

## EP: 190

**Título:** Comienza contigo. Parte 1.

**Voces:** Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

**Recursos recomendados:** Libro How to Lead When your Boss Can't, de John C. Maxwell

### **IDEA PRINCIPAL DEL EPISODIO**

Para ganar credibilidad con tus jefes y compañeros debes hacerte responsable de tu propia vida.

---

## 6 ÁREAS QUE DEBES LIDERAR TÚ MISMO

1. Lidera tus \_\_\_\_\_.



**Liderar tus emociones te ayuda a tener mayor estabilidad.**

Hay diferentes factores externos que han hecho que lidiar con las emociones sea más difícil.

- Pandemia (aislamiento relacional)
- El home office
- Una cultura que acepta toda expresión de emociones como aceptable.

Somos seres humanos emocionales... las emociones son \_\_\_\_\_.

Tus emociones NO te deben \_\_\_\_\_.

Las \_\_\_\_\_ deben \_\_\_\_\_ tu vida, no tus emociones.

## 2. \_\_\_\_\_ tus prioridades y \_\_\_\_\_ tu tiempo.

*"El secreto de tu éxito está determinado por tu agenda diaria".  
–John C. Maxwell.*

Puedes identificar y ordenar tus prioridades, pero si no gestionas tu tiempo de acuerdo a ellas, no las \_\_\_\_\_.

Si gestionas tu tiempo durante tu día, pero no tienes identificadas tus prioridades muy probablemente \_\_\_\_\_ tu tiempo en áreas que no son la prioridad.

Para ordenar tus prioridades, pregúntate:

¿Cuáles son las 2 ó 3 cosas/actividades/o personas en tu vida?  
Colócalos como tus \_\_\_\_\_.

En áreas no \_\_\_\_\_, distribuye tu tiempo de la siguiente manera:

- 80% en tus áreas de fortaleza
- 15% en lo que estás aprendiendo
- 5% en otras cosas necesarias

Una vez teniendo tus prioridades establecidas, gestionar tu tiempo es la clave de vivir tus prioridades.

Para gestionar tu tiempo:

Establece un \_\_\_\_\_ semanal, tiempos bloqueados en el año, y rutinas beneficiosas.

## 3. Enfócate en buena \_\_\_\_\_.

Debes estar conscientes y \_\_\_\_\_ que en todo momento estás comunicando a través de tus palabras y acciones.

Los \_\_\_\_\_ aceptan esa verdad y lo ven como responsabilidad suya, otros solo se \_\_\_\_\_.



**El poder de la vida y la muerte está en el poder de nuestras palabras. Debes estar consciente de tus palabras.**

---

Respuestas: emociones, buenas, controlar, decisiones, dirigir, Ordena, gestiona, vives, invertirás, prioridades, relacionales, calendario, comunicación, aceptar, líderes, excusan.

## EP: 190

**Título:** Comienza contigo. Parte 1.

**Voces:** Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

**Recursos recomendados:** Libro How to Lead When your Boss Can't, de John C. Maxwell

### **IDEA PRINCIPAL DEL EPISODIO**

Para ganar credibilidad con tus jefes y compañeros debes hacerte responsable de tu propia vida.

---

## 6 ÁREAS QUE DEBES LIDERAR TÚ MISMO

### 1. Lidera tus emociones.



**Liderar tus emociones te ayuda a tener mayor estabilidad.**

Hay diferentes factores externos que han hecho que lidiar con las emociones sea más difícil.

- Pandemia (aislamiento relacional)
- El home office
- Una cultura que acepta toda expresión de emociones como aceptable.

Somos seres humanos emocionales... las emociones son buenas.

Tus emociones NO te deben controlar.

Las decisiones deben dirigir tu vida, no tus emociones.

## **2. Ordena tus prioridades y gestiona tu tiempo.**

*“El secreto de tu éxito está determinado por tu agenda diaria”.  
–John C. Maxwell.*

Puedes identificar y ordenar tus prioridades, pero si no gestionas tu tiempo de acuerdo a ellas, no las vives.

Si gestionas tu tiempo durante tu día, pero no tienes identificadas tus prioridades muy probablemente invertirás tu tiempo en áreas que no son la prioridad.

Para ordenar tus prioridades, pregúntate:

¿Cuáles son las 2 ó 3 cosas/actividades/o personas en tu vida?  
Colócalos como tus prioridades.

En áreas no relacionales, distribuye tu tiempo de la siguiente manera:

- 80% en tus áreas de fortaleza
- 15% en lo que estás aprendiendo
- 5% en otras cosas necesarias

Una vez teniendo tus prioridades establecidas, gestionar tu tiempo es la clave de vivir tus prioridades.

Para gestionar tu tiempo:

Establece un calendario semanal, tiempos bloqueados en el año, y rutinas beneficiosas.

## **3. Enfócate en buena comunicación.**

Debes estar conscientes y aceptar que en todo momento estás comunicando a través de tus palabras y acciones.

Los líderes aceptan esa verdad y lo ven como responsabilidad suya, otros solo se excusan.



**El poder de la vida y la muerte está en el poder de nuestras palabras. Debes estar consciente de tus palabras.**

---