



MGU COACHING

Antes de decidir...

RECUPERAR CLARIDAD MENTAL EN
MOMENTOS DE PRESIÓN





INTRODUCCIÓN

Muchas decisiones que luego pesan no se toman desde la falta de capacidad, sino desde un estado interno alterado. Cuando hay estrés, cansancio o presión emocional, la mente pierde perspectiva.

Esta guía te acompaña a pausar antes de decidir, reconectar con un estado más regulado y revisar desde dónde estás eligiendo.

Pausa de regulación básica (experiencia guiada)

Cuando decides bajo presión:

- Todo parece urgente
- Hay miedo a equivocarte
- La mente va rápido, pero sin orden



Cuando decides con claridad:

- Hay mayor perspectiva
- Las emociones están contenidas
- El cuerpo no está en tensión extrema

El cambio no ocurre en la mente primero, sino en el estado interno.



Preguntas de orden interno

Respóndelas con honestidad, sin juzgarte:

- ¿Estoy **cansado** o **descansado**?
- ¿Siento **urgencia** o **claridad**?
- ¿Esta decisión **puede esperar** unas horas?
- ¿Qué emoción está **influyendo** ahora mismo?

Estas preguntas no buscan respuesta perfecta, buscan conciencia.

Pausa consciente antes de decidir

Antes de actuar:

1. **Detén** cualquier movimiento durante 30 segundos.
2. Lleva la atención a tu **respiración** sin modificarla.
3. Nota si el cuerpo está **tenso** o rígido.
4. Permite que la respiración se **suavice** de forma natural.

Después de esta pausa,
vuelve a mirar la decisión.





Si necesitas decidir constantemente bajo presión, el trabajo no es solo mental, **es regulatorio.**

Para identificar desde qué estado estás tomando decisiones hoy, realiza el Mapa de Claridad y Regulación Emocional.