

## Taller de Autoconciencia y gestión Emocional

### CONTRATO DE COMPROMISO PERSONAL

Yo, \_\_\_\_\_, con el rol de \_\_\_\_\_ del área de \_\_\_\_\_, y con alrededor de \_\_\_\_\_ personas a mi cargo, me reconozco como el **dueño absoluto** de mis emociones, mis creencias, mis excusas y mis resultados.

Acepto que nadie me tiene que recordar, empujar ni cobrar lo que me corresponde hacer. Y, de igual manera, acepto también mi responsabilidad compartida con los resultados de mi equipo.

Lo que digo, lo cumplo. Y en esa congruencia, hoy me comprometo a identificar, trabajar y reemplazar las creencias que me limitan y, por tanto, limitan el desarrollo de mi equipo, así como hacerme más consciente de mis estados emocionales para controlar mis reacciones y decidir y actuar de una manera distinta.

**1. Mi mayor y/o más recurrente pérdida de control en el piso con mi gente es:**

(Ej: ira cuando un operador no cumple, frustración por retrasos, coraje si me retan)

---

---

---

**2. La señal física que me alerta unos segundos antes de que esa emoción me gane, y a la que estará atento para interceptar mi reacción, es:**

(Ej: me sube la sangre a la cabeza, aprieto la quijada, me sudan las manos, respiro rápido)

---

---

**3. Recordar  las herramientas vistas en este taller, 5 Segundos Sin Lentes y buscar  ponerla en práctica tanto como sea necesario.**

**4. Registrar  en un cuaderno o nota de mi celular las ocasiones en que apliqué las herramientas con éxito y las que no. Dedicar  unos minutos antes de iniciar cada turno a reflexionar sobre esto.**

**5. La mayor excusa recurrente que uso, me de cuenta o no, para librarme de mi responsabilidad es:**

(Ej: “Es que los operadores nunca quieren”, “Siempre me toca resolver todo solo”, “Si no me lo avisan no es mi culpa”)

---

---

---

- 6. La situación donde más me cuesta hacerme cargo (asumir responsabilidad total) es:**  
(Ej: cuando hay un problema de calidad y culpo al turno anterior, cuando un operador me reta y reacciono en caliente, cuando no cumplo una promesa pequeña)

---

---

---

- 7. Mi compromiso concreto de accountability estas próximas 4 semanas (medible, visible y sin excusas):**

(Ej: Aceptar la responsabilidad mia o de mi equipo en un tema de calidad o paro de linea / Explorar y retroalimentar con mi colaborador que tiene menor desempeño / Cuando surja un problema, preguntaré primero “¿Qué puedo hacer yo?” antes de culpar)

---

---

---

- 8. Mi compromiso como acción de congruencia que mi equipo va a notar inmediatamente (lo que digo = lo que hago):**

(Ej: No levantaré la voz aunque me saquen de mis casillas / cumpliré promesas pequeñas como “lo reviso y te digo” / Seré el primero en admitir si me equivoco y corregir sin excusas)

---

---

---

**Nombre completo:** \_\_\_\_\_ **Firma:** \_\_\_\_\_

**Testigo 1:** \_\_\_\_\_ **Firma:** \_\_\_\_\_

**Testigo 2:** \_\_\_\_\_ **Firma:** \_\_\_\_\_

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

**¡Tú controlas la carreta, te quitas los lentes de las excusas y te haces cargo al 100%!**