Episodio #293

PASOS PARA MOVERTE A LA ACCIÓN EN TUS METAS - Parte 3

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Según Forbes México, el estrés afecta _____ a más del 60% de los profesionales.

"El cambio personal no ocurre hasta que enfrentamos los desafíos con intención."

— John C. Maxwell

No hay incomodidad sin estrés, y sin incomodidad no hay _____.

1. **Delegar para _____.**

Aprender a delegar _____ significativamente la carga mental.

Delegar significa confiar en una persona con las _____ necesarias para llevar a cabo una función específica, otorgándole la responsabilidad y la _____ para ejecutarla.

Complicar, por otro lado, es confiar en alguien _____ capacitado o en quien no confías del todo, entregándole responsabilidad sin otorgar autoridad, lo cual genera más problemas que soluciones.

Episodio #293

PASOS PARA MOVERTE A LA ACCIÓN EN TUS METAS - Parte 3

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

"Un líder inteligente sabe que no puede hacerlo todo, pero sí puede encontrar a quienes lo complementen."

—John C. Maxwell, Desarrolle el Líder que Está en Usted 2.0

2. Crear _____ claros entre lo personal y lo profesional.

El autocuidado no es un lujo, es una _____.

Si tú no estás bien, no puedes ser _____ para nadie.

Los límites te permiten disponer del espacio y la energía necesarios para atender tus _____: pareja, familia, trabajo, espiritualidad y hobbies.

Sin embargo, no deben ser interpretados como reglas _____, sino como guías flexibles que se _____ a las diferentes temporadas de tu vida. Aprende a manejar esta tensión y a discernir cuándo es necesario ser más estricto o más flexible.

"Los líderes que respetan sus propios límites tienen un 30% más de productividad."

—Harvard Business Review

Episodio #293

PASOS PARA MOVERTE A LA ACCIÓN EN TUS METAS - Parte 3

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

3. Discernir lo importante de lo _____.

Lo importante se define a partir de tu _____, prioridades y responsabilidades. Una vez claras, estas guían tus decisiones y te permiten enfocarte en lo que _____ tiene valor.

"El discernimiento ayuda a los líderes a concentrarse en lo que realmente importa."

—John C. Maxwell, Las 21 Cualidades Indispensables de un Líder

Las personas sabias saben ser "irresponsables" con lo urgente para mantenerse aferradas a lo _____.

- Lo urgente tiene un impacto _____.
- Lo importante tiene un impacto _____.

4. _____ tus límites y pedir ayuda.

La salud mental comienza con _____ que no puedes con todo.

"Más del 80% de los profesionales sienten sobrecarga de información."

—Forbes

Episodio #293

PASOS PARA MOVERTE A LA ACCIÓN EN TUS METAS - Parte 3

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

No te compares con otros; cada quien tiene un contexto, personalidad y habilidades _____. Si necesitas una perspectiva externa, apóyate en personas que te aman y respetan.

Pide apoyo en dos áreas clave:

a. Autoriza a personas de confianza que estén cerca de ti para llamarte a _____ cuando noten que tu vida está fuera de control por un tiempo prolongado.
b. Busca ayuda de _____ que puedan orientarte en prácticas de salud y bienestar.

Palabras: negativamente, cambio, liberar, reduce, habilidades, autoridad, parcialmente, límites, responsabilidad, útil, prioridades, rígidas, ajustan, urgente, propósito, realmente, importante, inmediato, duradero, Reconocer, aceptar, únicas, respetan, rendir cuentas, profesionales.

Episodio #293

PASOS PARA MOVERTE A LA ACCIÓN EN TUS METAS - Parte 3

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Según Forbes México, el estrés afecta negativamente a más del 60% de los profesionales.

"El cambio personal no ocurre hasta que enfrentamos los desafíos con intención."

— John C. Maxwell

No hay incomodidad sin estrés, y sin incomodidad no hay cambio.

1. **Delegar para liberar.**

Aprender a delegar reduce significativamente la carga mental.

Delegar significa confiar en una persona con las habilidades necesarias para llevar a cabo una función específica, otorgándole la responsabilidad y la autoridad para ejecutarla.

Complicar, por otro lado, es confiar en alguien parcialmente capacitado o en quien no confías del todo, entregándole responsabilidad sin otorgar autoridad, lo cual genera más problemas que soluciones.

Episodio #293

PASOS PARA MOVERTE A LA ACCIÓN EN TUS METAS - Parte 3

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

"Un líder inteligente sabe que no puede hacerlo todo, pero sí puede encontrar a quienes lo complementen."

—John C. Maxwell, Desarrolle el Líder que Está en Usted 2.0

2. Crear límites claros entre lo personal y lo profesional.

El autocuidado no es un lujo, es una responsabilidad.

Si tú no estás bien, no puedes ser útil para nadie.

Los límites te permiten disponer del espacio y la energía necesarios para atender tus prioridades: pareja, familia, trabajo, espiritualidad y hobbies.

Sin embargo, no deben ser interpretados como reglas rígidas, sino como guías flexibles que se ajustan a las diferentes temporadas de tu vida. Aprende a manejar esta tensión y a discernir cuándo es necesario ser más estricto o más flexible.

"Los líderes que respetan sus propios límites tienen un 30% más de productividad."

—Harvard Business Review

Episodio #293

PASOS PARA MOVERTE A LA ACCIÓN EN TUS METAS - Parte 3

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

3. Discernir lo importante de lo urgente.

Lo importante se define a partir de tu propósito, prioridades y responsabilidades. Una vez claras, estas guían tus decisiones y te permiten enfocarte en lo que realmente tiene valor.

"El discernimiento ayuda a los líderes a concentrarse en lo que realmente importa."

—John C. Maxwell, Las 21 Cualidades Indispensables de un Líder

Las personas sabias saben ser "irresponsables" con lo urgente para mantenerse aferradas a lo importante.

- Lo urgente tiene un impacto inmediato.
- Lo importante tiene un impacto duradero.

4. Reconocer tus límites y pedir ayuda.

La salud mental comienza con aceptar que no puedes con todo.

"Más del 80% de los profesionales sienten sobrecarga de información."

—Forbes

Episodio #293

PASOS PARA MOVERTE A LA ACCIÓN EN TUS METAS - Parte 3

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

No te compares con otros; cada quien tiene un contexto, personalidad y habilidades únicas. Si necesitas una perspectiva externa, apóyate en personas que te aman y respetan.

Pide apoyo en dos áreas clave:

a. Autoriza a personas de confianza que estén cerca de ti para llamarte a rendir cuentas cuando noten que tu vida está fuera de control por un tiempo prolongado.
b. Busca ayuda de profesionales que puedan orientarte en prácticas de salud y bienestar.

Además de los puntos reflejados en esta Hoja de Discusión, Juan y Ale comparten otros tres consejos que no son tan obvios, pero han marcado una gran diferencia en sus vidas laborales.

Escucha estos consejos en el canal exclusivo de Juan Vereecken en YouTube. Haz clic en **UNIRSE** y forma parte de esta gran comunidad.