

Entre lo que siento y lo que hago

Recibes una mala
calificación o un mensaje
molesto.

El impulso inmediato grita:
“¡Ríndete!” o “¡Ataca!”



Pero una emoción... no es una orden.



Sentir NO significa reaccionar



**Emoción
intensa**



**Reacción
inmediata**

- Hacer una pausa no es esconder tu emoción.
- Es usarla para decidir cómo responder.
- ¿Qué necesito? (Respirar, alejarme, organizar)

Del impulso a la decisión consciente



Siempre hay más de una posibilidad



1. 

Reacción Automática
“No puedo hacerlo”,
abandonar, reclamar.

2. 

Respuesta Consciente
“¿Qué puedo intentar
diferente?”, pedir ayuda,
ajustar estrategia.

El error es solo información. La próxima vez, en lugar de preguntar “¿Por qué me pasa esto?”, pregúntate: ¿Qué puedo hacer ahora con lo que estoy sintiendo?

Cada pausa es poder. Cada **elección** es crecimiento.



En este módulo aprendimos a detenernos,
entender lo que sentimos y **elegir con intención**.



PAUSA

Nos permite respirar
y reconocer lo que
estamos sintiendo.



PIENSA

Nos ayuda a comprender
nuestras emociones y
ver nuevas opciones.



ELIGE

Nos lleva a tomar decisiones
conscientes que construyen
nuestro bienestar.



Sigue practicando **cada día**.

Pequeñas decisiones hoy, **grandes cambios** mañana.



*Tú tienes
el poder de elegir
tu camino.*



*¡Sigue eligiendo
tu **mejor versión!***

