DANIEL DECAN



TU ESTADO EMOCIONAL TAMBIÉN TOMA DECISIONES POR TI

Cómo un mismo problema puede parecer **manejable**, **imposible** o **urgente** dependiendo de tu **estado interno.**

MANEJABLE
Tengo claridad, veo opciones y actúo con calma.

IMPOSIBLE
Me siento abrumado, todo parece más grande de lo que es.

URGENTE
La ansiedad me presiona y solo quiero resolver ya.

No siempre es el problema el que cambia, eres tú.
Gestiona tu estado, toma mejores decisiones.

LA IDEA CENTRAL

EL PROBLEMA NO SIEMPRE CAMBIA.
TU PERCEPCIÓN SÍ.

Un mismo reto puede parecer manejable, imposible o urgente según tu estado interno. Cuando estás regulado, ves opciones. Cuando estás abrumado, el problema se agranda. Cuando aparece ansiedad, todo exige una respuesta inmediata.

> “Tu emoción aporta información, pero no tiene que tomar el volante.”

Estado

Lo que sientes ahora.

Historia

Lo que tu mente interpreta.

Impulso

Lo que quieres hacer ya.

Decisión

Lo que eliges tras pausar.

TRES LENTES EMOCIONALES

¿Desde dónde estás mirando?

MANEJABLE

Claridad y calma

Ves alternativas, priorizas y actúas con proporción. **Pregunta:** ¿Cuál es el siguiente paso útil?

IMPOSIBLE

Abrumamiento

Todo parece más grande que tus recursos. **Pregunta:** ¿Qué parte puedo dividir, delegar o posponer?

URGENTE

Ansiedad y presión

Buscas aliviar la tensión resolviendo de inmediato. **Pregunta:** ¿Esto requiere acción ahora o solo se siente urgente?

Observar tu estado no invalida el problema: mejora la calidad de tu respuesta.

MÉTODO PRÁCTICO

PAUSA antes de decidir

1. **P — Para**

   Interrumpe el piloto automático durante 60–90 segundos.

2. **A — Atiende**

   Nombra la emoción y localízala en el cuerpo sin juzgarla.

3. **U — Ubica los hechos**

   Separa lo comprobable de suposiciones, predicciones y miedo.

4. **S — Selecciona opciones**

   Escribe tres respuestas posibles, incluso una que sea “esperar”.

5. **A — Actúa con intención**

   Elige la opción coherente con tus valores y consecuencias futuras.

> Regular primero no es evadir: es recuperar capacidad de elección.

EJERCICIO DE 5 MINUTOS

Tu mapa de decisión

1. ¿Qué ocurrió?

Describe solo hechos observables, sin interpretar.

2. ¿Qué siento y con qué intensidad?

Emoción: _____ Intensidad (0–10): ____

3. ¿Qué historia estoy contando?

“Esto significa que…” _____

4. ¿Qué necesito proteger o conseguir?

_____

5. ¿Qué decisión agradeceré mañana?

_____

Si la intensidad está en 8–10, considera aplazar decisiones irreversibles y buscar apoyo. Esta guía es educativa y no sustituye atención profesional.

UNA PAUSA PUEDE CAMBIAR UNA DECISIÓN

COMPÁRTELO CON QUIEN HOY NECESITE CLARIDAD.

Tal vez no puedas resolver el problema de otra persona, pero sí puedes ayudarle a mirarlo desde un estado más consciente.

COMPARTE ESTA GUÍA CON QUIEN CONSIDERES

Gestiona tu estado. Toma mejores decisiones.