

# Liderar con atención plena

*Cinco secuencias diarias para entrenar tu mente y liderar con claridad*

Desarrollar la capacidad de mantener **presencia consciente** en medio de la complejidad, mejorando la toma de decisiones, la empatía y la gestión emocional.

## Secuencia 1 – Centrar la mente (2 minutos)

**Cuándo:** Al inicio de tu jornada.

1. Siéntate con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
2. Cierra los ojos o suaviza la mirada.
3. Lleva tu atención a la respiración, sintiendo cómo entra y sale el aire.
4. Cuenta 10 respiraciones profundas, soltando cualquier tensión con cada exhalación.

*Intención:* Iniciar el día desde un estado de calma y apertura mental.

## Secuencia 2 – Pausa consciente (1 minuto)

**Cuándo:** Antes de una reunión importante.

1. Coloca las manos suavemente sobre el regazo.
2. Inhala contando hasta 4, mantén el aire 4 segundos, exhala contando hasta 4.
3. Pregúntate: “¿Desde qué emoción quiero entrar en esta conversación?”

*Intención:* Entrar a cada interacción desde la intención correcta, no desde la reacción automática.

## Secuencia 3 – Escucha plena (durante la interacción)

**Cuándo:** En reuniones o conversaciones clave.

1. Mantén tu atención en las palabras, tono y lenguaje corporal de la otra persona.
2. Haz micropausas antes de responder, permitiendo que tus palabras nazcan desde la comprensión y no desde la urgencia.

*Intención:* Convertir la escucha en un acto de liderazgo.

## Secuencia 4 – Micro-reflexión (3 minutos)

**Cuándo:** Después de una decisión importante o una situación tensa.

1. Cierra los ojos y repasa lo sucedido.
2. Pregúntate:
  - ¿Qué hice bien?
  - ¿Qué podría mejorar?
  - ¿Qué aprendí de esta experiencia?

*Intención:* Aprender en tiempo real, cultivando autoliderazgo.

## **Secuencia 5 – Cierre y gratitud (2 minutos)**

**Cuándo:** Al final de la jornada laboral.

1. Toma tres respiraciones profundas.
2. Identifica tres cosas que salieron bien durante el día.
3. Agradece internamente por al menos una de ellas.

*Intención:* Cerrar el día con una emoción expansiva y no con agotamiento.

## **Sugerencias:**

- Imprime estas secuencias y colócalas cerca de tu espacio de trabajo.
- Marca con  cada vez que realices una secuencia en el día.
- Evalúa tu nivel de calma, claridad y enfoque al final de la semana.