

Conoce tu *mente*

guía práctica para
hacer una pausa
antes de decidir

CoCrear & Crecer®

CRECIMIENTO Y SANACIÓN INTERIOR

¿Cómo toma decisiones tu mente?

*No hay respuestas correctas ni incorrectas.
Elige la que más se parezca a ti, y anota en
un cuaderno o en tu teléfono la respuesta.*

**1. Cuando tienes que tomar una decisión importante,
normalmente:**

- A. Decido rápido y sigo adelante.*
- B. Necesito pensarlo bastante.*
- C. Depende de la situación.*

2. Cuando alguien te dice algo que no te gusta:

- A. Respondo en el momento.*
- B. Me quedo pensando antes de responder.*
- C. A veces respondo rápido y después lo pienso.*

3. Cuando tienes muchas cosas que hacer:

- A. Hago lo primero que parece urgente.*
- B. Me detengo a organizar prioridades.*
- C. Voy cambiando según lo que sucede.*

4. Si algo sale mal:

- A. Mi primera reacción suele ser emocional.*
- B. Intento entender qué pasó antes de reaccionar.*
- C. Primero reacciono y después analizo.*

5. Cuando conoces a alguien por primera vez:

- A. Rápidamente me hago una impresión.*
- B. Prefiero conocerlo antes de formarme una opinión.*
- C. Tengo una primera impresión, pero puedo cambiarla.*

6. Cuando tengo que elegir entre dos opciones:

- A. Me dejo llevar por lo que siento.*
- B. Hago una lista mental de pros y contras.*
- C. Combino lo que siento con lo que pienso.*

7. Cuando alguien cuestiona una idea que considero cierta:

- A. Mi primera reacción es defenderla.*
- B. Me interesa revisar si puede tener razón.*
- C. Depende de quién y cómo me lo diga.*

8. Cuando estoy bajo presión:

- A. Actúo rápidamente.*
- B. Necesito hacer una pausa para pensar.*
- C. A veces actúo rápido y otras me bloqueo pensando demasiado.*

Tu resultado no define quién eres. Describen una tendencia que puedes observar y si prefieres, puedes cambiar.

Todos tenemos un pensamiento rápido y automático, y podemos activar un pensamiento más lento y deliberado. La verdadera habilidad está en saber cuándo conviene hacer una pausa.

Si predominan las A

Tu mente responde rápido

Tienes facilidad para reaccionar, decidir y avanzar sin darle demasiadas vueltas.

Eso puede ser una enorme ventaja cuando necesitas actuar con rapidez.

Tu reto: detectar cuándo una respuesta automática puede estar tomando el control.

Antes de una decisión importante, prueba preguntarte:

¿Necesito responder ahora?

Si predominan las B

Tu mente necesita revisar

Tiendes a analizar, comparar y buscar más información antes de decidir.

Eso puede ayudarte a evitar decisiones impulsivas.

Tu reto: no convertir el análisis en una forma de posponer decisiones.

Pregúntate:

¿Ya tengo suficiente información para decidir?

Si predominan las C

Sabes moverte entre ambos

Puedes reaccionar rápidamente, pero también tienes capacidad para detenerte y revisar lo que estás pensando.

Tu oportunidad está en aprender a reconocer cuándo necesitas cada modo de pensamiento.

Tu pregunta clave:

¿Esta situación necesita una reacción o una pausa?

Una pausa de 5 minutos puede cambiar una decisión.

Analiza

¿ESTOY PENSANDO O ESTOY REACCIONANDO?

1. ¿Qué pasó realmente? Escribe solamente los hechos.
2. ¿Qué estoy pensando sobre lo que pasó?
¿Qué historia está construyendo mi mente?
3. ¿Qué estoy sintiendo?
4. ¿Qué quiero hacer inmediatamente?
Mi primera reacción es:
5. Ahora hago una pausa.
¿Qué otra explicación podría existir?
6. ¿Qué opción me acerca más a lo que quiero conseguir?
7. Entonces, ¿qué elijo hacer?

Puedo

reprogramar

mis
pensamientos

Puedo ***elegir*** reprogramar mi pensamiento a través de mis hábitos

Observando mis creencias y acciones puedo ***entender*** dónde estoy y a dónde voy

Quédate si quieres más información como esta.



Luz Elena Orozco es experta en desarrollo humano. Cuenta con más de 25 años de experiencia en capacitación, empoderamiento y docencia a nivel nacional e internacional.

Directora para Latinoamérica del programa Yo Creo En Mí, apasionada de la psicología positiva, ha liderado procesos de adaptación cultural, capacitación global, colaboración con varias fundaciones internacionales, entre ellas A Child Hope Foundation, enfocadas en el desarrollo de niños y jóvenes en situación vulnerable. Ella también es fundadora de CoCrear y Crecer, proyecto con el que ha diseñado y facilitado programas de crecimiento personal, retiros, formaciones presenciales y en línea, todos centrados en fortalecer la autoestima, la inteligencia emocional y el potencial humano. Luz Elena también combina una sólida formación académica, incluyendo certificaciones internacionales, con una profunda sensibilidad hacia el desarrollo emocional. Su enfoque se basa en la psicología positiva y en enseñar herramientas científicas de forma sencilla, accesible y transformadora para personas de todas las edades.