

Autoliderazgo es elegir, no reaccionar



Dionisio Melo

¿Te ha pasado que, en medio de una discusión, dijiste algo que luego lamentaste?
¿O que una crítica te sacó de tu centro y respondiste impulsivamente, sólo para darte cuenta después de que entregaste el control de ti mismo? A mí me ha pasado. Más de una vez.

Durante años creí que liderazgo era influir en otros, movilizar equipos, tomar decisiones importantes, emocionarme por esas frases de liderazgo tan lindas que leemos como si hubieran sido sacadas de las galletas de la suerte. Pero con el tiempo entendí que todo comienza más adentro, en el silencio de nuestras propias decisiones. Aprendí que el primer liderazgo que debemos ejercer es con nosotros mismos. Y ahí fue donde descubrí esta idea poderosa: **autoliderarse es elegir, no reaccionar.**

Porque cuando reaccionas, no eliges. Cuando reaccionas, entregas el volante de tus emociones a otro. Reaccionar es funcionar en automático, es permitir que lo que está afuera determine lo que pasa dentro. En cambio, cuando eliges conscientemente cómo responder, recuperas el control. Recuperas tu poder.

¿Qué haces tú cuando las cosas no salen como esperabas?

¿Te detienes a respirar antes de responder o dejas que la emoción tome el mando?
¿Tomas decisiones desde el enojo o desde la claridad?

Estas preguntas no son teóricas. Tienen que ver con el día a día. Y muchas veces el mayor acto de liderazgo no se da en una sala de juntas, sino en cómo manejas una crítica, un imprevisto o una conversación difícil.

Recuerdo una reunión que tuve hace unos años con el director de una empresa que había contratado mis servicios de capacitación. Fue una reunión tensa. Él cuestionó, con tono agresivo, algunos de los enfoques que habíamos trabajado con su equipo. Sentí cómo algo en mi interior se encendía: una mezcla de incomodidad y ganas de defenderme. Mi impulso inicial fue interrumpirlo y replicar. Pero respiré. Me recordé una frase que anoto en mi libreta cada semana: **“No confundas el control con la reacción. Control es elegir cómo quieres estar, incluso cuando no todo está bien.”**

En lugar de reaccionar, elegí escuchar. No porque me faltaran argumentos, sino porque entendí que, si respondía desde la emoción, perdía autoridad. Me quedé en silencio unos segundos. Cuando terminé de escuchar, le respondí con claridad, sin elevar el tono, y reafirmando los resultados logrados. ¿El resultado? La tensión bajó. El diálogo cambió. Salimos de esa reunión con acuerdos. Y yo salí fortalecido.

Ese día confirmé que autoliderarse es una práctica diaria. Es un músculo que se entrena. No se trata de reprimir emociones, sino de gestionarlas con inteligencia.

**Hay una gran diferencia entre sentir y reaccionar. Sentir es natural.
Reaccionar es opcional.**

Muchos líderes fracasan no por falta de conocimientos, sino por su incapacidad de manejarse a sí mismos en momentos críticos. Vendedores que pierden negocios porque no saben controlar su frustración. Gerentes que afectan la moral del equipo por reaccionar con dureza ante los errores. Padres que dañan vínculos por explotar frente a sus hijos. Profesionales brillantes que se sabotean por actuar sin detenerse a pensar.

¿Qué pasaría si eligieras responder en lugar de reaccionar?

¿Qué podrías lograr si ante una crítica eligieras la escucha?

¿Y si ante una provocación eligieras el silencio?

¿Y si ante una frustración eligieras respirar en lugar de explotar?

Sé que no es fácil. A mí todavía me cuesta. Pero cada vez que elijo con conciencia, me siento más libre.

Una frase que siempre repito en mis talleres es:

👉 **“Cuando reaccionas, eres esclavo. Cuando eliges, te lideras.”**

Y el liderazgo auténtico no comienza afuera. Comienza cuando te haces responsable de lo que piensas, sientes y haces. Autoliderarse es responder desde tu centro, no desde tus heridas. Es hacerte dueño de tus actos, incluso cuando la emoción grita lo contrario.

Por eso, cada día es una nueva oportunidad para practicar. Cada conversación difícil, cada cambio inesperado, cada momento incómodo es un gimnasio para el autoliderazgo.

No siempre vas a acertar. Yo tampoco lo hago. Pero lo importante es no renunciar a esa responsabilidad contigo mismo.

Te invito a observarte. La próxima vez que sientas que algo te saca de tu eje, haz una pausa. Respira. Pregúntate:

👉 ¿Esto que voy a decir o hacer, me representa?

👉 ¿Lo estoy eligiendo o simplemente estoy reaccionando?

No entregues tu poder. No cedas el control de tu estado emocional a lo que está afuera.

La verdadera libertad comienza cuando aprendes a elegir.

Y si hoy decides comenzar ese camino, estás dando un paso inmenso hacia tu mejor versión.

 **Autoliderarte no es un lujo. Es una necesidad.**

Porque si no te lideras tú, alguien más lo hará por ti: el miedo, el entorno, la presión, el pasado.


Y eso, créeme, nunca termina bien.


Elige. Respira. Responde. Lidera.


Esa es la ruta. Y puedes empezar hoy.

¿Qué opinas tú?

¿Te animas a practicar el autoliderazgo a partir de hoy?

 Te leo en los comentarios.

 Comparte este mensaje si crees que puede servirle a alguien más.

 Y si quieres trabajar el liderazgo personal con tu equipo o en tu organización, escíbeme. Estoy listo para acompañarte.

Saludos cordiales

Dionisio Melo