

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 aílo del equipo ☐ Busco culpables externos ☐ Me autocritico excesivamente ☐ Evito tomar decisiones ☐ Otro: _____

¿Cuáles son mis pensamientos automáticos más frecuentes?

1. _____

2. _____

3. _____

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):

1.

2.

3.

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
(Suspende-Tomar-Observar-Proceder) ☐ Respiración diafragmática 4-4-6-2 ☐
Reestructuración cognitiva rápida ☐ Mindfulness de 30 segundos ☐ Otra: _____

Mi protocolo personal será:

1. _____
2. _____
3. _____

Para conflictos interpersonales: ☐ Escucha activa y validación emocional ☐ Comunicación asertiva estructurada ☐ Técnica del "tiempo fuera" profesional ☐ Reencuadre de perspectivas ☐ Otra: _____

Mi protocolo personal será:

1. _____
2. _____
3. _____

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:

1. _____
2. _____
3. _____

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:

1. _____
2. _____
3. _____

Si mi motivación decae:

1. _____
2. _____
3. _____

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: _____