



Alejandro Palacios

Psicología · Desarrollo Humano · Coaching

GUÍA PRÁCTICA · 5 MINUTOS

Tres preguntas para recuperar claridad

Una pausa breve para ordenar lo que te preocupa, reconocer lo que sí está en tus manos y elegir un primer paso posible.

“La claridad no exige tener todas las respuestas.
A veces comienza al separar lo urgente de lo importante.”

Alejandro Palacios

Psicólogo · Conferencista internacional · Coach ejecutivo



Baja el ruido antes de buscar respuestas

Cuando la mente intenta resolverlo todo al mismo tiempo, pensar más no siempre produce mayor claridad.

La claridad es una condición de trabajo, no una sensación perfecta. Bajo presión, la atención se estrecha y resulta más difícil ordenar prioridades. Una pausa breve puede ayudarte a recuperar estructura suficiente para decidir el siguiente movimiento.

Pausa de 60 segundos

No busques resolver todavía. Primero crea un poco de espacio mental.

1 Detente

Suelta por un momento la tarea y apoya ambos pies en el suelo.

2 Respira

Inhala con suavidad y deja que la exhalación sea un poco más larga.

3 Nombra

Completa: "En este momento mi mente está ocupada por..."

Recuerda: bajar el ritmo por un minuto no elimina el problema. Te devuelve una posición más útil para observarlo.



Tres preguntas para recuperar claridad

Responde con frases concretas. No necesitas escribir bonito ni encontrar la solución definitiva.

1

¿Qué está ocupando mi mente ahora?

Describe hechos, pendientes, emociones o preocupaciones sin analizarlos todavía.

2

¿Qué parte de esto sí está en mis manos?

Distingue entre lo que puedes controlar, lo que puedes influir y lo que hoy debes aceptar.

3

¿Cuál es el siguiente paso más pequeño y útil?

Elige una acción específica que puedas iniciar hoy, aunque no resuelva todo el problema.



Alejandro Palacios

Psicología · Desarrollo Humano · Coaching

CONVIERTE REFLEXIÓN EN DIRECCIÓN

Tu mapa de claridad

Resume lo esencial. Una decisión útil necesita menos ruido y una próxima acción visible.

Lo que me preocupa

Ponte nombre sin exagerarlo ni minimizarlo.

Lo que sí puedo influir

Personas, conversaciones, límites o recursos disponibles.

Mi próximo paso

Una acción concreta, observable y suficientemente pequeña.

Mi compromiso para las próximas 24 horas



Alejandro Palacios

Psicología · Desarrollo Humano · Coaching

PARA LLEVARLO A LA VIDA REAL

La claridad se practica

Vuelve a estas tres preguntas cuando notes saturación, urgencia emocional o dificultad para elegir por dónde empezar.

- Antes de una conversación importante.
- Cuando tengas varios pendientes compitiendo por atención.
- Después de recibir una noticia que cambie tus planes.
- Al cerrar la semana y decidir qué merece continuidad.

Sigue la conversación en ConSentido

Escucha el podcast y explora nuevos recursos para comprenderte y actuar con mayor sentido.

ESCUCHAR PODCAST

VER RECURSOS

Uso responsable. Este material es educativo y no sustituye evaluación, psicoterapia ni atención profesional. Si el malestar es intenso o persistente, busca apoyo especializado.

Fuentes breves: Arnsten, A. F. T. (2009), Nature Reviews Neuroscience, 10, 410–422. · Pennebaker, J. W. & Smyth, J. M. (2016), Opening Up by Writing It Down.