



EJERCICIO PRÁCTICO · 5 MINUTOS

Semáforo antes de decidir

Una pausa para distinguir entre urgencia emocional y claridad suficiente antes de tomar una decisión importante.

Una emoción merece ser escuchada. No siempre necesita convertirse de inmediato en una decisión.

Alejandro Palacios

Psicólogo · Conferencista internacional · Coach ejecutivo

5 páginas



ANTES DE DECIDIR

Identifica tu color actual

Las emociones aportan información y también influyen en la forma de evaluar riesgos, opciones y consecuencias. El objetivo no es eliminarlas: es reconocer cuánta activación hay antes de actuar.

ROJO · Detente

Hay presión por resolver ya, pensamiento de todo o nada, tensión intensa o impulso de enviar, aceptar, renunciar o confrontar. Evita decisiones irreversibles. Primero baja activación y busca seguridad.

AMARILLO · Observa

La intensidad disminuyó, pero todavía mezclas hechos con interpretaciones. Ordena la información, nombra lo que necesitas y define qué parte puede esperar.

VERDE · Decide el siguiente paso

Puedes explicar la situación con claridad, considerar más de una opción y anticipar consecuencias. Elige una acción concreta, proporcional y revisable cuando sea posible.

Importante: estar en verde no significa sentirte perfectamente tranquilo. Significa tener suficiente estructura para elegir con intención.



LECTURA RÁPIDA

¿Dónde estoy antes de decidir?

Marca lo que reconozcas. No es una prueba clínica; es una fotografía breve de tu estado actual.

Cuerpo

- ☐ Respiración acelerada
- ☐ Mandíbula o manos tensas
- ☐ Inquietud o inmovilidad
- ☐ Cansancio intenso

Pensamiento

- ☐ Solo veo una salida
- ☐ Estoy suponiendo intenciones
- ☐ Necesito responder ya
- ☐ Puedo comparar opciones

La decisión que estoy por tomar es:

Mi color actual:

- ☐ Rojo ☐ Amarillo ☐ Verde

Lo que siento intenta señalarme:

Lo que necesito antes de decidir:

tiempo, información, apoyo, límite...



PROTOCOLO BREVE

3 - 3 - 1 para recuperar estructura

Úsalo cuando notes urgencia emocional y no exista una emergencia que requiera actuar de inmediato.

1 3 exhalaciones suaves

Inhala sin forzar. Permite que cada exhalación dure un poco más que la inhalación. Si aparece mareo o incomodidad, vuelve a tu respiración natural.

2 3 hechos comprobables

Escribe únicamente lo que sabes. Separa hechos de predicciones, etiquetas e interpretaciones sobre lo que otras personas piensan.

3 1 siguiente paso

Elige una acción pequeña y útil: pedir información, posponer una respuesta, conversar, escribir una pregunta o definir un límite.

Antes de continuar, pregunta:

¿Esta decisión es proporcional, suficientemente informada y coherente con lo que quiero cuidar?



PARA LLEVARLO A LA VIDA REAL

Decidir con claridad también se practica

- En una conversación difícil: redacta tu respuesta, espera y revísala cuando tu color haya cambiado.
- Ante una oportunidad: distingue entusiasmo de información suficiente antes de comprometer tiempo o dinero.
- Con un límite personal: identifica qué quieres proteger y formula una petición concreta.
- Si existe riesgo para tu seguridad o la de alguien más, prioriza ayuda inmediata y apoyo profesional.

Mi decisión mínima útil

En las próximas 24 horas voy a:

La revisaré nuevamente el:

Sigue la conversación en ConSentido

Explora nuevos recursos y escucha el podcast para comprenderte y actuar con mayor sentido.

ESCUCHAR PODCAST

VER RECURSOS

Uso responsable. Material educativo; no sustituye evaluación, psicoterapia ni atención profesional. Fuentes: Arnsten (2009), Nature Reviews Neuroscience, 10, 410-422. Lerner et al. (2015), Annual Review of Psychology, 66, 799-823.