



Si bien es cierto que algunas personas nacen para ser líderes y “ya tienen” las habilidades necesarias para el éxito del liderazgo, es mucho más común que las personas que consideras grandes líderes se hayan desarrollado con el tiempo a base de ir dominando las habilidades necesarias para el éxito. Estoy convencida de que un líder puede nacer pero, sobre todo, se debe “hacer”.

Gran parte de este dominio de habilidades implica desarrollar buenos hábitos de liderazgo desde el principio, pero también implica tomar conciencia de los hábitos improductivos y los métodos de aprendizaje para revertirlos (o manejarlos).

Los nuevos líderes no tienen una habilidad probada para hacer cosas o abordar situaciones de una manera particular. Sus hábitos aún no se han arraigado. Por tanto, no tienen tantos malos hábitos que deshacer como los líderes que han estado durante muchos años en la misma organización.

Me viene a la mente el dicho “No puedes enseñarle trucos nuevos a un perro viejo”, pero ten en cuenta que puedes enseñarle a un líder experimentado a desarrollar buenos hábitos de liderazgo, siempre y cuando establezcas un sistema que sea propicio para permitir el cambio de comportamiento.

¿Por qué los viejos hábitos son tan difíciles de romper?

La respuesta daría para escribir otro artículo, pero brevemente podemos decir algo obvio: **las personas acostumbran a hacer lo mismo, de la misma manera.** Así es como se forman los hábitos, ya que los comportamientos repetidos regularmente se aprenden a través del refuerzo y la repetición. Llega un momento en que estos comportamientos (hábitos) requieren poco o ningún pensamiento, y esencialmente se vuelven automáticos.

De hecho, nuestro cerebro anhela hábitos porque son eficientes y nos permiten completar tareas sin esfuerzo, sin desperdiciar energía. Desde una perspectiva de eficiencia cerebral, esto es excelente porque permite que nuestros cerebros hagan más cada día, incluido todo el pensamiento y la planificación que necesitamos hacer para programar nuestros días y hacer nuestro trabajo.

Es cierto que los nuevos líderes tienen una ventaja cuando se trata de desarrollar buenos hábitos de liderazgo, porque probablemente no han tenido tiempo de desarrollar hábitos de liderazgo no tan buenos. Sin embargo, también es posible deshacer viejos hábitos y desarrollar nuevos y mejores para aquellos que han estado en posiciones de liderazgo durante años.

¿Cuáles son los buenos hábitos de liderazgo?

Los buenos hábitos de liderazgo están arraigados en las habilidades básicas que los líderes necesitan para ser efectivos. Basado en décadas de investigación, hay un cierto acuerdo en que las siguientes habilidades son básicas para líderes exitosos de todos los niveles:

- Inteligencia emocional
- Escucha activa y auténtica
- Conducir conversaciones con propósito
- Tener una mentalidad de crecimiento
- Ser un buen entrenador
- Construir relaciones
- Hacer preguntas

Cómo desarrollar buenos hábitos de liderazgo

El [libro Atomic Habits de James Clear](#) es una verdadera riqueza de conocimiento sobre todas las cosas relacionadas con los hábitos: la ciencia detrás de ellos, estrategias prácticas para enseñar a dominar y / o revertir los hábitos, y cómo pequeños cambios de comportamiento pueden conducir a resultados notables a largo plazo. Si tienes interés en los hábitos o tienes algún objetivo de superación personal, es de lectura obligada.

Aquí te dejo algunos de los cientos de consejos que se ofrecen en el libro:

1.-No esperes un cambio sin esfuerzo

Es típico que las personas hagan algunos pequeños cambios, no vean un resultado tangible y decidan suspender sus esfuerzos. Piensa, por ejemplo, que empiezas a comer bien y hacer ejercicio durante dos semanas, solo para ver que la báscula no se mueve. Has comenzado a desarrollar algunos buenos hábitos, pero renuncias porque no ves resultados. Clear dice que, para ver una diferencia significativa, los hábitos deben persistir lo suficiente como para romper lo que él llama la meseta del potencial latente.

Pero solo porque nuestros esfuerzos no den resultados tan rápido como creemos que deberían hacerlo, no significa que no estemos haciendo un buen trabajo. Todas las cosas grandes provienen de pequeños comienzos.

2.-Concéntrate en quién quieres convertirte, no solo en lo que quieres hacer.

Clear escribe sobre cómo las personas no consideran (aunque deberían hacerlo) un cambio de identidad cuando intentan hacer un cambio. Por ejemplo, alguien con el objetivo de tratar de convertirse en un líder no debería simplemente pensar: “Quiero tomar esta clase u obtener este trabajo para ser un líder “.

Cambia tu pensamiento de “Mi objetivo es hacer un curso para mejorar mis habilidades de liderazgo” a “Mi objetivo es convertirme en un líder”. Concéntrate en quién quieres ser, en lugar de lo que quieres hacer, y este simple cambio de mentalidad te ayudará a ser más efectivo, en apegarte a los hábitos que necesitas adoptar para tener éxito.

3.-Entiende la diferencia entre hacer y lograr.

A veces, hacer cosas es útil, pero no producirá un resultado por sí solo. No importa cuántas veces vayas a hablar con tu entrenador personal, eso nunca te pondrá en forma. Solo el ejercicio te permitirá alcanzar el resultado que buscas lograr. Para relacionar esto con el liderazgo, supongamos que deseas convertirte en un coach eficaz para tu equipo. Estudiar cómo ser un coach eficaz y tomar cursos es útil, pero para convertirte realmente en un coach efectivo, no solo necesitas asistir a clases de coaching, sino que debes empezar a tenerlas con tu equipo. Es posible que no seas perfecto de inmediato, pero mejorarás con la práctica.

Desde **Human Performance** podemos ampliarte esta información y, si lo consideras oportuno, compartir contigo ideas y experiencias sobre este tema. [Ponte en contacto con nosotros](#) y nuestro equipo profesional te atenderá encantado.

Si te ha gustado esta entrada, y deseas recibir todos nuestros artículos cómodamente en tu email, te invitamos a [suscribirte a nuestro blog](#)



[Àngels Mora](#)

Directora de Consultoría de RR. HH. en Human Performance.

Te invito a visitar mi [perfil completo](#).