



20  
26



# FORMACIÓN Y LIDERAZGO

*Episodio 13*

# Alas de Liderazgo

## Cuarto Módulo: Desarrollando tu Potencial

En el episodio anterior descubriste la importancia de conocerte. De identificar tus talentos, tus fortalezas, lo que te mueve y lo que te define como líder.

Pero el autoconocimiento sin acción es solo reflexión. Y la reflexión, por profunda que sea, no transforma nada por sí sola.

**Lo que transforma es lo que haces todos los días.**

# Episodio 13: Construir Hábitos

Existe una brecha que separa al líder que sabe quién quiere ser del líder que realmente se convierte en esa persona. Esa brecha no se llena con motivación, con buenas intenciones ni con grandes decisiones tomadas en momentos de inspiración.

## **Se llena con hábitos.**

Un hábito no es simplemente una rutina. Es la evidencia de quién estás decidiendo ser. Cada vez que actúas de manera consistente, le estás enviando un mensaje a tu cerebro, y a quienes te rodean, sobre el tipo de líder que eres.

James Clear, en Hábitos Atómicos, lo explica con una claridad que cambia la manera de ver el crecimiento personal: no son los grandes cambios los que transforman una vida. Son las mejoras pequeñas y consistentes, acumuladas en el tiempo.

**Lo que hay que construir:  
sistemas de acción que operen  
independientemente de cómo te sientes.**



# El problema con la motivación

La mayoría de las personas espera sentirse motivada para actuar. Espera el momento correcto, el estado de ánimo adecuado, las condiciones perfectas. Y mientras espera, el tiempo pasa y los hábitos que necesita nunca se forman. El liderazgo no puede depender de la motivación. Porque la motivación es un visitante que llega sin avisar y se va de la misma manera.

Clear lo dice con precisión: "No te elevas al nivel de tus metas. Caes al nivel de tus sistemas."

Un líder sin sistemas sólidos es un líder que funciona bien cuando todo va bien. Pero el liderazgo real se mide en los días difíciles, en los momentos en que nadie está mirando, en las decisiones pequeñas que nadie aplaude pero que definen quién eres.

# Cómo se construye un hábito

Clear identificó un ciclo que explica cómo funcionan todos los hábitos, buenos y malos. Lo llamó el ciclo del hábito: señal, anhelo, respuesta y recompensa.

La señal dispara el comportamiento. El anhelo es la motivación detrás. La respuesta es el hábito en sí. Y la recompensa es lo que refuerza el ciclo.

Entender este ciclo no es solo teoría. Es la herramienta más práctica que tiene un líder para diseñar los comportamientos que quiere instalar en su vida y eliminar los que lo frenan.

Y hay algo más que Clear señala, que pocos toman en cuenta: la identidad. Los hábitos más poderosos no nacen de decir "quiero lograr esto", sino de decir "soy el tipo de persona que hace esto". El cambio de comportamiento más duradero es el que viene de un cambio de identidad.

*"Cada acción que realizas es un voto para el tipo de persona en la que deseas convertirte."*

— James Clear, Hábitos Atómicos

# Los hábitos del líder

Stephen Covey, en Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva, abordó este tema desde una perspectiva diferente pero igualmente poderosa. Para Covey, los hábitos no son simplemente acciones repetidas. Son la intersección del conocimiento, la habilidad y el deseo.

Saber qué hacer no es suficiente. Saber cómo hacerlo tampoco. Hace falta querer hacerlo. Y esa combinación, cuando se sostiene en el tiempo, se convierte en carácter.

El carácter de un líder no se construye en los momentos grandes. Se construye en los momentos pequeños que nadie ve. En la disciplina silenciosa de hacer lo correcto cuando cuesta hacerlo.

*"Sembramos un pensamiento, cosechamos una acción.  
Sembramos una acción, cosechamos un hábito.  
Sembramos un hábito, cosechamos un carácter.  
Sembramos un carácter, cosechamos un destino."  
— Stephen Covey*

Un líder que construye hábitos sólidos no necesita recordar quién quiere ser. Simplemente lo es.

# ¿Estoy desarrollando mi liderazgo?

Antes de avanzar al próximo episodio, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los tres hábitos que, si los practicara consistentemente, transformarían mi liderazgo?
- ¿Mis hábitos actuales reflejan al líder que quiero ser o al líder que he sido hasta ahora?
- ¿Estoy esperando motivación para actuar o tengo sistemas que me llevan a actuar independientemente de cómo me siento?
- ¿Qué hábito negativo estoy sosteniendo sin cuestionarlo que me está costando más de lo que creo?
- ¿Las personas que me rodean describirían mis hábitos como los de un líder consistente?



# Ejercicios

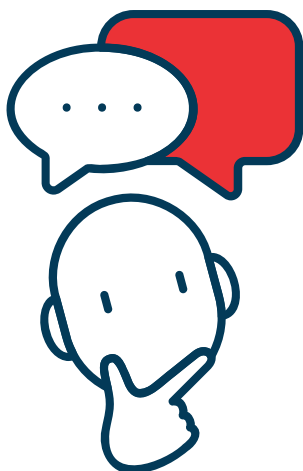
Reflexiona sobre lo siguiente:

- Elige un hábito de liderazgo que quieras instalar. Escribe la señal que lo va a activar, el momento exacto en que lo harás y la recompensa que recibirás al completarlo. Hazlo tan pequeño que sea casi imposible no hacerlo.
- Identifica un hábito que estás sosteniendo y que sabes que te frena. Escribe con honestidad qué señal lo dispara y qué recompensa te da. Luego escribe qué hábito positivo podría reemplazarlo usando la misma señal.
- Durante los próximos 30 días practica un solo hábito nuevo. No diez. Uno. Márcalo cada día en un calendario. No rompas la cadena.



# Reflexión final

1. No eres lo que decides en un momento de inspiración. Eres lo que haces el día que menos quieres hacerlo.
2. Los hábitos no cambian tu vida de golpe. La cambian en silencio, un día a la vez, hasta que un día te das vuelta y ya no eres la misma persona.
3. Un líder sin hábitos sólidos depende del ánimo. Un líder con hábitos sólidos depende de sus sistemas.
4. El carácter no se declara. Se construye con cada pequeña decisión repetida en el tiempo.
5. El hábito más poderoso que puedes desarrollar como líder es el de actuar aunque no tengas ganas. Ese hábito lo cambia todo.



# MATERIAL COMPLEMENTARIO

Te recomendamos este material audiovisual complementario. (Haz clic en el enlace)

1

## CÓMO CAMBIAR Y ADQUIRIR UN HÁBITO



2

## LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA



# El Liderazgo

El liderazgo que se construye sobre hábitos sólidos no necesita reinventarse cada mañana. No depende de cómo amaneció el líder, de si las condiciones son favorables o de si alguien lo está mirando.

Simplemente opera. Día tras día. Con la consistencia silenciosa de quien ya decidió quién va a ser.

Eso es lo que separa a los líderes que admiras de los que solo tienen buenas intenciones. No es talento. No es suerte. Son los hábitos que nadie ve pero que producen los resultados que todos notan.

Construye los hábitos correctos.

---

## GRACIAS POR SER PARTE

