

Protocolo personal de autorregulación emocional en el entorno laboral

Desarrollado por Octavio Ortega Esteban para <https://trabajoypersonal.com>

Herramienta práctica para profesionales.

INSTRUCCIONES DE USO

Este protocolo está diseñado para ayudarte a identificar, anticipar y gestionar tus respuestas emocionales en el entorno profesional. Complete cada sección de manera reflexiva, actualizando el documento periódicamente a medida que desarrolle mayor autoconocimiento.

1. IDENTIFICACIÓN DE "ZONAS ROJAS" EMOCIONALES

Identifica las situaciones laborales específicas que suelen desencadenar respuestas emocionales intensas o desadaptativas

Situación laboral	Emoción experimentada	Intensidad (1-10)	Impacto en mi desempeño
<i>Ejemplo: Recibir críticas públicas</i>	<i>Vergüenza y enfado</i>	<i>8</i>	<i>Actitud defensiva, dificulta escuchar feedback útil</i>

2. SEÑALES DE ALERTA TEMPRANA

Registra las señales físicas y mentales que experimentas cuando empiezas a perder el control emocional.

Señales físicas

Tensión muscular (especificar dónde): _____

Cambios en la respiración

Sudoración

Aumento del ritmo cardíaco

Sensación de calor/frío

Cambios en el tono de voz

Otras: _____

Señales mentales/cognitivas

Pensamientos catastrofistas

Dificultad para concentrarse

Pensamiento dicotómico (todo o nada)

Rumiación (dar vueltas al mismo pensamiento)

Autodiálogo negativo

Otras: _____

3. PLAN DE ACCIÓN ESCALONADO

Define estrategias específicas para diferentes niveles de activación emocional

Nivel 1: Señales iniciales (prevención)

1. _____

2. _____

3. _____

Nivel 2: Activación moderada (regulación)

1. _____

2. _____

3. _____

Nivel 3: Alta intensidad (manejo de crisis)

1. _____

2. _____

3. _____

4. GUIÓN DE AUTODIÁLOGO CONSTRUCTIVO

Prepara frases específicas que puedas repetirte en momentos de tensión emocional

Pensamiento automático	Pensamiento constructivo
Ejemplo: “Es un desastre, todo está saliendo mal”	“Es un contratiempo, puedo encontrar soluciones paso a paso”

5. RECURSOS DE APOYO

Identifica personas y recursos que pueden ayudarte en momentos de desbordamiento emocional

Contactos profesionales de confianza

Nombre: _____ Contacto: _____ Cuándo recurrir: _____

Nombre: _____ Contacto: _____ Cuándo recurrir: _____

Técnicas de emergencia (elige las que mejor funcionen para ti)

- Respiración 4-7-8
- Tiempo fuera (5 minutos de desconexión)
- Técnica RAIN (Reconocer, Aceptar, Investigar, No identificarse)
- Ejercicio físico breve (estiramientos, caminar)
- Otras: _____

6. REGISTRO DE APLICACIÓN Y APRENDIZAJE

Documenta situaciones en las que apliques este protocolo y qué has aprendido

Fecha	Situación	Estrategia aplicada	Resultado	Aprendizaje

Fechas programadas para revisar y actualizar este protocolo:

Primera revisión: _____

Segunda revisión: _____

Tercera revisión: _____

Este documento es una herramienta de desarrollo profesional. La autorregulación emocional es una habilidad que mejora con la práctica consciente y constante.

"El autocontrol emocional no consiste en reprimir las emociones, sino en elegir cómo y cuándo expresarlas" – Daniel Goleman