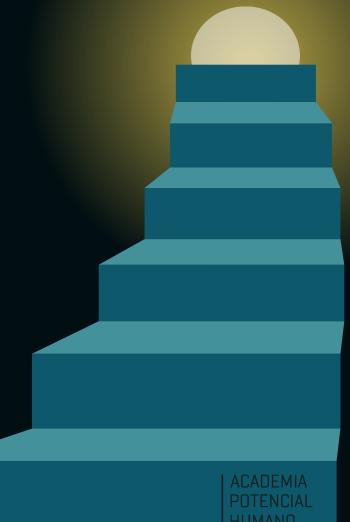
LIDERA TU VIDA Y TU EQUIPO CON PROPÓSITO





Introducción

Bienvenido/a,

Soy Gustavo Comes Dalmau, coach, formador y fundador de la Academia Potencial Humano. Esta guía nace de una certeza que se ha reafirmado a lo largo de años acompañando a líderes y personas comprometidas con su crecimiento: el verdadero liderazgo comienza por uno mismo.

En los últimos años he visto cómo muchos directivos, emprendedores y profesionales exitosos sienten una presión constante, un vacío interior o una desconexión entre lo que hacen y lo que verdaderamente desean ser. También acompaño a muchas personas que, sin liderar equipos, quieren recuperar el timón de sus vidas y vivir con mayor propósito.

Este ebook es una invitación a detener el piloto automático y reconectar contigo. Aquí encontrarás herramientas prácticas de PNL y Coaching, divididas en dos grandes bloques: uno para quienes lideran personas, y otro para quienes desean liderarse a sí mismos.

Cada técnica, cada ejercicio, está pensada para ayudarte a generar un cambio real, desde la conciencia y la acción.

Porque si tiene que ser, será por ti.







Índice

Bloque 1: Liderazgo Consciente para Directivos

04

- Reencuadre de Significado: Del estrés al sentido Redefine el conflicto como oportunidad
- Rapport y Escucha Activa: Reconecta con tu equipo La herramienta más poderosa del liderazgo
- 3.Rueda de la Delegación: Suelta para liderar mejor Enfócate en lo estratégico sin perder control
- Cambio de Percepción: Del conflicto al aprendizaje —
 Aprende a ver desde nuevos ángulos
- Conexión con Propósito: Liderar desde la inspiración Redescubre tu 'por qué' cada mañana

Bloque 2: Autoliderazgo para el Bienestar Personal

15

- 6. Reencuadre Personal: El poder de hacerse mejores preguntas
- Transforma los retos en maestros
- 7. Calmar la Crítica Interna: Del juicio al amor propio Cambia tu diálogo interior
- 8. Activar el Propósito: Inspiración cotidiana Vuelve a lo que te da sentido
- 9. Salir del Piloto Automático: Presencia consciente Elimina la prisa, recupera presencia
- 10. Visualización Creativa: Construir desde la visión Entrena tu mente para lograrlo

BLOQUE 1 LIDERAZGO CONSCIENTE PARA DIRECTIVOS



Reencuadre de Significado: Del estrés al sentido

"No es lo que pasa, es lo que haces con lo que pasa."

Muchos líderes reaccionan desde la urgencia o el estrés, sin detenerse a revisar el significado que le están dando a lo que viven. La Programación Neurolingüística (PNL) nos enseña que no respondemos a los hechos, sino a la historia que nos contamos sobre ellos. Reencuadrar significa cambiar esa historia por una más empoderante.

EJERCICIO

Técnica PNL: Línea del Tiempo



Ejercicio Guiado — "Viaje al Futuro"

- 1. Piensa en una situación actual que te genere tensión, malestar o preocupación.
- 2. Cierra los ojos y visualiza la escena tal como ocurre hoy. Obsérvate reaccionando.
- 3.Imagina que adelantas tu vida 6 meses. Ya has superado ese desafío. ¿Cómo lo hiciste? ¿Qué aprendiste? ¿En qué te fortaleció?
- 4. Regresa al presente. Abre los ojos y completa esta frase en tu diario:
 - o Lo que esto me está preparando es...

ESCRIBE TU RESPUESTA AQUÍ Instrucciones prácticas: Realiza este ejercicio en un lugar tranquilo. Escríbelo al menos una **PRESENTE** vez por semana con diferentes situaciones. RETO Úsalo con tu equipo: REENCUADRE plantea escenarios difíciles y explora el aprendizaje futuro **FUTURO** juntos.

Rapport y Escucha Activa: Reconecta con tu equipo



"Las personas no escuchan lo que dices, sienten quién eres."

En tiempos de saturación digital y presión por resultados, una de las herramientas más subestimadas (y transformadoras) del liderazgo es la escucha genuina. El rapport en PNL es la capacidad de generar conexión y confianza profunda, más allá de las palabras.

Técnica PNL: Calibración y Espejo Corporal Ejercicio práctico — "Escucha Espejo"

- 1. Elige conscientemente a una persona de tu equipo con quien quieras mejorar la comunicación.
- 2. Dedica 5 minutos a conversar, sin interrupciones ni soluciones prematuras.
- 3. Al final, resume lo que entendiste con frases como:
 - "Si entiendo bien, lo que estás sintiendo es..."
 - "Lo que más te preocupa es..."

Instrucciones prácticas:

- Observa el lenguaje corporal, tono de voz y ritmo del otro.
- Refleja esos elementos sutilmente (no imites, sintoniza).
- Usa este ejercicio a diario durante una semana con diferentes personas.

Beneficio clave: Fortalece la empatía, reduce malentendidos y aumenta la conexión emocional dentro del equipo.



Rueda de la Delegación: Suelta para liderar mejor



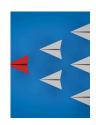
"Controlarlo todo te aleja de lo esencial."

Uno de los mayores obstáculos del liderazgo moderno es la falsa creencia de que delegar es perder control. En realidad, cuando delegas con inteligencia, liberas espacio mental y emocional para lo que verdaderamente importa: inspirar, liderar y crecer.

Técnica de Autogestión: Clasificación de Tareas Ejercicio — "Tu Rueda de Delegación"

- 1. Haz una lista de todas las tareas que haces durante una semana laboral típica.
- 2. Clasifica cada tarea según estas tres categorías:
 - Lo que solo tú puedes hacer (estratégico y creativo)
 - Lo que puedes delegar con instrucciones claras
 - Lo que alguien más puede hacer mejor que tú (y deberías soltar)

- 3. Elige al menos una tarea de cada categoría y actúa esta semana:
 - Conserva y mejora la estratégica
 - Delega con acompañamiento la intermedia
 - Libérate de la tercera



Modelo Coaching: GROW Para acompañar al colaborador que recibe la tarea:

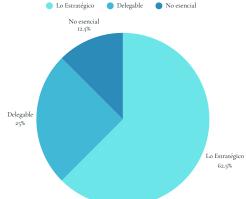
- Goal: ¿Qué queremos lograr?
- Reality: ¿Qué está pasando ahora?
- Options: ¿Qué alternativas tenemos?
- Will: ¿Qué vas a hacer y cuándo?



Instrucciones prácticas:

- Haz esta revisión una vez al mes.
- Usa herramientas visuales como tableros o matrices.
- Comparte el ejercicio con tu equipo para fomentar autonomía.





Cambio de Percepción: Del conflicto al aprendizaje



"Lo que te molesta de otro puede ser tu mejor maestro."

Cuando nos enfrentamos a conflictos o tensiones, solemos verlos desde una única lente: la nuestra. Pero la PNL nos invita a ampliar el campo visual utilizando la técnica de "Posiciones Perceptivas". Esto permite comprender desde múltiples ángulos y reducir la carga emocional del conflicto.

Técnica PNL: Posiciones Perceptivas Ejercicio — "Ver desde otros ojos"

- 1. Elige una situación reciente en la que hayas tenido un conflicto interpersonal.
- 2. Primera posición: Escríbela desde tu perspectiva. ¿Qué pensaste? ¿Qué sentiste? ¿Qué hiciste?
- 3. Segunda posición: Ponte en los zapatos del otro. ¿Qué puede estar sintiendo? ¿Qué le preocupa? ¿Qué intención positiva puede tener?

4. Tercera posición: Imagina ser un observador externo. ¿Qué ves?
¿Qué patrones surgen? ¿Qué sugerirías a ambas partes?
5. Concluye escribiendo: "Desde esta nueva perspectiva, el aprendizaje que me llevo es..."

Instrucciones prácticas:

- Ideal realizarlo por escrito, en 3 columnas.
- Úsalo tras reuniones difíciles o decisiones tensas.
- También puedes aplicarlo con tu equipo para resolver conflictos grupales.





Conexión con Propósito: Liderar desde la inspiración



"Cuando te conectas con tu propósito, dejas de empujar y empiezas a inspirar."

El vacío que muchos líderes sienten no se debe a la falta de resultados, sino a la desconexión con su propósito profundo. Cuando recuerdas por qué haces lo que haces, se activa una energía poderosa: la inspiración.

Técnica PNL: Visualización VAC (Visual, Auditiva, Cinestésica) Ejercicio — "Tu liderazgo con propósito"

- 1. Busca un lugar tranquilo. Cierra los ojos y respira profundo.
- 2. Visualízate liderando en tu máxima expresión. ¿Dónde estás? ¿Qué haces? ¿Cómo impactas?
- 3. Escucha: ¿Qué estás diciendo? ¿Cómo suena tu voz?

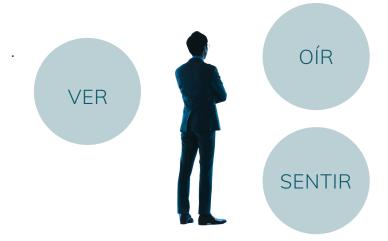
- 4. Siente en el cuerpo la energía de estar conectado con tu propósito.
- 5. Mantén esa imagen y emoción durante 2 minutos. Luego, ábrete a tomar decisiones alineadas con ella.

Instrucciones prácticas:

- Realiza esta visualización cada mañana durante una semana.
- Puedes anclar esta emoción con un gesto físico (por ejemplo, tocar el pecho o respirar hondo).
- Usa esta conexión antes de tomar decisiones clave.

Ejercicio: Visualización VAC

- 1. Cierra los ojos. Visualiza tu versión líder ideal.
- 2.¿Qué ves? (ambiente, actitud)
- 3.¿Qué oyes? (tu tono, palabras clave)
- 4.¿Qué sientes? (emociones, energía)
- 5. Respira profundo y graba esa imagen. Vuelve a ella cada mañana.



"Cuando recuerdas tu propósito, todo se recoloca"

BLOQUE 2

AUTOLIDERAZGO PARA EL BIENESTAR PERSONAL



El poder de hacerse mejores preguntas

"No necesitas respuestas nuevas, necesitas mejores preguntas."

Cuando atravesamos momentos de confusión, ansiedad o estancamiento. el problema no suele ser la falta de respuestas, sino de enfoque. El reencuadre desde la PNL consiste en cambiar la forma en que interpretamos una situación para activar nuevas posibilidades.

EJERCICIO

Técnica PNL: Reencuadre de Significado



IEjercicio — "Diario de Reencuadre"

- Piensa en una situación que hoy te preocupa o te desafía.
- 2. Pregúntate: ¿Qué me está enseñando esto?
- 3. Luego formula una segunda pregunta: ¿Qué parte de mí necesita despertar o fortalecerse ahora?
- Anota ambas respuestas como si hablaras contigo mismo desde la compasión.

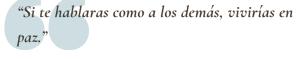
Instrucciones Prácticas:

- Haz este ejercicio cada mañana o noche durante una semana.
- Puedes complementarlo con frases ancla como:
- "Esto no me está pasando a mí, está pasando para mí."
- "Esto me está preparando para algo mejor."

Ejercicio: Diario de reencuadre

- ✓ Piensa en un reto actual. Pregunta: ¿Qué me está enseñando esto?
- Luego escribe: ¿Qué parte de mí necesita despertar ahora?
- ✓ Técnica PNL: Cambiar lenguaje interno. Por ejemplo:
 "Esto es demasiado" → "Esto me está entrenando"

Calmar la Crítica Interna: Del juicio al amor propio



La voz interna puede ser una aliada o una fuente de autoexigencia que nos drena. En PNL, aprender a modificar las "submodalidades" de esa voz interna (tono, volumen, ritmo) permite reducir su impacto y generar autocompasión.

Técnica PNL: Cambio de Submodalidades de la Voz Interna

Ejercicio — "Diario de Autoapoyo"
Cada noche:

- 1. Anota tres cosas que hiciste bien durante el día.
- 2. Escribe una frase amable hacia ti, como por ejemplo:
 - a. "Hoy lo hice lo mejor que pude, y eso es suficiente."
 - b. "Estoy aprendiendo, paso a paso."
- 3. Recuerda algún juicio interno fuerte que hayas tenido hoy. Reproduce ese mensaje con voz suave, tono cariñoso y ritmo lento. Imagina que te lo dice alguien que te quiere.



Instrucciones prácticas:

- Usa este ejercicio durante 7 días seguidos para notar cambios.
- Puedes acompañarlo con música suave y escribir en un cuaderno bonito.
- Asocia un gesto físico (tocar el pecho, respirar profundo) como anclaje positivo.









"Nuestro mayor amigo o enemigo es nuestra propia mente. Háblate bien"

Activar el Propósito: Inspiración cotidiana

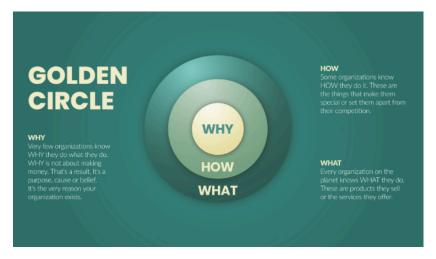
"El propósito no es una meta, es una energía que te mueve."

Tener un propósito claro no significa saber exactamente qué hacer con tu vida. Significa conectar con aquello que te da energía, te inspira y te hace sentir útil. Cuando vives con propósito, cada decisión cobra sentido.

Herramienta de Coaching: El Mapa de tus Momentos Clave



Simon Sinek - Círculo Dorado



Ejercicio — "Conecta con tu propósito personal"

- 1. Piensa en 3 momentos de tu vida en los que te sentiste realmente vivo, inspirado o en paz.
- 2. Anota: ¿Qué hacías?, ¿con quién estabas?, ¿cómo te sentías?
- 3. Detecta patrones: ¿Qué valores estaban presentes (ej. autenticidad, servicio, creatividad)?
- **4.**Resume tu propósito en una frase simple, clara y emocional. Ejemplo: "Estoy aquí para guiar a otros a reconectar con su poder interior."
- 5. Escríbela en tu diario o en un lugar visible donde la veas cada mañana.



"Si tus acciones INSPIRAN a otros a SOÑAR más, APRENDER más, HACER más y SER más; Eres un líder"

CÓMO LO HAGO



Salir del Piloto Automático: Presencia consciente



"El futuro no se construye corriendo, sino respirando."

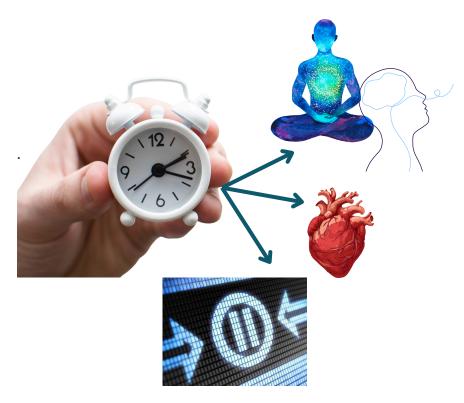
Muchos vivimos en modo "hacer sin parar", como si estar ocupados fuera equivalente a estar vivos. Pero la presencia es el verdadero motor de transformación. La clave no está en hacer más, sino en hacer con conciencia.

Técnica: Anclaje Somático de Calma Ejercicio — "3 Respiraciones Conscientes al Día"

- 1. Coloca 3 alarmas diarias en tu móvil (ej. 10:00, 14:00, 18:00).
- 2. Al sonar, detente por 1 minuto. Cierra los ojos y respira profundamente:
 - o Inhala: "Claridad"
 - Exhala: "Lo que ya no necesito"
- 3. Siente tu cuerpo: ¿Dónde hay tensión? ¿Dónde hay espacio?
- Ancla ese estado colocando tu mano sobre el corazón o tomando una respiración más profunda.

Instrucciones prácticas:

- Usa este hábito para regresar al presente durante tu jornada.
- Ideal antes de reuniones importantes, al empezar el día o antes de dormir.



"El verdadero regalo es el HOY, por eso se llama PRESENTE"

Visualización Creativa: Construir desde la visión



"Lo que puedes imaginar con fuerza, puedes comenzar a construir."

Visualizar no es soñar despierto, es entrenar al cerebro para anticipar éxito, acción y propósito. Las investigaciones en neurociencia respaldan que visualizar activa las mismas redes cerebrales que actuar.

Técnica PNL: Visualización VAC (Visual, Auditiva, Cinestésica)

Ejercicio — "Un día en tu vida ideal"

- 1. Encuentra un espacio tranquilo y cierra los ojos.
- 2. Visualiza tu día perfecto, desde que te levantas hasta que te acuestas:
 - a.¿Dónde estás? ¿Cómo es tu entorno?b.¿Qué haces? ¿Qué escuchas? ¿Cómo te sientes?
- 3. Escribe los 3 elementos que más te inspiren de esa escena.
- 4. Elige uno e intégralo en tu próxima semana de forma realista.

Instrucciones prácticas:

- Puedes hacer esta visualización durante 5 minutos cada mañana.
- Usa música suave o guiada si lo prefieres.
- Refuerza el hábito anotando tus sensaciones en tu diario.

Plantilla diaria
Lo mejor de hoy:
Algo que podría mejorar:
Mi estado emocional:
Acción para mañana:
Lo mejor de hoy:
Algo que podría mejorar:
Mi estado emocional:
Acción para mañana:

"Si ya existe en tu mente es porque ya existe en el futuro"

Preguntas de Autoconocimiento



OI

¿Qué logros he tenido esta semana de los que me siento orgullosa?

02

¿Qué me está motivando actualmente? ¿Cuáles son las creencias que podrían estar limitando mi progreso?

03

¿Cómo me cuido a nivel personal mientras gestiono mi empresa?

04

¿Qué decisiones importantes he tomado recientemente, y cómo me siento respecto a ellas?

Conclusión

Este eBook te ha proporcionado herramientas prácticas para reconectar contigo mismo, clarificar tu propósito y transformar tu forma de liderar —ya sea a tu equipo o a ti mismo. Pero el verdadero cambio ocurre cuando pasas del aprendizaje a la implementación.

F Si este material resonó contigo, estás listo para dar el siguiente paso.

"El éxito en el liderazgo, como en la vida, es el resultado de un proceso continuo de autoconocimiento, reflexión y acción."







gustavo@academiapotencialhumano.com www.academiapotencialhumano.com