

Micro-prácticas de Conciencia Emocional

Un recurso gratuito de para líderes y emprendedores que buscan equilibrio entre resultados y bienestar.

Powered by www.gestionprofesional.cl



Introducción

En el ritmo acelerado de la gestión empresarial, solemos priorizar el hacer: cumplir metas, resolver problemas, liderar equipos.

Pero muchas veces olvidamos que **la calidad de nuestras decisiones depende directamente del estado emocional desde el cual las tomamos.**

Estas microprácticas te ayudarán a reconectar con tu mundo interior y a desarrollar una conciencia emocional más clara y efectiva.

No requieren tiempo extra, solo presencia.

Puedes aplicarlas antes de comenzar tu jornada, en medio de una reunión o al cerrar el día.

Porque la productividad sin bienestar no es sostenible.

Y el liderazgo más poderoso es el que nace de la coherencia interior.

1. Pausa Consciente

Objetivo: Detener el piloto automático y volver al presente.

01

Detente por 30 segundos

02

Cierra los ojos o suaviza la mirada

03

Respira profundo tres veces

04

Pregúntate: ¿Qué estoy sintiendo justo ahora?

- 📄 **Beneficio:** Te permite re-conectar con tu centro antes de actuar o reaccionar.



2. Nombra tu emoción

Objetivo: Dar lenguaje y claridad a lo que sientes.



Cuando notes incomodidad o tensión, detente un instante



Identifica qué emoción está presente (miedo, rabia, frustración, alegría...)



Di internamente: "Estoy sintiendo ____, y puedo sostenerlo."

 **Beneficio:** Nombrar la emoción disminuye su intensidad y aumenta tu capacidad de respuesta.

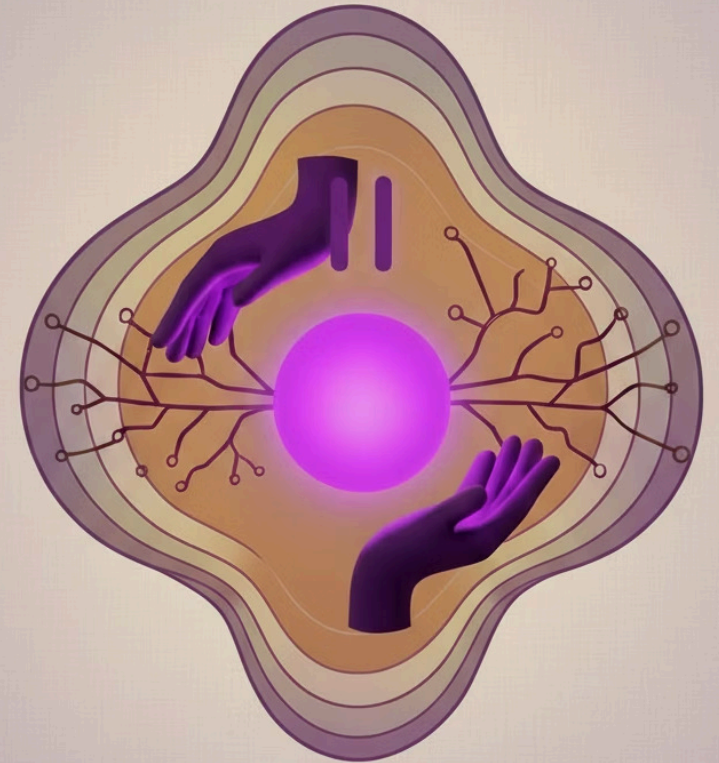
3. Respira para decidir

Objetivo: Crear espacio interno antes de tomar decisiones.

Cómo aplicarla:

- 1 Antes de responder un correo o comentario difícil, **inhala profundo 4 segundos**, mantén el aire 2, **exhala 6**.
- 2 Repite 3 veces.
- 3 Solo entonces decide o responde.

☐ **Beneficio:** Disminuye la impulsividad y mejora la claridad mental.



4. Agradece lo que sientes

Objetivo: Transformar la emoción en conciencia.

1

Al final del día, revisa una situación desafiante

2

Reconoce qué sentiste y qué aprendiste gracias a eso

3

Di: "Agradezco esta emoción porque me mostró algo que necesitaba ver."

Beneficio: Te ayuda a integrar las emociones como parte natural del crecimiento, no como obstáculos.

Cierre

Cada una de estas micro-prácticas es una puerta de entrada al **tu Evolución Vital**, un enfoque que integra la conciencia emocional y la gestión estratégica para acompañarte en tu desarrollo personal y empresarial.

A veces, los grandes cambios comienzan con pequeñas decisiones conscientes.



Si quieres conocer más sobre el Método Evolución Vital, visita www.gestionprofesional.cl o escríbenos con la palabra "Evolución" y te enviaremos más información.