



rdonar/Shutterstock

## Los jefes también lloran: la importancia del bienestar en el liderazgo

Publicado: 24 enero 2025 10:29 CET

**Guillermo José Navarro del Toro**

Profesor Investigador, Universidad de Guadalajara

Cuando pensamos en líderes eficaces, a menudo nos imaginamos personas fuertes, con capacidad de mando, resilientes y visionarias que pueden tomar decisiones difíciles bajo presión. Sin embargo, detrás de este ideal se esconde una clave que muchas veces se pasa por alto: el equilibrio entre bienestar y liderazgo.

Porque ¿cómo se puede mantener esta imagen sin tener en cuenta el bienestar integral de la persona? ¿Y si el liderazgo verdaderamente eficaz es el que surge desde dentro, desde la amabilidad con uno mismo?

La respuesta nos interesa a todos porque el liderazgo ya no es cosa de unos pocos privilegiados: hoy en día, se considera una habilidad esencial para estudiantes y profesionales que se esfuerzan por lograr un cambio positivo en sus comunidades.

---

**Leer más: *El perfeccionismo y la falta de autoconfianza puede generar jefes controladores***

---

## **Bienestar y liderazgo: un enlace indisoluble**

Cuando hablamos de bienestar y liderazgo, es muy importante aclarar que no nos referimos al cuidado físico. Incluye el equilibrio emocional, espiritual y social. [Investigaciones recientes](#) muestran que los líderes que se centran en promover su propio bienestar son más compasivos, creativos y resilientes. Estas cualidades no sólo les benefician, sino que también tienen un impacto positivo en los equipos y las comunidades que lideran.

Tanto para los estudiantes como para los profesionales, el desarrollo de habilidades de liderazgo comienza con la autoconciencia. ¿Cómo podría liderar a otros si no supiera gestionar mis propias emociones ni reconocer mis propias limitaciones? El bienestar les brinda las herramientas que necesitan para comprenderse a sí mismos, descubrir sus fortalezas y trabajar duro en áreas de oportunidad.

## **De la autoexigencia al bienestar**

Tomemos el ejemplo de Anna, una joven universitaria que sueña con convertirse en líder de su comunidad. Anna se ha esforzado durante mucho tiempo por ser la mejor estudiante, liderar programas sociales y estar a la altura de las expectativas de todos los que la rodean. Sin embargo, el estrés constante le pasó factura y la llevó al agotamiento.

Sólo entonces se dio cuenta de que para ayudar a los demás, primero debía cuidar de sí misma. Al priorizar el equilibrio entre bienestar y liderazgo, Anna no solo recuperó su energía, sino que también descubrió que podía liderar con más autenticidad y propósito.

## **Estrategias para fomentar el equilibrio entre bienestar y liderazgo**

Desarrollar un liderazgo basado en la felicidad no sucede de un día para otro. Este es un proceso que requiere práctica y compromiso. A continuación se presentan algunas estrategias que han demostrado ser eficaces:

1. **Practique la autocompasión:** los líderes no son superhéroes y cometer errores es parte del aprendizaje. Aprender a ser amable con uno mismo frente a los reveses puede fomentar la resiliencia y la empatía hacia los demás.
2. **Incorpore la atención plena:** practicar la atención plena puede ayudar a los líderes a concentrarse, tomar decisiones más informadas y reducir el estrés. Tanto para estudiantes como para profesionales, unos minutos de meditación cada día pueden marcar una gran diferencia y mantener el equilibrio entre bienestar y liderazgo.

3. Fomentar una red de apoyo: nadie puede liderar solo. Estar rodeado de personas que comparten valores similares puede mejorar el bienestar emocional y brindar una perspectiva valiosa durante momentos difíciles.
4. Claridad de propósito: los líderes que entienden el porqué de sus acciones encuentran mayor satisfacción y motivación en su camino. Esto les permite inspirar a otros.
5. Priorice la salud física y emocional: desde llevar una dieta equilibrada hasta tomarse tiempo para descansar y relajarse, cuidar su cuerpo y su mente es esencial para mantener la energía y la claridad mental.

---

***Leer más: [La clave del éxito empresarial: delegar responsabilidades de manera eficiente](#)***

---

## **Un ejemplo inspirador en América Latina**

En América Latina se han desarrollado iniciativas para incorporar a los planes de estudio la educación en salud. Un ejemplo llamativo es el seminario web organizado por el Departamento de Salud Global y Educación de la UNESCO titulado [Enseñanza de promoción de la salud y desafíos en las escuelas de América Latina](#).

El evento reunió a varios expertos que [compartieron sus 35 años de experiencia](#) en la promoción de la salud escolar en la región. Se discutieron avances, como los programas de educación integral en sexualidad que han puesto en marcha muchas escuelas y los entornos de aprendizaje seguros para prevenir el acoso. También se identificaron los elementos clave como las herramientas para el manejo del estrés y la ansiedad y el hacer protagonista a toda la comunidad, incluyendo a las familias, para hacer los planes más efectivos y adaptados a las necesidades locales.

En este sentido, la Red del Movimiento de Promoción de la Salud Escolar es un espacio para que las escuelas compartan sus experiencias y aprendan unas de otras. Finalmente, el seminario fue un espacio para proyectar acciones futuras como la puesta en marcha de estrategias intersectoriales para prevenir el acoso y garantizar que todos los niños y jóvenes tengan acceso a una educación segura.

Una de las conferencias del seminario de la Unesco.

### **Un cambio positivo que trasciende**

Cuando alumnos y expertos combinan bienestar y liderazgo en su vida, el efecto va más allá de lo personal. Un líder que se siente a gusto consigo mismo posee una mayor habilidad para motivar e impulsar a otros hacia objetivos compartidos. Además, su modelo puede funcionar como un impulsor para modificar culturas sociales y organizacionales.

Es fundamental que tanto las instituciones educativas como las corporaciones implementen programas que fomenten el bienestar como un componente esencial del crecimiento del liderazgo. Cursos de gestión del estrés, ejercicio físico y espacios de mentoría son solo algunas de las maneras en que las instituciones pueden respaldar esta perspectiva.

Por ejemplo, ciertas universidades ya están poniendo en marcha “laboratorios de liderazgo” que fusionan la educación académica con estrategias de autocuidado. Estas acciones no solo capacitan a los alumnos para encabezar proyectos, sino también para convertirse en catalizadores de transformación en sus comunidades.

Las compañías que fomentan el bienestar en sus trabajadores están observando efectos notables: disminución de la rotación, incremento del compromiso y un ambiente laboral más sano. Estas entidades comprenden que los líderes contentos son más eficaces y sustentables.

### **Bienestar y liderazgo como pilares del futuro**

El bienestar no es un lujo ni un añadido. Como comunidad, tenemos la obligación de identificar la influencia del bienestar no solo para optimizar vidas personales, sino también para edificar comunidades más robustas y resistentes. En definitiva, el liderazgo no solo implica lograr objetivos, sino también crear un efecto positivo y perdurable en los demás.

Entonces, ¿está preparado para dirigir desde el equilibrio entre bienestar y liderazgo? La respuesta empieza por nosotros mismos.

---

*Este artículo forma parte de una colaboración con Santander Open Academy, una iniciativa global de Banco Santander que ofrece a cualquier persona acceso a formación para mejorar sus competencias profesionales y su empleabilidad. Incluye cursos 100% subvencionados, contenidos de calidad gratuitos y becas con universidades e instituciones líderes de todo el mundo. Más información en [www.santanderopenacademy.com](http://www.santanderopenacademy.com).*

---