

Semana 8 — Decisiones Conscientes

El poder de elegir

8.1. Objetivo

El propósito de esta semana es ayudarte a **integrar emoción + razón** para tomar decisiones equilibradas, estables y coherentes con tu vida adulta.

Una decisión consciente no elimina la emoción: la reconoce, la escucha y luego la equilibra con claridad mental, responsabilidad y visión a largo plazo.

8.2. Contenidos

1. Decisiones impulsivas vs. decisiones conscientes

- **Impulso:** responde al niño interior, es rápida, reactiva, busca alivio inmediato.
- **Consciencia:** surge del adulto interior, observa la emoción sin dejar que ella decida, busca coherencia a largo plazo.
La pregunta clave siempre es: *“¿Estoy reaccionando o estoy eligiendo?”*

2. integrar polaridades internas

Jung enseñaba que todas las decisiones se tensan entre opuestos:

- emoción vs. pensamiento
- seguridad vs. libertad
- deseo vs. responsabilidad

Integrar estas polaridades no significa elegir una y descartar la

otra, sino permitir que ambas participen hasta encontrar un punto de equilibrio.

- La decisión madura nace de esa integración.

3 El adulto que elige

Según Norberto Levy y Giacobbe, el "adulto" no niega las emociones del niño interno; las escucha, comprende y luego decide por el bienestar total del sistema.

El adulto interior es quien:

- evalúa consecuencias,
- evita dramatizaciones,
- no se deja atrapar por culpas o impulsos,
- y elige desde la libertad y la responsabilidad.

4. Actuar según la virtud, no el impulso

Los estoicos enseñaban que una buena decisión nace de la virtud, no de la reacción emocional del momento.

Su fórmula aplicable aquí es simple:

- Observo lo que siento.
- Distingo lo que puedo controlar.
- Actúo desde mis valores, no desde mi urgencia.

En la práctica, esto se traduce en:

"Elijo lo que me hace fuerte, no lo que me calma rápido."

8.3. Ejercicios

1. Matriz de decisiones conscientes

Antes de elegir, completa estos cuatro campos:

- **Emoción presente:** ¿Qué siento realmente?
- **Necesidad oculta:** ¿Qué intenta proteger esta emoción?
- **Impacto a corto plazo:** ¿Qué pasa si actúo ahora?
- **Impacto a largo plazo:** ¿Esta decisión mejora mi vida futura?

Esta matriz evita que el impulso tome el control.

2. Pregunta clave

“¿Esta decisión hace más grande a mi adulto o a mi niño?”

- Si te expande, responsabiliza, ordena y calma → es adulta.
- Si busca alivio rápido, evita, huye o se justifica → es del niño.

3. Diario: una decisión consciente importante

Durante la semana, registra:

- La situación
- La emoción dominante
- La reacción impulsiva que te tentó
- La decisión que tomó tu adulto interior

- El resultado

Esto entrena el músculo de la claridad.

8.4. Objetivo semanal

Tomar una decisión significativa desde la claridad.

Puede ser una conversación pendiente, un límite sano, una renuncia, un sí importante o un no necesario.

Lo esencial es que sea una elección pensada, sentida y consciente.

8.5. Autoevaluación

1. ¿Qué emoción dominó mis decisiones esta semana?

Reconoce si fue miedo, ansiedad, entusiasmo, enojo, calma o deseo.

Nombrarla es el primer paso para integrarla.

2. ¿Qué habría decidido mi versión más adulta?

Imagina esa parte de ti que:

- no negocia su dignidad,
- no se justifica,
- no se precipita,
- y se elige a sí misma.

Evalúa si tus acciones se acercaron o se alejaron de esa versión.

Acompañamiento opcional:

Si en algún momento necesitas apoyo puntual, guía o claridad extra, puedes pedir acompañamiento individual. No es un tratamiento, sino un espacio breve para reordenarte y seguir avanzando. <https://www.gloria-angarita.com/contact-8>

