PLAN RESET

Una pausa para recuperar el control

¿Qué es y para qué sirve?

El PLAN RESET es una herramienta de reflexión y seguimiento personal que te ayuda a tomar conciencia de cómo está afectando el trabajo a tu bienestar, y a facilitar pequeños cambios que favorezcan tu recuperación.

El estrés, el cansancio o la falta de motivación suelen aparecer de forma gradual y terminan normalizándose. Parar unos minutos a revisar cómo te encuentras ayuda a detectar estas señales a tiempo. El objetivo no es hacerlo perfecto, sino desarrollar el hábito de parar, observar y actuar con conciencia.

¿Cuál es el objetivo?

- Detectar de forma temprana señales de desgaste laboral.
- Tomar conciencia de cómo te encuentras física, emocional y mentalmente.
- Identificar qué favorece o perjudica tu bienestar.
- Definir acciones sencillas y realistas para la semana.
- Incorporar un espacio periódico de autocuidado y reflexión.

> **Recomendación:** completa el PLAN RESET una vez por semana, preferiblemente siempre el mismo día.

Cómo utilizar esta herramienta

1. Dedica entre 5 y 10 minutos a completarlo en un lugar tranquilo.
2. Responde con honestidad; no existen respuestas correctas o incorrectas.
3. Al finalizar, elige uno o dos compromisos concretos.
4. Revisa al final de la semana qué cambios has observado.

Aviso importante

El PLAN RESET tiene una finalidad exclusivamente informativa y de promoción del bienestar. No constituye una evaluación psicológica, un diagnóstico clínico ni un tratamiento, y no sustituye la valoración de un profesional sanitario.

Si experimentas un malestar intenso o persistente, consulta con tu profesional sanitario de referencia. Si existe riesgo para tu seguridad o la de otras personas, contacta inmediatamente con los servicios de emergencias.

Propiedad intelectual

© 2026 Patricia A. García. Todos los derechos reservados. Este material forma parte de una metodología propia y es de uso personal exclusivo de quien lo ha descargado. Queda prohibida su reproducción, distribución o utilización con fines formativos o comerciales sin autorización expresa y por escrito de la autora.

Mi PLAN RESET semanal

Completa cada bloque con calma. Puedes imprimir esta plantilla o escribir directamente sobre el PDF.

1 ¿Cómo estoy hoy?

Valora del 1 al 5 cómo te encuentras en este momento en cada área.

	1 Muy bajo	2	3	4	5 Muy alto
Agotamiento	☐	☐	☐	☐	☐
Motivación	☐	☐	☐	☐	☐
Sensación de eficacia	☐	☐	☐	☐	☐
Capacidad para desconectar	☐	☐	☐	☐	☐
Calidad del sueño	☐	☐	☐	☐	☐
Alimentación	☐	☐	☐	☐	☐
Actividad física	☐	☐	☐	☐	☐
Estado de ánimo	☐	☐	☐	☐	☐
Nivel de estrés	☐	☐	☐	☐	☐
Bienestar general	☐	☐	☐	☐	☐

1 = valoración más baja/negativa · 5 = valoración más alta/positiva. Excepción: en Agotamiento y Nivel de estrés, 1 = nada y 5 = muy alto.

Si hoy tuvieras que resumir cómo te encuentras con una sola palabra:

2 ¿Qué está ocupando mi cabeza?

¿Qué pensamientos o preocupaciones aparecen con más frecuencia?

3 ¿Qué necesito esta semana?

¿Qué sería lo más importante para sentirme un poco mejor?

© 2026 Patricia A. García

4 Mi RESET

Esta semana voy a...

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Esta semana voy a dejar de...

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

5 Mi compromiso conmigo

_____

_____

6 Al terminar la semana

Vuelve a esta página al cierre de la semana para completar tu revisión.

Lo mejor que ha ocurrido ha sido...

_____

Lo que más me ha costado...

_____

Lo que he aprendido sobre mí...

_____

La próxima semana quiero mantener...

_____

> **Recuerda:** el cambio se construye con constancia, no con perfección. Vuelve a este documento la próxima semana.

© 2026 Patricia A. García