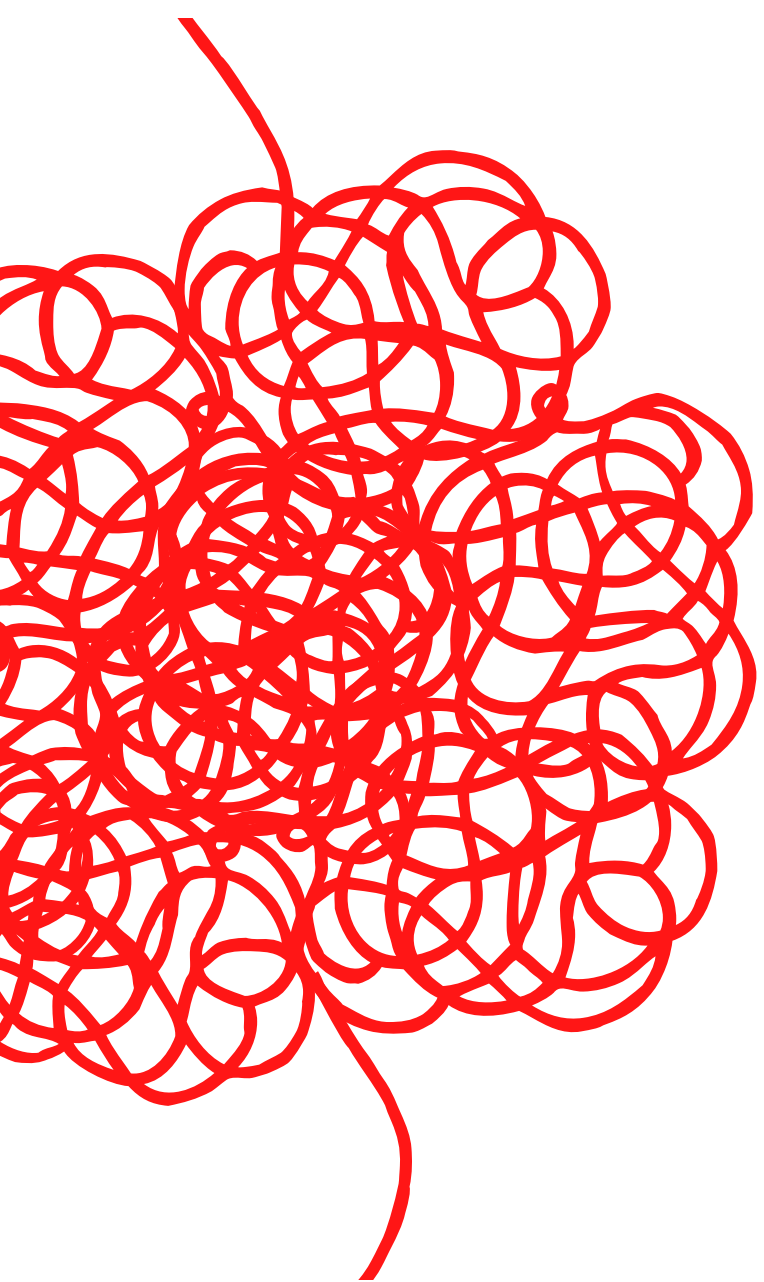




LA GUÍA DEFINITIVA PARA ENCONTRAR TU BRÚJULA INTERNA

DESCUBRE UNA
METODOLOGÍA DE 5 PASOS
QUE TE LLEVARÁ A
LIDERAR CON BIENESTAR.



@LIDERA CON BIENESTAR

SOBRE NOSOTROS

Somos Alejandra Sánchez y Fernando Moya, mentores de directivas de startups y empresarias, a las que ayudamos a mejorar su bienestar laboral y su liderazgo.

Nuestra propia experiencia nos ha llevado a entender perfectamente lo que necesitas para recuperar tu bienestar, porque hemos pasado por lo mismo que tú.

Hablamos desde la experiencia, no desde la teoría (aunque también la tenemos, porque nos seguimos formando, para poder hacer cada día un mejor acompañamiento).

Nuestro objetivo con esta guía es demostrarte que, a través de un método probado y tu implicación, es posible reducir tu nivel de estrés crónico en poco tiempo.

En definitiva, queremos ayudarte a que tu camino sea más corto que el nuestro y a que evites los errores que cometimos nosotros.

Por eso, vamos a contarte qué es lo que a nosotros y a tantas otras personas que han seguido esta metodología, les funciona, para que lo pongas en práctica hoy mismo.

Con cariño,

Alejandra y Fernando

Contenido

4

Introducción

8

Identifica tus valores

18

Descubre lo que de verdad importa

22

Define tus prioridades

26

Descubre qué es lo que está fallando

33

Diseña tu plan de acción (MAPA VIP)

38

Conclusiones

INTRODUCCIÓN



@lideraconbienestar

¡Bienvenida y enhorabuena!, por decidir avanzar en el camino hacia tu bienestar, para poder dar lo mejor de ti.

Porque si tú estás bien, puedes enfocarte en ser más productiva, mejor directiva, amiga, pareja, madre, vecina y todo lo que desees, no al revés.

Nuestro propósito con esta guía es que veas, que recuperar tu bienestar laboral en menos de 20 días es posible, si sigues el método MAPA VIP y te comprometes contigo misma.

Queremos decirte, también, que el bienestar laboral, además de los pasos que compartiremos en esta guía, depende de otros factores, que tal vez tengas que trabajar con la ayuda de un profesional.

¿Cómo lo sabrás? Pues si luego de aplicar los contenidos de esta guía cada día, transcurren tres semanas y sigues sin mejorar tu bienestar laboral.

En mi caso, por ejemplo, al aplicar estos 5 pasos logré recuperar radicalmente mi bienestar laboral, en menos de 24 horas.

Y no soy un caso aislado, conozco y he visto fuertes tomas de consciencia en otras personas, que luego de transitar estos pasos, han logrado implementar los cambios necesarios y mejorar su bienestar laboral en pocos días y justamente esto es lo que nos ha motivado a escribir esta guía.

El poder acercar estas bases a la mayor cantidad de personas posible, para que sean, cada vez más, quienes puedan disfrutar de una mejor calidad de vida, no solamente a nivel profesional, sino, sobre todo, a nivel personal, porque, como no podía ser de otra manera, esta guía también te será útil fuera del ámbito laboral.



Empecemos:

Por favor, coge un papel y un bolígrafo y responde a estas preguntas:

Empecemos a trabajar sabiendo cuál es el punto de salida.

¿Qué crees que está interfiriendo en tu bienestar laboral a día de hoy?

¿Cómo te sientes al empezar esta guía con relación al bienestar laboral?

IDENTIFICA TUS VALORES



@lideraconbienestar

El primer paso que te proponemos es que puedas identificar tus 5 valores fundamentales.

Este proceso de identificación, representa la parte "VIP" dentro del programa MAPA VIP del bienestar laboral

Este ejercicio de exploración te permitirá tomar clara consciencia de tus **Valores, lo que es **I**importante para ti y tus **P**rioridades.**

Pero antes de empezar a hablar de la importancia de identificar tus valores, déjanos hacerte tres preguntas. Nos gustaría que seas muy sincera contigo y que las respondas tan automáticamente como puedas, Cuanta más sinceridad y mayor espontaneidad, más provecho obtendrás del ejercicio.

Aunque te parezca una tontería, te animamos a que las contestes ahora mismo, sin pensar, pues son muy fáciles:

1. ¿Cómo te llamas?

2. ¿Cuántos años tienes?

3. ¿Cuáles son tus 5 valores fundamentales (aquellos valores irrenunciables, los que deben estar presentes sí o sí en tu vida) en este momento?

¿Has podido contestar a la tercera pregunta sin dudar ni un momento?

Si es que sí, ¡Enhorabuena! Tienes mucho terreno ganado. En cualquier caso, te invitamos a hacer los ejercicios de esta guía, pues te puedes encontrar con grandes sorpresas.

Sabemos que puede ser que te preguntes que tienen que ver los valores con todo esto. En realidad son muy importantes.

Déjanos contarte una anécdota personal

En el mundo legal del que vengo, hubo una definición de “ley” que me impactó en mis épocas de estudiante y que aún la recuerdo (icasi 30 años después!).

La recuerdo por lo simple y certera, así que apelaré al mismo recurso esta vez, con la esperanza de que te sea de utilidad.

La definición en cuestión es: “Ley es, lo que los jueces dicen que es”.

Y lo cierto es que luego, en la práctica profesional, esta definición cobró más sentido y utilidad que nunca para mí.

¿Por qué? Porque cada uno puede interpretar lo que dice la ley, de formas muy distintas, pero quienes le van dando el verdadero sentido a las leyes son los jueces, con su interpretación y su aplicación práctica.

De aquí que más que “un conjunto de normas, que bla bla bla”, la definición de “Ley es, lo que los jueces dicen que es”, es una de las mejores definiciones para mí y si te soy sincera, la única que recuerdo hasta el día de hoy.

¿Y por qué te cuento esto? Porque nos gustaría que te quedes con una definición de “valor”, ya que te será de mucha utilidad:

La definición en cuestión es: “VALOR ES: LO QUE TÚ DICES QUE ES”

Claro está que si quieres buscar una definición más compleja, encontrarás muchas en Internet, al igual que hay muchas definiciones de lo que es la ley.

Pero, por ahora y a los fines de esta guía, puedes quedarte, o bien con la definición que te proponemos, o bien con la que formula Simon Dolan (1), que sostiene que .-tus valores son los que te permiten discernir cuándo algo está bien o está mal.-

Y más aún, que tus valores están vinculados con tu comportamiento en el día a día y con la toma de decisiones.

(1) Simon Dolan es doctor en gestión de Recursos Humanos y Psicología Laboral por la universidad de Minnesota. Profesor en ESADE. Cuenta con más de 70 libros publicados traducidos en 18 idiomas, más de 150 artículos publicados en diversas revistas científicas y dirige actualmente la fundación “Global Future of Work», donde plantea su visión sobre el liderazgo en estos tiempos digitales: «Tenemos que pensar el futuro del trabajo en término de Globalización, la Digitalización, y la Innovación Permanente»

Los valores no tienen un significado objetivo y estático, sino que cada persona le asigna una definición a cada valor, según sus propias circunstancias (cultura, experiencias, creencias, etc.) y esa definición, a su vez, está condicionada por tu momento vital.

Así, te encontrarás con que lo que yo entiendo por “seguridad” será muy diferente de lo que describes tú para el mismo valor.

O que el valor “familia” o “relaciones familiares”, hoy lo definirías distinto de cómo lo hubieras definido en tu infancia..

Empecemos entonces por identificar tus 5 valores fundamentales en este momento de tu vida.

Utilizaremos un listado con una serie de valores, pero si sientes que hay alguno que sea importante para ti y que no esté incluido, siéntete libre de incluirlo.

Por último, solo queda decirte que, si bien te será de mucha utilidad hacer este ejercicio sola, debes saber que en la mentoría usamos herramientas más completas para identificar estos 5 valores, de manera de que la elección no sea solamente racional (basada en una lista como la que te sugerimos aquí, o de las muchas que puedes encontrar online).

Además, mediante el diálogo de la sesión, surge mucha información que es sumamente útil para ti (como creencias, miedos, juicios, etc.) y que es muy posible que sola no veas.

Así y todo, este ejercicio te aportará mucha claridad, así que vamos a ello.



PASO 1:

- Cariño
- Honor
- Perseverancia
- Creatividad
- Mantener las tradiciones
- Éxito profesional
- Mente abierta
- Apoyo
- Determinación
- Autoestima
- Armonía

Grupo 1

Elige un valor de los listados a la izquierda y apunta por qué es fundamental para ti ese valor:



Calma
Relaciones familiares
Simplificar
Autocontrol
Respeto
Influencia
Empatía
Cooperación
Flexibilidad
Paciencia
Generosidad
Austeridad

Grupo 2

Nuevamente, escoge solo un valor de esta lista y apunta por qué es fundamental para ti ese valor:



Salud – bienestar
Lealtad
Organización
Libertad
Igualdad
Comunicación
Optimismo
Transparencia
Pragmatismo
Puntualidad

Grupo 3

Elige 1 valor y apunta por
qué es fundamental para ti
ese valor:



Privacidad

Amistad

Liderazgo

Iniciativa

Integridad

Planificación

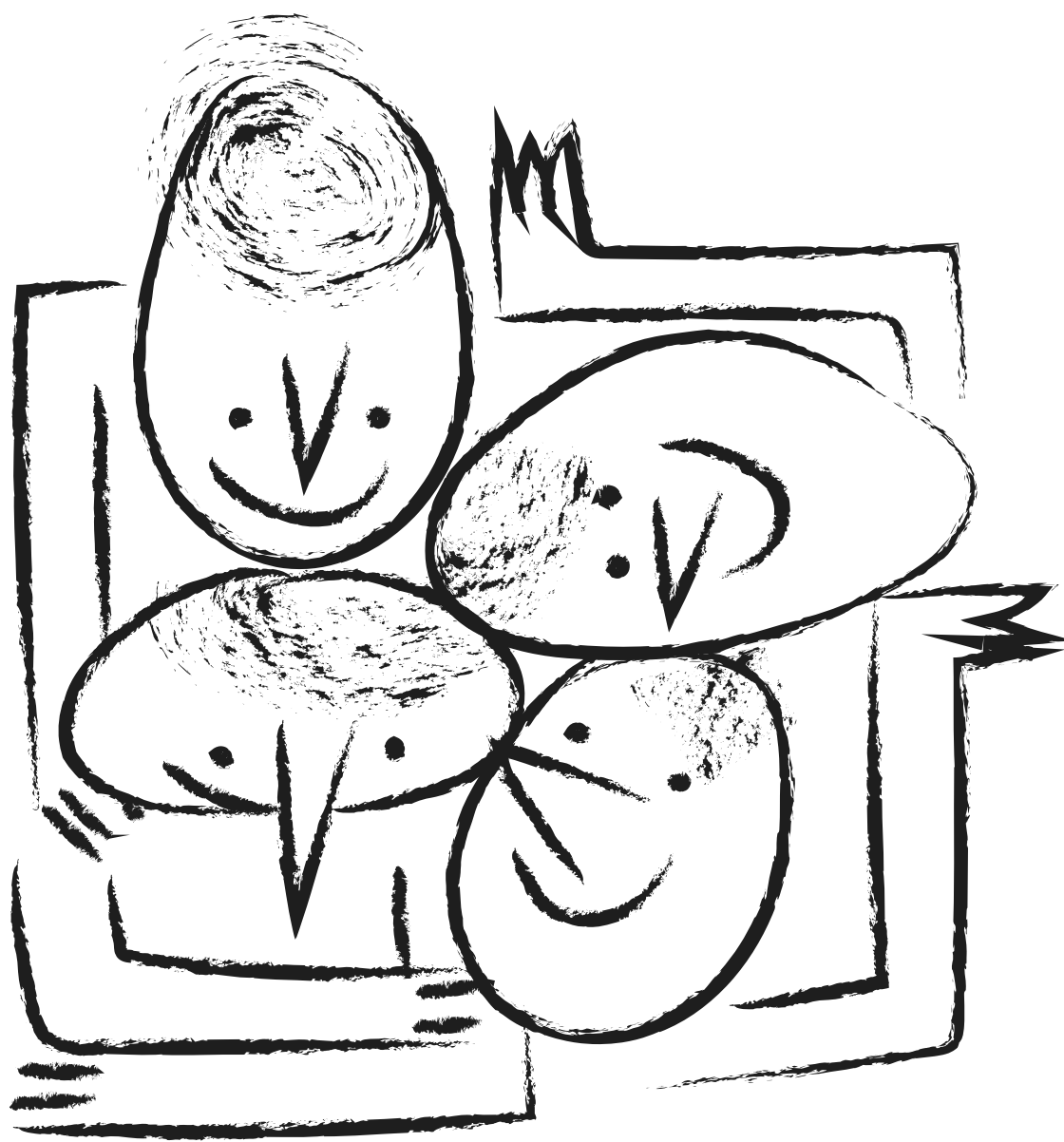
Alegría – felicidad

Justicia

Tener dinero

Grupo 4

Escribe a continuación el
valor escogido y apunta
por qué es fundamental
para ti ese valor:



Innovación
Respeto al medioambiente
Trabajador
Divertirse
Perdón
Contribución
Compasión
Equidad
Seguridad

Grupo 5

Escribe a continuación el
valor escogido de esta
lista y apunta por qué es
fundamental para ti ese
valor:



Ahora, por favor, vuelve a ver los 5 valores que has escogido y haz los cambios que creas necesarios, hasta estar convencida de que los 5 valores que has elegido, son tus 5 valores fundamentales a día de hoy.

OK, luego de haberlos revisado, estos son mis valores fundamentales:





Tus valores son tu brújula.

**DESCUBRE LO
QUE DE VERDAD
IMPORTA**



@lideraconbienestar

Ahora que tienes detectados tus 5 valores fundamentales y has reflexionado y apuntado lo que significa cada uno de ellos para ti, es momento de colocarlos por orden de importancia.

Considera **qué es importante** para ti **en este momento de tu vida**, ya que como comentábamos anteriormente, los valores no son algo estático, sino, que varían de persona a persona e incluso en el tiempo, puesto que dependen también de tus circunstancias personales.

Como podrás ver, no solamente es crucial que conozcas cuáles son tus valores fundamentales, sino también que empieces a reconocer muy claramente qué es realmente relevante para ti y que compruebes si estás honrando, es decir, si se están cumpliendo estos valores en tu vida.

Es muy importante que sepas identificar cuáles son tus valores fundamentales, porque al conocerlos podrás tomar consciencia de esa voz interna que mide todo el tiempo, si lo que haces en tu día a día está bien o está mal (según tu propio baremo).

Y no solamente eso, sino que es como un router que no para de enviarte señales, de manera de que puedas vivir una vida más placentera.

La cercanía a ese router te permitirá tomar mejores decisiones, tanto a nivel laboral como personal, te evitará emociones negativas, estrés y consecuencias mucho más graves.

Y si ya estás en estas situaciones de emociones negativas, estrés, etc., a medida que sigas la dirección de tu brújula y honres tus valores, sabrás dónde está la salida de ese laberinto en el que no sabes ni cómo has entrado.

Y como creemos que más que teoría lo que te ayudará es pasar a la acción, te dejamos a continuación un nuevo ejercicio que, como todos los de esta guía, te sugerimos que hagas a consciencia.



PASO 2:

Ordena tus 5 valores de más a menos importante para ti, en una escala del 1 al 5. Siendo 1 el más importante.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Eras consciente de que a día de hoy estas son las cosas que más te importan?

¿Has descubierto algo que no sabias? ¿Que?



“Tu router” es tu tesoro.



DEFINE TUS PRIORIDADES



@lideraconbienestar

Después de ordenar tus 5 valores fundamentales y de tomar consciencia de que significa cada uno de ellos para ti, es mucho más sencillo definir tus prioridades. Y eso es justo lo que vamos a hacer en este capítulo.

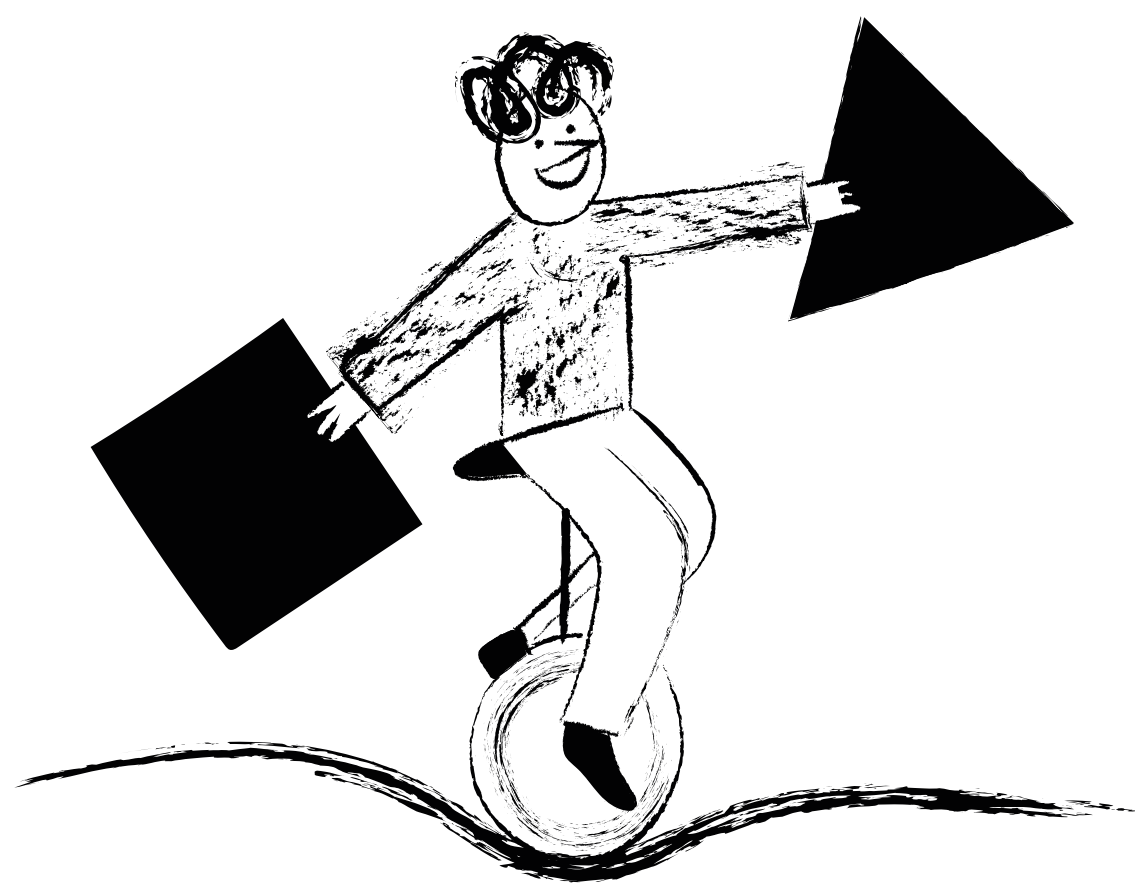
Tómate un momento para reflexionar sobre cuáles son tus prioridades a día de hoy.

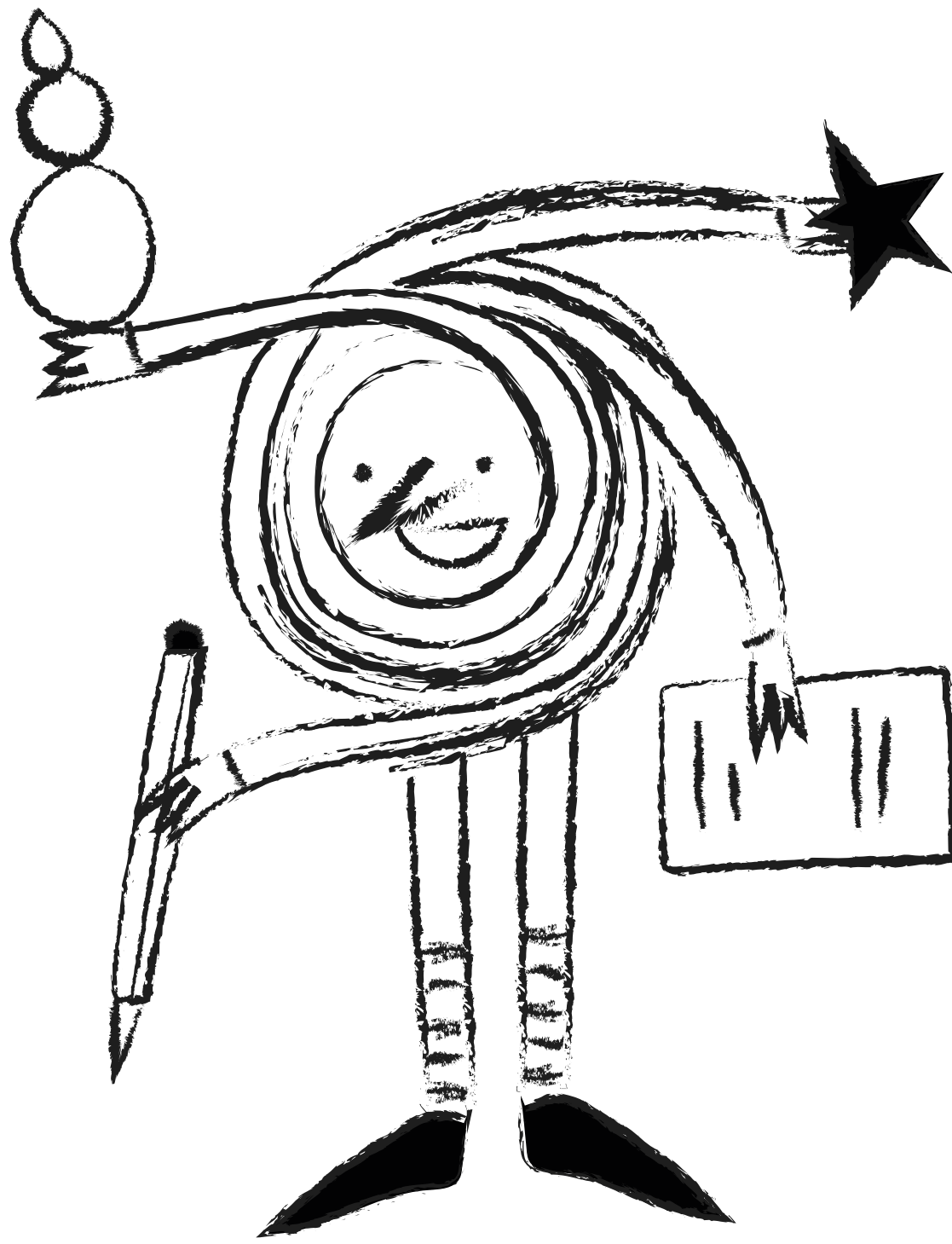
Se sincera contigo, sin juzgar o juzgarte, ya que este análisis es solo para ti y tan solo pretende ser un “registro de realidad”, que te permita tomar consciencia del punto en el que estás.

La finalidad de este ejercicio es hacer que puedas utilizar esta información cuando tengas que tomar decisiones de ahora en adelante.

Porque como seguramente habrás podido ver, tus valores fundamentales y lo que es importante para ti, te indican alto y claro cuáles son tus prioridades. Y el ir en contra de esto, es el camino inverso que necesitas recorrer para poder gozar de bienestar.

Así que vamos directamente al ejercicio.





Reflexiona:

Apunta a continuación a qué estás dando más prioridad en este momento de tu vida:

Ahora, vuelve a mirar el orden que habías descrito en el Paso 2, y comprueba si estás actuando de acuerdo a las prioridades que se desprenden de tus valores fundamentales.

[illegible]

**DESCUBRE QUÉ
ES LO QUE ESTÁ
FALLANDO**



@lideraconbienestar

Enhorabuena, si has llegado hasta aquí, has hecho la parte más difícil.

Ahora, analiza cuál es la causa real de tu malestar. Pero déjanos contarte primero una historia verídica, que hemos descubierto justamente a raíz de decidirnos a escribir esta guía.

Pues resulta que por casualidad (o no), hemos encontrado estudios científicos que avalan nuestra propia experiencia vital.

La historia empieza en el año 1976, cuando Simon Dolan, estaba haciendo su doctorado en la Clínica Mayo de Minnesota y se preguntó si el éxito llevaba también elementos de sufrimiento.

En ese momento, tomó la decisión de estudiar la satisfacción de las personas, que, pese a no tener antecedentes con problemas cardiovasculares, habían sufrido una crisis cardíaca por primera vez.

Hizo un estudio en el que participaron personas que tenían entre 27 y 77 años.

A todas ellas les preguntó ¿Cuál era su razón subjetiva, su percepción, de qué creían que les había pasado para llegar a ese punto?

Y según indica el mismo Dolan, el 90% expresó que el causante de las crisis cardíacas que habían tenido, había sido el trabajo.

Es por esto que nos dice continuamente en las formaciones que imparte, que “el estrés crónico no tiene olor ni color”. Y que se manifiesta primero en forma de sensaciones negativas como impaciencia, insomnio, caspa, ansiedad, etc., pero puede acabar provocando una enfermedad grave o incluso la muerte.

Este hombre ha dedicado su vida a la investigación científica y a la difusión de la importancia de los valores en la vida de las personas y las organizaciones y no podemos estar más de acuerdo con él en su acercamiento al estrés, sus fuentes, etc. y a lo que podemos hacer nosotros por nuestro bienestar.

Una de sus conclusiones más categóricas respecto del estrés a la que ha llegado, es que:

“El estrés es el resultado de la incongruencia en tu sistema de Valores”

Así que imagínate la potencia de esta guía. Imagínate la potencia que tendrá para ti también el conocer y alinear tus valores.

En el siguiente capítulo, podrás hacer un auto análisis, para descubrir cuál es la causa real de tu malestar en tu trabajo.

Nuevamente, el hecho de hacerla sola, utilizando solo tu parte intelectual, hace que se pierda la riqueza de trabajarlo con un mentor o un coach especializado, donde utilizamos herramientas específicas, pero, así y todo, te dará información de mucha utilidad, para que puedas empezar a tomar acciones concretas hoy mismo.

Déjanos explicarte cómo funcionan los valores fundamentales, con la metáfora de la mesa de 5 patas.

Si piensas que tu bienestar se sustenta en 5 patas (tus valores fundamentales), la situación óptima es que esas 5 patas estén lo más parejas posibles, de manera de que la mesa esté equilibrada.

La invitación ahora es que puedas comprometerte contigo y con tu bienestar, justamente conociendo cuáles son esas 5 patas.

Que puedas observar periódicamente como de alineadas están, para que puedas poner remedio, equilibrándolas, en definitiva, tomar mejores decisiones.

Y este es un ejercicio, que solamente lo puedes hacer tú, porque solo tú sabes cuáles son esas 5 patas y cuán desalineadas están en cada momento.

Así que nuevamente, te animamos a que hagas un ejercicio.



PASO 3:

Apunta a continuación tus 5 valores y a su lado, evalúa como estás de satisfecha con ese valor actualmente en tu vida:

Donde 1 es nada satisfecha y 10 es muy satisfecha.

●	_____	_____
●	_____	_____
●	_____	_____
●	_____	_____
●	_____	_____

Este paso te muestra claramente qué valor o valores están más desalineados a día de hoy.

De esta forma te será más fácil escoger cuál de esos valores quieres empezar a trabajar a continuación.



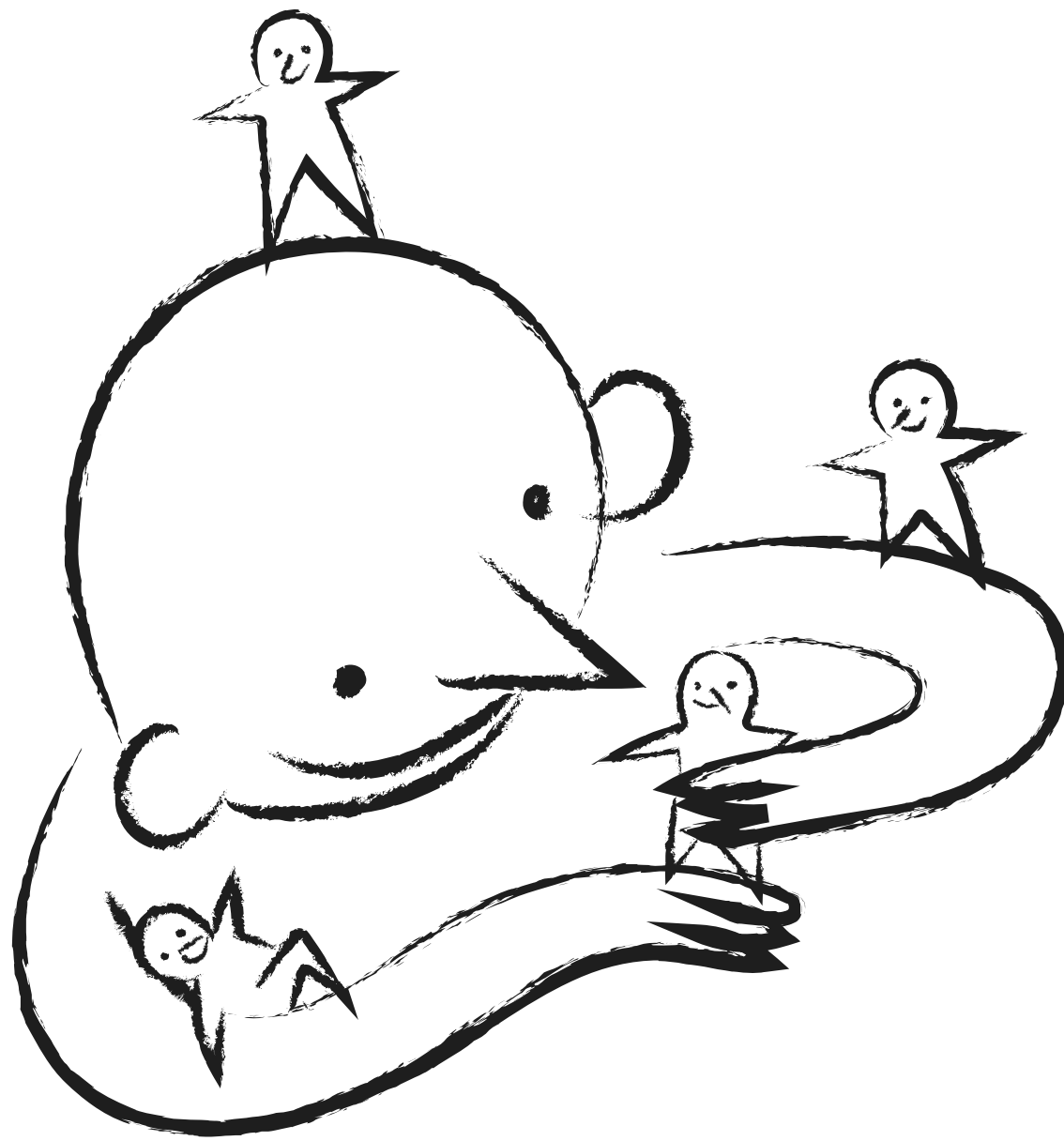
PASO 4:

Escribe cuál es ese valor o valores que has identificado que necesita alineación,

- _____
- _____
- _____

Observa como se ve, cómo se siente, qué te transmite esa "mesa del bienestar", considerando el grado de satisfacción actual de cada uno de tus valores fundamentales.

Reflexiona sobre cómo se vive con ese valor/valores desalineados y que puedes empezar a hacer hoy para acercarte más a ese valor.



PASO 5:

Escribe cuál es esa acción/acciones que te comprometes a hacer para alinear ese valor o valores que has identificado que necesitan alineación,

Reflexiona sobre cómo se vive con ese valor bien alineado.



.....

Recordar cuáles son las 5 patas de la mesa de tu bienestar te permitirá tomar mejores decisiones.

.....

DISEÑA TU PLAN DE ACCIÓN (MAPA VIP)



@lideraconbienestar

Ya has escogido los valores que están más desalineados en tu vida a día de hoy y pudiste identificar las acciones necesarias para honrarlos. Ahora haremos lo mismo, pero en relación a tu trabajo.

Evalúa, esta vez, cada uno de tus valores fundamentales en relación con tu trabajo y puntúalos del 1 al 10.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿En qué medida se cumplen tus valores fundamentales en tu trabajo?

Por ejemplo: Si has puesto en primer lugar “Calma y tranquilidad” y en tu trabajo están todo el día discutiendo y estresados, puede que para ti, ese valor, esté en un nivel 2 o 3 de 10 y te generará mucha fricción.

En líneas generales, podríamos decir que un valor está desalineado si lo has puntuado con 7 o menos, aunque esta puntuación también es relativa y subjetiva, por esto el acompañamiento de un profesional te ayudará a tener una visión más amplia.

Pero con el trabajo que has hecho hasta ahora ya puedes empezar a diseñar tu MAPA VIP.

Más abajo te dejamos unas preguntas que te servirán de guía, cuantos más detalles añadas mejor:

¿Qué valor/valores quieres empezar a honrar?:

-

¿Qué acciones vas a hacer para honrarlos (sé muy concreta)?

-

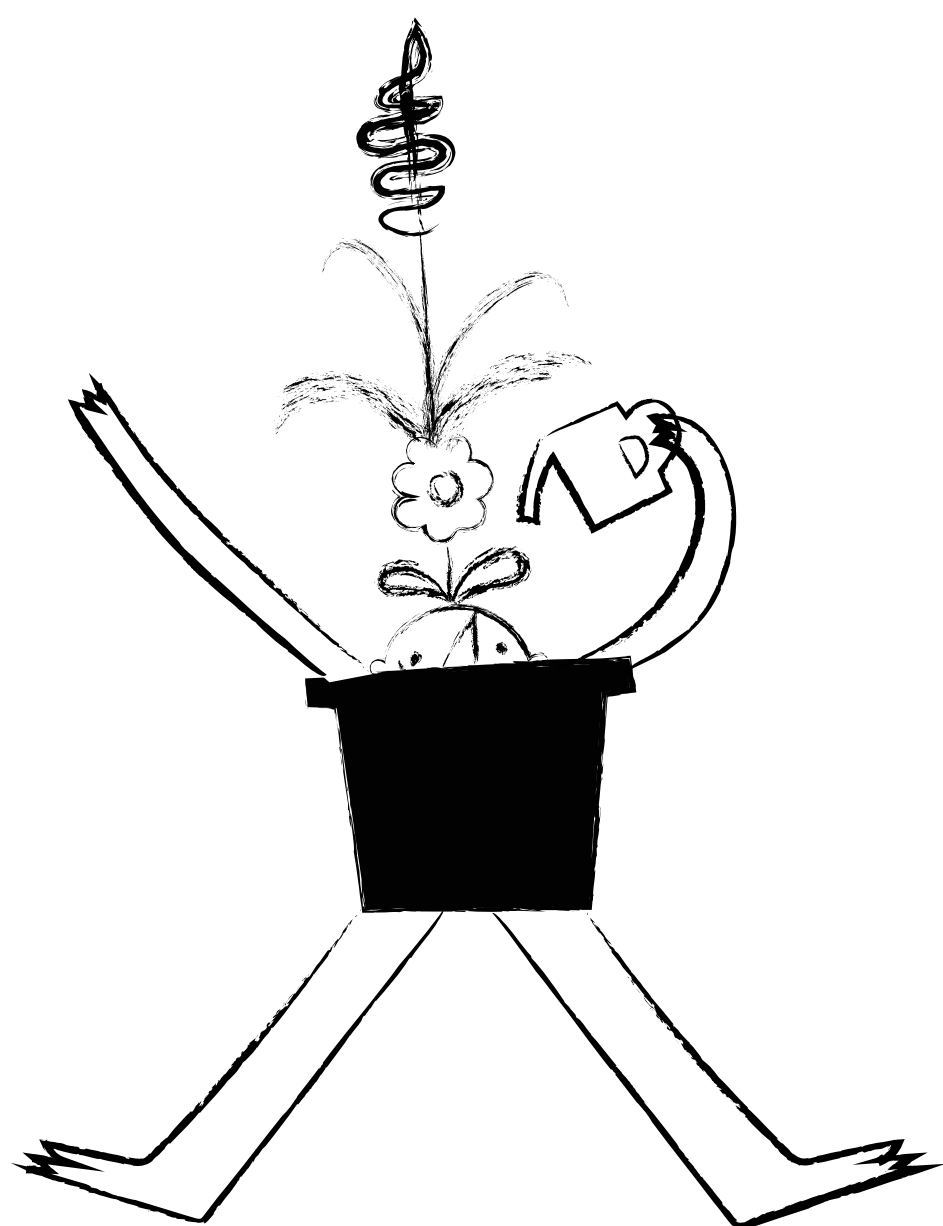
¿Cuándo lo vas a hacer? Pon fecha y márcalo en tu calendario.

¿Cuál será el resultado? ¿Qué obtendrás?.¿Qué cambiará? ¿Cómo te sentirás?

¿Con quién lo vas a hacer (si aplica)?

-

¿Hay alguien más implicado?



Acción:

Escribe una acción que puedas hacer antes de las próximas 24 hs para honrar ese valor que has identificado que necesita alineación,

Comienza hoy mismo haciendo una pequeña acción cada día y escríbenos para contarnos cómo lo estás haciendo y cómo te sientes.



El Mapa VIP es tu Mejor Alternativa Posible Ahora, que ya sabes cuáles son tus valores, lo que es importante para ti y tus prioridades.



CONCLUSIONES



@lideraconbienestar

¿Estás preparada para empezar el camino hacia tu bienestar?

Esperamos que con esta guía te hayamos podido transmitir esperanza, en el sentido de que sí hay cosas que están en tu mano para conseguir el bienestar que anhelas.

Y créeme que cuando vives en congruencia con tu sistema de valores, notas un gran cambio, profundo y duradero, que es lo que buscamos.

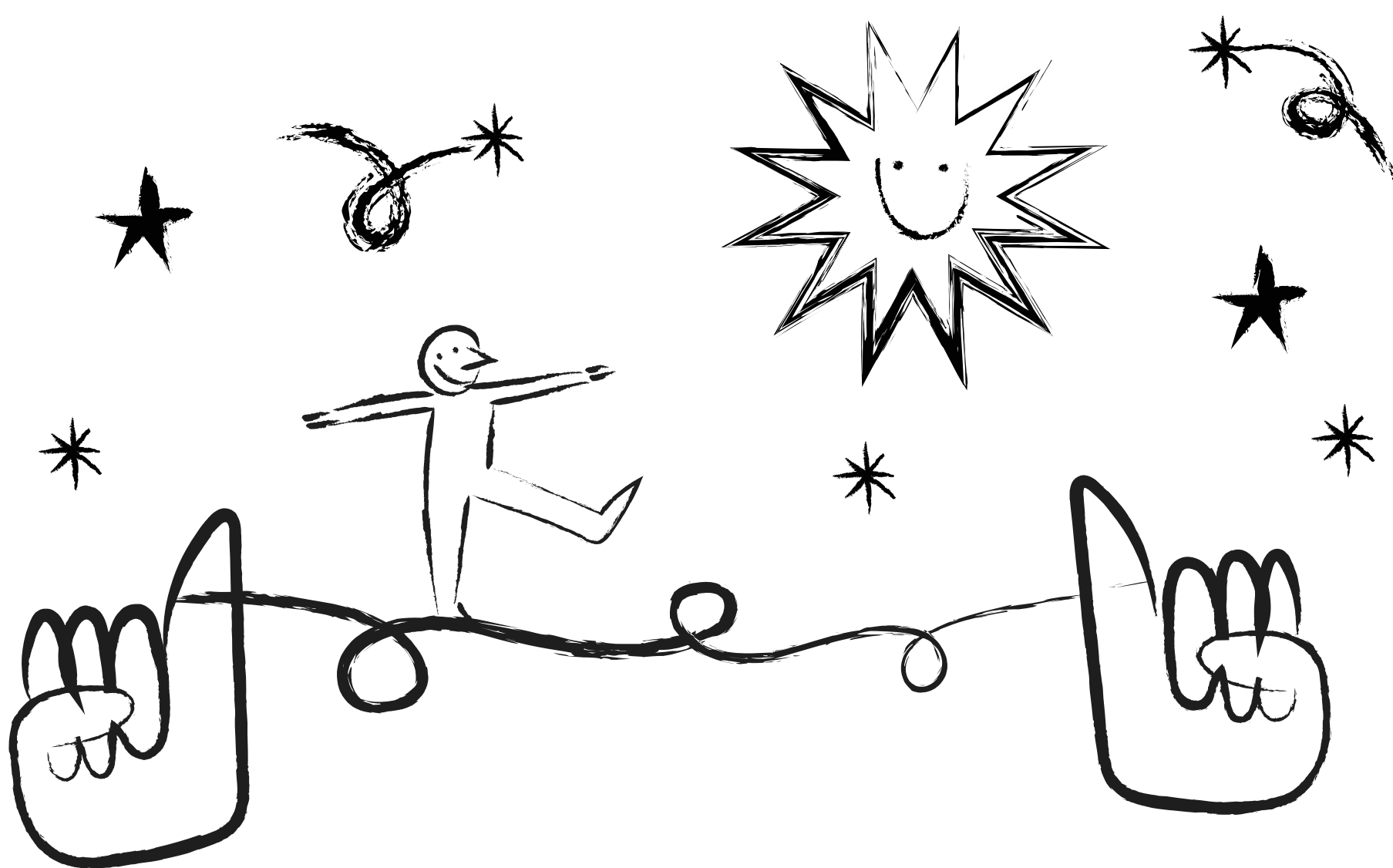
Hemos compartido contigo el mismo proceso que ha seguido Alejandra para mejorar su propio bienestar laboral. La claridad que obtuvo al conocer sus valores fundamentales le permitió trazar el plan de acción que necesitaba, para ponerse en marcha.

Si sigues este paso a paso, verás que tú también puedes hacerlo.

¿Empiezas hoy mismo?

Tienes en tus manos un plan de acción sencillo, pero muy efectivo, que te permitirá lograr la claridad que necesitas para pasar a la acción.

Ahora te toca a ti.





Recuerda:

Si te surge alguna duda,
necesitas nuestra ayuda o
quieres que hablemos;
escríbenos a
info@liderazgoybienestar.com

También puedes contactar
con nosotros a través de
nuestras redes sociales:



INSTAGRAM: [@LideraconBienestar](https://www.instagram.com/LideraconBienestar)
FACEBOOK: Liderazgo y Bienestar ([Liderazgo y Bienestar](https://www.facebook.com/Liderazgo.y.Bienestar))
WEB: www.liderazgoybienestar.com



¿QUIERES QUE TRABAJEMOS JUNTOS ESTOS PASOS?

Haz [click aquí](#) para ponerte en contacto con nosotros y tener una sesión gratuita de conocimiento.

Y si decides hacer una sesión con nosotros para identificar tus valores, estaremos encantados de acompañarte. Podrás hacerlo 100% online, de una manera experiencial y amena, ya que en las sesiones utilizamos herramientas, que nos permiten acompañarte de una manera integral y mucho más eficiente.

¡Quiero descubrir mis valores con vosotros ahora!

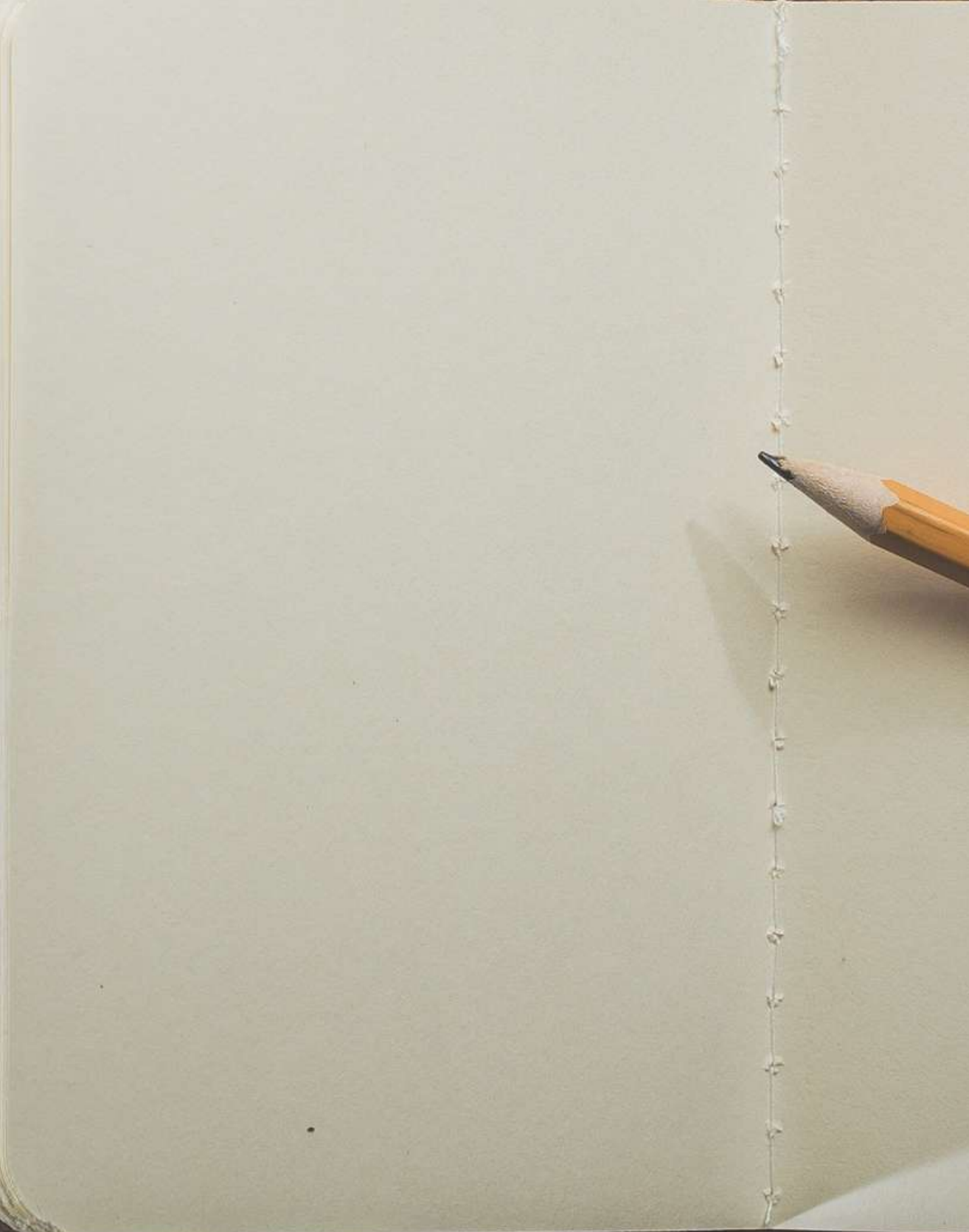
DESCUBRE TUS VALORES CON NUESTRO ACOMPAÑAMIENTO

Trabajar juntos te permitirá:

- Descubrir tu propia brújula interna, desde cualquier lugar del mundo y con la comodidad de hacerlo desde tu propia casa.
- Incorporar herramientas que te permitan vivir en coherencia con quien realmente eres.
- Descubrir cuáles son tus ejes fundamentales a día de hoy.
- Identificar cuál o cuáles son los ejes que necesitas incorporar o potenciar en tu vida.
- Tener claridad sobre aquello que sí puedes hacer para vivir la vida que deseas..



En la acción y no en la
reflexión, se ven los
resultados.



TE ACOMPAÑAMOS A ENCONTRAR TU BRÚJULA



ESCRÍBENOS

info@liderazgoybienestar.com