

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:

1. _____
2. _____
3. _____

Negativas:

1. _____
2. _____
3. _____

OPCIÓN B - Consecuencias:

Positivas:

1. _____
2. _____
3. _____

Negativas:

1. _____
2. _____
3. _____

OPCIÓN C - Consecuencias: *(si aplica)*

Positivas:

1. _____
2. _____

Negativas:

1. _____
2. _____

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?

1. _____
2. _____
3. _____

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:

1. _____
2. _____
3. _____

¿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