



BHR MÉXICO

Contadores Públicos Certificados, Abogados y Consultores

El autocontrol como clave del liderazgo consciente



HUMAN CAPITAL SOLUTIONS

A los líderes siempre se les pide respuestas.

Si bien el entorno actual nos lleva a desarrollar un formato más colaborativo y a entender que la era del líder visionario y sabio, ya pasó, la necesidad de tomar decisiones de manera casi permanente, es un generador de inestabilidad para el individuo. De allí que sea necesario procurarse herramientas que fomenten el autocontrol y el equilibrio personal.

El éxito es un 20% capacidad y un 80% trabajar en una buena estrategia. Y es precisamente en estrategias personales, en lo que tienen que trabajar aquellos líderes que quieran tener un rendimiento superior a la media.

Las neurociencias nos han dado muchas herramientas para identificar dichas estrategias y una de las más relevantes es el **AUTOCONTROL**.

Muchos estudios han comprobado que existe una relación directa entre en cerebro y el corazón. Tanto el ritmo cardíaco como las ondas cerebrales que se producen en el lóbulo frontal derecho son coherentes ante las reacciones emocionales de un individuo.

Sentirse frustrado o enojado, por ejemplo, denota un ritmo cardíaco incoherente que afecta las conductas del individuo. Cuando el ritmo cardíaco es coherente, el individuo está más atento a las necesidades de los demás, es capaz de influenciar a otros y se relaciona mejor con su entorno.

¿Qué es lo que impide a los líderes tener una actitud colaborativa y que sigan anclados al modelo anterior? El **“secuestro amigdalár”,** así lo denominó Daniel Goleman en el libro “Inteligencia Emocional”.

La amígdala es una parte del cerebro que se relaciona con su sistema emocional y que cuando se activa prepara a nuestro cuerpo para reaccionar ante determinados estímulos. Por eso, al perder el control, el individuo puede sentir taquicardia, tensión muscular, se dilatan sus pupilas o se agita su respiración.

El “secuestro amigdalár” puede producirse debido a una explosión de ira, a un sentimiento de miedo muy grande o a la reacción que se tiene al sentir celos, por mencionar algunos casos.

Cuando esto sucede, las personas son capaces de reaccionar como nunca se hubiera esperado que lo hicieran a punto tal que luego se sentirán arrepentidas de dichos comportamientos.

Para evitarlo, es necesario que los líderes trabajen su autocontrol con técnicas y hábitos que les ayudarán a evitar ese “secuestro amigdalár” que tantas veces se produce al recibir un mail con una respuesta inesperada o en una reunión de feedback donde no se comparte la visión de quien está evaluando su comportamiento y los resultados obtenidos.

Muchas de estas técnicas forman parte de nuestros Programas de Liderazgo con los que ayudamos a mejorar el performance de los individuos que quieren destacar en un mercado altamente competitivo.