




 aprende más

Guía de Ejercicios de bienestar de líderes para favorecer la innovación

Claro que sí, con gusto te ayudo a organizar estas dinámicas según las dimensiones del bienestar y a clarificar la elaboración del mapa mental.

Ejercicios sencillos con Categorías de Bienestar, el bienestar se puede categorizar según el **sistema cerebral** que predomine en cada actividad: el **pensar** (Cognitivo) el **sentir** (Psicológico) y el **actuar** (Físico/)

Para innovar, el líder debe ser capaz de ver el conflicto como una **oportunidad de cambio**. Al practicar el **apreciar lo que "sí hay"**, se genera el clima de seguridad necesario para que el equipo se atreva a proponer ideas disruptivas. Los ejercicios de **Mapas Mentales** y **Visualización** aseguran que esa creatividad no se pierda, sino que se organice de forma que el cerebro pueda recordarla y ejecutarla eficazmente

Av. Venezuela, Edificio Venezuela, piso 8, ofc. 84.
El Rosal. Chacao. Caracas, Venezuela. Teléfono: +58
424 1581838
✉ Plus45bienestar@gmail.com
www.plus45well.com  plus45bienestar



Esta Guía integra cómo la neurociencia aplicada y los ejercicios fortalecen las capacidades críticas de un líder, culminando en un cuadro actualizado con dinámicas específicas para la innovación.

Conexión con el Liderazgo y la Innovación

- **Toma de Decisiones:** Al pasar del paradigma del litigio al de **consenso y cooperación**, el líder asegura que las decisiones lleven al bienestar sostenido.
- **Memoria:** El uso de **colores, símbolos e imágenes** en los mapas mentales según las fuentes, mejora drásticamente la retentiva y la memoria de los conceptos organizativos.
- **Innovación:** Ejercicios como la visualización y la ruptura de patrones activan la **neocorteza (pensar/crear)** y el **sistema básico (actuar)**, permitiendo que el líder no solo imagine el cambio, sino que lo ejecute rompiendo paradigmas tradicionales.

Importancia para Innovar: La innovación requiere el uso activo del **hemisferio derecho** de la neocorteza (imaginar y crear) y la capacidad de la **inteligencia básica** para **romper hábitos y flexibilizar paradigmas**. Sin bienestar, el cerebro se mantiene en un estado de "contracción" o baja energía; el aprecio y el agradecimiento activan la **energía de expansión**, indispensable para el crecimiento y la creación de lo nuevo

Guía Maestra de Bienestar Individual y Organizacional

Ejercicio	Instrucción para hacerlo	Objetivo	Lo que se espera	Categoría de Bienestar
El Darme Cuenta	Diferenciar entre el Mundo Externo (lo que ves, oyes o tocas), el Mundo Interno (emociones y sensaciones físicas) y la Fantasía (lo que imaginas o planeas).	Fomentar el auto descubrimiento y comenzar a hacerse responsable de la propia experiencia.	Que el individuo logre distinguir la realidad presente de su actividad mental.	Integrador (Pensar, Sentir y Actuar).
Recorriendo el Cuerpo (Anclaje)	Realizar un escaneo o recorrido sensorial consciente por todo el cuerpo para detectar tensiones o ritmos físicos.	Anclar la atención en el presente a través del sistema básico o reptil.	Lograr un estado de auto observación física que facilite el autocuidado.	Físico (Sistema Básico).
Auto observación de 24 Horas	Anotar durante un día completo los patrones de lo que se piensa, siente y hace en diversas situaciones cotidianas.	Desarrollar la capacidad de auto monitoreo constante.	Identificar reacciones automáticas para compartirlas y analizarlas en equipo.	Integrador (Cerebro Triuno).

Acercamiento / Alejamiento	Identificar conscientemente de qué situaciones o personas nos alejamos para proteger el territorio y a cuáles nos acercamos libremente.	Comprender la inteligencia básica y cómo gestionamos nuestra seguridad y relaciones.	Reconocer los propios parámetros de seguridad y flexibilizar la conducta.	Físico y Psicológico (Básico y Límbico).
Fórmula del Cambio	Identificar una creencia limitante y definir: 1. El darse cuenta, 2. Dónde estoy, 3. A dónde quiero ir y 4. Recursos necesarios.	Provocar un cambio de percepción que resulte en un cambio real de conducta.	Que la persona elija conscientemente transformar pensamientos que frenan su crecimiento.	Cognitivo y Físico (Neocorteza y Acción).
Sobreviviendo en la Isla	En equipos, priorizar 9 recursos esenciales (como semillas o herramientas) para la supervivencia en 25 minutos.	Fortalecer la cooperación, confianza y participación grupal ante desafíos.	Una toma de decisiones colectiva basada en el bienestar común y el consenso.	Psicológico y Cognitivo.
Práctica del Aprecio	Identificar y expresar con sinceridad lo que valoramos de nosotros, la familia, el trabajo y el entorno.	Conectarse con la energía de expansión y enfocarse en lo que "sí hay".	Convertir el pensamiento apreciativo en una filosofía de vida cotidiana.	Psicológico (Sistema Límbico).
Himno a la Vida (Gratitud)	Recitar o reflexionar sobre la aceptación	Cultivar un agradecimiento	Lograr una entrega al amor y la	Psicológico (Sistema Límbico).

Av. Venezuela, Edificio Venezuela, piso 8, ofc. 84.
 El Rosal. Chacao. Caracas, Venezuela. Teléfono: +58
 424 1581838

✉ Plus45bienestar@gmail.com

www.plus45well.com  plus45bienestar



	incondicional de la realidad tal como es, honrando a los mayores y sirviendo a los nuevos.	profundo hacia la vida y el entorno.	responsabilidad personal desde el presente.	
Mapa Mental Organizacional	Crear un diagrama radial desde el centro (organización) usando líneas, colores e imágenes para ilustrar la ética del cuidado.	Cartografiar ideas de forma lógica y creativa sobre el bienestar en la estructura.	Obtener una guía visual altamente organizada que refleje la forma natural de actuar del cerebro.	Cognitivo (Neocorteza).
Percibiendo la Diferencia (Visualización)	Utilizar el hemisferio derecho de la neocorteza para imaginar y crear nuevas posibilidades.	Activar la capacidad de imaginar y crear conjuntamente con el razonamiento.	Generar soluciones innovadoras al integrar ambos hemisferios cerebrales.	Innovación (Cognitivo/Creativo).
Ruptura de Patrones (Hábitos)	Utilizar la inteligencia de patrones para identificar hábitos rígidos y romper rutinas o rituales innecesarios.	Flexibilizar paradigmas de conducta para adaptarse a lo nuevo.	Lograr una apertura mental que permita la acción transformadora y la innovación.	Innovación (Físico/Conductual).
Lluvia de Ideas Radial	Plantear temas centrales en un mapa y sacar ramas con palabras sueltas o frases cortas sin preocuparse inicialmente por el orden.	Fomentar la creatividad fluida y la libre asociación de conceptos.	Estructurar ideas planteadas de forma desordenada en un diagrama fácil de recordar.	Creatividad (Cognitivo).

Ejemplo Visual del Mapa Mental Organizacional

Fuera del cuadro, para que te sirva de modelo, las fuentes presentan el mapa mental como un **diagrama radial**. Un ejemplo claro sería el siguiente (basado en la imagen de "La Casa" y "Emprender un nuevo proyecto"):

1. **Núcleo Central:** Dibuja el logo de tu **Institución/Organización** dentro de un círculo colorido.
 2. **Ramas Principales (Líneas gruesas de colores):**
 - o **Rama Azul (Autocuidado):** Conecta con sub-ramas como "Ejercicios de respiración" o "Escaneo corporal".
 - o **Rama Verde (Aprecio):** Conecta con "Reconocimiento a compañeros" y "Feedback positivo".
 - o **Rama Roja (Espacios):** Conecta con sub-ramas como "Entorno limpio" o "Cuidado de plantas en la oficina".
 3. **Detalles:** En lugar de escribir párrafos largos, usa **palabras sueltas e imágenes** (por ejemplo, un dibujo de una mano)
-