

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**. Dedicar 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:

1. _____
2. _____
3. _____

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:

1. _____
2. _____
3. _____

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:

1. _____
2. _____
3. _____

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: _____
