

Brinda a tus clientes una **mejor experiencia de compra** para que se conviertan en embajadores de tu marca

**Propemi**  
BAC Credomatic



## Mejora tu liderazgo observando más y reaccionando menos

La mayoría de los empresarios saben que deben planificar el futuro y priorizar, enfocarse en lo importante como en lo urgente, invertir en su salud, hacer tiempo para la familia y construir relaciones y limitar (si no es que evitar) las distracciones. Pero decirlo es más fácil que hacerlo y mejorar la efectividad se convierte, muchas veces, en motivo de frustraciones.

Afortunadamente, existen herramientas y técnicas que ayudan a lograrlo con disciplina. En particular, tomarse tiempo para la reflexión personal mejora la capacidad de la mente para resistir a las típicas tentaciones que se cruzan en el camino de la construcción de hábitos productivos y sanos. De la misma forma en que la actividad física energiza y revitaliza el cuerpo para el resto del día, diferentes técnicas de reflexión individual sirven como “aeróbicos” para ordenar y desintoxicar la mente y, fomentar así, su actividad metabólica.

La cultura actual de “estar siempre disponible” está generando un alto costo en los líderes empresariales. Sin embargo, diversas figuras han manifestado por décadas la necesidad de desconectarse periódicamente para sobrevivir: sir Winston Churchill, que pintaba por diversión, dijo que “si no fuera por la pintura, no podría vivir, no podría soportar la tensión de las cosas”; el bateador Ted Williams solía ir a cazar y a pescar al final de las largas temporadas del béisbol para relajarse y recargar energías. Ciertamente, es complicado para un empresario desaparecer por mucho tiempo para ir de cacería o pintar, pero sí puedes usar técnicas básicas de reflexión personal por momentos cortos y lograr con ello mejorar tu calidad de vida. A continuación, ilustraremos cómo estas técnicas pueden beneficiarte a enfrentar retos típicos para todo líder:

- Adicción a revisar correo electrónico o redes sociales: meterse a revisar el correo de forma compulsiva a cada rato o a primera hora de la mañana es quizá uno de los hábitos más difíciles de quitarse y que más te drena energías para el resto del día. Hay gente que, incluso, es lo primero que hacen al levantarse de la cama en la mañana. Y se vuelve esto más dramático cuando ves los datos: muchos de los recibidos suelen ser notificaciones de redes o newsletters de diversas marcas. Es decir, son cosas que pueden esperar y que al consumirlas en estos momentos clave del día condicionan tu comportamiento y actitudes hacia los demás: aparte de generarte una “bola de nieve electrónica”, te predispone a contestar airadamente a mensajes complejos y, en definitiva, ocasiona arranques más lentos por la mañana. La meditación permite ordenar las actividades y ubicar por la mañana tareas de pensamiento complejo, trasladando hacia el momento después de la cena la revisión de correos. Claramente, siempre uno puede recaer en el mal hábito, pero puedes cuidar tu avance teniendo en mente el gran valor del espacio mental que has ganado para ti con el reordenamiento.

Propemi BAC Credomatic pone a tu disposición las mejores soluciones para medios de pago, que harán que tus clientes disfruten comprar tus productos y servicios. **Llama a tu ejecutivo de negocios o escríbenos a [info\\_propemi@baccredomatic sv](mailto:info_propemi@baccredomatic sv) y descubre la mejor opción para tu negocio.**

Brinda a tus clientes una **mejor experiencia de compra** para que se conviertan en embajadores de tu marca

**Propemi**  
BAC Credomatic



- Ahogarse en las decepciones: cuando perdemos una licitación o un concurso frente a nuestra competencia, tiende a ser normal reaccionar con una mezcla de desilusión, decepción, frustración y, a veces, hasta de resentimiento hacia nuestros competidores. No obstante, cuando comienzas a observar más y reaccionar menos tiendes a abrir un mayor espacio entre tú y la reacción emocional anterior: te das cuenta de ti mismo y de los demás (competidores y clientes), comienzas a pensar que el resultado obtenido es producto de los méritos del rival y no de una injusticia, que tus clientes ganaron una buena solución. En definitiva, te das cuenta de que el juego no acaba en esa derrota, que el juego sigue adelante y hay más etapas en las que deberás jugar con tu nombre y apellido, por lo que la actitud deberá ser la más civilizada posible para tener alguna posibilidad.
- Enfocarse en uno mismo: paradójicamente, al darte el espacio de meditar y reflexionar en privado de manera frecuente, te impulsas más en los demás. Esto es porque las inseguridades que te aquejaban han sido iluminadas por la razón, has logrado aprender alternativas para tomar decisiones difíciles. No se trata de dejar el interés propio o de que uno se siente completamente seguro, sino más bien de ganar criterio sobre las cosas en las que debes involucrarte directamente y aquellas que puedes delegar o dejar ir. Eso te libera tiempo productivo. Pero no solo eso: también los que trabajan contigo lo terminan percibiendo y comienzan a hacerse más cargo de las cosas, mejorando la motivación y el empoderamiento. Asimismo, cambia el concepto de la ganancia o pérdida personal por las decisiones: al elegir (y descartar) no solo me beneficio yo, sino que también afecto a otros y al entorno, de manera que uno termina tomando en cuenta un alcance mayor en su proceso de decisión.

Al final, el objetivo es que tú, como líder de tu empresa, comiences a sentir que estás realmente tomando decisiones desde el “asiento del conductor” y no atravesando pasivamente los eventos del día a día. Sin que la presión del trabajo baje, uno gana mayor control de su vida y un sentido de propósito en las actividades. Es decir, el número y diversidad de compromisos deja de ser el indicador de “éxito”. Todo se resume en “observar más y reaccionar menos”.

Propemi BAC Credomatic desea que 2023 traiga todo lo mejor para tu empresa y tu familia. Llama hoy mismo a tu Ejecutivo de Negocios para recibir una asesoría a la medida de tus sueños. Somos tu mejor aliado en el mundo de los negocios.

Propemi BAC Credomatic pone a tu disposición las mejores soluciones para medios de pago, que harán que tus clientes disfruten comprar tus productos y servicios. **Llama a tu ejecutivo de negocios o escríbenos a [info\\_propemi@baccredomatic sv](mailto:info_propemi@baccredomatic sv) y descubre la mejor opción para tu negocio.**