# **MATRIZ DE DECISIONES EMOCIONALES**

## ***Herramienta para la Toma de Decisiones Bajo Presión Laboral***

## **INFORMACIÓN GENERAL**

**Nombre:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 **Fecha:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 **Situación a evaluar:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 **Nivel de urgencia (1-10):** \_\_\_\_  
 **Nivel de importancia (1-10):** \_\_\_\_

## **INSTRUCCIONES DE USO**

Esta matriz está diseñada para ayudarte a tomar **decisiones objetivas** cuando las emociones están intensas. Completa cada sección paso a paso, dedicando tiempo suficiente a la reflexión.

**Tiempo estimado:** 15-20 minutos  
 **Cuándo usarla:** Antes de tomar decisiones importantes bajo estrés emocional

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## **PASO 1: ANÁLISIS EMOCIONAL INICIAL**

### **1.1 ESTADO EMOCIONAL ACTUAL**

**¿Qué emociones estoy experimentando ahora?** *(Marca todas las que apliquen)*

□ **Estrés** - Intensidad (1-10): \_\_\_\_  
 □ **Ansiedad** - Intensidad (1-10): \_\_\_\_  
 □ **Frustración** - Intensidad (1-10): \_\_\_\_  
 □ **Ira** - Intensidad (1-10): \_\_\_\_  
 □ **Miedo** - Intensidad (1-10): \_\_\_\_  
 □ **Preocupación** - Intensidad (1-10): \_\_\_\_  
 □ **Presión** - Intensidad (1-10): \_\_\_\_  
 □ **Otra:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - Intensidad (1-10): \_\_\_\_

**Emoción predominante:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **1.2 ORIGEN DE LAS EMOCIONES**

**¿Qué específicamente está generando estas emociones?**

**¿Estas emociones están relacionadas con:** □ La decisión en sí  
 □ Las consecuencias potenciales  
 □ La opinión de otros  
 □ Experiencias pasadas similares  
 □ Presión temporal  
 □ Otro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 

## 

## 

## 

## 

## **PASO 2: DEFINICIÓN DEL PROBLEMA**

### **2.1 DESCRIPCIÓN OBJETIVA**

**Describe la situación sin emociones, solo hechos:**

### **2.2 IDENTIFICACIÓN DE OPCIONES**

**OPCIÓN A:**

**OPCIÓN B:**

**OPCIÓN C:** *(si aplica)*

**¿Existe alguna opción adicional que no he considerado?**

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## **PASO 3: EVALUACIÓN SISTEMÁTICA**

### **3.1 MATRIZ DE EVALUACIÓN**

**Para cada opción, evalúa los siguientes criterios (1=Muy malo, 5=Excelente):**

| **Criterio** | **Opción A** | **Opción B** | **Opción C** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Impacto en objetivos profesionales** | □1 □2 □3 □4 □5 | □1 □2 □3 □4 □5 | □1 □2 □3 □4 □5 |
| **Repercusión en relaciones laborales** | □1 □2 □3 □4 □5 | □1 □2 □3 □4 □5 | □1 □2 □3 □4 □5 |
| **Alineación con valores personales** | □1 □2 □3 □4 □5 | □1 □2 □3 □4 □5 | □1 □2 □3 □4 □5 |
| **Viabilidad de implementación** | □1 □2 □3 □4 □5 | □1 □2 □3 □4 □5 | □1 □2 □3 □4 □5 |
| **Impacto en la organización** | □1 □2 □3 □4 □5 | □1 □2 □3 □4 □5 | □1 □2 □3 □4 □5 |
| **Consecuencias a largo plazo** | □1 □2 □3 □4 □5 | □1 □2 □3 □4 □5 | □1 □2 □3 □4 □5 |
| **PUNTUACIÓN TOTAL** | \_\_\_/30 | \_\_\_/30 | \_\_\_/30 |

### **3.2 ANÁLISIS DE CONSECUENCIAS**

**OPCIÓN A - Consecuencias:**

**Positivas:**

**Negativas:**

**OPCIÓN B - Consecuencias:**

**Positivas:**

**Negativas:**

**OPCIÓN C - Consecuencias:** *(si aplica)*

**Positivas:**

**Negativas:**

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## **PASO 4: ANÁLISIS DE RIESGOS**

### **4.1 IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS**

**Para cada opción, identifica los principales riesgos:**

**OPCIÓN A:**

* **Riesgo 1:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + **Probabilidad (1-10):** \_\_\_\_ **Impacto (1-10):** \_\_\_\_
* **Riesgo 2:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + **Probabilidad (1-10):** \_\_\_\_ **Impacto (1-10):** \_\_\_\_

**OPCIÓN B:**

* **Riesgo 1:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + **Probabilidad (1-10):** \_\_\_\_ **Impacto (1-10):** \_\_\_\_
* **Riesgo 2:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + **Probabilidad (1-10):** \_\_\_\_ **Impacto (1-10):** \_\_\_\_

### **4.2 ESTRATEGIAS DE MITIGACIÓN**

**¿Cómo puedo reducir los riesgos de mi opción preferida?**

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## **PASO 5: PERSPECTIVAS MÚLTIPLES**

### **5.1 CAMBIO DE PERSPECTIVA**

**¿Cómo vería esta situación mi jefe/supervisor?**

**¿Cómo la verían mis compañeros de equipo?**

**¿Cómo la vería alguien de otro departamento?**

**¿Cómo vería esta situación dentro de 1 año?**

### **5.2 CONSULTA VIRTUAL**

**Si pudiera pedir consejo a alguien que admiro profesionalmente, ¿qué me diría?**

**Persona:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Su probable consejo:**

## 

## 

## 

## 

## 

## **PASO 6: FILTRO DE VALORES**

### **6.1 ALINEACIÓN CON VALORES**

**Mis valores profesionales más importantes son:**

**¿Cuál de las opciones se alinea mejor con estos valores?**

**¿Alguna opción compromete significativamente mis valores?** □ Sí - ¿Cuál y cómo? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ □ No

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## **PASO 7: CHEQUEO EMOCIONAL POST-ANÁLISIS**

### **7.1 REGULACIÓN EMOCIONAL**

**Después de este análisis, mi estado emocional ha:** □ Mejorado significativamente  
 □ Mejorado ligeramente  
 □ Se mantiene igual  
 □ Empeorado

**Las emociones que siento ahora son:**

### **7.2 CLARIDAD MENTAL**

**Mi nivel de claridad sobre la decisión es (1-10):** \_\_\_\_

**¿Me siento preparado/a para tomar esta decisión?** □ Completamente □ Mayormente □ Parcialmente □ No

**Si no me siento preparado/a, ¿qué necesito?** □ Más información □ Más tiempo □ Consultar con otros  
 □ Aplicar técnicas de relajación □ Otro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## **PASO 8: DECISIÓN FINAL**

### **8.1 SELECCIÓN DE OPCIÓN**

**Mi decisión es:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Esta decisión se basa principalmente en:** *(Marca la más importante)* □ Análisis racional de pros y contras □ Alineación con valores personales  
 □ Menor riesgo y consecuencias negativas □ Mayor beneficio potencial □ Intuición después del análisis □ Combinación de varios factores

### **8.2 NIVEL DE CONFIANZA**

**Mi nivel de confianza en esta decisión (1-10):** \_\_\_\_

**Factores que aumentan mi confianza:**

**Factores que generan dudas:**

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## **PASO 9: PLAN DE IMPLEMENTACIÓN**

### **9.1 PASOS CONCRETOS**

**¿Qué necesito hacer para implementar mi decisión?**

**Paso 1:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Cuándo:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Paso 2:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Cuándo:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Paso 3:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Cuándo:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **9.2 RECURSOS NECESARIOS**

**¿Qué recursos necesito?** □ Aprobación de superiores  
 □ Colaboración de colegas  
 □ Información adicional  
 □ Tiempo específico  
 □ Recursos financieros  
 □ Otro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **9.3 COMUNICACIÓN**

**¿A quién necesito comunicar esta decisión?**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - **Cuándo:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - **Cuándo:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - **Cuándo:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**¿Cómo voy a comunicar la decisión?** □ Reunión individual □ Reunión grupal □ Email □ Llamada □ Otro: \_\_\_\_\_

## 

## 

## 

## 

## **PASO 10: SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN**

#### **10.1 INDICADORES DE ÉXITO**

#### **¿Cómo sabré si mi decisión fue acertada?**

Indicador 1: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Plazo para evaluarlo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Indicador 2: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Plazo para evaluarlo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Indicador 3: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Plazo para evaluarlo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10.2 PLAN DE MONITOREO**

**¿Qué señales me indicarían que necesito ajustar mi decisión?**

Señal de alerta 1: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Señal de alerta 2: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Señal de alerta 3: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10.3 FECHAS DE REVISIÓN**

Primera revisión: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Fecha) ¿Qué evaluaré? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Segunda revisión: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Fecha) ¿Qué evaluaré? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Revisión final: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Fecha) ¿Qué evaluaré? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10.4 PLAN DE CONTINGENCIA**

**Si mi decisión no funciona como esperaba, ¿cuál será mi Plan B?**

Plan B: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Qué recursos necesitaré para el Plan B?

□ Tiempo adicional □ Apoyo de superiores □ Recursos económicos □ Capacitación específica □ Colaboración de terceros □ Otro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**PASO 11: REFLEXIÓN Y APRENDIZAJE**

**11.1 LECCIONES APRENDIDAS**

**¿Qué he aprendido sobre mí mismo/a durante este proceso?**

¿Qué patrones emocionales he identificado?

**11.2 MEJORAS PARA FUTURAS DECISIONES**

**La próxima vez que enfrente una decisión similar, ¿qué haré diferente?**

¿Qué herramientas o técnicas me han resultado más útiles?

□ Análisis sistemático de opciones □ Evaluación de riesgos □ Consulta con otros □ Alineación con valores □ Regulación emocional previa □ Cambio de perspectiva □ Otro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11.3 DESARROLLO PERSONAL**

**¿En qué áreas necesito desarrollarme para tomar mejores decisiones?**

□ Gestión del estrés □ Comunicación asertiva □ Análisis de riesgos □ Planificación estratégica □ Inteligencia emocional □ Liderazgo □ Otro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**PASO 12: ARCHIVO Y REFERENCIA**

**12.1 RESUMEN EJECUTIVO**

Situación: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Decisión tomada: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Razones principales: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Resultado esperado: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12.2 DOCUMENTACIÓN PARA FUTURAS CONSULTAS**

**¿Qué aspectos de esta decisión podrían ser útiles para futuras situaciones similares?**

**12.3 ARCHIVO**

□ He guardado una copia de esta matriz para futuras referencias □ He compartido los aprendizajes relevantes con mi equipo □ He actualizado mis procedimientos de toma de decisiones

NOTAS ADICIONALES Espacio para observaciones, comentarios o reflexiones adicionales:

FIRMA Y FECHA DE FINALIZACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ANEXO: TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL RÁPIDA

Cuando sientas que las emociones están interfiriendo con tu capacidad de decisión, prueba estas técnicas:

**TÉCNICA 1: RESPIRACIÓN 4-7-8**

* Inhala por 4 segundos
* Mantén la respiración por 7 segundos
* Exhala por 8 segundos
* Repite 3-4 veces

**TÉCNICA 2: PAUSA ESTRATÉGICA**

* Detente y cuenta hasta 10
* Pregúntate: "¿Qué haría mi mejor versión?"
* Visualiza el resultado que realmente deseas

**TÉCNICA 3: REENCUADRE COGNITIVO**

* Identifica el pensamiento que te genera estrés
* Pregúntate: "¿Es esto completamente cierto?"
* Busca una perspectiva más equilibrada

**TÉCNICA 4: GROUNDING 5-4-3-2-1**

* 5 cosas que puedes ver
* 4 cosas que puedes tocar
* 3 cosas que puedes escuchar
* 2 cosas que puedes oler
* 1 cosa que puedes saborear

**EMERGENCIA EMOCIONAL:** Si sientes que la intensidad emocional es demasiado alta (8-10), considera:

* Posponer la decisión si es posible
* Buscar apoyo de un colega de confianza
* Usar técnicas de relajación más profundas
* Consultar con un supervisor o mentor