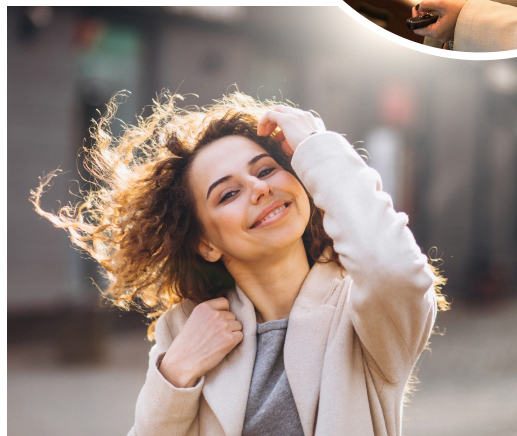


Guía de Aplicación Estratégica



Educación Emocional
Liderazgo en Calma: La base
biológica del líder estratégico





1



Rueda de mi estado emocional actual



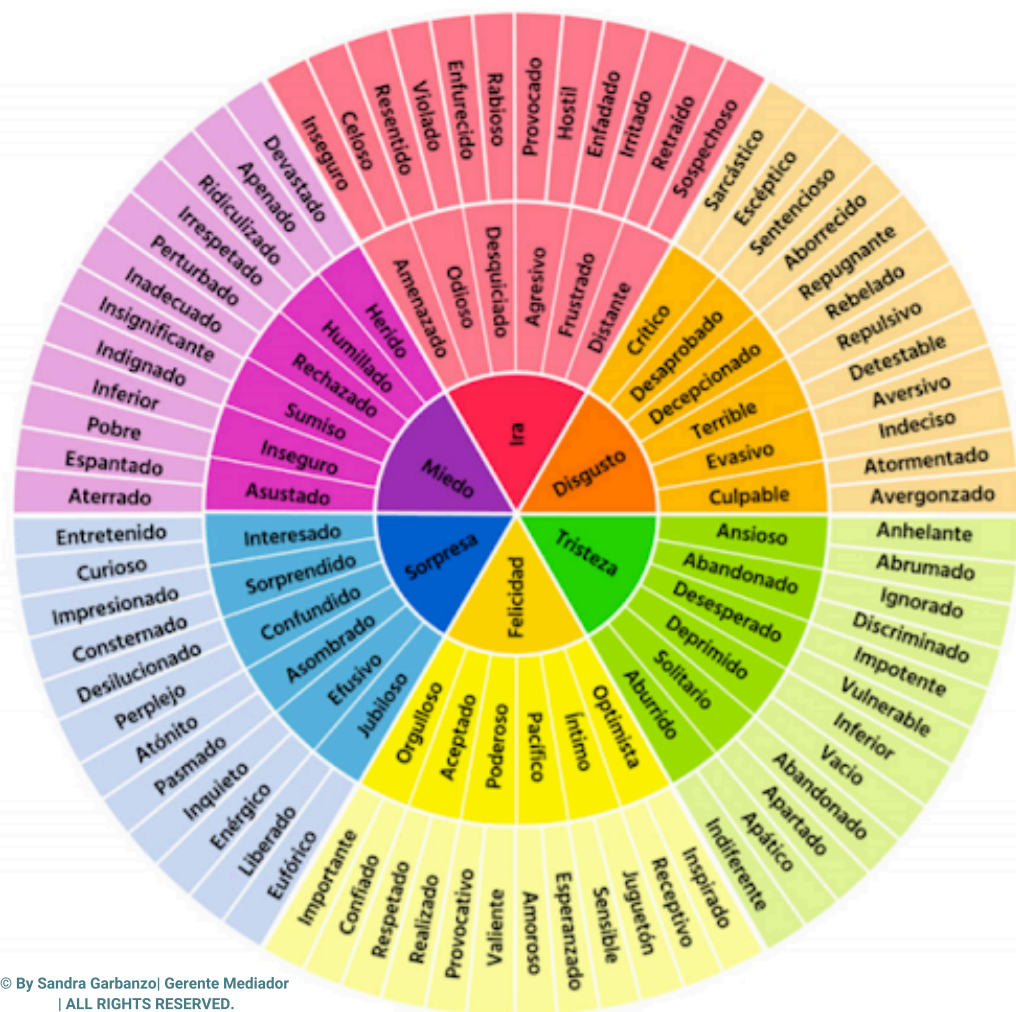
INTANGIBLE

BY SANDRA GARBANZO

LA RUEDA DE EMOCIONES DE PLUTCHIK.

La rueda de la emoción ayuda a navegar por las diversas emociones y señala las que la persona está experimentando.

Al examinar las emociones primarias, uno puede comenzar a identificar qué desencadena los estímulos, cómo se expresa la emoción (sus aspectos físicos y mentales), así como las acciones que impulsa a tomar. Al redactar el propio cuadro de eventos de estímulos, evaluación cognitiva, reacción subjetiva, reacción de comportamiento y función, un individuo puede profundizar más y volverse más consciente de sus hábitos y conductas.





1. Rueda de emociones inicial

Marque cómo se siente:

☐ Alegre ☐ Frustrado ☐ Cansado ☐

☐ Conectado ☐ Preocupado ☐ Curioso

¿Dónde siente esa emoción en su cuerpo?

2



Detective de las emociones



INTANGIBLE

BY SANDRA GARBANZO



Mi sistema Nervioso, detona síntomas físicos o respuestas biológicas **llamados emociones**, ante las percepciones que tengo de un evento.



El sistema nervioso actúa como nuestro radar interno



Cuando percibimos amenazas, aunque no sean físicas sino emocionales o de contexto laboral



Debemos identificar esas señales que muchas veces ignoramos y que, sin embargo, impactan directamente en cómo lideramos.

¿Qué síntomas físicos suelen aparecer cuando está bajo presión?

- ☐ Tensión muscular ☐ Respiración rápida
- ☐ Dolor de cabeza
- ☐ Palpitaciones ☐ Nudo en la garganta
- ☐ Manos frías ☐ Sudoración
- ☐ Otro: _____



Identifico:

1. La emoción que predomina.
2. El síntoma que aparecería
3. Una pausa estratégica que podría aplicarse.

Detectives de las Emociones



ESTRÉS Y ANSIEDAD:

Sentir niveles altos de estrés o ansiedad debido a la carga de trabajo o el ambiente laboral.

By Sandra Garbanzo



By Sandra Garbanzo

Enojada

By Sandra Garbanzo



Insomnio o dificultad para dormir

By Sandra Garbanzo



Dificultad para concentrarse

By Sandra Garbanzo



Tensión muscular



By Sandra Garbanzo

Preocupada

3



Pausa

Respira

Piensa



INTANGIBLE

BY SANDRA GARBANZO

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE 4-4-6

 Inhalo por la nariz (4 segundos)

 Pauso la respiración (4 segundos)

 Exhalo por la boca (6 segundos)

Repita este ciclo 3 a 5 veces.

Variaciones para el día a día (según contexto):

- Antes de una reunión importante: 3 ciclos completos.
- Después de recibir una crítica o feedback inesperado:
5 ciclos completos.

- Durante momentos de saturación mental:

Practicar durante 2 minutos continuos.





Escribe sobre desafíos.
Mantener un diario ayuda a
organizar los problemas y leerlo
te recuerda lo que has superado.



Escribe recordatorios cariñosos.
Déjalos en diferentes lugares
alrededor de tu habitación. Se sienten
bien escribirlos y es muy bueno leerlos.



Empuja una pared por al menos diez
segundos. Es una gran forma de liberar
cualquier rigidez en tus brazos.
Descansa por cinco segundos. Repite.
¿Cómo te sentías?



¡Lee un libro! No solo es
relajante, las historias a menudo
son sobre personas que superan
desafíos. ¡Inspirador!



Piensa sobre tus tres recuerdos felices. Recuerda los detalles. Cierra tus ojos. ¿Qué olores? ¿Cómo te sentías?



Exprime un limón o algo blando. Exprímelo por cinco segundos y suéltalo. Haz una pausa de cinco segundos. Exprímelo de nuevo por cinco segundos



¡Juega con una mascota! Las mascotas mejoran nuestro bienestar físico y mental. Quiérelas; ellos te querrán de vuelta.



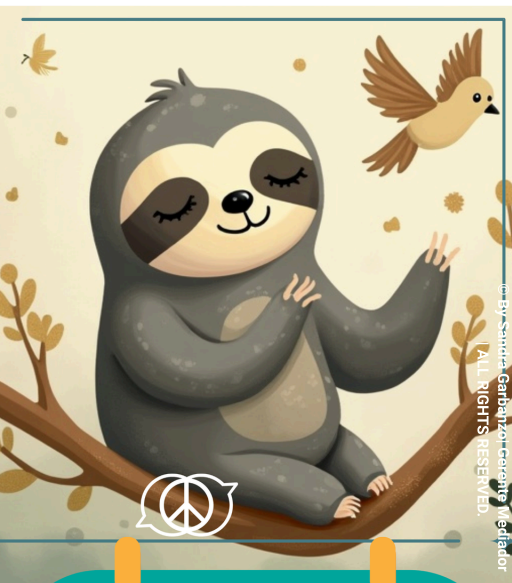
Practica aromaterapia cuando ocupes volver al momento presente con calma.



Crea un álbum de fotografías, que te hagan feliz en tu celular. Miralo cuando necesites un impulso de felicidad.



Camina por la naturaleza. A través del parque. En tu patio trasero. Donde sea. No solo es un buen ejercicio, el aire libre también ayuda a despejar tu mente.



Concéntrate en escuchar el viento, los árboles, los pájaros, los sonidos a tu alrededor y pon tu atención en los sonidos agradables.



Ponte audífonos y reproduce tu canción favorita. Cierra tus ojos y deja que todos tus sentidos bailen con la música. ¡Ahhhhhh!



¡Los abrazos se sienten bien, inclusive cuando vienen de ti mismo! Enrolla tus brazos sobre ti mismo y aprieta. Recuerdate: ¡Tú puedes!



Mueve tu cuerpo, baila camina, salta o haz un ejercicio que te guste



Aprende cosas nuevas. Entrena tu cerebro para los nuevos paradigmas.



Cuenta hacia atrás desde 100 o cualquier número alto. ¡Intenta no saltar ningún número! Ahora cuenta de nuevo hasta 100. ¿Cómo te sientes?



Haz un dibujo de algo que te haga sentir bien. ¡Mejor aún, dibújate superando un desafío! Ayuda imaginar tu éxito.



Sopla burbujas o pretende soplarlas. Sopla unas enormes exhalando por un largo tiempo. Intenta soplar al menos veinte burbujas.



Bebe un vaso de agua. La ciencia nos dice que reduce el estrés, y añadir algunos cubos de hielo inclusive puede ayudar.



Toma un descanso y arma un rompecabezas. Si no tienes uno, haz uno con papel. Cronométrate o tómate tu tiempo armando las piezas.

4



La escalera de las soluciones



INTANGIBLE

BY SANDRA GARBANZO



ESCALERA DE LAS SOLUCIONES

Piense en una situación real de trabajo
donde podría aplicar una mini-pausa:

1.Situación:

2. Síntoma corporal que aparece en
ese momento:

3.¿Cómo aplicaría la pausa antes de
responder?



4



Mi bitácora personal de calma estratégica



INTANGIBLE

BY SANDRA GARBANZO



Sección 1: Entendiendo mi cuerpo

 Mi síntoma más frecuente de estrés:

 Escriba cuál de los síntomas que aprendimos hoy reconoce con mayor frecuencia en usted:

☐ _____

Sección 2: Mi técnica de respiración consciente

Paso	Descripción	Visual
Inhalar	Contar hasta 4 por la nariz.	 "Inhalo... 1, 2, 3, 4"
Pausa	Mantener la respiración 4 segundos.	 "Sostengo... 1, 2, 3, 4"
Exhalar	Exhalar por la boca hasta 6.	 "Exhalo largo... 1, 2, 3, 4, 5, 6"
Repetir	Realizar entre 3 a 5 veces.	

 Nota personal:

 ¿Cuándo podría practicar esta respiración durante mi día laboral?

- ☐ Antes de una reunión
- ☐ Después de recibir un correo urgente
- ☐ En una conversación difícil
- ☐ Otro: _____



Sección 3: Mi mini-pausa estratégica

 Recordatorio para aplicar en la jornada:

"Cada mini-pausa es una oportunidad para liderar con claridad."

 Escriba una situación laboral donde practicará su mini-pausa:

☐ _____

✓ Check personal:

Al practicar la mini-pausa, marque:

- ☐ Me detuve unos segundos antes de responder.
- ☐ Practiqué la respiración consciente.
- ☐ Sentí un cambio en mi estado interno.

Sección 4: Reflexión final

 ¿Qué descubrí de mí hoy?

Complete después de la práctica guiada:

• Antes de la respiración, me sentía:

• Después de la práctica, me sentí:

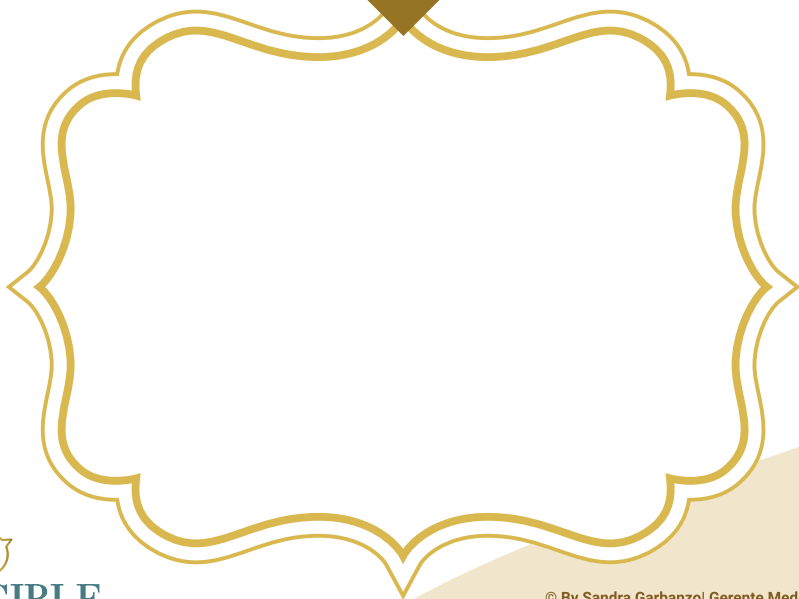
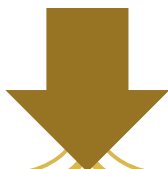
• Mi mayor aprendizaje del ejercicio:



 "Recuerde, líder: la calma no es la ausencia de acción, es la presencia de dirección.

Inhala calma, exhala claridad, y actúe con propósito."

**Ahora cree su frase o dibujo que
acompañe a Calmo**



SANDRA GARBANZO



Comunicadora



Mediadora



Coach



Gamificadora



sgarbanzo@intangiblecr.com



www.intangiblecr.com