

## 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"/>	Hecho
2	□ □ □			<input type="checkbox"/>	Hecho
3	□ □ □			<input type="checkbox"/>	Hecho
4	□ □ □			<input type="checkbox"/>	Hecho

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