

HERRAMIENTA DE APLICACIÓN

Guía de decisión

CLAVE

Convierte una reacción en información que pueda contrastarse.

Escucha la emoción sin convertirla en sentencia.

CLAVE separa experiencia, fuente, interpretación y evidencia antes de elegir. Es una herramienta de liderazgo y no sustituye atención clínica, ocupacional o de emergencia.

C	Contexto y cuerpo Describe hechos, sensaciones, activación, intensidad, urgencia y tendencia de acción. <i>«¿Qué ocurre dentro y fuera de mí?»</i>	Estado
L	Leer y nombrar Nombrar emoción, pensamiento e impulso con precisión, sin diagnosticar ni asumir certeza. <i>«¿Qué palabra describe mejor la experiencia?»</i>	Hipótesis
A	Analizar fuente y valoración Separa emoción integral e incidental; identifica certeza, control, pérdida, amenaza o injusticia. <i>«¿De dónde viene y qué significado contiene?»</i>	Origen
V	Verificar opciones y criterios Revisa evidencia, alternativas, información faltante, reversibilidad y una perspectiva independiente. <i>«¿Qué debo comprobar antes de elegir?»</i>	Contraste
E	Elegir y evaluar Define acción, responsable, indicador, fecha y condición para mantener, corregir o detener. <i>«¿Qué evidencia revisaré después?»</i>	Decisión

AJUSTA LA PAUSA A LA DECISIÓN

Impacto: ¿qué personas, resultados o riesgos quedan afectados?

Reversibilidad: ¿puedo corregir después sin un costo desproporcionado?

Información: ¿qué dato crítico falta y quién puede contrastar mi lectura?

Tiempo: ¿qué cuesta actuar ahora y qué cuesta esperar?

Una tendencia emocional propone una respuesta; el criterio decide si ejecutarla.

Prepara una decisión con CLAVE

De la experiencia emocional a una elección trazable.

Elige una decisión de riesgo bajo o medio. No incluyas información clínica ni confidencial. Si existe peligro inmediato, prioriza seguridad y activa la ruta correspondiente.

Fecha: _____

01 Decisión, plazo, impacto y reversibilidad

02 Hechos verificados e interpretaciones que debo separar

03 C · Contexto, cuerpo, intensidad, urgencia y tendencia

04 L · Emoción como hipótesis y pensamiento asociado

05 A · Fuente integral o incidental y valoración a comprobar

06 V · Opciones, criterios, dato faltante y otra perspectiva

07 E · Decisión, evidencia, fecha y condición de revisión

08 Comprobaciones para esta decisión

- ☐ Separé hechos, inferencias y experiencia emocional.
- ☐ Revisé si la emoción pertenece a la decisión o a otra fuente.
- ☐ La pausa es proporcional al impacto, reversibilidad y riesgo.
- ☐ Definí evidencia y una fecha de revisión.

PRÓXIMA ACCIÓN

¿Qué haré, quién participará y cuál será la primera señal para revisar la elección?
