



HOJA DE TRABAJO

Pensar mejor para decidir mejor

Una guía breve para ordenar una decisión real

No todas las decisiones necesitan más tiempo. Algunas necesitan mejores preguntas. Esta hoja de trabajo te ayudará a separar hechos de interpretaciones, identificar el problema real, construir alternativas, revisar consecuencias y elegir de una manera más consciente y responsable.

Elige una decisión concreta. No intentes resolver varios asuntos al mismo tiempo. Escribe con honestidad y procura responder de manera breve.

1. LA DECISIÓN

¿Qué decisión necesito tomar?

¿Por qué esta decisión es importante?

¿Cuándo necesito decidir?

¿Qué ocurriría si no tomo ninguna decisión?

No decidir también produce consecuencias.

2. HECHOS E INTERPRETACIONES

Antes de buscar una solución, separa lo que sabes de lo que estás suponiendo.

¿Cuáles son los hechos comprobables? Escribe únicamente aquello que podrías demostrar o verificar.

¿Qué parte de la situación estoy interpretando? Incluye conclusiones, temores o suposiciones.

¿Qué información importante me hace falta?

¿Necesito obtener esa información antes de decidir?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Sería útil, pero no es indispensable

3. EL PROBLEMA REAL

Lo que aparece primero no siempre es el verdadero problema. En ocasiones solamente es un síntoma.

¿Qué parece ser el problema?

¿Qué podría estar provocándolo?

Completa la frase: La decisión que necesito tomar no se refiere únicamente a...

En realidad, necesito resolver...

Si el problema se resolviera, ¿qué tendría que cambiar?

4. MIS ALTERNATIVAS

Evita reducir la situación a solamente dos opciones. Incluye alternativas graduales, parciales o temporales.

Alternativa 1

Alternativa 2

Alternativa 3

Alternativa 4

¿Existe alguna combinación entre estas alternativas?

¿Cuál de ellas puedo ejecutar realmente con los recursos, el tiempo y las condiciones que tengo hoy?

Una alternativa extraordinaria que no puede ejecutarse todavía no es una solución.

5. CONSECUENCIAS

Analiza cada alternativa sin buscar una opción completamente libre de costos. Toda decisión implica renunciar a algo.

Alternativa	¿Qué puedo ganar?	¿Qué puedo perder?	Riesgos principales	¿A quién puede afectar?
1				
2				
3				
4				

¿Qué alternativa resuelve mejor el problema real?

¿Qué alternativa podría crear un problema nuevo?

¿Qué consecuencias estoy dispuesto a asumir?

¿Qué consecuencias no estoy dispuesto a aceptar?

6. EMOCIONES, MIEDOS E INTERESES

Las emociones contienen información, pero no siempre deben convertirse en una orden.

¿Qué estoy sintiendo frente a esta decisión?

■ Miedo ■ Enojo ■ Entusiasmo ■ Culpa ■ Cansancio ■ Tristeza ■ Urgencia ■ Alivio

■ Otro: _____

¿Qué temo que pueda ocurrir?

¿Qué deseo que ocurra?

¿Estoy tratando de evitar una conversación, una incomodidad o una responsabilidad?

¿Estoy tomando esta decisión para obtener la aprobación de alguien?

¿Qué cambiaría si no tuviera que impresionar, complacer o demostrarle nada a nadie?

7. VALORES Y RESPONSABILIDADES

Una decisión necesita un marco. Tus valores no deberían ser solamente palabras; deben ayudarte a establecer límites y eliminar opciones.

¿Qué es verdaderamente importante para mí en esta situación?

¿Qué responsabilidades debo considerar? (familia, salud, trabajo, compromisos económicos, colaboradores, clientes u otras personas)

¿Qué principios no quiero traicionar?

¿Qué opción es más coherente con la persona que quiero ser?

¿Qué decisión podría convenirme, pero no sería correcta?

8. MI DECISIÓN

La decisión que voy a tomar es:

Elijo esta alternativa porque:

La principal incertidumbre que permanece es:

Estoy dispuesto a asumir estas consecuencias:

¿Qué tendría que ocurrir para que reconsiderara esta decisión?

9. PRIMERA ACCIÓN

Una decisión que no se convierte en acción sigue siendo solamente una intención.

¿Cuál es el primer paso concreto?

¿Cuándo lo voy a realizar?

Fecha: _____ Hora: _____

¿Necesito hablar con alguien?

¿Qué información, recurso o apoyo necesito?

10. REVISIÓN

Algunas decisiones necesitan tiempo para demostrar si funcionan.

Revisaré esta decisión el día:

¿Qué señales me indicarán que estoy avanzando?

¿Qué señales indicarán que necesito corregir el camino?

FILTRO FINAL

- Distinguí los hechos de mis interpretaciones.
- Identifiqué el problema real y no solamente el síntoma.
- Consideré más de una alternativa.
- Revisé beneficios, costos y posibles consecuencias.
- Reconocí las emociones e intereses que están influyendo en mí.
- Consideré mis valores y responsabilidades.
- La decisión puede ejecutarse dentro de mi realidad actual.
- Estoy dispuesto a asumirla como propia.

UNA ÚLTIMA PREGUNTA

¿Necesito más tiempo o necesito mejores preguntas?

Pensar mejor. Decidir mejor. Vivir con más sentido.