

# Gympass

Lo que necesitas saber sobre el liderazgo consciente

## ¿QUÉ ES?

La atención plena es un estado mental y no un rasgo. Implica la conciencia que surge de prestar atención en el momento presente, sin juicios de valor. Ser consciente trae beneficios tanto personales como profesionales a tu vida, y es una herramienta poderosa para adoptar tus interacciones diarias con un sentido de calma y responsabilidad. La atención plena ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, aumenta la inteligencia emocional y mejora la comunicación.



## AS CONSECUÊNCIAS DE LÍDERES ESTRESSADOS

El **7%**

de los colaboradores creen que los líderes estresados pueden gestionar equipos de forma eficaz

El **11%**

de los colaboradores con líderes estresados están muy comprometidos con el trabajo

El **50%**

de los colaboradores percibe a los líderes estresados como dañinos o ineficaces en el trabajo

### La falta de manejo del estrés

provoca que los colaboradores dejen de desarrollarse dentro de la empresa

## LOS LÍDERES CONSCIENTES SE CONVIERTEN EN MAESTROS EN

1

Alejarse de los hechos y observar situaciones desde una posición neutra, con empatía.

2

Controlar sus reacciones ante amenazas o situaciones difíciles en lugar de reaccionar sin pensar.

3

Estar más presentes y ser más reflexivos en sus elecciones organizativas.



## ¿CÓMO PUEDES CONVERTIRTE EN UN LÍDER CONSCIENTE?

Como líder, tu función es conectarte con los demás e inspirar el cambio. Eso es algo que puedes hacer con una combinación de inteligencia emocional y racional. Para convertirte en un líder consciente, deberás:

- 1 Desarrollar la autoconciencia.**  
Las personas solo pueden mejorar su atención plena prestando atención a su comportamiento y a cómo los demás los hacen sentir y reaccionar.
- 2 Mejorar la presencia.**  
Es un cambio fácil de hacer con solo cinco minutos de ejercicios de respiración al día que abrirán un espacio en tu mente para reflexionar sobre tus emociones.
- 3 Meditar caminando.**  
Tómate un tiempo durante el día solo para caminar sin un objetivo o destino específico, sino simplemente para mover tu cuerpo y ocuparte exclusivamente de tus pensamientos.
- 4 Mantenerse desconectado.**  
Nadie puede asimilar emociones y sentimientos cuando no hay tiempo para detenerse y reiniciar. Desconéctate del trabajo, de internet o de las distracciones para ayudar a tu cuerpo y mente a recuperarse y realizar los cambios que identificaste en tu meditación.
- 5 Realizar seguimiento constante.**  
Aunque seas consciente de que necesitas hacer una pausa, pensar y adaptarte, es posible que tu equipo no esté preparado. Asegúrate de hacer un seguimiento y fomentar la práctica de la autoconciencia y el reconocimiento de las emociones.

## EMPRESAS QUE PROSPERAN CON PROGRAMAS DE BIENESTAR



Conviértete en un socio Gympass.

Contáctenos haciendo clic [AQUÍ](#).