

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?
