

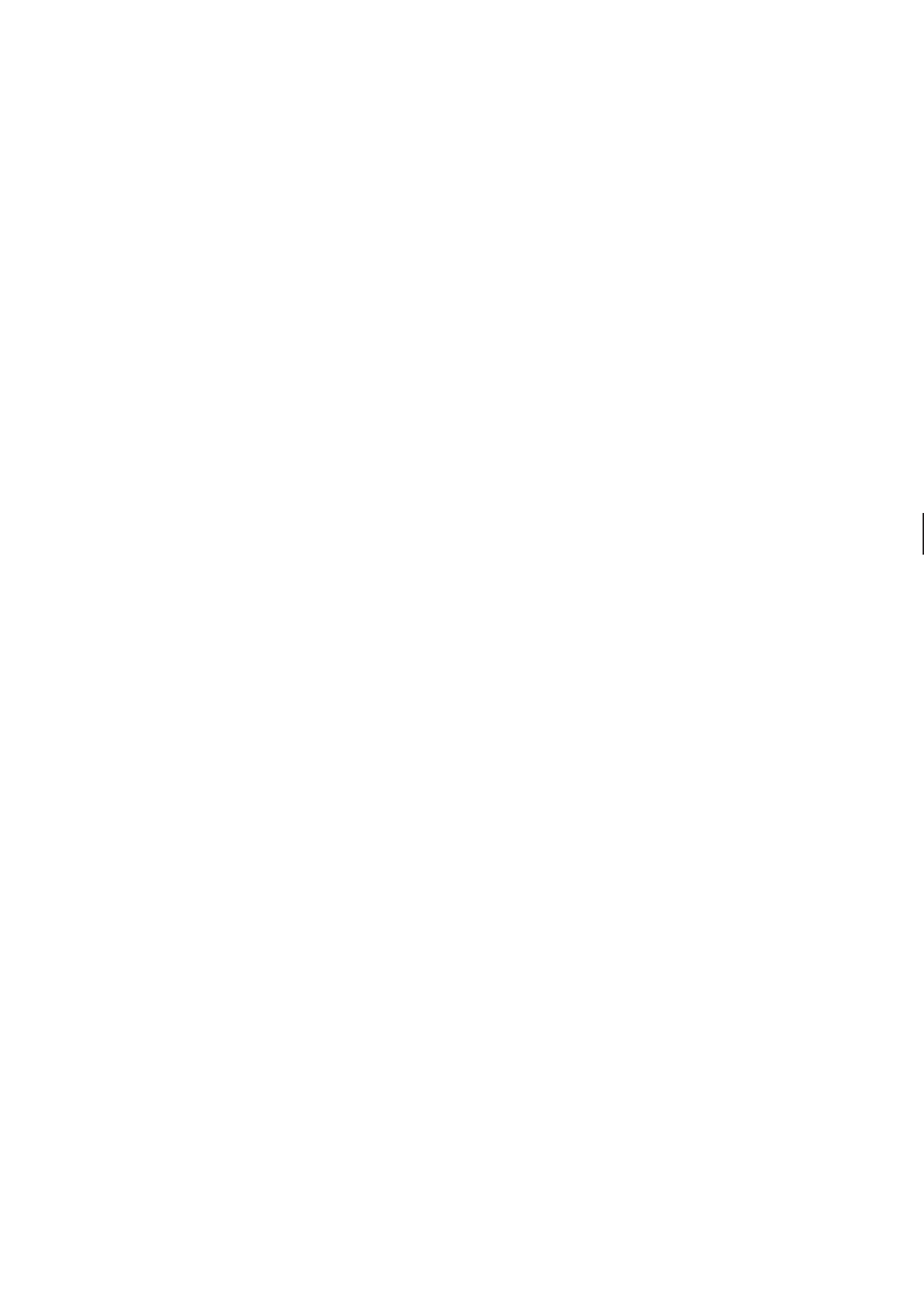
Nuria Carmona
Isabel Muñoz

Celia Rivero
Paola Corbalán

LIDERAZGO CONSCIENTE

PARA PROFESIONALES INQUIETAS





Nuria Carmona
Isabel Muñoz

Celia Rivero
Paola Corbalán

LIDERAZGO CONSCIENTE

PARA PROFESIONALES INQUIETAS



Liderazgo consciente para profesionales inquietas.

© Copyright 2020. Nuria Carmona

© Copyright 2020. Isabel Muñoz

© Copyright 2020. Celia Rivero

© Copyright 2020. Paola Corbalán

© Editorial Culbuks.

Diseño y maquetación: Editorial CulBuks.

Fotografías:

Aranzazu Morera / www.aranzazumorera.com

Enlazarte / www.enlazarte.es (págs 146-199)

Ilustración de portada: Silvia Almademater / www.almademater.com

Impreso en España.

Primera edición: diciembre de 2020

Encuétranos en: www.culbuks.com

ISBN: 978-84-122894-0-4

Depósito Legal: SE-2366-2020

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida en ningún formato electrónico o físico sin el permiso explícito y por escrito de las autoras. Esta obra ha sido publicada por sus autoras mediante el sistema de autopublicación bajo el sello editorial CulBuks, para su distribución y puesta a disposición del público. El titular del sello editorial no se responsabiliza de los contenidos de esta obra, ni de su distribución fuera de su plataforma *on-line*.

«Conocer a otros es inteligencia,
conocerse a sí mismo es sabiduría.

Manejar a otros es fuerza,
manejarse a sí mismo es verdadero poder».

Tao Te Ching

ÍNDICE

	<u>PÁG</u>
BIENVENIDA AL LIDERAZGO CONSCIENTE	9

1

CONÓCETE, <i>cambia de mentalidad y crea tu realidad</i>	17
Defínete como mujer y como líder	19
Tu mente te está limitando	34
Claves para avanzar mentalmente en el camino al éxito	62
NURIA CARMONA	83

2

GESTIÓNATE <i>Reconoce, entiende y maneja tus emociones para mejorar tu liderazgo</i>	87
Tu salud emocional influye en tu negocio	87
Identifica tus emociones y rompe el círculo que te limita	97
Maneja las emociones que frenan tu liderazgo	104
ISABEL MUÑOZ	143

3

PROYÉCTATE

Potencia y proyecta tu liderazgo a través de tu imagen

PÁG

Revela tu autenticidad	148
Primera parada: Tu interior	154
Segunda parada: Tu cuerpo	172
Última parada: Tu apariencia	178
CELIA RIVERO	199

4

PLANIFÍCATE

Planifica, gestiona y delega para convertirte en una líder extraordinaria

Tu «para qué» define tu estrategia	205
Liderar en tiempos de incertidumbre	218
Planificación y gestión del tiempo	230
Gestión de personas: la labor más difícil y reconfortante	240
Delega y gana tranquilidad	255
PAOLA CORBALÁN	265

BIENVENIDA

AL LIDERAZGO CONSCIENTE

Un viaje en cuatro etapas

GUIOMAR SÁNCHEZ MILL

Felicidades. Si estás a punto de adentrarte en estas páginas, es que te consideras una líder o, si aún no lo reconoces, sientes al menos que puedes llegar a serlo. Así que, gracias, porque que una mujer se defina cómo líder no es algo tan frecuente.

A las mujeres nos cuesta reconocernos en ese papel, ¿no crees? A las autoras de este libro también les costó. ¿Has pensado alguna vez por qué nos resulta difícil vernos así? Nosotras sentimos que fundamentalmente es porque no nos reconocemos en ese papel de *jefa* tan masculinizado, que no se asocia con valores como colaboración, empatía, sensibilidad y consenso.

Pero, ¿te has parado a pensar qué es una líder? A lo largo de estas páginas vas a ir dando pasos para poder decidir cuál es tu propio estilo de liderazgo, pero te adelanto que, en realidad, no es más que alguien que sabe indicar el camino y que, a través de sus conocimientos, su manera de relacionarse con los demás y su capacidad para tomar decisiones, gestionar, apoyar o entender a un grupo, es capaz de proponer e inspirar. ¿A que visto así sí te sientes identificada?

El propósito de este libro no es convencerte de que eres una líder, porque lo eres, sino de que, como profesional inquieta que eres, te sumes a esa revolución silenciosa del **liderazgo consciente**, ese tipo de liderazgo con el que te sentirás cómoda y orgullosa porque es el que conecta con tu esencia y deja brotar tu autenticidad.

¿Y por qué consciente? Pues por la sencilla razón de que cuando se siente, piensa y actúa con conocimiento de lo que se hace, es cuando el liderazgo brota de forma natural y brilla más.

Para ayudarte en este camino de autoconocimiento o autodescubrimiento, te acompañarán las profesionales Nuria, Isabel, Celia y Paola, que, desde sus áreas de experiencia, van a ofrecerte las herramientas adecuadas para que puedas *conocerte, gestionarte, proyectarte y planificarte* conscientemente, para que actúes con libertad y autenticidad. Porque tu negocio eres tú y para que funcione de manera productiva y exitosa, debes poder aprovechar tus fortalezas, vigilar tus puntos débiles, conocer aquello que te limita y saber poner tu mente a favor de las metas.

Por todo esto, te invito a ti, que no te conformas con lo establecido o con lo fácil, a que leas este libro y encuentres las claves para liderar tu negocio como lo haces con tu vida, de una manera consciente y comprometida.

Aquí vas a encontrar unas páginas amenas y sencillas de leer, llenas de ideas, ejercicios y plantillas que te van a ayudar a reflexionar sobre ti, sobre cuáles son tus capacidades, qué quieres ofrecer al mundo, o cómo gestionas las emociones para que jueguen a tu favor. También vas a poder observar la manera en que te muestras al mundo y si estás en sintonía con quién eres verdaderamente, y podrás analizar en profundidad cómo estás liderando hasta ahora y cuáles son las mejores estrategias para optimizar tu proyecto.

Estas páginas están escritas por Nuria Carmona, Isabel Muñoz, Celia Rivero y Paola Corbalán, mujeres que, como tú, en algún momento han dudado de sus propias capacidades, se han sentido inseguras, pero han trabajado su autoconocimiento para presentarse hoy como líderes de sus propios negocios.

Vas a viajar por estas cuatro etapas, empezando desde lo más íntimo y profundo, tú misma, para ir avanzando hasta salir al exterior como una auténtica líder consciente, guiada por estas cuatro expertas.

PRIMERA ETAPA. CONÓCETE

El viaje comienza autoconociéndote en profundidad, descubriendo qué es lo que te frena o te limita y aquello que te potencia y te impulsa, conectando con tu energía como líder para que puedas ser dueña de tu propio éxito. Porque trabajar tu mentalidad es siempre el primer paso para convertirte en una líder consciente.

Tu mejor compañera de viaje para que te guíe en este recorrido será Nuria, buscadora de respuestas incansable. Por eso, aunque se licenció en Económicas y Empresariales (incluso montó su primera empresa), esta entusiasta del poder de la mente decidió estudiar Psicología y dos másteres sobre el comportamiento humano para conocer los entresijos de nuestro cerebro.

A partir de entonces, dio un giro a su carrera profesional y fundó el Centro de Psicología y Arteterapia CANUCA. Bajo su dirección, el centro se ha convertido en un referente en Andalucía en la ayuda y orientación personal.

Pero Nuria decidió ir más allá. Su naturaleza inquieta la llevó a encontrar una manera creativa, innovadora y única de aplicar todas las técnicas y conocimientos aprendidos en la Psicología, Neurociencia y la Arteterapia, para lograr transformar líderes y convertirlos en guías más productivos y felices.

Desde entonces ha colaborado con empresas relevantes y ha participado como mentora de liderazgo y mentalidad empresarial en el programa televisivo *Emprendedores XXI*, junto al reconocido periodista y empresario Manuel Campo Vidal. En la actualidad, compagina su labor como mentora acompañando a emprendedores en la lanzadera de proyectos StartupLabsSpain, dirigida por el *business angel* Tom Horsey, junto a la Dirección de CANUCA y su propia labor como mentora de liderazgo y experta en mentalidad empresarial para mujeres.

Su propia trayectoria refleja la importancia del autoconocimiento para que lo que eres y lo que haces esté en perfecta sintonía, y puedas ponerlo al servicio de quienes lo necesitan.

SEGUNDA ETAPA. GESTIÓNATE

El liderazgo no es un camino fácil. Miedo, frustración o culpa pueden acompañarte en algunas etapas de tu camino hacia convertirte en líder, jefa, o empresaria consciente. Por eso es fundamental saber manejar tus propias emociones. Es en este punto donde Isabel te guiará para que cuentes con las herramientas necesarias para poder gestionarlas y que puedas alcanzar no solo un mayor nivel de bienestar contigo misma, sino mejorar la relación con todo tu entorno.

Isabel conoce muy de cerca la gestión de las emociones porque ya desde sus estudios de psicología tuvo muy claro que lo suyo era la especialidad clínica. En el desarrollo de su trabajo como psicoterapeuta ha adquirido amplios conocimientos sobre el funcionamiento de la mente y el comportamiento humano y, lo más importante, sabe cómo acercarse desde el respeto y la profesionalidad a aquellas personas que solicitan ayuda.

Isabel es otra mujer inquieta que, atraída por entender y contribuir a la recuperación de personas con el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), decidió formar parte del Grupo de Trabajo Psicología del TOC del Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental, para concienciar, divulgar y dar visibilidad a un trastorno aún tan desconocido y estigmatizado.

Además, es terapeuta EMDR, una terapia de vanguardia que trata traumas psicológicos y que ha demostrado amplia eficacia para superar diferentes situaciones adversas en la vida, desde el estrés postraumático hasta separaciones y duelos.

Actualmente desarrolla su actividad en su propia consulta de psicología, ayudando a las personas a superar sus obsesiones y miedos y a conseguir mejorar su calidad de vida.

Junto a Isabel conocerás la forma de aceptar y aprender a manejar las emociones que afrontes durante este proceso de liderazgo, un paso clave para empoderarte y ganar la seguridad necesaria para subir el siguiente escalón.

TERCERA ETAPA. PROYÉCTATE

Una vez nos hemos trabajado desde dentro, potenciando el autoconocimiento y gestionando nuestras emociones, vamos a empezar a dejar salir todo nuestro potencial. Utilizar la imagen a tu favor para proyectar confianza y seguridad y mostrarte tal y como eres, es algo que como líder consciente tienes que tener muy en cuenta, porque esa autoridad muchas veces nos la otorgan los demás.

En este camino, Celia te guiará para que proyectes lo mejor de ti y descubras tu verdadero estilo natural, siempre en armonía con tus valores. Tomarás conciencia de qué te impide sacar a la luz ese estilo innato, para que puedas finalmente proyectarlo hacia el exterior a través de tu

apariciencia y logres potenciar tu imagen y profesionalidad y dejar huella allí donde vayas. Porque la imagen es un factor clave de tu liderazgo y debes saber sacarle todo el partido.

¿Y por qué Celia es la persona indicada para acompañarte en este proceso? Porque ella cambió su larga trayectoria como alta ejecutiva para formarse en Coaching Ejecutivo, Coaching Sistémico y Psicología aplicada a la Imagen, impulsada por las ganas de ayudar a mejorar el liderazgo de ejecutivos y la gestión de sus equipos.

Fue en este proceso de indagación y estudio cuando encontró su elemento, su verdadero don: la imagen. Desde entonces se ha dedicado en exclusividad al Coaching de Imagen, tanto a nivel individual como grupal, para particulares y empresas, realizando sesiones y talleres formativos que le han permitido transformar la autoestima y la imagen de muchas personas.

De su mano aprenderás a sentirte cómoda como líder porque proyectarás una imagen totalmente en sintonía con lo que eres, lo que haces y cómo entiendes tu propio liderazgo. Con todo esto a tu favor, estarás lista para el paso final.

CUARTA ETAPA. PLANIFÍCATE

¡Y llegamos al final! Este viaje no podía terminar sin la aportación de Paola, que te ayudará a gestionar tu empresa con el fin de *trabajar para vivir* y no al revés. Liderar un negocio y tener tiempo libre de calidad es un tándem complejo, pero alcanzable. Según Paola el secreto está en definir procesos y crear equipo exactamente lo que hizo ella cuando accedió a la gerencia de la empresa familiar tras la jubilación de su padre.

Los datos demuestran que un gran porcentaje de las empresas familiares no superan la segunda generación, así que Paola se formó concienzudamente para que esto no se cumpliera. Estudió Dirección y Administración de Empresas e Investigación y Técnicas de Mercado, dos licenciaturas en las que obtuvo el premio al mejor expediente académico de su promoción.

Con la convicción de que liderar desde el ejemplo es la única forma de que los colaboradores estén implicados y comprometidos, ocupó diferentes puestos en varios niveles de la organización antes de acceder a la dirección.

Tras cinco años como máxima responsable de su empresa sintió que no conseguía implantar los cambios que necesitaba, veía oportunidades de negocio, pero no sabía cómo aprovecharlas sin modificar el equipo humano que había heredado. Realizar un proceso de *coaching* fue el impulso que necesitaba para tomar el control de la empresa y darse cuenta de que *cuando tú cambias, todo cambia*.

Analítica, práctica y muy orientada a resultados, Paola propuso una serie de cambios estratégicos en la compañía que le permitieron crecer un 40% y exportar a más de 10 países en dos años. El camino no estuvo libre de obstáculos pero, ¿qué reto lo está?

La estrategia, la gestión de personas y la enseñanza son tres pasiones que aún en su faceta como asesora de gestión empresarial y ponente. *Las realidades se aceptan, los problemas se solucionan* es una frase que seguro escucharás si trabajas con ella.

Con Paola se cierra este camino hacia el liderazgo consciente basado en estos cuatro pilares que seguro te acompañarán siempre: autoconocimiento, gestión de emociones, proyección y planificación.

Como has visto, tus guías por este recorrido son mujeres emprendedoras y valientes como tú, con años de experiencia práctica y con enormes ganas de ayudarte y enseñarte lo que han aprendido en su trayectoria profesional, cada una desde una perspectiva diferente. Con su conocimiento y experiencia van a acompañarte en este viaje en el que vas a transformar, desde el interior hacia el exterior, cada uno de los aspectos que te llevarán a potenciar tu liderazgo, para que cuando termines de leer este libro cuentes con todas las herramientas necesarias.

Así que, da el primer paso. Adéntrate en las páginas de este libro en las que encontrarás las claves para transformar tu vida, tu negocio y tu liderazgo. Estoy segura de que su lectura te ayudará a crecer personalmente y a encaminarte hacia el tipo de liderazgo que tú misma decidas, desde tu esencia y autenticidad.

Gracias por dedicar tu tiempo a leer este libro y gracias por querer ser una líder consciente.

LIDERAZGO CONSCIENTE

PARA PROFESIONALES INQUIETAS



Para liderar con éxito, el punto de partida es comprender quién eres, qué sientes y qué es lo que quieres. Entender qué te limita y frena tu éxito y qué potencia tus talentos y te impulsa.

El liderazgo que va de dentro hacia afuera, es el que se ejerce desde el propio autoconocimiento para poder ofrecer, de forma consciente, inspiración, guía y motivación a los demás.

Si quieres convertirte en una líder consciente, ya tengas un negocio propio o dirijas un equipo dentro de una empresa, en estas páginas vas a encontrar las claves para hacerlo desde tu propia esencia y autenticidad.

Este no es un libro lleno de teoría, es un libro para que puedas trabajar tu liderazgo de forma consciente y termines la última página sintiéndote transformada.

Conócete, Gestiónate, Proyétate y Planifícate conforman las cuatro etapas ineludibles en este camino. Nuria Carmona, Isabel Muñoz, Celia Rivero y Paola Corbalán son las cuatro expertas que, desde su conocimiento y propia experiencia, te guiarán en cada etapa para que puedas llevar tu liderazgo a otro nivel.

Si aspiras a ejercer el liderazgo que tú misma decidas, el que sea adapte al 100% a tu forma de entender tu profesión y tu vida, tienes en tu mano la vía para hacerlo realidad.



www.culbuds.com

