

AXENT INSTITUTE · MATERIAL DE APLICACIÓN

Guía técnica TRAMA

Planes si-entonces y obstáculos críticos

8 páginas · Distinción · Modelo · Práctica ·
Evidencia

MÓDULO 07 DE 10 · SELF · PEOPLE · PERFORMANCE

Tu empresa creció. Ahora hagamos crecer a sus líderes.



01 · DISTINCIÓN CENTRAL

La meta no decide por ti en el momento crítico

Los planes si-entonces especifican de antemano cuándo, dónde o ante qué señal se iniciará una acción. No reemplazan compromiso, capacidad ni contexto, pero ayudan a traducir una intención en respuesta.

Una señal demasiado amplia no activa con claridad. Una respuesta excesiva tampoco se sostiene. La calidad está en reconocer el momento crítico y preparar una acción concreta y viable.

**PRINCIPIO
OPERATIVO**

Vincula una señal verificable con una respuesta bajo control de la persona y una alternativa para el obstáculo más probable.

Mapa de observación

DIRECCIÓN

Resultado que la persona se compromete a perseguir.

ACCIÓN PREPARADA

Conducta concreta vinculada a la señal.

MOMENTO CRÍTICO

Situación específica que requiere actuar.

PLAN ALTERNO

Respuesta ante el obstáculo más probable.

02 · MODELO TRAMA

Observar antes de reaccionar

T**Target: precisar la meta**

Define resultado, estándar y razón para actuar.

Pregunta: ¿Qué objetivo merece protección?

R**Reconocer la señal**

Selecciona el momento u obstáculo que decide la ejecución.

Pregunta: ¿Qué hecho específico anunciará que es hora de actuar?

A**Asignar la respuesta**

Formula una conducta concreta y bajo control razonable.

Pregunta: Si ocurre X, ¿qué harás exactamente?

SECUENCIA

No saltes a la acción antes de distinguir señal, significado, necesidad y efecto.

03 · MODELO TRAMA

Elegir una respuesta útil

Mapear contingencia**M**

Prepara una alternativa para el obstáculo de mayor probabilidad.

Pregunta: Si la respuesta principal no es posible, ¿cuál es la versión mínima?

Analizar evidencia**A**

Registra detección, ejecución, calidad y efecto.

Pregunta: ¿Falló la señal, la respuesta, la capacidad o el contexto?

CALIDAD

Una buena respuesta protege simultáneamente relación, responsabilidad y avance.

04 · PRÁCTICA DEL LÍDER

Escribe planes que puedan reconocerse en tiempo real

PRÁCTICAS QUE AYUDAN

Usa una señal precisa. · Escribe la respuesta en primera persona. · Prepara una contingencia mínima. · Revisa ejecución y calidad.

ATAJOS QUE DEBILITAN

Usar 'cuando pueda'. · Confundir plan con deseo. · Crear diez contingencias. · Automatizar una conducta mal diseñada.

Preguntas de transferencia

- ¿Qué objetivo merece protección?
- ¿Qué hecho específico anunciará que es hora de actuar?
- Si ocurre X, ¿qué harás exactamente?
- Si la respuesta principal no es posible, ¿cuál es la versión mínima?
- ¿Falló la señal, la respuesta, la capacidad o el contexto?

**PRÁCTICA
DELIBERADA**

Ensaya primero en situaciones de riesgo bajo o medio; registra efecto y ajusta una sola variable.

05 · CASO APLICADO

La agenda que siempre desplaza el coaching

Luis reserva conversaciones de desarrollo, pero las cancela cuando surge un problema operativo. Afirma que las retomará cuando la semana esté menos cargada.

OPCIÓN 1

Escribir: 'haré coaching cuando tenga tiempo'.

OPCIÓN 2

Si aparece una urgencia el día del coaching, reubicaré la sesión antes de cancelarla y conservaré al menos 20 minutos esa semana.

OPCIÓN 3

Prohibir cualquier cancelación sin excepción.

Criterio de decisión

- Escribir: 'haré coaching cuando tenga tiempo'. — No. La señal sigue ambigua y permite renegociar cada vez.
- Si aparece una urgencia el día del coaching, reubicaré la sesión antes de cancelarla y conservaré al menos 20 minutos esa semana. — Correcto. Define obstáculo, respuesta y versión mínima.
- Prohibir cualquier cancelación sin excepción. — Puede ser inviable y no prepara contingencias reales.

RESOLUCIÓN

El plan protege la práctica sin negar urgencias: exige una decisión de reubicación y conserva una versión mínima dentro de la misma semana.

06 · LABORATORIO

Calibra tu criterio

'SI TENGO
TIEMPO, LO
HARÉ'.

La condición es imprecisa y depende de una evaluación posterior.

'SI TERMINA EL
PULSO,
REGISTRARÉ EL
ACUERDO
ANTES DE ABRIR
EL CORREO'.

Señal y respuesta específicas, cercanas y verificables.

'SI ME
INTERRUMPEN,
ABANDONARÉ
LA PRÁCTICA'.

Describe rendición, no contingencia. Diseña una versión mínima o reanudación.

'SI EL CLIENTE
OBJETA,
RESPIRARÉ Y
RESUMIRÉ
ANTES DE
RESPONDER'.

Plan útil para un momento interpersonal crítico.

Chequeo de calidad

- La señal se reconoce sin interpretación extensa.
- La respuesta está bajo mi control.
- La contingencia protege el propósito, no la perfección.

07 · FIELD CHALLENGE

Teje tu plan TRAMA

Convierte una intención relevante en una respuesta preparada para una oportunidad y un obstáculo.

Meta y estándar

Resultado, criterio de éxito y razón...

Señal crítica

Momento, evento, palabra o acción previa...

Respuesta si-entonces

Si ocurre X, entonces yo haré Y...

Contingencia

Si aparece el obstáculo Z, ejecutaré la versión mínima...

Registro y revisión

Detección, ejecución, calidad, efecto y fecha...

**EVIDENCIA
MÍNIMA**

Describe conducta observable, efecto interpersonal, resultado y momento de revisión.

08 · TRANSFERENCIA

Del módulo al trabajo real

Protocolo de aplicación

- Selecciona una conversación real de riesgo bajo o medio.
- Prepara la intervención con TRAMA y define una conducta observable.
- Ejecuta sin intentar controlar la emoción de la otra persona.
- Registra qué cambió en tu respuesta, en la relación y en el resultado.
- Solicita feedback específico y decide un siguiente ensayo.

CIERRE

Decide la respuesta antes de que el momento crítico negocie contigo.

Referencias

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. y Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40, 998-1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Wood, W. y Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843-863. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.4.843>