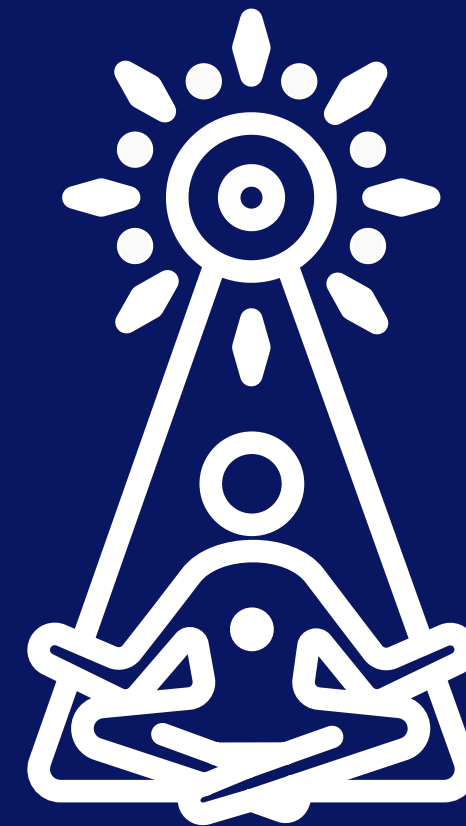


# Pausas Conscientes

“Sin autorregulación no hay  
liderazgo efectivo”



POR UNIDAD CONSCIENTE

# Introducción

Las Pausas Conscientes son un programa práctico diseñado para integrar micro-intervenciones de regulación fisiológica dentro del entorno de trabajo, ayudando a sostener los beneficios obtenidos en procesos como S.E.R-Lead.

Es un entrenamiento práctico y recurrente que permite a los colaboradores recuperar claridad mental, estabilidad emocional y energía durante la jornada.



# Objetivo

Mantener la regulación del sistema nervioso en el entorno laboral mediante prácticas breves y estructuradas que permitan

- Reducir la activación crónica del estrés
- Mejorar la capacidad de enfoque y toma de decisiones
- Recuperar energía fisiológica durante la jornada
- Prevenir fatiga mental acumulada
- Mantener los beneficios obtenidos en procesos de desarrollo como BioLead



El programa se basa en intervenciones 100 % prácticas, combinando herramientas de regulación fisiológica:

- Mindfulness aplicado
- Respiración funcional (Oxygen Advantage)
- Conciencia somática

Además, se realiza una medición objetiva del impacto a través de la Escala de Productividad y Bienestar Consciente (E-PBC)



# Beneficios

Las organizaciones que implementan BioLead observan:

- Mayor estabilidad emocional bajo presión (Encuesta E-PBC)
- Reducción de fricción interpersonal
- Equipos más autónomos
- Mejor calidad en la toma de decisiones estratégicas

- Cumplimiento del apartado “**Liderazgo positivo**” de la **NOM-035** de la STPS: “Factores de Riesgo Social en el trabajo”
- **Menores índices de *burnout* estrés percibido.** Incremento en la calidad de trabajo en equipo (la cooperación), la **productividad** y el estrés (Kersemaekers, et al., 2018).
- Aumento medible en la **creatividad** (Byrne y Thatchenkery, 2019).



# Entregables

Al finalizar el programa, la organización recibe:

- Dashboards comparativos de medición antes y después (resultados de E-PBC y )
- Constancia DC-3 avalada por la STPS para los participantes
- Certificado Empresa BioLead que reconoce el compromiso de la organización con el desarrollo del liderazgo



# Estructura

El programa se conforma de 3 módulos,  
de 12 sesiones cada uno

1. Regulación biológica del líder
2. Capacidades relacionales
3. Liderazgo adaptativo

# Modulos

1. Módulos	3
2. # de sesiones	36 en total
3. Frecuencia de sesiones	1 sesión semanal
4. Duración de sesiones	1 hr



# Inversión

## Incluye

12 sesiones prácticas

Material de apoyo

Dashboard EPBC

Constancia DC-3 STPS a  
participantes

**\$550**

- \*Los valores son por persona, por sesión
- El valor no incluye IVA
- Mínimo 7 participantes



Empresas que comprobado  
los beneficios del programa

## Pausas Conscientes



## Sobre el fundador

Enrique Sierra es fundador de Unidad Consciente y facilitador especializado en desarrollo de liderazgo basado en autorregulación.

Desde 2017 estudia y practica disciplinas como meditación, respiración funcional y yoga, explorando su impacto en la claridad mental y la toma de decisiones bajo presión.

En 2025 comenzó a implementar este enfoque en programas de desarrollo de liderazgo en empresas, partiendo de la autorregulación como base del liderazgo efectivo.

A partir de esta experiencia surge BioLead, un modelo que integra autorregulación, liderazgo relacional y medición objetiva, con resultados positivos y cuantificables en bienestar organizacional y desempeño del liderazgo.



# Sobre el fundador

1. Fundador de Unidad Consciente
2. Instructor certificado de respiración funcional en el método de Oxygen Advantage
3. Instructor certificado de Mindfulness por el Instituto Mexicano de Mindfulness
4. Certificación CONOCER en Desarrollo de Liderazgo
5. Agente Capacitador Externo avalado por la STPS
6. Maestro en Prospectiva Estratégica por el ITESM
7. Instructor de Yoga certificado por Yoga Alliance (200 hrs)
8. Sonoterapeuta por Centro Mexicano de Terapia del Sonido



# Contacto



[unidadconsciente.com](http://unidadconsciente.com)



[@unidad\\_consciente](https://www.instagram.com/unidad_consciente)



[contacto@unidadconsciente.com](mailto:contacto@unidadconsciente.com)



5539333599



Unidad Consciente

