

MANUAL DE PANDA AI

**CAMBIAR EL
COMPORTAMIENTO — NO EL
POWERPOINT — A ESCALA**



pandatron

PANDATRON.AI

PRIMEROS PASOS

1. Crea tu cuenta

Bienvenido a la Plataforma de IA Pandatron

Correo electrónico

ejemplo@empresa.com

Contraseña

Acepto los términos y la política de privacidad

Continuar

¿Ya tienes una cuenta? [Iniciar sesión](#)

2. Introduce tu código de verificación para activar tu correo electrónico

Verifica tu correo electrónico

Ingresa el código de confirmación enviado a your.name@company.com

Código

Ingresa el código de confirmación

Reenviar código

Verificar correo

¿Cuenta equivocada? [Volver al registro](#)

Recibirás el código de verificación por correo electrónico

Verify your email address

Use the verification code below to confirm your email address.

751643

This code expires soon. If you didn't request it, you can ignore this email.

© 2025 Pandatron Inc. All rights reserved.

3. Inicia sesión y completa tu configuración inicial

 pandatron

Bienvenido a la Plataforma de IA Pandatron

Correo electrónico

ejemplo@empresa.com

¿Olvidaste tu contraseña?

Continuar

¿No tienes una cuenta? [Registrarse](#)

 Iniciar sesión con Google

 Iniciar sesión con Microsoft

 Bienvenida

 Perfil

 Tono de voz

 Finalización

¡Bienvenida!

¡Hola! Soy Panda, tu coach organizacional. Vamos a responder unas breves preguntas para personalizar tu experiencia y adaptar nuestras sesiones a lo que realmente importa para ti.

Omitir por ahora

Continuar

PERSONALIZA TU EXPERIENCIA

Cuando te unes por primera vez, puedes dejarle saber a Panda más sobre ti y tus preferencias

Bienvenida Perfil Tono de voz Finalización

Perfil

¿Qué opción describe mejor tu rol o nivel de responsabilidad en la organización?

Contratista individual Líder de equipo / Supervisor Gerente / Jefe de departamento

Director / Nivel ejecutivo Otro

¿Puedes contarme un poco sobre tu experiencia y lo que haces en tu rol?

He trabajado en todo tipo de roles dentro de mi organización durante los últimos 10 años, desde ingeniería hasta gestión de proyectos y ventas. ¡Ahora lidero el equipo de innovación!

¿Qué tan extensas te gustaría que fueran las respuestas de Panda?

Normal: alrededor de 4-5 frases (predeterminado)

Extensas: sin límite

Atrás Continuar

Bienvenida Perfil Tono de voz Finalización

Tono de voz

Analítico Calmado, informativo, reflexivo

Empático Comprensivo, alentador, cercano

Desafiante Directa, empoderador, energético

He tenido dificultades para lograr que mi equipo se alinee con este nuevo proceso.

Es normal que haya resistencia al cambio; muchas veces significa que las personas necesitan entender mejor cómo las beneficiará.

Atrás Continuar

Esto permitirá que Panda adapte sus respuestas al estilo que mejor se ajuste a tu personalidad. Pueden cambiar estas preferencias en cualquier momento, así que siéntete libre de experimentar.

 pandatron

¡Hola! 🐼

¿Cuál es tu mayor desafío hoy?

¿Cuáles son mis puntos ciegos?

Me siento abrumado

Necesito hacer un juego de roles de una situación

¿Cuál es lo primero que se te viene a la mente?

O elige un ejercicio para comenzar

Generaciones — Todos Somos Parte de la Historia

Trabajo Más Inteligente

Trabajo en equipo y colaboración

Confianza para el Cambio

Una vez que se complete la incorporación, estarás listo para comenzar.

CHATEAR CON PANDA

HAY DOS FORMAS DE INTERACTUAR CON PANDA:

- Iniciar una conversación desde el chat
- Seleccionar un ejercicio desde la biblioteca según el tema que prefieras

Iniciar una conversación

Hola, ¿cómo estás?

Hola, estoy bien, gracias por preguntar.

¿Qué te trae por aquí hoy? Me gustaría entender en qué situación o desafío te gustaría trabajar para que pueda acompañarte de la manera más útil.

Tengo una decisión difícil que tomar Estoy enfrentando un desafío en el trabajo

Quiero explorar una meta personal

Continúa la conversación...

Perfecto. ¿Podrías contarme qué pasó en esa situación en los hechos básicos de lo que ocurrió para poder acompañarte en la reflexión.

Ejercicios Recomendados para Ti

Basándonos en nuestra conversación, aquí hay algunos ejercicios que te recomiendo revisar para abordar este problema.

- Confianza para el Cambio - ¿Qué Significa Esto para Mí?
- Mejora de Liderazgo en Pequeñas Dosis - Una Pausa para la Estrategia
- Trabaja Más Inteligente - Relaciones difíciles en el trabajo

Tuve un conflicto con un colega No salió como esperaba un...

Recibí feedback que me sorprendió

Consejo: Panda te sugerirá opciones de respuesta según tu conversación. Al elegir una, se añadirá al campo de texto, y podrás editarla antes de enviarla.

Durante la conversación, Panda también te sugerirá ejercicios relevantes para que elijas.

CHATEAR CON PANDA

Selecciona desde la biblioteca de ejercicios

Puedes explorar la biblioteca de ejercicios y comenzar directamente con el tema que prefieras.

O elige un ejercicio para comenzar

Generaciones — Todos Somos Parte de la Historia Trabaja Más Inteligente

Trabajo en equipo y colaboración Confianza para el Cambio

Mejora de Liderazgo en Pequeñas Dosis La Organización Audaz (Amy Edmondson)

La Organización Audaz (Amy Edmondson)
Seguridad Psicológica
Construye confianza para que los equipos se sientan seguros al expresarse, compartir ideas y aprender de los errores.

La Organización Audaz (Amy Edmondson)
Trabajo en Equipo Dinámico
Fortalece la colaboración a través de fronteras mediante el aprendizaje en tiempo real, la adaptación y los objetivos compartidos.

La Organización Audaz (Amy Edmondson)
Organizaciones que Aprenden
Convierte los fracasos en ventajas competitivas mediante el aprendizaje y la colaboración.

Consejo: Los ejercicios están organizados por rutas temáticas; puedes filtrarlos haciendo clic en sus títulos.

Seguridad Psicológica

¿Por qué estás aquí?
Construye confianza para que los equipos se sientan seguros al expresarse, compartir ideas y aprender de los errores.

¿Qué haremos? (20–30 min):

- Identificar qué está bloqueando el aprendizaje en tu organización
- Descubrir dónde se pierde el conocimiento
- Diseñar acciones para compartir conocimientos inmediatamente

¿Qué obtendrás?

- Un plan claro para convertir los fracasos en aprendizaje
- Formas prácticas de romper los silos
- Pasos para ayudar a tu equipo a aprender más rápido, juntos

¿Listo para dejar de repetir los mismos errores?

Cancelar Comenzar ejercicio

Al hacer clic en una tarjeta, podrás obtener más información sobre el ejercicio antes de empezar o elegir otro.

Una vez que hayas elegido, haz clic en «Comenzar ejercicio» y empieza a chatear.

SERVICIO DE COACHING CON PANDA AI

SESIONES DE COACHING CON IA

Te recomendamos agendar tus sesiones en tu calendario para mantener claridad y consistencia

- ✓ Mini sesión: Una sesión de 5-10 minutos que puedes realizar cada mañana y tarde o cuando lo necesites.
- ✓ Sesión de coaching: Una sesión enfocada en un objetivo específico, de 10 a 30 minutos.

HORARIO DE LAS SESIONES DE COACHING CON IA

Realiza las sesiones en el momento que te resulte conveniente.

Panda siempre está disponible, sin esperas ni interrupciones.



OBTENCIÓN DE UN INFORME DE INSIGHTS

Cada mes recibirás un informe cualitativo basado en los datos de coaching.

Este informe se comparte con el equipo del proyecto para identificar patrones y oportunidades de mejora.

Toda la información es confidencial y anonimizada, enfocada únicamente en tendencias organizacionales.

Además del coaching, esto te permite expresar inquietudes de forma segura y aportar visibilidad a la organización.



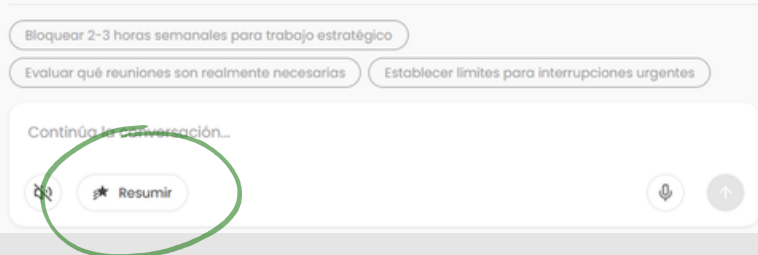
RESUMEN DE SESIÓN

A medida que interactúas con Panda, el botón "Resumir" se activará

Exacto. Hay una competencia directa por tu tiempo: las reuniones y urgencias están ganando terreno al trabajo estratégico que realmente mueve la aguja.

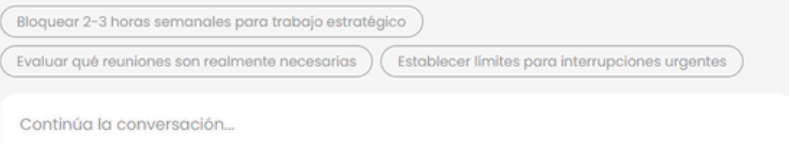
Has identificado específicamente las brechas entre tus actividades actuales y tus prioridades estratégicas. Es un patrón claro donde lo urgente está desplazando a lo importante.

¿Qué cambios específicos podrías hacer empezando esta semana para cerrar esa brecha de alineación? Por ejemplo, ¿qué podrías dejar de hacer o hacer diferente para proteger tiempo para lo estratégico?

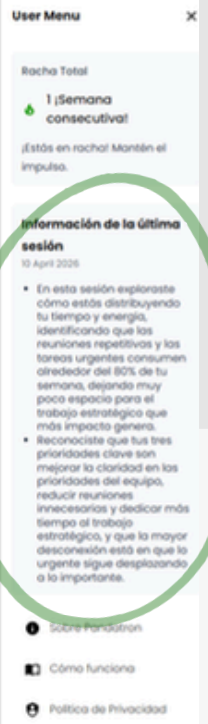


- En esta sesión exploraste cómo distribuyes tu tiempo y energía durante la semana, identificando que las reuniones repetitivas y las tareas urgentes consumen la mayor parte de tu jornada, dejando solo alrededor del 20% para el trabajo estratégico que más impacto genera.
- Reconociste que la mayor desconexión está entre el tiempo que dedicas a lo urgente y reactivo, y el espacio que necesitas para trabajar en tus tres prioridades clave: mejorar la claridad en las prioridades del equipo, reducir reuniones innecesarias y dedicar más tiempo a la planificación estratégica.

Una vez lo pulses, Panda te generará un resumen de la sesión.



...y el resumen de tu última sesión siempre aparecerá en el Menú de Usuario para refrescar tu memoria la próxima vez que te conectes.



CÓMO OBTENER EL MÁXIMO VALOR DEL COACHING CON IA



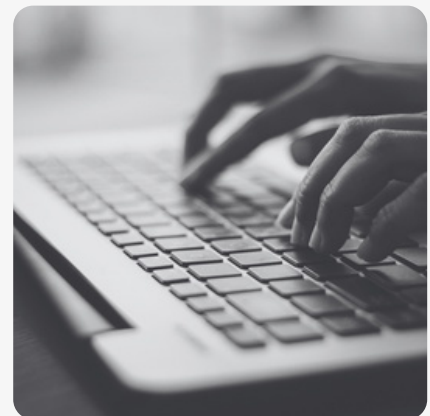
Ten tus sesiones en un lugar tranquilo donde puedas concentrarte.

Dado que estás hablando con una IA, y carece de la presencia de un coach humano, tu entorno te pudiera distraer.

Obtendrás el máximo valor si reflexionas cuidadosamente sobre las preguntas de Panda y observas los cambios y pensamientos que surgen en ti.

Por lo tanto, intenta recibir el coaching en un entorno donde puedas concentrarte.

Intenta responder con detalle, no solo con una o dos palabras



Panda AI Coach no es una IA que responde preguntas como ChatGPT, sino que plantea preguntas, reflexiones y ejercicios para ti.

En lugar de responder de manera reactiva, intenta centrarte en los diversos pensamientos que surgen y escríbelos a medida que aparecen.

CÓMO OBTENER EL MÁXIMO VALOR DEL COACHING CON IA

Intenta no juzgar después de una sesión

Eso te incluye a ti.



A medida que continúen las sesiones, ajustaremos el contenido y solucionaremos problemas basándonos en tus comentarios. Para la mejor experiencia, no juzgues el valor de Panda después de las primeras sesiones, sino dale una oportunidad sincera durante al menos un mes.



Si tienes comentarios, puedes escribirnos a support@pandatron.ai

Esperamos recibir tus comentarios sinceros. Sin tus comentarios, no podremos mejorar tu experiencia.

HERRAMIENTA PARA LA AUTORREFLEXIÓN

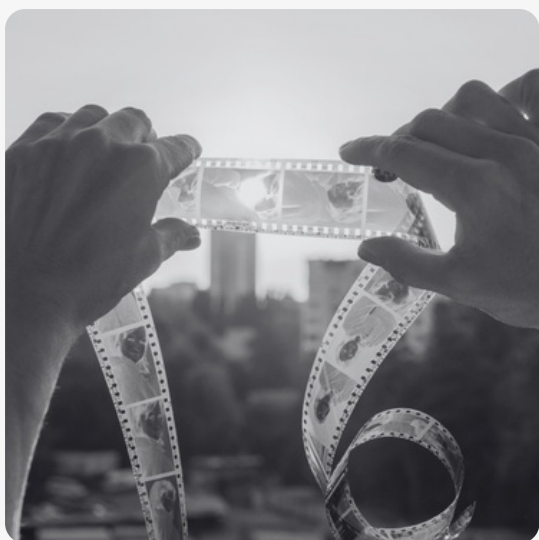
El coaching con Panda AI es una herramienta para la autorreflexión más que un mentor o asesor, así que enfócalo de esa manera para obtener el máximo valor. Trátalo como un compañero o un diario interactivo que puede hacerte preguntas astutas para ayudarte a encontrar ideas nuevas, aclarar o comprometerte con tus objetivos.



LIMITACIONES DE MEMORIA

Panda tiene memoria y se adapta a tu estilo con el tiempo, aunque aún puede necesitar contexto en algunas conversaciones. La IA misma se adapta a tu estilo y puedes incluso pedirle que vaya al grano en ciertos días y que use un lenguaje más descriptivo en otros.

Puedes recordarle a Panda cosas que sean relevantes para ti.



EXPRESATE SOBRE TUS SENTIMIENTOS

Panda puede preguntarte sobre tus emociones. Aprovecha esta oportunidad para explorarlas abiertamente en un entorno donde no hay juicios. Abrirte puede ser muy satisfactorio para ti, tanto personal como profesionalmente.



CÓMO ESCRIBIR AL COACH PANDA AI

Por favor, envía tus respuestas a Panda en un solo mensaje en lugar de 2 o 3. No te preocupes por los errores tipográficos, normalmente Panda te entenderá de todos modos.

También puedes cambiar el idioma, pero simplemente puedes hablar en cualquier idioma y Panda adaptará la conversación a ese idioma.

También puedes controlar cómo te responde Panda probando diferentes tonos de voz al acceder al panel "Personaliza a Panda" a través de tu User Menu.



ALGUNAS EXPERIENCIAS ANTERIORES

Crearemos un canal en Teams donde todos puedan compartir sus experiencias, objetivos y pedir ayuda a otros. Por cierto, estas son algunas de las cosas que han dicho nuestros usuarios anteriores:

” I was able to receive AI coaching more honestly than coaching with other people. It was very stimulating to have questions about emotions and coming up with creative solutions to my work challenges.

” After my first session with the chatbot, I thought to myself that I am not getting suggestions but rather just questions. But that was the shallow first impression and those questions were in fact the keys to the problems I've been dealing with for 6 months. I found myself this week pushing towards more practical solutions and the big picture started to form. I'm very happy now because I'm coming up with a solid plan to my goal.



” Micro-coaching was helpful in dealing with feedback I received from employees and planning next steps on what to do with it. I don't have anyone who I could discuss these things with except for my supervisor and it is not always the best option.

ALGUNAS EXPERIENCIAS ANTERIORES

” Every time I discover new things about myself that I didn't know I have. It also allows me develop skills in such an engaging and enjoyable way. Each session leaves you feeling good about yourself, factor that will make you crave for more...

” In a nutshell, it was fantastic. The session involved transforming the vision into a metaphor, and it was incredibly beneficial and valuable. It was even moving.

” I am a little nervous because I have had personal coaching before, but not at work, but this is the first time I have had work-only coaching. What role do negative emotions play in my work? Surprisingly, this question led me to many profound discoveries and helped me resolve certain conflicts.

” These sessions are very good to timebox thinking and reflection time. The questions are aimed to provoke thought.



PANDATRON.AI