DIARIO DE

LIDERAZGO DE 30 DÍAS

Un recorrido práctico para liderar, comunicar y prevenir
sin romper a las personas.

Liderazgo saludable y real en PRL

Nombre y apellidos: _____

Fecha de inicio: _____ **Fecha de cierre:** _____

Cómo utilizar este diario

Este diario está pensado para ayudarte a convertir los contenidos del curso en conductas visibles. No necesitas escribir mucho ni encontrar respuestas perfectas. Basta con detenerte unos minutos cada día, observar una situación real y elegir una forma más consciente de actuar.

Dedica entre 5 y 10 minutos al día. Puedes completar cada registro al final de la jornada o después de una conversación, reunión, tarea crítica o momento de presión.

Cuatro reglas para aprovecharlo bien

- Trabaja con situaciones reales, pero evita anotar datos confidenciales o personales innecesarios.
- No busques hacerlo perfecto: observa, aprende y ajusta.
- Sé concreto: una conversación, una tarea, una decisión, una reacción.
- Usa lo que descubras para elegir una acción pequeña que puedas repetir mañana.

Mi intención general para estos 30 días

¿Qué quiero mejorar en mi manera de comunicar, exigir, escuchar, prevenir o cuidar al equipo?

_____
_____
_____
_____
_____

Mis tres compromisos iniciales

Escribe tres conductas concretas que quieras practicar durante el reto.

_____
_____
_____
_____
_____

Mi mapa de progreso de 30 días

Marca cada día cuando hayas realizado el registro. La finalidad no es conseguir una cadena perfecta: es mantener la atención sobre tu forma de liderar.

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Cierre
Día 01 ☐	Día 08 ☐	Día 15 ☐	Día 22 ☐	Día 29 ☐
Día 02 ☐	Día 09 ☐	Día 16 ☐	Día 23 ☐	Día 30 ☐
Día 03 ☐	Día 10 ☐	Día 17 ☐	Día 24 ☐	Revisión final
Día 04 ☐	Día 11 ☐	Día 18 ☐	Día 25 ☐	Revisión final
Día 05 ☐	Día 12 ☐	Día 19 ☐	Día 26 ☐	Revisión final
Día 06 ☐	Día 13 ☐	Día 20 ☐	Día 27 ☐	Revisión final

Indicadores sencillos de avance

- ☐ He reaccionado con menos impulsividad en situaciones de presión.
- ☐ He escuchado más antes de juzgar o corregir.
- ☐ He agradecido una pregunta, un aviso o una comunicación de riesgo.
- ☐ He puesto un límite o he priorizado una tarea de forma más segura.
- ☐ He detectado algo que antes toleraba y ahora quiero cambiar.

Lo que me gustaría notar al final del reto

Describe cómo sabrás que has avanzado, aunque sea en algo pequeño.

_____
_____
_____
_____

SEMANA 1 · Escucha y observación

Esta semana no tienes que resolverlo todo. Tu reto consiste en observar cómo reaccionas, cómo escucha el equipo y qué señales aparecen cuando las personas callan, dudan o se sienten saturadas.

Pregunta de la semana

¿Qué necesito observar para comprender mejor antes de intervenir?

_____
_____
_____
_____

Microhábitos que voy a practicar

- Pausar unos segundos antes de responder.
- Escuchar sin interrumpir al menos una conversación al día.
- Preguntar "¿qué está pasando?" antes de emitir una conclusión.
- Reconocer una buena práctica concreta.

Mi intención para esta semana

Escribe una conducta concreta, observable y realista que quieras repetir durante los próximos siete días.

_____
_____
_____
_____

DÍA 01

Semana 1 · Escucha y observación
Observa tu primera reacción ante una duda, una queja o una desviación.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Elige una situación real. Antes de responder, escribe qué impulso aparece y qué respuesta más saludable eliges.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué cambió cuando te diste unos segundos antes de hablar?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"No necesito responder de inmediato para responder bien."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 02

Semana 1 · Escucha y observación
Escucha sin interrumpir.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Mantén una conversación breve donde tu objetivo sea escuchar hasta el final sin completar frases ni anticipar conclusiones.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué información descubriste al dejar espacio para que la otra persona explicara?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Escuchar no es perder tiempo: es evitar decisiones a ciegas."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 03

Semana 1 · Escucha y observación
Pregunta antes de juzgar.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Ante una conducta, retraso, error o desacuerdo, formula al menos una pregunta abierta antes de valorar la situación.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué diferencia hubo entre preguntar y dar por hecho?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Antes de corregir, necesito comprender."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 04

Semana 1 · Escucha y observación
Detecta tus señales de saturación.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Identifica una señal física, emocional o conductual que te indique que estás acumulando presión.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué señal apareció? ¿Qué puedes hacer antes de llegar a explotar o desconectar?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"La fortaleza empieza por reconocer el límite a tiempo."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 05

Semana 1 · Escucha y observación
Identifica una zona de silencio.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Observa una reunión, tarea o conversación donde alguien quizá no diga lo que piensa, sabe o necesita.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué podría estar impidiendo que se hable con libertad?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Cuando las personas tienen miedo a hablar, los riesgos no desaparecen: se esconden."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 06

Semana 1 · Escucha y observación
Reconoce una buena práctica.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Busca una conducta positiva concreta: una pregunta, un aviso, una corrección respetuosa, una tarea bien preparada.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué reconociste y cómo reaccionó la otra persona o el equipo?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Reconocer lo que funciona también construye cultura."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 07

Semana 1 · Revisión semanal
Cierra la semana con aprendizaje.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Revisa los seis días anteriores y escribe qué patrón has detectado en ti y en el equipo.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué conducta quiero repetir la próxima semana? ¿Qué necesito ajustar?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"La conciencia se vuelve cambio cuando se transforma en una conducta repetida."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

SEMANA 2 · Comunicación y feedback

Esta semana vas a prestar atención a las palabras. El objetivo no es evitar conversaciones difíciles, sino hacerlas claras, respetuosas y útiles.

Pregunta de la semana

¿Cómo puedo comunicar una expectativa o una corrección sin cerrar a la otra persona?

_____
_____
_____
_____

Microhábitos que voy a practicar

- Hablar de hechos, no de etiquetas.
- Usar una pregunta antes de una conclusión.
- Explicar el impacto de una conducta.
- Cerrar cada conversación con un acuerdo claro.

Mi intención para esta semana

Escribe una conducta concreta, observable y realista que quieras repetir durante los próximos siete días.

_____
_____
_____
_____

DÍA 08

Semana 2 · Comunicación y feedback
Practica la pausa antes de responder.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Escoge un momento de tensión leve. Para, respira, observa, pregunta y responde con intención.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué habría pasado si hubieras respondido de forma automática?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"La pausa no elimina la presión. Te devuelve la posibilidad de elegir."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 09

Semana 2 · Comunicación y feedback
Sustituye una frase que cierra por otra que abre.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Identifica una frase habitual que pueda generar silencio y escribe una alternativa más respetuosa y clara.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué frase has cambiado? ¿Qué efecto tuvo?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Las palabras pueden abrir una puerta o cerrarla."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 10

Semana 2 · Comunicación y feedback
Da un feedback respetuoso.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Utiliza la fórmula: hecho observado, impacto y conducta esperada.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Pudiste hablar de la conducta sin etiquetar ni atacar a la persona?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Corregir no es humillar. Es orientar para que algo mejore."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 11

Semana 2 · Comunicación y feedback
Prepara una conversación pendiente.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Elige una conversación que has estado evitando. Define hechos, objetivo, pregunta de escucha y acuerdo deseado.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué te impedía abordarla? ¿Qué necesitas para realizarla con respeto?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Una conversación difícil no es una conversación agresiva. Es una conversación necesaria."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 12

Semana 2 · Comunicación y feedback
Agradece una comunicación.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Agradece de manera explícita una pregunta, una advertencia, un aviso de riesgo o una propuesta de mejora.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué se siente diferente cuando se reconoce una comunicación útil?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Avisar de un riesgo no convierte a alguien en un problema; lo convierte en parte de la solución."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 13

Semana 2 · Comunicación y feedback
Reescribe un correo o mensaje difícil.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Toma un mensaje que podría sonar brusco o confuso y reescríbelo con hechos, claridad, petición concreta y respeto.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué ha cambiado entre el primer borrador y el segundo?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"La claridad no necesita dureza."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 14

Semana 2 · Revisión semanal
Revisa tu forma de comunicar.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Identifica una mejora visible y una frase que quieres dejar de utilizar.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué conversación quiero afrontar mejor la próxima semana?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"La comunicación saludable se entrena en los detalles."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

SEMANA 3 · Prevención y seguridad psicológica

Esta semana conectarás liderazgo y prevención. La meta es favorecer un entorno donde las personas puedan advertir, preguntar, detener y mejorar antes de que un problema crezca.

Pregunta de la semana

¿Qué puedo hacer para que una persona se sienta más segura al comunicar una duda o un riesgo?

_____
_____
_____
_____

Microhábitos que voy a practicar

- Preguntar por riesgos y bloqueos.
- Agradecer una comunicación útil.
- Preparar mejor una tarea crítica.
- Cerrar el círculo cuando alguien aporta una mejora.

Mi intención para esta semana

Escribe una conducta concreta, observable y realista que quieras repetir durante los próximos siete días.

_____
_____
_____
_____

DÍA 15

Semana 3 · Prevención y seguridad psicológica
Pregunta por un riesgo, bloqueo o mejora.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Formula esta pregunta: "¿Qué riesgo, bloqueo o mejora deberíamos revisar antes de seguir?"

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué apareció cuando abriste este espacio?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"La prevención empieza cuando alguien siente que puede hablar."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 16

Semana 3 · Prevención y seguridad psicológica
Prepara una tarea crítica.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Antes de una tarea relevante, revisa objetivo, riesgos, roles, medios, coordinación y criterios de parada.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué aspecto se habría podido pasar por alto sin esta preparación?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Planificar es una forma de proteger."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 17

Semana 3 · Prevención y seguridad psicológica
Agradece una duda.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Cuando alguien pregunte algo, evita minimizar. Agradece, escucha y revisa la cuestión.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué mensaje recibe una persona cuando su duda es bien acogida?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Una duda atendida a tiempo puede evitar un error o un incidente."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 18

Semana 3 · Prevención y seguridad psicológica
Detecta una barrera que puede fallar.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Piensa en una barrera técnica, organizativa o humana que hoy podría no funcionar como esperamos.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué haría falta reforzar, verificar o aclarar?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"La prevención madura no espera al fallo para revisar una barrera."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 19

Semana 3 · Prevención y seguridad psicológica
Aborda un error sin buscar culpables.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Elige un error, desviación o casi incidente. Describe hechos y condiciones antes de mencionar responsabilidades.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué factores influyeron? ¿Qué aprendizaje puede evitar una repetición?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Entender las causas no elimina la responsabilidad. Permite aprender mejor."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 20

Semana 3 · Prevención y seguridad psicológica
Pide una propuesta de mejora.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Pregunta a una persona o al equipo: "¿Qué harías para que esto fuese más seguro o más claro?"

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué idea surgió? ¿Cómo puedes cerrar el círculo?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Quien está cerca del trabajo suele ver riesgos y soluciones que otros no ven."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 21

Semana 3 · Revisión semanal
Revisa la seguridad psicológica del entorno.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Valora qué hace que las personas hablen y qué hace que callen.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué respuesta tuya puede fortalecer la confianza la próxima semana?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"La confianza se construye cuando hablar sirve para algo."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

SEMANA 4 · Límites, coherencia y mejora

La última semana se centra en sostener el cambio cuando aparece la presión. Liderar también es priorizar, proteger, reparar incoherencias y reconocer lo que queremos que se repita.

Pregunta de la semana

¿Qué no quiero seguir tolerando y qué conducta quiero modelar de forma constante?

_____
_____
_____
_____

Microhábitos que voy a practicar

- Poner un límite con respeto.
- Priorizar antes de exigir.
- Revisar cargas y recursos.
- Reconocer buenas prácticas de manera concreta.

Mi intención para esta semana

Escribe una conducta concreta, observable y realista que quieras repetir durante los próximos siete días.

_____
_____
_____
_____

DÍA 22

Semana 4 · Límites y coherencia
Identifica algo que se está tolerando.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Observa una práctica, un atajo, una presión o una forma de tratar a las personas que se ha normalizado.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué mensaje transmite tolerarlo?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Lo que toleramos se convierte en cultura."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 23

Semana 4 · Límites y coherencia
Pon un límite saludable.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Practica una frase clara: "Así no es seguro", "Necesitamos revisarlo antes", "Con estas condiciones no es viable".

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué límite has puesto y qué alternativa has ofrecido?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Cuidar también es saber decir: por aquí no."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 24

Semana 4 · Límites y coherencia
Prioriza antes de exigir.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Clasifica una tarea: actuar ahora, planificar, redistribuir, aplazar o detener.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué decisión tomaste y qué riesgo evitaste al priorizar?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"La función de quien lidera no es amplificar la presión, sino ordenarla."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 25

Semana 4 · Límites y coherencia
Revisa una carga de trabajo.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Observa si alguien —incluyéndote— está soportando una carga que afecta a la calidad, la seguridad o el bienestar.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué ajuste, apoyo o aclaración sería razonable?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"La sobrecarga sostenida termina afectando a las personas y a la prevención."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 26

Semana 4 · Límites y coherencia
Repara una incoherencia.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Identifica algo que dijiste que era importante pero que no se ha cumplido, revisado o aplicado.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Cómo puedes reconocerlo y recuperar coherencia?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"La coherencia no es perfección. Es reparar cuando detectamos una distancia entre lo que decimos y hacemos."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 27

Semana 4 · Límites y coherencia
Reconoce una buena práctica de manera específica.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Describe el hecho observado, su impacto y por qué merece repetirse.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué conducta positiva quieres que se convierta en hábito del equipo?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"La cultura se fortalece cuando lo correcto también recibe atención."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 28

Semana 4 · Revisión semanal
Revisa tus límites y tu coherencia.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Piensa en qué has protegido mejor esta semana y en qué situación necesitas ser más claro.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Qué norma personal quiero mantener a partir de ahora?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"El liderazgo saludable se demuestra especialmente cuando las cosas se complican."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 29

Semana 5 · Cierre y continuidad
Revisa tus tres compromisos iniciales.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Vuelve a los tres compromisos escritos al inicio. Valora qué has hecho, qué te ha costado y qué ha cambiado.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Cuál tiene más impacto y cuál requiere una estrategia más concreta?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"El cambio empieza cuando una intención se convierte en una conducta."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

DÍA 30

Semana 5 · Cierre y continuidad
Diseña tu continuidad.

Fecha: _____

Situación / tarea / conversación que voy a observar: _____

1. ANTES DE ACTUAR

¿Qué quiero hacer hoy de manera consciente? ¿Qué riesgo humano o preventivo quiero evitar?

_____
_____
_____

2. ACCIÓN DEL DÍA

Elige tres hábitos para el próximo mes: uno de escucha, uno de prevención y uno de coherencia/límites.

_____
_____
_____
_____

3. LO QUE HE OBSERVADO

¿Cuándo los revisarás? ¿Qué señal te recordará mantenerlos?

_____
_____
_____
_____

Frase de apoyo: *"Un entorno más saludable no nace de una gran promesa. Nace de decisiones pequeñas y repetidas."*

4. CIERRE Y SIGUIENTE PASO

¿Qué repetiré mañana? ¿Qué modificaré? ¿Qué pequeño compromiso concreto asumo?

_____
_____
_____

Mi nivel de presencia hoy (1–5): 1 2 3 4 5	¿He cumplido mi intención? Sí / Parcialmente / No

REVISIÓN FINAL DEL RETO

Tómate unos minutos para mirar el recorrido completo. No busques un resultado perfecto. Busca señales de mayor conciencia, respeto, claridad y prevención en tus decisiones cotidianas.

1. Lo que he descubierto sobre mi manera de liderar

¿Qué patrón, fortaleza o dificultad has visto con más claridad durante estos 30 días?

_____
_____
_____
_____

2. La conducta que más impacto ha tenido

¿Qué pequeño cambio ha mejorado más una conversación, una decisión, una tarea o una relación?

_____
_____
_____
_____

3. La situación que todavía me pone a prueba

¿Cuándo tiendo a volver al automatismo, la prisa, la dureza o el silencio? ¿Qué haré la próxima vez?

_____
_____
_____
_____

4. Mis tres hábitos para el próximo mes

Escribe tres hábitos concretos que puedas revisar cada semana.

_____
_____
_____

Mi declaración de continuidad

No necesito ser una persona perfecta para liderar mejor. Puedo escuchar, corregir, exigir, aprender y prevenir sin convertir la presión en daño para las personas.

Firma: _____ **Fecha:** _____