

## Episodio #345

# LOS LÍDERES QUE SE OFENDE PIERDEN CLARIDAD

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

**Tener la piel \_\_\_\_\_ es una habilidad del liderazgo. No debe estar relacionada al temperamento o la personalidad, sino a una \_\_\_\_\_ que, si quieres ser buen líder, debes \_\_\_\_\_.**

Esta capacidad va a \_\_\_\_\_ positivamente tus relaciones de trabajo, con tus superiores, colegas, e incluso en temas personales.

No puedes controlar lo que otros te digan ni cómo te lo digan. Lo que sí puedes \_\_\_\_\_ es cómo tú \_\_\_\_\_ a eso.

### **1. Entrena el control de la reacción \_\_\_\_\_ de hablar o actuar**

***“La capacidad de gestionar los sentimientos perturbadores permite centrar nuestra atención en un objetivo.”***

—Daniel Goleman

Crea un \_\_\_\_\_ mental, en donde las cosas que otras personas te dicen no puedan entrar directamente a tus \_\_\_\_\_, sino que primero siempre las \_\_\_\_\_ y decidas si es algo que podría afectarte o no.

Cuando decidimos devolver un comentario difícil con la misma intensidad con que sentimos que nos fue comunicado, somos los \_\_\_\_\_ de que la conversación suba de tono, la relación se tense o la discusión no llegue a una solución. En tus manos está no reaccionar de la misma forma.

Lo mejor que puedes hacer ante una posibilidad o realidad donde hay palabras ofensivas hacia ti, es no dejar \_\_\_\_\_ palabras agresivas o malintencionadas a tu cabeza.



## Episodio #345

# LOS LÍDERES QUE SE OFENDE PIERDEN CLARIDAD

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Cuando evitamos reaccionar y decidimos \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ nuestras emociones, actitud, mente e incluso las relaciones.

Nuestras \_\_\_\_\_ pueden hablar más \_\_\_\_\_ que nuestras palabras y acciones.

Acción:

- a. Aprender, aceptar y abrazar la verdad de que hay mucho \_\_\_\_\_ en las palabras. Si no es necesario que respondas, no lo hagas. \_\_\_\_\_ lo que dices.
- b. Entender que la comunicación no verbal es igual... comunicación. Aun sin palabras, puedes hablar.
- c. Crece en tu \_\_\_\_\_ personal. Mientras más seguro estés en tu propia piel, menos otro te puede \_\_\_\_\_.
- d. \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ las personas. Cuando realmente valoras a todos, te importa más lo que \_\_\_\_\_ la otra persona que lo que tú puedes sentir.

Ojo: Es muy común que las personas que tienen más influencia para lastimarnos u ofendernos sean las más \_\_\_\_\_.

**2. \_\_\_\_\_ los hechos de la carga emocional del \_\_\_\_\_**

Evita las \_\_\_\_\_ y busca datos observables.

***“Los líderes maduros aprenden a ver la situación como es,  
no como se siente.”***

—John C. Maxwell, A veces se gana, a veces se aprende

Los líderes que mezclan hechos con emociones pierden la \_\_\_\_\_.





## Episodio #345

# LOS LÍDERES QUE SE OFENDE PIERDEN CLARIDAD

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Dale una interpretación \_\_\_\_\_ al otro: suponer lo \_\_\_\_\_ y no lo peor.

Si evaluamos en casos extremos, tiene un mejor resultado que decidas ver las cosas con un lente “\_\_\_\_\_” o “inocente”. Esto garantizará con mayor probabilidad un mejor resultado en la relación o ambiente laboral. De lo contrario, podrías estar dando paso a \_\_\_\_\_.

### 3. Decide conscientemente qué cosas \_\_\_\_\_ tu energía

\_\_\_\_\_ tu energía.

***“El enfoque no es hacer más cosas, es decidir qué cosas merecen tu atención.”***

—John C. Maxwell, Impulsa tus prioridades

Tu energía está mejor gestionada cuando decides constantemente \_\_\_\_\_ y suponer lo mejor, en lugar de ofenderte fácilmente y engancharte emocionalmente, lo cual te hace gastar energía extra en \_\_\_\_\_ esos problemas.

Acción:

- Decide qué situaciones valen tu \_\_\_\_\_.
- Decide qué situaciones requieren \_\_\_\_\_. (¿Cuáles son tus relaciones o áreas de más importancia?)
- Decide qué cosas no ameritan \_\_\_\_\_ mental.

**Proverbios 19:11** – La cordura del hombre \_\_\_\_\_ su furor, y su \_\_\_\_\_ es pasar por alto la ofensa.

**Proverbios 12:16** – El necio muestra enseguida su enojo, pero el prudente pasa por alto el insulto.



## Episodio #345

# LOS LÍDERES QUE SE OFENDE PIERDEN CLARIDAD

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

**Proverbios 15:18** – *El hombre iracundo \_\_\_\_\_ contiendas; mas el que tarda en airarse \_\_\_\_\_ la rencilla.*

**Proverbios 17:9** – *El que cubre la falta busca \_\_\_\_\_; mas el que la divulga \_\_\_\_\_ al amigo.*

**Proverbios 18:19** – *El hermano ofendido es más \_\_\_\_\_ que una ciudad fuerte, y las contiendas de los hermanos son como cerrojos de alcázar.*

### Proverbios enseña que:

- Ignorar la ofensa es honra
- Reaccionar con ira es \_\_\_\_\_
- La paciencia es señal de \_\_\_\_\_
- El que no se ofende fácilmente \_\_\_\_\_ las relaciones





## Episodio #345

# LOS LÍDERES QUE SE OFENDE PIERDEN CLARIDAD

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

**Tener la piel gruesa es una habilidad del liderazgo. No debe estar relacionada al temperamento o la personalidad, sino a una habilidad que, si quieres ser buen líder, debes aprender.**

Esta capacidad va a impactar positivamente tus relaciones de trabajo, con tus superiores, colegas, e incluso en temas personales.

No puedes controlar lo que otros te digan ni cómo te lo digan. Lo que sí puedes controlar es cómo tú reaccionas a eso.

### 1. Entrena el control de la reacción antes de hablar o actuar

***“La capacidad de gestionar los sentimientos perturbadores permite centrar nuestra atención en un objetivo.”***

—Daniel Goleman

Crea un filtro mental, en donde las cosas que otras personas te dicen no puedan entrar directamente a tus emociones, sino que primero siempre las evalúes y decidas si es algo que podría afectarte o no.

Cuando decidimos devolver un comentario difícil con la misma intensidad con que sentimos que nos fue comunicado, somos los responsables de que la conversación suba de tono, la relación se tense o la discusión no llegue a una solución. En tus manos está no reaccionar de la misma forma.

Lo mejor que puedes hacer ante una posibilidad o realidad donde hay palabras ofensivas hacia ti, es no dejar entrar palabras agresivas o malintencionadas a tu cabeza.



## Episodio #345

# LOS LÍDERES QUE SE OFENDE PIERDEN CLARIDAD

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Cuando evitamos reaccionar y decidimos responder, cuidamos nuestras emociones, actitud, mente e incluso las relaciones.

Nuestras reacciones pueden hablar más fuerte que nuestras palabras y acciones.

Acción:

- a. Aprender, aceptar y abrazar la verdad de que hay mucho poder en las palabras. Si no es necesario que respondas, no lo hagas. Cuida lo que dices.
- b. Entender que la comunicación no verbal es igual... comunicación. Aun sin palabras, puedes hablar.
- c. Crece en tu seguridad personal. Mientras más seguro estés en tu propia piel, menos otro te puede afectar.
- d. Valora a todas las personas. Cuando realmente valoras a todos, te importa más lo que siente la otra persona que lo que tú puedes sentir.

Ojo: Es muy común que las personas que tienen más influencia para lastimarnos u ofendernos sean las más cercanas.

## 2. Separa los hechos de la carga emocional del momento

Evita las suposiciones y busca datos observables.

***“Los líderes maduros aprenden a ver la situación como es,  
no como se siente.”***

—John C. Maxwell, A veces se gana, a veces se aprende

Los líderes que mezclan hechos con emociones pierden la claridad.





## Episodio #345

# LOS LÍDERES QUE SE OFENDE PIERDEN CLARIDAD

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Dale una interpretación generosa al otro: suponer lo mejor y no lo peor.

Si evaluamos en casos extremos, tiene un mejor resultado que decidas ver las cosas con un lente “ingenuo” o “inocente”. Esto garantizará con mayor probabilidad un mejor resultado en la relación o ambiente laboral. De lo contrario, podrías estar dando paso a tensiones.

### 3. Decide conscientemente qué cosas merecen tu energía

Protege tu energía.

**“El enfoque no es hacer más cosas, es decidir qué cosas merecen tu atención.”**

—John C. Maxwell, Impulsa tus prioridades

Tu energía está mejor gestionada cuando decides constantemente perdonar y suponer lo mejor, en lugar de ofenderte fácilmente y engancharte emocionalmente, lo cual te hace gastar energía extra en resolver esos problemas.

Acción:

- Decide qué situaciones valen tu enfoque.
- Decide qué situaciones requieren acción. (¿Cuáles son tus relaciones o áreas de más importancia?)
- Decide qué cosas no ameritan desgaste mental.

**Proverbios 19:11** – *La cordura del hombre detiene su furor, y su honra es pasar por alto la ofensa.*

**Proverbios 12:16** – *El necio muestra enseguida su enojo, pero el prudente pasa por alto el insulto.*



## Episodio #345

# LOS LÍDERES QUE SE OFENDE PIERDEN CLARIDAD

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

**Proverbios 15:18** – *El hombre iracundo promueve contiendas; mas el que tarda en airarse apacigua la rencilla.*

**Proverbios 17:9** – *El que cubre la falta busca amistad; mas el que la divulga aparta al amigo.*

**Proverbios 18:19** – *El hermano ofendido es más tenaz que una ciudad fuerte, y las contiendas de los hermanos son como cerrojos de alcázar.*

**Proverbios enseña que:**

- Ignorar la ofensa es honra
- Reaccionar con ira es necesidad
- La paciencia es señal de sabiduría
- El que no se ofende fácilmente protege las relaciones

