

---



# Decision Journal

---



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido

Creado con LoomJournals

---

# Cómo Usar Este Diario

---

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

- 
- Rate your emotional state and confidence before writing — low scores signal a need for extra caution
  - State the decision in plain language, list real alternatives, then write your reasoning honestly
  - Record your expected outcome with a probability estimate if possible
  - Return after the outcome is known to fill in the result and lessons learned — this is where growth happens



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Confianza en la decisión: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado emocional: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Lo que está en juego: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Reversibilidad: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**La decisión** *(plantea la decisión con claridad: que exactamente estas decidiendo? la formulacion debe ser ...)*

---

---

---

**Contexto** *(que impulsa esta decision? antecedentes, restricciones, plazos y a quien afecta)*

---

---

---

**Alternativas** *(enumera las opciones que consideraste seriamente, incluyendo la opcion de no hacer nada)*

---

---

---

**Razonamiento** *(por que esta opcion? expone la logica, los valores y las compensaciones)*

---

---

---

**Resultado esperado** *(que esperas que ocurra como resultado de esta decision?)*

---

---

---