



Liderar con calma

Cómo sostener equipos y decisiones sin perder la calma (ni a ti) en el intento

01.

Introducción y bienvenida

Buk Talents

Historias reales que inspiran
a transformar talento



Experta invitada



María Macías

Especialista en salud mental en el trabajo

Psicóloga clínica, psicoanalista y consultora en salud mental laboral con más de una década de experiencia. Fundé Espacio Psyche como un espacio de innovación y cuidado emocional. Hoy es un referente en propuestas e intervenciones clínico-laborales, orientadas a potenciar el bienestar individual y colectivo. Diseño programas que articulan salud mental y trabajo desde una mirada ética, profesional y profundamente humana.

Objetivos del encuentro

- Reconocer cómo la presión y sobrecarga impactan en tu liderazgo.
- Diferenciar entre liderar desde del caos y la prisa vs liderar desde la calma y la claridad.
- Comenzar a poner en práctica herramientas para manejar momentos de alta presión e incertidumbre.



Para comenzar , pon pausa a tus actividades durante esta hora para poder interactuar en el webinar.

Tu atención y participación son muy importantes.

Puedes ocupar la función de chat para comunicar alguna situación técnica.



02.

El desafío actual del liderazgo y la velocidad

La exigencia no viene solo de los resultados, **sino de sostener equipos , decisiones y emociones** en movimiento constante.



Panorama **actual**

- Recortes presupuestales
- Falta de aumentos
- Cambios en la cabeza de la organización
- Presión por resultados a corto plazo
- Sobrecarga de reuniones y responsabilidades

Estos no son desafíos personales, sino sistémicos.



Panorama actual

En México, el 82 % de los trabajadores reconocen que el estrés laboral o burnout les afecta en su vida diaria (AXA/Ipsos).

En Harvard Business Review, un artículo titulado “Manage Your Energy, Not Your Time” informa que el 71% de los ejecutivos que gestionan su energía reportaron un “impacto notable o sustancial” en su productividad y desempeño.

El 76 % de los empleados experimentan agotamiento laboral al menos alguna vez (Gallup). Quienes lo hacen “muy a menudo” tienen 63 % más probabilidades de tomar un día de incapacidad.

Fuentes:
Gallup. Employee Burnout: The Causes and Cures. 2023.
AXA/Ipsos. Reporte de Salud Mental 2024. México, 2024.



03.

Principios de “Liderar con calma”

La **calma** no es ausencia de presión, es presurización interna. Como en un avión, la cabina debe presurizarse para mantener el **equilibrio** .



Liderar con calma = un **sistema de oxígeno**

- Oxígeno = **claridad mental y emocional**
 - Turbulencia = **momentos de alta presión**
 - Presurizar = **recuperar calma bajo presión**
 - Cabina = **tu sistema interno de regulación**



Lidera con calma: Cómo sostener equipos y decisiones sin perder la calma (ni a ti) en el intento



La historia de **Ana** y **Marcos**

Dos líderes. Mismo contexto. Reacciones distintas ante la presión.



**¿Qué pasa en tu cabina
cuando hay turbulencia?**



**¿Qué sueles hacer cuando
sientes que pierdes el
control?**

Liderar con calma = un **sistema de oxígeno**

La diferencia está en cómo regulamos nuestra cabina interna para decidir con claridad, incluso en medio de la turbulencia.

Sin oxígeno, ninguna decisión es clara.

Sin regular nuestra cabina, reaccionamos, no lideramos.

La calma **no es pausa**. Es dirección consciente en medio del movimiento



¿Cuál es tu indicador de oxígeno personal?

¿Qué te permite respirar y tomar distancia cuando todo se acelera?



La mayoría de los líderes cree que si llega a la **fatiga** , es un problema personal.

La **realidad** es que es una señal: tu sistema necesita presurizar para sostenerte.

La calma no es un rasgo de personalidad, es una capacidad que se entrena y se practica.

La fatiga no se “supera”, se atiende.



04.

La calma como competencia estratégica

Calma ≠ pasividad

La calma no es ausencia de movimiento.

Es una competencia que **impacta directamente** en cómo decidimos, priorizamos y acompañamos a otros.

Se desarrolla y marca la diferencia entre reaccionar y liderar.

En **contextos complejos**, quien conserva la calma tiene más margen para decidir, escuchar, priorizar y conectar. No es pasividad: es liderazgo desde la serenidad.



Liderar con calma es un **acto de poder**

Poder no es controlar, sino **sostener claridad** cuando otros la pierden.

Liderar con calma es **elegir responder**, no reaccionar.

Es tener poder sobre uno mismo para ejercerlo **con propósito**.



El poder más silencioso
es el que sostiene el
rumbo **sin elevar la
VOZ.**



Un liderazgo **más presente, más lúcido y más humano**

Liderar desde el caos y la prisa	Liderar desde la calma
Expectativas desajustadas	Alinear expectativas con la realidad y los recursos disponibles
Querer ir más rápido de lo que el clima atmosférico nos permite	Reconocer los ritmos y presiones externas sin perder dirección
Querer controlar el clima atmosférico	Aceptar el presente para actuar con claridad y efectividad
Confundir movimiento con progreso	Actuar desde la pausa consciente



De las expectativas desajustadas a la **claridad compartida**

- Liderar desde la prisa nos lleva a exigir sin mirar recursos, energía o tiempos reales.
- La calma invita a mirar el contexto antes de decidir: ¿qué es posible hoy?
- Ajustar expectativas no es rendirse, es liderar desde la realidad compartida.



Aprender a **leer el clima**, no solo el reloj

La calma no es lentitud; es ritmo con propósito.

- El entorno cambia: políticas, tiempos, demandas, personas.
- Liderar con calma implica reconocer que depende de mí y que pertenece al clima.
- Cuando dejamos de pelear con el clima, liberamos energía para adaptarnos estratégicamente.



Del control a la **claridad**

Aceptar no es rendirse. Es ver con ojos limpios lo que sí puede transformarse.

- El intento constante de control nos desgasta y desconecta.
- Aceptar el presente nos devuelve lucidez y poder de acción.
- Desde la calma, la acción se vuelve más precisa, más humana y más efectiva.



Confundir movimiento con progreso → **Actuar desde la pausa consciente**

No todo movimiento es avance. La presencia también impulsa.

- En la prisa por avanzar, confundimos movimiento con progreso.
- La calma permite detenernos para discernir qué requiere realmente nuestra energía.
- Desde la presencia, las decisiones son más estratégicas, menos reactivas.



Liderar con calma es pasar de la reacción a la respuesta. No es hacer menos. Es hacer desde otro lugar.



05.

Entrenar la calma: Herramientas para liderar en turbulencia

La calma no se improvisa. Se **entrena cada día** , en pequeñas decisiones.



Tu kit diario para liderar desde la calma





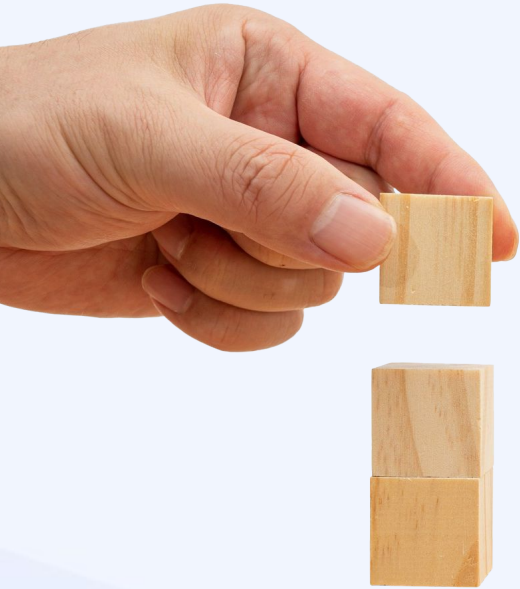
Visualiza tu vuelo semanal.

Sin dirección, la calma se dispersa.

Reuniones con propósito.

Reunirse sin claridad es añadir ruido a la cabina.





Aterriza tu día: prioriza con calma

No todo lo urgente es importante. No todo lo importante es tuyo

Aterriza tu día: prioriza con calma

Tareas críticas - urgentes	Tareas delegables	Tareas que pueden esperar o eliminar
		

Cuando llega la crisis: cómo actuar sin perder oxígeno

No evites la tormenta. Ajusta tus instrumentos.



Lidera con calma: Cómo sostener equipos y decisiones sin perder la calma (ni a ti) en el intento



Buscar un espacio 1:1 de **contención**

Hablar es oxigenar. Busca a alguien de confianza, un mentor, colega o terapeuta.

No necesitas resolverlo solo/a, necesitas aire.

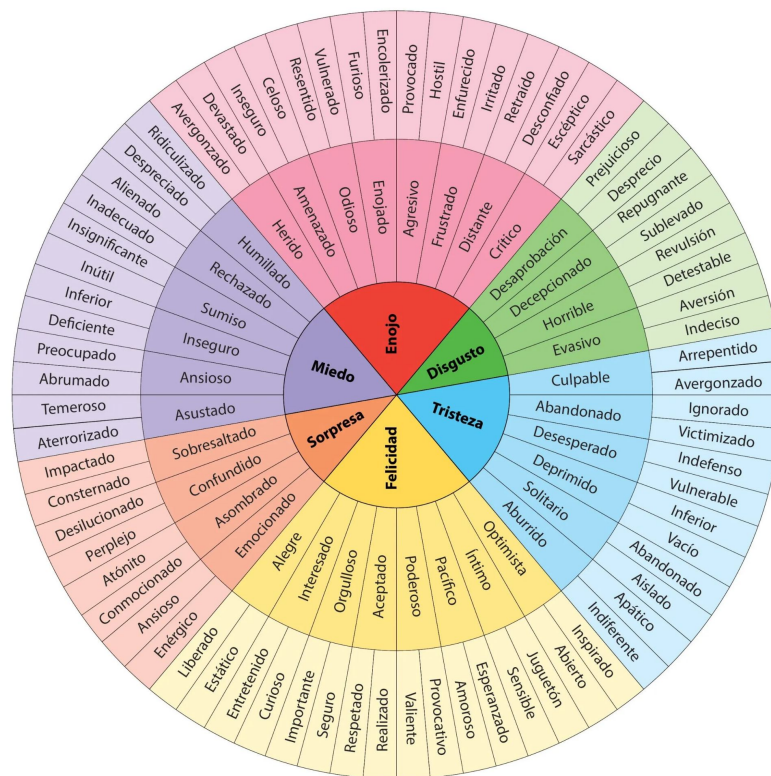


·buk·

Nombrar la emoción

Usa la ruleta de emociones para ponerle nombre a lo que sientes.

Nombrar no agrava la crisis, la encuadra.



Tu calma también lidera.

No lideras solo con resultados.
Lideras con la forma en que
respiras en medio del caos



Lleva tu liderazgo al siguiente nivel

Programa “Liderar con Calma”

No se trata de aprender más técnicas, sino de transformar la forma en que lideras.



Lo que experimentarás en el programa

Un acompañamiento para líderes que buscan sostener claridad, presencia y bienestar.

- 2 sesiones grupales en vivo de 120 min
- Herramientas prácticas y reflexivas para sostener la calma
- Comunidad de líderes con propósito
- Guía personalizada y acompañamiento profesional



¿Listo para liderar con calma en 2026?

Empieza el año liderando con una calma más sólida, más humana y más efectiva.

Pre-regístrate hoy y asegura tu lugar en las sesiones de 2026



Quiero pre-registrarme

**Agenda una conversación o escanea el código
QR para escribirme por WhatsApp**



<https://www.linkedin.com/in/mariamacias-espaciopsyche/>

Crea un lugar de trabajo **más feliz ;)**

·buk· Gestión de
Personas