



Lidera tu Proyecto

DISTANCIA PARA DECIDIR

CLASE 3

CURSO GRATIS

**"CÓMO TOMAR DECISIONES Y CONSTRUIR TU
PROYECTO PERSONAL EN MOMENTOS DE
INCERTIDUMBRE"**

Cuaderno de Trabajo – Clase 3

Tema: Alcanzar cierta distancia antes de decidir

Objetivo: Aprender a resistir la influencia emocional inmediata y tomar decisiones que respeten nuestras verdaderas prioridades.

1. Introducción

Cuando una decisión nos duele o nos incomoda, es probable que estemos demasiado cerca del problema.

Y esa cercanía emocional —aunque entendible— puede distorsionar lo que en verdad queremos.

En esta clase vamos a trabajar un principio fundamental: tomar distancia antes de decidir. No se trata de alejarse para siempre. Se trata de construir una perspectiva más clara. De dejar que baje el ruido, para que aparezca lo importante.

2. Reflexión inicial

¿Qué decisiones recientes sentiste que tomaste “con ansiedad”, bajo presión o con mucha carga emocional?

¿Qué emociones estaban presentes en ese momento?

3. Herramientas para tomar distancia

☒ Técnica 10/10/10

¿Cómo me voy a sentir con esta decisión dentro de 10 minutos?

¿Y dentro de 10 meses?

¿Y dentro de 10 años?

☒ Pregunta del amigo sabio

¿Qué le dirías a tu mejor amigo si estuviera en tu lugar?

☒ Pregunta del reemplazo

Si alguien tomara mi lugar mañana... ¿qué haría?

4. Enfocarte en lo que realmente importa

Escribí 3 cosas que son verdaderamente importantes para vos hoy.

1.

2.

3.

¿Estás dedicando tiempo y energía a eso?

¿Qué tendrías que dejar de hacer para acercarte más a eso que valorás?

5. Combatir el sesgo del statu quo

Si no estuviera en esta relación / trabajo / rutina... ¿la elegiría de nuevo hoy?

Si no tuviera este compromiso... ¿me metería en esto otra vez?

6. Último ejercicio: tus reglas personales

Escribí una o dos reglas que podrían ayudarte a tomar decisiones alineadas con tus prioridades:

7. Cierre

Tomar distancia antes de decidir no significa escapar. Significa darte el permiso de mirar desde otro lugar. No para evitar... sino para elegir mejor.

8. Próximo paso

En la próxima clase vamos a hablar de algo que muchas veces se convierte en un freno silencioso para decidir: el miedo al futuro y la necesidad de control.