



# EMPRENDIMIENTO Y LIDERAZGO

**IDee**  
International Mobility

# ÍNDICE

- 
- 01** Personalidad y Liderazgo

---

  - 02** Descubriendo tu vocación en la vida

---

  - 03** Autogestión

---

  - 04** Disciplínate a ti mismo

---

  - 05** Establece tus metas

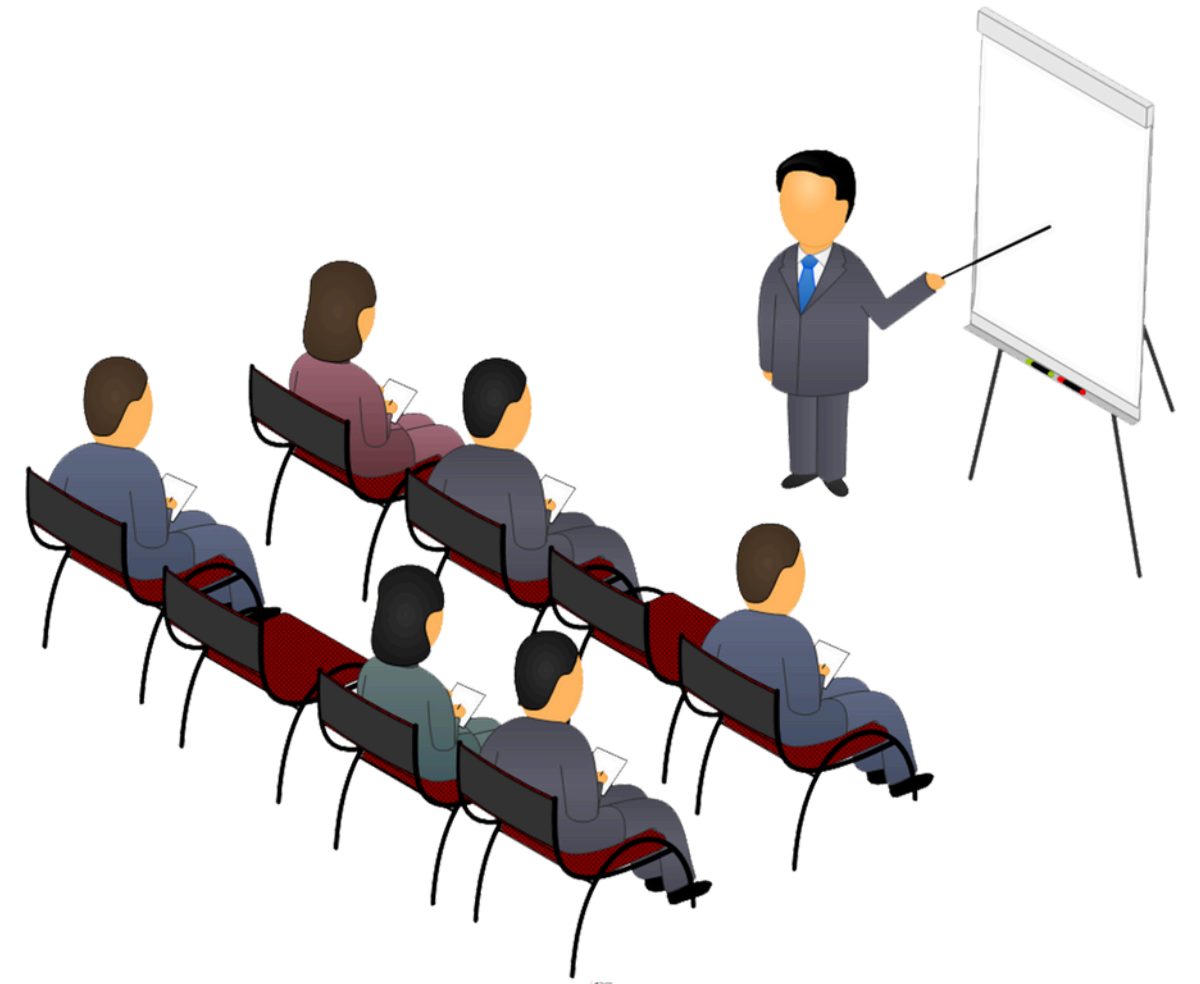
---

  - 06** Gestión del estrés

---

  - 07** Mejora tus competencias

---



# Personalidad y Liderazgo

*Nuestra personalidad impacta en muchas áreas de nuestra vida. Sin embargo, ¿podría nuestra personalidad también jugar un papel en nuestra efectividad como líderes?*

Al revisar el modelo de las 5 Grandes Personalidades, podemos comprender mejor la personalidad de un líder, su impacto en la efectividad del líder y su impacto en los seguidores. La personalidad impulsa nuestra tendencia a comportarnos, a sentir y a pensar de una determinada manera. Es difícil cambiar la personalidad de una persona; es un conjunto de rasgos que son relativamente consistentes a lo largo del tiempo y en diversas situaciones. Sin embargo, podemos crecer y adaptarnos a medida que nos volvemos conscientes de las fortalezas y debilidades dentro de nuestra personalidad.

Para aquellos en posiciones de liderazgo, es aún más importante que reconozcan el impacto de su personalidad.

Una cantidad sustancial de investigaciones sobre la personalidad ha convergido en la taxonomía de cinco factores de los rasgos de personalidad, denominada los Cinco Grandes: Abierto, Meticulosidad, Extraversión, Simpatía y Neuroticismo.



## RASGO OPUESTO A UN LÍDER

realista, práctico, convencional, prefiere la rutina, poco curioso, poco creativo

negligente, perezoso, impulsivo, descuidado, impuntual, desorganizado

callado, reservado, retraído, solitario, pasivo, independiente

crítico, poco cooperativo, desconfiado, despiadado, irritable

ansioso, preocupado, infeliz, tenso, emociones negativas, temperamental

## RASGOS

O

Abierto - imaginación, sentimientos, acción, ideas

C

Meticulosidad - competencia, autodisciplina, consideración, con metas

E

Extraversión - sociabilidad, asertividad, expresión emocional

A

Simpatía - cooperativo, confiable, de buen carácter

N

Neuroticismo - tendencia hacia emociones inestables

## RASGO DESEABLE EN UN LÍDER

imaginativo, creativo, original, curioso, amplia gama de intereses, independiente

trabajador, escrupuloso, eficiente, organizado, puntual

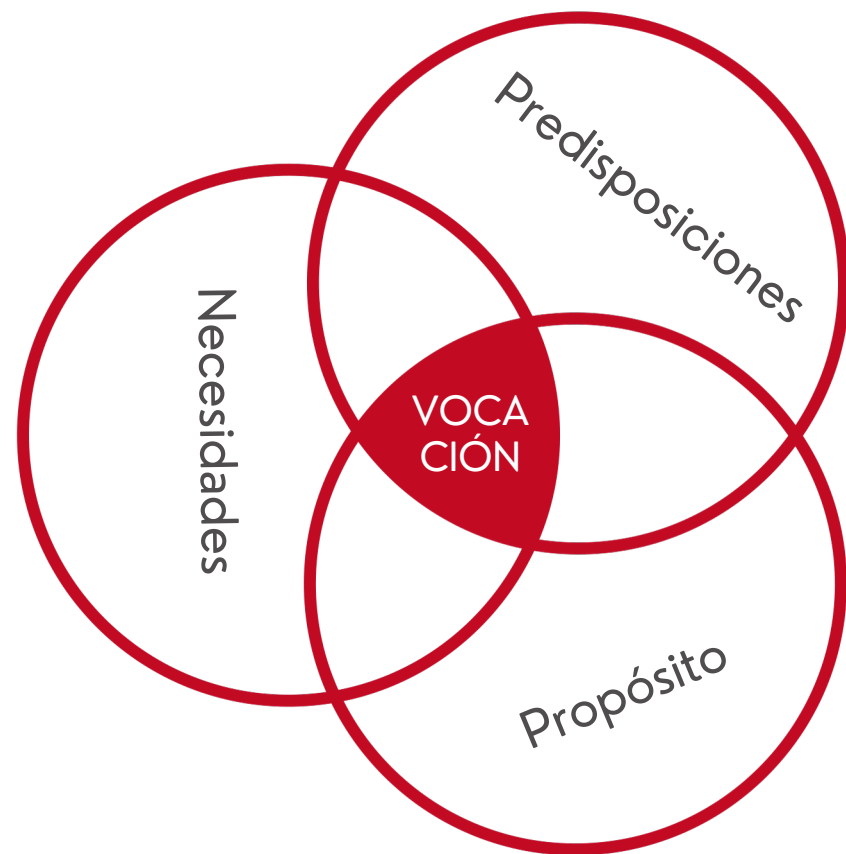
extrovertido, activo, afectuoso, sociable, aventurero, hablador

útil, confiado, empático, indulgente, de buen corazón, amigable

calmo, de temperamento equilibrado, seguro, cómodo, emociones positivas

# Descubriendo tu vocación en la vida

Cuando comiences este camino, una llama se encenderá dentro de ti y alimentará un tremendo impulso y compromiso. Sin embargo, para poder descubrir realmente tu llamado en la vida, primero necesitas adoptar una forma de pensar holística sobre la vida, como mencionamos antes.



¿Por qué conformarse con una vida de mediocridad y vacuidad cuando tenemos la oportunidad de realizar una vida de grandeza y contribución?" - Stephen Covey

En la tabla de abajo, puedes encontrar cuáles son los componentes de cada aspecto, sus necesidades, dimensiones y componentes que abordaremos cuando estemos buscando nuestro llamado en la vida.

ASPECTOS	FÍSICO	PSICOLÓGICO	ESPIRITUAL
Necesidades básicas	Para vivir	Para explorar	Realización
Dimensiones	Para vivir	Para explorar	Realización
Componentes /Metas	Satisfacer nuestras necesidades básicas	Involucrar nuestros talentos y pasiones	Viviendo nuestro propósito de vida

## NECESIDADES

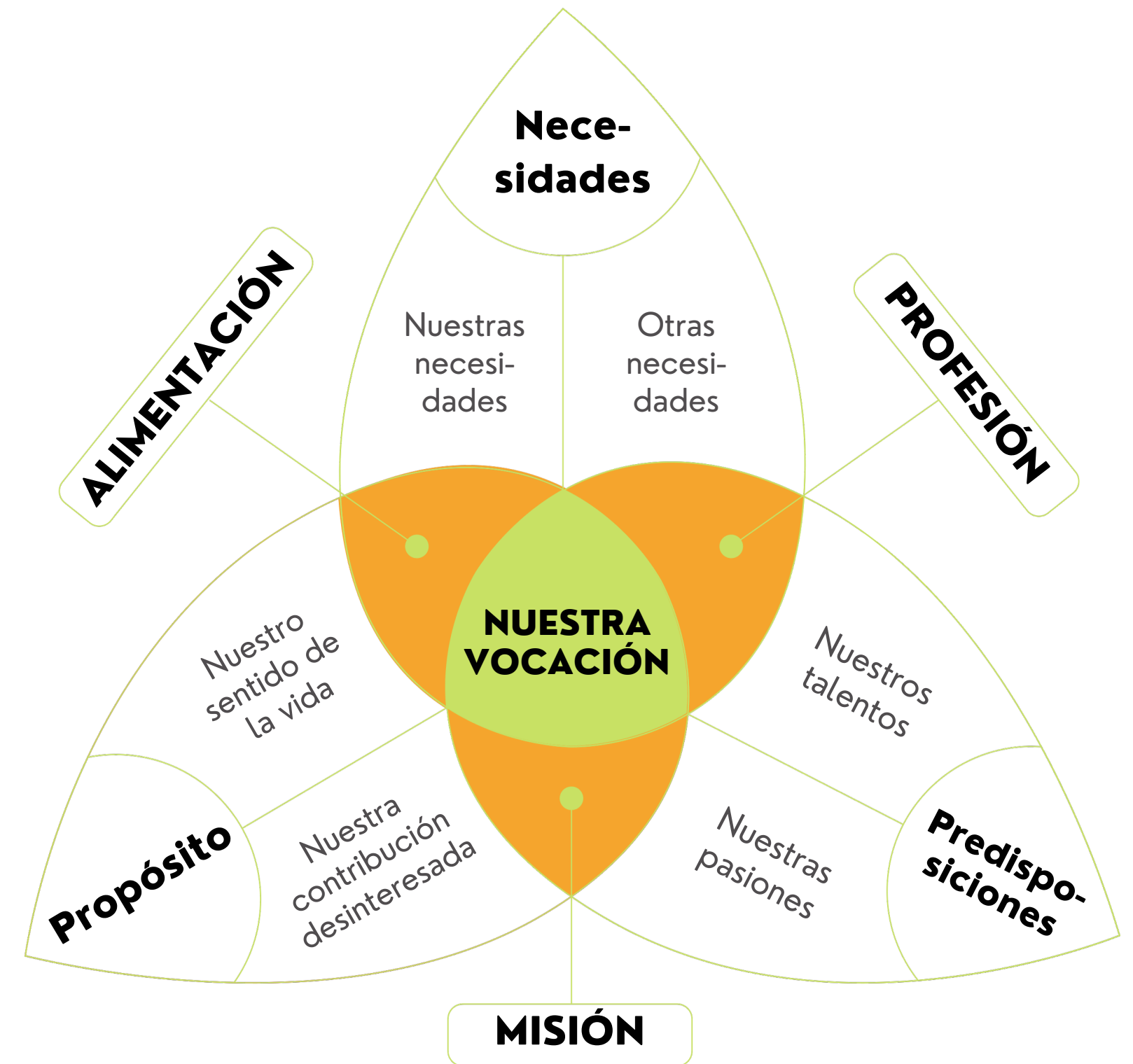
Mantener nuestro ser físico cuidando sus necesidades básicas. Equilibrar nuestra vida cuidando nuestra salud mental y física, así como nuestras necesidades económicas.

## DISPOSICIONES

Encontrar las cosas para las que tenemos talento y por las que sentimos pasión. Podemos lograrlo al combinar lo que se nos da bien con lo que nos motiva.

## PROPÓSITO

Revelar nuestro sentido de la vida y encontrar una manera de hacer una contribución desinteresada. Esto se puede lograr convirtiéndonos en verdaderos buscadores y tomando el camino del autoconocimiento.





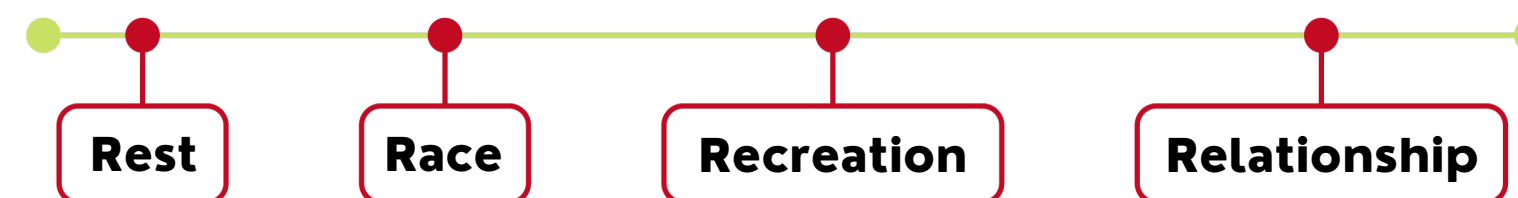
# Autogestión

## Equilibra tu vida

*Entender el equilibrio de las 4 R's: Rest (Descanso), Race (Carrera), Recreation (Recreación) y Relationships (Relaciones). Nadie puede cambiarte a ti ni a tu vida si tú no lo deseas. Estás formando tu propio futuro, por lo que no hay nadie más a quien culpar por los resultados. Es importante vivir una vida con integridad. Esto también significa que debemos vivir una vida equilibrada. Todos tenemos 24 horas al día a nuestra disposición y depende completamente de nosotros en qué usamos ese tiempo. Hay 4 partes principales de la vida que un Líder Alegre llama las 4 R's: Descanso, Carrera, Recreación, Relaciones. La siguiente parte del manual está especialmente dedicada a esas cuatro áreas. Está dirigida a aquellos que desean finalizar su tarea, no solo hacer un 'buen' plan para ella.*



Hay 4 partes principales de la vida que llamamos 'Las 4 R's':



Aprender a equilibrar estos aspectos es clave para convertirse en una persona exitosa. En las siguientes páginas te proporcionaremos varias herramientas para poder equilibrar estas áreas y así vivir una vida más exitosa y alegre.

No hay nadie que pueda cambiarte a ti ni a tu vida si tú no lo deseas. Estás moldeando tu propio futuro, así que no hay nadie más a quien culpar por los resultados.

## Síntomas de una vida desequilibrada

- Estar estresado
- Estar abrumado
- Falta de sueño
- No tener tiempo
- Comer en exceso
- Adicciones
- Relaciones rotas
- Agotamiento (burn-out)

## Síntomas de una vida equilibrada

- Más libertad y apalancamiento
- Tener control de tu vida
- Buenos hábitos o rituales
- Metas alcanzadas
- Eliminar malos hábitos
- Toma de decisiones más fácil
- Asignación adecuada del tiempo
- Convertirse en lo que realmente quieres ser





# Race (Carrera)

La carrera, o el trabajo, es generalmente lo que la mayoría de las personas cree que debe ser exitoso. Según nuestra experiencia, si alguien desea ser feliz, es importante tener éxito en las 4 áreas, y para eso se necesita un equilibrio adecuado de estas cuatro.

## 9 maneras en las que los LÍDERES abordan la VIDA

1. La integridad es una prioridad alta.
2. El tiempo discrecional es la mayor riqueza.
3. Las relaciones son lo más importante.
4. La salud es altamente valorada.
5. Entrenar a otros es crucial.
6. Deja un legado duradero basado en valores.
7. Se esfuerza por entender sus fortalezas y debilidades y se enfoca en sus fortalezas.
8. Lleva una vida altamente disciplinada.
9. Tiene una visión clara y determinación.

## Herramientas para gestionar tu VIDA como un LÍDER

### Desarrolla una RUTINA

- evita perder el tiempo
- mantente enfocado
- prioriza
- disciplina personal
- acepta y rechaza tareas/proyectos

### Diseña tu PROCESO

- Activan acciones, recopilación de información.
- Procesamiento de datos
- Evaluar, medir, probar, decidir.
- Actuar, delegar, posponer, eliminar



# Relationships (Relaciones)

Los seres humanos somos seres sociales. Necesitamos relaciones sólidas y saludables para ser felices, sentirnos valiosos y alcanzar grandes logros. Por ello, comprender los fundamentos de las relaciones es crucial para llevar una vida equilibrada.



Si categorizamos las relaciones, podemos ver que existen 5 tipos:

Estos tipos, en orden, son: neutral, jerárquica, amistad, parental y relación amorosa.

Estos tipos aumentan en intimidad y cercanía. Cada uno de ellos contiene todas las cualidades y naturalezas de los tipos anteriores.

Trabajar para alguien le brinda a la otra persona seguridad material; pasar tiempo con alguien demuestra que realmente te importa y que es muy importante para ti.

Trabajar para alguien es fácil de entender, pero cuando se trata de pasar tiempo con la otra persona, muchos lo descuidan.

No es solo para la otra persona, sino también para nosotros mismos.

Cuando pasas tiempo de calidad con alguien, aprendes mucho y puedes crecer, desarrollar buenas cualidades, entender mejor a la otra persona y comprenderte mejor a ti mismo.

“ Un sueño que sueñas solo es solo un sueño. Un sueño que sueñas juntos es una realidad. ”

~ John Lennon

“ Cómo haces que los demás se sientan acerca de sí mismos dice mucho sobre ti. ”

~ Autor desconocido

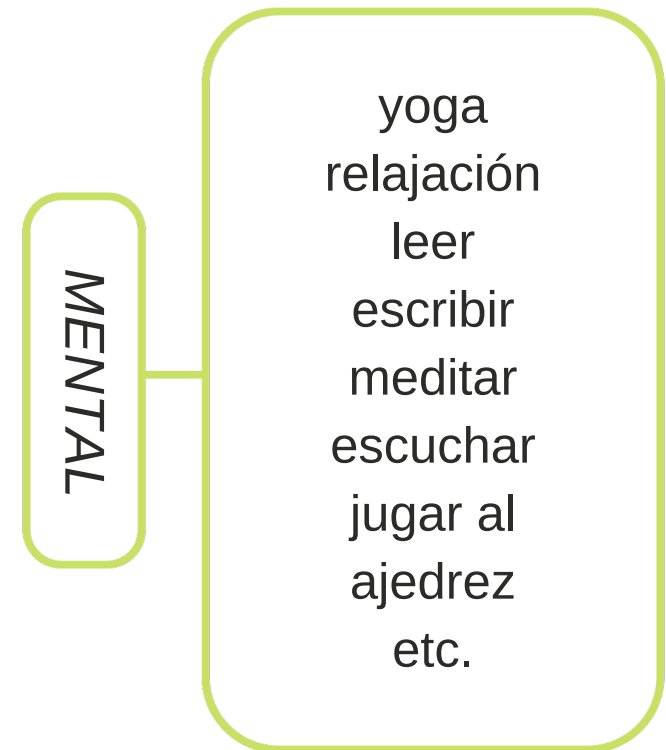
# Recreation (Recreación)

La recreación es el indicador de una vida equilibrada. Si tienes tiempo para la recreación, entonces hay una buena probabilidad de que estés equilibrado. Manténlo así.

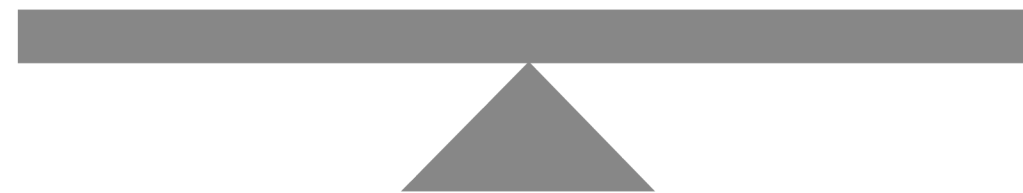
¿Cuánto tiempo dedicas a actividades recreativas? Lleva un registro de esto y haz un esfuerzo consciente por aumentarlo al menos 1 hora al día. ¡Puede cambiar tu vida!



Understanding  
Relax **Breathing**  
Body **Physical Boost**  
**Diet Health Mental**  
*MindThink* Therapy **Lifestyle Soul Attitude**  
Relationships Energy Activity Feelings Fun  
*Vital Stress Clean Food Meditation* Quality  
**Spirit Sleep Harmony Private**  
Exercise Enlightenment *Care* Fit Training  
**Balance Yoga Practice**



- Existen la recreación física y mental.
- Ambas son importantes.
- La idea principal es recargar tus energías y estar activo y motivado con entusiasmo.



# Rest (Descanso)

Alrededor de un tercio de nuestra vida lo pasamos durmiendo. El sueño es necesario para llevar una vida saludable. Durante este tiempo, el cuerpo y la mente se recuperan. Dormir es fundamental para recargar energía, eliminar toxinas del cuerpo y para mantener una mente clara. Por lo tanto, es importante no alterar el sueño si se desea vivir una vida larga, saludable y productiva.



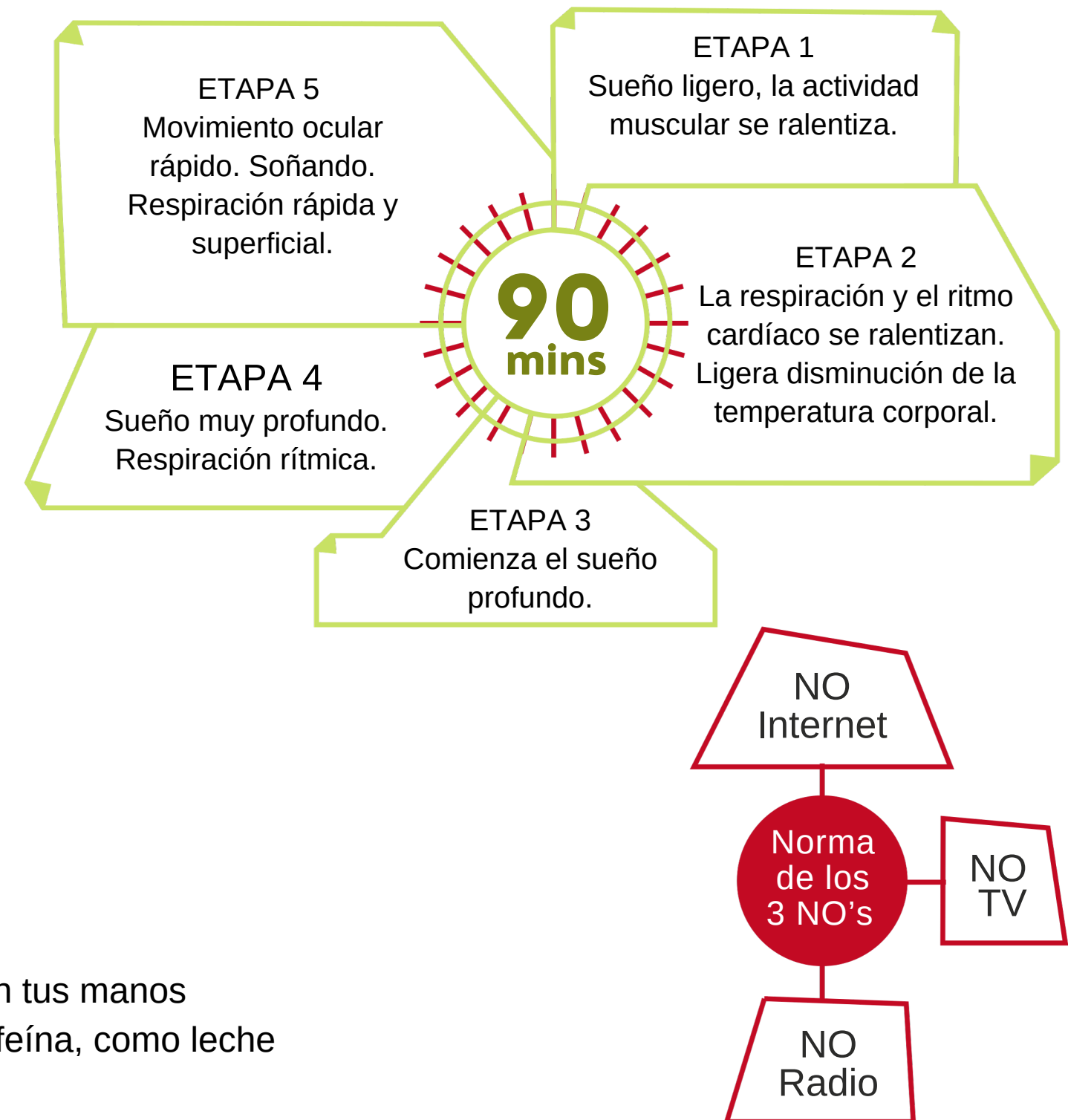
## SIESTA:

Un sueño breve que se toma durante la jornada laboral para recuperar la agudeza mental.

Puede durar entre 5 y 20 minutos.

## Prepararse para Dormir:

- Regularidad
- Antes de las 22:00
- Lista de tareas para el día siguiente
- Cierra el día
- Lee un libro, uno físico que sostengas en tus manos
- Bebe una taza de bebida caliente sin cafeína, como leche
- Regla de los 3 NO's





# Disciplínate a ti mismo

## AUTODISCIPLINA

*La autodisciplina es una cualidad importante que no solo contribuye a los logros y la felicidad de un líder, sino que también resulta en un éxito sostenible y a largo plazo en todos los aspectos de la vida.*

//  
Dominar a los demás es fuerza.  
Dominarte a ti mismo es verdadero poder. //  
~ Lao Tzu

Según un estudio de Wilhelm Hoffman y sus colegas (en 2013), 20 personas con alta autodisciplina son más felices que aquellas sin ella, son más capaces de manejar los conflictos de metas y toman decisiones positivas con mayor facilidad.

La autodisciplina es un comportamiento aprendido. Requiere práctica y repetición en la vida diaria. La autodisciplina en los líderes requiere varias habilidades básicas, como la gestión del tiempo, la gestión de metas y la gestión del estrés.

# Gestiona tu tiempo

*El tiempo es constante e irreversible. Por lo tanto, el tiempo debe ser gestionado de manera eficiente. Una vez perdido, nunca se puede recuperar.*

Los líderes tienen una gran cantidad de responsabilidades que mantienen sus horarios ajustados y, a menudo, desbordados. Desde gestionar un equipo hasta asegurar nuevos proyectos y buscar nuevas oportunidades, los líderes deben realizar múltiples tareas a la vez. Por lo tanto, los líderes efectivos ponen en práctica sus habilidades de gestión del tiempo para asegurarse de maximizar su tiempo y alcanzar sus metas.

**"El tiempo es el recurso más escaso del gerente; si no se gestiona, nada más puede ser gestionado."  
~ Peter Drucker**

Lo que la mayoría de las personas necesita hacer es analizar cómo gastan su tiempo e implementar un método que les ahorre tiempo y les permita ganar más. Reconocer — y enfocarse en — lo que es importante es fundamental para el éxito del líder y del equipo. La forma en que los líderes gestionan su tiempo refleja tanto sus propias prioridades como las prioridades de su organización.

## PRIORIZA TU TIEMPO - PRIORIZA TUS TAREAS

Priorizar las acciones es algo que debe ser programado todos los días. Recuerda que 10 minutos de planificación "ahorran" 1 hora al día. Una solución simple es escribir una lista de "tareas por hacer". Categorizar las tareas de manera más sistemática bajo los cuatro encabezados que se muestran a continuación podría ser aún más útil.





# Establece tus metas

*¿Qué decidirás lograr hoy? ¿Qué decidirás lograr en el futuro? ¿Qué harás con tu vida?*

**Establecer metas es una herramienta eficaz para usar en diversas áreas de la vida. Hay una regla común que dice que las personas exitosas están orientadas a lograr metas, ya sea en los negocios, la religión, el deporte, la música o cualquier otra área.**

Las metas son objetivos o propósitos que, como líder, te gustaría alcanzar. Son cosas que actualmente no puedes hacer y que te gustaría poder hacer, o un estado en el que te gustaría estar. Al establecer una meta, te estás comprometiendo a mejorar a ti mismo y a tu organización para alcanzar un nuevo nivel de habilidad o rendimiento. Establecer metas es el proceso de decidir lo que quieres lograr y elaborar un plan para alcanzar el resultado.

Para los líderes, el establecimiento de metas es una parte importante del crecimiento personal y la planificación estratégica.

## Beneficios de establecer metas:

- Mejora del rendimiento
- Mayor motivación
- Enfoque y dirección
- Confianza

El simple hecho de establecer metas no garantiza todos los beneficios mencionados. Para obtener estos beneficios, las metas que se establezcan deben ser efectivas. Una declaración de metas será generalmente efectiva si cumple con cada uno de los requisitos de **SMART**.

<b>S</b>	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	<b>T</b>
SPECIFIC (Específico)	MEASURABLE (Medible)	ACTION-ORIENTED (Orientado a la acción)	REALISTIC (Realista)	TIMELY (A tiempo)
Expresar claramente lo que se debe lograr.	Establecer metas que involucren números en términos de cantidad para medir el progreso.	Las metas son una clara indicación de comportamiento - lo que debe hacerse.	Difícil pero alcanzable.	Con horarios y plazos específicos.

### ¿Qué tipos de metas se pueden establecer?

*Metas subjetivas:*

*Declaraciones generales sobre lo que te gustaría mejorar.*

*Metas objetivas:*

*Declaraciones específicas y medibles sobre lo que quieres lograr.*

Con las metas objetivas, hay tres tipos adicionales que podemos establecer: **metas de resultado, de rendimiento y de proceso.**

Cada tipo tiene un enfoque y un propósito diferente.

## RESULTADO

Resultado final o estado final.

## RENDIMIENTO

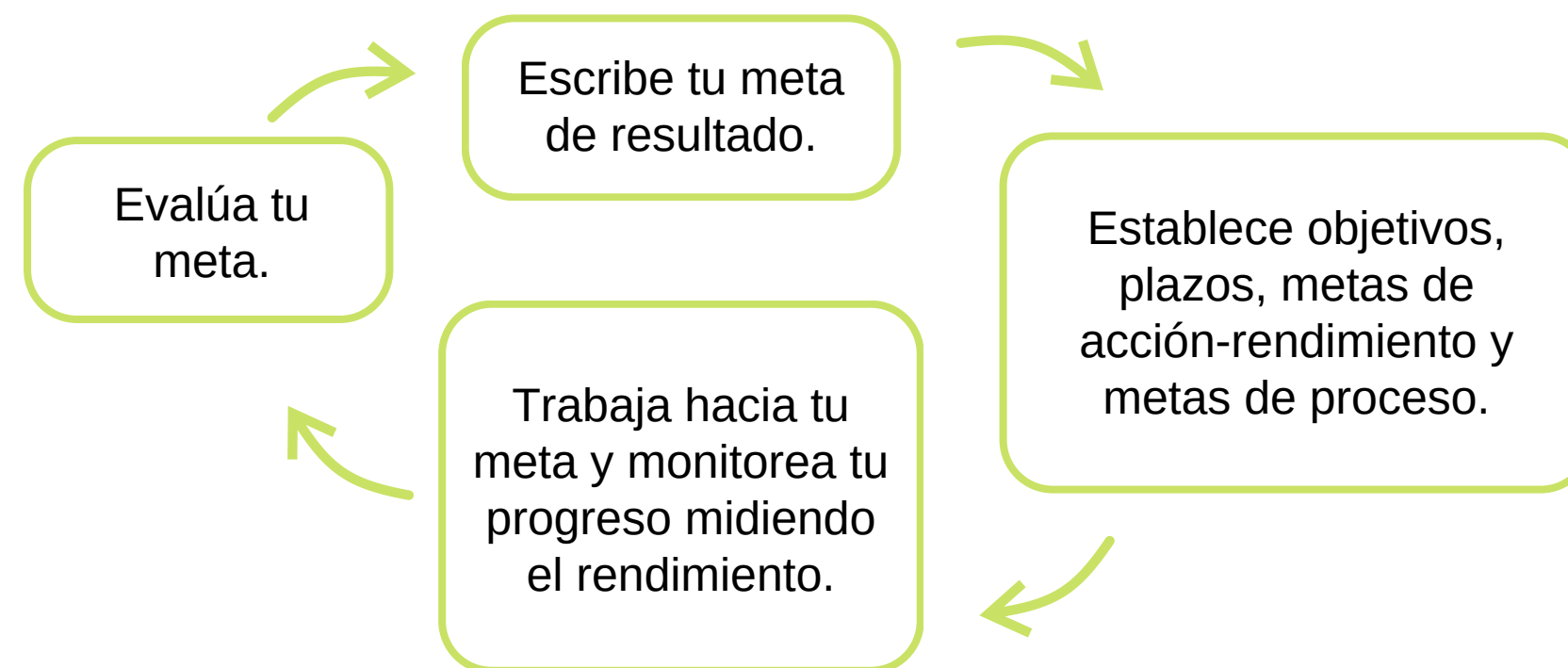
Rastrear el progreso, estándar específico, motivar a las personas a mejorar su rendimiento.

## PROCESO

Técnica y estrategia: se enfocan en las actividades que llevarán a una mejora y al resultado final. Establecerlas como pequeñas metas, en lugar de solo acciones, aumentará la motivación y el nivel de compromiso.

## IMPLEMENTACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO DE METAS

Hay 4 pasos para implementar un proceso para establecer metas:



Para realizar mejoras, debe haber un objetivo claro de lo que deseas lograr. Al desglosar este objetivo en un conjunto de metas, tendrás algo que te motive y en lo que enfocarte. Establecer metas de proceso y de rendimiento que conduzcan al logro de tu objetivo te ayudará a dar los pasos necesarios para llegar a donde deseas estar. Hacer que estas metas sean SMART asegurará que tengas metas de resultado efectivas y aumentará la probabilidad de que logres un cambio duradero.

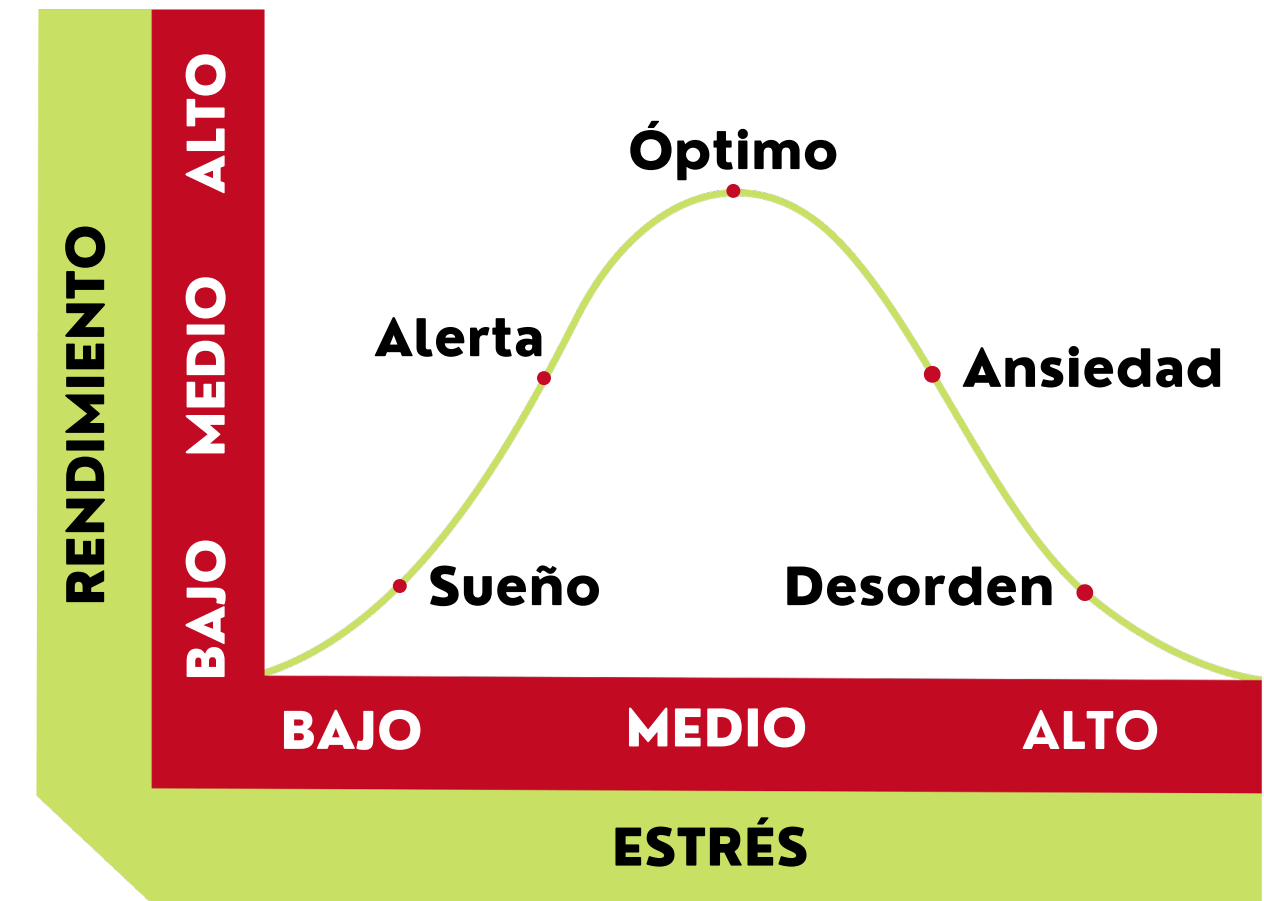
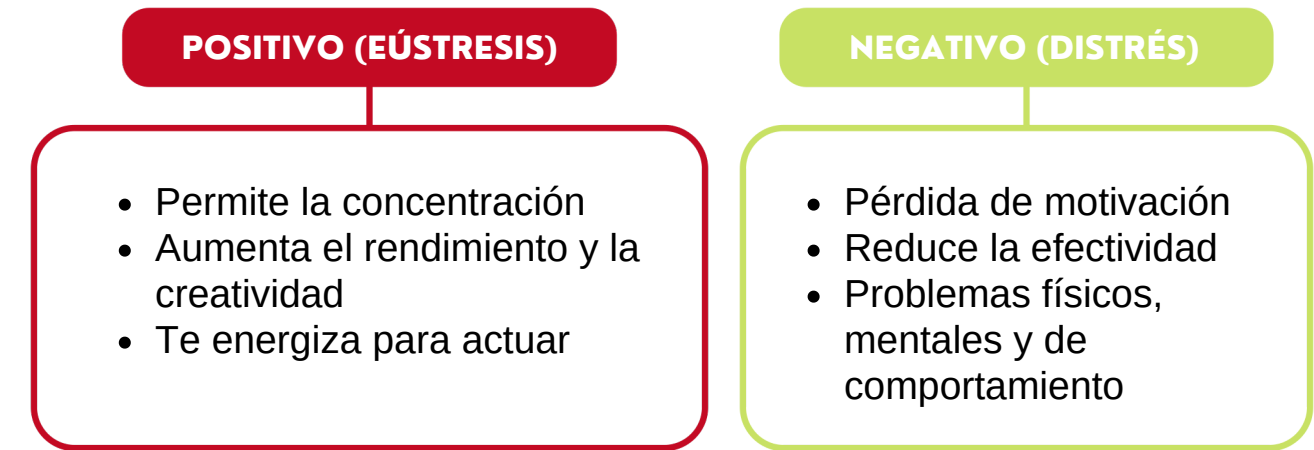
# Manejo del estrés

*El estrés es la reacción del cuerpo a situaciones perjudiciales, ya sean reales o percibidas.*

Cuando alguien se siente amenazado, ocurre una reacción fisiológica en el cuerpo que permite a la persona actuar de manera que proteja o evite una lesión. Esta reacción se conoce como "lucha o huida", o la respuesta al estrés. Durante la respuesta al estrés, la frecuencia cardíaca aumenta, la respiración se acelera, los músculos se tensan y la presión arterial sube. Te has preparado para actuar.

## CONEXIÓN ENTRE ESTRÉS Y RENDIMIENTO

Cada persona maneja el estrés de manera diferente. Algunas personas buscan situaciones desafiantes que pueden parecer estresantes para otras. Una decisión importante en la vida puede ser abrumadora para algunas personas, mientras que otras pueden recibir el cambio con entusiasmo. Básicamente, hablamos de dos tipos de estrés: positivo (eustrés) y negativo (distrés).



## FUENTES DE ESTRÉS – DIFERENTES FACTORES ESTRESANTES

FACTORES ESTRESANTES EXTERNOS		
Entorno físico	Organizacional	Eventos importantes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruido, luz, calor, espacio...</li> <li>• Espacio personal</li> <li>• Cambio tecnológico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normas y regulaciones</li> <li>• Exigencias laborales</li> <li>• Exigencias sociales</li> <li>• Interacción social – distribución del poder</li> <li>• Cambio continuo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nacimiento, muerte, enfermedad</li> <li>• Cambio de estado civil</li> <li>• Perder un trabajo</li> <li>• Ascenso</li> </ul>
FACTORES ESTRESANTES INTERNOS		
Trampas mentales	Rasgos de personalidad	Elecciones de estilo de vida
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expectativas poco realistas</li> <li>• Tomarse las cosas de manera personal</li> <li>• Pensamiento rígido</li> <li>• Exageración</li> <li>• Baja autoestima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionista</li> <li>• Adicto al trabajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cafeína y otros estimulantes</li> <li>• Falta de sueño</li> <li>• Agenda sobrecargada</li> </ul>

## ENFRENTAR EL ESTRÉS



CAMBIA TU  
MANERA DE  
PENSAR



CAMBIA TU  
ESTILO DE  
VIDA



CAMBIA TU  
COMPORTAMIENTO



CAMBIA TU  
ENTORNO

Para prevenir la sobrecarga de estrés y las consecuencias para la salud derivadas de ello, utilizamos:

**Enfoques personales para el manejo del estrés:** Cambios en el estilo de vida (alimentación, ejercicio,...), técnicas fisiológicas (relajación, meditación, biofeedback), técnicas cognitivas (reestructuración, autoconstrucción), reorganización de la situación (gestión de objetivos y tiempo, apoyo social).

**Enfoques organizacionales** (apoyo familiar, programas anti-estrés, horarios flexibles, programas de asistencia a empleados, participación, modificación del entorno laboral...)

La combinación de varios enfoques parece ser lo más efectivo.

“ Si deseas dominar el estrés, prepárate para aprender a elegir un pensamiento sobre otro, cómo reorganizar tu situación y cómo controlar tu cuerpo. Requiere práctica, pero te traerá una gran satisfacción. ”

~ Petar Turčinović





# Mejora tus competencias

*Kouzes y Posner identificaron 10 rasgos clave que los líderes poseen: inteligentes, honestos, con visión de futuro, inspiradores, competentes, justos, solidarios, de mentalidad abierta, directos y confiables.*

A diferencia de los rasgos, que son comportamientos arraigados, en su mayoría permanentes y muy difíciles de cambiar, las competencias son simplemente combinaciones de habilidades y comportamientos que se pueden identificar, medir e incluso cambiar con facilidad.

Los líderes se preocupan por desarrollar las competencias que necesitan para volverse más efectivos.

Más de 100 años de investigación sobre liderazgo han delineado competencias que están asociadas con la efectividad del liderazgo.

Aquí está nuestra selección de las 10 principales, basadas en la literatura de investigación más amplia.

## COMUNICACIÓN

El liderazgo efectivo se trata de desarrollar y fomentar tus relaciones con los seguidores. La asertividad, la escucha activa, la expresión y regulación emocional, el control social, la sensibilidad y habilidades similares están incluidas.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

Capacidad para comunicarse a nivel emocional, comprender las emociones y situaciones emocionales, y estar en sintonía con las propias emociones.

## COMPORTAMIENTO VALIENTE

Tener el valor de asumir riesgos calculados y el valor de defender lo que crees y de hacer lo correcto.

## INTELIGENCIA SOCIAL

Comprensión de las situaciones y dinámicas sociales, y capacidad para desenvolverse de manera efectiva en una variedad de situaciones sociales. Buen predictor de liderazgo.

## PRUDENCIA

Ser capaz de comprender las perspectivas de los demás, manteniendo una mente abierta e interactuando con otras personas. Una de las virtudes cardinales de Aristóteles.

## INFLUENCIA

El corazón del liderazgo consiste en influir en los demás. Un buen líder es un maestro de la influencia social, utilizando de manera adecuada los diferentes tipos de poder social.

## TOMA DE DECISIONES

La capacidad de liderar un buen proceso de toma de decisiones y de tomar buenas decisiones por sí mismo/a.

## EXPERTO EN UN TEMA

Conocimiento de todos los aspectos del trabajo que un grupo debe realizar.

## HABILIDAD POLÍTICA

Líder que puede gestionar el comportamiento político de manera que no conduzca a la disfunción del grupo o de la organización.

**IDEe**  
**International Mobility**