# **DIARIO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL LABORAL**

*Herramienta profesional para el desarrollo de competencias emocionales en el entorno de trabajo*

## **DATOS PERSONALES**

**Nombre:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Puesto:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Departamento:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Fecha de inicio:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## **INSTRUCCIONES DE USO**

Este diario está diseñado para ser completado diariamente durante **4 semanas consecutivas**. Dedica entre 5-10 minutos al final de cada jornada laboral para reflexionar sobre las situaciones emocionales vividas.

**Objetivo:** Desarrollar autoconciencia emocional y mejorar las técnicas de autorregulación en situaciones laborales desafiantes.

##

##

##

##

##

##

## **SEMANA 1: REGISTRO BÁSICO**

### **DÍA 1 - Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Situación más desafiante del día:**

**Emoción principal experimentada:** □ Estrés □ Frustración □ Ansiedad □ Irritación □ Preocupación □ Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Intensidad (1-10):** \_\_\_\_

**¿Cómo reaccioné inicialmente?**

**¿Qué técnica de autorregulación apliqué?** □ Respiración profunda □ Pausa reflexiva □ Reestructuración de pensamientos
 □ Ninguna □ Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Efectividad de la técnica (1-10):** \_\_\_\_

**Reflexión del día:**

### **DÍA 2 - Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Situación más desafiante del día:**

**Emoción principal experimentada:** □ Estrés □ Frustración □ Ansiedad □ Irritación □ Preocupación □ Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Intensidad (1-10):** \_\_\_\_

**¿Cómo reaccioné inicialmente?**

**¿Qué técnica de autorregulación apliqué?** □ Respiración profunda □ Pausa reflexiva □ Reestructuración de pensamientos
 □ Ninguna □ Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Efectividad de la técnica (1-10):** \_\_\_\_

**Reflexión del día:**

### **DÍA 3 - Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Situación más desafiante del día:**

**Emoción principal experimentada:** □ Estrés □ Frustración □ Ansiedad □ Irritación □ Preocupación □ Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Intensidad (1-10):** \_\_\_\_

**¿Cómo reaccioné inicialmente?**

**¿Qué técnica de autorregulación apliqué?** □ Respiración profunda □ Pausa reflexiva □ Reestructuración de pensamientos
 □ Ninguna □ Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Efectividad de la técnica (1-10):** \_\_\_\_

**Reflexión del día:**

### **DÍA 4 - Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Situación más desafiante del día:**

**Emoción principal experimentada:** □ Estrés □ Frustración □ Ansiedad □ Irritación □ Preocupación □ Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Intensidad (1-10):** \_\_\_\_

**¿Cómo reaccioné inicialmente?**

**¿Qué técnica de autorregulación apliqué?** □ Respiración profunda □ Pausa reflexiva □ Reestructuración de pensamientos
 □ Ninguna □ Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Efectividad de la técnica (1-10):** \_\_\_\_

**Reflexión del día:**

### **DÍA 5 - Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Situación más desafiante del día:**

**Emoción principal experimentada:** □ Estrés □ Frustración □ Ansiedad □ Irritación □ Preocupación □ Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Intensidad (1-10):** \_\_\_\_

**¿Cómo reaccioné inicialmente?**

**¿Qué técnica de autorregulación apliqué?** □ Respiración profunda □ Pausa reflexiva □ Reestructuración de pensamientos
 □ Ninguna □ Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Efectividad de la técnica (1-10):** \_\_\_\_

**Reflexión del día:**

##

## **ANÁLISIS SEMANAL - SEMANA 1**

**Patrón de emociones más frecuente:**

**Situaciones que más me desafían:**

**Técnica más efectiva esta semana:**

**Área de mejora identificada:**

**Objetivo para la próxima semana:**

##

##

##

##

##

##

##

##

## **SEMANA 2: PROFUNDIZACIÓN**

### **REGISTRO DIARIO AMPLIADO**

*[Repite el formato anterior para los días 6-10, pero añade estas preguntas adicionales]*

**¿Qué pensamientos automáticos identifiqué?**

**¿Cómo afectó mi estado emocional a mi rendimiento?**

**¿Qué hubiera hecho diferente?**

##

##

##

##

##

##

##

##

##

##

##

## **SEMANA 3: APLICACIÓN AVANZADA**

### **ANÁLISIS DE PATRONES**

**Triggers emocionales más comunes:**

**Horarios de mayor vulnerabilidad emocional:** □ Primera hora mañana □ Media mañana □ Después del almuerzo
 □ Tarde □ Final del día

**Personas o situaciones que me generan más estrés:**

## **SEMANA 4: CONSOLIDACIÓN**

### **ESTRATEGIAS PERSONALIZADAS**

**Mi técnica de autorregulación más efectiva:**

**Protocolo personal para situaciones de alta presión:**

**Señales de alerta que he aprendido a reconocer:**

##

##

##

## **EVALUACIÓN FINAL DEL MES**

### **PROGRESO CUANTITATIVO**

**Intensidad promedio de estrés - Semana 1:** \_\_\_\_
 **Intensidad promedio de estrés - Semana 4:** \_\_\_\_
 **Mejora obtenida:** \_\_\_\_

**Días que apliqué técnicas de autorregulación:**

* Semana 1: \_\_\_ de 5 días
* Semana 2: \_\_\_ de 5 días
* Semana 3: \_\_\_ de 5 días
* Semana 4: \_\_\_ de 5 días

### **REFLEXIÓN CUALITATIVA**

**¿Cómo ha cambiado mi relación con las emociones en el trabajo?**

**¿Qué impacto ha tenido en mi rendimiento profesional?**

**¿Qué beneficios he notado en mis relaciones laborales?**

**¿Qué aspectos necesito seguir trabajando?**

##

##

##

##

## **PLAN DE CONTINUIDAD**

**Compromiso para el próximo mes:**

**Técnicas específicas que voy a seguir practicando:**

**Situaciones en las que necesito mayor trabajo:**

**Recursos adicionales que voy a buscar:** □ Formación específica □ Coaching profesional □ Lecturas especializadas
 □ Apps de mindfulness □ Otro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Fecha de finalización:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Firma:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_