

UN VIAJE HACIA EL LIDERAZGO EMOCIONAL

Mi primer recuerdo consciente llega el día que cumpla tres años. Camino de la mano con mis tías por la calle y me preguntan cuántos años cumplo. No respondo con palabras, solo levanto la mano y les muestro tres dedos. Recuerdo la emoción, la alegría tan sencilla de existir, de ser vista, de sentir que ese día era muy importante.

Ese pequeño gesto marcó algo más profundo de lo que entonces podía imaginar. Fue como si, a partir de ahí, mi mente empezara a darse cuenta de la vida: momentos, experiencias, conversaciones, emociones. Como si ese recuerdo hubiera abierto la puerta de la consciencia sobre mí misma.

Durante muchos años me hice la misma pregunta en silencio: ¿qué pasó antes de ese instante? ¿Dónde estaban guardadas las emociones, las vivencias, los aprendizajes de cuando aún no tenía recuerdos conscientes? ¿Cómo habitaba yo el mundo antes de poder nombrarlo?

Esa inquietud me acompañó hasta que, mucho tiempo después, empecé a explorar algo que había dejado completamente al margen, mi dimensión emocional y corporal.

Descubrí que el cuerpo guarda información que la mente no recuerda. Que muchas de nuestras decisiones, reacciones y formas de estar en el mundo nacen de memorias inconscientes que no pasan por el pensamiento racional.

Durante años solo le di autoridad a la mente. Era el único lugar donde me sentía segura. Todo lo demás –emociones, sensaciones, sentimientos– era territorio desconocido. Incluso creía que entrar ahí era asomarme a un abismo, donde podría encontrar algo demasiado intenso o doloroso. Tuve miedo de mirar hacia dentro. Y, aun así, lo hice.

Ese fue el inicio de un camino de autoconocimiento profundo. Un camino en el que comprendí (ya de adulta y en la vida profesional)

que liderar sin tener en cuenta el mundo emocional y corporal nos desconecta de nosotras mismas y, tarde o temprano, nos pasa factura.

¿Quién soy?

Soy Nuria, coach y facilitadora sistémica de equipos. Llevo más de 16 años acompañando a líderes en sus procesos de transformación, ayudándoles a reconectar consigo mismos para generar cambios reales y un impacto más consciente en sus equipos. A lo largo de este recorrido comprendí, algo que antes creía imposible: las personas podemos cambiar.

Aquello que decimos que «somos» no es más que una definición, una forma de explicarnos a nosotras mismas y al mundo. Y las definiciones no son fijas. Cambiar tiene que ver con reconocer nuestra capacidad profundamente humana de adaptarnos a las situaciones, a los contextos y a las distintas etapas de la vida. Cambiar es darnos permiso para cuestionar los modelos, los paradigmas e incluso los valores que durante años nos han definido. Es aprender a mirarnos con honestidad y a hacernos nuevas preguntas.

Cambiar, en el fondo, es abrirse a vivir de una manera más consciente. Es dejar de esconderte detrás del «yo soy así» y empezar a explorar quién quieres y puedes llegar a ser. Este libro nace de ese camino.

Como mujer altamente sensible, aprendí muy pronto a esconderme, a hacerme pequeña y a desaparecer cuando sentir algunas emociones era muy doloroso para mí. Siempre he tenido la capacidad de percibir más allá de las palabras, gestos, movimientos, silencios, incluso la respiración o la energía de los demás.

Durante mucho tiempo, esa sensibilidad me mantuvo en un estado de alerta constante. Es un don que tuve que aprender a comprender y a gestionar.

Hoy sé que esa forma de estar en el mundo nació de una herida temprana, que me hizo crecer demasiado deprisa, sentir que era responsable de mí misma y, de algún modo, de todo lo que me rodeaba. Crecí con miedo a fallar, con miedo a perder y, sobre todo, con miedo a ser yo misma. Necesitaba sentirme querida, aceptada, incluida, sentir que pertenecía.

En ese proceso perdí parte de mi autenticidad. Fui creando un personaje fuerte, inmune y distante. Dejé de escuchar a mi cuerpo, de reconocer mis necesidades y mis deseos. Durante años intenté ser perfecta, impecable, pero sostener esa tensión era cada vez más difícil.

Fue una enfermedad autoinmune la que me obligó a volver a mí. Fue mi cuerpo, enviándome señales cada vez más claras, el que me despertó. Y fue también mi curiosidad—el deseo profundo de conocerme un poco más—lo que me llevó a indagar, a buscar y a empezar a escucharme más allá de ese personaje que había construido.

Soltar se convirtió entonces en uno de los grandes aprendizajes de mi vida. Soltar para confiar. Confiar en mí, confiar en los demás y confiar en la vida, como una decisión consciente. Soltar el personaje para quedarme por primera vez desnuda ante mí misma.

Con el tiempo entendí que este proceso no era solo mío. Que todo lo aprendido cobraba sentido al compartirlo con otras mujeres como tú, mujeres capaces, responsables, comprometidas, que sostienen mucho más de lo que muestran. Mujeres que han aprendido a liderar siendo duras, desconectándose de lo que sienten para poder avanzar en entornos exigentes.

Este libro es para ti, que intuyes que el verdadero liderazgo empieza por dentro. Para ti, que deseas elevar tu nivel de consciencia sobre ti misma y sobre tus relaciones. Para ti, que quieres aprender a liderarte desde la responsabilidad, la autenticidad y la coherencia, sin traicionarte, sin apagar tu sensibilidad. Porque he experimentado que hay otra manera de liderar. Una manera más humana, más consciente, donde se incluye al corazón.

Este libro no es un manual ni una relación de respuestas cerradas. Es una invitación. Un espacio cercano, honesto y seguro donde puedas parar, observarte y reconocerte. Un lugar desde el que crecer en consciencia para poder acompañar mejor a otros.

A lo largo de estas páginas compartiré experiencias reales, aprendizajes y claves que espero te acompañen en tu autoliderazgo y en el liderazgo con otros. Te invito a mirarte más allá de la cabeza, a incluir el cuerpo y las emociones, a liderarte desde un lugar más íntegro.

Liderar para mí es crear consciencia, primero en una misma, después en las relaciones y, finalmente, en los sistemas de los que formamos parte.

En el capítulo de liderarse a una misma compartiré contigo algunas experiencias de la niñez que marcaron profundamente mi manera de ser y estar en el mundo. Te contaré cómo el personaje que creé me ayudó a sobrevivir, pero hizo que me desconectara de mí misma durante mucho tiempo.

En el capítulo de liderar a otros en el uno a uno, te contaré que para liderar es necesario crear relaciones basadas en la confianza y estas relaciones se construyen a través de conversaciones. Conversaciones muchas veces incómodas y emocionales.

Y en el último capítulo, «liderar sistemas, liderar equipos femeninos» compartiré contigo experiencias que han marcado mi relación con los equipos, que han ampliado mi mirada sistémica y que me han permitido comprender mejor la relación de liderazgo en equipos de mujeres.