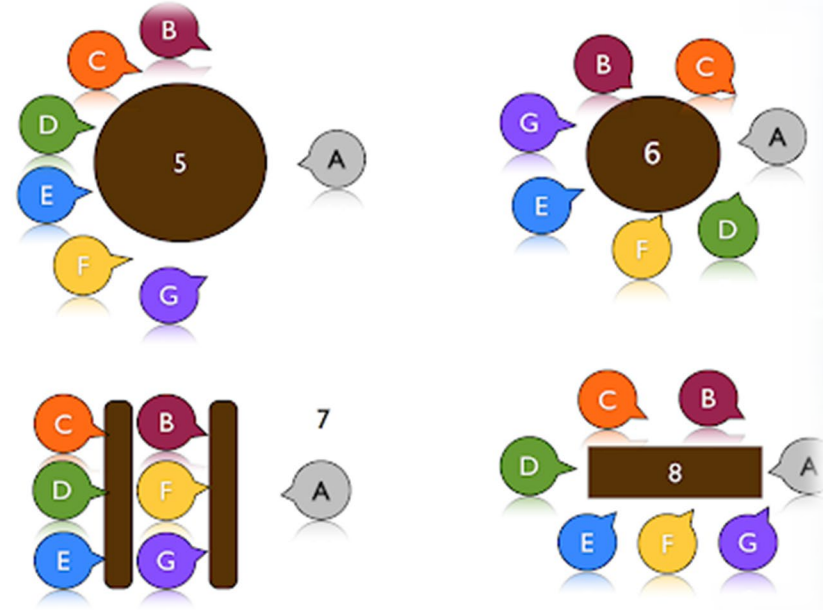
Posturas de ALTO Poder



Psico-geografía:

¡Ocupa tu espacio y
defiéndelo!

El lugar que ocupas
comunica y te da **Poder**



8 Herramientas de Liderazgo

6.

Actuar
"Como sí..."

Piloto Automático

Ser consciente y PARARLO

Actuar de OTRAS formas



Actúo COMO SI...

No creo en mí....
actúo **como si** creyera

No me siento capaz...
actúo **como si** me sintiera capaz

No me siento poderosa...
actúo **como si** fuera yo la JEFA



Actúo **COMO SI** fuera **YO** un **REFERENTE**

¿Quién en mi entorno es Asertivo?

¿Quién desprende seguridad?

¿Quién proyecta carisma?

¡Actuemos como si fuéramos esa!





Date Permiso

Permítete hacer lo que deseas sin esperar que al resto del mundo le parezca bien.

Permítete y atrévete a hacerte cargo de ti misma y de tu bienestar.

“No permitas que el miedo al rechazo te impida intentar algo nuevo”.

“El rechazo es solo una oportunidad para encontrar algo mejor”.

Sheryl Sandberg



8 Herramientas de Liderazgo

7. Comunicación efectiva

Comunicación Asertiva

Decir lo que pienso de
forma franca y amable,
sin enjuiciar y
respetando al otro.



Pasividad

Agresividad

Solo las
necesidades
del otro

Solo mis
necesidades



Asertividad



Callar, conciliar demasiado,
someterse a las necesidades
del otro, no las mías, y dejar
que haga.

Controlar al otro, criticar,
atacar, “explotar” sin
considerar el otro, usando
tono, palabras, o actitud.

Petición asertiva:

Describir “**HECHOS**” concretos

¿Qué
Observo?

Explicar mis **PENSAMIENTOS** y **EMOCIONES**

¿Qué
interpreto
y siento?

Expresar mis **NECESIDADES**

¿Qué
necesito?

Expresar mi **PETICIÓN**: que espero que hagas

¿Qué te
pido ?

¿Cómo lo ves?

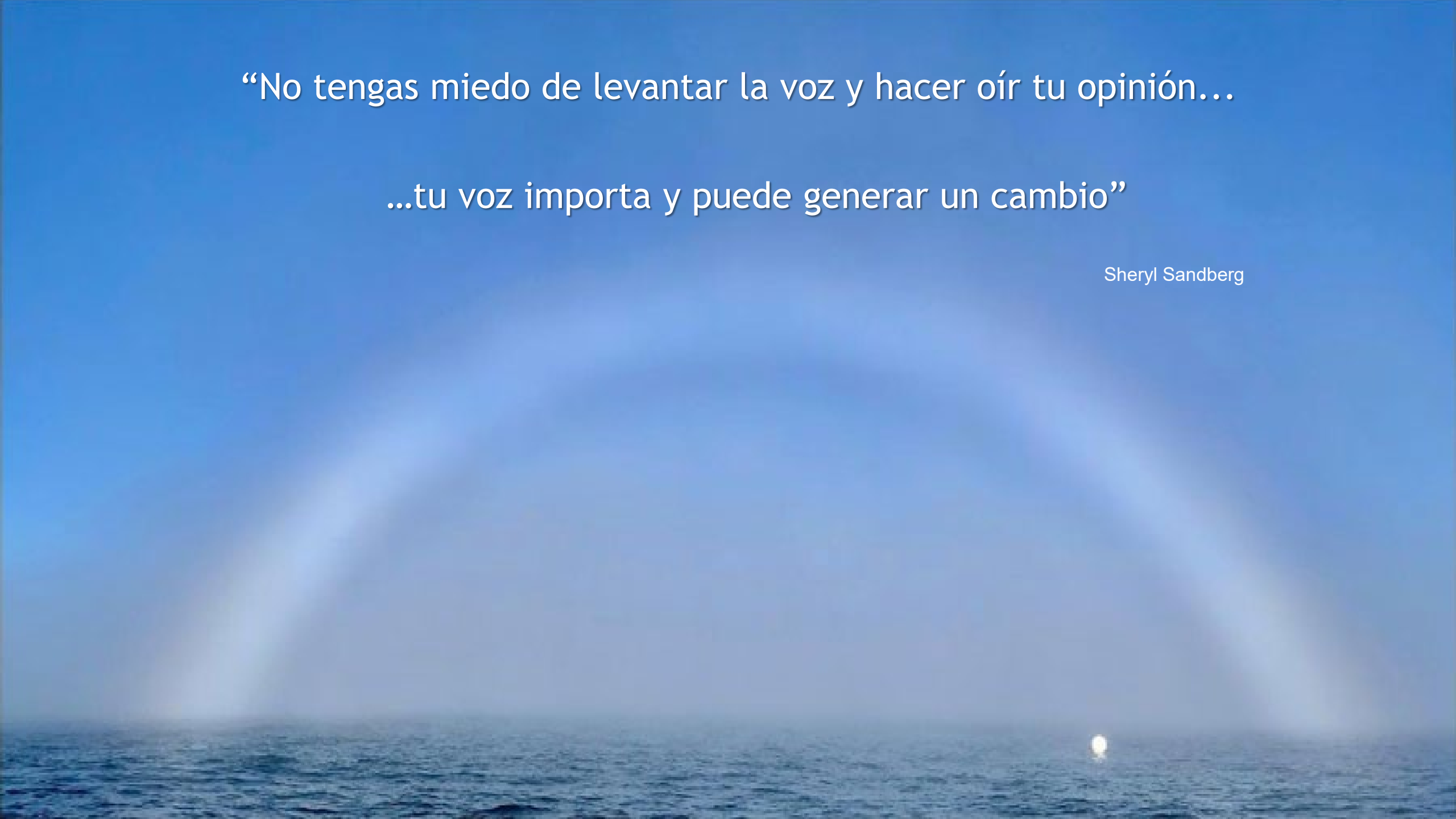
ACORDAR una solución común y beneficioso para ambos

¿Qué
podemos
hacer para
el beneficio
de ambos

“No tengas miedo de levantar la voz y hacer oír tu opinión...

...tu voz importa y puede generar un cambio”

Sheryl Sandberg



Decir No

Con Empatía

RespetándoseME

Marcar Límites





Saber Discrepar

Ante opiniones distintas NO
ceder por mantener la
“armonía”

Defender lo nuestro
con empatía y persistencia

8 Herramientas de Liderazgo

8.

Apoyarnos en la
Comunidad

Hacer Comunidad y Apoyarnos Mutuamente



**TEJE una RED de mujeres en tu
comunidad para empoderaros
e inspiraros juntas**



SORORIDAD

Más allá de la amistad, la sororidad se refiere a la solidaridad entre mujeres.

"Es la amistad entre mujeres que ni siquiera son amigas"

Escritora y periodista Gabriela Wiener



SORORIDAD O HERMANDAD

La sororidad es un **pacto político de género entre mujeres** que se reconocen como interlocutoras”

"No hay jerarquía, sino un reconocimiento de la autoridad de cada una"

Antropóloga Marcela Lagarde"



PRACTIQUEMOS

las 8 Herramientas de Liderazgo:



Volemos alto
con un propósito



Atrevámonos a SER
referentes también



Carmen Díaz





"Nunca subestimes el poder que tienes para inspirar
y cambiar el mundo."

Payal Kadakia







**"No hay límite para lo que, como mujeres,
podemos lograr"**

Michelle Obama

juntas somos imparables!



GRACIAS

Laura.argente@leaderplanet.com



LEADERPLANET