



Lidera tu Proyecto

PONER A PRUEBA LA DECISION

CLASE 2

CURSO GRATIS

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

Cuaderno de Trabajo – Clase 2

Tema: Detectá tu chip mental

1. Introducción

En esta clase exploramos cómo la mente muchas veces no busca información para entender la realidad... sino para confirmar lo que ya cree. Aprendimos cómo funciona el sesgo de confirmación y cómo puede llevarnos a decisiones pobres, apresuradas o equivocadas.

El primer paso para cambiar esto es darnos cuenta de qué “chip mental” está instalado, y luego aplicar herramientas que nos permitan pensar mejor.

2. Reflexión inicial

¿Qué decisión o problema estás evaluando hoy?

3. ¿Qué es el sesgo de confirmación?

Es la tendencia a buscar, interpretar y recordar la información de un modo que confirme nuestras creencias previas.

Nos hace sentir “seguros”, pero puede hacernos ver lo que queremos ver, y descartar lo que no nos conviene ver.

Ejemplo: Si creo que “no sirvo para emprender”, voy a notar todas las veces que fallé, pero voy a ignorar las que funcionaron o las oportunidades reales de aprender.

4. ¿Qué chip mental podría estar activo en tu caso?

Marcá cuál de estos pensamientos podría estar funcionando como un chip instalado en tu mente ahora mismo:

- ☐ “Esto no va a salir bien”
- ☐ “Ya probé todo y no funcionó”
- ☐ “Soy así, no puedo cambiar”
- ☐ “Es muy tarde para empezar de nuevo”
- ☐ “Me va a ir mal como siempre”
- ☐ Otro: _____

¿Cómo podrías probar si ese pensamiento es realmente cierto o simplemente es una idea vieja disfrazada de verdad?

5. Herramientas para desafiar tu sesgo

A. Testeo activo: ¿Qué podrías hacer esta semana para “probar” una idea alternativa a la que ya tenés?

B. Pensamiento en apuestas: Si tuvieras que apostar dinero a que tu pensamiento es 100% cierto... ¿apostarías mucho, poco o nada?

C. Realidad compartida: ¿Con quién podrías conversar esto para contrastar tu mirada con la de otro?

6. Tu plan para esta semana

Elegí UNA acción para desafiar tu chip mental:

¿Cuándo vas a hacerla?

¿Cómo vas a registrar lo que suceda?

7. Bonus (opcional)

Escribí un mini experimento para probar una hipótesis contraria a tu pensamiento automático.

Ejemplo: Si creo que "nadie me tiene en cuenta", mi experimento podría ser: esta semana voy a proponer un plan a alguien y ver si me escucha.

Tu experimento:

8. Próximo paso

- ✓ Guardá este documento y volvelo a leer luego de probar tu acción.
- ✓ Compartilo con alguien que te ayude a pensar desde otra perspectiva.
- ✓ Usalo como mapa cuando sientas que estás repitiendo las mismas ideas de siempre.

Frase de cierre:

"A veces no necesitamos más información... sino mejor conversación con nuestras propias ideas."