

EMOCIONES EN CONTROL

“4 estrategias para autogestionar las
emociones en el liderazgo”

eBook



Dra. Bárbara Vilá Zorrilla, PhD

Emociones en control: "4 estrategias para autogestionar las emociones en el liderazgo"
Autor: Dra. Bárbara Vilá Zorrilla, PhD
Publicado en el año 2025.

© 2025 Dra. Bárbara Vilá Zorrilla. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio sin autorización previa y por escrito del titular de los derechos.
Visita nuestra página en www.sambodhipr.com.

INTRODUCCIÓN

¿Cuá es la importancia de autogestionar las emociones efectivamente?

Vivimos en un mundo donde los ambientes de trabajo están cada vez más estresados y, en ocasiones, se tornan agresivos si no se autogestionan las emociones. Las conductas y emociones en descontrol de los líderes afectan negativamente el bienestar de los equipos y colaboradores en las organizaciones. A estos efectos, controlar las emociones no es solo una habilidad deseable, sino una necesidad fundamental para liderar efectivamente. Estudios evidencian que líderes y colaboradores que desarrollan inteligencia emocional son más efectivos, toman mejores decisiones y fomentan ambientes saludables y productivos de trabajo.

Este eBook, Emociones en control: "El secreto para liderar activamente en calma", te acompañara en el camino hacia un liderazgo basado en la autoconciencia y el autocontrol emocional. Aprenderás la importancia de conocerte profundamente en elementos concernientes a tu personalidad, valores, talentos, comportamientos y emociones, que componen lo que es un líder integral. Al hacerlo, podrás identificar cuáles emociones y conductas necesitas autogestionar para ser un líder efectivo creíble y respetado.

¿Cómo lograr ser un líder autocontrolado y respetado?

Para lograrlo, aprenderás sobre el reconocido modelo de inteligencia emocional desarrollado por Daniel Goleman, que nos guiará en la comprensión y manejo efectivo de nuestras

NOTAS

emociones. El modelo incluye cinco competencias, de las cuales nos enfocaremos principalmente en las primeras tres, que corresponden a las destrezas personales relacionadas con el "yo". Para poder desarrollar y optimizar efectivamente las dos competencias sociales restantes del modelo, es fundamental trabajar primero en el desarrollo y fortalecimiento de las tres destrezas personales.

Además, integraremos cuatro (4) estrategias prácticas para el control emocional: la respiración consciente, la práctica de mindfulness, la reprogramación mental positiva y finalmente, elementos de automotivación intrínseca a través de afirmaciones positivas.

Controlar tus emociones como líder te permitirá ser un ejemplo para tu equipo, tomar decisiones con ecuanimidad y dirigir protegiendo el bienestar no solo de tus colaboradores, sino de toda la organización. Además, conocer tus motivadores internos te ayudará a liderar con optimismo e inspiración, generando un impacto positivo y duradero en el bienestar y la productividad del equipo.

La inteligencia emocional, entendida como la capacidad de utilizar las emociones de manera constructiva en las relaciones humanas, es fundamental para desarrollar buenas destrezas sociales, comunicación persuasiva en el trabajo y empatía. Esto crea un balance perfecto entre la razón y la emoción, que fortalece tu conexión con otros en el trabajo.

En este ebook descubrirás el secreto para cultivar estas habilidades esenciales para transformar tu liderazgo y potenciar el éxito de tu equipo. Un líder en control de sus emociones no solo lidera usando la razón, sino que inspira, motiva y construye un camino de desarrollo a través de la credibilidad y confianza adquirida gracias a sus comportamientos armoniosamente controlados.

NOTAS

MODELO DE COMPETENCIAS DE DANIEL GOLEMAN

Según definido por Daniel Goleman en su libro *Working with Emotional Intelligence* (1996), las competencias emocionales son consideradas fuentes fundamentales de éxito para líderes y profesionales, sin importar el sus puestos, áreas o tipo de trabajo que desempeñen.

Basado en este enfoque, Goleman identifica cinco (5) competencias que conforman la inteligencia emocional y que son determinantes para el éxito profesional. Estos elementos se organizan en dos grandes grupos o competencias (destrezas, conocimientos y conductas) macro: la competencia personal, que se refiere a destrezas relacionadas con el manejo interno del "yo", y la competencia social, que abarca las destrezas necesarias para comunicarse y relacionarse exitosamente con otras personas.

Comprender y desarrollar estas competencias es esencial para cualquier líder que su meta sea tomar decisiones acertadas, inspirar a su equipo, y mantener un ambiente laboral sano y productivo. En este eBook, nos centraremos en las competencias personales, las cuales sientan las bases para optimizar las sociales y, en consecuencia, alcanzar un liderazgo efectivo y equilibrado, en control.

Ventajas de la inteligencia emocional

1. Solucionar problemas integrando la lógica (inteligencia racional) como las emociones (inteligencia emocional).
2. Demostrar flexibilidad y adaptabilidad ante situaciones especiales o que lo requieran.

NOTAS

3. Facilitar y ayudar a otros en la expresión clara de sus necesidades.
4. Responder de manera asertiva y en control ante personas o situaciones difíciles.
5. Mantener una actitud optimista y constructiva frente a situaciones estresantes.

Estas ventajas reflejan el resultado en esencia de mantener las emociones en control para el éxito personal y profesional. A continuación, explórenos el modelo de cinco competencias clase propuesto por Daniel Goleman, que nos permitirá entender de manera integral cómo desarrollar estas competencias.

Las cinco competencias de inteligencia emocional

Las siguientes definiciones es un resumen e interpretación de las definiciones que Goleman ofrece en su modelo.

COMPETENCIAS		DEFINICIONES
COMPETENCIAS PERSONALES	Autoconocimiento	Es la capacidad de reconocer y de comprender nuestro estado de ánimo, emociones e impulsos, así como nuestras preferencias, estilos de personalidad y talentos, y también de entender el impacto que todo esto tiene en los demás.
	Autocontrol	Es la capacidad de gestionar y dirigir los impulsos, estados de ánimo y emociones con el fin de redirigir efectivamente nuestras respuestas conductuales y fisiológicas. Esto requiere

NOTAS

COMPETENCIAS SOCIALES

Automotivación

autogestionar emociones antes de actuar o tomar decisiones.

Es la fuerza interna y los pensamientos positivos que nos impulsan hacia el logro de los objetivos. Representa la energía y la pasión de trabajar hacia el logro de las metas.

Empatía

Es la capacidad de comprender las emociones, sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás, entendiendo la razón y la emoción que estos experimentan. Además, requiere tomar decisión o actuar luego de escuchar para demostrar que hubo un entendimiento.

Destrezas de relaciones sociales

Es la habilidad para desarrollar y mantener relaciones interpersonales sólidas, crear redes de apoyo, establecer empatía y comunicarse de manera asertiva, promoviendo respuestas o conductas adecuadas en los demás.

NOTAS

A través de múltiples estudios, tanto Goleman como otros investigadores han concluido que el líder exitoso no es solo el que posee una alta inteligencia racional, sino

principalmente quien cuenta con un elevado coeficiente emocional.

Inteligencia racional (IQ) vs inteligencia emocional (EQ)

El coeficiente de inteligencia racional (IQ) no predetermina si eres emocionalmente inteligente. Muchas personas tienen una capacidad intelectual incomparable, pero se les dificulta controlar sus emociones y relacionarse con otros. Por el contrario, hay personas que su coeficiente intelectual es promedio, pero son exitosos en la vida porque han podido desarrollar su coeficiente de inteligencia emocional (EQ) al máximo.



La combinación de personalidad, inteligencia racional, el peritaje o conocimiento técnico y la inteligencia emocional son componentes de éxito personal y profesional en los líderes modernos. Estos elementos aportan cualidades observables en la ejecución del liderazgo.

NOTAS

El conocimiento es importante para completar exitosamente tareas ejecutivas complejas, tomar decisiones en base a las políticas, procedimientos y conocimientos del área que se administra. El peritaje técnico está relacionado al conocimiento específico técnico según el área de experticia. Mientras que el coeficiente emocional está relacionado a la habilidad de automanejo y de destrezas sociales que hacen a un líder exitoso.

En ocasiones, se ascienden a puestos de liderazgo a profesionales expertos en un área y con un desempeño sobresaliente. Sin embargo, contar con habilidades técnicas o periciales, y/o resultados excelentes no garantiza un liderazgo efectivo. Muchas veces, estos nuevos líderes enfrentan desafíos porque no han desarrollado adecuadamente sus habilidades de autogestión emocional, las cuales son fundamentales para manejar el estrés, las presiones del cargo y las relaciones humanas con colaboradores, colegas, clientes y superiores.

La credibilidad y la confianza de los colaboradores o supervisados no se construyen únicamente a partir de indicadores cuantitativos o resultado numérico, sino que se fortalecen mediante la creación de un entorno laboral saludable, colaborativo y orientado al bienestar integral del equipo. Un líder que sabe controlar sus emociones puede responder con calma y claridad ante situaciones complejas, lo que a su vez genera un clima de seguridad y confianza. A esto yo le llamo, liderar activamente en calma para ganar confianza y desarrollar un entorno de trabajo seguro.

La comunicación efectiva es una herramienta clave para dirigir y alentar el corazón o motivar a un equipo. Pero para que esta comunicación sea realmente asertiva y empática, es necesario

NOTAS

que el líder tenga un buen control emocional. El automanejo de las emociones permite escuchar activamente, expresar ideas con claridad y sensibilidad, y manejar los conflictos de manera constructiva, originando así relaciones laborales sólidas y un ambiente adecuado para el crecimiento y la productividad.

En resumen, el liderazgo exitoso va mucho más allá de la experticia técnica o de las habilidades racionales; requiere un profundo trabajo interno para desarrollar inteligencia emocional, que es la base sobre la cual se construyen equipos motivados, comprometidos con la tarea y eficientes en su desempeño.



EJERCICIO:

¿Cuáles competencias de inteligencia emocional necesito desarrollar?

Instrucciones: Lee las preguntas relacionadas a cada competencia. Luego, escribe tus respuestas.

Preguntas por competencias	Respuestas
Inteligencia racional y pericia técnica 1. ¿Cuáles son mis habilidades racionales y de pericia técnica? 2. ¿Cuáles comportamientos describen mejor mi personalidad?	

NOTAS

3. ¿Cuáles de estos comportamientos necesito autogestionar mejor?	
Inteligencia emocional 1. ¿Cuáles son las emociones que regularmente experimento? 2. ¿Cómo autogestiono mis emociones ante situaciones de estrés? 3. ¿Cuáles de esas emociones necesito controlar?	

NOTAS

A continuación, nos adentramos en la primera competencia de autoconocimiento.

AUTO CONOCIMIENTO DE LA PERSONALIDAD Y LAS EMOCIONES COMO LÍDER

Las emociones y personalidad están estrechamente relacionadas y tienen un impacto significativo en el estilo de liderazgo. Según varias teorías de personalidad y modelos psicológicos, las emociones juegan un papel fundamental en la formación y el desarrollo de la personalidad. Veamos algunas de estas teorías o modelos para tener una mejor comprensión.

Teoría de los cinco factores (Big Five)

La teoría de los Big Five, también conocida como el Modelo de los cinco factores de Goldberg, MacCrae, Costa, entre otros, identifica

cinco dimensiones básicas de la personalidad: apertura a la experiencia, conciencia, extraversión, amabilidad y neuroticismo. Las emociones que experimentamos están relacionadas con cada una de estas dimensiones.

1. La **apertura a la experiencia** se refiere a la habilidad de ser curioso, creativo, abierto a nuevas ideas y experiencias. Esto permite experimentar una gran variedad de emociones.
2. La **conciencia** se refiere a la tendencia a ser organizado, responsable y autocontrolado, y a experimentar emociones como la satisfacción y la confianza.
3. La **extraversión** se relaciona con la tendencia a experimentar emociones positivas, como la alegría y la felicidad.
4. El **neuroticismo** tiene que ver con la tendencia a experimentar emociones negativas, como la ansiedad y la tristeza.
5. La **amabilidad** es la capacidad para experimentar y expresar emociones como la empatía y la compasión.

Teoría de las inteligencias múltiples

Desarrollada por Howard Gardner, la teoría de las inteligencias múltiples sugiere que existen múltiples formas de inteligencia, incluyendo la inteligencia emocional. La inteligencia emocional en este modelo se define como la capacidad para reconocer y comprender las emociones en uno mismo y en los demás. Esta capacidad permite guiar efectivamente el pensamiento y por consecuencia el comportamiento.

NOTAS

Teoría de las emociones de William Moulton Marton

William Moulton Martson, psicólogo estadounidense, desarrollo la teoría de las emociones y la personalidad en la década de 1920. En base a su teoría se desarrolló posteriormente el instrumento de evaluación de personalidad DISC (Dominante, Influyente, Sereno y Concienzudo).

Este instrumento en base a su teoría clasifica las emociones y conductas de personalidad en cuatro dimensiones básicas. Estas dimensiones se mezclan, y cada persona tiene una combinación especial según la proyección de intensidad de cada una de ellas. Casi siempre hay una o dos dimensiones que predominaban porque tienen una alta intensidad en la persona evaluada. Describiré brevemente cada una de ellas con sus características predominante, No obstante, es importante recordar que la tendencia a tener estos comportamientos o emociones puede variar según su intensidad, el ambiente, escenarios y también la combinación que tengamos de cada una de estas. Estas dimensiones son:

1. **Dominante (D):** se caracteriza por la tendencia a tomar control y liderar a los demás. Son líderes de alto reto que actúan de manera rápida y directos a resultados. Tienen una buena habilidad para trabajar con tareas rápida. Si el dominante no tienen otra dimensión como influyente o estable, entonces podría enfrentar dificultades con el manejo del estrés, su alta energía y la empatía con otros.
2. **Influyente (I):** se destaca por la tendencia a influir en los demás, su comunicación extrovertida, su capacidad persuasiva y sus habilidades sociales. Son personas

NOTAS

gregarias y les gusta ser aceptado por los demás. Tienen mejor habilidad para trabajar con gente. Si no tiene otras dimensiones que le armonicen podría ser más emocional y tener dificultades con la estructura en el trabajo o las fechas límites.

3. **Sereno o estable (S):** se caracteriza por la tendencia a ser estable, calmado o sereno y consistente en el comportamiento. Valoran el orden lógico y las tareas rutinarias. Tienen mejor habilidad para trabajar con gente. Si no tiene otras dimensiones que lo armonicen podría enfrentar dificultad para manejar los cambios abruptos, enfrentar conflictos que lo involucren y tomar decisiones solo, sin consultar.
4. **Concienzudo (C):** se caracteriza por la tendencia a ser muy analítico y detallista. Puede llegar a ser muy perfeccionista y puede experimentar parálisis por análisis. Tienen la habilidad para hacer las tareas con precisión. Si no tiene otras dimensiones que lo armonicen, el concienzudo puede tener dificultad para tomar decisiones a tiempo y experimentar estrés, y no prestar atención a las emociones de los demás.

Marton sostuvo que cada persona tiene un patrón único de comportamiento emocional y de personalidad, el cual está fundamentado en la combinación de estas dimensiones en la persona. Estas dimensiones se evalúan y clasifican el instrumento DISC, validado a través de su aplicación por décadas, en diferentes escenarios, en especial en el ambiente laboral. Siendo así utilizado en procesos de selección, desarrollo de talento de los equipos, desarrollo del liderazgo y en coaching ejecutivo.

NOTAS

Como psicóloga industrial-organizacional y consultora en desarrollo de talento y liderazgo, he tenido el privilegio de utilizar este instrumento durante décadas en una variedad de servicios, incluyendo programas de talento, academias de liderazgo y coaching ejecutivo. Esta herramienta me ha permitido ofrecer intervenciones precisas y efectivas, ayudando a equipos y líderes a descubrir sus fortalezas, comportamientos y emociones, y a identificar acciones concretas y personalizadas para mejorar su autocontrol emocional y conductual. Gracias a este instrumento, he podido apoyar a mis clientes en su crecimiento personal y profesional, ayudándolos a alcanzar su máximo potencial y a desarrollar habilidades que les permitan liderar con éxito en sus organizaciones.

Modelo de liderazgo transaccional y transformacional

El Modelo de liderazgo transaccional y transformacional, desarrollado por James MacGregor, sugiere que existen dos estilos de liderazgo: transaccional y transformacional. El liderazgo transaccional se basa en el resultado a través de procesos y el intercambio de beneficios. Por tal motivo, este tipo de liderazgo está fundamentado en los conocimientos procesales y técnicos, con un enfoque más racional. Mientras que, el liderazgo transformacional se basa en la inspiración y la motivación de los colaboradores del equipo. Este estilo es uno más humano y fundamentado en aspectos de inteligencia emocional.

Las emociones juegan un papel importante en este modelo, ya que los líderes transformacionales deben ser capaces de inspirar y motivar a su equipo a través de la conexión emocional.

NOTAS

EJERCICIO:



¿Quién soy? ¿Cómo soy como líder?

Instrucciones: Lee las preguntas y luego, escribe tus respuestas.

Preguntas por competencias	Respuestas
Big Five ¿Cuál de las dimensiones de Teoría de los cinco factores (Big Five) me describe mejor?	
Teoría de las emociones (DISC) ¿Cuál de las dimensiones del DISC me describe mejor con alta intensidad o tengo una alta tendencia? ¿hay alguna otra dimensión que tiene igual tendencia o intensidad en mí?	
Liderazgo transaccional y transformacional ¿Mi liderazgo es más transaccional o transformacional? ¿Necesito hacer algún cambio?	

NOTAS

Autoconocimiento y su importancia en la autogestión de emociones

Conocerse bien en cuanto a la personalidad con sus comportamientos y emociones y el tipo de liderazgo es fundamental para desarrollar habilidades efectivas de liderazgo y mantener relaciones saludables en el trabajo. Al comprender como se manifiestan las emociones en la personalidad y el liderazgo, se pueden desarrollar estrategias para:

1. Reconocer y autogestionar emociones.
2. Conectar con empatía con los demás comprendiendo no solo la razón, sino también sus emociones.
3. Inspirar y motivar a los demás a través de la conexión emocional.
4. Desarrollar destrezas de liderazgo transformacional y efectivo.

Las emociones están estrechamente relacionadas con la personalidad y el liderazgo. Conocerse bien es fundamental para desarrollar habilidades saludables de relaciones con los demás. Al entender cómo funcionan las emociones en la personalidad y el liderazgo se pueden desarrollar estrategias para efectivas para liderar efectivamente, activamente en calma.

Para conocerse bien, ¿qué hábitos se deben practicar? Algunas acciones o hábitos para el desarrollo del autoconocimiento son:

1. Reflexionar todos los días sobre nuestras emociones y comportamientos en el trabajo.

NOTAS

2. Identificar las emociones y comportamientos que tuvieron un impacto positivo y cuales tuvieron uno negativo en el liderazgo.
3. Reconoce las causas de las emociones y conductas que no pudiste controlar. ¿Cuál fue la situación de detono esas respuestas?
4. Identifica las causas que no puedes manejar o que no tienes control directo.
5. Identifica que cosas te motivan o te impulsan a trabajar con optimismo y a liderar desde el corazón.

Antes de profundizar en el desarrollo de la autogestión de las emociones, es importante explorar algunos conceptos básicos. ¿Qué son las emociones, exactamente? ¿Cuáles son las emociones más comunes que experimentamos en nuestra vida diaria? Y, ¿cómo afectan los factores de estrés a nuestras emociones y bienestar emocional? Al entender estas preguntas, podemos comenzar a comprender mejor la compleja relación entre nuestras emociones, nuestro comportamiento y nuestro entorno.

EMOCIONES Y ESTRÉS EN EL LIDERAZGO

En algunas ocasiones los líderes pueden experimentar la sensación de catástrofe al enfrentarse a escenarios variados de estrés. Estos factores de estrés tienen un gran impacto en sus respuestas emocionales. Cada líder enfrenta los escenarios de estrés según su vulnerabilidad en el momento de la situación, su personalidad y las habilidades que tenga desarrolladas para autogestionar sus emociones.

NOTAS

Las emociones a veces son amalgamas, y esto hace difícil reconocerlas. Por ejemplo: una misma situación sobre el mal desempeño de algún colaborador de equipo puede hacer sentir coraje, frustración, desesperación, entre otras emociones.

Reconocer y autocontrolas las emociones provocadas por situaciones de estrés en el liderazgo puedes ser difícil por varias razones como:

1. El estrés y la ansiedad pueden nublar la capacidad de reconocer y procesar las emociones de manera efectiva. Cuando se está bajo altos niveles de presión, la mente se enfoca en el problema y se hace difícil centrar la atención en la emoción y la conducta.
2. Los líderes a menudo se sienten obligados a mantener una apariencia de control, lo que hace que se enmascaren las emociones y evitar expresar el reconocimiento.
3. La falta de conocimiento y habilidades para conocerse bien y comprender sus propias emociones como algo natural del ser humano.
4. La presión por tomar decisiones rápidas puede llevar a que no tengan tiempo para reflexionar, reconocer y tomar control.
5. Puede que en algunos momentos los líderes no tengan sistemas de apoyo adecuado, como un mentor, coach o psicólogo industrial-organizacional, que les permita procesar y reconocer sus emociones de manera saludable.

Es importante resaltar que reconocer las emociones es un paso crucial para el liderazgo efectivo, ya que permite tomar decisiones

NOTAS

más informadas, establecer mejor conexión con el equipo y mejorar su salud y bienestar emocional en general.

Qué son emociones

Mi abuela solía decir que las emociones eran “un no sé qué, un qué sé yo”, lo que hizo reflexionar sobre lo difícil que a veces resulta describirlas con una sola palabra. Las emociones para mí son como una energía que se sienten en nuestro interior y que se manifiestan de diversas formas, tanto físicas como conductuales. Son una parte esencial de nuestra experiencia humana. Algunas de las emociones comunes y positivas que experimentamos incluyen la alegría, la gratitud, la satisfacción, la esperanza y el amor. Mientras hay otras que a menudo percibimos como negativas, como la tristeza, la frustración, la desesperanza, el miedo o temor, pero que también forman parte fundamental de quienes somos.

Las emociones, más allá de descripciones poéticas, metafóricas o románticas, tienen fundamentos fisiológicos claros, pero a la vez complejos. Desde la perspectiva de la neuropsicología, las emociones están estrechamente vinculadas con la actividad de hormonas, neurotransmisores, mensajeros químicos que transmiten señales entre las células del cerebro y el sistema nervioso, así como también procesos cerebrales que regulan cómo sentimos y respondemos ante diferentes estímulos. Una estructura clave en este sistema es la amígdala (núcleo), una especie de válvula emocional en el cerebro que procesa y regula las respuestas emocionales.

NOTAS

La amígdala puede verse afectada por diversos factores como el estrés crónico, traumas o situaciones de alta presión. Cuando esta estructura está en desequilibrio, se produce un torrente descontrolado de sustancias químicas en el cerebro, como el cortisol y otras hormonas relacionadas al estrés, que genera un estado de desequilibrio emocional. Este desequilibrio no solo altera la capacidad de manejar emociones, sino que también interfiere con la función de la inteligencia racional, afectando el pensamiento lógico y la toma de decisiones. Además, no solo se afecta el cerebro racional, sino también las áreas vinculadas con la creatividad y la regulación emocional, lo que puede nublar tanto el juicio como la capacidad de creatividad para encontrar soluciones diferentes e innovadoras.

Para un líder, este desequilibrio puede representar una mayor vulnerabilidad ante situaciones difíciles, una menor capacidad para manejar el estrés y dificultades para tomar decisiones acertadas y creativas, lo que puede impactar negativamente su efectividad y la confianza de su equipo. Es por tal razón que, comprender y gestionar el buen funcionamiento emocional desde una perspectiva neurocientífica es crucial para desarrollar un liderazgo equilibrado, capaz de responder con calma, claridad y creatividad ante los retos.

Las emociones positivas o negativas desencadenan en respuestas conductuales y fisiológicas. Podemos identificar cuando experimentamos emociones fuertes percibiendo dolencias o molestias en nuestro cuerpo.

Por ejemplo: Ante altos niveles de estrés o de descontrol en las emociones de coraje o frustración se puede experimentar

NOTAS

dolencias gastrointestinales, musculares y también algunas alergias, entre otras respuestas físicas. Por otro lado, estas emociones también se pueden percibir al observar las conductas o estilo de comunicación.

Bajo la influencia de las mismas emociones, es común manifestar comportamientos desafiantes, comunicación agresiva, desdén, entre otros. La capacidad de autocontrolar las emociones es lo que permite transformar esas respuestas en conductas y estados de bienestar positivo.



EJERCICIO:

Reconociendo mis emociones

Instrucciones: Lee y practica las acciones sugeridas. Responde las preguntas reflexivas luego de cada acción.

Preguntas	Respuestas
1. ¿Cuáles son las emociones que más experimento?	
2. ¿Cuáles son las emociones que más experimento? Clasifícalas en + positivas y – negativas.	

NOTAS

3. ¿Cuáles son las situaciones de estrés en el liderazgo que te hacen estar más vulnerable a las emociones negativas?	
4. ¿Cuál es la intensidad de esas emociones negativas? ¿Es exagerada esa reacción emocional o son emociones medidas?	
5. ¿Estás siempre conscientes de tus emociones? ¿Cómo te percatas de las emociones? ¿Cuáles son los indicadores (respuestas conductuales o respuestas fisiológicas)?	

NOTAS

Es fundamental aprender a reconocer nuestras emociones y las situaciones que las desencadenan, ya que el estímulo que activa una emoción y la conducta que de ella se deriva ocurren de manera casi instantánea. Esta necesidad de actuar es automática y apenas llega a nuestra consciencia racional. De hecho, la respuesta emocional suele producirse

antes de que podamos comprender claramente lo que está sucediendo.

Estas respuestas no solo afectan nuestra mente consciente, sino también nuestro estado fisiológico, como el flujo de sangre, el ritmo cardíaco y la musculatura, entre otros. Reconocer estas señales corporales es crucial, pues nos brinda información valiosa para tomar conciencia y ejercer control de manera inmediata.

Como el tiempo entre el estímulo y la respuesta es muy corto, se vuelve indispensable contar con estrategias que nos permitan no solo controlar las emociones en el momento, sino también anticiparlas y entrenar la mente para mantener el control de forma constante y efectiva.

4 ESTRATEGIAS DE AUTOGESTIÓN EMOCIONAL EN EL LIDERAZGO

La autogestión o automanejo emocional es una de las competencias clave del modelo de inteligencia emocional de Goleman, y en mi opinión, es la más importante y a la vez la más desafiante. Requiere no solo de la aceptación de nuestra personalidad, conductas y emociones, sino también de un compromiso profundo con el cambio.

Para liderar de manera efectiva, es fundamental ser capaz de reconocer y gestionar nuestras propias emociones, ya que esto nos permite tomar decisiones informadas, manejar el estrés y mantener relaciones saludables con los demás. La autogestión emocional es un proceso continuo que implica

NOTAS

desarrollar la capacidad de autocontrolar nuestras reacciones emocionales, lo que nos permite responder de manera más adecuada a las situaciones en el trabajo y no reaccionar de manera impulsiva.

A continuación, explóratenos cuatro estrategias clave para desarrollar esta competencia y mejorar nuestra capacidad para gestionar las emociones de manera efectiva.

Para lograr una autogestión efectiva de las emociones, es fundamental entender cómo equilibrar la actividad de la amígdala, ese centro clave del cerebro encargado de nuestras respuestas emocionales y que a su vez las conductas. A partir de este conocimiento neurocientífico, en esta sección exploraremos cuatro estrategias prácticas tales como la liberación de tensión corporal, respiración consciente, mindfulness, y reprogramación mental con afirmaciones positivas que inspiran. Estas estrategias o técnicas te ayudarán a mantener tus emociones bajo control y a liderar con claridad y activamente en calma.

I. Respiración consciente

La respiración consciente, a la que llamo el SOS interno, es nuestra herramienta de rescate en momentos de emergencia emocional. Es, sin duda, la técnica número uno para autogestionar las emociones. No requiere habilidades especiales, ni acciones extraordinarias, porque la respiración siempre nos acompaña de forma natural y constante. Solo necesitamos dirigir nuestra atención a ella y poner la intención de liberar las emociones mientras la practicamos.

NOTAS

La respiración consciente nos ayuda a darnos cuenta de cómo oxigenamos nuestro cuerpo y cerebro. Cuando logramos una oxigenación adecuada, nuestro cerebro se calma, lo que ayuda a regular las emociones. Esta práctica sencilla es fundamental para manejar el estrés, especialmente en roles de liderazgo donde las emociones pueden ser intensas.

Ahora, te comparto dos técnicas de respiración que te ayudarán a calmar la mente y liberar la tensión emocional causadas por situaciones estresantes:

- a. **Respiración diafragmática consciente.** Esta respiración requiere de hacerte consciente en respirar por la nariz, no por la boca. Al inhalar, el diafragma baja y el abdomen se expande, llenándose de aire. Al exhalar, el abdomen se contrae suavemente mientras el aire sale por la nariz. Este tipo profunda activa el sistema nervioso parasimpático, responsable de la relajación y recuperación del cuerpo.
- b. **Respiración nasal consciente.** En esta técnica, al inhalar por la nariz percibimos el aire frío y seco, y al exhalar sentimos el aire cálido y húmedo. Esto ayuda a enfocar la atención en la respiración, y de esa manera distraer la mente de pensamientos estresantes y regular nuestras respuestas emocionales, promoviendo una sensación de calma y bienestar.

NOTAS

Ambas técnicas son herramientas simples pero muy poderosas para autogestionar tus emociones y mantener la claridad mental en momentos difíciles de liderazgo. Por ejemplo, si tienes que abordar una acción disciplinaria con un supervisado o colaborador y sientes estrés o temor, practicar una o ambas técnicas antes de la reunión puede ayudarte a calmarte y afrontar la situación con mayor ecuanimidad y seguridad.

Ahora haz una pausa en la lectura y tómate un momento para practicar estas respiraciones.



EJERCICIO:

Respiración consciente

Instrucciones: Realiza el siguiente ejercicio todos los días en varias ocasiones, en la mañana al despertar, al medio día, a mitad de tarde en el trabajo y en la noche antes de acostarte a dormir. Pero, en especial ante situaciones difíciles o estresantes de liderazgo.

Técnica de respiración	Práctica
Respiración diafragmática	Inhala y exhala conscientemente consciente por la nariz (no por la boca). Al inhalar percibe como tu abdomen se expande hacia afuera y cómo al exhalar tu abdomen se contraer.

NOTAS

Respiración nasal consciente	Percibe como inhalar transita aire frio y seco, y cómo al exhalar transita aire cálido y húmedo.
-------------------------------------	--

NOTAS

II. Liberación de tensión corporal

Esta técnica está basada en los estudios de las terapias somáticas que evidencian la conexión entre cuerpo y mente y busca liberar la tensión y bloqueos emocionales que se almacenan en nuestro cuerpo. Según esta perspectiva, las experiencias de estrés o altamente emocionales, no solo se almacenan en la mente, sino también en el cuerpo. Esto puede manifestarse como tensiones musculares, bloqueos energéticos o patrones de respiración alterados, entre otros.

Cuando se enfrenta estrés en el trabajo, miedo u otra emoción negativa, se activa la respuesta de lucha, huida o parálisis. Estas reacciones provocan los cambios fisiológicos antes mencionados. Entonces, si la situación estresante no se resuelve con prontitud o no se procesa adecuadamente con ecuanimidad, entonces esas respuestas pueden quedarse congeladas en el cuerpo. Ese congelamiento significa que las emociones y la tensión asociada quedan atrapadas, afectando el bienestar físico y emocional.

Sin embargo, esas emociones pueden ser liberadas través de la consciencia corporal, la respiración y el movimiento. Desde la neuropsicología, se entiende que esta práctica ayuda a regular el sistema nervioso autónomo, facilitando la descarga de estrés y emociones reprimidas o almacenadas.

A continuación, te comparto los pasos para la liberación.

1. **Hazte consciente de tu cuerpo.** Presta atención a donde y como se siente la tensión, el dolor o la incomodidad en el cuerpo, sin juzgar ni forzar. Cierra los ojos e imagina que estás pasando un escanear para detectar dónde hay incomodidad y cuál es su intensidad del 1 al 10.
2. **Libera la tensión o emoción atrapada a través de la respiración y el movimiento.** Para lograrlo, solo debes mover tu cuerpo. Realiza ejercicios de estiramiento y relajación corporal tales como:
 - a. Inhala y al exhalar suelta la tensión de la parte del cuerpo que te incomoda.
 - b. Mueve la parte del cuerpo en donde sientes incomodidad o dolor. Estira tu cabeza moviéndola lado a lado, mueve los hombros hacia delante y hacia atrás de manera circular, mueve tus brazos como si estuvieras remando, rotas tus manos lado a lado, rota tu torso lado a lado, estira tus piernas hacia arriba, lado a lado y atrás, dobla tus rodillas y rota tus pies.
 - c. Camina o realiza ejercicios gentiles como el yoga. Elige un entorno natural, enfoca tu atención en las sensaciones física al dar cada paso, siente tu respiración y tu ritmo cardiaco. Respira conscientemente al caminar. Si al caminar vienen a tu mente pensamientos negativos, recíbelos y al exhalar suéltalos

déjalos ir sin juzgar y permite que cada movimiento las disuelva gradualmente.

- d. Practica yoga o algunas otras actividades físicas gentil. Elige posturas que te permitan abrir el pecho, relajar tus hombros y tu espalda donde se acumula la mayor tensión. El yoga es una filosofía que incorpora posturas suaves que permiten la armonía de la energía corporal, la flexibilidad, permitiendo una restauración gradual del cuerpo que favorece la liberación de las emociones atrapadas en el cuerpo.

Algunas posturas que puedes aprender y practicar son:



- Postura Cobra (Bhujangasana), inclinación del torso hacia atrás, abriendo pecho y garganta. Alivia el dolor por tensión en el pecho y espalda.



- Postura de Niño (Balasana), acostándose sobre las piernas. Relaja la tensión en el cuerpo, calma la mente y reduce la fatiga.



- Gato-Vaca (Marjaryasana-Bitilasana) encorvando la espalda y cabeza hacia atrás en vaca y encorvando la espalda hacia arriba en gato,

NOTAS



- Puente (Setu Bandhasana), acostado elevando la pelvis hacia arriba. Libera la tensión en la espalda, facilita la respiración y libera bloqueos emocionales alojados en el pecho.

El pecho la espalda y el área pélvica es donde mayormente se manifiestan las tensiones corporales provocadas por las emociones atrapadas. Escucha tu cuerpo mientras haces los movimientos, no fuerces las posturas, permite que tu cuerpo se exprese gentilmente y libere a su propio ritmo.



EJERCICIO:

Libерación de tensión corporal

Instrucciones: Lee cada pregunta e identifica las acciones adecuadas según los aprendizajes adquiridos.

Preguntas	Respuestas
1. ¿En qué lugar en el cuerpo sueles acumular tensión por emociones atrapadas?	
2. ¿Cuáles son las situaciones que provocan dicha tensión?	

NOTAS

3. ¿Hay algo que puedas hacer para evitar o minimizar el impacto emocional y corporal de dichas situaciones?	
4. ¿Qué tipos movimientos harás para liberar? ¿Con qué frecuencia (días, horas, etc.)?	
5. Si te interesa la práctica de asanas o posturas de yoga, ¿qué harás para aprender y realizar una práctica segura?	

NOTAS

Estás prácticas de movimientos te permitirán liberar las emociones de manera gentil y suave. Para la práctica de yoga sería ideal que aprendieras sobre las posturas con algún instructor certificado que te oriente y guíe sobre la práctica segura, o estudies a profundidad las posturas (asanas) recomendadas.

III. Mindfulness

El propósito del Mindfulness es lograr un estado de felicidad, bienestar individual y organizacional a través del control natural de la mente. Es una técnica enseñada y practicada en muchas organizaciones en el mundo. Tiene su origen en las antiguas prácticas contemplativas budista de la India. Pero en occidente su aplicación es más dirigida a apoyar

procesos de sanación físicas y emocionales por los beneficios encontrados en investigaciones. Actualmente es enseñada y practicada en muchas organizaciones prestigiosas, impactando positivamente los resultados de salud, bienestar, creatividad y productividad.

El término Mindfulness, es llamado por algunos estudiosos como consciencia o atención plena. Según el Dr. Jon Kabat-Zinn, 1990 es la actividad de centrar la atención de un modo intencional en un objeto, en el momento presente y sin juzgar.

Para profundizar debemos comprender que el ser humano se compone de un cuerpo físico que es un conjunto de sistemas orgánicos de un ser vivo. También, de un cuerpo mental, que es el pensamiento o actividad psíquica y de la consciencia que es el conocimiento integral, que se refiere a nuestra capacidad de estar plenamente presente y consciente en el momento actual, observando todas las experiencias internas y externas sin emitir juicios. Este tipo de atención nos permite reconocer y aceptar los pensamientos, emociones y las sensaciones físicas que experimentamos, facilitando una relación más saludable con nosotros mismos y con los demás a nivel social. "Se trata de estar consciente de lo que hacemos, pensamos, y sentimos activando nuestros sentidos".

Para lograr esa consciencia plena, además de activar tus sentidos debes practicar. Los siguientes comportamientos o actitudes son una adaptación del Libro: Vivir con plenitud las crisis de Jon Kabat-Zin (1990):

NOTAS

1. No juzgar, no etiquetar, liberarte de los prejuicios.
2. Tener paciencia, estar totalmente abierto a cada momento aceptándolo.
3. Tener mente de principiante, estar receptivos a nuestro potencial y posibilidades.
4. Confiar, creer y seguir la emoción para confiar en los demás.
5. No esforzarse, no hacer, solo ser. Intentar menos y ser más.
6. Aceptar, ver las cosas como son en el presente.
7. Ceder, liberarte de los pensamientos que molestan o que no tienen que ver con el objetivo presente.

En la práctica de mindfulness es importante detener el piloto automático y centrar la atención en el objetivo presente (objeto, persona, situación, etc.). Si un pensamiento, dolor o distractor llega, recíbelo, pero al exhalar suéltalo, déjalo ir y dirige tu atención a la respiración y al objeto presente.



EJERCICIO: **Mindfulness**

Instrucciones: Detén el piloto automático y centra tu atención en la respiración. Quédate observando conscientemente consciente la imagen de este ejercicio por dos o tres minutos. Trata de no parpadear, ni desviar tu atención. Si algún pensamiento llega a tu mente, recíbelo y déjalo ir al inhalar.

NOTAS



NOTAS

Reflexión:

1. ¿Cómo te sentiste al contemplar la imagen y respirar?

Dibuja o expresa con palabras.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or written response to the first reflection question.

2. ¿Qué acciones realizaré para practicar Mindfulness?
¿Cómo me aseguraré de que se convierta en un hábito?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or written response to the second reflection question.

3. Practica el siguiente ejercicio en tu próxima reunión uno a uno con alguno de tus colaboradores. Ejercicio: escucha plenamente sin interrupciones a uno de tus supervisados o colaborador mientras estás en reunión. Mira a los ojos y conecta con sus emociones, comprendiendo no solo la razón, sino también su emoción. Evita los distractores, si algo te distrae, regresa tu atención a la conversación. Llega a acuerdos u acciones según el conversatorio. Agradece la conversación.

Luego, reflexiona sobre los resultados. ¿cómo me fue?
¿Logré atender plenamente la conversación? ¿Qué puedo hacer diferente en una próxima ocasión?

NOTAS

IV.Reprogramación mental con afirmaciones positivas

¿Qué es programación mental (cognitivo-conductual)?

Te invito aprender un poco sobre cómo pensamos sobre nosotros mismos, sobre otras personas y sobre lo que nos sucede y nos rodea en el mundo. Según estudios neuropsicológicos lo que hacemos con nuestras acciones afecta nuestros pensamientos y emociones. Pero también, nuestros pensamientos impactan nuestras emociones y nuestras conductas en el liderazgo. Esto quiere decir que lo que hacemos, sentimos y pensamos están constantemente interactuando en las relaciones que tenemos con colegas, colaboradores, supervisores, suplidores o clientes.

La reprogramación mental positiva está fundamentada en la Terapia cognitivo-conductual (TCC), una técnica psicológica basada en aprendizaje y conducta que nos ayuda a cambiar la forma cómo pensamos (cognitivo) y cómo actuamos (conductual). Estos cambios mentales nos ayudan a sentirnos mejor emocionalmente.

A diferencia de algunas de las otras terapias, la TCC se centra en problemas y dificultades del presente. Por eso, cuando estamos bajo altos niveles de estrés en el trabajo, una de las técnicas recomendadas es esta. En lugar de centrarnos en investigar el pasado o explorar el

NOTAS

futuro, esta técnica se centra en prestar atención a lo que experimentamos en el presente. Esto a fin de mejorar nuestro estado de ánimo y motivación en el presente. La mente es poderosa, y modificando los pensamientos podemos alcanzar grandes resultados en nuestra salud y bienestar.

¿Cómo funciona?

Podemos analizar nuestras situaciones y las emociones que estamos experimentando, desglosando todo en partes pequeñas. Esto nos ayuda a ver cómo estas partes están conectadas entre sí y cómo impactan nuestras respuestas fisiológicas y conductuales.

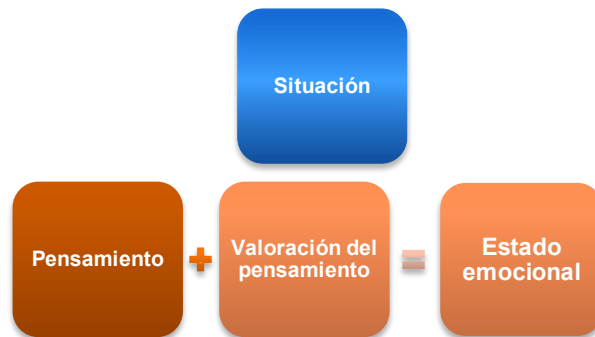
Veamos cada uno de los componentes que interactúan entre sí.

1. **Situación de estrés o problema**, es un hecho o situación difícil real que se experimenta en la actualidad. Ejemplo: desempleo, enfermedad, divorcio, exceso de trabajo, problemas financieros, colaborador con bajo desempeño, etc.
2. **Pensamiento**, capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente, relacionando unas con otras. Si el pensamiento es negativo la emoción será negativa. Todo lo que nuestra mente produzca, bueno o malo tienen un impacto en nuestras emociones y por ende en nuestras conductas de liderazgo.
3. **Valor del pensamiento**, que es la justificación que le damos a ese pensamiento. Nosotros somos propensos al

NOTAS

drama, el valor que en ocasiones le damos a los pensamientos negativos son generalmente exagerados o irreales. Muchos de los pensamientos negativos y el drama que generamos son falsos.

4. **Emoción**, que son los sentimientos o reacciones que todos experimentamos como la ira, miedo, amor, felicidad, etc. Cuando nuestro pensamiento ante una situación o hacia otros es negativo, nuestra emoción será negativa. La suma del pensamiento con el valor de este es el resultado de nuestras emociones.



Nuestro estado emocional a su vez provoca respuestas automáticas fisiológicas y conductuales.

NOTAS



NOTAS

5. **Respuestas físicas**, los síntomas físicos que experimentamos a consecuencia de las emociones que experimentamos ante las situaciones de la vida laboral o personal. Ejemplo: fuerza muscular, vitalidad, flexibilidad, dolor corporal, tensión muscular o dolores de cabeza, dolor de estómago, alergias, palpitaciones cardíacas, etc.
6. **Respuestas conductuales**, actitudes o comportamientos que adoptamos ante diferentes emociones generadas por diversas situaciones. Nuestro futuro se construye y define en nuestra mente. Ejemplo: Si anticipas que tu equipo no podrá completar las tareas a tiempo y con el desempeño esperado, es altamente probable que experimentes emociones como la frustración. Esta frustración puede llevarte a actuar de manera desinteresada al apoyar a colaboradores o, si el estrés es elevado, a adoptar una actitud autoritaria y demandante de liderazgo, en lugar de una conducta de apoyo y motivación. Si por el contrario tu pensamiento esboza posibilidades de buen desempeño y cumplimiento, tu emoción será de esperanza y optimismo. Esa emoción te conducirá a una conducta de apoyo y alentadora hacia el equipo.

Détente el pensamiento negativo



Ordena a tu mente, detener el pensamiento negativo. Hazlo con entereza, seguridad y convicción. Para, es un comando corto que puede ayudarte a en unos segundos detener el pensamiento negativo para luego cambiarlo a uno positivo: constructivo o de aprendizaje.

Ejemplo:

Situación actual: Desempleo		
	Negativo	Positivo - constructivo
Pensamiento	"Me he quedado sin empleo, esto es terrible".	"Todo está bien, el cambio a otro trabajo me vendrá muy bien".
Valor del pensamiento (drama)	"Como está la situación económica en el país tardaré mucho tiempo en conseguir una nueva oportunidad", "no sé cómo me sostendré", "cómo me pudo ocurrir algo así".	"Yo tengo muchos talentos, aprenderé a comunicarlos bien y a mercadearme efectivamente para lograr un trabajo nuevo", "confío en mí, lo lograré".
Emoción	Estrés, ansiedad por el futuro, desmotivación, desesperanza, temor, etc.	Esperanza, tranquilidad, seguridad, motivación.

NOTAS

Respuestas físicas	Tensión muscular en la espalda y en el pecho, dolor de cabeza, dolor estomacal, etc.	Ninguna, se siente bien.
Respuestas conductuales	Inacción por la desmotivación, errores en la toma de decisiones, pobre efectividad, etc.	Acciones a un ritmo adecuado, creatividad, etc.

NOTAS



EJERCICIO:

Reprogramación mental positiva

Instrucciones: Cierra los ojos, inhala y exhala conscientemente del presente. Identifica una situación actual que te provoca estrés, temor, angustia u otro sentimiento negativo. Abre los ojos y escribe los pensamientos, emociones y respuestas que te provocan esa situación en el presente. Luego, detén el pensamiento negativo (Pare). Transforma el pensamiento a uno positivo y todos sus desencadenantes, según aprendiste.

Situación actual:		
	Negativo	Positivo - constructivo
Pensamiento		

Valor del pensamiento (drama)		
Emoción		
Respuestas físicas		
Respuestas conductuales		

NOTAS

La reprogramación mental positiva para liderazgo es una herramienta poderosa que te permite moldear tu realidad profesional mediante el uso de afirmaciones positivas. Al repetir verbalmente estas afirmaciones, estas afirmando con convicción lo que deseas manifestar en tu vida laboral como líder. No hay un solo día que no realice mis afirmaciones positivas antes de comenzar el día. Al despertar reprogramo mi mente con pensamientos optimista en cuanto a mi trabajo o mis experiencias personales. Ejemplo: Hoy tendré unos participantes atentos y receptivos. Comunicaré las enseñanzas de manera creativa e impactaré positivamente su gestión de liderazgo.

“Escribe afirmaciones positivas, dibújalas en tu mente, visualiza tu éxito como líder”.

Esta estrategia, junto a las otras tres aprendidas no solo fortalece la autoestima y confianza, sino que también ayuda a mantener una mentalidad enfocada y resiliente a los desafíos y estresores del liderazgo. La neurociencia respalda la eficacia de las afirmaciones positivas, ya que estas pueden disminuir la activación en descontrol de la amígdala, la parte del cerebro asociada a las respuestas del estrés. Al integrar la reprogramación mental positiva en tu rutina diaria, estarás fortaleciendo tu capacidad de liderazgo y creando un entorno laboral más armonioso y productivo.



EJERCICIO:

Plan de acción para autogestión

emocional

Instrucciones: Lee cada pregunta y responde con acciones específicas según los aprendizajes adquiridos.

Preguntas	Respuestas
Objetivo	
1. ¿Qué aspectos de tu liderazgo deseas mejorar o autogestionar mejor?	
2. ¿Escribe una o dos afirmaciones positivas que te motiven a tener un liderazgo optimo y en control? No utilices palabras en negativo.	

NOTAS

3. Visualiza esas afirmaciones positivas. ¿Cuáles son las conductas positivas de liderazgo que prevés?

NOTAS

La inteligencia emocional es esencial para un liderazgo efectivo, porque permite reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y la de los demás. La autogestión emocional, una de sus competencias principal, facilita mantener la calma y la claridad mental en situaciones de estrés o presión, provocando decisiones acertadas y creativas, y relaciones laborales saludables.

Aplicar las estrategias aprendidas como la respiración consciente, la liberación de tensión corporal, el mindfulness y la reprogramación mental positiva fortalece estas destrezas, mejorando el bienestar en el escenario de trabajo. Estas prácticas te ayudarán a desarrollar un liderazgo más equilibrado y efectivo, capaz de enfrentar desafíos con mayor eficacia y empatía.

SOBRE LA AUTORA

Dra. Bárbara Vilá Zorrilla, PHD

La Dra. Bárbara Vilá Zorrilla es una destacada líder y consultora en bienestar y desarrollo organizacional, con más de 20 años de experiencia en la industria. Su misión es ayudar a las personas a descubrir su esencia y alcanzar su máximo potencial dentro y fuera de las organizaciones. Con un enfoque en la integridad, perseverancia y amor, ha trabajado con individuos, líderes, equipos de trabajo y organizaciones para que experimenten productividad, bienestar y felicidad.

Formación y experiencia

Vilá es psicóloga industrial organizacional con un título doctoral. Trabajó como directora en recursos humanos y desarrollo organizacional y consultora en diversas industrias y entornos de trabajo, incluyendo People's Advantage, Ayurveda, Olsten y Top Notch / Multiforce. En 2014, fundó Sambodhi Mindful Business LLC y desarrolló Sambodhi Mindful Institute, ayudando a transformar a individuos y organizaciones para mejorar su rendimiento, bienestar y equilibrio en cuerpo, mente y Ser.

Certificaciones y afiliaciones

La Dra. Vilá posee certificaciones como Coach de talento por la International Coach Federation, instructora de Yoga por Yoga Alliance, Mindfulness MBSR por International Mindfulness Teachers Association, Hipnosis por la American Board of Hypnotherapy, entre otras técnicas de desarrollo y bienestar.

Contribuciones y logros

La Dra. Vilá ha implementado programas de bienestar personal, desarrollo de liderazgo, administración del talento, desarrollo de equipos y cambio cultural en organizaciones con y sin fines de lucro en Puerto Rico y Latinoamérica. Ha trabajado como consultora a nivel local e internacional y ha sido reconocida como

NOTAS

una destacada líder y consultora por sus contribuciones e impacto positivo en los resultados deseados.

NOTAS



by: Dr. Bárbara Vilá Zorrilla, PhD

Consultoría en bienestar y desarrollo organizacional

Email: info@sambodhipr.com

Teléfono y WhatsApp: 787.969.7878

www.sambodhipr.com