# **PLAN DE ACCIÓN PERSONAL (PAP)**

## ***Autorregulación Emocional en el Entorno Laboral***

## **DATOS IDENTIFICATIVOS**

**Nombre completo:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Puesto actual:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Departamento/Área:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Fecha de elaboración:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Período de aplicación:** Desde \_\_\_\_\_\_\_ hasta \_\_\_\_\_\_\_
 **Revisor/Coach:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## **PARTE I: AUTODIAGNÓSTICO INICIAL**

### **1.1 EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS EMOCIONALES ACTUALES**

**Marca tu nivel actual en cada competencia (1=Muy bajo, 5=Excelente):**

| **Competencia** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Autoconciencia emocional | □ | □ | □ | □ | □ |
| Autorregulación bajo presión | □ | □ | □ | □ | □ |
| Gestión del estrés | □ | □ | □ | □ | □ |
| Adaptabilidad a cambios | □ | □ | □ | □ | □ |
| Comunicación asertiva | □ | □ | □ | □ | □ |
| Toma de decisiones emocionales | □ | □ | □ | □ | □ |
| Recuperación tras conflictos | □ | □ | □ | □ | □ |
| Manejo de críticas | □ | □ | □ | □ | □ |

###

###

### **1.2 IDENTIFICACIÓN DE TRIGGERS EMOCIONALES**

**Situaciones laborales que me generan mayor estrés emocional:**

**1. Situación:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Emoción predominante:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Intensidad (1-10):** \_\_\_\_
 **Frecuencia:** □ Diaria □ Semanal □ Mensual □ Ocasional

**2. Situación:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Emoción predominante:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Intensidad (1-10):** \_\_\_\_
 **Frecuencia:** □ Diaria □ Semanal □ Mensual □ Ocasional

**3. Situación:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Emoción predominante:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Intensidad (1-10):** \_\_\_\_
 **Frecuencia:** □ Diaria □ Semanal □ Mensual □ Ocasional

### **1.3 ANÁLISIS DE PATRONES DE RESPUESTA**

**¿Cómo suelo reaccionar cuando experimento estrés laboral?** □ Me quedo paralizado/a □ Reacciono impulsivamente
 □ Me aíslo del equipo □ Busco culpables externos □ Me autocritico excesivamente □ Evito tomar decisiones □ Otro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**¿Cuáles son mis pensamientos automáticos más frecuentes?**

##

##

##

##

##

## **PARTE II: OBJETIVOS DE DESARROLLO**

### **2.1 OBJETIVO PRINCIPAL**

**Mi meta de autorregulación emocional para los próximos 3 meses es:**

**Criterios de éxito (cómo sabré que lo he logrado):**

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

**OBJETIVO 1:** **Qué quiero lograr:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Para cuándo:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Cómo lo mediré:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**OBJETIVO 2:** **Qué quiero lograr:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Para cuándo:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Cómo lo mediré:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**OBJETIVO 3:** **Qué quiero lograr:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Para cuándo:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Cómo lo mediré:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

##

##

##

##

##

## **PARTE III: ESTRATEGIAS PERSONALIZADAS**

### **3.1 TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN ESPECÍFICAS**

**Para situaciones de alta presión temporal:** □ Técnica STOP (Suspender-Tomar-Observar-Proceder) □ Respiración diafragmática 4-4-6-2 □ Reestructuración cognitiva rápida □ Mindfulness de 30 segundos □ Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Mi protocolo personal será:**

**Para conflictos interpersonales:** □ Escucha activa y validación emocional □ Comunicación asertiva estructurada □ Técnica del "tiempo fuera" profesional □ Reencuadre de perspectivas □ Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Mi protocolo personal será:**

**Para sobrecarga de trabajo:** □ Priorización matrices de urgencia/importancia □ Técnicas de delegación emocional □ Fragmentación de tareas complejas □ Pausas restaurativas planificadas □ Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Mi protocolo personal será:**

### **3.2 PLAN DE PRÁCTICA DIARIA**

**RUTINA MATUTINA (5 minutos):**

**MICRO-PRÁCTICA DURANTE EL DÍA:**

* **A las 10:00:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **A las 14:00:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **A las 17:00:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**REFLEXIÓN VESPERTINA (5 minutos):**

##

##

##

##

##

##

##

##

##

##

##

##

##

##

##

## **PARTE IV: RECURSOS Y HERRAMIENTAS**

### **4.1 RECURSOS DIGITALES**

**Apps recomendadas que voy a utilizar:** □ Calm for Business □ Headspace for Work □ Insight Timer □ Moodpath □ Sanvello □ Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Frecuencia de uso planificada:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **4.2 RECURSOS FÍSICOS**

**Elementos en mi espacio de trabajo que me ayudarán:** □ Planta para técnicas de mindfulness □ Objeto de enfoque atencional □ Recordatorios visuales de técnicas □ Otro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **4.3 RED DE APOYO**

**Persona de confianza en el trabajo para apoyo emocional:** **Nombre:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Puesto:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Coach o mentor profesional:** **Nombre:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Contacto:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Compañero/a de práctica (buddy system):** **Nombre:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Departamento:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

##

##

##

##

##

##

##

## **PARTE V: SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN**

### **5.1 SISTEMA DE MONITORIZACIÓN**

**¿Cómo voy a registrar mi progreso?** □ Diario emocional semanal □ App de seguimiento de hábitos □ Autoevaluación mensual
 □ Feedback de compañeros □ Otro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **5.2 INDICADORES DE PROGRESO**

**SEMANA 1-2:**

* Indicador: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Meta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**SEMANA 3-4:**

* Indicador: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Meta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**MES 2:**

* Indicador: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Meta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**MES 3:**

* Indicador: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Meta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **5.3 FECHAS DE REVISIÓN**

**Revisión semanal:** Todos los \_\_\_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_\_\_ **Revisión mensual:** El día \_\_\_\_\_\_\_ de cada mes **Evaluación trimestral:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

##

##

##

##

## **PARTE VI: PLAN DE CONTINGENCIA**

### **6.1 IDENTIFICACIÓN DE OBSTÁCULOS**

**Posibles dificultades que pueden surgir:**

**Obstáculo 1:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Plan de acción:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Recursos necesarios:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Obstáculo 2:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Plan de acción:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Recursos necesarios:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Obstáculo 3:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Plan de acción:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Recursos necesarios:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **6.2 ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN**

**Si tengo un mal día emocionalmente:**

**Si mi motivación decae:**

##

##

##

##

##

## **PARTE VII: COMPROMISO PERSONAL**

### **7.1 DECLARACIÓN DE COMPROMISO**

**Me comprometo a dedicar \_\_\_\_\_ minutos diarios a desarrollar mis competencias de autorregulación emocional porque:**

**Los beneficios que espero obtener son:**

1. **Profesional:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **Personal:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. **Relacional:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **7.2 CONTRATO CONMIGO MISMO/A**

**Yo, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, me comprometo a seguir este Plan de Acción Personal durante los próximos 3 meses, aplicando las estrategias definidas y monitorizando mi progreso regularmente.**

**Si no cumplo con mi compromiso, las consecuencias serán:**

**Si alcanzo mis objetivos, mi recompensa será:**

**Firma:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **7.3 TESTIGO DE COMPROMISO**

**Nombre del testigo:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Relación:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Firma del testigo:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

##

##

## **ANEXO: PLANTILLAS DE SEGUIMIENTO**

### **PLANTILLA DE SEGUIMIENTO SEMANAL**

**Semana del \_\_\_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_\_\_**

**Técnicas practicadas esta semana:** □ Lunes □ Martes □ Miércoles □ Jueves □ Viernes

**Situación más desafiante:**

**Técnica aplicada:**

**Resultado obtenido (1-10):** \_\_\_\_

**Aprendizaje de la semana:**

**Ajuste necesario para la próxima semana:**

**Fecha de próxima revisión:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_