



EDICIÓN
ESPECIAL
9no año

RECONECTANDO CON MI LÍDER INTERIOR

PROGRAMA DE LIDERAZGO CONSCIENTE Y POSITIVO



¡Hola! **Soy Viviana**, paraguaya, Consultora Integral, Especialista en Desarrollo e Innovación Empresarial y Mentora de Liderazgo.

Me apasiona acompañar a personas y equipos en sus procesos de crecimiento, impulsando culturas más humanas, creativas y colaborativas. Tras formarme en el exterior, hace más de 10 años acompaño a empresas y líderes a fortalecer sus equipos y transformar sus organizaciones desde una mirada consciente y sostenible.

En este 9.º aniversario de DOIS, junto a mi compañera y CO-FOUNDER Ana Laura Noceda, te damos la bienvenida al Workbook “Reconectando con mi Líder Interior”, un Programa de Liderazgo Consciente y Positivo creado para invitarte a reconectar con tu propósito y avanzar, página a página, hacia tu mejor versión.

Si estás leyendo esta bienvenida, juntas te invitamos a redescubrir tu poder interior y transformar la manera en que liderás tu vida y tu entorno.

Espero que esta herramienta te inspire y te acompañe tanto como a mí al darle vida.

¡Adelante!

ECON. VIVIANA GILL LLANO
DOIS - CO FOUNDER

CONTENIDO

01

EL MAPA CORPORAL DE TUS EMOCIONES

Escucha la sabiduría de tu cuerpo, Antes de nacer nuestro cuerpo se prepara para la vida.

02

EMOCIONES PLACENTERAS Y DISPLACENTERAS

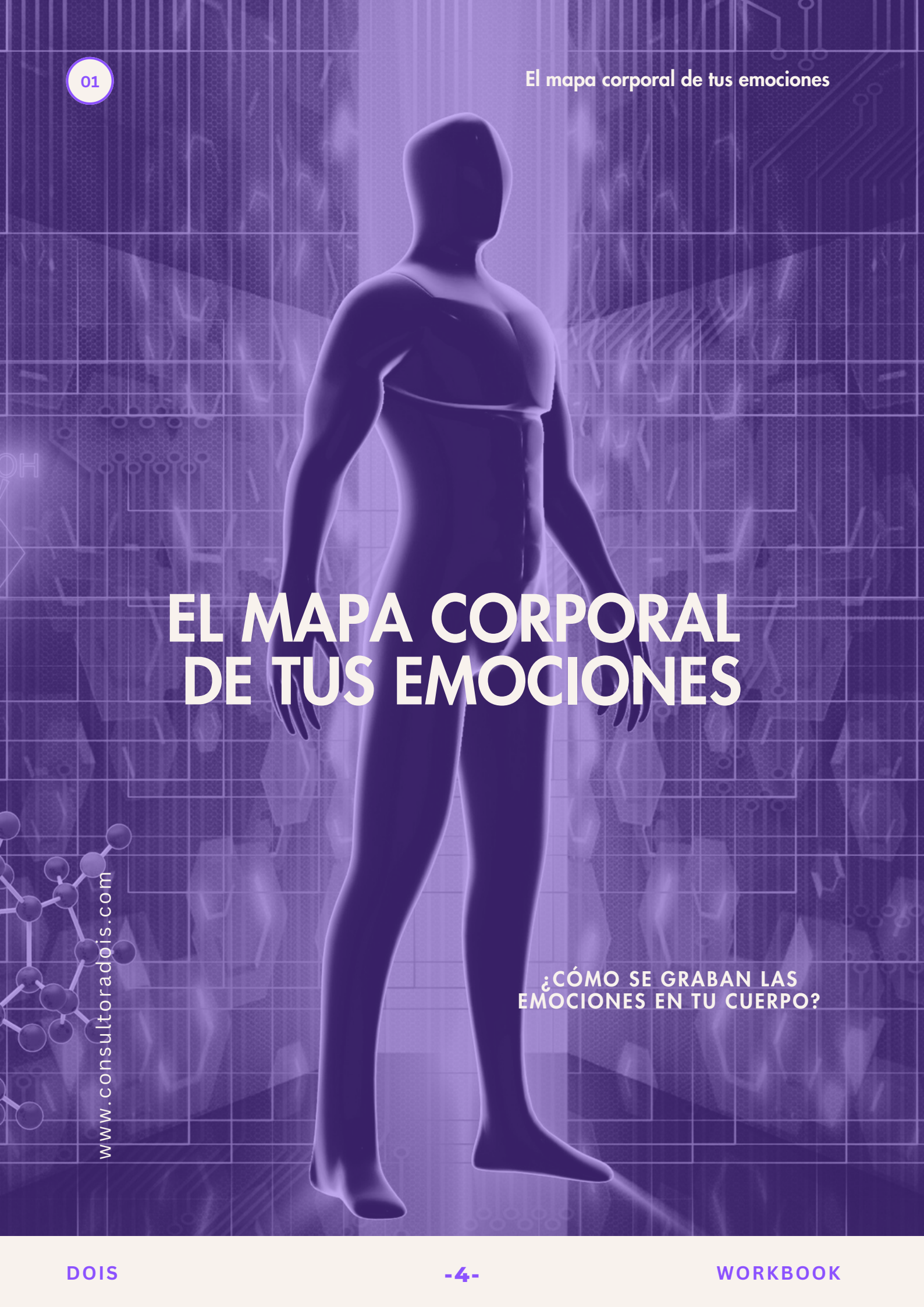
El Poder de lo placentero y la sabiduría de lo displacentero.

03

DE LA AUTOCONCIENCIA A LA RESONANCIA DEL EQUIPO

El líder como termostato de las emociones del Equipo, pasos para Motivar al equipo.





EL MAPA CORPORAL DE TUS EMOCIONES

¿CÓMO SE GRABAN LAS
EMOCIONES EN TU CUERPO?

Cartografía interior: sentir, expresar y transformar



El mapa de tus emociones, en cada parte de tu cuerpo



Lenguajes utilizados cuando sentimos las emociones



Plan de acción para mejorar las reacciones



El mapa corporal de tus emociones

Escucha la sabiduría de tu cuerpo

Las emociones no son conceptos abstractos que flotan solo en tu mente; son las respuestas a las experiencias diarias, tanto las que nos causan placer como aquellas que no, podríamos decir que no existen emociones buenas o malas sino placenteras o displacenteras, ese diálogo constante entre tu cerebro y tu cuerpo.

Entender este diálogo y el proceso como tal es el primer paso para reconectar con tu líder interior, esa parte tuya capaz de navegar cualquier situación con calma y claridad toda vez que entienda tu cerebro como funciona el proceso de respuesta emocional ante estímulos diarios va a ayudar a gestionar mejor las emociones diarias con las que un líder tiene que lidiar.



Desde antes de nacer, nuestro cuerpo se prepara para la vida

En el útero, no es que "aprendamos" las emociones como si fuera una lección, sino que nuestro sistema nervioso comienza a desarrollar las vías neuronales para las 5 emociones básicas:

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Ira
- Sorpresa
- Asco

Este es nuestro kit de herramientas de supervivencia innato con el que todo ser humano nace, diseñado para ayudarnos a responder a las amenazas y oportunidades del mundo exterior.

Cada vez que vives una experiencia, tu cerebro la interpreta y desencadena una respuesta emocional. Esta respuesta no es solo un sentimiento; es una cascada bioquímica y eléctrica que activa tu sistema nervioso autónomo, el centro de mando de tus reacciones automáticas.





¿Cómo se graban las emociones en tu cuerpo?

Piensa en el miedo. Quizás lo defines como "no tener herramientas para enfrentar un desafío". Neurológicamente, es una señal de amenaza detectada por tu amígdala cerebral, que grita: "¡Peligro!". Inmediatamente, tu sistema nervioso simpático toma el control:

- Tu corazón se acelera para bombear más sangre a los músculos (preparándose para luchar o huir).
- Tus manos sudan para mejorar el agarre.
- Tu respiración se vuelve superficial y rápida para oxigenar el cuerpo.

Esta reacción es una huella somática: un patrón físico que se refuerza con el tiempo. Cada vez que sientas miedo, tu cuerpo tenderá a ejecutar este mismo programa. No es que la emoción esté "impresa" de forma estática, sino que has creado un camino neuronal y fisiológico tan transitado que la respuesta se vuelve automática. Respuestas heredadas de nuestros ancestros para mantenernos a salvo y garantizar nuestra supervivencia.

El verdadero LIDERAZGO PERSONAL nace al reconocer estos patrones

Al hacerte consciente de que tu miedo se siente como manos sudorosas y un corazón acelerado, **dejas de ser un pasajero de tu reacción y te conviertes en el piloto.**

La autoobservación te da el poder de decir: "Ah, reconozco esta sensación. Es mi cuerpo respondiendo al miedo. Estoy a salvo y puedo elegir cómo actuar".

Esto permite que puedas pensar más claramente, tomar mejores decisiones ante los estímulos externos, gestionar con mayor inteligencia tus emociones y que tus resultados estén más alineados a la **ARMONÍA, EL BIENESTAR Y LA LÓGICA ESTRATÉGICA.**

EJERCICIOS DE AUTOCONOCIMIENTO

Identifica cada emoción en el mapa de tu cuerpo

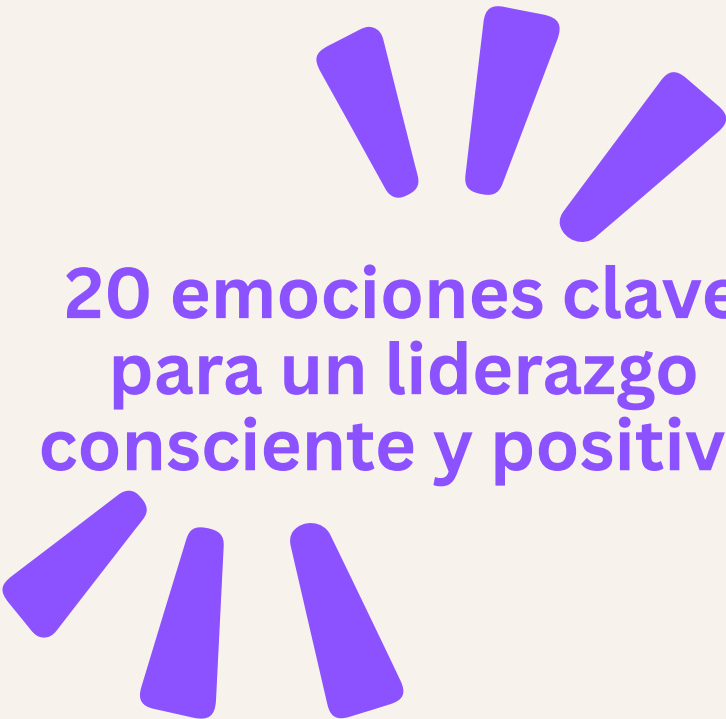
Ubica en el mapa corporal las siguientes emociones

Este ejercicio es tu invitación a crear ese mapa.

Al identificar dónde y cómo estás sintiendo cada emoción, estás decodificando el lenguaje de tu cuerpo para liderar tu vida con mayor inteligencia emocional.

Cada persona tiene su **PROPIO MAPA DE EMOCIONES**, pueden ser similares pero no iguales al de otras personas, ya que cada uno vivió una experiencia acorde a sus filtros mentales: (cultura, religión, normas sociales, familiares, etc).

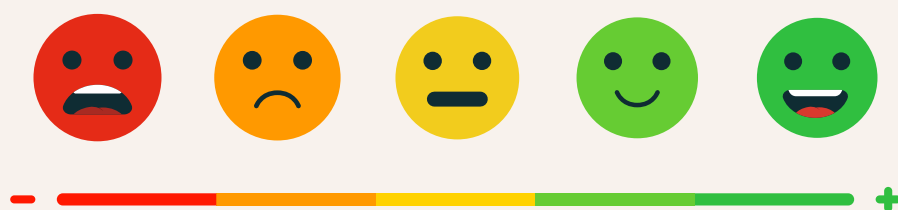
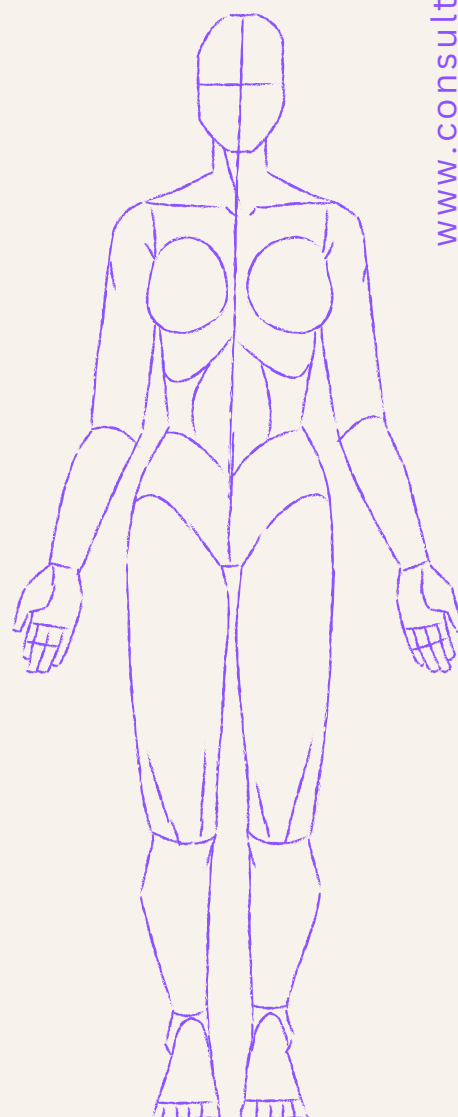
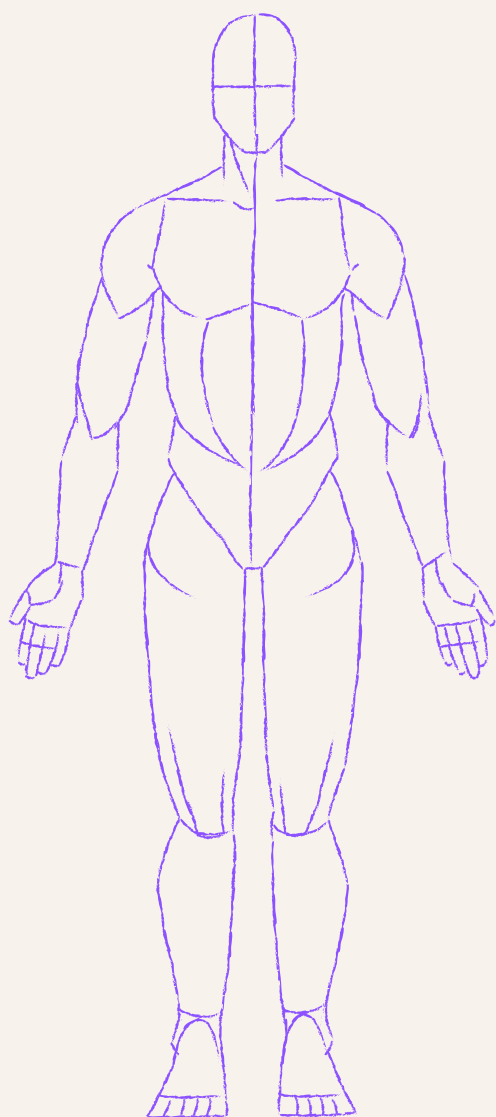
1. **Curiosidad**
2. **Empatía**
3. **Gratitud**
4. **Confianza**
5. **Serenidad**
6. **Humildad**
7. **Coraje**
8. **Pasión**
9. **Resiliencia**
10. **Compasión**
11. **Optimismo**
12. **Inspiración**
13. **Paciencia**
14. **Asertividad**
15. **Alegría**
16. **Responsabilidad**
17. **Coherencia**
18. **Apertura**
19. **Determinación**
20. **Conexión**



**20 emociones clave
para un liderazgo
consciente y positivo**

Relaciona a cada parte de tu cuerpo con una emoción de la lista

www.consultoradois.com



The background of the page features three white, stylized masks on sticks, representing different emotional states. The mask on the left shows a wide, open-mouthed smile, representing joy or happiness. The middle mask has a neutral, slightly smiling expression. The mask on the right shows a downturned mouth and furrowed brows, representing sadness or distress. The entire image is overlaid with a semi-transparent purple filter.

EMOCIONES PLACENTERAS Y DISPLACENTERAS

www.consultoradois.com

Navegando tu brújula emocional: El poder de lo placentero y la sabiduría de lo displacentero

Como líder, tu universo emocional es una de tus herramientas más poderosas. Sin embargo, a menudo caemos en la trampa de clasificar nuestras emociones como "buenas" o "malas".

Esta visión es limitante. Desde la neurociencia, entendemos que no existen emociones buenas o malas; simplemente existen emociones placenteras y displacenteras.

Ambas categorías son cruciales para tu supervivencia y, más importante aún, para un liderazgo efectivo. Son como una brújula interna: te informan, te guían y te impulsan a la acción. Aprender a interpretar sus señales, en lugar de reprimir o juzgar una de las dos, es un pilar del líder interior.

Recuerdo que cuando escuché por primera vez en un curso, estos conceptos de emociones placenteras y displacenteras, me revolucionó la cabeza, volví a mi casa e hice un listado de emociones vs sentimientos en primer lugar, luego dividí entre aquellas que me causaban placer y las que no. Tener plasmado en un gráfico de papel me ayudó a cambiar mi perspectiva de la vida entera, entendiendo que cada emoción tiene un mensaje y muchas veces nos perdemos solo en la sensación que causa y nos imposibilita ver su verdad. Dije ¿cómo puede ser que esta información tan poderosa no se enseñe en las escuelas?, desde ahí empecé a capacitarme y a crear talleres que devuelvan el poder a cada persona para poder tomar el timón de su vida, de sus decisiones y de sus organizaciones o negocios.

El poder de las emociones placenteras: El motor de la expansión y la conexión

Las emociones placenteras (como la alegría, la gratitud, la serenidad o la inspiración) son mucho más que simples "sentirse bien".

Neurológicamente, cuando experimentas estas emociones, tu cerebro libera neurotransmisores como la dopamina (motivación y recompensa), la serotonina (bienestar y satisfacción) y la oxitocina (conexión y confianza).

Siempre pregunto en los talleres que estrategias utilizan lo líderes para fomentar en sus equipos estas emociones, como es de esperarse, en America Latina no es habitual este tipo de prácticas, siendo la sociedad más emocional diría yo en comparación a las demás que existen en el mundo.

¿Cómo es posible que siendo los más emocionales no creemos espacios, momentos o estrategias que fomenten emociones placenteras como motor para mejorar la productividad, el bienestar y el fortalecimiento de la cultura organizacional?

Parece no tener lógica, pero es la realidad. Se cree que como las emociones no se ven no son importante en el proceso diario organizacional, siendo que los que ejecutan esos procesos son **SERES HUMANOS** que sienten emociones **TODOS LOS DÍAS** de sus vidas, es crucial crear espacios, cultura y momentos donde se fomenten estas emociones PLACENTERAS, donde la naturaleza será nuestro aliado más contundente, la luz solar, los árboles, las plantas, fuentes de agua entre otros, serán elementos que van a poder ayudarnos a crear este tipo de espacios.

Este cóctel químico tiene un impacto directo en tu capacidad para liderar con consciencia

- **Amplía tu perspectiva (Broaden-and-Build Theory):** La psicóloga Barbara Fredrickson demostró que las emociones positivas amplían nuestra capacidad cognitiva. Un líder que cultiva la curiosidad o el optimismo es capaz de ver más soluciones, pensar de forma más creativa y estratégica, y conectar ideas que otros no ven. Sales del "modo túnel" de la supervivencia y entras en el "modo expansión" de la oportunidad. Implementar músicas inspiradoras con letras y frecuencias que motiven, inspiren y no que fomenten emociones displacenteras pueden ser de gran utilidad como estrategia para los líderes.
- **Construye recursos psicológicos y sociales:** Cuando fomentas la confianza y la empatía en tu equipo, estás fortaleciendo los lazos neuronales de la cohesión grupal. La gratitud no solo hace que los demás se sientan valorados, sino que te entrena para enfocarte en los activos y fortalezas de tu equipo, generando un ciclo virtuoso de reconocimiento y alto rendimiento.

Recuerdo una dinámica que cree para un equipo de alta gerencia que se encontraba desmotivado donde con elementos como pinturas, papeles, marcadores y resaltadores tenían que crear dibujos de gratitud a la empresa y los directores, esto ayudó a ver y sentir realmente esa gratitud por lo que tenían, pero que en su dinámica diaria por la presión misma del modelo de negocios no podían verlo y menos sentirlo, esta experiencia fue gratificante para ellos que decidieron replicar con sus equipos, también para los directores que participaron de la dinámica, les ayudó a reafirmar su compromiso con sus colaboradores y con su negocio.

- **Utiliza elementos naturales en los espacios laborales:** *Más allá de solo ser una moda o tendencia, recuerdo que en todos los espacios en Taiwán donde viví por 5 años existían diferentes elementos naturales que buscaban crear ambientes más armoniosos y con mayor calidez; plantas, bambú, fuentes de agua, flores, espacios iluminados con luz solar eran parte de los espacios en los bancos, las universidades, las escuelas, las corporaciones, shopping, etc.*
- **Aumenta la resiliencia:** Un líder que experimenta y promueve la alegría y la celebración de los logros crea una "reserva emocional" en el equipo. Esta reserva actúa como un amortiguador durante los momentos difíciles, haciendo que el equipo sea más resiliente y capaz de recuperarse rápidamente de los contratiempos. No se requiere de utilizar elementos físicos como recompensa, un reconocimiento, unas palabras que inspiren que como líder tu hubiese gustado escuchar en algún momento serán el motor para lograr mejores y más grandes resultados.

Reflexión para el líder:

¿Qué emoción placentera necesitas cultivar más en tu liderazgo y transformarte en un líder consciente y positivo?

¿Cómo podrías generarla activamente en tu equipo?

La sabiduría de las emociones displacenteras: El catalizador del cambio y la protección

Las emociones displacenteras (como el miedo, la ira, la frustración o la tristeza) son las señales de alerta de tu sistema. Aunque incómodas, son absolutamente vitales. Ignorarlas o reprimirlas es como quitarle las alarmas de incendio a un edificio. Neurológicamente, estas emociones activan la amígdala y el sistema nervioso simpático para prepararte para la acción.

Identificarlas es el primer paso, el segundo es reconocer la parte de mi cuerpo que tiene impresa esa emoción y saber como suelo responder ante estos estímulos, para ello tener un registro personal de formas de actuación ayudarán a que veas todo el panorama, como estas sintiendo, como experimentas y como reaccionas, sobre eso se puede gestar un cambio.

No basta solo con identificarlas para gestionar mejor las emociones es importante tener un plan antes de sentir la emoción.

Por ejemplo sé que si hablo y el otro habla a la par o no me presta atención me genera nervios y rabia, entonces, aprendí a preguntarme a mi misma:

¿El o ella es así sólo contigo o con todos?

Por lo general es un hábito que el otro tiene con todas las personas, entonces despersonalizo, no es que no “me escucha” sino que “no escucha”, así que suelo dejar que termine de hablar, luego, una vez que vacia su cerebro comienzo nuevamente. Ahí esa persona ya sacó lo que tenía dentro, se sintió validada o escuchada y está lista para una comunicación, esta estrategia me ayudó a no caer en la cascada de reacciones emocionales que no me llevaban a lograr ningún resultado.

**Un líder consciente no huye de ellas,
sino que aprende a escuchar las
emociones displacenteras**

- **El miedo como consejero:** El miedo no es tu enemigo; es tu asesor de riesgos. Te está diciendo: "Presta atención, aquí podría haber una amenaza o quizás te faltan recursos". Un líder que siente miedo antes de una gran presentación puede usarlo como un impulso para prepararse mejor, en lugar de dejarse paralizar. Tu pregunta debe ser: ¿Qué necesito para sentirme más preparado y seguro?

Suelo enseñar la estrategia de la respiración que me ha ayudado a lo largo de mi vida, si hacemos como mínimo 3 a 6 respiraciones profundas de 4 segundos como mínimo de inspiración y 4 de expiración automáticamente estamos creando un ciclo biológico para que el bombeo del corazón se desacelere, al bajar el ritmo cardiaco todo los demás sistemas que estaban en alerta comienzan a retroceder, hay personas que requieren realizar más veces este procedimiento de respiración.

Ya las culturas milenarias tienen registros y técnicas para enseñar la importancia y el impacto de la respiración en nuestra salud y en nuestra vida cotidiana, te invito a que explores más.

- **La ira como defensora de tus límites:** La ira o la frustración a menudo surgen cuando un valor importante ha sido vulnerado o un límite ha sido cruzado. Es una poderosa señal de que algo necesita cambiar, evadirla no es el camino sino tomarse el tiempo de reflexionar. En lugar de explotar, un líder sabio se pregunta: ¿Qué límite se ha cruzado aquí? ¿Qué valor fundamental se está ignorando? ¿Qué conversación necesito tener para restaurar el equilibrio?

- **La tristeza como impulso de reevaluación:** La tristeza aparece ante una pérdida o algo que se considera fracaso. Su función es llevarnos a una pausa reflexiva para reevaluar nuestras metas, recursos y estrategias. Permite procesar lo que no funcionó y conectar con lo que realmente importa, ajustando el rumbo con mayor sabiduría, utilizando la información de la experiencia como timón. Te invita a preguntarte: ¿Qué aprendizaje puedo extraer de esta experiencia?

Tu objetivo no es eliminar las emociones displacenteras —eso es imposible y contraproducente—. Tu objetivo es reducir la duración e intensidad de tu reacción a ellas, pasando de una reactividad inconsciente a una respuesta consciente.

Al hacerte amigo de estas emociones, vas a poder tener la oportunidad de transformar los obstáculos como tus mayores aliadas para tener un liderazgo auténtico, protector y transformador.

Reflexión para el Líder:

Piensa en la última vez que sentiste una emoción displacentera fuerte en tu rol.

¿Qué mensaje te estaba tratando de dar?

¿Cómo podrías haberla utilizado como una herramienta?

EJERCICIOS DE AUTOCONOCIMIENTO

Identifica las emociones placenteras y displacenteras

Lista de tus emociones placenteras

Nº	LISTA DE EMOCIONES	PALABRAS QUE UTILIZO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Lista de tus emociones displacenteras

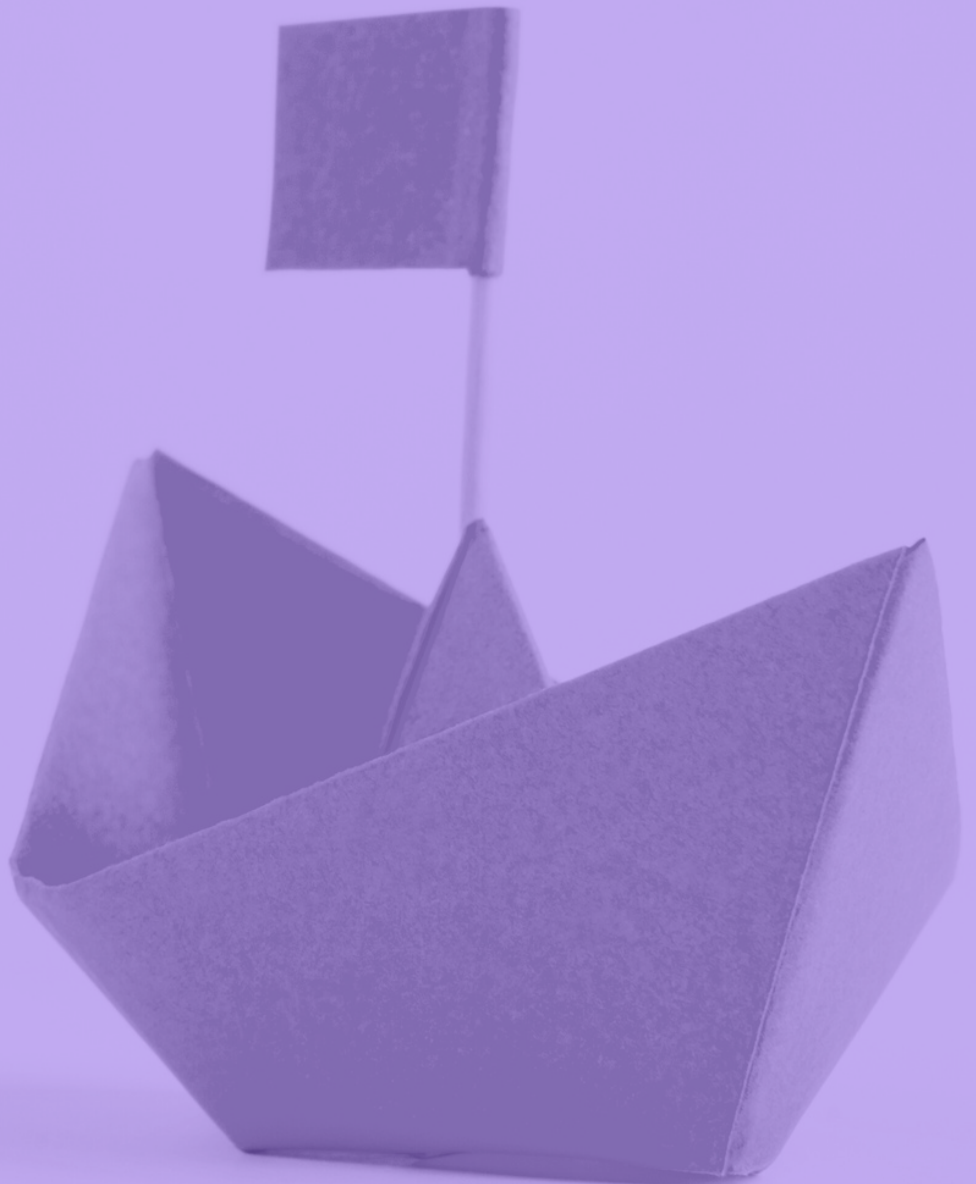
Nº	LISTA DE EMOCIONES	PALABRAS QUE UTILIZO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Plan de acción de mejoras sobre tus listas de emociones

Nº	LISTA DE EMOCIONES	PALABRAS QUE UTILIZO	CAMBIAR LAS PALABRAS QUE SE REQUIERAN CAMBIAR POR OTRAS MÁS POSITIVAS E INSPIRADORAS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

El cambio genera crecimiento y desarrollo,
impulsa tu liderazgo a otro nivel.

Atreverte a observarte a vos mismo te va a ayudar
a poder identificar los aspectos que requieren
transformación, luego vas a estar listo para
ejecutar tu plan de acción.





DE LA AUTOCONCIENCIA A LA RESONANCIA DEL EQUIPO

De la autoconciencia a la resonancia del equipo

Ya has aprendido a identificar y mapear tus propias emociones. Esa es la labor de un líder consciente y positivo. El siguiente paso, el trabajo de un líder transformador, es usar esa conciencia para conectar, influir y elevar a tu equipo. No puedes liderar a otros más allá de donde te has liderado a ti mismo.

Tu estado emocional no es un asunto privado; es una herramienta de liderazgo. En neurociencia, hablamos de resonancia límbica: la capacidad que tienen los cerebros humanos de sintonizar con el estado emocional de otros, especialmente de aquellos en posiciones de liderazgo.

Tus emociones son contagiosas. La pregunta es: ¿qué quieres contagiar?

El líder como termostato emocional del equipo

Pensar en uno mismo, es la consigna, no como un termómetro que simplemente refleja la temperatura emocional de la sala, sino como un termostato: alguien que la establece activamente y que es consciente de que sus emociones se expanden así como la de los demás.

Tu calma puede calmar el caos.

Tu optimismo puede encender la esperanza.

Tu enfoque puede generar claridad.

Ser consciente de lo que creas te da otra perspectiva. Una vez que identificas una emoción dentro tuyo (por ejemplo, "siento frustración por este retraso"), no la escondes ni la dejas explotar. La usas como data. El proceso es un puente de tres pasos:

MODELAR, SINTONIZAR Y CO-REGULAR.

Paso 1: Modelar con vulnerabilidad estratégica (mostrar el camino)

La base de la seguridad psicológica es que tu equipo te vea como un ser humano auténtico.

Esto no significa quejarse o descargar tus problemas, sino nombrar tus emociones en el contexto del trabajo de una manera constructiva.

- **QUÉ HACER:** Nombra la emoción y conéctala a una acción o necesidad. Esto le da permiso a tu equipo para hacer lo mismo.
 - **Ejemplo:** En lugar de mostrarte irritado y callado, puedes decir: "Equipo, siento algo de frustración por el cambio de prioridades del cliente. Para asegurar que nos mantengamos enfocados, quiero que dediquemos los próximos 15 minutos a redefinir nuestros tres objetivos principales para esta semana."
- **QUÉ NO HACER:** Expresar la emoción sin un marco de acción.
 - **Contraejemplo:** "Estoy harto de que los clientes cambien de opinión. Esto es un desastre." (Esto solo genera ansiedad y desesperanza).

Modelar de esta manera demuestra que las emociones son normales y que pueden ser utilizadas como un catalizador para la acción positiva.

Paso 2: Sintonizar con empatía (leer la sala)

Ahora siendo transparente, dirige tu atención hacia afuera. Usa tu propia inteligencia emocional para percibir el estado del equipo. La sintonización va más allá de un "¿cómo están?".

Se trata de crear un espacio para que las verdaderas emociones emerjan.

Observa el lenguaje no verbal: ¿La gente está encorvada y en silencio? ¿O están energizados y participativos? El cuerpo habla más fuerte que las palabras.

Haz preguntas abiertas y genuinas:

- **En lugar de:** "¿Está todo bien?" (invita a un "sí" por defecto).
- **Prueba con:** "¿Cómo están recibiendo esta noticia?" o "¿Qué es lo primero que les viene a la mente al escuchar sobre este nuevo desafío?" o "¿Dónde sienten más energía o preocupación respecto a este proyecto?"

Valida la emoción, sin juzgar: Si alguien expresa preocupación, no saltes a "no te preocupes". Valida su sentir primero.

- **Ejemplo:** "Entiendo que esto genere incertidumbre. Gracias por compartirlo. Es una reacción completamente normal."
-

Al sintonizar, creas seguridad psicológica, el predictor número uno de los equipos de alto rendimiento. Le dices a tu gente: "Aquí es seguro sentir. Aquí es seguro hablar".

Paso 3: Co-regular para la Acción (Mover al Equipo Hacia Adelante)

Una vez que has modelado y sintonizado, tienes una lectura clara de la emoción individual y colectiva.

Ahora, como termostato, puedes guiar activamente esa energía hacia un estado más productivo y positivo.

- **Reencuadre (Reframing):** Ayuda al equipo a cambiar la perspectiva.
 - **Si el equipo siente miedo al fracaso:** "Este proyecto es un desafío enorme. En lugar de verlo como algo que puede salir mal, veámoslo como nuestro laboratorio de innovación. ¿Cuál es el experimento más audaz que podemos intentar aquí?"
- **Anclaje en el propósito:** Conecta el desafío actual con la misión más grande.
 - **Si el equipo está desmotivado por una tarea tediosa:** "Sé que este análisis de datos es denso, pero es la información que nos permitirá ayudar a nuestros clientes a resolver [el problema principal]. Cada número que analizamos nos acerca a cumplir nuestra misión."

Inyección de energía positiva: Fomenta activamente las emociones placenteras.

- **Gratitud y reconocimiento:** "Quiero hacer una pausa y reconocer el increíble esfuerzo de María en el diseño. Su pasión nos ha inspirado a todos."
- **Celebración de hitos:** "Hemos cerrado la primera fase. Antes de saltar a la siguiente, vamos a tomarnos un momento para celebrar esta victoria. Siento una gran alegría por lo que hemos logrado juntos."

Crear espacios seguros y libres de estructuras, donde la relajación y la conexión con la naturaleza formen parte del proceso, permite que los equipos encuentren mejores soluciones y que el trabajo se viva desde un lugar más auténtico, positivo y productivo.

Hace 9 años, junto a Ana Noceda, dimos vida a DOIS con el propósito de acompañar a personas y organizaciones en su crecimiento. Desde entonces, trabajamos con instituciones públicas, privadas, grandes y pequeñas, desarrollando talleres vivenciales que brindan herramientas a los líderes para alcanzar sus metas, expandir sus negocios y potenciar a sus equipos desde una mirada más consciente, humana y sostenible.

En DOIS creemos en la unión entre el talento humano, las emociones, el propósito personal y el pensamiento creativo y estratégico como base para construir organizaciones más productivas, positivas y profundamente humanas.

✨ Hoy, celebrando 9 años de este camino, te invitamos a seguir creciendo con nosotras y a seguir liderando con conciencia, propósito y corazón.

Gracias por acompañarme en este recorrido.

Espero que cada página te haya inspirado a reconectar con tu líder interior, a reconocer tu potencial y a valorar cada paso que das hacia tu crecimiento personal y profesional.

Este workbook es solo el inicio. Te invito a seguir explorando, desafiándote y expandiendo tu liderazgo, llevando contigo las herramientas y reflexiones que descubriste aquí.

Cada acción consciente, cada decisión con propósito y cada aprendizaje te acercan más a la mejor versión de vos mismo.

Con todo mi cariño y entusiasmo,

Viviana Gill Llano