

KATE CONEJO

Inteligencia *Energética*



**APRENDE A USAR TU ENERGÍA
PARA ATRAVESAR DESAFÍOS
CORPORATIVOS DIARIOS**

Un consejo profesional, nada convencional

Quienes hemos vivido el mundo corporativo sabemos que este entorno exige mucho más que habilidades técnicas y liderazgo.

Enfrentar **el estrés, la alta presión y la competencia constante requiere una resiliencia emocional y mental sólida**, cualidades que diferencian a quienes logran moverse con gracia en la jungla corporativa, de quienes simplemente sobreviven, o se dejan arrastrar por el caudal del día a día.

En este escenario, la inteligencia emocional es una herramienta clave y conocida, que hoy muchas empresas difunden como parte de sus programas de bienestar corporativo.

Pero ¿qué pasaría si pudieras ir más allá, y aprendieras a gestionar los retos y emociones diarios desde una perspectiva más profunda y milenaria? Es decir, desde tu propia energía.

Hablar de desarrollo energético y crecimiento profesional, no tuvo siempre para mí una conexión directa, sin embargo, hoy estoy convencida que este enfoque nos ofrece poderosas herramientas para construir un éxito consciente y más alineado con principios espirituales que trascienden también a otros campos de la vida.

Imagina esta situación: los resultados del último cuatrimestre no han sido los esperados, y en tu oficina se percibe una creciente tensión. Todos están acelerados, las emociones están a flor de piel, y el ambiente se vuelve un campo de batalla emocional.

Aunque intentas mantenerte firme y no involucrarte, pronto notas cómo la presión empieza a drenarte. Te cuesta dormir, la ansiedad se intensifica y la fatiga mental se vuelve parte de tu día.

Lo que te propongo en esta guía es revolucionario para el ámbito profesional: la oportunidad de aprovechar el conocimiento milenario de los chakras, como una herramienta práctica para sostener tu bienestar y tus niveles de energía en cualquier desafío laboral.

Así como cada órgano en tu cuerpo cumple una función específica, tus chakras son centros energéticos diseñados para sostener el equilibrio de tu ser.

Estos nodos van más allá de los aspectos físicos, influyendo en tu capacidad de concentración, tu creatividad, tu confianza y tu resistencia emocional.

Piensa en esto: **todo tu cuerpo funciona gracias a una red de energía eléctrica que impulsa cada célula y cada órgano, desde el cerebro hasta el corazón funcionan gracias a ella.**

Incluso si no puedes verlo, el campo electromagnético de tu cuerpo es real y medible, como lo detallan tanto las tradiciones milenarias, como estudios modernos.

El objetivo de esta guía es que puedas incorporar pequeñas prácticas en tu día a día que te ayuden a sostener más energía, balance y bienestar en medio del caos.

Si no estás familiarizado con conceptos energéticos o espirituales, toma esta lectura como una oportunidad para abrir tu mente y tu ser, a una nueva dimensión de la vida, que de seguro, será un gran complemento a todo el conocimiento y experiencia que hasta hoy has acumulado.

Espero de corazón, que las siguientes páginas sirvan a ese propósito.

Con amor
Kate



Katherine Conejo
Women in Tech & Mindfulness Coach

¿Qué son los centros energéticos o chakras?

Los centros energéticos, comúnmente conocidos como chakras, son puntos clave que regulan el flujo de energía a través del cuerpo humano.

Estas estructuras energéticas no solo son fundamentales para mantener un equilibrio físico, sino que también influyen profundamente en nuestras emociones, pensamientos y bienestar general.

Existen siete centros energéticos principales, ubicados a lo largo del eje central del cuerpo, desde la base de la columna hasta la coronilla.

Cada uno de estos chakras se asocia con funciones específicas tanto a nivel físico como emocional. Por ejemplo, el primer chakra, conocido como el chakra raíz, está relacionado con la supervivencia, la estabilidad y la seguridad, mientras que el cuarto chakra, el chakra corazón, influye en la capacidad de conectarnos emocionalmente, cultivar la empatía y la compasión.

El equilibrio o desequilibrio de estos centros energéticos puede impactar directamente nuestra salud integral. Cuando un chakra está en armonía, facilita un flujo de energía óptimo, promoviendo bienestar físico y emocional.

Sin embargo, bloqueos o excesos en un chakra pueden manifestarse como problemas físicos, emociones desbordadas o falta de claridad mental.

Además, diversas disciplinas como la medicina tradicional china, el yoga y la meditación han estudiado y aplicado los principios de los chakras para promover la autorregulación del cuerpo y la mente.

En la actualidad, investigaciones emergentes en campos como la neurociencia y la epigenética, lideradas por expertos como Joe Dispenza, empiezan a arrojar luz sobre la conexión entre los centros energéticos, los sistemas nervioso y endocrino, y nuestra capacidad para transformar la energía en estados de bienestar óptimo.

En resumen, los chakras representan un puente entre lo físico y lo emocional, ofreciéndonos una herramienta poderosa para lograr equilibrio, plenitud y desarrollo personal.

Aunque su origen proviene de tradiciones milenarias, estudios recientes han comenzado a explorar su conexión con la bioelectricidad, la vibración y otros sistemas físicos del cuerpo.

Investigaciones sobre bioelectricidad, como las realizadas por Robert O. Becker en *The Body Electric*, han demostrado que el cuerpo humano genera y regula energía electromagnética a través de nodos específicos. Los chakras, ubicados cerca de estos nodos, actúan como puntos de regulación, influyendo en nuestro bienestar físico, emocional y mental. Por ejemplo:

El chakra raíz, ubicado en la base de la columna, está vinculado a las glándulas suprarrenales, responsables de regular nuestra respuesta al estrés y nuestra sensación de seguridad. Este chakra es fundamental para mantenernos enraizados y estables frente a desafíos.

El chakra del corazón regula conexiones emocionales profundas a través del plexo cardíaco, generando un campo electromagnético que afecta nuestras relaciones interpersonales.

Cuando estos centros están equilibrados, el flujo energético promueve un estado de bienestar óptimo.

El **chakra del plexo solar** (ubicado en el abdomen) vibra a frecuencias como 528 Hz, asociadas con la reducción de la ansiedad y el fortalecimiento de la confianza.

El chakra de la garganta, clave para la comunicación, responde a frecuencias de 741 Hz, promoviendo la expresión clara y la resolución de conflictos.

La incorporación de frecuencias en prácticas como la meditación o el uso de música específica puede amplificar el equilibrio de los chakras, ayudándonos a alinear nuestra energía con nuestras intenciones.

Un puente entre lo físico y lo emocional

Los chakras no son solo conceptos abstractos; son sistemas energéticos profundamente conectados con el cuerpo humano.

Desde un enfoque moderno, pueden entenderse como reguladores bioeléctricos y vibracionales que afectan tanto nuestro estado físico como emocional.

Aunque por lo general este conocimiento se ha vinculado esencialmente al desarrollo personal y espiritual, al profundizar en él, encontramos aplicaciones que también nos pueden impulsar a encontrar una vida profesional más balanceada y consciente.

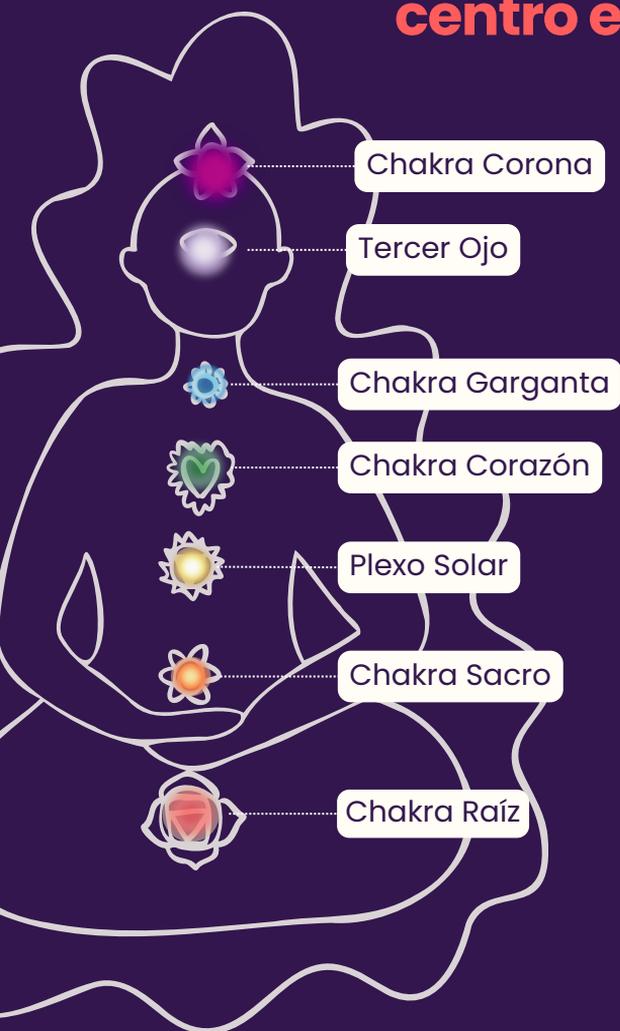
A continuación te explico como usar la energía de cada centro energético para desarrollar capacidades como la resiliencia, la creatividad, la autoconfianza, la comunicación o la intuición, de manera que puedan servirte en los desafíos profesionales que enfrentas a diario.

Si nunca has estudiado sobre los chakras, es importante que sepas que su influencia va mucho más allá de lo que abordamos en esta guía.

Aquí nos centramos en su relevancia en el ámbito profesional, pero **su impacto se extiende a múltiples áreas de la vida.**

Pero primero...

¿Dónde se ubica cada centro energético ?



¿Cómo funcionan los centros energéticos?

A continuación, una guía rápida sobre las funciones emocionales de cada chakra, para entender cómo transformar la energía asociada a determinadas emociones.

CENTRO ENERGÉTICO Y FUNCIONES

Chakra Raíz

Frecuencia : seguridad, enraizamiento

Aporta sensación de estabilidad y firmeza, ayudándonos a gestionar momentos de incertidumbre, complejidad o estrés para salir del modo de supervivencia.

Chakra Sacro

Frecuencia : creatividad, adaptabilidad

Nos conecta con la creatividad y la energía de la creación, ayudándonos a romper con la rigidez mental para explorar nuevas posibilidades.

ACTIVACIÓN

Contacto con la naturaleza y la tierra.

Meditación

- Música a 396 hz
- Visualiza una luz roja en la base de la columna vertebral.

Conexión con el agua y el movimiento.

Meditación

- Música a 417 hz.
- Visualiza una luz naranja en el abdomen bajo.

Chakra Plexo Solar

Frecuencia: confianza

Impulsa nuestra autoconfianza, la voluntad y determinación de actuar, ayudando a balancear un sano ego y reconocer nuestras habilidades y capacidades.

Conexión con el sol.

Meditación

- Música a 528hz.
- Visualiza una luz amarilla sobre la boca del estómago.

Chakra del Corazón

Frecuencia: autenticidad, empatía

Fortalece nuestro amor propio, la autocompasión, permitiéndonos abrazar nuestra autenticidad.

Nos conecta también con la empatía hacia las otras personas, por lo cual es también un canal para fortalecer las relaciones con quienes nos rodean.

Conexión con el agua y el movimiento.

Meditación

- Música a 417 hz.
- Visualiza una luz verde en el centro del pecho.

Chakra de la Garganta

Frecuencia: expresión, servicio

Nos permite expresar nuestras ideas y emociones de manera clara y auténtica, facilitando una comunicación asertiva.

Ejercicios de vocalización, cantar o tararear.

Meditación

Visualiza una luz azul en la garganta.

Chakra del Tercer Ojo

Frecuencia: Intuición

Nos ayuda a desarrollar nuestra intuición y claridad mental, lo cual es útil cuando necesitamos tomar decisiones que sobre pasan el marco lógico o racional.

La claridad mental también nos ayuda a focalizar sobre los pensamientos correctos en momentos de incertidumbre.

Escuchar nuestra propia intuición, hacernos preguntas y observar las sensaciones en el cuerpo.

Meditación

- Música a 852 Hz.
- Visualiza una luz índigo en tu frente durante la meditación.

Chakra de la Corona

Frecuencia: sabiduría, conexión espiritual, propósito.

Nos conecta con nuestro plano espiritual y con un sentido de unidad con nuestro Ser Superior o Fuerza divina, facilitando que podamos conocer nuestro propósito y camino de evolución.

Silencio contemplativo.

Meditación

- Música a 963 Hz.
- Visualiza una luz violeta o blanca brillante en la parte superior de tu cabeza,

¿Cuándo usar la energía de cada chakra?

En el cuadro anterior, exploraste las frecuencias clave de cada chakra, es decir, su esencia energética. Ahora, **el siguiente paso es aprender a identificar en qué momentos o situaciones puedes activar y fortalecer la energía de cada uno.** Esto te permitirá impulsar tu desempeño profesional desde una perspectiva más consciente y equilibrada, utilizando la energía de los chakras para afrontar con mayor fluidez los desafíos del mundo corporativo.

CHAKRA RAÍZ (SEGURIDAD, ENRAIZAMIENTO)

Habilidades corporativas

- Resiliencia en momentos de crisis.
- Toma de decisiones bajo presión.
- Capacidad para transmitir calma y estabilidad al equipo.

Usos prácticos

Antes de una reunión tensa o una negociación difícil: Haz tres respiraciones profundas y visualiza raíces creciendo desde tus pies hacia la tierra, brindándote estabilidad y calma para afrontar la conversación con seguridad.

Cuando sientes incertidumbre sobre tu futuro profesional: Si te preocupan temas como la estabilidad laboral, el rumbo de tu carrera o una decisión importante, refuerza tu energía del chakra raíz con prácticas de anclaje. Siéntate con los pies firmes en el suelo, coloca las manos sobre tus piernas y repite mentalmente: *Estoy seguro. Estoy en mi camino. Confío en mi proceso.*

CHAKRA SACRO (CREATIVIDAD, ADAPTABILIDAD)

Habilidades corporativas

- Innovación y resolución de problemas.
- Adaptabilidad frente a cambios rápidos.
- Fluidez en negociaciones y conversaciones difíciles

Usos prácticos

Antes de una sesión de brainstorming o creatividad: Si necesitas generar ideas innovadoras pero sientes que estás bloqueado, activa tu chakra sacro moviendo tu cuerpo con suavidad. Da un breve paseo, estírate o pon música y mueve la cadera para estimular la energía creativa.

Cuando sientes resistencia al cambio: Si te enfrentas a un cambio organizacional, a una nueva metodología de trabajo o a una propuesta que desafía tu forma de hacer las cosas, haz una pausa. Cierra los ojos y respira profundamente, imaginando el agua fluyendo sin resistencia. Pregúntate: ¿Cómo puedo fluir mejor con esta situación? Esto te ayudará a flexibilizar tu mente y abrirte a nuevas posibilidades.

PLEXO SOLAR (CONFIANZA, ACCIÓN)

Habilidades corporativas

- Confianza en sí mismos y nuestras capacidades.
- Liderazgo asertivo y capacidad de influencia.
- Proactividad y determinación para asumir retos

Usos prácticos

Cuando dudas de tus propias capacidades o sientes el síndrome del impostor: Si comienzas a cuestionarte si eres lo suficientemente bueno para un nuevo reto, proyecto o ascenso, coloca una mano sobre tu plexo solar, respira profundo y recuerda momentos en los que has superado desafíos con éxito. Visualiza un sol brillante en tu abdomen irradiando confianza y repite: *Soy capaz, tengo las herramientas y confío en mi crecimiento.*

Antes de asumir un rol de liderazgo o tomar decisiones clave: Si sientes presión por liderar un equipo o tomar una decisión importante, refuerza tu seguridad recordando que no necesitas tener todas las respuestas de inmediato. Siéntate derecho, abre el pecho y exhala con fuerza para liberar dudas. Luego, escribe tres razones por las que eres la persona indicada para este desafío.

CHAKRA DEL CORAZÓN (EMPATÍA, AUTENTICIDAD)

Habilidades corporativas

- Inteligencia emocional y gestión de relaciones.
- Comunicación asertiva y colaborativa.
- Liderazgo basado en empatía y confianza.

Usos prácticos

Para fortalecer la confianza y colaboración en tu equipo: Si sientes que las relaciones laborales se han vuelto frías o distantes, toma la iniciativa de generar cercanía. Expresa gratitud a un colega, escucha activamente en reuniones sin interrumpir o haz una pausa consciente antes de reaccionar en una situación tensa. La energía del corazón fortalece los lazos de cooperación.

Cuando interactúas con clientes o usuarios y quieres generar mayor conexión: Si tu trabajo implica servicio al cliente, ventas o interacción con usuarios, antes de atender una llamada o reunión, tómate un momento para conectar con su perspectiva. Respira profundamente y repite: Voy a escuchar con apertura y comprender sus necesidades genuinas. Esto te ayudará a responder desde un lugar de empatía, en lugar de reaccionar automáticamente.

CHAKRA DE LA GARGANTA (COMUNICACIÓN)

Habilidades corporativas

- Comunicación clara y persuasiva.
- Expresión auténtica y asertiva.
- Capacidad de escucha activa y diálogo constructivo.

Usos prácticos

Cuando necesitas expresar una idea con claridad en una reunión o presentación:

Si temes no ser escuchado o que tu mensaje no sea comprendido, antes de hablar, respira profundamente y visualiza un flujo de energía azul claro en tu garganta. Habla con una intención clara, vocaliza bien y confía en el valor de tu mensaje.

Para mejorar tu capacidad de escucha en conversaciones importantes:

La comunicación no solo es hablar, sino también escuchar. Si tiendes a interrumpir o a pensar en tu respuesta antes de que la otra persona termine, practica una respiración consciente antes de responder. Imagina que absorbes completamente las palabras de la otra persona antes de reaccionar.

CHAKRA DEL TERCER OJO (INTUICIÓN, VISIÓN)

Habilidades corporativas

- Visión estratégica y toma de decisiones con claridad mental.
- Conexión con la intuición para resolver problemas complejos.
- Creatividad y pensamiento divergente.

Usos prácticos

Cuando necesitas tomar una decisión y los datos no son suficientes:

No siempre tendrás toda la información disponible, pero tu intuición puede guiarte. El Chakra del Tercer Ojo te ayuda a acceder a un nivel de percepción más profundo. Si sientes indecisión, cierra los ojos, respira profundo y concéntrate en el área entre tus cejas. Pregúntate: Si tuviera que decidir en este momento, ¿qué opción me genera más claridad y confianza? Visualiza ambas opciones y observa cuál te produce mayor tranquilidad o certeza.

Para identificar oportunidades o riesgos que no son evidentes:

Si necesitas anticiparte a cambios o detectar una oportunidad oculta, toma unos minutos para observar la situación desde una perspectiva más amplia. Enfoca tu mirada suavemente en un punto fijo y relaja tu mente, permitiendo que la información fluya sin forzarla. Pregúntate: ¿Qué no estoy viendo aquí? La respuesta puede llegar como una idea repentina o una nueva interpretación de lo que ya sabías.

CHAKRA CORONA (PROPÓSITO, SABIDURÍA)

Habilidades corporativas

- Claridad sobre el propósito y visión a largo plazo.
- Liderazgo inspirador basado en valores y significado.
- Conectar con la sabiduría interior y tomar decisiones conscientes

Usos prácticos

Cuando te sientes desconectado de tu propósito o dudas sobre el impacto de tu trabajo: Si te cuestionas si lo que haces tiene sentido o te sientes atrapado en la rutina, dedica un momento a reflexionar. Respira profundamente, cierra los ojos y pregúntate: ¿Cómo contribuye mi trabajo al bienestar de los demás? Conectar con un propósito mayor te ayuda a encontrar motivación y significado en lo que haces.

Cuando necesitas inspirar y guiar a otros desde un liderazgo consciente: Si eres líder de un equipo o influyes en otros, antes de una reunión o presentación, tómate un momento para centrarte. Visualiza una luz brillante sobre tu cabeza que te conecta con una sabiduría superior y repite mentalmente: Estoy aquí para servir con claridad, empatía y visión. Cuando lideras desde este estado de conexión, tu impacto es más auténtico y poderoso.

Presencia y energía: el nuevo motor de tu éxito.

A lo largo de esta guía, has explorado cómo cada chakra influye en diferentes aspectos de tu vida profesional: desde la estabilidad y la resiliencia hasta la creatividad, la comunicación y el liderazgo consciente.

Sin embargo, es fundamental recordar que los chakras no operan de manera aislada, sino como un sistema energético interconectado. En la práctica, una misma situación puede requerir la activación de diferentes centros energéticos para abordarla de forma integral.

Por ejemplo, un momento de alta presión puede demandar la estabilidad del Chakra Raíz, pero también la confianza del Plexo Solar y la claridad del Tercer Ojo. Una conversación difícil puede requerir la apertura del Chakra del Corazón, la expresión auténtica del Chakra de la Garganta y la conexión con un propósito más elevado desde el Chakra Corona.

Mi recomendación es que, al integrar prácticas como el mindfulness, utilices este conocimiento energético para fortalecer no solo tu presencia, sino también tu capacidad de gestionar conscientemente tu energía. La ciencia ha demostrado que la presencia plena no solo reduce el estrés, sino que también mejora la toma de decisiones, la creatividad y la capacidad de responder con mayor claridad a los desafíos.

Pero ahora, gracias a este conocimiento, puedes llevar tu práctica un paso más allá.

El mindfulness te permite estar presente en el momento, mientras que la conciencia energética te ayuda a sentir y dirigir tu energía de manera intencional. Puedes estar en una reunión importante con plena atención, pero también notar si necesitas más seguridad (Chakra Raíz), más confianza (Plexo Solar) o más visión estratégica (Tercer Ojo) para desenvolverte con mayor fluidez.

A medida que practiques, notarás cómo cambia tu relación con el mundo laboral. Te volverás más consciente de cómo gestionas tu energía, más resiliente ante el estrés y más alineado con una forma de trabajar que respete tanto tu bienestar como tu propósito.

La energía es un recurso vivo que fluye en ti y a través de ti. **Cuando la observas con presencia plena, te conviertes en el arquitecto consciente de tu experiencia.**

Y al final, la herramienta más poderosa que ganarás —y que, lamentablemente, pocos se preocupan por desarrollar— es la autoconciencia.

Cuando aprendes a observarte sin juicio, a identificar cómo respondes ante cada desafío y a tomar decisiones desde un estado de claridad interior, inevitablemente tu vida toma un nuevo rumbo. La autoconciencia no solo transforma tu desempeño profesional, sino que también impacta tu bienestar emocional, tu manera de relacionarte con los demás y la forma en que creas tu propia realidad.

Ser exitoso en el mundo profesional es valioso, pero serlo **sin perderte a ti mismo en el proceso**, en medio de tanto ruido y distracciones, es el verdadero desafío.

Y hoy, mi intención con esta guía es ayudarte **a atravesarlo con éxito.**

INTELIGENCIA ENERGÉTICA. 2025

 Katherine Conejo
 Journey to Inner