NOVIEMBRE 2026

EDICIÓN BOLIVIA

MINDSET

LA REVISTA DE LA RED DEL COACH

ENTREVISTA CENTRAL

Master Coach
Daniel Cabrera Arakaki

LIDERAZGO CONSCIENTE

Nuevas herramientas para equipos más humanos.

BIENESTAR Y PROPÓSITO

Claves para sostener el crecimiento personal



> CREO QUE SOMOS EL RESULTADO DE LOS PROCESOS QUE VIVIMOS.

Nuevas mentes, nuevas reglas.

Coaching, liderazgo y visión para una nueva generación.

NOTICIAS • ENTREVISTAS • ARTÍCULOS

Red del Coach

MINDSET
LA REVISTA DE LA RED DEL COACH

NOVIEMBRE 2026
EDICIÓN 001

CARTA DE APERTURA

EDITORIAL

Toda transformación comienza con una nueva mirada.

En un mundo que avanza a gran velocidad, detenernos a pensar se ha convertido en una forma de liderazgo. Preguntarnos por qué hacemos lo que hacemos, revisar nuestras creencias y descubrir nuevas posibilidades es, muchas veces, el primer paso para transformar nuestra realidad.

Con esa convicción nace **MINDSET, la revista de la Red del Coach:** un espacio para compartir ideas, experiencias y conversaciones que nos invitan a mirar más allá de lo evidente.

Esta primera edición reúne voces que reflexionan sobre **coaching, liderazgo consciente, bienestar, propósito y desarrollo humano.** No buscamos respuestas únicas, sino perspectivas que nos ayuden a aprender, cuestionar y evolucionar.

En nuestra entrevista central, el **Master Coach Daniel Cabrera Arakaki** nos recuerda que somos también el resultado de los procesos que vivimos. Sus reflexiones se suman a artículos que hablan de consciencia, cambio y del valor de desaprender para avanzar.

Creemos que transformar la mentalidad no consiste en pensar siempre en positivo. Consiste en ampliar nuestra mirada, asumir decisiones con mayor consciencia y reconocer que el crecimiento es un proceso compartido.

A quienes confiaron en este proyecto, compartieron sus conocimientos y contribuyeron a hacerlo posible: **gracias.** Y a quienes hoy nos leen, los invitamos descubrir algo nuevo.

> ***“Las ideas que transforman nuestra mirada también pueden transformar nuestro mundo.”***

Bienvenidos a **MINDSET**.

EQUIPO EDITORIAL.



El futuro del *bienestar* empresarial está en nuestro *sistema nervioso.*

La ciencia detrás de una nueva cultura organizacional.



POR

Daniela Vargas Fernández

Master Coach Internacional | Bolivia

SOBRE LA AUTORA

Dani Vargas es comunicadora, escritora e **investigadora del bienestar y la regulación del sistema nervioso.** Boliviana y nómada digital, actualmente reside en Bali, Indonesia.

Es autora de *Liderazgo Consciente: Las 33 leyes del bienestar holístico empresarial* y cuenta con formación en coaching, liderazgo, inteligencia emocional, marketing digital e inteligencia artificial.

Su trabajo integra la **investigación y divulgación científica del bienestar, explorando cómo distintas culturas** abordan la gestión del estrés y la autorregulación, para transformar estos conocimientos en **herramientas prácticas** que favorezcan la calidad de vida y el bienestar personal y organizacional.

Una semana adicional de vacaciones, un viaje de incentivo, una jornada de integración, reuniones de confraternización o una tarde libre para desconectarse.
Cada vez más empresas incorporan estas iniciativas para promover el bienestar de sus colaboradores, fortalecer vínculos y generar experiencias positivas dentro de sus equipos.

Pero surge una pregunta interesante: **¿qué sucede cuando las vacaciones terminan, las celebraciones quedan atrás y las personas regresan a las mismas exigencias cotidianas?**

Podemos ofrecer algunos días de descanso, pero ¿qué ocurre con los otros días del año?

El bienestar no depende únicamente de los momentos que dedicamos a descansar, sino también de cómo nuestro organismo responde a las exigencias diarias y de las oportunidades que tenemos *para recuperarnos.*

Aquí es donde la neurociencia nos invita a comprender algo fundamental: **el papel que desempeña nuestro sistema nervioso en la manera en que trabajamos, sentimos, tomamos decisiones y gestionamos el estrés.**

01. El estrés tambien se vive en el cuerpo.

Imagina que tienes una presentación importante. Horas antes de comenzar, tu corazón se acelera, tus músculos se tensan y tu respiración cambia. Todavía no ha ocurrido nada, pero tu organismo ya se está preparando para responder. Esto sucede porque nuestro cerebro interpreta las situaciones que vivimos y activa respuestas fisiológicas para ayudarnos a **adaptarnos.**
En este proceso interviene el **sistema nervioso autónomo,** que regula funciones como la frecuencia cardíaca, la digestión y parte de nuestra respiración. Su división simpática participa en la activación del organismo frente a los desafíos, mientras que la parasimpática interviene en los procesos de descanso y recuperación. **Ambas son necesarias.**

El problema no es experimentar estrés, sino mantenernos expuestos a exigencias constantes sin suficientes oportunidades para recuperarnos.

Y las cifras muestran por qué debemos prestar atención.

Según el informe State of the Global Workplace 2026 de Gallup, el 40 % de los trabajadores del mundo experimentó mucho estrés durante el día anterior a la encuesta. **En América Latina y el Caribe, la cifra alcanza el 43 %.**

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud estima que **la depresión y la ansiedad provocan la pérdida de aproximadamente 12.000 millones de jornadas laborales al año, con un costo cercano a un billón de dólares en productividad.**

Aunque el estrés no equivale necesariamente a un trastorno de salud mental, estos datos nos recuerdan que **el bienestar es también un asunto organizacional.** Una persona puede cumplir sus objetivos, alcanzar resultados extraordinarios y, al mismo tiempo, estar experimentando **un profundo agotamiento.**

02. Cinco minutos que la ciencia esta tomando en serio.

¿Sabías que algo tan cotidiano como nuestra respiración puede influir en determinadas respuestas fisiológicas relacionadas con el estrés?

En 2023, investigadores de Stanford y colaboradores publicaron en *Cell Reports Medicine* un estudio que comparó diferentes ejercicios de respiración con una práctica de meditación mindfulness.

Durante un mes, los participantes dedicaron apenas **cinco minutos diarios** a estas prácticas. Los resultados mostraron mejoras en el estado de ánimo y cambios en la frecuencia respiratoria, especialmente con una técnica centrada en prolongar la exhalación.

La **meditación** también cuenta con evidencia relevante. Una revisión científica publicada en 2026, que reunió **132 ensayos clínicos y más de 23.000 participantes, encontró beneficios en indicadores como el estrés percibido, la ansiedad y el bienestar psicológico de los trabajadores.**

Aunque estos hallazgos tienen limitaciones y no representan soluciones universales, confirman el interés científico por prácticas que durante mucho tiempo se asociaron principalmente con el desarrollo personal.

La respiración consciente, la meditación y el mindfulness pueden ayudarnos a cultivar recursos para afrontar momentos de tensión. Y lo interesante es que no siempre necesitamos disponer de una hora libre para empezar. Podemos incorporar pequeñas pausas antes de una reunión, respirar tranquilamente después de una conversación difícil o dedicar unos minutos a recuperar nuestra atención.

A veces, cinco minutos no cambian nuestras responsabilidades, pero pueden ayudarnos a responder a ellas de mejor manera.



03. La nueva cultura del bienestar ya está transformando las grandes empresas.

El **bienestar** está dejando de ser una actividad ocasional para encontrar su lugar en la rutina de algunas de las empresas más *reconocidas* del mundo.

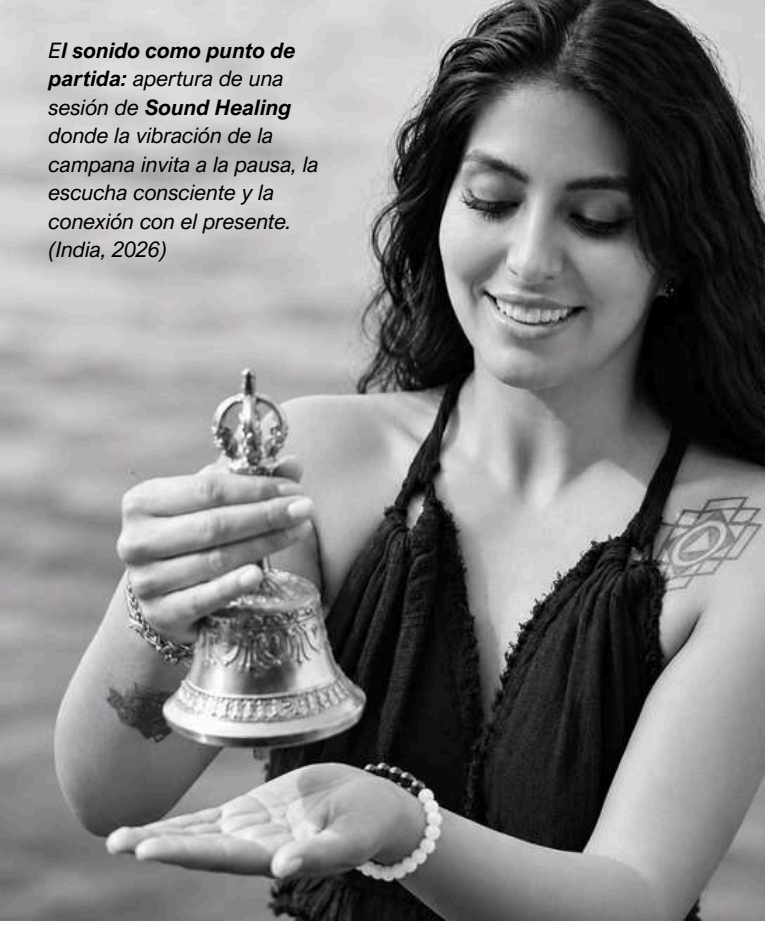
Google fue una de las pioneras con **Search Inside Yourself**, un programa que integra mindfulness, inteligencia emocional y neurociencia. También ha incorporado prácticas de meditación y espacios de relajación en distintas oficinas.

SAP, multinacional tecnológica alemana, desarrolló ***Global Mindfulness Practice,*** una iniciativa que ha formado a más de **16.000 colaboradores** en atención plena e inteligencia emocional.

Salesforce ha creado zonas de mindfulness en sus oficinas, con **meditaciones** guiadas, y ha promovido actividades como yoga, ejercicios de respiración y beneficios que permiten acceder a masajes.

Accenture también integra el bienestar mediante espacios de descanso, clases de **yoga**, pilates y meditación, además de programas de apoyo a la salud mental.

Incluso prácticas como los baños de sonido o **sound healing** comienzan a encontrar espacio en encuentros corporativos. En ***Singapur***, por ejemplo, un proveedor especializado reportó haber realizado sesiones de relajación sonora durante un retiro estratégico del equipo de **P&G Chemicals.**



*El **sonido como punto de partida:** apertura de una sesión de **Sound Healing** donde la vibración de la campana invita a la pausa, la escucha consciente y la conexión con el presente. (India, 2026)*

¿Qué tienen en común estas iniciativas?

El reconocimiento de que el bienestar merece un espacio dentro de la experiencia laboral y no únicamente durante las vacaciones. Sin embargo, las actividades son solo una parte de la transformación. Para sostener una **cultura saludable** también necesitamos líderes conscientes, cargas laborales razonables, comunicación efectiva y oportunidades reales de recuperación.

Porque el futuro del bienestar empresarial no consiste solamente en ofrecer experiencias saludables, sino en **hacer del bienestar una parte natural de la manera en que trabajamos.**

> ***Quizá la próxima gran innovación empresarial no esté únicamente en una nueva tecnología, sino en nuestra capacidad de comprender y cuidar mejor a las personas que la utilizan.***

04. NEURO - WELLBEING: ¿Estamos preparados para una nueva era del bienestar en el sector empresarial?

Durante décadas, las empresas han invertido en tecnología, innovación, desarrollo de talento y estrategias para alcanzar mejores resultados. Sin embargo, en medio de esta evolución, estamos comenzando a prestar mayor atención a un aspecto fundamental: **cómo funciona nuestro cerebro, cómo responde nuestro sistema nervioso al estrés y qué necesitamos para recuperarnos.**

Aquí surge el concepto de **Neuro-Wellbeing,** un enfoque emergente que integra conocimientos de la neurociencia con prácticas orientadas al bienestar físico, mental y emocional. Esta perspectiva nos invita a comprender que el bienestar no depende únicamente de nuestras emociones o pensamientos. También está relacionado con procesos fisiológicos que influyen en el sueño, la atención, las respuestas al estrés y nuestra capacidad de recuperación.

Desde esta mirada, prácticas como la respiración consciente, la meditación, el mindfulness, el running, el yoga y los espacios de descanso adquieren una dimensión adicional: además de ser experiencias de bienestar, pueden contribuir, de diferentes maneras y según la evidencia disponible, a nuestra autorregulación fisiológica y psicológica.

Pero llevar el Neuro-Wellbeing a las organizaciones significa ir más allá de incorporar nuevas actividades. Implica comprender que las personas **no pueden sostener un desempeño saludable si las condiciones en las que trabajan dificultan constantemente su recuperación.**

Desde mi experiencia acompañando a personas, líderes y organizaciones, he aprendido que el alto desempeño y el bienestar no deberían entenderse como objetivos opuestos. Podemos aspirar a grandes resultados y, al mismo tiempo, promover entornos donde las personas tengan oportunidades reales para cuidarse.

La verdadera transformación comienza cuando el bienestar deja de ser un beneficio ocasional y **se convierte en parte de las decisiones cotidianas:** cómo lideramos, cómo organizamos el trabajo, cómo respetamos los tiempos de descanso y cómo nos relacionamos con nuestros equipos.

No necesitamos esperar a que aparezca el agotamiento para comenzar a prestar atención a nuestra salud. Porque el futuro de las organizaciones no dependerá solamente de cuánto puedan producir sus colaboradores, sino también de las condiciones que les permitan crecer, recuperarse y sostener su bienestar a lo largo del tiempo. El verdadero progreso empresarial será aquel que consiga que el desarrollo de las organizaciones avance de la mano del bienestar de las personas.



POR

Daniela Vargas

Master Coach & Neuro-wellness

danivargas.life

coachdanielavargas



El coraje de desaprender

¿Y si tus creencias están limitando tu crecimiento?



POR

Annette Shirley Escobar Lizón

Coach Profesional Certificada, Abogada, docente universitaria, y apasionada por el liderazgo y la transformación humana. | Bolivia

SOBRE LA AUTORA

Mgtr, Annette Shirley Escobar Lizón es abogada, con más de 20 años de trayectoria profesional en el ámbito jurídico, empresarial e institucional. Cuenta con formación como Magister en Derecho Civil y Procesal Civil, Derecho Empresarial y Corporativo, Diplomados en Derecho Administrativo, Arbitraje e Innovación Jurídica.

Ha desarrollado su carrera como asesora legal, docente universitaria y en el área administrativa de la Carrera de Derecho en una prestigiosa universidad de La Paz - Bolivia, destacándose en gestión académica, planificación estratégica y liderazgo de equipos.

Apasionada por la educación y el desarrollo humano, promueve el pensamiento crítico, el aprendizaje continuo y el liderazgo como herramientas fundamentales para la transformación personal y profesional.

¿Alguna vez te has preguntado si aquello que aprendiste para alcanzar el éxito podría estar impidiéndote avanzar?

Durante gran parte de nuestra vida nos enseñan que aprender significa adquirir conocimientos, desarrollar habilidades y acumular experiencias. Sin embargo, pocas veces cuestionamos si todas esas ideas continúan siendo útiles para la persona en la que queremos convertirnos.

A lo largo de mi trayectoria como abogada, docente universitaria y en diferentes espacios de liderazgo he aprendido que el conocimiento es una herramienta indispensable, pero no garantiza por sí solo nuestra evolución.

Muchas veces me pregunté, al dar clases a mis estudiantes de derecho, si el conocimiento que están adquiriendo, en vez de ayudarlos, podría en algún momento ser una barrera en su vida profesional y por qué no, en su vida personal. Gran parte de nuestra vida nos enseñan que el aprendizaje, en el área que elijas, es valioso por el conocimiento, habilidades, experiencias y competencias que adquieres. Lamentablemente, aprendimos desde pequeños que somos reconocidos por sacar buenas notas, porque eso demuestra lo que sabemos y, muchas veces, medimos el crecimiento profesional de los títulos, especializaciones y, por qué no mencionar, por los logros obtenidos.

Alguna vez te pusiste a reflexionar sobre algo que considero es fundamental: **¿Y si eso que nos enseñaron o que aprendimos con nuestra experiencia es lo que precisamente nos impide avanzar?**

Existen creencias profundamente arraigadas que condicionan nuestras decisiones, limitan nuestro potencial y nos mantienen dentro de estructuras que alguna vez nos brindaron seguridad, pero que hoy pueden impedirnos crecer. Considero que los mayores retos que tenemos en nuestras vidas son humanos o profesionales, por lo que la vida no consiste en solo aprender y aprender, sino que también se debe desarrollar el coraje de poder desaprender.

01. El desaprender: una oportunidad para evolucionar

El desaprender, un término que sugiere muchas definiciones, debe ser tomado en cuenta que no implica desechar nuestros conocimientos, ni desconocer experiencias que nos han permitido llegar hasta donde estamos.

Significa revisar críticamente aquello que consideramos verdadero, identificar creencias que posiblemente ya no responden a nuestra realidad y permitirnos construir nuevas formas de pensar y actuar.

Muchas de nuestras ideas fueron heredadas de la familia, la educación y el entorno social. Otras surgieron de experiencias que marcaron nuestra manera de interpretar el mundo.

Como abogada y en mi experiencia profesional encontré muchos ejemplos que me llevan a pensar que, si en su momento se hubiera logrado identificar estas creencias consideradas **"permanentes"**, pueden dificultar el diálogo, agravar conflictos, o impedir soluciones oportunas. Cuando convertimos estas estructuras en verdades incuestionables corremos el riesgo de limitar nuestra capacidad de análisis.

02. Creencias que nos acompañan… pero que pueden limitarnos

Es necesario enseñar a la nueva generación que, en la vida laboral y personal nada se encuentra estático, sino que hay una constante evolución, porque la sociedad cambia, surgen nuevas realidades familiares, estamos bajo la transformación tecnológica, hay nuevos desafíos éticos, como también, nuevos conflictos que exigen que seamos capaces de responder las necesidades humanas actuales.

Pero ¿debemos conservarlas durante toda nuestra vida simplemente porque alguna vez nos parecieron correctas?

Cuando convertimos nuestras ideas en verdades incuestionables, corremos el riesgo de limitar nuestra capacidad de análisis y comprensión.

Expresiones como: **"no soy buena para esto", "es tarde para comenzar algo nuevo" "no puedo cambiar" o "necesito que en la oficina reconozcan mi capacidad"** pueden convertirse en barreras invisibles que condicionan nuestro desarrollo.

Lo preocupante es que, estas creencias no siempre reflejan nuestras capacidades reales. Muchas veces representan experiencias pasadas, temores o expectativas que nunca nos hemos detenido a cuestionar. Nos acostumbramos a desempeñar roles, buscar aprobación externa y medir nuestro valor mediante parámetros establecidos por otras personas.





> *Cuando convertimos nuestras ideas en verdades incuestionables, corremos el riesgo de limitar nuestra capacidad de análisis y comprensión."*

03. El miedo al cambio: una barrera silenciosa

Y cuando surge la posibilidad de cambiar, **aparece el miedo.**

Miedo a arriesgarnos, a equivocarnos, a perder estabilidad, a decepcionar a quienes nos rodean, a abandonar esa zona de confort, que aunque conocida, puede estar limitando nuestras oportunidades.

Debemos abandonar nuestras creencias. Ser vulnerables es una forma de aprender, **aceptar y reconocer nuestra propia humanidad.**

04. Comenzar de nuevo también es una oportunidad

Sin embargo, existe una posibilidad que pocas veces consideramos: **¿Y si comenzar nuevamente no fuera un retroceso, sino una oportunidad para construir una mejor versión de nosotros mismos?**
Desaprender también implica abandonar la creencia de que debemos tener todo resuelto antes de atrevernos a avanzar.

Reconocer nuestra vulnerabilidad no nos hace menos capaces. Por el contrario, aceptar que necesitamos cambiar, escuchar nuevos argumentos y reconocer nuestros errores puede demostrar madurez y fortaleza personal.
Desde mi perspectiva liderar no consiste únicamente en dirigir personas, ocupar un cargo o tomar decisiones. El verdadero liderazgo comienza cuando somos capaces de cuestionar nuestras propias creencias antes de pretender transformar a los demás.

05. Tres preguntas para comenzar a desaprender

¿Cómo podemos inspirar cambios si permanecemos aferrados a pensamientos que limitan nuestra evolución?

Podemos leer numerosos libros, participar en talleres y conocer teorías de liderazgo y desarrollo personal. Sin embargo, si continuamos tomando decisiones desde las mismas creencias que nos limitan, difícilmente lograremos una transformación significativa.

Por eso propongo comenzar con preguntas sencillas:

- **¿Qué creencias estoy defendiendo que podría estar limitando mi crecimiento?**

Identificarla requiere honestidad. Tal vez sea el miedo al fracaso, la necesidad de aprobación o la idea de que ya no estamos a tiempo de cambiar.

- **¿Qué acción concreta demostraría que estoy pensando diferente?**

El verdadero cambio se muestra en nuestras decisiones. Podemos comenzar estableciendo un límite, aceptando un desafío, solicitando ayuda o dando el primer paso hacia un proyecto postergado.

Desaprender adquiere sentido cuando dejamos de repetir una creencia y comenzamos a actuar de manera diferente.
Crecer no siempre significa incorporar algo nuevo a nuestras vidas. A veces significa tener la valentía de soltar aquello que nos hace daño o no nos permite avanzar.



> *"El conocimiento nos permite comprender el mundo, pero el coraje de desaprender nos permite transformarlo.*
> *Y es nuestra decisión de actuar de manera diferente la que puede cambiar nuestra historia."*

Hoy te invito a preguntarte

¿Qué creencia necesitas desaprender para comenzar a construir la vida que realmente deseas?



POR

Mgtr. Annette Shirley Escobar Lizón

Coach Certificada | Bolivia

conannette

¿Estamos viviendo o simplemente aprendimos a funcionar?



Una reflexión sobre vivir en modo piloto automático, la conciencia y el arte de habitar nuestra propia vida.



POR

Pamela Gumiel A.

Médica | Coach | Terapeuta holística

SOBRE LA AUTORA

Médica, coach y terapeuta holística, dedicada al acompañamiento de procesos de autoconocimiento, bienestar y transformación personal.

Su mirada integrativa contempla al ser humano en sus dimensiones física, emocional, mental y espiritual, promoviendo una comprensión más consciente de sí mismo y de su relación con la vida.

Desde PADME Conciencia y Expansión, impulsa una visión del desarrollo humano orientada al bienestar integral, la conexión interior y la posibilidad de vivir con mayor presencia y propósito.

Cada mañana, millones de personas despertamos y comenzamos a cumplir con todo aquello que la vida nos demanda. Revisar agendas, teléfonos, atender responsabilidades con los hijos, en el trabajo, resolver una serie de problemas que se van presentando en la jornada y avanzar de una tarea a otra. Al terminar el día, sentimos agotamiento, pero también la satisfacción de haber cumplido. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a preguntarnos ¿cuánto de ese día estuve realmente presente en mi propia vida?

Hemos aprendido a funcionar. A responder, producir, resolver y seguir adelante. Y surge la pregunta ¿en qué momento comenzamos a confundir vivir con funcionar?

01. La forma en que aprendimos a vivir: piloto automático

El piloto automático no se manifiesta únicamente en tareas por cumplir. A menudo habita también en pequeños gestos cotidianos: decir que si cuando queremos decir que no, postergar el descanso porque siempre hay algo pendiente, buscar aprobación antes de confiar en nuestro criterio o medir nuestro valor por lo productivos que somos.

También aparece cuando nos quedamos en nuestra zona de confort, manteniendo relaciones que nos desgastan por miedo a la soledad, cuando seguimos persiguiendo objetivos que demanda la sociedad, aunque éstos no sean parte de nuestros sueños o propósito, cuando modificamos nuestra personalidad por encajar o complacer, cuando dejamos de hacer lo que nos gustaba por falta de tiempo o porque el resto no lo aprueba.

Aprendimos a comportarnos de determinadas maneras para sentirnos aceptados, protegernos, evitar conflictos o responder a las expectativas de nuestro entorno. Algunas de esas estrategias fueron necesarias en ciertos momentos de nuestra vida. El problema surge cuando dejamos de reconocerlas como aprendizajes y comenzamos a vivirlas como si fueran nuestra única posibilidad.

02. El despertar comienza cuando nos cuestionamos

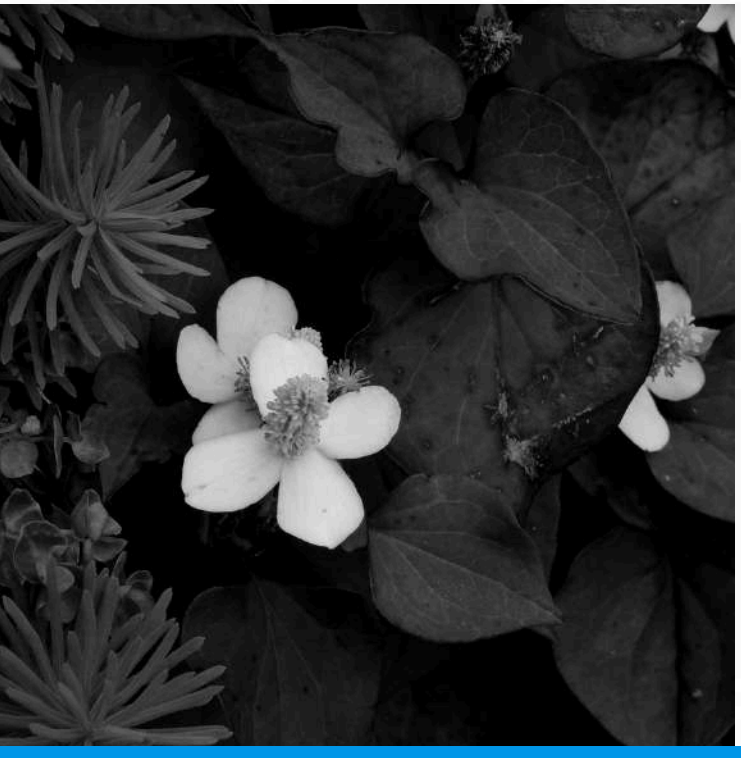
La verdadera transformación no comienza cuando cambiamos de trabajo, terminamos una relación o emprendemos un nuevo proyecto. Comienza mucho antes, en ese instante en el que nos atrevemos a cuestionar aquello que habíamos dado por sentado.

> *¿Por qué estoy viviendo de esta manera?*
>
> *¿Mis decisiones reflejan lo que realmente considero importante o responden al miedo de decepcionar a los demás?*
>
> *¿Estoy cuidando de mí o simplemente intentando cumplir con todo?*
>
> *¿La vida que estoy construyendo se parece a la vida que realmente deseo vivir?*

Estas preguntas no buscan que dudemos de todo ni que abandonemos nuestras responsabilidades. Nos invitan a distinguir entre lo que hacemos por convicción y lo que hacemos por costumbre, miedo o necesidad de aprobación, nos ayudan a comprendernos, reconocer nuestras necesidades y descubrir qué aspectos de nuestra vida estamos dispuestos a transformar.

Desde el autoconocimiento y los procesos de acompañamiento personal, esta capacidad de observarnos resulta fundamental. Cuando reconocemos nuestros pensamientos, emociones y creencias, podemos comenzar a comprender cómo influyen en nuestras decisiones y en la manera en que nos relacionamos con los demás.

Ese reconocimiento no es un fracaso. Puede ser el comienzo de una nueva forma de vivir.





03. El bienestar como necesidad fundamental

Con frecuencia, dejamos nuestro bienestar para después: cuando disminuya el trabajo, cuando los problemas se resuelvan, cuando nuestros seres queridos estén bien o cuando alcancemos esa meta que consideramos imprescindible.

Mientras esperamos el momento ideal, podemos acostumbrarnos a ignorar el cansancio, a normalizar el estrés y a considerar que cuidarnos es un lujo que solo podemos permitirnos cuando todo lo demás esté resuelto.

Sin embargo, somos seres integrales. Nuestro cuerpo necesita atención, nuestras emociones necesitan ser reconocidas, nuestra mente necesita descanso y nuestros vínculos necesitan presencia. También necesitamos encontrar sentido en aquello que hacemos y sentir que nuestra existencia no se reduce a cumplir obligaciones.

> *Cuidarnos no significa desentendernos de los demás.*
> ***Significa reconocer que también somos parte de la vida que intentamos sostener.***

04. De la conciencia a la coherencia

El autoconocimiento abre posibilidades, pero la transformación se consolida cuando aquello que comprendemos comienza a reflejarse en nuestras acciones.

Podemos hablar de equilibrio y continuar ignorando nuestro agotamiento. Podemos defender el amor propio y seguir tratándonos con dureza. Podemos desear una vida más tranquila y mantener hábitos que nos alejan de ella.

La coherencia aparece cuando nuestras decisiones, por pequeñas que parezcan, están alineadas con lo que realmente valoramos. No se trata de hacerlo perfecto, sino de avanzar con honestidad, reconociendo cuándo nos desviamos del camino y eligiendo nuevamente.

> *La conciencia nos permite comprender quiénes somos y qué necesitamos; la coherencia transforma esa comprensión en decisiones, hábitos y acciones que honran lo que valoramos.*





"La conciencia adquiere sentido cuando se convierte en una manera de vivir"

05. Volver a estar presentes

Estar presentes no significa eliminar las responsabilidades ni desconectarnos del mundo. Significa vivir con mayor conciencia lo que hacemos, desde un lugar de elección y no de obligación.

Podemos empezar por pequeños pasos: hacer una pausa antes de responder, escuchar realmente, disfrutar lo cotidiano, dar valor a lo simple, cuidar nuestra energía y preguntarnos con más frecuencia si lo que hacemos hoy nos acerca a la vida que queremos.

Volver a estar presentes es un acto diario. Es recordarnos que la vida no se trata solo de llegar, sino también de habitar el camino.

> ***No se trata de tener más tiempo, sino de dar más presencia a nuestro tiempo.***

06. Una vida con mayor sentido y propósito

La conciencia adquiere sentido cuando se convierte en una manera de vivir, relacionándonos con nosotros mismos con mayor honestidad, comprendiendo nuestra historia sin quedar atrapados en ella y asumiendo la responsabilidad de que únicamente nosotros podemos construir la vida
que queremos.

Es importante desarrollar la capacidad de reconocer cuándo nos estamos alejando de aquello que consideramos valioso y encontrar la disposición para volver a elegir.

Esto no significa que debamos tener todas las respuestas de inmediato, ni que el camino sea siempre fácil. Habrá momentos de duda, de cansancio o de incertidumbre. Sin embargo, cada vez que volvemos a conectar con lo que realmente importa, fortalecemos nuestra capacidad de vivir con mayor presencia y coherencia.

La verdadera libertad no está en hacer más, sino en vivir con mayor conciencia lo que elegimos hacer.



> *Cuando nuestra conciencia se abre a lo humano y lo divino, vivir deja de ser una rutina que cumplir y se convierte en una experiencia llena de sentido*



"Vivir con conciencia es elegir cada día una vida que se sienta verdaderamente nuestra."

07. Habitar nuestra vida con mayor plenitud

Vivir no es solo cumplir con lo que se espera de nosotros. Es también permitirnos disfrutar, sentir, aprender, conectar, equivocarnos, crear, descansar y ser. Es reconocer que cada etapa de nuestra vida tiene un propósito, incluso aquellas que nos desafían.

Habitar nuestra vida implica estar presentes, cultivar relaciones genuinas, cuidar de nuestro bienestar integral y dar espacio a aquello que nos inspira. Es atrevernos a diseñar una vida que se parezca más a lo que soñamos y menos a lo que otros esperan de nosotros.

No se trata de tener más tiempo, sino de dar más presencia a nuestro tiempo. De elegir con intención, de reconectar con lo esencial y de recordar que la vida también se vive en los pequeños momentos.



POR

Pamela Gumiel A.

Médica | Coach | Terapeuta holística

@padmeconciencia

PADME conciencia y expansión

El poder del dolor para la transformación

Cómo florecer incluso después de las experiencias dolorosas.



POR

Mariel Carvallo

Mentor Coach & Terapeuta | Bolivia

SOBRE LA AUTORA

Soy Mariel Carvallo, Mentor Coach y Terapeuta. Mi propósito es acompañar a personas en el despertar de su conciencia, para que puedan reconocer su grandeza, reconectar con su esencia infinita y cultivar su bienestar físico, mental, emocional y energético.

Acompaño procesos individuales a través de sesiones de coaching uno a uno, liberación emocional, constelaciones cuánticas, reiki, sonoterapia, biodescodificación y Barras de Access.

Alguna vez te paso que estas viviendo tu vida de una manera cotidiana y relativamente tranquila, y de pronto surge un quiebre, es decir, una situación o evento que llega sin preguntar, en ese momento todo aquello que conocíamos empieza a cambiar, ya nada será igual. Una relación termina, una pérdida nos atraviesa, un proyecto se derrumba, un trabajo termina o una circunstancia inesperada nos obliga a mirar nuestra realidad desde otro lugar, al mismo tiempo nos obliga a mirar nuestro interior. ¿Te identificas con alguno? Y entonces…… aparece el dolor.

Intentamos evitarlo, distraernos o encontrar la manera de regresar cuanto antes a la vida que teníamos antes. Nos cuesta aceptar que hay acontecimientos que no podemos controlar y que, por más que lo deseemos, no siempre podemos evitar sentir las emociones naturales que surgen: tristeza, miedo, ira.

Vivimos en una sociedad que muchas veces nos invita a estar bien todo el tiempo, a mostrarnos fuertes y a superar rápidamente aquello que nos duele. Sin embargo, ¿qué sucede cuando el dolor no desaparece cuando queremos?

¿Quizá la primera transformación comienza cuando dejamos de luchar? Y nos permitimos reconocer y etiquetar lo que realmente sentimos.

01. El dolor forma parte de la experiencia humana

Carl Gustav Jung consideraba que el dolor no es un error ni un castigo, sino un mensajero esencial para el crecimiento y el despertar de la conciencia, no hay despertar sin dolor.

Aceptar una realidad no significa estar de acuerdo con ella, justificar lo sucedido ni dejar de buscar soluciones. Significa reconocer que eso está ocurriendo, que nos afecta, que duele y que necesitamos encontrar una manera de transitarlo, comenzando con completar un duelo profundo, y comenzar a construir una realidad diferente con nuestra experiencia.

02. El dolor emocional también se siente en el cuerpo.

Cuando atravesamos una experiencia emocional intensa, el dolor no siempre se manifiesta únicamente a través de las lágrimas o los pensamientos.
En ocasiones, nuestro cuerpo también expresa lo que estamos viviendo. Tu cuerpo también realiza el duelo, el dolor emocional se siente de forma real en el cuerpo porque la neurociencia ha demostrado que el cerebro procesa el dolor físico y el emocional en las mismas áreas.

Podemos sentir una presión en el pecho, un dolor en la boca del estómago, un nudo en la garganta, presión en el corazón o palpitaciones, dolores de cabeza, cansancio profundo o dificultades para dormir. Algunas personas experimentan cambios en el apetito, inquietud, o una sensación de agotamiento que parece no desaparecer.

¿Por qué sucede esto?

Porque nuestras emociones están relacionadas con los sistemas que regulan el estrés, la actividad del sistema nervioso, la tensión muscular y numerosas funciones del organismo. Ante una situación que interpretamos como amenazante o muy dolorosa, nuestro cuerpo puede activar respuestas de alerta. Si el estrés se prolonga, también puede afectar el descanso, la concentración y la manera en que percibimos el dolor.

Además, el cerebro procesa aspectos del dolor físico y del dolor social o emocional mediante redes que presentan algunas coincidencias. Por eso, una pérdida o una ruptura afectiva puede sentirse de una manera profundamente física.

Comprender esta conexión nos invita a dejar de ignorar nuestro cuerpo y comenzar a escucharlo con mayor atención y compasión.

A veces, detrás de nuestro agotamiento necesitamos reconocer que estamos atravesando una etapa emocionalmente exigente. En otras ocasiones, necesitamos descansar, pedir ayuda o consultar a un profesional de la salud.

03. Cuando el dolor nos invita a mirarnos

Las experiencias difíciles pueden confrontarnos con aspectos de nosotros mismos que antes no habíamos reconocido, Carl Jung decía, el dolor nos obliga a encontrarnos con la sombra, es decir, obliga a la persona a mirar, hacia su propia oscuridad, aquellas partes vulnerables y heridas que prefiere muchas veces ocultar.

También, pueden mostrarnos nuestras creencias, nuestros miedos, los límites que necesitamos establecer y las formas en que nos relacionamos con los demás. Al mismo tiempo ayudarnos a descubrir recursos internos que no sabíamos que teníamos.

Nos invita a revisar nuestras prioridades, a reconocer necesidades que habíamos postergado y a preguntarnos qué queremos conservar y qué necesitamos transformar.



> *Escuchar el cuerpo también es una manera de cuidarnos mientras atravesamos el dolor.*

La transformación no está necesariamente en el acontecimiento que nos hirió, sino en las posibilidades que podemos construir a partir de lo que vivimos.

A veces comienza con una decisión pequeña: pedir ayuda, establecer un límite, permitirnos descansar, volver a confiar o reconocer que ya no queremos seguir viviendo de la misma manera.

Muchas veces no podemos evitar el dolor, sin embargo, podemos elegir no sufrir y transformarnos en una mejor versión, creando una nueva realidad, a partir de nuestro dolor y evolucionar.
Es simplemente **nuestra elección.**

04. Cuando la vida nos invita a poner en práctica lo aprendido

En mi propio camino de desarrollo personal, he comprendido que aprender sobre las emociones, el autoconocimiento y la transformación es solo una parte del proceso. El verdadero aprendizaje comienza cuando necesitamos aplicar ese conocimiento en nuestra propia vida.

Hoy atravieso una etapa de grandes cambios: estoy viviendo un cambio profundo en mi vida personal, que ha despertado en mí emociones intensas, un dolor profundo que jamás había sentido y me ha llevado a mirar mi vida desde una perspectiva diferente, me ha invitado a mirar mi sombra, integrarla, aceptar que la vida es como es, y a procesar el dolor escuchando mi cuerpo, y tratándome con compasión.

Me he encontrado con momentos de tristeza, incertidumbre y preguntas para las que no siempre tengo respuestas inmediatas. Y en medio de esta experiencia, hay algo que cobra un significado especial, primero entregar todo a las manos de Dios, y agradecerle por todas las herramientas de inteligencia emocional y desarrollo personal que he aprendido a lo largo de mi formación.

He comprendido que mi cuerpo habla, que mis pensamientos tienen que ser elegidos diariamente, escuchar, reconocer nuestras emociones y que ahora todas las herramientas suman. Pedir apoyo, acompañarme con paciencia, compasión y consciencia. Sobre todo, aprendí que una etapa dolorosa no define la totalidad de nuestra historia.

Hoy elijo mirar esta experiencia no como una prueba que deba superar a la perfección, sino como un camino en el que me estoy transformando completamente y puedo volver a florecer. Además me da la fortaleza para seguir acompañando a mas personas desde la nueva experiencia y continuar con mayor convicción en mi propósito.





05. La flor de loto: una metáfora de nuestra capacidad de florecer

La flor de loto desarrolla un tallo que se eleva hasta la superficie del agua, donde la flor puede abrirse a la luz y florecer. Podemos encontrar en ella una metáfora de nuestra propia existencia.

También nosotros atravesamos momentos de oscuridad, incertidumbre y dolor. Hay etapas en las que no podemos ver con claridad el camino que tenemos por delante y en las que simplemente necesitamos avanzar un día a la vez, sin embargo, nuestras circunstancias no tienen por qué definir todas nuestras posibilidades futuras.

Florecer como una flor de loto, significa comprender que podemos haber vivido una experiencia difícil y seguir teniendo la posibilidad de amar, crear, aprender, confiar y comenzar de nuevo.



06. Después de la tormenta, una nueva manera de florecer

A lo largo de mi camino personal y profesional, he comprendido que las herramientas de autoconocimiento no nos garantizan una vida libre de dificultades. Nos ofrecen recursos para acompañarnos cuando las dificultades llegan.

Tal vez no podamos cambiar lo que ocurrió. tal vez no podamos recuperar aquello que perdimos ni obtener todas las respuestas que buscamos, sin embargo, podemos preguntarnos qué necesitamos hoy y elegir todo aquello que nos acercan a la vida que podemos seguir construyendo.

HERRAMIENTAS QUE ME AYUDARON

Comparto algunas herramientas que utilice en este momento de dolor y transformación:
Oración, respiración consciente, liberación emocional, Reiki, herramientas de inteligencia emocional, Barras de Accesos, escritura, terapia individual, sonoterapia. Son algunas de ellas que me ayudaron a atravesar el dolor.

Transformarnos no significa que nunca volvamos a rompernos. Significa reconocer que, incluso después de los momentos más difíciles, podemos seguir eligiendo infinitas posibilidades, recuperando nuestra esperanza y abriéndonos a una nueva etapa de nuestra existencia.

> *Después del dolor, siempre hay transformación y evolución si lo eliges.*



POR
Mariel Carvallo
Mentor Coach & Terapeuta | Bolivia
Mariel Carvallo Life Coach
marielcarvallocoach
marielcarvallo

Entrevista central

Daniel Cabrera

Liderazgo, propósito y transformación



Daniel Cabrera entiende su trayectoria como el resultado de los procesos que ha vivido. Para él, cada experiencia profesional, personal y humana, ha contribuido a construir su manera de pensar, liderar y acompañar a otros.

Su camino profesional nunca estuvo definido por una sola vocación. La música, las ventas, la oratoria, los negocios y el desarrollo personal fueron revelándole distintas capacidades hasta comprender que todas compartían una misma esencia: **conectar con personas, construir proyectos, compartir ideas e impulsar el crecimiento de otros.**

Ingeniero Comercial y especialista en liderazgo y desarrollo de equipos, cuenta con más de una década de experiencia vinculada al coaching y a la formación de personas. A lo largo de su trayectoria ha emprendido negocios, desarrollado proyectos de coaching personal, creado espacios de comunicación sobre desarrollo humano y llevado sus conferencias a diferentes **escenarios de Bolivia.**

Hoy, como **Master Coach,** asume una nueva etapa profesional: elevar su propio nivel para acompañar también a quienes lideran, forman y transforman a otros. Una responsabilidad que resume en una convicción que atraviesa toda su filosofía: **antes de hacer, primero hay que ser.**

En esta entrevista central con **MINDSET,** Daniel habla de liderazgo, vocación, propósito, inteligencia emocional, crecimiento personal y del desafío de influir sin imponer. Una conversación sobre los procesos que nos construyen y sobre el legado que podemos dejar cuando elegimos convertir nuestra experiencia en valor para los demás.

> *"Siempre es primero SER, antes de HACER"*

"Podemos ser luz para otros sin importar dónde nos encontremos o qué actividad desarrollemos."



¿Quién es Daniel Cabrera hoy y qué parte de tu historia consideras indispensable para entender al profesional en el que te has convertido?

Creo que **somos el resultado de los procesos que vivimos.** Cada etapa de nuestra vida va construyendo nuestro criterio, nuestra identidad y nuestra manera de relacionarnos con el mundo. Por eso no podría elegir una sola experiencia para explicar quién soy hoy.

Cada proceso puede sumar valor si aprendemos a observarlo desde la perspectiva correcta. Todo **lo vivido puede darnos herramientas** para convertirnos en personas más estructuradas, con mayor criterio y capacidad de decisión.

¿Hubo algún momento de tu vida en el que tuviste que replantearte completamente tu camino profesional o personal?

Muchas veces. De hecho, desde pequeño fue un conflicto personal mío el no saber exactamente cuál era mi camino profesional. Durante el transcurso de mi vida descubrí varios talentos que en algún momento fueron mi vocación, como la música, las ventas, la oratoria, los negocios, etc. Y me frustraba no poder definirme y especializarme solo en uno, porque también me sentía feliz haciendo las otras actividades.
Mi conversación interna siempre era así: ¨Por qué no puedo ser como Messi, que es futbolista y punto. No se anda debatiendo entre ser agrónomo, doctor o astronauta. ¨ Desde mi perspectiva, se veía simple para otras personas el encontrar una vocación en la cual volverme experto.
Entonces, entendí algo que me dio paz en este aspecto. Puedo ser todos esos roles a la vez. Entendí que puedo desenvolverme en varias áreas sin perder mi esencia, la cual es **conectar con personas**, formar proyectos y compartir ideas, aprendizaje e impulso con otras personas.

Creo firmemente que podemos ser luz para otros sin importar donde nos encontremos, o qué actividad desarrollemos. Es más que una profesión, es un estilo de vida

¿Qué significa para ti haber alcanzado el grado de *Master Coach*?

Significa una enorme herramienta y respaldo para mi vida. Aplicando seriedad a los proyectos de desarrollo personas y empresarial que desarrollo y otros que pretendo desarrollar.
Ser master coach también me reta a entender que hoy tengo la capacidad de subir mi nivel, y convertirme en mentor de mentores, **Liderar lideres** creo que es una de los retos que más me emocionan con este grado.

Más allá de certificaciones y metodologías, ¿qué diferencia a un coach capaz de generar una verdadera transformación?

Lo mismo que diferencia a un gran médico de uno mediocre, o a un gran deportista de uno amateur. Mi papá lo dice de esta forma: *Lo importante no es la calidad de la flecha o del arco, sino la calidad del indio que la porta.* **Es la calidad humana la que hace de la profesión** una herramienta de cambio e impacto real. No al revés. Mientras más uno se preocupa de crecer como persona, sanar y formarse, piensan que ese cambio interno comienza a ser evidente en el ámbito externo de nuestras vidas. Siempre es primero SER, antes de HACER

¿Cuál ha sido uno de los mayores desafíos que has enfrentado como profesional y como cambió tu manera de liderar?

Durante muchos años trabajé en una empresa de mercadeo en red, como asesor comercial independiente.

Mi trabajo fundamentalmente eran dos tareas: vender los productos de la empresa y formar equipos de trabajo, a quienes enseñarles a vender los productos, e impulsarlos a trabajar de forma conjunta y comprometida.
El desafío estaba en que mi liderazgo no dependía de un cargo o de tener influencia económica y legal sobre mi equipo. Es decir, yo no era su jefe, y ellos no me debían nada legalmente. No estaban obligados a seguir mis instrucciones y confiar en mi liderazgo. Al no tener una obligación, no tienen presión para trabajar. Así que tuve que lograr que "quieran" ser liderados por mí y asumir un compromiso emocional conmigo. Es decir, l**ogré que me sigan como líder por voluntad propia,** por que veían en mi algo digno de ser imitado y perseguido. Estoy resumiendo más de 10 años de trabajo y de mi crecimiento en liderazgo. Fue un proceso, no fue de la noche a la mañana.

¿Qué has tenido que desaprender para convertirte en el líder y profesional que eres actualmente?

Creer que tengo todas las respuestas, uno siempre puede aprender de algo o de alguien, siempre y cuando tengamos la humildad de estar atentos a los procesos y momentos que vivimos. A parte, vivimos en un mundo acelerado; donde el conocimiento avanza abrumante y hay nuevas generaciones más expertas en otras áreas en las cuales yo no tengo dominio total. Lo que me lleva a tener la humildad de aprender nuevas tendencias y muchas veces des aprender viejas prácticas que lamentablemente quedan obsoletas frente a la innovación.

En un mundo en el que todos parecen tener respuestas, ¿qué importancia tiene aprender a hacer mejores preguntas?

Esto lo aprendí en el mundo de las ventas: Muchas veces los vendedores con mejores resultados son los que hablan poco, pero dejan hablar mucho a sus clientes. Porque de esta manera pueden hacer preguntas con el fin de entender realmente que está buscando, y como ayudarle genuina y específicamente a satisfacer una necesidad. De la misma forma sucede en el ámbito del desarrollo personal. No siempre es importante tener todas las respuestas, sino **crear oportunidades** para que las personas puedan cuestionarse las cosas importantes. Porque esas **respuestas son las que realmente vienen impregnadas de iluminación, inspiración y transformación.**

¿Crees que el liderazgo está cambiando? ¿Qué características necesitará tener un líder durante los próximos años?

Pienso que hay dos cosas que pueden aportar a que el liderazgo sea más eficiente en este tiempo: **Ser específicos y ser visibles.** Con *especifico* me refiero a especializarnos en tareas y roles lo más claros posibles: Hoy la enorme cantidad de oferta nos obliga a tener un nicho claro y bien estructurado. Por ejemplo, no es lo mismo presentarme como ¨líder¨, a presentarme como ¨experto en creación de equipos de trabajo para empresas de marketing digital jóvenes desde sud américa¨. Ahora con *visible* me refiero a posicionar una marca e imagen en el mundo digital, estar al alcance de otras personas. De nada sirve vender las mejores hamburguesas del mundo si nadie sabe que existen.



¿Qué lugar ocupan hoy la inteligencia emocional, el bienestar y la conciencia dentro de las organizaciones?

Debería ocupar un lugar fundamental, si es que las organizaciones desean integrantes saludables y efectivos. Porque hoy el conocimiento está al alcance de más personas. Cada vez es mayor el porcentaje de personas con criterios marcados y formas de pensar definidas.

¿Cuál consideras que es uno de los principales errores que cometen actualmente los coaches que están comenzando su carrera?

Quizás el caer en el error de pensar que el título de coach automáticamente ya me constituye en coach. Como dije en otra pregunta anterior, no es tanto el título que hace a la persona, sino la persona que da sentido e impacto al título. El estar certificado no garantiza ser un agente de cambio e influencia. Depende mucho del continuo proceso de superación y crecimiento personal.

¿Existe alguna creencia sobre el éxito que antes defendías y que hoy ves completamente diferente?

Una frase en específico que tuve que sacar de mi cabeza: ***¨finge hasta lograrlo¨***. Yo defendía esa idea basándome en que al estar fingiendo estas ¨preparándote¨, o atrayendo aquello que persigues. Sin embargo, al fingir solo me hacía daño, quería adelantar tiempos y procesos de forma dañina. Tuve que sanar esa parte de mi ser y entender que el **hoy es mi mejor momento**, y que siempre puedo enfocarme en conquistar una nueva meta, pero **con paz y tranquilidad en mi corazón.**



¿Qué persona, experiencia o decisión ha tenido mayor influencia en tu manera de entender el liderazgo?

Personalmente, tomo como **referente de liderazgo a Jesús.** La manera en la que lograba que otras personas lo siguieran simplemente por voluntad propia, al punto de literalmente, muchos estar dispuestos a dar la vida por Él. Cómo enseñó que **liderar es servir, influenciar y ser ejemplo.** La esencia básica del liderazgo.

¿Qué conversación consideras que hace falta tener actualmente dentro del mundo del coaching?

Los parámetros que utilizamos actualmente para validar plenamente las competencias de un nuevo certificado como coach, ¿Son realmente efectivas y suficientes para dar total y completa garantía de la calidad del coach en cuestión?

Si pudieras hablar con Daniel de hace diez años, ¿qué consejo le darías?

Que todo va estar bien, que aprenda a vivir en paz y sabiendo que no importa todo lo que vivas. Dios siempre estará a tu lado y te va ayudar a encontrar la salida.

¿Cuál es el legado profesional que te gustaría construir?

Poder ayudar a iluminar el camino de otros. Que a través de lo que yo sea, otros puedan **mejorar y crecer.** Porque puedan ver con más claridad su vida y sus metas a través poder compartir con ellos y aportarles algo de valor.

tener MINDSET significa...

"El resultado de los procesos que vencí, los hábitos que formé y la experiencia de estar siempre en cancha, entrenando y entrenando para mantener un buen estado físico y mental."



Daniel Cabrera Arakaki
Master Coach Profesional | Bolivia

Formar para transformar

El futuro de las organizaciones comienza con el desarrollo de las personas.

Hay aprendizajes que no terminan cuando finaliza una clase. Se convierten en nuevas conversaciones, decisiones, habilidades y maneras de relacionarnos con otros.

Desde hace 7 años, **Ubuntu Consultora** desarrolla experiencias de **formación con certificaciones internacionales**, orientadas al **liderazgo, el bienestar organizacional, la comunicación, el coaching , oratoria, formación de equipos de alto rendimiento y el desarrollo de habilidades humanas (power skills).** Espacios donde el conocimiento deja de ser solamente teoría y comienza a ponerse en práctica.

Porque formar no es únicamente transmitir herramientas. **Es crear** las condiciones para que una persona **descubra nuevas maneras de pensar, actuar y liderar.**



> **El verdadero valor de aprender no está en lo que sabemos, sino en lo que somos capaces de transformar con ese conocimiento.**

Ubuntu
CONSULTORÍA Y FORMACIÓN INTERNACIONAL

Cerrar e iniciar también es liderar.

Hay momentos en los que los equipos necesitan algo más que avanzar: detenerse, reconocer lo construido y reconectar con su propósito.

El **cierre de un año o el inicio de una nueva etapa son oportunidades** para celebrar logros, integrar aprendizajes, fortalecer vínculos y construir una visión compartida del futuro.

Desde el liderazgo consciente, estos encuentros trascienden las reuniones tradicionales y nos invitan a reflexionar:

¿Qué construimos juntos?
¿Qué aprendimos y qué necesitamos dejar atrás? ¿Cómo queremos avanzar como equipo?

Promover estos espacios de reflexión, bienestar y conexión fortalece una **cultura organizacional más humana,** donde las personas comparten no solo objetivos, sino también valores y propósito.

Porque liderar no es solamente alcanzar metas, sino también crear las condiciones para seguir **creciendo juntos.**













Cada cierre puede ser una oportunidad para integrar lo vivido.
Cada comienzo, una oportunidad para elegir cómo queremos avanzar.

Si esto también importa en tu organización...

Si para tu empresa **el bienestar, el liderazgo consciente, la conexión y el desarrollo de las personas** forman parte de la cultura que **quiere construir,** podemos crear juntos experiencias que acompañen esos momentos de cierre, inicio y transformación. **Conversemos.**

Ubuntu
CONSULTORÍA Y FORMACIÓN INTERNACIONAL

www.ubuntuconsultora.com

Nuevas formaciones para Bolivia

Inicio: Enero 2027



















www.ubuntuconsultora.com

+591 762 20888 | Bolivia

+34 640 919319 | España

Encontrar razones para encontrarnos

Historias, comunidad y sentido en tiempos digitales



POR

Marcio Cox Ramírez

Coach Profesional Certificado | Bolivia

SOBRE EL AUTOR

Marcio Cox Ramírez es comunicador, gestor de habilidades y comunidades digitales. Su trabajo se enfoca en acompañar a jóvenes, especialmente de contextos rurales, en procesos de aprendizaje, formación digital y participación.

Con la comunicación, las herramientas digitales y metodologías participativas, impulsa espacios donde las juventudes pueden desarrollar sus capacidades, expresar sus ideas y asumir un rol activo en sus comunidades.

Le interesa especialmente el potencial de lo digital, la creatividad y el encuentro entre personas para generar oportunidades, fortalecer liderazgos y construir iniciativas con sentido colectivo.

01. Lo que sucede cuando nos encontramos

En los últimos años hemos avanzado muchísimo en la manera de comunicarnos. Hoy podemos conversar con personas que están a cientos de kilómetros, compartir fotografías, publicar lo que pensamos y acceder a información que antes era difícil de encontrar. Aun así, hay algo que me llama la atención al trabajar con jóvenes: la necesidad que tienen de encontrarse con otras personas, compartir lo que viven y sobre todo sentir que forman parte de algo.

Hace poco, tuvimos el Encuentro Latinoamericano de Jóvenes Rurales, "LATIMOS". Ahí tuve la oportunidad de observar algo que me hizo pensar bastante en esto. Jóvenes de distintos países (y del interior de Bolivia) compartían conversaciones y experiencias, encontraban cosas que tenían en común y se reían de las diferencias en sus formas de hablar. Veníamos de lugares distintos, y por un momento parecía que nos conocíamos desde siempre.

¿Qué me llamó la atención? Ver cómo se iban relacionando. Había curiosidad por conocer al otro, ganas de conversar y de compartir lo que cada uno traía desde su territorio. En esos momentos, los celulares pasaban a un segundo plano. Lo importante era estar ahí, conocerse, escucharse y descubrir que había otras personas con inquietudes y experiencias similares.

Me quedé pensando en cuánto valor tienen esos espacios. A veces hablamos de las oportunidades que necesitan los jóvenes, de las herramientas que debemos enseñarles o de las capacidades que deben desarrollar para desenvolverse en un mundo cada vez más digital. Todo eso importa, pero hay una parte de su desarrollo que también necesita atención: encontrar personas con quienes compartir, sentirse escuchados y descubrir que hay otros que están viviendo, pensando o buscando cosas similares.

En mi experiencia acompañando procesos de formación con jóvenes rurales, he podido observar que muchas veces las conversaciones más interesantes aparecen cuando les damos la oportunidad de hablar de lo que conocen, de lo que les preocupa y de aquello que quisieran hacer en sus comunidades. Sus historias tienen mucho que aportar, aunque no siempre encuentran espacios donde puedan compartirlas.

02. Historias que merecen ser contadas

A lo largo de mi trabajo en ConexiónLab, una iniciativa que acercó procesos de formación digital a miles de jóvenes de distintos territorios de Bolivia, pude conocer diferentes formas de relacionarse con la tecnología y con las oportunidades que esta ofrece. En los procesos formativos trabajamos con jóvenes que tienen intereses, necesidades y expectativas muy diversas. Algunos buscan un pasatiempo, otros mejorar sus posibilidades de conseguir alternativas ante una sociedad cambiante, otros cuantos quieren estar a la vanguardia digital y también están quienes simplemente necesitan adquirir conocimientos que les permitan desenvolverse mejor en su vida cotidiana.

En ese recorrido he aprendido que muchos jóvenes conocen muy bien su entorno, tienen ideas sobre lo que quisieran cambiar y guardan historias que pocas veces encuentran un espacio para ser compartidas. Cuando generamos oportunidades para que puedan expresarse, aparecen perspectivas que quizás no habíamos considerado. Un joven puede descubrir que aquello que siempre vio como parte de su vida cotidiana tiene valor para otras personas; que los conocimientos de su familia, las costumbres de su comunidad o las experiencias de su territorio merecen ser contadas.

He visto esta posibilidad en iniciativas como Reporteros Rurales e Influencers Rurales, donde jóvenes de diferentes territorios se acercan a la creación de contenidos para mostrar aquello que consideran importante de sus comunidades. Cuando se les propone contar una historia, aparece un ejercicio interesante: tienen que observar su entorno, decidir qué quieren mostrar y encontrar una manera de transmitirlo. En ese momento, la comunicación empieza a tener otro significado.

¿Qué denoto? que al trabajar con contenidos relacionados con la gastronomía y los emprendimientos, una fotografía abre conversaciones sobre una receta, una tradición familiar o la historia detrás de un producto. Son temas que forman parte de la vida cotidiana de muchas comunidades y pocas veces llegan a otros espacios. Contarlos permite que otras personas los conozcan y que los propios jóvenes vuelvan a mirar su territorio con interés.

Creo que ahí existe un aprendizaje importante. Antes de enseñar a comunicar, también necesitamos ayudar a los jóvenes a reconocer que tienen algo que comunicar. Alzar la voz comienza cuando uno se siente capaz de compartir una idea, contar una experiencia o expresar aquello que considera importante. Y para hacerlo hace falta confianza, pero también personas dispuestas a escuchar.

> ***«Antes de enseñar a comunicar, también necesitamos ayudar a los jóvenes a reconocer que tienen algo que comunicar».***



03. Encontrar un lugar donde construir

La necesidad de encontrarse y pertenecer no es exclusiva de las juventudes rurales. De alguna manera, todos buscamos espacios donde podamos sentirnos parte de algo. Vivimos en una sociedad que cambia constantemente, donde aparecen nuevas formas de relacionarnos, nuevas tecnologías y muchas posibilidades para estar conectados. Sin embargo, también es fácil perder de vista la importancia de compartir tiempo con otras personas, construir relaciones y tener propósitos en común.

En los espacios de participación juvenil que hemos impulsado he podido entender que una comunidad necesita algo más que reunir personas alrededor de una actividad. Necesita encuentros, conversaciones y oportunidades para que sus integrantes puedan aportar. También necesita tiempo. A veces comenzamos con un taller, una capacitación o una convocatoria, pero lo interesante ocurre después, cuando los jóvenes mantienen el contacto, proponen nuevas actividades o deciden organizarse para hacer algo juntos.

Por eso me interesa tanto el papel del arte y de la creatividad en estos procesos. La fotografía, la música, el audiovisual y las expresiones culturales tienen una capacidad especial para acercar a las personas. Nos permiten contar lo que vivimos, compartir nuestras diferencias y encontrar puntos en común. También nos dan la posibilidad de mirar nuestras comunidades desde otras perspectivas y reconocer el valor de aquello que tenemos cerca.

Cuando las y los jóvenes encuentran un espacio para crear y compartir, surgen nuevas conversaciones, amistades y por ende, iniciativas. Quizás una idea que comenzó como una fotografía termina convirtiéndose en un proyecto; una conversación puede despertar el interés por trabajar juntos o una historia puede motivar a otros jóvenes a contar la suya. No siempre sabemos hasta dónde puede llegar una iniciativa cuando damos espacio a las personas para participar.

04. Razones para seguir encontrándonos

Por ello, creo importante promover estos encuentros y que las herramientas digitales acompañen esos procesos. Los jóvenes necesitan aprender, experimentar y aprovechar las oportunidades que ofrece la tecnología. También necesitan espacios donde puedan equivocarse, proponer, escuchar y descubrir qué quieren hacer con lo que saben.

Al recordar a los jóvenes de mi Comunidad Digital, vuelvo a pensar en aquellas conversaciones entre jóvenes de distintos países. En las risas, en las coincidencias, en las diferencias culturales y en la facilidad con la que fueron encontrando temas para compartir. Me quedó con la sensación de que todos habían llegado con una historia propia, y al encontrarse con las historias de los demás, algo nuevo comenzaba a construirse.

Necesitamos prestar más atención a eso cuando hablamos del futuro de los jóvenes. A las oportunidades de encontrarse, a las historias que todavía no han contado y a las personas que pueden acompañarlos en sus caminos. Cada persona necesita un sentido de pertenencia a alguna comunidad y que puede aportar algo a los demás.

Al final, las comunidades se construyen cuando encontramos razones para seguir encontrándonos. Y tal vez una de las mejores formas de comenzar sea escuchando una historia, compartiendo la nuestra y descubriendo que hay otras personas con quienes vale la pena construir algo.

«Las comunidades se construyen cuando encontramos razones para seguir encontrándonos».



POR

Marcio Cox Ramírez

Coach Profesional Certificado | Bolivia







Entrevista con Frenesi

by Daniela Patricia



Imagen, identidad y emprendimiento: una conversación sobre construir una empresa sin perder de vista a la persona que existe detrás del espejo.

Daniela Patricia Lanza se define como una mujer soñadora, innovadora y profundamente creativa. Una persona que difícilmente puede quedarse estática y que constantemente busca nuevas formas de expresarse, aprender y evolucionar.

Su historia con la belleza comenzó mucho antes de convertirse en empresaria. Desde niña disfrutaba peinar, maquillar y experimentar con su propia imagen y la de sus amigas. Años después, tras trabajar en gestión de proyectos, identificó una oportunidad en el mundo de los salones de belleza y decidió convertir aquella pasión en un proyecto propio.

Así nació **Frenesí,** un espacio que con el tiempo se transformó en mucho más que un centro de belleza.
Hoy, su formación como **Coach de Imagen Integral** le permite mirar su profesión desde una perspectiva diferente: comprender a cada persona, respetar su esencia y acompañarla a construir una imagen que realmente la represente.

En esta conversación con **MINDSET,** Daniela habla de belleza, identidad, autoestima, liderazgo, emprendimiento y de todo lo que ocurre cuando una mujer decide apostar por una idea, incluso cuando todavía siente miedo.

"Las personas no vienen solo por un servicio. Vienen a vivir una experiencia."

¿Quién es Daniela Patricia Lanza, más allá de sus títulos y de su negocio?

Bueno, Daniela es una persona que es soñadora e innovadora. La verdad soy una persona que a nivel artístico tampoco puede quedarse estática. Por ejemplo, actualmente, después de muchos años estoy queriendo incurrir en la pintura. Entonces nunca dejo de innovar en lo que se refiere a mis facetas, mis hobbies e incluso la percepción de la vida misma.

¿Cómo comenzó tu historia dentro del mundo de la belleza y qué hizo que decidieras convertirlo también en un proyecto empresarial?

Desde niña, yo comentaba siempre que era la niña a la que le gustaba peinar a las amigas. Entonces, quienes me conocen desde la universidad o el colegio saben que yo siempre era la primera... en el colegio se me permitió por mis papás teñirme el cabello. Entonces experimentaba haciéndome mechitas, haciéndomelo rojo, yo misma me maquillaba, yo misma me ponía piedritas. Y también era la que arreglaba a las amigas, Y todo el mundo que actualmente es aún amigo mío de la universidad o el colegio, decía "sí, pero a vos siempre te ha gustado esto". Y de repente, qué bonito que se haya dado una oportunidad. Me tocó trabajar en un banco en gestión de proyectos. Hice cursar unas planillas parametrizadas de un proyecto y justo tomé el caso de un salón de belleza. Y me di cuenta que había una gran oportunidad de desarrollo con el salón de belleza. Cuando yo, pasados los años, porque esto recién comencé como que a mis 29 años, o sea, no lo empecé tan jovencita porque no se me daba la oportunidad... fue cuando decidí abrir el primer salón con mucho miedo, porque todos tenemos miedo de comenzar. Yo todavía no era la más experta. Cuando abrí mi salón, recién estaba a la par con otros cursos y a la par también dando mis cursos de maquillaje, pero en otra academia. Entonces, así poco a poco, nació la semillita y hoy gracias a Dios, con todas sus caídas, sus experiencias, sus aprendizajes, es la empresa que tengo.

Hoy eres también coach de imagen integral, ¿qué cambió en tu manera de entender la belleza después de esta formación?

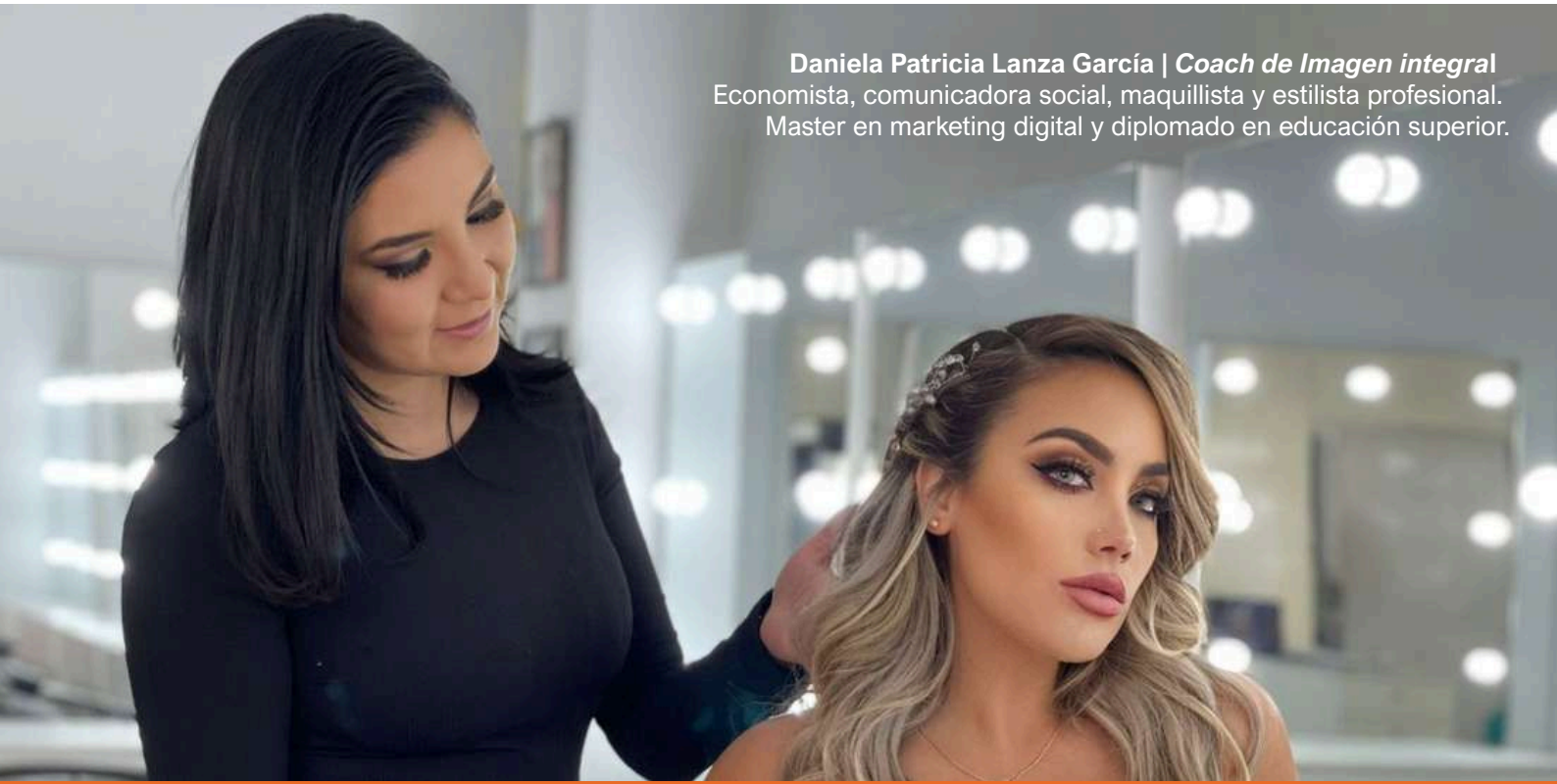
Me ayudó mucho a estructurar cómo quiero trabajar de ahora en adelante, cómo debo entender a los clientes, cómo debo tener una percepción más profesional, hasta cómo quiero vender a la empresa, Es importante ya desde un punto más profesional, con herramientas profesionales, hacer evaluaciones y también hacer sugerencias con un mejor léxico, con una mejor llegada a la persona a la que se quiere **acompañar en un proceso de coaching de imagen integral.**

¿Cuál es la diferencia entre trabajar únicamente la apariencia y trabajar verdaderamente la imagen integral en una persona?

Es necesario entender primero quién es la persona, qué estilo tiene. Entonces, a partir de ahí, mejorar ese estilo. Yo he aprendido que cada persona, cada cliente, es de diferentes estilos, diferentes convicciones y diferentes modos de vida. Tengo un ejemplo: una persona que es mamá, que tal vez los tiempos los tiene más ocupados, pero igual necesita verse bien. Entonces hay que darle a ella también tips, herramientas, consejos, y hacer todo un proceso para ella para que ella se vea bien. Tenemos otras personas que por ejemplo son solteras, pero son de manejos ejecutivos, de horarios también de oficina muy complicados; entonces también se les hace su asesoría y se les da también su proceso en belleza.

¿Qué relación encuentras entre imagen, autoestima, seguridad y la manera en que una persona se presenta frente al mundo?

Las tres van casi de la mano. Porque la autoestima va a generar que haya seguridad. Una autoestima baja donde tal vez no te sientes tú... porque hay muchas mujeres atrapadas en una imagen que no les representa, y eso les baja la autoestima y mucho la seguridad.



Daniela Patricia Lanza García | *Coach de Imagen integral*
Economista, comunicadora social, maquillista y estilista profesional.
Master en marketing digital y diplomado en educación superior.

Cuando nosotros les hacemos hasta un corte de cabello que les cambia, el autoestima y su seguridad se elevan altísimos. Entonces su imagen empieza a vender. Empieza a sentirse quién es esa persona en el mundo. Entonces, ella va a poder desarrollar toda actividad a la que se dedique de manera más segura, más eficiente, más integral incluso de ella misma.

Desde tu experiencia, ¿qué buscan realmente las personas cuando llegan a un centro de belleza? ¿Es siempre un cambio físico o hay algo más detrás?

Yo creo que las personas no solo vienen por un servicio, vienen a experimentar, a sentir una experiencia, a sentirse escuchadas, mimadas, entendidas, fortalecidas, empoderadas. Eso es lo que busca una mujer y en Frenesí es justamente lo que buscamos ofrecer: **no servicios, sino experiencias.**

Como empresaria, ¿cuál ha sido uno de los mayores desafíos de construir y sostener tu propio negocio?

Bueno, actualmente en La Paz ha habido muchos temas coyunturales y políticos.En los años que tiene Frenesí, que justamente son nueve, hemos atravesado el primero que ha sido una externalidad salida de las manos: la pandemia. fue un golpe... creo que ha sido el primer golpe duro que Frenesí ha sobrevivido porque hemos estado casi un año sin trabajo. Hemos tenido que negociar el tema de alquileres. Yo incluso medio año antes de eso me había mudado a un salón más grande, entonces el tema de los costos, los salarios, y también el cuidar tu propia salud. Yo caí enferma y casi no la cuento. He perdido trabajadores, hemos perdido proveedores, o sea, realmente ha sido un cambio que ha impactado no solo a nivel económico, sino también emocional. Saber que mucha gente que trabajaba contigo dejó de trabajar o falleció. Y también muchas colegas han cerrado sus negocios en esa época.

Yo recuerdo que como una estrategia, antes del COVID, había comprado varios productos que estaban rematando. Los guardé, pero cuando reabrimos, esa inversión me ayudó a recuperarme. Pero fue una jugada muy riesgosa. Otra externalidad muy fuerte que vivimos actualmente en la coyuntura política es el tema de los bloqueos. Nuestro último pico bajo ha sido 50 días sin trabajo por el tema de bloqueos. La gente no va a priorizar un servicio por encima de la necesidad, como la belleza si el pan está faltando en casa. Entonces te das cuenta, no había harina, no había pollo, entonces realmente solo estaban las clientes que a gusto sí cuidan su imagen, pero tampoco se ha vuelto una primera necesidad digamos en su vida. Entonces hay que enfrentar ese tipo de situaciones como empresa que creo que son las más fuertes.

¿Qué has aprendido sobre liderazgo al dirigir un centro de belleza y trabajar con un equipo?

Trabajar con un equipo no siempre es algo que se pueda dar de la manera más fácil y loable. Porque cuanto más grande es el equipo, son más diferentes los problemas, las circunstancias, los permisos, la solución laboral que tiene que tener. Actualmente tengo como 20 personas que trabajan a diario y también espontáneamente conmigo. Y bueno, al decir espontáneo me refiero a diario y tal vez de trabajos por horas que trabajan conmigo.

Sin embargo, me cuesta; yo siento que si llegara a los 30 trabajadores, yo ya voy a poner un dependiente de recursos humanos que se encargue exclusivamente de supervisar su trabajo, de realizar sus pendientes administrativos. Porque no es lo mismo que cuando yo siempre tenía dos trabajadoras y éramos las tres. Las tres comíamos, las tres cenábamos, las tres nos íbamos, las tres nos cuidábamos, que ahora al tener tantas personas que a veces yo siento que no las llego a escuchar completamente. Ya mi conexión ya no es tan personal con cada una, pero sí tratamos de engranar. Ahorita con los 20 que somos, yo siento que soy una buena líder porque aún sostengo Frenesí con los 20 y acabamos el año con los 20. Entonces, si a veces una o dos personas se van, son bajas que han significado una pérdida del salón; han sido bajas que emocionalmente igual afectan mucho, pero como líder también debo entender que todo esto es una rueda, todo engrana y todo debe fluir y todo también debe crecer.

He tenido trabajadoras que han salido de Frenesí para crecer, de lo cual me siento muy orgullosa; también han sido mis trabajadoras, actualmente tienen sus salones. Entonces, yo siempre voy a ver con muy buen ojo estos crecimientos. He tenido trabajadoras que se han ido y también han vuelto, entonces también eso me afirma que tal vez Frenesí es un punto que ellas encuentran de trabajo, que se sienten a gusto. Para nosotros es algo bueno, **aplicar las competencias de liderazgo.**



“la belleza comienza cuándo… Una se ama mucho más que, a cualquiera.”



¿Cómo te gustaría integrar en el futuro el coaching de imagen integral dentro de los servicios o experiencias que ofrece tu negocio?

Lo del coaching lo vamos a aplicar en todas nuestras clientes. Voy a empezar a hacer un expediente de diagnóstico con cada una de ellas, pero nosotros queremos ir más allá con el tema de la academia. Queremos empezar a certificar capacitaciones a nuestras alumnas para que sean profesionales altamente calificadas. Que sean igual estructuradas, que tengan un concepto de la belleza integral más elevado y puedan desarrollarlo también en su campo laboral.

¿Cómo imaginas en el futuro de la industria de la belleza? ¿Crees que estamos avanzando hacia una mirada más integral del bienestar y de la imagen?

Siempre. Yo pienso que los productos, los eventos... con decirte que el tema ecológico y el tema vegano es lo que se está priorizando en la belleza cosmética actualmente. Yo siento, por ejemplo, L'Oréal está sacando una línea completamente vegana pensando en un servicio mejor, de calidad, que sea integralmente saludable, entonces de repente todo está para mejorar. Si tú miras la belleza en los años 60, los químicos eran muy fuertes en los productos; actualmente eso no está pasando. Las líneas cosméticas, yo trabajo por ejemplo con Colorina que se preocupa a diario de cuidar y encontrar los productos adecuados para la piel. Y sacan novedades creo cada tres meses, mejores envases, mejores acabados, están con el tema del blindaje que ahora a todo mundo de mujeres les encanta que el maquillaje no se les corra. Entonces siempre esto va con flecha para arriba. No creo que cambie en los últimos años, sino que va a ir mejorando e innovando.

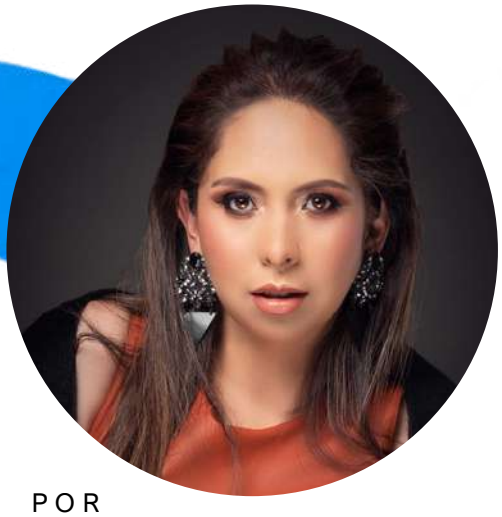
¿Qué consejo le darías a una mujer que quiere emprender pero todavía siente miedo de apostar por su propia idea?

Yo le diría que los miedos los guardemos en la maleta, no los botemos, porque el miedo es lo que nos hace a veces ser cuidadosas. El miedo también nos pone en alerta, pero que el miedo no sea la estanca que te detiene, sino que sea aquello que te ha motivado a sentir y a enfrentarlo y a hacerte una mujer mucho más fuerte. Yo quiero acabar contando que cuando yo tomé el primer vuelo para irme a estudiar maquillaje a Lima, sentí mucho miedo, dije "¿qué estoy haciendo?, estoy desperdiciando mi dinero, mi tiempo, me estoy peleando con mis papás por esto", porque al principio mis papás no estaban de acuerdo.
Por eso el nombre incluso de **Frenesí,** que siempre lo digo, significa locura, euforia. Y dije, lo voy a hacer ...pero me subí a ese avión, yo recuerdo, con una maletita de mano, porque tenía solo el boleto de equipaje de mano, y temblaba de miedo a lo que me iba a enfrentar. La primera vez que viajaba sola fuera de mi Bolivia incluso, con algo en lo que **nadie me apoyaba;** entonces realmente tenía mucho miedo. Pero cuando he vencido ese miedo, los resultados han sido: **ser una mujer más fuerte, más fortalecida y que ha echado raíces más duras, un tronco más sólido.** Que no va a ser fácilmente de derribar. Entonces, cuando un miedo se supera, eso ya se vuelve tus fortalezas.

El poder de acompañar sin juzgar:

El verdadero rol del coach





POR

Emilene Oriele Vergara Teran

Coach Emocional Certificada | Bolivia

SOBRE LA AUTORA

Arquitecta de Profesión, Coach Emocional, Coach Holística, Coach en Imagen Personal y Profesional, Experta en organización de Eventos, Cosmetóloga, Coach de Pasarela Profesional.

Directora de Miss Oruro por 11 años consecutivos, Representante oficial de: Promociones Gloria en Oruro - Bolivia. Directora de la Escuela de Reinas Black and White, directora de la revista de distribución gratuita Black and White.

Titulo honorifico más destacado:
Dra. Honoris Causa

01. | Una historia que me llevó al coaching emocional

Hace 11 años que tengo el privilegio de organizar uno de los eventos de belleza más importantes de mi departamento. Durante este camino he conocido a numerosas mujeres, cada una con una historia, una personalidad, sueños, fortalezas y también heridas que muchas veces no se ven a simple vista.

Sin embargo, hubo una persona cuyo comportamiento me resultaba incomprensible. Por más que intentaba entender sus actitudes, no encontraba respuestas desde mi propia perspectiva. En aquel momento, sin saberlo, esa experiencia se convertiría en una de las razones más importantes para acercarme al coaching emocional.

Fue así como comencé a descubrir una lección que transformó mi manera de mirar a las personas: no podemos comprender verdaderamente a alguien si solo lo observamos desde nuestra propia realidad.

Durante mi formación en coaching emocional, hubo un ejercicio que me marcó para siempre. Aprender a ponerme en el lugar del otro, a escuchar desde la empatía y a dejar de lado los juicios me permitió comprender que cada persona vive circunstancias que muchas veces desconocemos.

Detrás de una reacción puede existir una herida. Detrás de una actitud que nos incomoda, quizás haya una historia de rechazo, miedo, inseguridad o soledad. Y detrás de una persona que parece difícil de comprender, puede haber alguien que lleva mucho tiempo intentando ser escuchado, aceptado y comprendido.

02. Escuchar sin juzgar transforma realidades

Esto no significa justificar cualquier comportamiento ni aceptar acciones que dañen a los demás. Significa reconocer que podemos poner límites sin humillar, expresar desacuerdos sin destruir y acompañar sin convertirnos en jueces de la vida ajena.

Con el tiempo comprendí que el verdadero rol de un coach no consiste en imponer respuestas, señalar errores o pretender tener la razón. Consiste en crear un espacio de confianza en el que una persona pueda sentirse escuchada, explorar su realidad y descubrir sus propias capacidades.

Acompañar no significa resolverle la vida a alguien. Significa caminar a su lado mientras encuentra sus propias herramientas para avanzar.

Cuando dejamos de juzgar y comenzamos a escuchar de verdad, sucede algo maravilloso: las personas empiezan a confiar. Y cuando alguien se siente seguro, cuando percibe que no será señalado por sus errores ni rechazado por sus dificultades, puede atreverse a mostrar aquello que durante mucho tiempo mantuvo escondido.

> *A veces, ese espacio de confianza es precisamente lo que le hace falta a una persona en su hogar, en su círculo de amistades o incluso en los lugares donde debería sentirse valorada*

¿Cuántas veces hemos etiquetado a alguien sin conocer su historia? ¿Cuántas veces hemos interpretado una actitud desde nuestros propios prejuicios, sin detenernos a pensar qué podría estar viviendo esa persona?

Nunca conoceremos por completo las batallas internas de los demás. Tampoco siempre encontraremos una explicación para quienes actúan con indiferencia o intentan dañar al prójimo. Pero sí podemos elegir cómo responder: con conciencia, con límites saludables y con la voluntad de no convertirnos en aquello que criticamos.

03. El potencial que se revela cuando alguien confía en ti

Una de las experiencias más impresionantes que he podido comprender a través del coaching es el potencial que puede descubrirse en una persona cuando comienza a confiar en sí misma y siente que alguien más también cree en ella.
He aprendido que no todas las mujeres necesitan el mismo consejo, el mismo método ni el mismo tiempo para crecer.

Cada una tiene su propio proceso, sus propias circunstancias y su manera particular de descubrir su valor.

En el mundo de la belleza, donde tantas veces se comparan los rostros, los cuerpos, los talentos y los resultados, esta enseñanza adquiere un significado aún más profundo.

Cada mujer es única, y la luz de una no tiene por qué apagar la luz de otra.
Podemos brillar en diferentes escenarios, alcanzar metas distintas y construir nuestros propios caminos sin necesidad de competir desde la inseguridad ni de disminuir a quienes nos rodean.

Pero comprenderlo no siempre es fácil, especialmente para quienes se sienten solos, poco valorados o amenazados por los logros ajenos. A veces, detrás de la necesidad de competir constantemente, existe una persona que todavía no ha descubierto cuánto vale por sí misma.

“ Considero que nuestro trabajo no debe limitarse a ayudar a las personas a alcanzar objetivos. También debemos contribuir a que reconozcan sus fortalezas, comprendan sus emociones, desarrollen su confianza y aprendan a relacionarse consigo mismas y con los demás desde un lugar más saludable”.



04. Acompañar también es un acto de amor

Hoy, después de todo lo vivido y aprendido, puedo decir que aquella experiencia que en un principio me resultaba difícil de comprender terminó convirtiéndose en una oportunidad de crecimiento personal.

Me enseñó que no siempre necesitamos tener una explicación para cada conducta, ni una respuesta para cada situación. A veces, lo más valioso que podemos ofrecer es nuestra disposición a escuchar, nuestra capacidad de comprender y nuestro respeto por el proceso de cada persona.

El coaching emocional me permitió reconocer que cada ser humano es una historia en construcción. Nadie es exactamente igual a otro, nadie recorre el mismo camino y nadie debería ser definido únicamente por sus errores, sus momentos difíciles o las actitudes que otros no logran comprender.

Acompañar sin juzgar no significa permanecer en silencio ante lo que está mal. Significa aprender a mirar más allá de las apariencias, reconocer la dignidad del otro y ofrecer un espacio en el que pueda encontrar claridad, responsabilidad y nuevas posibilidades.

Porque muchas veces, una persona no necesita que alguien la cambie. Necesita que alguien la ayude a descubrir que puede cambiar por sí misma. Y quizá esa sea una de las mayores responsabilidades de quienes elegimos acompañar procesos humanos: recordarle a cada persona que su historia no la limita, que sus circunstancias no definen todo su potencial y que todavía puede descubrir una versión de sí misma que ni siquiera imaginaba.

Hoy tengo una certeza que deseo compartir: nunca subestimemos el poder de creer en alguien.
A veces, una palabra de aliento, una escucha sincera o una presencia que no juzga pueden convertirse en el comienzo de una transformación. Porque cuando acompañamos desde la empatía, no solo ayudamos a otros a descubrir su luz; también aprendemos a mirar el mundo con más humanidad.
Acompañar sin juzgar es comprender que no necesitamos conocer toda la historia de una persona para tratarla con respeto, ni tener todas las respuestas para ofrecerle apoyo.

Y, sobre todo, es recordar que, en ocasiones, lo único que alguien necesita para comenzar a brillar es sentir que no tiene que hacerlo todo en soledad.
Porque el verdadero acompañamiento no consiste en decirle al otro quién debe ser, sino en ayudarlo a descubrir quién puede llegar a ser



POR

Emilene Oriele Vergara Teran

Coach Emocional Certificada | Bolivia

> “el verdadero acompañamiento no consiste en decirle al otro quién debe ser, sino en ayudarlo a descubrir quién puede llegar a ser”



Las organizaciones que están cambiando el mundo.

Conectamos organizaciones, conocimiento y propósito para impulsar nuevas oportunidades.

Red Mundial de Conferencistas — Fundada en 2008

Red del Coach

RME — Red Mundial de Empresarios y Emprendedores

Red Mundial RMI Inmobiliaria

Red Mundial de Grafología

Red Mundial de Risoterapeutas

Red Mundial de Oradores

Red Mundial de las Ventas

Red Mundial de Facilitadores

Red Mundial de Networking

Red Mundial de la Transformación

RIC — Red Internacional de Consultores

FISH — Federación Internacional de Superación Humana

REDEDU — Red Mundial de Educación

Informes y alianzas: info@conferencistas.eu