



Empresas, gobiernos, universidades, grupos cívicos e individuos están descubriendo que verdaderamente el mejor liderazgo proviene de personas que pueden dirigirse a sí mismos primero. La idea es que al aprender a dirigirse a sí mismo, te convertirás en un líder más sensible y efectivo. Tienes un gran ventaja al estar activo en tu club, y si decides seguir en la vía de liderazgo, ganarás una perspectiva adicional.

Aunque es posible que no te consideres un líder fuera de Toastmasters, cada uno de nosotros influye en otros con nuestras interacciones como modelos, mentores, colegas, familiares y amigos. Incluso los extraños observan cómo actúas y reaccionas, y toman decisiones basadas en lo que ven. El poder y el impacto de tu influencia es mayor de lo que crees.

"Un buen liderazgo es saber adónde llevar a la gente", escribió el Dr. Stephen McKenzie, psicólogo y autor de *Mindfulness at Work*. "La esencia de saber a dónde llevar a otras personas es saber dónde dirigirnos a nosotros mismos. Debemos descubrir *nuestro* pleno potencial de trabajo antes de poder dirigir a o-

Liderazgo

Consciente

El secreto de la productividad y creatividad aumentada.

Por: LINDA ALLEN, ACS, CL

Traducido por: Javier Córdova González

Con una riqueza de información, capacitación y materiales que compiten por nuestra atención, ¿cómo saber por dónde empezar cuando quieres mejorar tus habilidades de liderazgo? ¿Cómo mejorarnos para inspirar, motivar, involucrar y energizar los demás?

tros a descubrir *su* pleno potencial de trabajo".

Cara a Cara

El primer paso al conducirte a ti mismo es saber quién eres tú -tus valores, carácter y esencia. Una lista de voces respetadas de todas las culturas y en todos los tiempos, incluidos Sócrates, Lao Tse, Buda, Shakespeare, Ralph Waldo Emerson y más, han dicho alguna versión de "Conócete a ti mismo" para guiar a las futuras generaciones en su búsqueda de propósito y significado en sus vidas.



Para conocerte realmente a ti mismo, tienes que ponerte cara-a-cara y pasar tiempo a solas preguntándote, "¿Quién soy yo?" A menudo evitamos esa pregunta desconcertante porque consideramos quienes no somos – en lugar de lo que podamos ser. Las opiniones de los demás, ya sean positivas o negativas, también influyen en lo que nosotros creemos que somos. La respuesta de cada persona será única -no hay respuesta correcta o incorrecta.



"La mayoría de las personas se definen a través del contenido de sus vidas –carrera, experiencias, objetos materiales, pensamientos y relaciones. Conocerse a ti mismo es ser tú mismo y dejar de identificarte con el contenido", dice Eckhart Tolle, autor de los libros más vendidos, *El Poder del Ahora* y *Una Nueva Tierra*.

Pero, encontrar el tiempo y espacio para hacer y responder preguntas profundas de identidad puede ser un reto cuando estás abrumado por una vida con exceso de actividades. Las voces sabias del pasado nos dan otro consejo: Aquétate.

El estrés es un indicador de no estar consciente.

Una Antigua Práctica

En el mundo actual de multitareas y de sobrecarga de información, nuestras mentes a menudo corren en piloto automático sólo para mantenerse al día con las demandas y responsabilidades del trabajo y de nuestra vida personal. ¿Cómo puedes encontrar un lugar de quietud y paz interior cuando el ruido del mundo que te rodea interrumpe tu día y se entromete en tus pensamientos y concentración?

La plenitud mental es el espacio de quietud y paz donde se pueden acallar tus pensamientos y relajar la mente en el momento presente. Es una vieja práctica que está atrayendo nueva atención como una forma de calmar la mente y redirigir tu atención errante. La plenitud mental es lo contrario a la multitarea, a trabajar y a vivir en piloto automático. Te enseña a controlar tu mente y tus pensamientos a través de la quietud. Durante siglos, la resistencia y el valor de la plenitud mental han resultado ciertos.



Salud Emocional

Si crees que estás viendo palabras como plenitud mental, propósito, intencional, auto-conciencia y compromiso con más frecuencia, tienes razón. Han entrado en la conciencia dominante e incluso en el vocabulario de negocios el que tradicionalmente se ha burlado de las cualidades de liderazgo que maneja emo-



ciones. Un curso en Google llamado "Search Inside Yourself" es el programa de entrenamiento más popular de la empresa. Aproximadamente 2.000 empleados han participado en él. Chade Meng Tan, quien tiene el título no convencional de Jolly Good Fellow, lideró la creación del curso. Él alienta la plenitud emocional en los empleados de Google, ayudándoles a crear paz, alegría y bondad de sus vidas. Cuando diriges tu vida con estos tres atributos, puedes dirigir a otros a tener la misma experiencia. Sin esa base, es difícil hacer lo correcto, dice Tan.

Al igual que otras compañías, Google ha descubierto el efecto positivo que la plenitud mental tiene en las ganancias y el éxito de la compañía. La gente empieza a ayudar a los demás por el bien mayor. Tan cree que el liderazgo de Google en tecnología de comunicación estimulará el desarrollo de software y aplicaciones que pondrá a la plenitud mental en las manos de los usuarios digitales. Janice L. Marturano, fundadora y directora ejecutiva del Instituto de Liderazgo de Plenitud Mental y autora de *Finding the Space to Lead*, practica el liderazgo de consciente como una forma simple y eficiente para dirigir y vivir mejor. Como alto ejecutivo de General Mills, ella hacía malabares con su carrera, responsabilidades cívicas y personales al reaccionar a la voz más fuerte en su vida sobre-programada.

Marturano descubrió la plenitud mental cuando las decisiones corporativas y de familia desafiaron su patrón habitual de resolución de problemas. Ella encontró la meditación de la plenitud mental, y en pocas semanas se dio cuenta cómo sus reacciones habían cambiado sus respuestas y su capacidad de dejar de lado los comportamientos condicionados, preocupaciones triviales y el desorden mental expandido. Se convirtió en una "meditadora de armario", reacia a compartir su método de resolución de problemas no convencionales con sus colegas.

A medida que practicaba la meditación de la plenitud mental, sus días se hicieron más productivos y creativos, y se extendió a su vida personal. La gente comenzó a notar el cambio en ella y quiso saber su "secreto". Durante sus últimos cinco años en la General



Mills, ella desarrolló y enseñó el entrenamiento de liderazgo Consciente de la compañía, que ahora es parte de la experiencia de trabajo de todos los empleados interesados. En 2010, dejó la compañía para fundar el Instituto de Plenitud Mental en Oakland, Nueva Jersey, y ha enseñado liderazgo Consciente a organizaciones en todo el mundo, incluyendo las reuniones del Foro Económico Mundial en Davos, Suiza y Tianjin, China.

Un Par Complementario

En una entrevista telefónica con Marturano, habló con palabras consideradas y corteses. Contó cómo se dio cuenta que el entrenamiento en liderazgo y la plenitud mental son compatibles –ambas se complementan y se entrelazan entre sí.

Para acceder a la plenitud mental, Marturano recomienda 10 minutos de meditación diaria dos veces al día para redirigir tu atención en medio de innumerables distracciones. Ahí es donde el estar quieto entra en acción, estar quieto lo suficiente para notar tu respiración. Ella dice:

"La plenitud mental crea espacio alrededor de tus pensamientos. De ese espacio vienen las opciones sensibles, conscientes. No sólo te estás centrado en los resultados a corto plazo, tienes una oportunidad de preguntar '¿Cuál es la mejor opción ahora?' Fortaleces y cultivas tu mente para estar presente y traer tu plena y mejor capacidad a las decisiones que tomas".

En una entrevista en línea con Elliot Hayes, director de About Time Management Solutions, una compañía consultora australiana, el psicólogo McKenzie dijo que la plenitud mental en el trabajo mejora las habilidades en la toma de decisiones, lo que conduce a resultados de calidad. La plenitud mental aporta simplicidad y destrezas naturales para tomar decisiones.

El estrés es un indicador de no estar consciente. Muchos errores son causados por no poner atención a lo que estás haciendo, tal como dar clic al botón de enviar un correo electrónico que no deberías enviar. En vez de centrarte en lo que está sucediendo en el momento, tu mente está distraída por vivir en y anti-

ciparse al futuro.

Para pasar de hábitos de trabajo sin sentido a poner atención consciente y enfocarte en lo que estás haciendo, McKenzie sugiere que te enfoques en tu respiración.

McKenzie describe a los líderes conscientes como aquéllos que ven oportunidades para conducirse a sí mismos y a los demás. Dan instrucciones claras y permiten espacio tranquilo para que otros puedan identificar su propia mejor manera para ser una parte de trabajo efectivo en el todo. Conversaciones sin distracciones de tecnología (o de tu ego planeando sus respuestas en la conversación) hacen que los demás se sientan comprendidos, escuchados y valorados.

"Servir, aprender y crecer son las claves para un liderazgo efectivo personal, profesional y como Toastmaster." - Distrito 16 Gobernador
Jieliang Pan, DTM22

Desde el punto de vista de Marturano, "Es irónico que la tecnología que fue creada para conectarnos de manera más fácil y más rápida en realidad nos desconecta de las relaciones de calidad". Ella compartió el ejemplo de un asistente al taller que al regresar a trabajar, comenzó la práctica cerrando su lap top cada vez que platicaba con sus colegas. Se dio cuenta lo diferente que eran las conversaciones cuando escuchaba y ponía toda su atención a la otra persona. Los miembros de su equipo comentaron que se sintieron comprendidos, escuchados y respetados.

Otro de los participantes al taller de Marturano, después de guardar su Smartphone una noche, miró al cielo lleno de estrellas y se dio cuenta que no había visto las estrellas en los últimos 20 años. Su verdadero momento "aha" fue cuando se preguntó qué más pudo haber perdido, mientras miraba a su teléfono.

Esto Demuestra

Si eres un líder consciente, tus respuestas provienen de un centro de paz. Eliges tus palabras de manera considerada y exudarás calma y bondad, que hacen



que te sientas cómodo. El Gobernador del Distrito 16 Jieliang Pan, DTM, incluye estas cualidades a sus responsabilidades de liderazgo en los clubes Toastmasters de Oklahoma y a sus miembros. Él describe su propia plenitud mental como estar totalmente comprometido y dando seguimiento a sus responsabilidades de liderazgo. Cuando estás con Pan, sientes sus valores de integridad, respeto, sinceridad y servicio. Él quiere que todos los Toastmasters experimenten la alegría que hace en su papel de liderazgo.

"La plenitud mental es un viaje para seguir creciendo. Tienes que seguir aprendiendo para poder crecer", dice Pan. "Servir, aprender y crecer son las claves para un liderazgo efectivo personal, profesional y como Toastmaster. Tenemos que seguir aprendiendo unos de otros para seguir creciendo".

Llegar a conocerte a ti mismo a través de la meditación consciente te da un conocimiento de ti así como una perspectiva honesta del mundo exterior, lo que mejora tus habilidades de liderazgo. Efectos de larga duración y de gran alcance del liderazgo consciente se extienden más allá de tu trabajo o posición de liderazgo a tu vida personal y afuera en el mundo. A medida que tu vida exterior refleja tu paz interior y control, otros lo notan. Ellos sienten tu sinceridad, autenticidad y compasión. Ahí es cuando el liderazgo consciente se convierte en un ganar-ganar-ganar para cada uno. Los has inspirado para que te acompañen en el viaje de la plenitud mental para que lleguen a conocer quiénes son y luego se conviertan en líderes conscientes que inspiren los cambios positivos en el mundo.

¡Disfruta tu viaje! T

LINDA ALLEN, ACS, CL, es miembro del Enid Speakers of the Plains Toastmasters en Enid, Oklahoma. Ella es escritora, oradora y capacitadora, se especializa en programas de desarrollo profesional y personal y de liderazgo.

Traducido del artículo, "Mindful Leadership", Págs. 22 - 25, de la revista TOASTMASTER, MARCH 2015.

¿TIENES 20 MINUTOS PARA SER UN LÍDER MEJOR?

Por diez minutos dos veces al día abre —el necesitado espacio mental— el espacio que los líderes de hoy en día dicen que necesitan mucho desesperadamente, comenta Janice Marturano. Marturano, autora de *Finding the Space to Lead*, dice que el liderazgo consciente nos ayuda a enfrentarnos a los increíbles retos de ser un líder. Una simple meditación de 10 minutos sentados —en una silla o en el suelo, en la casa o en la de oficina— es la manera de empezar. Así es cómo funciona:

- Siéntate cómodamente en una forma en que tu cuerpo pueda estar quieto y apoyado. Una silla de respaldo recto está bien.
- Lleva tu atención a tu respiración.
- Mantente abierto y curioso sobre lo que notas, como pensamientos, sensaciones o sonidos. No trates de cambiar o controlar o juzgar lo que observes.
- Cuando tu atención se aparte o se aleje, redirige tu atención a la respiración. "No se trata de aclarar tu mente o de buscar tu dicha", dice Marturano. "El proceso de redirigir es la práctica. Estás construyendo tu capacidad de recuperar el control de ti para enfocarte en medio de innumerables distracciones.

Haz esto dos veces al día. Detalles y descargas de audio para esta meditación de básica de plenitud mental y otras prácticas de liderazgo están gratis en su sitio web, **FindingTheSpaceToLead.com**.

Esta información se reimprimió del boletín informativo del 14 de Abril del Center for Creative Leadership. Abril 2014.

Traducido por: Javier Córdova Glez., DTM. Miembro del Club Maz Líder, Mazatlán, Sin. jacogo@hotmail.com