

El autoliderazgo ontológico es la capacidad de dirigirnos a nosotros mismos desde un lugar de conciencia plena, asumiendo la responsabilidad de nuestras decisiones y acciones. No implica reaccionar de manera automática ni dejarnos influir por las circunstancias externas, sino tomar un rol activo y comprometido en nuestra vida. Este enfoque nos invita a conectar con nuestras emociones, valores y creencias, permitiendo que estas guíen nuestras elecciones de manera auténtica y alineada con nuestra esencia.

A diferencia del liderazgo externo, que busca influir en los demás, el autoliderazgo es un proceso interno que nos posiciona como protagonistas de nuestra historia. En lugar de buscar imponer o controlar, nos invita a reflexionar, aprender de nuestros errores y construir un camino congruente con nuestros principios. Se trata de cultivar una relación consciente con nosotros mismos, desde la aceptación y la compasión, lo que nos permite liderar nuestras vidas con integridad y coherencia.

Desde la perspectiva ontológica, el autoliderazgo implica resignificar nuestra relación con el pasado. Aunque no podemos cambiar los eventos ocurridos, sí podemos transformar el vínculo que tenemos con ellos. Reconocer que somos observadores únicos de nuestra historia nos permite revisar los juicios emitidos sobre nuestras experiencias y resignificarlos desde una postura de aprendizaje. Este proceso no solo nos libera de cargas emocionales innecesarias, sino que también nos abre a posibilidades más auténticas y constructivas para el presente y el futuro.

El autoliderazgo es, en esencia, un camino hacia la transformación personal. Nos invita a aceptar nuestra vulnerabilidad como parte integral de la experiencia humana, convirtiéndola en una fuente de fortaleza. Al abrazar nuestra capacidad de elegir y actuar de manera consciente, nos empoderamos para tomar decisiones alineadas con nuestro propósito y construir una vida más plena y auténtica. Es un viaje continuo de autodescubrimiento y crecimiento, donde cada elección y acción refuerza nuestra identidad y compromiso con lo que realmente valoramos.

TIPOS DE LÍDERES

En el proceso de autoliderazgo, aparecen dos voces internas:

- EL SABOTEADOR INTERNO:

Este es el crítico que siembra dudas y limita nuestras acciones. Generalmente motivado por el miedo, identificarlo nos permite desafiar sus mensajes y transformarlo en un aliado para el aprendizaje.

- EL LÍDER INTERNO:

Es nuestra voz de confianza, la que nos impulsa a actuar con valentía y congruencia. Fortalecer este líder interno significa escuchar y dar espacio a esa parte de nosotros que nos alienta a avanzar hacia nuestras metas.

PILARES FUNDAMENTALES DEL AUTOLIDERAZGO ONTOLÓGICO

AUTOCONOCIMIENTO

- Conocer quiénes somos es el punto de partida del autoliderazgo. Implica comprender cómo percibimos el mundo y cómo nuestras experiencias, creencias y valores moldean nuestras decisiones.
- El Observador Interno: Cada persona interpreta la realidad desde su propio "observador", condicionado por sus experiencias y creencias. Comprender este observador permite cuestionar y expandir nuestras perspectivas.
- Creencias y Valores: Identificar qué creencias nos limitan y cuáles nos potencian, así como conectar con nuestros valores, nos orienta hacia decisiones más alineadas con lo que realmente importa en nuestra vida.

RESPONSABILIDAD PERSONAL

- Ser líderes de nuestra vida implica abandonar el papel de víctima y asumir la responsabilidad de nuestras decisiones.
- Protagonismo Activo: En lugar de culpar a las circunstancias o a otros, el autoliderazgo nos invita a tomar el control, transformando dificultades en oportunidades de crecimiento.
- Lenguaje Generativo: Transformar un "no puedo" en un "exploraré opciones" amplía nuestras posibilidades de acción, potenciando nuestra capacidad para enfrentar retos.

AUTOGESTIÓN EMOCIONAL

- Liderar implica aprender a reconocer y gestionar nuestras emociones para actuar de manera coherente con nuestras metas.
- Observación de Estados de Ánimo: Reconocer cómo emociones como el miedo o la frustración influyen en nuestras decisiones es esencial para gestionarlas de manera constructiva.
- Regulación Emocional: Herramientas como la respiración consciente y la reflexión nos permiten manejar emociones intensas, manteniendo un equilibrio interno.

TOMA DE DECISIONES CONSCIENTE

- Liderarnos implica salir del "piloto automático" y tomar decisiones desde un lugar de reflexión y propósito.
- Desafiar Patrones Automáticos: Identificar y cuestionar reacciones automáticas nos permite elegir respuestas más alineadas con nuestras metas.
- Alineación con Propósitos: Preguntarnos si una decisión refleja quiénes somos y lo que queremos alcanzar nos guía hacia un camino auténtico y coherente.