

IMAGEN PERSONAL Y LIDERAZGO

Mtro. Roberto Carlos Torres López

Mtro. Terapia Cognitivo Conductual

Mtro. Psicología del Deporte

"El verdadero liderazgo nace cuando el líder ayuda a otros a encontrar sentido en su trabajo, en sus desafíos y en su vida."

Viktor Frankl

Estadísticas clave sobre burnout en México (2025)

-Prevalencia general 72% de las personas trabajadoras en México han experimentado burnout en el último año

-12% lo vive de forma frecuente.

16% lo experimenta ocasionalmente.

Salud mental en el entorno laboral (INEGI)

- Condiciones más atendidas en servicios de salud mental (2024)

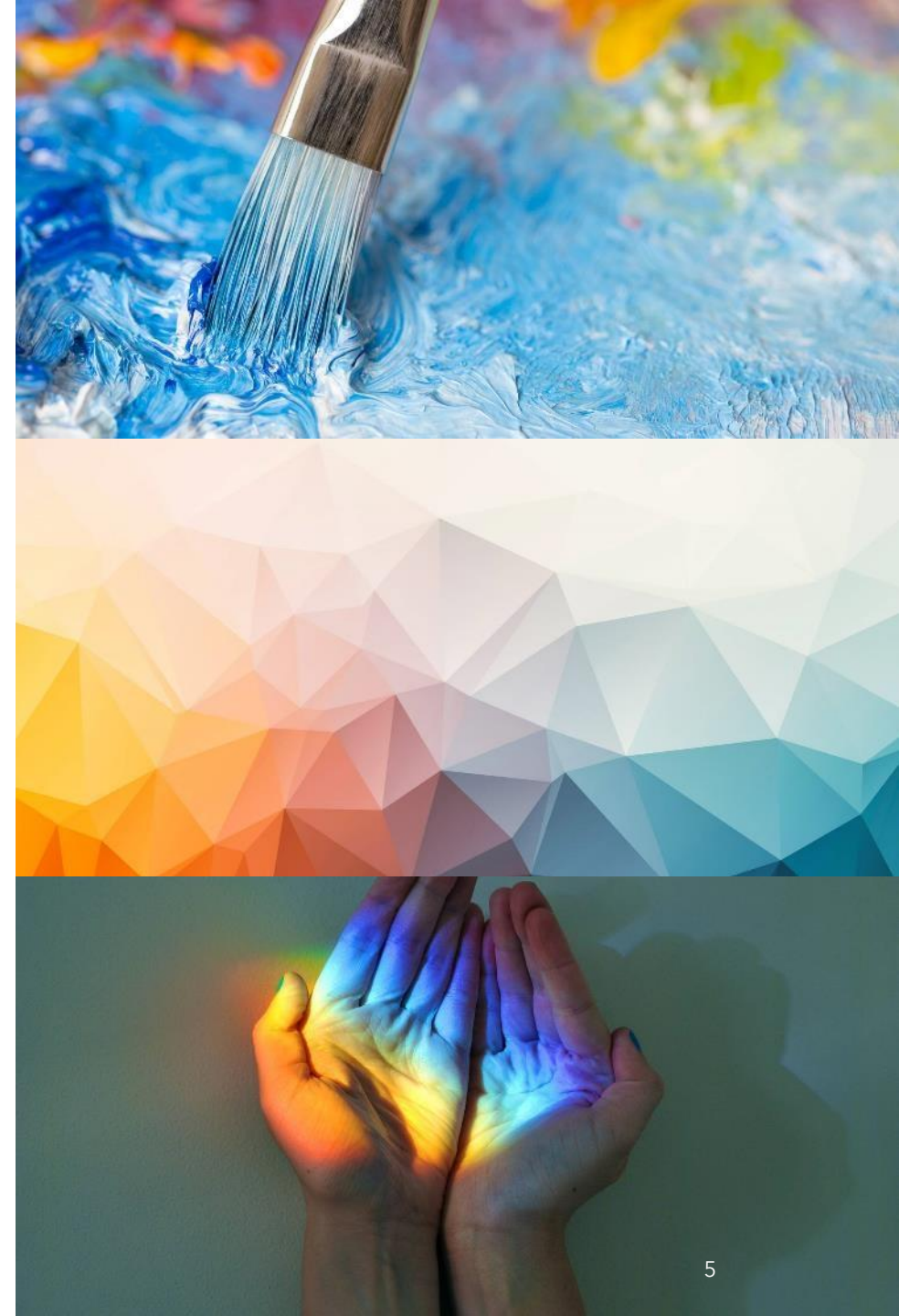
- Se atendieron 303,356 personas por condiciones de salud mental.

Ansiedad: 52.8%

Depresión: 25.1%

¿Qué es el liderazgo?

Definición funcional: Capacidad de influir, motivar y guiar a otros hacia objetivos comunes. Más allá del rol: El liderazgo no es solo jerarquía, sino actitud, congruencia y visión.



¿Qué es la imagen personal?

- Concepto: Conjunto de percepciones que los demás tienen sobre nosotros, influenciada por nuestra conducta, comunicación y presencia.
- Dimensiones: Apariencia física
Lenguaje verbal y no verbal (salud mental)
- Coherencia entre valores y acciones



Psicología Cognitivo-Conductual: Reprogramando el liderazgo

- Fundamento: Las emociones y conductas están mediadas por pensamientos y creencias.
- Aplicaciones al liderazgo: Identificación de distorsiones cognitivas (ej. "No soy suficiente para liderar").
- Reestructuración cognitiva para fomentar autoconfianza. Refuerzo de conductas asertivas y empáticas.

Imagen personal:

- Autoevaluación objetiva vs. crítica destructiva.
- Entrenamiento en habilidades sociales y comunicación efectiva.

Logoterapia:

Liderar con sentido

Principio clave: El ser humano se realiza al encontrar sentido en su vida.

Aplicaciones al liderazgo: El líder como guía hacia el propósito, no solo hacia metas.

Resiliencia ante la adversidad:
“Quien tiene un porqué,
puede soportar casi cualquier
cómo”.



Imagen personal:

- Autenticidad como reflejo del sentido personal.
- Coherencia entre lo que se vive y lo que se proyecta.

IKIGAI



Ejercicios prácticos:

Diálogo interno: Identifica una creencia limitante y reformúlala.

Mapa de sentido: ¿Qué valores guían tu liderazgo?

Role play: Practica una conversación difícil desde la asertividad y el propósito.

Conclusión

- El liderazgo auténtico y una imagen personal sólida no se construyen desde la perfección, sino desde la conciencia, la intención y el sentido.
- La psicología cognitivo-conductual nos da herramientas para cambiar lo que pensamos y hacemos;
- La logoterapia nos recuerda por qué vale la pena hacerlo.



Gracias

Mtro. Roberto Carlos Torres
López

Instagram: [peace_robe](#),
[caddipsicologia](#)

Cel: 5591942743