



Guía exprés de autorregulación emocional para líderes

(Basada en las Matryoshkas del Comportamiento)



<https://www.juanpedrosanchez.es/>

Guía exprés de autorregulación emocional para líderes

(Basada en las Matryoshkas del Comportamiento)



NEWSLETTER

Matryoshkas en la Empresa

Comprender determinados comportamientos en la empresa desde la lógica de las emociones.

Suscribirte en LinkedIn

<https://www.linkedin.com/build-relation/newsletter-follow?entityUrn=7155624775904636928>

**Antes de entrar en una reunión o conversación clave,
dedica 3 minutos a ordenar tu interior.**

Matryoshka 1 – Motivaciones

- ✓ 🎯 Pregúntate: “¿Qué quiero aportar realmente a mi equipo en este momento?”
- ✓ ➡ Conecta con una intención clara (p. ej., confianza, calma, claridad).

Matryoshka 2 – Pensamientos

- ✓ 🧠 Detecta tu diálogo interno.
- ✓ ¿Estoy pensando “esto será un desastre” o “puedo gestionarlo”?
- ✓ ➡ Sustituye un pensamiento limitante por uno regulador (p.ej., “Mi calma ayuda al equipo”).

Matryoshka 3 – Rol

- ✓ 🙋 Examina conscientemente tu rol.
- ✓ ¿Entro como “bombero” o como “referente a seguir”?
- ✓ ➡ Ajusta tu postura y mentalidad para que sea flexible, serena y segura al mismo tiempo.

Matryoshka 4 – Competencias

- ✓ 🛠 Aplica una micro-técnica de regulación.
- ✓ - Respiración 6-4-6: Inspira durante 6 seg., retén la respiración 4 seg., expulsa el aire durante 6 seg. (o algo más si puedes).
- ✓ - Hazlo 3 veces antes de entrar en la sala.

Matryoshka 5 – Comportamiento observable

- ✓ 👁 Verifica conscientemente tu comunicación no verbal.
- ✓ - Habla un poco más despacio.
- ✓ - Mantén contacto visual cercano.
- ✓ - Evita gestos bruscos.

✓ **En 3 minutos has alineado tus matryoshkas**

¡Ahora sí es más probable que lo que transmites fuera refleje un orden interior!

