PLAN DE ACCIÓN · 4 SEMANAS

Pequeñas acciones para valorar tu trabajo con criterios más realistas

Instrucciones: dedica entre 10 y 15 minutos cada semana. No busques hacerlo perfecto.

1 Detectar pensamientos

Objetivo: observar las dudas sin juzgarlas.

- ☐ Anota dos momentos en los que hayas dudado de tu competencia.
- ☐ Escribe el pensamiento automático que apareció.
- ☐ Distingue hechos observables de interpretaciones.

Una situación y su interpretación:

2 Registrar logros

Objetivo: aprender a reconocer contribuciones concretas.

- ☐ Elige tres tareas en las que hayas participado.
- ☐ Escribe qué hiciste tú y qué resultado se observó.
- ☐ Añade una habilidad que utilizaste, sin exagerarla.

Un logro descrito con hechos:

PLAN DE ACCIÓN · 4 SEMANAS

Continuación: contrastar las dudas con datos y ensayar un reto asumible

Al final de la cuarta semana, revisa el proceso, no solo los resultados.

3 Solicitar feedback concreto

Objetivo: conseguir información útil en lugar de buscar aprobación.

- ☐ Elige una tarea reciente y una persona con criterio para revisarla.
- ☐ Pide un ejemplo de fortaleza y una mejora prioritaria.
- ☐ Anota la evidencia recibida sin minimizarla.

El comentario recibido y qué haré con él:

4 Asumir una tarea con apoyo

Objetivo: practicar sin exigir saberlo todo de antemano.

- ☐ Escoge una tarea ligeramente exigente y define sus límites.
- ☐ Acuerda a quién consultar y en qué momento.
- ☐ Al terminar, registra lo aprendido, incluidos los errores útiles.

El siguiente paso que quiero mantener: