

LÍDER

CONSCIENTE Y EJEMPLAR

“6 estrategias para mejorar el desempeño y bienestar de tu equipo”

eBook



Dra. Bárbara Vilá Zorrilla, PhD

© Sambodhi Mindful Business LLC

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este eBook puede ser reproducida ni transmitida de forma alguna ni por ningún medio electrónico ni mecánico, incluyendo fotocopia, grabación o algún tipo de almacenaje de información, sin el permiso por escrito de Sambodhi Mindful Business LLC o la Dra. Bárbara Vilá. Visita nuestra página en www.sambodhipr.com.

INTRODUCCIÓN

¿Estás listo para revolucionar tu estilo de liderazgo y descubrir una nueva forma de liderar a tu equipo?

Las organizaciones modernas buscan líderes que no solo dirijan, sino que también inspiren y transformen a través de la gente. Buscan líderes que se centren en el desarrollo de sus equipos, que comprendan sus necesidades y potencien sus talentos. En un mundo cada vez más flexible y conectado, donde la tecnología es una herramienta para facilitar el cambio, lo que realmente importa es la capacidad de liderar a través de la gente, no a pesar de ella.

Por su parte, los empleados buscan un entorno laboral donde se sientan valorados, aceptados, cuidados, motivados y desarrollados. Desean trabajar en escenarios flexibles y de apoyo, donde se fomente una cultura que les permita expresar su autenticidad y mostrar su "yo" integral.

En resumen, buscan líderes que les brinden la oportunidad de crecer, aprender y prosperar en un ambiente de confianza y respeto.

¿Cómo lo puedes lograr?

El líder que lo logra es efectivo, respetado, aceptado y querido. Es aquel que modela el camino con los mejores valores como ser humano, y dirige, desarrolla y motiva a su equipo haciendo un equilibrio entre la razón y el corazón.

Este eBook marcará un antes y un después en tu forma de pensar sobre el liderazgo. Compartiré contigo mi filosofía de liderazgo, con

NOTAS

la que he impactado positivamente el pensamiento y las acciones de miles de líderes en Latinoamérica, incluyendo Puerto Rico. Este contenido enmarca los principios de un liderazgo humano que trasciende el desempeño y deja una huella duradera, ya que se lidera desde una consciencia integral, desde el corazón.

Aprenderás conceptos y acciones prácticas relacionadas a 6 estrategias de liderazgo para mejorar el desempeño y el bienestar de tus colaboradores. La primera estrategia es sobre consciencia plena (Mindfulness), según las enseñanzas de John Kabat-Zinn y otros autores, para cultivar y centrar nuestro liderazgo interior como líderes. También explorarás aprendizajes sobre cinco estrategias más basadas en las destrezas de liderazgo ejemplar de los autores James Kouzes y Barry Posner.

EL DESAFÍO DEL LIDERAZGO EN LA ERA ACTUAL

En la actualidad, el estrés laboral es un problema creciente que afecta la salud, el bienestar y el desempeño de todos en la organización. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha catalogado al estrés laboral como una epidemia que requiere atención inmediata. Además, la rápida evolución de la tecnología y los cambios generacionales están transformando la forma en que las personas trabajan y se relacionan entre sí

Los cambios que están teniendo lugar

En este contexto, es común encontrar empleados de diferentes generaciones con necesidades y expectativas diversas. Por ejemplo, los empleados Milenial y Z están buscando una mayor flexibilidad y autonomía en su trabajo, mientras que otras

NOTAS

generaciones desean un entorno laboral afable y empático que les permita desarrollar sus talentos. Para abordar estos desafíos, los líderes necesitan conocer y conectar con su gente, generar confianza y motivación, y sostener y proyectar autocontrol.

El papel del Mindfulness en el liderazgo consciente

En este sentido, el Mindfulness se presenta como una herramienta valiosa para el liderazgo consciente. Para liderar de manera efectiva en este entorno complejo, es importante que los líderes:

- se conozcan y autocontrolen bien,
- estén motivados,
- tengan claridad mental para tomar decisiones,
- proyecten empatía genuina, y
- dejen los prejuicios a un lado.

Al cultivar la consciencia y la autoconciencia a través del Mindfulness, los líderes pueden desarrollar las habilidades necesarias para abordar los desafíos del liderazgo en la era actual y crear un entorno laboral más positivo y productivo.

PRIMERA ESTRATEGIA: LIDERAZGO CONSCIENTE

“No se trata de ir lento en el trabajo, se trata de ir atento”

El liderazgo consciente es la capacidad de liderar integralmente y con excelencia. Es una forma o estilo de liderazgo eficiente. Se considera como un constructo abierto y nuevo, pero corresponde a un proceso compartido mediado por un estado de plena conciencia del líder sobre sí mismo, sobre los demás y el entorno, situado en

NOTAS

el tiempo presente.

Contribuye al autoconocimiento y mejor desarrollo del equipo. Al modelarlo se convierte en un referente de buenos resultados, y el ejemplo a seguir.

Beneficios del liderazgo consciente

El liderazgo consciente ofrece una serie de beneficios que pueden transformar la forma en que se lidera y se trabaja en equipo.

Algunos de los beneficios más destacados incluyen:

1. **Mejora la gestión de situaciones complejas:** Los líderes conscientes pueden manejar situaciones estresantes y complejas con calma y serenidad, lo que reduce el estrés y la ansiedad en el equipo.
2. **Fomenta la inteligencia emocional y la creatividad:** El liderazgo consciente favorece el desarrollo de la inteligencia emocional, la creatividad y la innovación, lo que permite tomar decisiones más informadas y efectivas.
3. **Resolución creativa de conflictos:** Los líderes conscientes pueden abordar conflictos en el equipo de manera más efectiva, promoviendo la claridad y la creatividad en la resolución de problemas.
4. **Mejora la colaboración y la comunicación:** El liderazgo consciente fomenta un trabajo en equipo más efectivo y una comunicación más abierta y transparente entre el líder y los empleados.
5. **Reduce la ansiedad y aumenta el bienestar:** Los líderes conscientes pueden crear un entorno laboral más tranquilo y pacífico, lo que reduce el nivel de ansiedad y aumenta la

NOTAS

sensación de bienestar y felicidad en el equipo.

6. **Aumenta la energía, la motivación y la productividad:** El liderazgo consciente puede contagiar a todos en el equipo, aumentando el nivel de energía, motivación y productividad, y promoviendo un entorno laboral más positivo y dinámico.

¿Qué es mindfulness (consciencia plena)?

El término Mindfulness, también conocido por algunos estudiosos como consciencia o atención plena, se define como la actividad de centrar la atención de manera intencional en un objeto, en el momento presente y sin emitir juicios. Según el Dr. Jon Kabat-Zinn, en 1990, se refirió a esta práctica como una forma de cultivar la consciencia en el presente.

La Mindfulness tiene sus raíces en las prácticas contemplativas y meditativas de la filosofía budista de la India y el Oriente. Sin embargo, en Occidente, se ha enfocado principalmente en la salud física y mental, así como en el bienestar. Actualmente, es enseñada y practicada en muchas organizaciones prestigiosas, y ha demostrado tener un impacto positivo en los líderes y empleados en resultados relacionados con la salud y el bienestar, así como también en la creatividad y la productividad.

Para una comprensión más profunda, es fundamental distinguir entre los siguientes tres conceptos que se integran en la experiencia humana:

1. El cuerpo se refiere al conjunto de sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo, incluyendo sus estructuras y funciones físicas.
2. La mente se asocia con el pensamiento, la actividad

NOTAS

psíquica y los procesos cognitivos que permiten a un individuo percibir, procesar y responder a la información del entorno.

3. La consciencia, por otro lado, es el conocimiento integral y profundo que un ser humano tiene de sí mismo, de su ser integral y de su capacidad de interactuar con su entorno. Esto implica ser consciente de los procesos mentales, emocionales y físicos que ocurren en cada momento, en sí mismo y en otros, permitiendo una comprensión holística de la experiencia humana.

El objetivo es que la persona se centre en el momento presente de manera activa y consciente, evitando emitir juicios sobre lo que se siente o se percibe en cada instante. Como se he expresado antes, se trata de estar consciente de lo que hacemos, pensamos y sentimos, activando nuestros sentidos y cultivando una presencia plena en el momento presente. Esta práctica permite desarrollar una mayor conciencia y comprensión de la experiencia humana, lo que a su vez puede llevar a una mayor autoconciencia, claridad, bienestar y productividad en la gestión de liderazgo.

Investigaciones sobre el Mindfulness y su impacto

A continuación, se presentan algunas investigaciones destacadas que demuestran el impacto positivo de la práctica de consciencia plena (Mindfulness) en la salud física y mental. Jon Kabat-Zinn, pionero en la investigación sobre Mindfulness, ha encontrado beneficios significativos en la salud física y mental de los practicantes regulares, incluyendo:

1. Regulación de las pulsaciones y reducción de la presión arterial.

NOTAS

2. Disminución de los niveles de estrés y ansiedad.
3. Mejora en el control de las emociones y la regulación del estado de ánimo.
4. Fortalecimiento del sistema inmune y reducción del riesgo de enfermedades crónicas.

Otros investigadores, como los doctores Daniel Goleman y Richard Davidson, han obtenido resultados similares, incluyendo:

5. Un cerebro más tranquilo y reducción de la activación del sistema nervioso simpático.
6. Mejora en la concentración y la atención en las tareas.
7. Aumento en la onda cerebral Gamma, lo que mejora las funciones cerebrales avanzadas, como la memoria y el aprendizaje.

En mi propia investigación, evidencio el impacto del bienestar en empleados y líderes, a través de un programa de bienestar integral que combino prácticas de Mindfulness, reprogramación cognitiva conductual y otras estrategias innovadoras. Este programa fue aplicado a un grupo experimental, y los resultados obtenidos fueron altamente positivos, incluyendo:

1. Mejora en los niveles de ansiedad y estrés en el trabajo.
2. Mayor sensación de bienestar y satisfacción en el trabajo.
3. Mejora en la comunicación y las relaciones interpersonales.

Para aprovechar al máximo los beneficios del Mindfulness, es importante activar todos los sentidos y estar atentamente atento a los pensamientos, emociones y sensaciones corporales. Sin embargo, antes de lograr esto, es necesario desconectar de la "inconsciencia" o "piloto automático" que a menudo nos lleva a actuar sin ser conscientes de nuestros pensamientos y emociones.

NOTAS

Al hacer esto, podemos cultivar una mayor conciencia y presencia en el momento presente, lo que nos permite vivir de manera más plena y satisfactoria.

Mindfulness como filosofía de vida requiere de atención y la concentración constante como modo de vida personal y laboral.

Algunas de las acciones que nos ayudan a desarrollar la habilidad de prestar atención plena son:

1. La contemplación de nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras emociones y nuestro Ser.
2. La contemplación de todo lo que vemos, observamos, escuchamos o tocamos.
3. Prestar atención plena a las tareas y a las relaciones en nuestra vida personal y laboral.

Pasos para practicar mindfulness y fortalecer tu liderazgo

Un líder que se compromete con su desarrollo personal puede tener un impacto transformador en su equipo de trabajo. La práctica del Mindfulness es una herramienta poderosa para cultivar la conciencia interna y externa, y así mejorar tu liderazgo. A continuación, te presento seis pasos para comenzar a practicar el Mindfulness y llevar tu liderazgo al siguiente nivel:

1. **Detén el piloto automático:** Para empezar, es importante parar y reflexionar sobre tus pensamientos, emociones y acciones. Deja de lado la rutina y la automatización, y dirige

NOTAS

tu atención hacia el momento presente.

2. **Obsérvalo todo:** Activa tus sentidos y presta atención a lo que te rodea. Escucha, mira, siente y experimenta el mundo con consciencia. Esto te permitirá estar más conectado con tus emociones, pensamientos y acciones.
3. **Toma consciencia:** Hazte consciente de lo que sucede en tu interior y exterior. Reconoce tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas, y acepta la realidad tal como es.
4. **Acepta y no juzgues:** Aprende a aceptar las cosas como son, sin juzgar ni resistir. Esto te permitirá relajar el sistema nervioso, y mantener la calma y la objetividad, incluso en situaciones desafiantes.
5. **Decide con claridad:** Toma decisiones de manera racional y reflexiva, en lugar de actuar por impulso. Considera las consecuencias de tus acciones y elige el camino que mejor se alinee con tus valores y objetivos.
6. **Lidera con consciencia plena:** Finalmente, ejerce tu liderazgo con Mindfulness, actuando con consciencia plena y de manera ejemplar. Esto te permitirá inspirar y motivar a tu equipo, y crear un entorno de trabajo positivo y productivo.

Al seguir estos pasos, podrás cultivar la consciencia interna y externa necesaria para ser un líder más efectivo y transformador. Recuerda que la práctica del Mindfulness es un proceso continuo, y que cada pequeño paso cuenta en el camino hacia el crecimiento personal y el liderazgo consciente.

NOTAS



EJERCICIO:

CULTIVAR EL LIDERAZGO CONSCIENTE

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

Acción	Reflexión
<p>Detén el piloto automático:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tómate 5 minutos para sentarte en silencio.2. Respira profundamente, inhala y exhala por la nariz de tres a 6 veces.3. Al exhalar deja ir los pensamientos. Descansa tu mente.4. Centra tu atención en la respiración y siente las sensaciones en tu cuerpo.	<p>¿Cómo te sientes luego de completar el ejercicio?</p>
<p>Toma consciencia y decide con claridad</p> <ol style="list-style-type: none">1. Piensa en una situación desafiante que estes teniendo en tu equipo de trabajo, acéptala.2. Respira suavemente y aceptar la realidad sintiendo control de tus emociones.3. Identifica acciones resolutivas según tus valores y las consecuencias de tus acciones.	<p>¿Cuáles son las consecuencias positivas si al tomar decisión y actuar en calma y control?</p>

NOTAS

Desafío: Repite este ejercicio durante 7 días consecutivos y observa cómo cambia tu liderazgo y tu relación con tus colegas y colaboradores. Recuerda que la práctica de la consciencia y el Mindfulness es un proceso continuo.

Al estar adiestrado/a en el Mindfulness se nos hace más fácil aceptar las situaciones en la gestión de liderazgo, desarrollar pensamientos positivos y crear posibilidades para la resolución de problemas. Al tenerlo como una filosofía de vida, lograrás como consecuencia:

- Vivir con actitud positiva.
- Vivir más despacio.
- Relajación del cuerpo y estar en calma.
- Atento a lo que te rodea.
- Apreciar todos los detalles.
- Mayor conexión contigo, con otros y con la vida.



“

“No podemos detener las olas, pero podemos aprender a surfearlas”

Jon Kabat-Zinn

NOTAS

Liderazgo consciente y ejemplar: la clave para inspirar y motivar a otros

Un líder consciente y ejemplar es aquel que combina la sabiduría y la experiencia con una actitud ética y optimista, guiando a otros con un espíritu visionario y colaborativo. Según Kouzes y Posner (2003), el liderazgo es una relación recíproca entre aquellos que aspiran a liderar y aquellos que eligen seguir. Los líderes conscientes y ejemplares deben aprender a motivar e inspirar a otros para que trabajen juntos hacia metas compartidas.

Características del liderazgo ejemplar

Los líderes ejemplares comparten ciertas cualidades que los distinguen de otros. Ellos modelan el comportamiento que desean ver en otros, creando una imagen de credibilidad y confianza. Además, inspiran a otros a trabajar hacia una visión común, utilizando un lenguaje inclusivo que refleja la idea de "vamos" en lugar de "voy". Los líderes conscientes y ejemplares se caracterizan por habilitar y desarrollar a los demás, creando climas de confianza y fomentando la colaboración. Finalmente, estos líderes se caracterizan por reconocer y alentar a otros, incluso en los logros pequeños, lo que ayuda a crear un entorno de trabajo positivo y motivador.

En resumen, el liderazgo consciente y ejemplar es la clave para inspirar y motivar a otros, creando un entorno de trabajo colaborativo y positivo que fomente el crecimiento y el éxito. Los líderes que poseen estas cualidades pueden hacer una gran diferencia en la vida de sus seguidores y en la organización en su

conjunto. Veamos ahora las destrezas de liderazgo ejemplar como estrategias.



Una buena cabeza y un buen corazón son siempre una combinación formidable.”

Nelson Mandela



NOTAS

LIDERAZGO EJEMPLAR COMO ESTRATEGIA

El liderazgo es una habilidad que puede ser aprendida y desarrollada a lo largo del tiempo, siempre y cuando se tenga la confianza en sí mismo para aprender de los errores, desarrollar fortalezas y superar debilidades. Según Kouzes y Posner (2003), el desarrollo personal es la herramienta más importante que un líder puede tener. De hecho, los líderes que se desarrollan de manera efectiva son aquellos que participan activamente en su propia formación y crecimiento, con entusiasmo y dedicación. El liderazgo ejemplar requiere de una serie de destrezas y cualidades que pueden ser desarrolladas a través de la práctica y la experiencia. Algunas de las destrezas clave del liderazgo ejemplar incluyen:

- **Aprender de los errores:** La capacidad de aprender de los errores y utilizarlos como oportunidades de crecimiento es fundamental para el desarrollo del liderazgo.
- **Desarrollar fortalezas:** Los líderes efectivos reconocen y desarrollan sus fortalezas, utilizando ellas para inspirar y motivar a otros.
- **Superar debilidades:** El liderazgo ejemplar también requiere de la capacidad de superar debilidades y

vulnerabilidades, convirtiéndolas en oportunidades de crecimiento y desarrollo.

- **Desarrollarse:** La participación en la propia formación y desarrollo es esencial para el liderazgo ejemplar, ya que permite a los líderes mantenerse actualizados y desarrollar nuevas habilidades y perspectivas.



EJERCICIO:

COMPROMISO CON EL DESARROLLO

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

Reflexión	Respuestas
Errores y debilidades ¿Cuál fue tu último error?, ¿cómo te sentiste?, ¿qué haces para mejorar tus comportamientos de liderazgo?	
Fortaleza ¿Cuáles son tus mayores talentos como líder?, ¿cómo estas fortalezas te ayudan a superar las dificultades o retos?	

Al enfocarse en el desarrollo personal y la formación, los líderes

pueden desarrollar las destrezas y cualidades necesarias para inspirar y motivar a otros, y alcanzar el éxito en sus roles de liderazgo. A continuación, las cinco destrezas a desarrollar al máximo:



1 Modelar el camino

La credibilidad como pilar del liderazgo ejemplar

En la actualidad, se reconoce que las cualidades internas de un líder tienen un mayor peso que las cualidades externas. Una de las cualidades internas más importantes que se busca en un líder ejemplar es su credibilidad. La credibilidad se logra cuando hay congruencia entre las palabras y las acciones, y cuando un líder defiende lo que cree y pone en práctica sus valores. Un líder creíble es aquel que actúa de manera consistente con sus principios y valores, lo que genera respeto y admiración en los demás.

La credibilidad es la base para generar confianza en un equipo. Cuando un líder es creíble, los demás se sienten seguros y confían en él. La confianza es un elemento fundamental en el liderazgo

NOTAS

ejemplar, ya que se asocia con la congruencia, la equidad, la justicia y el interés por los demás. Un líder que genera confianza es aquel que se muestra abierto a las ideas y al cambio, y que facilita la relación líder-equipo.

Técnicas para generar confianza

Una técnica efectiva para generar confianza es dar el ejemplo. Un líder que inspira confianza debe aplicar las destrezas de planificación y desarrollo, y debe definir y enseñar la visión del equipo, los objetivos de desempeño y los roles del puesto. Como lo dijo David Swensen, de la Escuela de Gerencia de la Universidad de Yale: "Haría todo lo posible, no solamente para ayudarles a desarrollarse, sino también para promocionarlos a otros puestos". Esto requiere que los líderes sean proactivos y se esfuercen por desarrollar y promocionar a sus colaboradores, lo que a su vez genera confianza y lealtad.

Para generar confianza, un líder debe:

1. Definir y enseñar la visión del equipo.
2. Establecer objetivos de desempeño claros.
3. Definir los roles del puesto y las responsabilidades.
4. Ser proactivo y estar dispuesto a desarrollar y promocionar a los demás.
5. Mostrar congruencia y equidad en sus acciones y decisiones.

La credibilidad es la base para generar confianza en un equipo, y un líder ejemplar debe trabajar para establecer una relación de confianza con su equipo. Al dar el ejemplo, un líder puede inspirar

NOTAS

confianza y generar un entorno de trabajo positivo y productivo.

2 Inspirar una visión compartida

Los líderes no pueden exigir el compromiso, sino inspirarlo. Los líderes crean conjuntamente una visión de equipo y motivan a los demás hacia el logro de esta. No hablan en singular, ya que están conscientes de que solos no lograrían los resultados del equipo. Para practicar esta cualidad, se habla en el lenguaje de los demás, evitando frases rebuscadas para ganar popularidad. Las pequeñas miradas hacia las oportunidades futuras hacen que los demás se sientan cautivados para hacer la diferencia. Esta característica hace que se transmita el entusiasmo y la emoción a los miembros del equipo.

Esta característica del liderazgo busca influir en los demás para que se esfuercen de manera voluntaria y entusiasta en el logro de una meta. El verdadero liderazgo no consiste en forzar a los demás a ejercer una conducta, sino en facilitar el progreso de los miembros del equipo. El líder actúa de manera eficaz, infundiendo valores que incidan en la calidad, la sinceridad, el asumir riesgos y el cumplimiento de las responsabilidades.

NOTAS



EJERCICIO: VISIÓN DE FUTURO

NOTAS

Instrucciones: Sueña o visualiza tu futuro como líder y el de tu equipo.

Líder ¿Qué quiero lograr ser?, ¿cómo deseo ser recordado?	
Equipo ¿Qué queremos lograr ser?, ¿cómo deseamos ser recordados?	

3 Desafiar el proceso

El "estatus quo" es algo que un líder prefiere evitar. Una cualidad que distingue a un líder de los demás es la capacidad de asumir riesgos y desafiar procesos para alcanzar nuevas experiencias. El buscar oportunidades ofrece formas de mejorar la eficacia y efectividad del equipo. Enfrentar un proceso con creatividad permite aprender y desarrollarse a través de las nuevas experiencias, que en un estado de quietud no se pueden experimentar.

Desafiar o retar un proceso crea sentimientos de logro cuando el desempeño está bien realizado. Retar el proceso requiere:

1. Que las actividades se desarrollen dentro de la idea de "ser consistentes en la excelencia" (lo que agrada y añade valor a la organización).
2. Que la creatividad esté presente en el área de trabajo como un requisito.
3. Que el equipo se sienta apoyado en el desafío.

Con estos elementos, se logra que una actividad sea retada en cualquier momento y se pone en perspectiva que el éxito es el objetivo del trabajo duro. Si no se proyecta de esta manera, se puede generar angustia, estrés y un sentido de abandono. Se pueden evitar estos sentimientos motivando al equipo, ofreciendo coaching, mentoría y redirigiéndolos cuando piden ayuda.

4 Desarrollar para que actúen

En esta destreza, el líder se desprende de sí mismo para desarrollar a otros, fomentando la actividad y colaboración entre los miembros del equipo. Al permitir que los colaboradores adquieran competencias (conocimientos, destrezas y actitudes), los líderes mantienen a los equipos motivados para desempeñarse de manera efectiva.

Dentro de las prácticas de liderazgo, se destaca la función formativa, la cual facilita el aprendizaje y estimula el desarrollo profesional de los colaboradores.

Cuando se busca desarrollar a otros, las oportunidades de mejora se convierten en la plataforma ideal para fomentar el aprendizaje. Al plantear actividades que representen un reto significativo para el

NOTAS

equipo, se promueve que sus miembros superen los límites profesionales autoimpuestos.

Al desarrollar competencias en el equipo, se logra mejorar tanto el desempeño como la motivación.

El líder o supervisor puede utilizar diversas estrategias para fomentar el desarrollo de su equipo de trabajo, entre las que destacan las siguientes:

1. **Adiestramiento en el puesto (On the Job Training):** Consiste en demostrar la tarea, explicar su ejecución, permitir que el colaborador practique y ofrecer retroalimentación constante para mejorar su desempeño.
2. **Coaching:** Esta estrategia implica hacer preguntas reflexivas que ayuden al supervisado a definir metas claras, identificar obstáculos, establecer acciones concretas y motivarse para llevarlas a cabo.
3. **Mentoría:** A través de la mentoría, el líder enseña los conceptos necesarios para que el colaborador se adapte a la cultura organizacional y desempeñe sus tareas de manera eficaz.
4. **Proyectos:** Asignar tareas especiales o proyectos permite que los miembros del equipo pongan en práctica los conocimientos y destrezas que necesitan desarrollar, promoviendo su aprendizaje activo.

NOTAS



EJERCICIO:

DESARROLLO DE COMPETENCIAS

NOTAS

Instrucciones: Identifica dos competencias (destrezas, comportamientos o conocimientos) que tu equipo necesita desarrollar para un mejor desempeño y bienestar. Luego selecciona estrategias de desarrollo para cada competencia.

Competencias	Estrategias de desarrollo

5 Alentar el corazón

En momentos difíciles, es fundamental sentir el apoyo de los demás. Por ello, un líder consciente y ejemplar asume un rol restaurativo, alienta el espíritu creativo, reconoce y agradece los logros, y crea una conexión emocional genuina con su equipo.

Al alentar el corazón del equipo, el líder permite que los colaboradores mantengan la energía y una actitud positiva frente a los retos. Los actos de reconocimiento y agradecimiento no solo motivan, sino que también permiten que el líder se involucre auténticamente y se convierta en una fuente de inspiración para los demás.

Una herramienta clave para evitar que otros se desanimen es la conexión emocional. Los líderes compasivos son más propensos a ofrecer apoyo constante y a evitar que sus colaboradores fracasen por miedo a expresarse emocionalmente. Esta cualidad del

liderazgo ejemplar implica escuchar con todos los sentidos y actuar tanto con la razón como con el corazón.

Para establecer una conexión emocional sólida con los miembros del equipo, es necesario desarrollar ciertas destrezas, tales como:

1. Escucha y observación activa

- Prestar atención plena al mensaje que la otra persona comunica, sin interrupciones ni distracciones.
- Evitar realizar múltiples tareas mientras se escucha.
- Percibir incluso los suspiros y pausas, respetando el silencio como parte de la comunicación.
- Observar con atención los gestos, ademanes y el lenguaje corporal para comprender mejor el mensaje y establecer una conexión genuina.

2. Empatía y compasión

- Percibir de manera integral tanto la razón como la emoción detrás de las palabras para proyectar empatía auténtica.
- Comprender sin juzgar, aceptando las emociones y perspectivas del otro.
- Actuar con intención positiva, combinando la lógica y el corazón para brindar apoyo efectivo y sincero.

3. Asertividad

- Expresar ideas y sentimientos sin dañar la integridad de la otra persona.
- Comunicar con claridad, de manera directa y sin rodeos, pero con amabilidad.
- Utilizar palabras inspiradoras y afables que fomenten la confianza y la colaboración.
- Mantener coherencia entre lo que se dice y el lenguaje corporal, para que el mensaje sea auténtico y creíble.

NOTAS



EJERCICIO: ALENTAR EL CORAZÓN

Instrucciones: Identifica acciones específicas que deseas poner en práctica con tus colaboradores para maximizar tus destrezas de alentar el corazón.

Destrezas	Acciones prácticas
Escucha y observación	
Empatía y compasión	
Asertividad	

Estas capacidades permiten que el líder no solo dirija, sino que también conecte emocionalmente con su equipo, fortaleciendo el compromiso y la resiliencia colectiva ante cualquier desafío.



NOTAS

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

NOTAS

NOTAS



Consultoría en bienestar y desarrollo organizacional

Email: info@sambodhipr.com

Teléfono y WhatsApp: 787.969.7878

www.sambodhipr.com