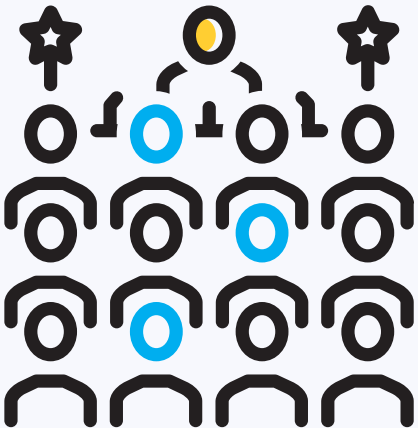
Power Capacita

AGENCIAMIENTO PERSONAL



“AGÉNCIATE: CONSTRUYENDO BIENESTAR Y AUTOCUIDADO EMOCIONAL”

El agenciamiento personal se refiere a la capacidad de actuar de forma intencionada y consciente sobre la propia vida, reconociendo que somos protagonistas activos en la gestión de nuestras emociones, decisiones y bienestar.
Desde la psicología contemporánea, implica autonomía emocional, responsabilidad personal y acción coherente con los valores.





ESTE EBOOK BUSCA PROFUNDIZAR EN ESTE CONCEPTO Y ENTREGAR HERRAMIENTAS CONCRETAS QUE TE AYUDEN A REGULAR TUS EMOCIONES, CUIDAR TU SALUD MENTAL Y FORTALECER TU PODER DE ACCIÓN PERSONAL FRENTE A LOS DESAFÍOS DEL TRABAJO Y LA VIDA COTIDIANA.



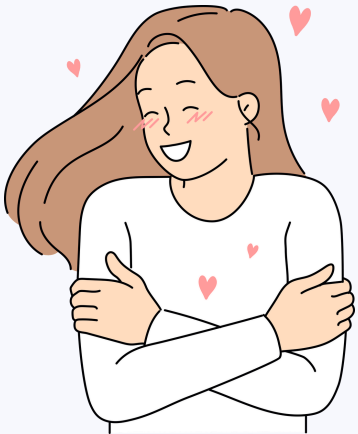
¿QUÉ ES EL AGENCIAMIENTO PERSONAL?

EL TÉRMINO “AGENCIAMIENTO” PROVIENE DEL ÁMBITO DE LA PSICOLOGÍA Y LA FILOSOFÍA, Y ALUDE A LA CAPACIDAD DE TOMAR LAS RIENDAS DE LA PROPIA EXPERIENCIA.

Según Bandura (2001), el agenciamiento implica la creencia en la propia eficacia, es decir, la confianza en que nuestras acciones pueden generar cambios significativos. Desde la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985), el agenciamiento surge cuando se satisfacen las necesidades de autonomía, competencia y relación.

TENER AGENCIAMIENTO ES PASAR DE “ME PASA” A

“YO DECIDO QUÉ HACER CON LO QUE ME PASA”.

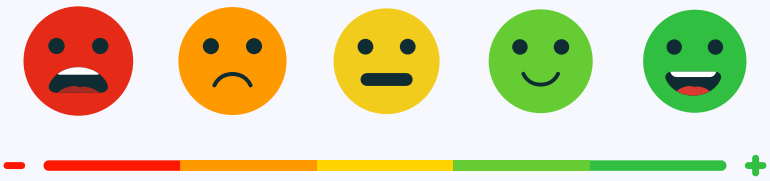


INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO BASE DEL AGENCIAMIENTO

La inteligencia emocional (Goleman, 1995) es la habilidad de percibir, comprender y regular las emociones propias y ajenas.

Las cinco competencias fundamentales son:

Autoconciencia emocional: identificar lo que sentimos.
Autorregulación: manejar impulsos o emociones intensas.
Motivación: sostener metas pese a la adversidad.
Empatía: conectar con las emociones de otros.
Habilidades sociales: generar vínculos sanos y efectivos.





TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

- **Reestructuración cognitiva (Beck, 1976)**

Identifica pensamientos automáticos ("no voy a poder", "todo me sale mal") y cámbialos por afirmaciones más funcionales:
"Puedo intentarlo de otra manera", "He superado cosas más difíciles antes".

- **Respiración consciente**

Practica la técnica 4-7-8: inhala en 4 segundos, retén 7, exhala en 8. Reduce activación fisiológica y promueve calma
con el momento presente.

TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

- **Diario emocional**

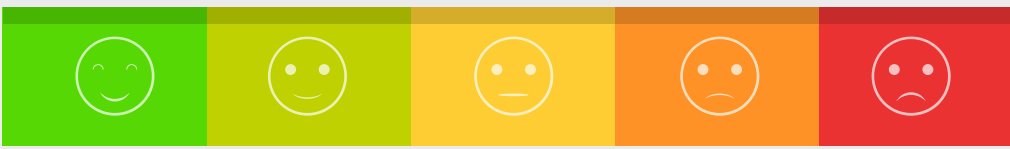
Registra tus emociones cotidianas con tres columnas:
Situación que la detona
Emoción experimentada
Pensamiento o acción que realizaste
Esto te ayuda a detectar patrones y fortalecer la autoconciencia.

- **Mindfulness y atención plena**

Basado en Jon Kabat-Zinn (1990). Elige un momento diario para enfocarte en una sola actividad (caminar, comer, ducharte), notando sensaciones, pensamientos y emociones sin juzgar.

- **Mindful Eating Activo**

Inspirado en la dinámica del taller: comer conscientemente observando color, textura y aroma, agradeciendo el alimento y conectando con el momento presente.



DISEÑA TU PROPIO PLAN SEMANAL DE AUTOCUIDADO Y AGENCIAMIENTO



NO BUSQUES PERFECCIÓN, BUSCA CONSTANCIA. EL AGENCIAMIENTO SE FORTALECE CON LA PRÁCTICA DIARIA.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO INTEGRAL

El autocuidado no es un lujo, es una estrategia de sostenibilidad personal.
Basado en la teoría del apoyo social (Cohen & Wills, 1985), las redes protectoras y el descanso emocional fortalecen la resiliencia.

- Autocuidado físico:

Dormir 7–8 horas diarias.
Alimentarte de manera equilibrada.
Realizar actividad física moderada.

- Autocuidado emocional:

Practicar gratitud diaria.
Reservar momentos de ocio o silencio.
Buscar espacios de descarga emocional segura (escribir, conversar, meditar).

- Autocuidado social:

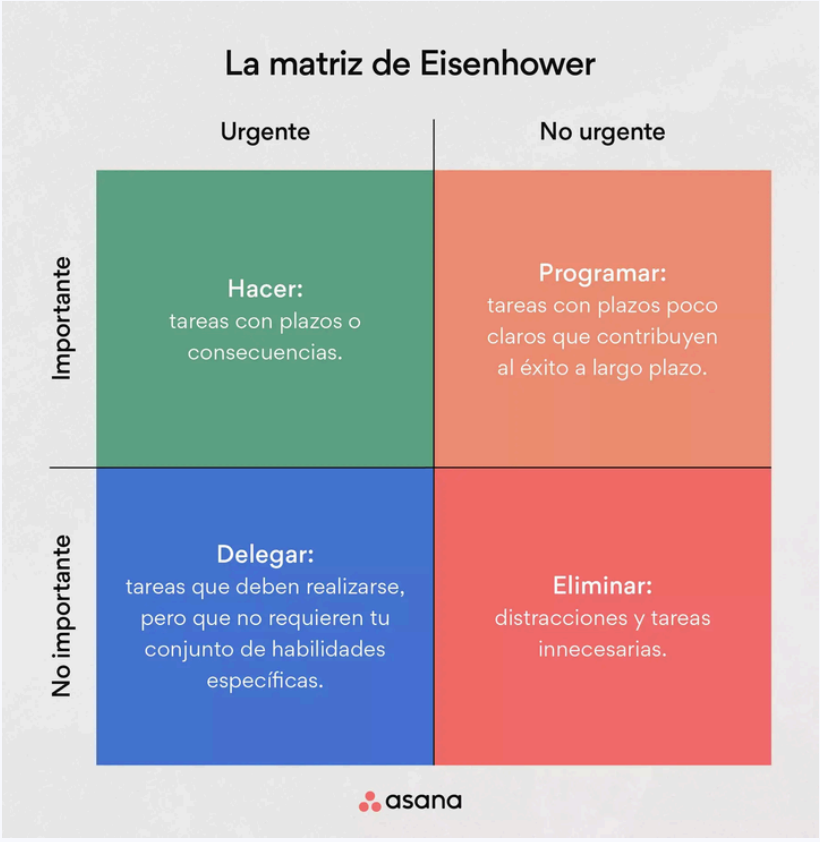
Fortalecer vínculos con personas significativas.
Pedir apoyo cuando sea necesario.
Participar en grupos o comunidades que compartan tus valores.



LA MATRIZ DE EISENHOWER

“Lo que es importante rara vez es urgente, y lo que es urgente rara vez es importante.”
— Dwight D. Eisenhower

Una parte esencial del agenciamiento personal es gestionar bien el tiempo y la energía emocional, diferenciando entre lo que requiere atención inmediata y lo que realmente construye bienestar a largo plazo.
La Matriz de Eisenhower te ayuda a decidir qué hacer, qué planificar, qué delegar y qué soltar.





CLAVES PARA USARLA BIEN:

- REVISA TU LISTA DE TAREAS SEMANAL Y CLASIFICA CADA UNA SEGÚN ESTA MATRIZ.
- PRIORIZA LAS ACTIVIDADES DEL CUADRANTE VERDE (IMPORTANTE Y URGENTE) Y RESERVA TIEMPO PARA EL CUADRANTE AMARILLO (IMPORTANTE, NO URGENTE): AHÍ ESTÁ TU CRECIMIENTO.
- ESTA HERRAMIENTA TAMBIÉN AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS MANTENIDO: VER VISUALMENTE TUS PRIORIDADES TE DA CONTROL Y CLARIDAD MENTAL.

“KIT DE EMERGENCIA EMOCIONAL”



Desarrolla Tú Kit, según tus necesidades

Algunas ideas

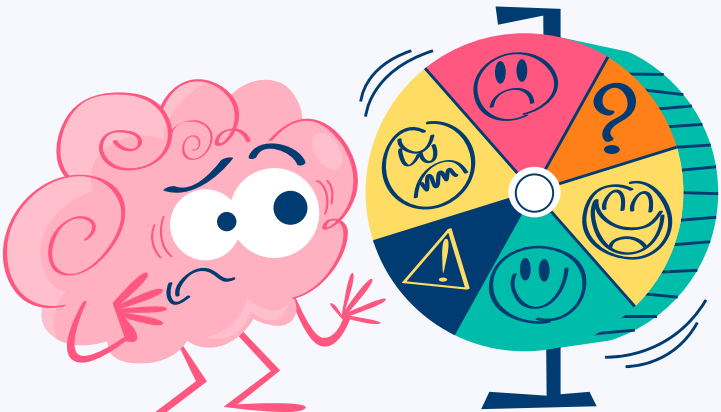
Respirar profundamente 3 veces.
Escuchar música relajante.
Tomarte un descanso breve.
Recordar un logro personal.
Agradecer algo que hoy sí resultó bien.

POWERTIP PARA EL DÍA A DÍA

Tómate 2 minutos al día para reconectar contigo:

¿Qué estoy sintiendo realmente?
¿Qué necesito ahora?
¿Estoy actuando en coherencia con eso que necesito?

Este mini chequeo diario evita que las emociones se acumulen y te ayuda a mantener equilibrio y energía emocional durante la jornada.



CHEQUEO DE COHERENCIA EMOCIONAL DIARIA

El agenciamiento personal no consiste en “hacer más”, sino en elegir mejor desde la conciencia.

Una práctica simple pero profundamente transformadora es el Chequeo de coherencia emocional.

Dedica dos minutos cada día —puede ser al iniciar la jornada o antes de dormir— para realizar este ejercicio:

Paso	Pregunta	Propósito
1	¿Qué estoy sintiendo realmente?	Nombrar la emoción disminuye su intensidad y te permite comprenderla.
2	¿Qué necesito?	Identificar la necesidad que subyace evita actuar desde la reacción.
3	¿Estoy actuando en coherencia con eso?	Promueve decisiones alineadas con tu bienestar.

CUANDO HAY COHERENCIA ENTRE LO QUE SIENTES, PIENSAS Y HACES, DISMINUYE EL ESTRÉS Y AUMENTA LA SENSACIÓN DE PROPÓSITO.



Este pequeño hábito fortalece el autoconocimiento, la autorregulación y la autocompasión, pilares esenciales del agenciamiento emocional.

Lecturas recomendadas

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional.
Kabat-Zinn, J. (1990). Vivir con plenitud las crisis.
Beck, A. (1976). Terapia cognitiva y las emociones.



Power Psicología
El poder de tus talentos

Power Capacita
El conocimiento es poder

