

# Guía de práctica de respiración consciente para líderes

A woman with brown hair, wearing a white button-down shirt, is sitting in a light-colored office chair at a desk. She has her eyes closed and a calm expression, suggesting she is practicing mindfulness or meditation. On the desk in front of her is a laptop, a pair of glasses, and some papers. The background is a bright, out-of-focus office space with large windows.

**RESPIRA**

7 pasos para recuperar presencia  
y liderar con claridad

# Sobre esta guía

## **RESPIRA – Guía de prácticas de respiración consciente para líderes**

Esta guía reúne prácticas simples y profundas de respiración consciente pensadas para líderes y profesionales que necesitan sostener claridad, presencia y bienestar en contextos de alta demanda.

El objetivo es que puedas utilizar **RESPIRA** como una estructura cotidiana para regularte, recuperar foco y tomar decisiones desde un lugar más sereno y consciente.

### **Uso personal y derechos**

Este material es de uso personal. No está permitido reproducirlo, distribuirlo ni utilizarlo con fines comerciales sin la autorización expresa de su autor. Puedes compartirlo con colegas o colaboradores, siempre que mantengas el contenido completo y cites la autoría.

### **Advertencia importante**

**RESPIRA** no reemplaza en ningún caso un tratamiento médico, psicológico o psiquiátrico. Si estás atravesando síntomas de ansiedad intensa, depresión u otra dificultad de salud mental, te recomiendo que busques acompañamiento profesional adecuado y utilices esta guía solo como complemento de tu propio proceso.

# 1- Introducción

## La respiración como puerta de entrada a tu liderazgo interno

En los momentos de mayor presión, casi nadie piensa en cómo está respirando.

Pensamos en el problema, en lo que puede salir mal, en lo que está en juego. El cuerpo se tensa, la mente se acelera y la respiración se vuelve corta, alta, casi invisible. Es como si el liderazgo ocurriera solo en la cabeza.

Sin embargo, cuando te has sentido más claro, más presente y más tú mismo en medio de la tensión, no ha sido solo por pensar mejor, sino porque estabas más entero: cuerpo, mente y emoción al servicio de lo que importaba.

La respiración es la forma más directa de volver a ese lugar.

Está siempre disponible, no depende de ninguna aplicación, sala especial ni dispositivo. Sucede en el cuerpo, aquí y ahora. Responde con rapidez a lo que estás viviendo por dentro: cuando hay estrés, ansiedad o miedo, suele hacerse más rápida y superficial; cuando hay calma y conexión, se vuelve más lenta, profunda y regular.

Trabajar con la respiración no significa hacer ejercicios extraños ni desconectarte de la realidad. Significa relacionarte de otra manera con lo que te pasa: darte cuenta de cómo estás, bajar un poco el nivel de activación, ganar espacio antes de hablar o decidir y volver a un punto interno desde el que tu criterio aparece más nítido.

En mindfulness se dice que la respiración es una puerta de entrada a la presencia. Aquí vamos a dar un paso más: vas a utilizarla como una puerta de entrada a tu liderazgo interno.

Esta guía reúne prácticas sencillas y un método claro —**RESPIRA**— para aplicar todo esto en situaciones reales, con fechas, personas y decisiones concretas. No se trata de respirar “bonito”, se trata de recuperar tu presencia antes de influir en otros.

## 2- Respira: 7 pasos para regularte antes de decidir

Un mapa interno para no decidir desde el piloto automático

**R.E.S.P.I.R.A.** es un acrónimo y, al mismo tiempo, una secuencia interna.

Organiza algo que ya ocurre dentro de ti, pero que casi nunca haces de forma consciente:

1. Te das cuenta de que algo se activó.
2. Bajas un poco la intensidad.
3. Vuelves al cuerpo.
4. Tomas distancia de la historia mental.
5. Te preguntas qué quieres cuidar.
6. Reorientas la atención.
7. Actúas desde un lugar más claro.

**RESPIRA** resume ese recorrido. No es una técnica rígida; es un mapa.

Puedes recorrerlo en treinta segundos, en tres minutos o en tres respiraciones. Lo importante es que lo tengas disponible cuando más lo necesitas.

# R – Reconocer el momento

Encender la luz interna antes de reaccionar

**RESPIRA** comienza cuando reconoces que algo se activó.

Puede ser muy simple:

- “Estoy tenso.”
- “Me subió la ansiedad.”
- “Estoy a punto de contestar mal.”
- “Siento mucha presión.”

No estás analizando causas ni buscando culpables. Solo estás encendiendo la luz interna y diciendo: “esto es lo que está pasando ahora en mí”. Ese acto de reconocimiento ya te saca unos centímetros del piloto automático. No estás únicamente dentro de la emoción o del pensamiento: empiezas a verlo.

Reconocer no cambia todo, pero abre la puerta a que algo pueda cambiar.

## ¿Cómo aplicarlo en 30 segundos?

- Detente un momento y reconoce que algo se activó en ti.
- Ponle nombre a lo que estás sintiendo (enojo, miedo, tensión).
- Decide no responder todavía: lleva tu atención a la respiración.

# E – Exhalar

## Bajar la intensidad volviendo al cuerpo

El siguiente paso es ir directo al cuerpo y, en concreto, a la exhalación.

La exhalación es una forma sencilla de decirle al sistema nervioso: “puedes soltar un poco”. Cuando alargas de manera suave la salida del aire, el cuerpo deja de interpretar que está ante una amenaza inminente.

No necesitas hacer nada llamativo. Puedes simplemente inhalar de forma natural y dejar que la exhalación dure un poco más que la inhalación, como si soltaras peso con cada vez que sacas el aire.

En situaciones de mucha carga, puede ayudarte el suspiro fisiológico: inhalas profundamente por la nariz, añades una pequeña segunda inhalación, como si terminaras de llenar el pecho, y exhalas largo por la boca, dejando que la musculatura afloje un poco. Repite este patrón tres o cuatro veces, sin forzar.

No es magia, pero sí una forma muy concreta de liberar tensión acumulada antes de hablar, decidir o responder.

### ¿Cómo aplicarlo en 30 segundos?

- Inhala por la nariz de manera natural, sin forzar.
- Exhala de modo más lento y largo que la inhalación, como si soltaras “peso” con el aire.
- Repite 3 veces; si la carga emocional es muy alta, añade un suspiro aflojando hombros y mandíbula.

# S – Sentir el cuerpo

Escuchar lo que el cuerpo está diciendo antes que la mente.

Después de exhalar, **RESPIRA** te invita a volver a un lugar que solemos abandonar cuando hay estrés: el cuerpo.

Pregúntate:

- ¿Dónde siento más la tensión ahora?
- ¿En el pecho, la garganta, el estómago, los hombros, la mandíbula?
- ¿Qué noto exactamente: presión, calor, cosquilleo, vacío, nudo?

El objetivo no es que la sensación desaparezca de inmediato ni que sea agradable. El objetivo es estar en contacto.

Cuando vuelves al cuerpo dejas de estar solo en la cabeza, atrapado en pensamientos. Tienes una referencia más completa de lo que te ocurre y empiezas a luchar menos con la emoción.

## ¿Cómo aplicarlo en 30 segundos?

- Apoya bien los pies en el suelo y nota el peso del cuerpo.
- Lleva la atención a tres puntos de apoyo (pies, piernas, espalda o manos).
- Localiza una zona de tensión y permite que se relaje un poco en cada exhalación.

# P – Pausar la narrativa

Ver los pensamientos como historias, no como hechos

La mente tiende a armar historias muy rápido:

- “Si esto sale mal, se cae todo.”
- “No puedo equivocarme.”
- “Van a pensar que no estoy a la altura.”

En este paso no se trata de discutir con la mente ni de convencerte de lo contrario. La invitación es otra: reconocer que lo que estás pensando es una interpretación, no un hecho.

Puedes decirte:

- “En este momento, mi mente está contando una historia de catástrofe.”
- “En este momento, tengo un pensamiento que dice que no voy a poder.”

La historia sigue allí, pero ya no es lo único que existe. Hay un pequeño espacio entre lo que piensas y lo que eres. Ese espacio te permite no reaccionar de manera automática a la primera versión que la mente ofrece de la realidad.

## ¿Cómo aplicarlo en 30 segundos?

- Nota que historia está contando tu mente (“va a salir mal”, “no estoy a la altura”, etc).
- Dite a ti mismo: “¿para qué me cuento esta historia?”.
- Reconoce que es una interpretación ... y decide no responder aún desde esa primera versión.

# I – Investigar brevemente

Aclarar qué está en juego y desde dónde quieres actuar.

Con un poco más de espacio interno, **RESPIRA** te propone hacerte una o dos preguntas que ordenen tu intención:

- “¿Qué es lo verdaderamente importante en este momento?”
- “¿Qué quiero cuidar aquí: el resultado, el vínculo, la salud, mi coherencia?”
- “¿Cómo quiero recordarme actuando en esta situación?”

No estás haciendo terapia en medio de una reunión. Solo estás recordando que no eres solo la emoción o el pensamiento del momento; también eres alguien que elige qué cuidar y desde dónde actuar.

## ¿Cómo aplicarlo en 30 segundos?

- Pregúntate: ¿Qué está en juego para mí en esta situación?.
- Elige qué vas a priorizar ahora: el vínculo, el resultado, tu salud, tu coherencia, etc.
- Pregúntate: ¿Cómo quiero recordarme actuando acá? y deja que esa respuesta oriente tu próximo paso.

# R – Reorientar la atención

Volver a la situación concreta con un foco simple.

Una vez que has reconocido, exhalado, sentido, pausado la narrativa e investigado qué quieres cuidar, llega el momento de volver a la situación concreta.

**RESPIRA** te invita a elegir un foco simple:

- escuchar;
- preguntar;
- explicar algo con calma;
- plantear un límite;
- pedir un tiempo.

La respiración sigue acompañando, pero deja de ser el centro. El centro vuelve a ser la realidad que tienes delante: la persona, la conversación, la decisión.

## ¿Cómo aplicarlo en 30 segundos?

- Pregúntate: “¿Cuál es el foco simple que necesito ahora: escuchar, preguntar, explicar, poner un límite, hacer un pedido?”.
- Elige uno de esos focos y tráelo al centro de tu atención.
- Durante tres respiraciones, mantén la atención en ese foco y luego da el siguiente paso desde ahí.

# A – Actuar con claridad

Cerrar en acción, alineado con tus valores y no con el impulso.

**RESPIRA** cierra siempre en la acción.

No pretende que actúes perfecto ni que lo resuelvas todo. Lo que cambia es desde dónde actúas: menos empujado por el impulso, menos tomado por el miedo o la rabia del momento y un poco más alineado con tus valores y con la persona que quieres ser cuando lideras.

Tal vez lo que dices sea parecido a lo que ibas a decir antes, pero la calidad del gesto cambia. Se nota en el tono, en la mirada, en el cuerpo.

Con práctica, **RESPIRA** deja de ser un protocolo largo y se vuelve casi un reflejo: una exhalación, una sensación, una pregunta, una decisión.

## ¿Cómo aplicarlo en 30 segundos?

- Elige una acción pequeña y concreta que esté alineada con la persona que quieres ser cuando lideras.
- Toma una respiración consciente completa y, al exhalar, decide dar solo ese paso, sin necesidad de resolverlo todo.
- Ejecuta la acción con un tono y gesto que reconozcas como propios, aunque el contexto siga siendo desafiante.

# 3- Prácticas básicas de respiración consciente

Tres formas simples de entrenar tu respiración en el día a día.

A continuación encontrarás tres prácticas fundamentales. Son la base sobre la que **RESPIRA** puede apoyarse. No hace falta hacerlas perfectas; hace falta hacerlas presentes.

# 3.1 Respiración ancla

La respiración ancla consiste en usar la respiración tal como es, sin manipularla, como un punto de referencia al que volver cada vez que te distraes.

## **Objetivo:**

Entrenar la capacidad de regresar al presente y salir del piloto automático.

## **Cómo practicar:**

1. Siéntate con la espalda erguida pero cómoda, los pies apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos o entrelazadas.
2. Cierra suavemente los ojos o deja la mirada baja.
3. Elige un lugar donde sentir la respiración: el movimiento del abdomen, el pecho o el aire entrando y saliendo por la nariz.
4. Límitate a notar cada inhalación y cada exhalación.
5. Cada vez que te des cuenta de que estás pensando en otra cosa, reconoce "me he ido" y vuelve a sentir la respiración en el punto elegido, con amabilidad.
6. Comienza con 2 a 5 minutos y aumenta el tiempo si se vuelve cómodo.

## **Cuándo usarla:**

- Al empezar el día, antes de abrir correo o redes.
- Antes de una reunión importante o una conversación que exige presencia.
- En pausas cortas, cuando notas que estás muy disperso o en piloto automático.

## 3.2 Respiración diafragmática básica

En esta práctica, el aire llega más abajo, hacia la zona abdominal, en lugar de quedarse solo en la parte alta del pecho. Eso facilita que el cuerpo pase de un estado de tensión a uno más cercano al descanso.

### **Objetivo:**

Facilitar la relajación física y mental, bajando un poco la activación.

### **Cómo practicar:**

1. Puedes hacerlo sentado o tumbado boca arriba.
2. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
3. Inhala por la nariz contando mentalmente hasta 4, intentando que se eleve más la mano del abdomen que la del pecho.
4. Exhala de forma suave por la nariz o la boca contando hasta 6, como si soltaras peso con cada exhalación.
5. Repite el ciclo de 10 a 15 veces. Si el conteo 4–6 te resulta largo, prueba con 3–5.

### **Cuándo usarla:**

- Por la noche, como transición entre el día y el descanso.
- Antes de una presentación o exposición que genere nervios.
- Cuando notes tensión muscular, respiración entrecortada o sensación de estar saturado.

## 3.3 Respiración 4-2-6

Esta práctica introduce una breve pausa entre inhalar y exhalar. Ese ritmo ayuda a darle al sistema nervioso una referencia más estable.

### **Objetivo:**

Bajar la intensidad emocional en momentos de ansiedad, irritación o enfado.

### **Cómo practicar:**

1. Si es posible, haz una pequeña pausa física: siéntate o apoya bien los pies en el suelo y siente el peso del cuerpo.
2. Inhala por la nariz contando hasta 4.
3. Retén el aire de forma suave contando hasta 2.
4. Exhala por la boca de manera muy lenta y continua contando hasta 6.
5. Repite este ciclo entre 6 y 10 veces. Si notas mareo o incomodidad, reduce el conteo (por ejemplo: 3-1-4).

### **Cuándo usarla:**

- Antes de responder un correo o un mensaje que te ha activado.
- En medio de una discusión, cuando sientes que estás a punto de hablar desde la rabia.
- Durante un desplazamiento, cuando aparece irritación o ansiedad.

# 4- Prácticas para resetear y sostener

Estas prácticas te ayudan a reordenarte por dentro en medio del día y a entrenar un foco más estable, clave para el trabajo profundo y las conversaciones de calidad.

# 4.1 Espacio de respiración de 3 minutos

Es una mini práctica guiada en tres fases de aproximadamente un minuto cada una.

## **Objetivo:**

Recuperar perspectiva y orden interno sin necesidad de retirarte del mundo.

## **Cómo practicar:**

1. Minuto 1 – Reconocer: Observa qué estás pensando, qué emociones están presentes y qué sientes en el cuerpo. No lo analices: describe internamente lo que hay.
2. Minuto 2 – Focalizar: Lleva la atención a la respiración. Nota las inhalaciones y exhalaciones. Cada vez que te distraigas, vuelve a la respiración, sin enfadarte contigo.
3. Minuto 3 – Ampliar: Desde la respiración, amplía la atención a todo el cuerpo: postura, apoyos, zonas de tensión y de comodidad. Si lo deseas, formula una intención sencilla para lo que viene: “Voy a continuar con un poco más de calma y claridad”.

## **Cuándo usarla:**

- Al empezar la jornada, antes de abrir tareas.
- En cambios de actividad, como antes de una reunión importante o antes de volver a casa.
- Cuando notes ruido mental, saturación o sensación de no llegar.

# 4.2 Contar respiraciones de 1 a 10

Esta práctica es como un gimnasio para la atención. Contar respiraciones no es infantil; es una forma sencilla de entrenar la mente para mantenerse donde decides.

## **Objetivo:**

Reforzar la capacidad de atención sostenida y la flexibilidad para volver cuando te distraes.

## **Cómo practicar:**

1. Siéntate con la espalda erguida y el cuerpo despierto.
2. Inhala y exhala una vez. Al final de la exhalación, di mentalmente "uno".
3. Repite el ciclo de respiración y di "dos", y así hasta llegar a "diez".
4. Si en algún momento te das cuenta de que no recuerdas en qué número ibas, simplemente vuelve a "uno" sin crítica.
5. Empieza con 3 a 5 minutos y amplía progresivamente si se vuelve natural.

## **Cuándo usarla:**

- Como entrenamiento diario de concentración.
- Antes de tareas que requieren enfoque prolongado: lectura, diseño, escritura, análisis.
- Como preparación antes de conversaciones donde quieres escuchar de verdad.

# 5- Prácticas para estabilizar y equilibrar

Estas prácticas ayudan a crear un estado de calma atenta: ni apagado ni sobrecargado. Son útiles cuando necesitas estar presente y enfocado, pero no tenso.

# 5.1 Respiración 4x4 (cuadrada)

En esta práctica, cada fase de la respiración dura lo mismo. Este ritmo regular genera una sensación de equilibrio interno.

## **Objetivo:**

Estabilizar el sistema nervioso y favorecer un estado de calma con enfoque.

## **Cómo practicar:**

1. Siéntate con la espalda recta y relajada, pies apoyados en el suelo y manos sobre los muslos.
2. Divide la respiración en cuatro fases de igual duración:
  - inhalar contando 4;
  - retener el aire contando 4;
  - exhalar contando 4;
  - mantener los pulmones vacíos contando 4.
3. Si 4 tiempos son demasiados, comienza con 3-3-3-3.
4. Si las retenciones generan incomodidad, reduce su duración (por ejemplo, 4-2-4-2).
5. Comienza con 6 a 8 ciclos y amplía si lo notas agradable.

## **Cuándo usarla:**

- Antes de una reunión o una conversación exigente.
- Cuando detectas que estás saltando de tarea en tarea sin foco.
- Antes de empezar un bloque de trabajo profundo o de estudio.

# 5.2 Suspiro fisiológico

El suspiro fisiológico es un patrón de respiración que el cuerpo a veces realiza de forma espontánea, por ejemplo antes de llorar o después de un esfuerzo. Aquí lo utilizas de manera intencional para ayudar a descargar tensión.

## **Objetivo:**

Reducir de manera rápida la activación cuando la carga emocional o física es alta.

## **Cómo practicar:**

1. Puedes hacerlo sentado, de pie o caminando, siempre que te sientas seguro.
2. Inhala profundamente por la nariz.
3. Añade una pequeña segunda inhalación encima, como si terminarás de completar el aire.
4. Exhala por la boca de forma larga y continua, dejando que los hombros y la cara aflojen un poco.
5. Repite el ciclo entre 3 y 5 veces.
6. Después, puedes continuar con respiración diafragmática suave o con RESPIRA completo.

## **Cuándo usarlo:**

- Antes de hablar en público, cuando notas un nudo en el pecho o la garganta.
- Después de una noticia o conversación que te deja muy cargado.
- Justo antes de una acción que sientes como muy exigente o definitiva.

# 6- Cómo integrar RESPIRA en tu día a día como líder

Las prácticas no tienen valor por estar escritas, sino por cómo se integran en tu vida real.

Algunas formas concretas de usar RESPIRA y estas respiraciones en tu día a día:

## **Antes de una reunión importante**

- Un minuto de **RESPIRA**, recorriendo mentalmente sus pasos.
- Tres ciclos de respiración 4-2-6 o un par de suspiros fisiológicos.
- Entrar en la sala con el cuerpo un poco más disponible.

## **Durante un conflicto**

- Reconocer que algo se activó en ti.
- Exhalar unas cuantas veces mientras escuchas.
- Sentir el cuerpo y pausar la narrativa (“ahora mi mente está exagerando”).
- Preguntarte qué quieres cuidar: el vínculo, el respeto, el propósito.
- Reorientar tu atención a escuchar de verdad.
- Actuar desde allí.

## **Antes de responder un mensaje difícil**

- Respiración 4-2-6 o diafragmática durante uno o dos minutos.
- Espacio de respiración de 3 minutos si el tema es muy delicado.
- Escribir la respuesta desde un nivel de activación más bajo.

## **Para sostener foco en tareas largas**

- Tres a cinco minutos de contar respiraciones de 1 a 10 antes de empezar.
- Pausas breves con respiración ancla entre bloques de trabajo.

## **En transiciones del día**

- Espacio de 3 minutos antes de pasar del trabajo a la vida personal.
- Respiración cuadrada corta entre reunión y reunión.

Con la práctica, **RESPIRA** vuelve una manera más consciente de estar en tu rol, en tus conversaciones y en tus decisiones.

# 7.1 – Entrenamiento de 7 días

## RESPIRA

La práctica es la que traerá beneficios a tu vida.

Para ello solo un consejo, confía, practica y suelta el resultado ...

### Entrenamiento de 7 días RESPIRA

#### Día 1

- Practicar exhalación consciente en tres momentos del día y anotar qué cambia.

#### Día 2

- Practicar respiración ancla dos veces y usar RESPIRA antes de una conversación o reunión.

#### Día 3

- Usar respiración diafragmática antes de dormir y una vez en el día, con un registro breve.

#### Día 4

- Usar espacio de 3 minutos en un cambio de actividad importante.

#### Día 5

- Contar respiraciones de 1 a 10 durante 5 minutos antes de una tarea que requiera foco.

#### Día 6

- Practicar respiración cuadrada y suspiro fisiológico en algún momento de tensión.

#### Día 7

- Hacer RESPIRA completo en una situación real y escribir qué notaste.

# 7.2 – Diario de consciencia

## RESPIRA

Para que este material no se quede solo en una buena lectura, es útil registrar cómo lo vas integrando.

Después de cada práctica, puedes responder en pocas líneas:

1. ¿Qué práctica de respiración hice hoy? ¿Durante cuánto tiempo aproximadamente?
2. ¿Qué noté en el cuerpo durante la práctica? (tensiones, relajación, cambios en la respiración).
3. ¿Qué noté en mis pensamientos y emociones? (más ruido, más calma, aparición de preocupaciones, cambios de estado de ánimo).
4. Si pongo un número a mi nivel de tensión antes y después (de 0 a 10), ¿qué números pondría?
5. ¿Hay algo que quiero recordar para ajustar en mi práctica?

# Cierre

**RESPIRA** no busca que seas alguien distinto, sino ayudarte a estar más presente en quien ya eres cuando lideras.

Cuando te das unos segundos para reconocer, exhalar, sentir, pausar la narrativa, investigar, reorientar y actuar, no estás escapando de la realidad. Estás entrando de lleno en ella, con más consciencia y menos desgaste.

La respiración ha estado contigo desde el primer día. A partir de ahora, también puede estar al servicio de tu liderazgo.

**RESPIRA. Cuida lo que importa.**

# Sobre Gus Figueroa

Acompaño a líderes y profesionales en contextos de alta demanda que quieren sostener resultados sin vivir en piloto automático.

Soy Mentor y Coach Ejecutivo ICF, con más de 30 años de experiencia liderando equipos y ocupando posiciones gerenciales y de dirección general. Conozco desde dentro la presión, los plazos y el desgaste que puede traer un rol de liderazgo.

Hoy combino esa experiencia con el coaching, el mindfulness y herramientas de inteligencia emocional para ayudarte a recuperar presencia, criterio y bienestar mientras haces tu trabajo. Trabajo en procesos 1:1 y con equipos, siempre con una mirada práctica y humana: menos ruido, más claridad para decidir qué quieres cuidar cuando lideras.

Si quieres conocer mejor mi trabajo, leer otros contenidos o escribirme directamente, puedes escanear el código QR o encontrarme en LinkedIn.

**Conecta conmigo  
en LinkedIn**



**LinkedIn - Gus Figueroa**  
**Mentoría y Coaching Ejecutivo ICF**

# CAFE - Conversemos a fondo estratégicamente

Si esta guía te ayudó a mirar tu respiración y tu manera de liderar desde otro lugar, tal vez tenga sentido llevar la conversación un poco más lejos.

**CAFE** (Conversemos A Fondo Estratégicamente) es un espacio 1:1 para hablar con calma de tu realidad como líder: qué te está pasando, qué quieres cuidar y qué opciones ves para tus próximos pasos.

No es una sesión genérica; es una conversación diseñada para ordenar el mapa y ganar perspectiva sin sumar más ruido.

En un **CAFE** inicial de 30 minutos trabajamos sobre una situación concreta que estés viviendo hoy, conectando con lo que necesitas cuidar y qué movimientos realistas puedes hacer en el corto plazo.

## ¿Para quién puede ser útil un CAFE?

- Líderes y profesionales en alta demanda que sienten cansancio o saturación.
- Personas que quieren seguir creciendo, pero sin seguir pagando el precio del desgaste.
- Quiénes necesitan conversar con alguien que entienda el mundo del liderazgo y no solo la teoría.

**Si sientes que puede ayudarte, puedes agendar un CAFE conmigo aquí:**



CAFE