



Lidera tu Proyecto

AMPLIÁ TUS OPCIONES

CLASE 1

CURSO GRATIS

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

Cuaderno de Trabajo – Clase 1

Tema: Ampliá tus opciones

Objetivo: Romper con un marco estrecho y ampliar el conjunto de opciones que considerarás ante una decisión.

1. Introducción

En esta clase aprendimos por qué muchas veces quedamos atrapados en una falsa elección entre A o B... cuando en realidad podríamos explorar más caminos. Vimos herramientas para romper marcos mentales estrechos y abrir posibilidades reales que antes no veíamos.

2. Reflexión Personal Inicial

¿Cuál es la decisión o cambio que más te está ocupando hoy?

(Escribí en pocas líneas qué situación estás atravesando y por qué sentís que te cuesta decidir o avanzar).

3. Herramientas para abrir opciones

Marcá cuáles de estas herramientas te resultaron más útiles o reveladoras:

- ☐ Considerar el costo de oportunidad
- ☐ Probar con una mentalidad de prevención/promoción
- ☐ Buscar a alguien que haya resuelto mi problema
- ☐ Hacer escalones (pasos pequeños)
- ☐ Pensar en 'Y' en lugar de 'O' (multipista)
- ☐ Ejecutar la prueba de opciones que desaparecen

¿Por qué elegiste esas herramientas? ¿Cómo podrías aplicarlas a tu caso?

4. Ejercicio Activo: Ampliar Opciones

Paso 1: Escribí las 2 o 3 opciones que primero se te vienen a la mente frente a tu problema actual.

Paso 2: Ahora forzate a escribir al menos 3 opciones más, usando las herramientas de la clase.

Paso 3: ¿Cuál de esas nuevas opciones merece que le des una oportunidad real? ¿Qué podrías hacer esta semana para testearla sin comprometer todo?

5. Integración Personal

¿Qué aprendiste sobre vos mismo o sobre tu forma de decidir al hacer este ejercicio?

¿Qué opción te gustaría explorar más durante esta semana?

6. BONUS (opcional)

Escribí un mail (real o ficticio) a una persona de tu red que no sea cercana, describiéndole brevemente tu dilema y pidiéndole si conoce a alguien que pueda darte otra mirada.

7. Próximo Paso

- ✓ Guardá este documento y volvelo a leer dentro de 7 días.
 - ✓ Comentalo con alguien que esté pasando por una decisión tipo: A o B
 - ✓ O simplemente usalo como mapa cuando sientas que volvés a caer en una falsa elección.
-  Recordá: ampliar tus opciones no significa elegir más, sino elegir mejor.