

THE WELL-LIVED SYSTEM™

*8 Principios de
diseño consciente de bienestar,
hábitos y toma de decisiones
para líderes*

Por:

© Fabiola Rojas



www.fabiolarojascoaching.com

Página de Derechos de Autor

The well-lived system. 8 Principios de diseño consciente de bienestar, hábitos y toma de decisiones para líderes. © Copyright <<2026>> Fabiola Rojas Trejo

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida por ningún medio ni en ninguna forma, ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia, grabación u otros métodos, sin el permiso previo por escrito del editor, excepto en el caso de breves citas utilizadas en reseñas críticas u otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

Aunque el autor y el editor han hecho todo lo posible por asegurar que la información contenida en este libro sea correcta al momento de su publicación, el autor y el editor no asumen y por la presente rechazan toda responsabilidad hacia cualquier persona por pérdidas, daños o interrupciones causadas por errores u omisiones, ya sea que dichos errores u omisiones se deban a negligencia, accidente u otra causa.

El cumplimiento de todas las leyes y regulaciones aplicables, incluyendo leyes internacionales, federales, estatales y locales relacionadas con licencias profesionales, prácticas comerciales, publicidad y cualquier otro aspecto del ejercicio profesional en EE. UU., Canadá o cualquier otra jurisdicción, es responsabilidad exclusiva del lector y consumidor.

Ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna en nombre del lector o consumidor de este material. Cualquier percepción de menosprecio hacia alguna persona u organización es completamente involuntaria.

Los recursos contenidos en esta guía se proporcionan únicamente con fines informativos y no deben sustituir la formación especializada ni el juicio profesional de un profesional de la salud o de salud mental.

Ni el autor ni el editor pueden ser considerados responsables por el uso de la información contenida en este libro. Por favor, consulta siempre a un profesional capacitado antes de tomar cualquier decisión relacionada con tu tratamiento o el de otros.

Para más información, escribe a: fabiolarojascoaching@gmail.com

THE WELL-LIVED SYSTEM™

Los líderes más efectivos no improvisan su bienestar.
Lo diseñan.

Así como la tecnología más poderosa funciona gracias a sistemas invisibles pero bien pensados, la calidad de vida, el liderazgo y la toma de decisiones sostenibles dependen de cómo está diseñado el sistema interno desde el cual operamos cada día.

Este documento reúne principios observados y respaldados por la ciencia del bienestar, el coaching en lifestyle y wellness, y la experiencia en contextos reales de liderazgo.

No ofrece respuestas cerradas. Ofrece marcos útiles para pensar, elegir y sostener hábitos que cuidan la energía, la claridad mental y la salud integral.



www.fabiolarojascoaching.com

Fabiola Rojas



UN PATRÓN OBSERVABLE EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y LIDERAZGOS SOSTENIBLES

Este material no parte de la idea de que exista una sola forma correcta de vivir, liderar o cuidarse.

Recoge 8 principios que la evidencia científica y la práctica profesional coinciden en señalar como útiles para quienes buscan bienestar integral, claridad mental y decisiones más conscientes en contextos de alta exigencia. Más que respuestas, aquí encontrarás referencias confiables que pueden ayudarte a observar tus propios hábitos, tu forma de liderar y la relación entre salud, energía y desempeño.

Este documento no es prescriptivo. Es una invitación informada a diseñar un estilo de vida más alineado.

La investigación en wellness, comportamiento humano y liderazgo muestra un patrón recurrente:

Las personas que sostienen bienestar, claridad y desempeño en el tiempo no dependen solo de motivación momentánea.

Tienden a construir —de manera consciente— hábitos, relaciones y marcos mentales que regulan su energía, su enfoque y sus decisiones diarias.

A ese conjunto de principios lo abordamos aquí como:

un sistema de vida bien diseñado.

Fabiola Rojas

www.fabiolarojascoaching.com

PRINCIPIO I – SER UNA FUENTE DE FORTALEZA

La investigación en psicología y liderazgo sugiere que el desarrollo humano tiende a fortalecerse cuando existe al menos una figura que ofrece apoyo, confianza y aceptación.

En contextos reales de coaching y liderazgo, se observa que las personas suelen avanzar con mayor claridad cuando alguien reconoce capacidades que aún no logran ver con facilidad.

- No siempre es necesario cambiar a una persona; en muchos casos, acompañarla con confianza facilita su propio proceso de crecimiento.
- La capacidad de sostenerse internamente suele fortalecerse cuando alguien percibe que es visto más allá de sus dudas.
- Enfoques que amplifican fortalezas tienden a generar mayor compromiso que aquellos centrados únicamente en corregir debilidades.
- La presencia consistente suele tener más impacto que el control constante.
- Acompañar sin juicio favorece autonomía, aprendizaje y estabilidad emocional.



Fabiola Rojas

PRINCIPIO II – PEQUEÑOS MOMENTOS, GRANDES TRANSFORMACIONES

La evidencia organizacional muestra que la cultura emocional se construye principalmente a través de interacciones breves, repetidas y aparentemente simples.

Desde la práctica, estos momentos suelen pasar inadvertidos, aunque su efecto acumulativo puede ser significativo.

- Comentarios genuinos y oportunos pueden influir de forma duradera en la percepción y motivación de las personas.
- Las transformaciones sostenidas suelen originarse en gestos pequeños más que en eventos aislados.
- La coherencia cotidiana tiende a generar más confianza que los mensajes ocasionales.
- Cada interacción deja una huella emocional, consciente o no.
- La atención a los detalles humanos contribuye a culturas más saludables.



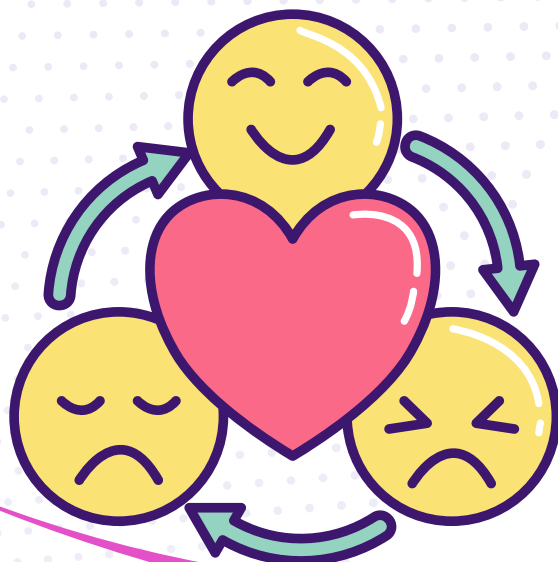
Fabiola Rojas

PRINCIPIO III – RECUPERAR EL PODER INTERNO

Una constante en la literatura sobre bienestar y liderazgo es la relevancia de dirigir la energía hacia aquello que se encuentra dentro del propio margen de influencia.

En la práctica, los líderes que muestran mayor estabilidad suelen diferenciar entre lo que pueden controlar y aquello que no depende directamente de ellos.

- Focalizar la atención en la propia capacidad de influencia favorece claridad y agencia personal.
- Atribuir el bienestar exclusivamente a factores externos suele aumentar la sensación de desgaste.
- Aunque los eventos no siempre son elegibles, la respuesta ante ellos sí puede serlo.
- La autorregulación permite actuar con mayor intención.
- Reconocer la propia contribución a los avances refuerza la motivación y el aprendizaje.



PRINCIPIO IV – ANTICIPAR PARA AVANZAR

La investigación muestra que visualizar metas sin considerar posibles fricciones puede generar expectativas poco realistas. Los enfoques más efectivos suelen integrar visión con preparación.

- Anticipar escenarios favorece una ejecución más estable.
- Considerar obstáculos no implica pesimismo, sino madurez estratégica.
- Pensar con anticipación en posibles dificultades reduce la carga emocional cuando aparecen.
- La previsión facilita ajustes oportunos.
- Los sistemas y planes suelen sostener mejor el cambio que la fuerza de voluntad aislada.



PRINCIPIO V – CONSTRUIR DESDE LO QUE YA FUNCIONA

La evidencia contemporánea sugiere que el desarrollo sostenible se apoya con mayor eficacia en las capacidades existentes. En contextos reales de liderazgo, este enfoque suele asociarse con mayor energía y compromiso.

- Todas las personas cuentan con áreas de competencia funcional.
- Reconocerlas suele activar motivación y apertura.
- Las emociones positivas facilitan creatividad y disciplina.
- El cambio tiende a sostenerse cuando se apoya en fortalezas.
- Potenciar capacidades puede ser tan estratégico como corregir áreas de mejora.



PRINCIPIO VI – DAR SENTIDO A LA ACCIÓN

Diversas investigaciones han observado una relación entre la contribución significativa y mayores niveles de bienestar.

Desde la experiencia profesional, conectar la acción diaria con un propósito más amplio suele facilitar la constancia.

- Contribuir a otros suele ampliar la percepción de significado.
- El propósito orienta el uso de la energía personal.
- Servir desde las propias capacidades fortalece el compromiso.
- La contribución genera retroalimentación emocional positiva.
- El sentido suele sostener el esfuerzo a largo plazo.



PRINCIPIO VII – CONECTAR ANTES DE DIRIGIR

La literatura en liderazgo coincide en que la calidad de la comunicación influye directamente en la calidad de las relaciones.

En la práctica, los enfoques empáticos tienden a reducir fricción y aumentar apertura.

- Comprender suele preceder a dirigir.
- Sentirse escuchado reduce resistencia.
- Validar no implica estar de acuerdo, sino reconocer la experiencia del otro.
- El tono influye en la receptividad del mensaje.
- Las preguntas formuladas con intención facilitan el avance.



PRINCIPIO VIII – CUANDO EL HÁBITO REVELA LO ESENCIAL

- Detrás de un hábito poco funcional suele haber una necesidad emocional no atendida.
- No siempre es falta de disciplina; a veces es falta de conexión.
- Escuchar con profundidad revela soluciones que no son evidentes.
- El cambio sostenible suele nacer de relaciones significativas.
- Honrar la historia de la persona facilita la integración del hábito.



CONCLUSIÓN

UNA INVITACIÓN AL DISEÑO CONSCIENTE

Diseñar un estilo de vida saludable y sostenible no implica hacerlo perfecto.

Implica observar, elegir y ajustar con intención.

La experiencia y la evidencia coinciden en algo esencial: los cambios profundos suelen comenzar con pequeños principios bien integrados.

Este sistema no se impone. Se diseña. Se prueba. Y evoluciona con el tiempo.



El contenido combina evidencia científica con experiencia profesional aplicada en contextos reales de liderazgo, salud y toma de decisiones.

© Material Premium | Wellness, Lifestyle & Liderazgo Consciente

Elaborado a partir de formación en Lifestyle & Wellness Coaching de Harvard, integrando marcos académicos reconocidos y práctica profesional.

Fabiola Rojas

**“EL AUTOLIDERAZGO COMIENZA EN EL CUIDADO
CONSCIENTE DE UNO MISMO Y SE REFLEJA, DE FORMA
NATURAL, EN LA MANERA EN QUE INFLUIMOS,
ACOMPañAMOS Y ELEVAMOS A LOS DEMÁS.”**



Fabiola Rojas es madre, esposa y profesional con más de 20 años de experiencia en la industria farmacéutica, donde ha liderado equipos como Directora Comercial y de Marketing. Tiene una Maestría en Marketing por EGADE Business School del Tecnológico de Monterrey y está certificada como Life Coach por Florida International University. Su trayectoria ha demostrado que el bienestar integral depende en gran medida de nuestras decisiones conscientes, por lo que fusiona el desarrollo personal con su experiencia empresarial para generar impacto real. A través de herramientas efectivas y procesos estructurados, acompaña a personas y equipos a ganar claridad, fortalecer su liderazgo y alinear sus acciones con sus valores. Está convencida de que no existen límites para el crecimiento, porque vivir con autenticidad es elegir aprender, evolucionar y avanzar siempre.

Fabiola Rojas

www.fabiolarojascoaching.com