

Resumen del libro ^o **Mindfulness en el liderazgo**

Cómo crear tu espacio interior para
liderar con excelencia

Por Janice Marturano

Síntesis y comentarios por Jesús Gómez Espejel

Video :

<https://www.youtube.com/watch?v=k9aLfi7p84I>

<https://www.youtube.com/watch?v=biuidgT41hs>



Puede desarrollar un liderazgo consciente para mejorar su desempeño personal y profesional.

La característica de la vida moderna es la rapidez y la saturación de los deberes diarios. En momentos estresantes, la mente tiende a simplificar su punto de vista y a limitar su perspectiva. Esto provoca que tome acciones premeditadas y buscar soluciones poco creativas. Prácticamente todas las personas pasa por este proceso sin darse cuenta. Es importante reconocer cuando no estás concentrado para recuperar la paz y escuchar con atención las opiniones de quienes te rodean.

La mayoría de los dirigentes y ejecutivos exitosos no pueden coordinar el trabajo y la vida personal; no limitan explícitamente las horas de trabajo. El liderazgo consciente tiene un impacto positivo en su enfoque en usted mismo y en su vida personal y familiar.

Permanecer concentrado y ser consciente de su comportamiento diario puede ayudarlo a evitar vivir a las carreras y con tropiezos, y a estar más presente en los momentos importantes de su vida personal.

"A través del entrenamiento del 'mindfulness' (atención plena) al liderazgo actual, primero debemos darnos cuenta de que pasamos mucho tiempo en una mentalidad llamada atención parcial continua".

Los ejercicios de mindfulness atención plena incluyen una serie de técnicas y ejercicios para mejorar su concentración, concentración y claridad.

Casi toda la gente son atacadas constantemente por diversas ideas que les dificultan estar presentes y conscientes a importantes actividades actuales, ya sea en la vida doméstica o profesional. No obstante, se puede vivir con claridad, creatividad y compasión.

Los ejercicios de mindfulness, o de atención plena son muy efectivos en muchos estudios de casos y pueden ayudar a las personas a mejorar la concentración. Asimismo, esta actividad también puede mejorar tu conocimiento de ti mismo y de tu entorno a través de sencillos ejercicios de meditación que ayudan a reducir el estrés.

El mero hecho de respirar en varias ocasiones y ser consciente de sus procesos físicos y las sensaciones que siguen puede ayudarlo a regresar al presente y concentrarse en situaciones difíciles o imprevistas. La respiración es como un ancla, puede deshacerse de preocupaciones o pensamientos y mantenerse concentrado.

Ser consciente de su respiración y sus sentimientos lo hará consciente de realidades más profundas, como sus valores, sus emociones y el tipo de líder que desea ser. Hay que preguntarse quién es el líder que más admira y qué valores ve en ellos que guían su trabajo.

Un líder excelente tiene como característica ser capaz de establecer contacto consigo mismo, con los demás y con la comunidad, y ser capaz de orientar o iniciar cambios de forma benévola.

El líder de hoy se caracteriza por :



www.gomezespejel.com

Los cuatro fundamentos básicos del liderazgo consciente se pueden cultivar a través de ejercicios de atención plena (mindfulness):

1. **Orientación-** Concentración es un reto al que se enfrentan casi todos los profesionales. Mejorar y reforzar la capacidad de atención es esencial para reducir las distracciones y mejorar el rendimiento.
2. **Claridad-** Saber mantenerse alejado para ver la situación real dentro y fuera de usted, lo que le permitirá tomar mejores decisiones. Debes cultivar la autocrítica y ser consciente de sus filtros y condiciones.
3. **Creativo-** La creatividad y la intuición es fundamental para la innovación. La creación es un proceso que requiere tiempo y tranquilidad. El descanso y la reflexión brindan un espacio de pensamiento para generar soluciones e ideas.
4. **Misericordia-** la compasión por usted mismo y los demás es esencial.

“La neurociencia nos enseña que al igual que ejercitamos las capacidades innatas de nuestro cuerpo para aumentar nuestra fortaleza, flexibilidad y resiliencia, también podemos ejercitar las capacidades innatas de nuestra mente como, por ejemplo, las capacidades de concentración, de ver claramente, de ser creativos y de actuar con compasión.”

Nuevas tecnologías y estilos de liderazgo:



Tomarse un descanso de su rutina diaria puede ayudarlo a fortalecer su concentración.

Para comenzar a practicar la meditación de atención plena, primero preste atención a su respiración y a las sensaciones que experimenta durante el proceso. Debes sentarte en una silla con la espalda recta y las plantas de los pies en el suelo; también puedes usar una almohada de meditación. Debes concentrarte en el proceso fisiológico; cuando aparezca una idea y te distraiga, dirígela de regreso a tu objetivo.

Además puedes empezar a practicar enfocándote en objetos específicos, sensaciones físicas o sonidos a tu alcance. Practica dos veces al día durante diez minutos cada vez. Para sentirse más relajado, puede hacer algo de ejercicio de antemano. Elija su tiempo de meditación en su agenda.

Debes respetar y reservar este tiempo para ti mismo: este es el espacio para tu crecimiento personal. Las fluctuaciones en tu mente que notarás durante la práctica son las mismas, permanecerá contigo todo el día y aprenderás a controlarlo.

Varias actividades de rutina, como conducir a casa, pueden ser una oportunidad para hacer una pausa deliberada y ejercitar la concentración. Conduzca sin realizar otras tareas, como hablar por teléfono o escuchar la radio, no se distraiga y concéntrese en la carretera, en los otros automóviles y su visión del entorno y de todo el proceso. Esto te hará más activo y te concentrará mejor en tu día a día. Haga lo mismo con otras tareas diarias, como lavarse los dientes o tomar café.

"Estos momentos pueden ayudarlo a deshacerse de las preocupaciones sobre el pasado o la planificación para el futuro, descansar y recargar su mente y cuerpo".

Disminuir el bullicio mental, seguramente elevar su capacidad para escuchar y enfrentar.

El impacto de diversos pensamientos, perturbaciones y estímulos en la vida diaria es como una especie de ruido que te impide mantenerte despierto y concentrado. Esto es especialmente dañino cuando se comunica con otras personas. En reuniones y conversaciones de trabajo, es común que las personas no tengan suficiente atención para escuchar las opiniones de los demás, lo que puede ocasionar una gran pérdida de tiempo y dificultar la mejor decisión en equipo.

Debes seguir los siguientes cuatro pasos para comunicarse con atención,;

1. **Generar una pausa-** Permanecer en silencio y hacer algunos ejercicios de meditación le ayudará a establecer una conexión con usted mismo.

Detenga el flujo de pensamientos temporalmente y concéntrese en la respiración o en ciertas sensaciones físicas.

2. **Abra su pensamiento**- Busque las cosas como son, no en lo que quiere que se conviertan o en lo que quiere que se conviertan. Trate de eliminar sus prejuicios antes de la reunión.
3. **Escuchar en profundidad**- Escuche lo que los demás quieren expresarle verbal y físicamente.
4. **Diciendo la verdad sin lastimar** - Hacer un compromiso real incluye ser honesto y abrirse a los demás para fijar un diálogo franco. Se debe cultivar una cultura de la verdad, no importa lo incómoda que sea, tener cuidado de no ser hiriente o dañino a la hora de comunicar.

Otro ejercicio poderoso que ejercita la concentración, la claridad y la concentración es caminar, no ir a ningún lado mientras se camina, y prestar atención a todos los elementos del paisaje y a los estímulos que reciben los sentidos. Esta es una excelente manera de concentrarse y fomentar la creatividad.

Comprender sus valores profundos es esencial para ejercer el liderazgo.

Cuando se comprende a sí mismo y sus valores, puede prometer y comportarse de una manera más auténtica para motivar y liderar mejor. Cuando eres líder entran en juego valores como la justicia, la verdad, el amor, la generosidad o el respeto.

Deténgase y reflexione por un momento, esto le permitirá liberar todo su potencial y entenderse mejor a sí mismo.

"Cuando las buenas personas cometen errores éticos o legales o violan los acuerdos internos de la empresa, no es porque no sean inteligentes o no estén mal capacitados, sino porque no han considerado su sabiduría".

Practicar la atención plena (mindfulness) te permite distinguir claramente tus emociones.

Al hacer una pausa y practicar la meditación, se encontrará más expuesto a sus emociones y las reconocerá mejor. Cuando te prestas atención a ti mismo, tus propios sentimientos y preocupaciones se vuelven más obvios. Tus pensamientos y las emociones que generan también pueden ser objeto de tu atención en la práctica de la meditación.

El objetivo es determinar qué pensamientos aparecen en su mente de una manera aparentemente aleatoria y reflexionar sobre sus fuentes y razones. Notarás que ciertos pensamientos producen ciertas emociones en ti. Este será un gran autoaprendizaje.

Debes comprender que los pensamientos y las emociones son cosas que existen en tu interior y puedes mantenerte alejado de ellos. De esta forma, puede prestar atención a las instrucciones que le dé su entorno interno cuando se enfrente a dificultades. **Sus emociones también son una valiosa fuente de información y conocimiento para tomar medidas.**

"A veces, el solo hecho de saber cómo nos sentimos puede ser un desafío. Así que seamos pacientes con nosotros mismos".



Lo importante debe prevalecer sobre lo urgente.

Enfocarse y mantenerse concentrado también significa elegir sabiamente las demandas de los demás a las que responde, los estímulos a los que presta atención y las tareas que debe completar en todo momento, en función del valor generado por los demás y su importancia para usted.

Por supuesto, puede delegar más de lo que piensa, y puede anticipar o tratar las llamadas crisis continuas en la oficina de una manera diferente. Un mayor enfoque y una mejor elección de sus tareas tendrán un impacto positivo en la eficiencia de

su trabajo y la satisfacción personal. **Analiza tu agenda para perfeccionarla. Al hacerlo, presta atención a los sentimientos y emociones positivos y negativos que experimenta al revisar cada actividad programada.**

“La agenda reflexiva también nos ayuda a hacer el espacio necesario para el crecimiento del equipo que lideramos, y comprender los obstáculos a la innovación creados por una simple falta de espacio, y cómo reaccionar ante situaciones para simplemente liberarnos de un proyecto. Tentación. Una lista de cosas que debemos hacer ”.

CÓMO POTENCIAR TUS HABILIDADES DE LIDER EMPRESARIAL ACTUAL



En lugar de establecer obligaciones, es mejor inspirarlas.

Las personas a menudo trabajan duro por las cosas que las inspiran. Las empresas que asocian su trabajo con un determinado tipo de servicio social pueden motivar más a sus empleados si los involucran a en las tareas importantes de toda la comunidad.

Siempre que se conozca mejor a sí mismo, el líder puede inspirar a otros como lo hacen otros líderes en algún momento. Recuerde, un equipo siempre puede identificar a un líder que realmente no cree en los valores que predica.

Los líderes deben reconocer sus emociones y cultivar la amabilidad y la compasión por todo el equipo. Al confiar en los demás, puede inspirar su desarrollo y desempeño. Por lo tanto, su equipo puede trabajar sin su participación en cualquier momento, reduciendo así su carga de trabajo.

"Tómese un tiempo, cuando vaya a una reunión o haga una cita en su oficina, recuérdese explorar esta intención de hacer una pausa, tal vez úselo como un recordatorio para escuchar profundamente, permanecer abierto y dejar de lado las expectativas, la respiración, las plantas de los pies y el contacto con el suelo".

Practicar la atención plena (*mindfulness*) puede ayudarte a afrontar mejor cualquier reto con gentileza y misericordia.


La práctica de la meditación y la atención plena (*mindfulness*) puede brindarle una mayor comprensión de sí mismo y de sus emociones, mejorando así su autocontrol. Por tanto, puedes ser consciente de los procesos emocionales que te suceden en los distintos entornos cotidianos y actuar con más cautela. En esencia, practicar la atención plena puede ayudarte a responder preguntas sobre qué tipo de persona quieres ser realmente y con qué valores y objetivos más elevados estarás comprometido.

"En un momento en que mucha gente piensa que el trabajo es agotador e impersonal, es más necesario cultivar y encarnar la compasión hoy que nunca".

Un verdadero líder cultiva la gentileza y misericordia a través de un profundo conocimiento de sí mismo, mejorando así su empatía.



Jesús Gómez Espejel

-  www.gomezespejel.com
-  jesus.gomez@estrategica.mx
-  52(33) 3359 6876
-  Guadalajara, Jalisco, México

