



# PREPARACIÓN EJECUTIVA CRETA

PROTOCOLO NEUROBIOLÓGICO PRE-GERENCIAL

Entrenamiento de 5 días para reuniones gerenciales de alta presión

---



# ¿Qué es este protocolo?

---



Este entrenamiento fue diseñado para ayudarte a prepararte biológicamente antes de una reunión gerencial.

No busca ayudarte a preparar indicadores, informes o diapositivas.

## **Su objetivo es ayudarte a:**

- responder con claridad bajo presión,
- reducir reactividad,
- aumentar precisión ejecutiva,
- mejorar regulación interpersonal,
- y sostener rendimiento cognitivo durante reuniones críticas.

 **Duración diaria: 3 a 5 minutos.**

# DÍA 1 — IDENTIFICA TU PATRÓN BAJO PRESIÓN



---

## DETECCIÓN RÁPIDA

Cuando piensas en la próxima reunión gerencial, **¿qué suele activarse primero?**

- Necesidad de tener todo bajo control
- Mi mente empieza a acelerar escenarios posibles
- Me irritan más fácilmente los errores
- Siento necesidad de preparar demasiadas respuestas
- Me siento tranquilo y claro
- Siento presión anticipatoria

## ACTIVACIÓN EJECUTIVA

### Regulación de velocidad cognitiva

#### Objetivo:

Reducir aceleración fisiológica antes de presión estratégica.

#### Instrucción:

- Inhala por nariz durante 4 segundos.
- Exhala lentamente durante 6 segundos.
- Repite 5 veces.
- Mientras exhalas, reduce conscientemente la velocidad de tus pensamientos.
- 

#### Resultado esperado:

- Menor impulsividad.
- Mayor claridad mental.
- Mejor regulación interpersonal.



---

## ESCENARIO DE PRESIÓN

Durante la reunión gerencial cuestionan un resultado importante frente a otros líderes.

### ¿Qué suele activarse primero?

- Defender rápidamente la decisión
- Explicar demasiados detalles
- Aumentar velocidad al hablar
- Guardar silencio mientras procesas
- Sentir presión corporal inmediata

## BRIEFING ESTRATÉGICO CRETA

Hoy tu sistema podría tender a:

- responder antes de escuchar completamente.
- aumentar velocidad cognitiva.
- justificar demasiado rápido.

### Prioriza:

- pausas antes de responder.
- claridad sobre velocidad.
- síntesis sobre explicación excesiva.

# DÍA 2 — REGULA ANTES DE REACCIONAR



---

## DETECCIÓN RÁPIDA

Hoy, frente a presión o cuestionamientos, sientes más tendencia a:

- Responder inmediatamente
- Interrumpir antes de terminar de escuchar
- Defender tu punto rápidamente
- Sentir tensión física al hablar
- Permanecer estable y enfocado

## ACTIVACIÓN EJECUTIVA

### Regulación de respuesta defensiva

#### Objetivo:

Reducir reactividad frente a cuestionamientos.

#### Instrucción:

- Inhala durante 4 segundos.
- Mantén el aire 2 segundos.
- Exhala lentamente durante 6 segundos.
- Relaja mandíbula y hombros mientras exhalas.
- Repite 5 veces.

#### Resultado esperado:

- Menor tensión corporal.
- Mayor capacidad de escucha.
- Menor respuesta defensiva.



---

## ESCENARIO DE PRESIÓN

La gerencia interrumpe tu presentación y cuestiona una decisión frente al equipo.

### ¿Qué ocurre primero?

- Intento recuperar control rápidamente
- Explico más de lo necesario
- Siento irritación inmediata
- Me quedo organizando ideas internamente
- Aumento velocidad al responder

## BRIEFING ESTRATÉGICO CRETA

### Hoy podrías:

- reaccionar antes de procesar,
- entrar en vigilancia elevada,
- sobreexplicar para recuperar control.

### Prioriza:

- escuchar completa la pregunta,
- responder después de respirar,
- mantener ritmo estable al comunicar.

# DÍA 3 — NO TODO CUESTIONAMIENTO ES UNA AMENAZA



---

## DETECCIÓN RÁPIDA

Cuando alguien cuestiona tu trabajo frente a otros líderes:

- Siento necesidad inmediata de justificar
- Intento demostrar rápidamente que tengo razón
- Me vuelvo más analítico y detallista
- Siento tensión interna aunque no lo exprese
- Mantengo claridad y estabilidad

## ACTIVACIÓN EJECUTIVA

### Activación de claridad estratégica

#### Objetivo:

Separar evaluación de amenaza.

#### Instrucción:

- Inhala lentamente durante 5 segundos.
- Exhala durante 5 segundos.
- Mientras respiras, enfoca tu atención en una sola idea: “Cuestionar no significa atacar.”
- Repite 5 veces.

#### Resultado esperado:

- Menor interpretación defensiva.
- Mayor claridad estratégica.
- Mejor regulación emocional.



---

## ESCENARIO DE PRESIÓN

Durante la reunión dicen:  
“Esperábamos mejores resultados.”

### ¿Qué suele activarse primero?

- Necesidad de justificarme
- Explicar factores externos
- Defender inmediatamente el trabajo realizado
- Guardar silencio mientras organizo respuesta
- Sentir presión interna inmediata

## BRIEFING ESTRATÉGICO CRETA

Hoy tu sistema podría interpretar evaluación como amenaza.

### Prioriza:

- responder con estructura,
- hacer pausas antes de reaccionar,
- diferenciar presión de ataque personal.

# DÍA 4 — SINCRONIZACIÓN INTERPERSONAL

---



## DETECCIÓN RÁPIDA

Cuando percibes tensión en una reunión:

- Intento controlar la conversación
- Hablo más rápido
- Observo y analizo antes de intervenir
- Intento regular el ambiente interpersonal
- Me desconecto emocionalmente

## ACTIVACIÓN EJECUTIVA

### Regulación interpersonal

#### Objetivo:

Mantener estabilidad comunicativa bajo presión.

#### Instrucción:

- Exhala lentamente durante 7 segundos.
- Antes de volver a inhalar, haz una pausa breve.
- Repite 5 veces.
- Mientras exhalas, disminuye conscientemente la velocidad con la que hablas internamente.

#### Resultado esperado:

- Mayor estabilidad interpersonal.
- Menor impulsividad comunicativa.
- Más claridad para leer el entorno.



---

## ESCENARIO DE PRESIÓN

Durante tu exposición notas tensión entre algunos directivos.

### ¿Qué haces normalmente?

- Intento recuperar control rápidamente
- Acelero para terminar la exposición
- Regulo el ambiente antes de continuar
- Me enfoco solo en la información
- Siento presión interna inmediata

## BRIEFING ESTRATÉGICO CRETA

### Hoy podrías:

- acelerar por tensión externa,
- responder desde vigilancia,
- aumentar control innecesariamente.

### Prioriza:

- leer el entorno antes de reaccionar,
- mantener estabilidad en el tono,
- disminuir velocidad ante tensión.



# DÍA 5 — ACTIVACIÓN FINAL PRE-GERENCIAL

---

## ACTIVACIÓN EJECUTIVA FINAL

Preparación estratégica antes de entrar

**Objetivo:**

Entrar a la reunión con claridad, regulación y precisión.

**Instrucción:**

- Inhala durante 4 segundos.
- Exhala lentamente durante 8 segundos.
- Repite 6 veces.
- Mientras exhalas, reduce conscientemente velocidad mental y corporal.

**Resultado esperado:**

- Mayor presencia ejecutiva.
- Menor reacción impulsiva.
- Más claridad bajo presión.

## BRIEFING FINAL CRETA

**Hoy tu sistema podría tender a:**

- responder demasiado rápido,
- justificar inmediatamente,
- entrar en vigilancia elevada,
- sobrecontrolar la conversación.

**Prioriza:**

- claridad antes que perfección,
- escucha antes de respuesta,
- síntesis antes de explicación,
- regulación antes que control.

# CRETA

**Preparación neurobiológica para contextos ejecutivos de alta presión.**

Protocolo NeuroBiológico Pre-Gerencial