

### Mapa Control / Influencia / Aceptación (CIA)

**Uso:** material formativo interno para la sesión “Estrés, incertidumbre y prevención del Burnout (Compras)”.

**Nota:** No sustituye asesoramiento clínico. Datos individuales = confidenciales.

---

### Mapa Control / Influencia / Aceptación (CIA)

#### A) Versión individual

#### Instrucciones

1. Liste 8–10 estresores actuales de su trabajo.
2. Clasifique cada uno marcando **Control / Influencia / Aceptación**.
3. Elija **2 micro-acciones** para esta semana (1 de Control y 1 de Influencia).

#### Escala de clasificación (marcar con ✓):

- ☐ **Control** (puedo actuar directamente)
- ☐ **Influencia** (necesito negociar/pedir apoyo)
- ☐ **Aceptación** (no controlable; defino ritual de cierre/expectativas)

#### Plantilla

#	Estresor prioritario	C	I	A	Micro-acción	Fecha	Apoyo/Responsable	Señal de éxito	Estado
1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> Hecho
2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> Hecho
3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> Hecho
4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> Hecho

#	Estresor prioritario	C	I	A	Micro-acción	Fecha	Apoyo/Responsable	Señal de éxito	Estado
5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> Hecho
6		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> Hecho
7		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> Hecho
8		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/> Hecho

#### Ritual de cierre (para elementos en Aceptación):

Ej.: "Revisión de lo hecho + agradecimiento al equipo + desconexión digital a las 18:00".

### B) Versión equipo (A3 / pizarra / Whiteboard)

#### Cómo usar (15'):

- Dibuje **tres columnas: Control / Influencia / Aceptación**.
- Cada persona aporta **post-its** (1 estresor por nota).
- Agrupe por temas y asigne **dueños** para 2 acciones (una de Control, una de Influencia) a ejecutar en 2 semanas.

#### Plantilla rápida (tres columnas)

##### CONTROL

- ...
- ...

##### INFLUENCIA

- ...
- ...

## ACEPTACIÓN (rituales/expectativas)

- ...
- ...

## Seguimiento (4 semanas)

Semana	Acción	Dueño	Avance	Bloqueo	Decisión
1			<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 25% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 75% <input type="checkbox"/> 100%		
2			<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 25% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 75% <input type="checkbox"/> 100%		
3			<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 25% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 75% <input type="checkbox"/> 100%		
4			<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 25% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 75% <input type="checkbox"/> 100%		

## C) Guía rápida de conversación (manager/pares)

- **Objetivo:** ¿Qué resultado mínimo buscamos esta semana?
- **Recursos:** ¿Qué falta para lograrlo (tiempo, info, apoyo)?
- **Negociación:** ¿Qué podemos posponer o delegar sin impacto crítico?
- **Ritual de cierre:** ¿Cómo cerraremos el día para proteger la recuperación?

## Aviso de uso responsable

- Este material es **orientativo** y no un diagnóstico.
- Si el malestar es persistente o interfiere de forma significativa, contacte con **Salud/PRL** o su profesional sanitario.
- Mantenga la **confidencialidad** de sus respuestas individuales