THE
FALL
CONFERENCE

TAL BEN-SHAHAR

Referente mundial en liderazgo positivo

ORGANIZACIONES Y EQUIPOS FELICES = RESULTADOS EXTRAORDINARIOS

El liderazgo positivo como palanca para el desempeño excepcional

12 • NOVIEMBRE • 2025

MAIN TAKEAWAYS ABSTRACT

Intras®
Integral Training Solutions

ORGANIZACIONES Y EQUIPOS FELICES = RESULTADOS EXTRAORDINARIOS

El liderazgo positivo como palanca para el desempeño excepcional

TAL BEN-SHAHAR

Por qué la felicidad es importante para los líderes

La felicidad y el bienestar son **impulsores del éxito.** El éxito, por sí solo, no garantiza la felicidad sostenible, pero la felicidad y el bienestar nos conducen al éxito. Cuando estos aumentan, también lo hacen la creatividad, la innovación, el compromiso, la motivación, el desempeño, las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo. Por ello, la felicidad es una buena inversión.

Conocer los fundamentos de la ciencia de la felicidad es esencial para todos, especialmente para quienes quieren ejercer un liderazgo positivo.

De la resiliencia a la antifragilidad

La **resiliencia 1.0** consiste en volver al estado anterior tras una crisis.

La **resiliencia 2.0, o antifragilidad**, implica fortalecerse gracias a las presiones y adversidades.

Muchos sabemos lo que es el trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés), asociado a la fragilidad, pero menos personas conocen el concepto de “crecimiento postraumático” (PTG, por sus siglas en inglés), asociado a la antifragilidad.

Saber que hay crecimiento psicológico incluso después de una experiencia traumática nos ayuda, sin que esto implique glorificar el trauma, a ser más felices, pues comprendemos que las dificultades tienen el potencial de convertirse en una fuente de desarrollo.

Cuatro condiciones para aumentar la felicidad

1. **Darnos permiso para ser humanos**

Experimentar emociones dolorosas, como la tristeza, el miedo, la ansiedad o los celos, no es debilidad. Reprimirlas solo las intensifica, ya que, como decía Carl Jung, *“lo que resistes, persiste”.*

Recordemos la paradoja de los elefantes rosados: mientras más tratamos de no pensar o sentir algo, más se impone a nuestra mente.

Las emociones, ya sean placenteras o dolorosas, fluyen por el mismo “canal emocional”. Si bloqueamos la tristeza, también bloqueamos la alegría; si negamos la ansiedad, impedimos sentir entusiasmo.

© INTRAS. Prohibida la utilización, reproducción y difusión de estos contenidos sin la autorización de la firma y/o sus aliados. Reservados todos los derechos.

En palabras atribuidas a Golda Meir: *"Quienes no saben llorar con todo su corazón, tampoco saben reír."*

Las emociones no son iguales a los comportamientos. Las emociones no son buenas ni malas, simplemente son parte de nuestra realidad. Los comportamientos sí pueden ser buenos o malos y son una elección.

Abrazar o aceptar las emociones nos permite controlar nuestro comportamiento. Cuando no las resistimos ni las impedimos, pasan por sí solas y nos sanan en vez de dañarnos.

Cómo permitirnos ser humanos:

- **Expresar las emociones, no suprimirlas:** Llorar libera hormonas que calman y conectan.
- **Hablar:** Conversar con amigos o con terapeutas crea entornos psicológicamente seguros.
- **Escribir:** Llevar un diario emocional ayuda a procesar los pensamientos y resolver desafíos.

Rechazar las emociones naturales impide que nuestro sistema antifrágil se autorregule y perjudica la salud física y mental.

Líderes, profesionales y padres son **prestadores de servicio.** Sin embargo, muchos **no se permiten ser humanos**, ya que deben aparentar un bienestar constante y reprimir su estrés. Esto genera altos costos psicológicos y físicos.

Para evitar estos altos costos, debemos *posponer* la expresión de las emociones, no reprimirlas constantemente. Es necesario crear **nichos de restauración** de manera consistente, espacios donde podamos expresarlas de manera segura y ser auténticos.

Puede ser una charla con un colega, una sesión de terapia, una caminata o, simplemente, escribir o llorar a solas. Estos espacios deben ser frecuentes para evitar el agotamiento y sostener el liderazgo con autenticidad.

Para ser líderes debemos darnos permiso para ser humanos.

2. Gestionar el estrés

El estrés aumenta en todo el mundo, afectando la salud y el desempeño personal, académico y organizacional. El problema no es el estrés, sino **la falta de recuperación**.
El estrés bien gestionado nos ayuda a ser más fuertes y a crecer. Como los músculos que crecen al ser ejercitados, exigidos y luego descansados, las personas crecen al equilibrar el esfuerzo con el descanso.

El estrés forma parte ineludible de la vida cotidiana. La solución no es eliminarlo, sino combinarlo con la recuperación.

El estrés sin recuperación nos conduce al *burnout* y a la fragilidad. El estrés con recuperación nos lleva a la antifragilidad.

© INTRAS. Prohibida la utilización, reproducción y difusión de estos contenidos sin la autorización de la firma y/o sus aliados. Reservados todos los derechos.

Estrategias multinivel de recuperación:

- **Ejercicio físico:** dedicar tiempo a actividades restauradoras como escuchar música, caminar, nadar, jugar o bailar.
- **Micropausas:** cada dos horas, caminar, meditar o detenernos durante 30 segundos y respirar profundamente 3 veces. No nos olvidemos de respirar.
- **Calidad de sueño:** liberarnos del celular y respetar el descanso
- **Vacaciones:** tomar vacaciones para desconectar evita el *burnout*.

Estrés + Recuperación = Crecimiento.
El estrés sin recuperación es el "asesino silencioso" del bienestar y la productividad.

3. Dar a los demás

El camino hacia la antifragilidad pasa por la generosidad y la amabilidad.

La generosidad no se limita a las cosas materiales.

Dar tiempo, prestar atención y escuchar a los demás mejoran nuestro ánimo y nuestras relaciones de manera sostenible.

Las investigaciones han revelado que la característica más importante de un líder extraordinario es **saber escuchar**.

Dar es recibir. Recuerde que, en hebreo, el palíndromo "natan" significa "recibir".

Por otro lado, realizar al menos cinco acciones de generosidad y amabilidad al día aumenta la felicidad, el bienestar y la resiliencia.

Como escribió Anne Frank en su diario: *"Siempre puedes dar algo, aunque solo sea amabilidad"*.

Según Adam Grant, en la vida y en las organizaciones, existen:

- ***Givers*** que dan sin esperar nada a cambio,
- ***Takers*** que buscan maximizar su beneficio personal,
- ***Matchers*** que dan cuando reciben y esperan equilibrio en las relaciones.

Los líderes son *givers*, pero deben cuidarse y ser amables consigo mismos también. Necesitan encontrar un equilibrio entre el servicio a los demás y el autocuidado. Recordemos siempre ponernos la mascarilla antes de ayudar a los demás.

4. Ser agradecidos

Practicar la gratitud a diario fortalece la salud emocional y física.

Cada día o una vez a la semana, escribamos cinco cosas por las que estamos agradecidos, por pequeñas que sean. Ser agradecidos nos ayuda a ser más felices, amables, exitosos y saludables.

© INTRAS. Prohibida la utilización, reproducción y difusión de estos contenidos sin la autorización de la firma y/o sus aliados. Reservados todos los derechos.

Cada cierto tiempo, escribamos cartas a las personas que nos acompañan o han tenido impacto en nuestras vidas. Esta práctica aumenta tanto nuestro bienestar como el del recipiente y mejora la relación.

Expresar nuestra gratitud también aumenta la creatividad y la productividad en la organización.

Por otro lado, hagamos el ejercicio de pensar en tres cosas del futuro próximo que esperamos con entusiasmo. Esto nos hace menos pesimistas y más resilientes.

Como decía Cicerón: *"La gratitud es la madre de todas las virtudes".*

Recordemos la palabra "apreciar". Apreciar implica agradecer, pero también aumentar de valor. Cuando apreciamos lo bueno, lo bueno se aprecia.

Liderazgo consciente y ejemplar

Los líderes deben **modelar el equilibrio y la autenticidad.** Mostrar que se cuidan no es debilidad, sino liderazgo saludable. Las personas harán lo que nosotros hacemos, no lo que decimos. Por eso, debemos predicar con el ejemplo.

Por otro lado, contar historias y mostrarse vulnerables inspira confianza y motivación.
El liderazgo moderno une **alto rendimiento con humanidad.**

La responsabilidad personal

Nuestra felicidad y bienestar no dependen de que alguien nos rescate; dependen de nosotros mismos.

La madurez y el equilibrio surgen al asumir la responsabilidad sobre la propia vida y enseñar lo mismo a los demás —incluidos los hijos— como forma de libertad. Proteger demasiado a los demás impide su crecimiento y su autonomía.

© INTRAS. Prohibida la utilización, reproducción y difusión de estos contenidos sin la autorización de la firma y/o sus aliados. Reservados todos los derechos.

SOLUCIONES IN-HOUSE®

¡El crecimiento de su empresa es nuestra meta!

- Proyectos de acompañamiento transformacionales
- Servicios de capacitación
- Gestión de proyectos organizacionales
- Servicios especiales
- Digital Learning

Tel. (809) 542-0126 • informacion@intras.com.do

Intras® Integral Training Solutions

CED

CERTIFICADO DE EDUCACIÓN DIRECTIVA

EN GESTIÓN DISRUPTIVA

EN EFICACIA DIRECTIVA

EN GESTIÓN COMERCIAL AVANZADA

EN DIRECCIÓN PARA EL ALTO DESEMPEÑO

EN DESTREZAS ESENCIALES DE COMUNICACIÓN

¿Qué son los CED?

Los CERTIFICADOS DE EDUCACION DIRECTIVA (CED) son programas de desarrollo ampliados creados para potenciar habilidades clave en liderazgo, estrategia y gestión empresarial. Los CED están concebidos para cubrir, de forma específica y focalizada, los temas de mayor impacto y relevancia en el mundo corporativo.

¡Inscríbase hoy!

(809) 542-0126 • informacion@intras.com.do • www.intras.com.do

© INTRAS. Prohibida la utilización, reproducción y difusión de estos contenidos sin la autorización de la firma y/o sus aliados. Reservados todos los derechos.

Intras® Integral Training Solutions

¡GARANTICE HOY SU PRESUPUESTO Y AHORRE AL MISMO TIEMPO!

PLAN AXIS 360

Intras
Integral Training Solutions

Más información: (809) 542-0126 •
jacquelin.guzman@intras.com.do

THE BOOKSTORE
by INTRAS

Encuentre y adquiera estos libros de nuestros expertos en el stand de The Bookstore by INTRAS en este evento o en **www.intrasbookstore.com**

¡VISITE EL BOOK STAND DURANTE ESTE EVENTO!

© INTRAS. Prohibida la utilización, reproducción y difusión de estos contenidos sin la autorización de la firma y/o sus aliados. Reservados todos los derechos.

Intras
Integral Training Solutions