

Workbook Gratuito
(versión corta)

PLAN DE MICROACCIONES

Para **relaciones**
profesionales
compartidas en **pareja**



INTRODUCCIÓN

Este **WORKBOOK o MINI CUADERNO DE TRABAJO** tiene como objetivo ser una **herramienta para transformar tu relación de pareja-socios** a través de pequeñas acciones. Está inspirado en el proceso de coaching ontológico.



Cuando trabajás con tu pareja como socios comerciales, las tensiones se multiplican. Lo personal impacta en lo profesional, y viceversa.

Este **plan te ayuda a diseñar microacciones conscientes**: pequeños **actos estratégicos** que alinean tus palabras con tus acciones y transforman la dinámica de trabajo compartido.



¿Qué es una microacción?

Un gesto pequeño, pensado, realizable y coherente con tu contexto profesional y personal. No necesita ser perfecto, solo consciente.

FASE 1: OBSERVAR LA SITUACIÓN ACTUAL

Ejercicio: Diagnóstico de Coherencia

 **Escribí tus reflexiones:**

¿Qué diferencia hay entre lo que decís y lo que hacés en tu trabajo compartido?

¿Qué emociones evitás expresar por miedo al conflicto?

¿En qué momento del día se genera más tensión entre ustedes?

¿Qué compromiso profesional no estás cumpliendo completamente?

¿Qué conversación necesaria estás postergando?

Ejercicio: Desafíos – Tensión – Emoción

 **Escribí tus reflexiones:**

Situación que más tensión me genera:

Lo que digo que voy a hacer:

Lo que realmente hago:

Emoción que más evito expresar:

FASE 2: DISEÑAR TU PRIMERA MICROACCIÓN

Ejercicio: Construcción de Microacción Estratégica

 **Escribí tus reflexiones:**

¿Qué pequeño paso podrías dar esta semana para mejorar la situación?

¿Esa acción respeta tu autenticidad y la de tu pareja?

¿Qué impacto positivo tendría en la relación profesional?

¿Es realizable con los recursos que tenés ahora?

¿Cómo vas a medir si la microacción fue efectiva?

Fórmula para Microacciones Efectivas

Ejercicio: Construcción de Microacción Estratégica

**ESPECÍFICA + PEQUEÑA + MEDIBLE + CONSCIENTE =
MICROACCIÓN PODEROSA**

Mi Primera Microacción

¿Qué voy a hacer exactamente?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Cómo voy a medir el resultado?

¿Qué necesito para hacerlo?

FASE 3: IMPLEMENTAR Y SOSTENER



Mi Primera Microacción

Ejercicio: Plan de Seguimiento

¿Qué obstáculo interno podría aparecer al implementar esta microacción?

¿Qué estrategia vas a usar si aparece resistencia?

¿Cómo vas a celebrar cuando completes la microacción?

¿Qué aprendiste sobre vos mismo/a al diseñar esta acción?

¿Cuál sería la siguiente microacción lógica?

FASE 3: IMPLEMENTAR Y SOSTENER



Mi Primera Microacción

Tracker de emociones y aprendizaje

Fecha	¿Cómo me sentí?	¿Qué aprendí?	Próxima acción

REFLEXIÓN FINAL



"Cada microacción consciente es un acto de coherencia que fortalece tanto tu relación personal como profesional."

Para continuar tu proceso:

Diseña una nueva microacción cada vez que completes **4 repeticiones**.

Observá cómo **pequeños cambios** generan grandes transformaciones.

Mantené el foco en la **coherencia entre decir, sentir y hacer**.



💬 Si querés explorar cómo expresar tus emociones con autenticidad, escribime y coordinamos una sesión de coaching.

📷 @explicarecoaching

¿Querés profundizar tu proceso?

Comprá y descargá la versión completa de esta guía con ejercicios adicionales y metodología avanzada en mi tienda online.

www.explicarestudio.com

Workbook Completo

PLAN DE MICROACCIONES

Para **Relaciones Profesionales**
Compartidas en **Pareja**



COMPRAR EL WORKBOOK