

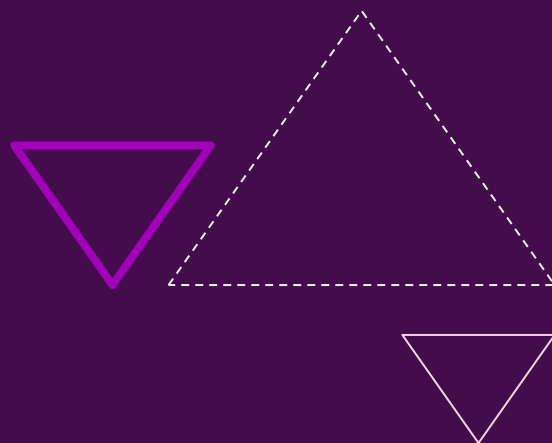


# Liderazgo Consciente para prevenir el *burnout* : Charlas con Expertos

LIDERAZGO  
CONSCIENTE

**Verónica Traynor**

Consultora de Experiencia del  
Empleado y Liderazgo, 2025





*“El liderazgo tiene que ver en esencia con servir. Y todos juntos servimos al cliente.”  
Masterclass Leadership Daniel Goleman*

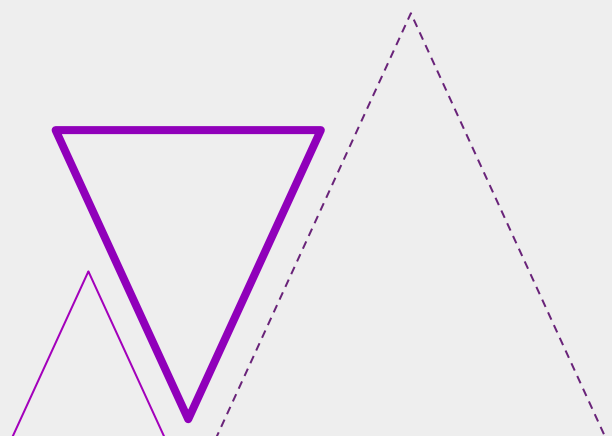
# CONTENIDOS

*Antes de empezar*

**Parte 1:** ¿A qué llamamos Liderazgo Consciente?

**Parte 2:** Charlas con expertos: ¿Cómo desarrollar un Liderazgo Consciente?

**Parte 3:** ¿Cómo te podemos acompañar?





## ANTES DE EMPEZAR

### ¿POR QUÉ?

Algo que atravesé en mi vida como líder fue el síndrome de burnout... y como parte de mi proceso de "resucitamiento" nació este modelo de **Liderazgo Consciente** que hoy ofrezco a las empresas.

Algo que me resulta clave es que cuando una persona se quema, sucede como consecuencia de un tema estructural.

**La persona es un fusible de algo que sucede a nivel sistémico.**

Cuando las empresas no trabajan desde un propósito pueden propiciar a que la gente se desconecte y se queme. Cuando las organizaciones no buscan asegurar la justicia y la equidad; también.

Cuando no existe una comunidad de relaciones verdaderas, puede ser que la gente no pueda más y se queme. Cuando por alguna razón las personas no pueden expresarse y comunicar lo que necesitan y quieren, se pueden quemar.

Entonces el **Liderazgo Consciente** viene a buscar abordar esto desde una mayor toma de consciencia desde el liderazgo.

**Nos invita a volver a nosotros mismos y a permitirnos crear entornos laborales más productivos desde lo humano.**

*Verónica Traynor*



PARTE 1

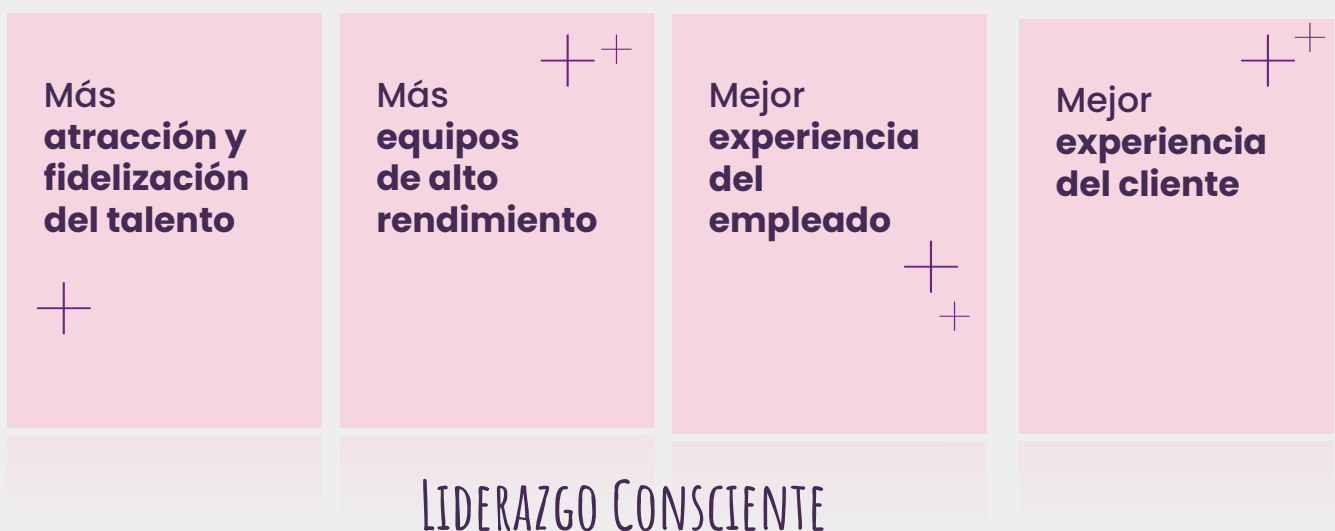
¿A qué  
llamamos  
**Liderazgo  
Consciente?**



## ¿A QUÉ LLAMAMOS LIDERAZGO CONSCIENTE?

Entendemos el Liderazgo Consciente como la suma de estos cuatro aspectos:

- ▶ **Liderazgo Asertivo:**  
Fomentar la comunicación asertiva creando un espacio seguro.
- ▶ **Liderazgo Pacificador:**  
Promover calma en el equipo aún en momentos de estrés.
- ▶ **Liderazgo Habilitador**  
Impulsar la autonomía y la co-creación.
- ▶ **Liderazgo Inspirador**  
Ofrecer roles con sentido y significado para cada persona.





PARTE 2

Charlas con  
Expertos:  
**¿Cómo  
desarrollar un  
Liderazgo  
Consciente?**



### ¿Qué es el nuevo entorno VOLCANIC?

Según Harvard Deusto Business Review

*VOLCANIC: “Se trata de un contexto que se asemeja a la erupción de un volcán por la fuerza arrasadora de sus efectos, por lo que planteamos enmarcarlo bajo el acrónimo **VOLCANIC** por las siglas en inglés de sus características: volátil (volatile), continuo (ongoing), líquido (liquid), complejo (complex), ambiguo (ambiguous), anidado (nested), interactivo (interactive) y caótico (chaotic). De hecho, esta perspectiva va más allá del ampliamente utilizado concepto **VUCA** o el más reciente concepto **BANI**.”*

**Isaac Lucatero**, consultor de Innovación para Negocios, nos dice:

“Creo que el liderazgo en las organizaciones está buscando resignificar lo que significa ser líder en un mundo donde la definición nueva es VOLCANIC.”

“Es un mundo tan cambiante, los líderes se están dando cuenta de que todo lo que hicieron hasta ahora no los va a llevar a la agilidad con la que necesitan moverse en el futuro tan líquido que se viene. **Veo líderes preocupados por resignificar su liderazgo”**.



# a. ¿Cómo desarrollar un **Liderazgo Asertivo**?





*EL LIDERAZGO CONSCIENTE IMPLICA SER  
CONSCIENTES DE NUESTRA PROPIA  
COMUNICACIÓN; HABLANDO LAS COSAS DE  
MANERA DIRECTA, RESPETUOSA, CLARA Y  
OPORTUNA.*





# ¿CÓMO DESARROLLAR UN LIDERAZGO ASERTIVO?

CHARLAS CON EXPERTOS

**El liderazgo asertivo se basa en la capacidad de expresarse de manera clara, directa, respetuosa y oportuna. Evitando principalmente los juicios, las acusaciones y las etiquetas. ¿De qué modo podemos desarrollar un liderazgo asertivo?**

## ► **Abordando conversaciones difíciles con más asertividad.**

Marshall Rosenberg explica: "En el mundo de los juicios nuestra preocupación se centra en quién "es" qué".

Y añade: "Echar la culpa, insultar, poner etiquetas, comparar y emitir diagnósticos son distintas maneras de formular juicios y alienarnos de la vida"

## ► **Ofreciendo feedback consciente.**

En los Bootcamps de Liderazgo Consciente trabajamos con la siguiente estructura para evitar los juicios personales sobre el trabajo de las personas:

- *¿Qué hechos concretos observo?*
- *¿Qué emociones siento como líder?*
- *¿Qué necesitamos para el proyecto?*
- *¿Qué me gustaría concretamente que pase?*

Este modelo nos permitirá evitar los juicios personales y hablar con mayor constructividad.



# ¿CÓMO DESARROLLAR UN LIDERAZGO ASERTIVO?

CHARLAS CON EXPERTOS

## ▶ **Practicando una escucha asertiva con parafraseo y repreguntas.**

El liderazgo implica ser facilitadores e incluso clarificadores de las ideas de nuestra gente. ¿Cómo la podemos ayudar?

Parafraseando y guiando a las personas a través de preguntas: ¿Qué pasó? ¿cómo te sientes? ¿qué necesitas? ¿qué te gustaría que pase? Esto cambiará la percepción sobre ti.

## ▶ **Facilitando retrospectivas constructivas.**

Las retrospectivas al cierre de cada trimestre y proyecto te ayudarán a recabar aprendizajes y celebrar los logros en equipo para aumentar la motivación. ¿La clave? Facilitar estas sesiones para que sean de ánimo y foco en lo positivo: qué aprendimos y qué logramos.

## ▶ **Gestionando conflictos con asertividad.**

El liderazgo consciente implica abordar los de frente los conflictos siempre con la misma esencia: asertividad.

**¿SIENTES QUE TU LIDERAZGO HA SIDO CUESTIONADO?  
¿CREES QUE NECESITAS MEJORAR TU COMUNICACIÓN Y  
NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR?**

[hola@veronicatraynor.com](mailto:hola@veronicatraynor.com)



b. ¿Cómo  
desarrollar un  
**Liderazgo  
Pacificador?**



*EL LIDERAZGO CONSCIENTE IMPLICA SER  
CONSCIENTES DE CUÁNTA CALMA Y  
TRANQUILIDAD TRANSMITIMOS A NUESTRO  
EQUIPO EN MOMENTOS DE ESTRÉS.*





# ¿CÓMO DESARROLLAR UN LIDERAZGO PACIFICADOR?

CHARLAS CON EXPERTOS

**El liderazgo pacificador busca gestionar el estrés y fortalecer la seguridad psicológica en los equipos.**

## ► **Manteniendo la calma aún en momentos de crisis.**

**Stephanie Carmona**, Head de People, expresa: “Cuando hay tareas tan desgastantes, un liderazgo pacificador es muy necesario; porque necesitas que el equipo baje las revoluciones.”

**Jana Vidal**, Head of People añade: “Creo que hay que hacer un trabajo muy personal y muy de introspección para tomarte tu tiempo y ante una situación de estrés estar segura de qué vas a trasladar. Sobre todo que tu equipo no se contagie de tu propio estrés. Creo que es una responsabilidad que tenemos todos los líderes de ser un chaleco salvavidas para nuestros equipos de bombas que puedan surgir”.

**Priscila Migale**, coach y facilitadora, expresa: “Realmente se requiere esta introspección de los líderes. Claramente llevamos muchas emociones no digeridas.” Y reflexiona: “¿Puedo ver mi reactividad? ¿O me engegece?” Un momento de reflexión ayuda a responder con mayor asertividad.



# ¿CÓMO DESARROLLAR UN LIDERAZGO PACIFICADOR?

CHARLAS CON EXPERTOS

- ▶ **Aplicando técnicas de Mindfulness At Work para responder en lugar de reaccionar.**

**Tatiana Camps** lo explica: “Lo pacífico no solo tiene que ver con las aguas calmas en la superficie, sino también con una raíz profunda que nos permita volver al eje.”

- ▶ **Generando conversaciones asertivas para expresar los estresores organizacionales de manera constructiva.**

El estrés no solo es individual, sino estructural, por esto se necesita un entorno donde expresar preocupaciones de manera constructiva.

- ▶ **Preguntando cómo ayudar para facilitar y generar más calma.**

**Tatiana Camps**, autora del libro: “Liderar desde lo femenino”, recalca: “Ya empiezan a aparecer ‘islas de coherencia’: pequeños espacios donde brotan semillas de un liderazgo sin miedo a rodearse de personas expertas. Un liderazgo que convoca e invita, más facilitador que directivo.”

¿NECESITAS MEJORAR TU FORMA DE DAR FEEDBACK EN MOMENTOS DE CRISIS?

[hola@veronicatraynor.com](mailto:hola@veronicatraynor.com)



# c. ¿Cómo desarrollar un **Liderazgo Habilitador**?





*EL LIDERAZGO CONSCIENTE IMPLICA  
VALORAR DE FORMA EXPLÍCITA A CADA  
PERSONA POR SUS FORTALEZAS, CELEBRANDO  
SUS LOGROS Y CREANDO UNA COMUNIDAD  
DE RELACIONES VERDADERAS.*





# ¿CÓMO DESARROLLAR UN LIDERAZGO HABILITADOR?

CHARLAS CON EXPERTOS

**El liderazgo habilitador crea las condiciones para que cada persona desarrolle su máximo potencial. Busca confiar, delegar y empoderar.**

## ► **Cultivando una curiosidad genuina por cada persona.**

**Priscila Migale**, explica: "Conocer a mi equipo tiene que ver con conocer a la otra persona que todo el tiempo está creciendo. Se necesita desarrollar la humildad de poder ver al otro más allá de vernos a nosotros mismos."

**Juan Enrique Gómez**, Fundador del Hub de Efectividad Organizacional, nos dice: "Como dice un viejo adagio, "como es adentro es afuera", por lo que, si se quiere que el liderazgo se ejerza de esta manera, primero se debe lograr que las personas trabajen las siguientes capacidades: confiar en las personas, tomar conciencia del efecto que se ejerce sobre ellas cuando se lidera, desarrollar una visión convocante y buscar la colaboración en la diversidad."

**Priscila Migale** lo ejemplifica: "¿Cuándo es un líder que habilita? Cuando ve el potencial, cuando le da una tarea a otro en un terreno desconocido, cuando hay alguien apostando y la líder también corre el riesgo."



# ¿CÓMO DESARROLLAR UN LIDERAZGO HABILITADOR?

CHARLAS CON EXPERTOS

## ► Focalizándonos en las fortalezas del otro.

**Andrea Bonecco**, psicóloga y coach, señala: “Estamos acostumbrados a señalar y poner etiquetas limitantes. Sin embargo, el “Modelo de Desarrollo a partir de las Fortalezas” nos invita a mirar lo que sí logra cada persona y la hace diferente; para entender cómo desde sus propias fortalezas puede aportar. Esto es lo opuesto a mirar solamente lo que le falta... o no aprobar si lo hace distinto porque “es disruptivo” y tiene que hacer las cosas exactamente como se le pide aunque sea correcto.”

## ► Asegurando la seguridad psicológica para que todos puedan ser sí mismos.

**Laura Zanenga**, Head of People en Multiplica , explica: “Es importante que en el trabajo puedas tener tu propia personalidad y tus propios pensamientos sin miedo a represalias. No puede ser que seas una persona en el trabajo y otra en tu casa.”

¿NECESITAS APRENDER TÉCNICAS DE RECONOCIMIENTO PARA OPTIMIZAR TU LIDERAZGO?

[hola@veronicatraynor.com](mailto:hola@veronicatraynor.com)



# ¿CÓMO DESARROLLAR UN LIDERAZGO HABILITADOR?

CHARLAS CON EXPERTOS

## ► Involucrando a las personas para la co-creación.

La co-creación requiere dos momentos distinguidos para hacer un brainstorming y luego tomar decisiones y poner una idea conjunta en acción.

Las dos fases suelen llamarse:

- Divergencia: utilizando técnicas para hacer ideas divergentes y disruptivas..
- Convergencia: utilizando técnicas para votar entre todos hasta llegar a una solución.

**Tatiana Camps** comenta: "Si yo doy espacio para proponer cosas nuevas, lo que estoy haciendo es habilitar y validar al otro."

**José Luis Quintana**, consultor en Desarrollo Organizacional, añade: "Si incluimos a las personas les estamos diciendo que importa su opinión para el resultado, que son tomadas en cuenta y que son capaces. Y una persona empoderada va a poder aportar de distintas formas porque importa."

## ¿NECESITAS APRENDER TÉCNICAS DE RECONOCIMIENTO PARA OPTIMIZAR TU LIDERAZGO?

[hola@veronicatraynor.com](mailto:hola@veronicatraynor.com)



d. ¿Cómo  
desarrollar un  
**Liderazgo  
Inspirador?**



*EL LIDERAZGO CONSCIENTE IMPLICA  
CONOCER LAS MOTIVACIONES INTRÍNSECAS  
DE CADA PERSONA Y AVANZAR DESDE UN  
PROPÓSITO Y VALORES COMPARTIDOS: COMO  
ORGANIZACIÓN, COMO PERSONAS  
Y COMO EQUIPOS.*





# ¿CÓMO DESARROLLAR UN LIDERAZGO INSPIRADOR?

CHARLAS CON EXPERTOS

**Un líder inspirador conecta el propósito de la empresa con el propósito individual de cada persona, para que exista coherencia.**

- ▶ **Teniendo claridad del propósito organizacional, del equipo y de cada persona.**

**Tatiana Camps** señala: “Veo empresas que conectan con un propósito más allá de generar riqueza para los dueños. Conectan con la pasión y la esperanza sostiene los procesos de negocio y de personas.”

**Ximena Rodríguez Benavides**, Jefa de Productividad en Colsubsidio enfatiza: “Cuando conectas con el propósito de las personas, con lo que las motiva, todo se vuelve mucho más amable y armonioso.”

- ▶ **Definiendo objetivos motivacionales y con sentido.**

Los Objetivos y Resultados Clave (OKRs) son un marco de trabajo que distingue los objetivos motivacionales vs. los resultados esperados y medibles para cada objetivo.

**Richard Johnson**, Digital Strategy Consultant, explica: “Los OKRS son una herramienta de seres humanos para seres humanos; y tienen este atributo de lo aspiracional; que en muchas empresas está oxidado.”



# ¿CÓMO DESARROLLAR UN LIDERAZGO INSPIRADOR?

CHARLAS CON EXPERTOS

**Ernesto Ychikawa**, Head of People & Change Management en Comunal, expresa: “El mundo está enfocado en resultados rápidos. Pero las motivaciones sostenibles vienen de desarrollar, dar autonomía y generar engagement.”

## ► Dando seguimiento vs. perseguimiento.

El seguimiento constante genera confianza, mientras que el control excesivo desgasta.

**Ernesto Ychikawa**, analiza: “Se habla de un liderazgo técnico donde el número manda, versus un liderazgo humano... Pero tienen que estar conectados. El cinismo surge cuando creemos que es una cosa o la otra.” Y añade: “¿Quieres una persona que sea productiva? Tiene que sentirse bien. No son cosas diferentes, son la misma”.

“**Isaac Lucatero** agrega: “Lo que me ha servido hasta aquí no me va a servir para lo que viene.” Y añade: Delegar y empoderar son cosas totalmente diferentes.”

TE INVITAMOS A ESCUCHAR NUESTRO PODCAST:  
THE RELEVANT SHOW DONDE ENTREVISTAMOS A LA PSICÓLOGA LAURA  
ZANENGA PARA HABLAR DE OBJETIVOS OKRS

[ESCUCHAR AHORA](#)





# ¿CÓMO DESARROLLAR UN LIDERAZGO INSPIRADOR?

CHARLAS CON EXPERTOS

## ► Incluyendo “Rituales de equipo”.

**Leandro Butteri**, diseñador de experiencia y experto en rituales, nos comparte: «Los mejores equipos del mundo comparten seguridad psicológica, vulnerabilidad y propósito»

Y añade: “Un ritual de equipo puede ser habilitador e inspirador porque te ancla al ahora y crea un espacio seguro para la co-creación.”

Aquí algunos ejemplos que [nos cuenta en nuestro podcast](#) **Leandro Butteri** y que puedes implementar con tus equipos de forma presencial o remota:

- “El objeto de la semana”
- “La fiesta de las habilidades”
- “To do compost”
- “La caminata del robot”
- “La pared de las ansiedades”
- “Bautismo de nombres”
- “Funeral de viejas costumbres”.

TE INVITAMOS A ESCUCHAR NUESTRO PODCAST:  
**THE RELEVANT SHOW DONDE ENTREVISTAMOS A LEANDRO BUTTERI**  
*PARA EXPLICAR LOS RITUALES DE EQUIPO*

[ESCUCHAR AHORA](#)

*"EL BURNOUT IMPLICA AGOTAMIENTO  
EXTREMO FÍSICO Y MENTAL RELACIONADO AL  
SISTEMA LABORAL.*

*POR ESO LO ESENCIAL ES RECUPERAR LA  
CONEXIÓN CON NOSOTROS MISMOS  
Y CON EL PROPÓSITO QUE NOS IMPULSA"*

*MICHELLE GERME*

*OTORRINOLARINGÓLOGA Y DIVULGADORA CIENTÍFICA*

*@MADAMEHABITO\_LIFESTYLE*



*“SI LOGRAS CONECTAR LA CONFIANZA  
CON EL PROPÓSITO,  
LOGRAS QUE TU EQUIPO PROGRESE HACIA  
LA SOLIDEZ Y LA PRODUCTIVIDAD”.*

*XIMENA RODRIGUEZ BENAVIDES  
JEFA DE PRODUCTIVIDAD EN COLSUBSIDIO*





## PARTE 3

# ¿Cómo te podemos acompañar?



## ¿CÓMO TE PODEMOS ACOMPAÑAR?

### Descubre los Bootcamps de Liderazgo Consciente:

se trata de programas de entrenamiento intensivo para desarrollar un liderazgo más consciente a través de workshops, ejercicios y seguimiento:



#### Una jornada o 3 talleres

Adaptables para equipos con disponibilidad o muy ocupados.



#### Presencial u online

Ideal para equipos geo centralizados y también remotos.



#### Seguimiento y ejercicios

Enfocados en dar herramientas para alcanzar logros a través de diarios y seguimiento.

# Liderazgo Consciente

¿QUERÉS SABER MÁS? HABLEMOS



AGENDAR

 Calendly

Verónica  
Traynor

[hola@veronicatraynor.com](mailto:hola@veronicatraynor.com)  
[www.veronicatraynor.com](http://www.veronicatraynor.com)

 /veronicatraynor

 veronicatraynor\_com