

Guía de 6 pasos para incluir el cuerpo en la toma de decisiones

sin confundir intuición con ansiedad, y sin obedecer ciegamente a las emociones...



El cuerpo y la mente no son dos sistemas separados: **lo que piensas impacta en cómo se siente tu cuerpo, y lo que siente tu cuerpo influye en cómo piensas.**

Esta guía te ayuda a tomar decisiones usando esa información corporal sin caer ni en “todo lo que siento es verdad” ni en “mis emociones no cuentan”.



Guía de 6 pasos para incluir el cuerpo en la toma de decisiones

Paso 1: Pausar y “chequear el cuerpo” antes de decidir

Antes de decidir algo importante (decir que sí/no, cambiar de trabajo, terminar una relación, etc.):

- Haz una pausa de al menos 1–2 minutos.
- Lleva la atención a:
 - Respiración (¿rápida, corta, tranquila?)
 - Zona del pecho (¿apretado, abierto, neutro?)
 - Estómago (¿nudo, vacío, relajado?)
 - Mandíbula/hombros (¿tensión, rigidez, caída?)

Idea clave: no es para “interpretar” todavía, solo para registrar. Es como tomar una foto inicial del cuerpo.

Paso 2: Poner nombre a lo que aparece (sin obedecerlo)

Ahora pásalo a palabras, sin juzgarlo:

- “Siento un nudo en el estómago.”
- “Noto presión en el pecho y la respiración acelerada.”
- “Me siento expandir, ligero, con energía.”

Y añade una posible emoción:

- “Esto se parece al miedo / nervios / ilusión / alivio / rabia / tristeza.”

Importante:

Nombrar no es lo mismo que creer ni actuar.

Solo estás diciendo: “Mi cuerpo está reaccionando así”, no “por tanto esto es malo/bueno y tengo que hacer X”.

Paso 3: Diferenciar intuición de ansiedad

Aquí afinamos la escucha. Una regla sencilla (no perfecta, pero orientativa):

- **Intuición** suele sentirse como:
 - Sensación clara y breve, a veces tranquila pero firme.
 - Un “sí” o “no” más silencioso, que no discute demasiado.
 - El cuerpo puede estar activado, pero no desbordado.
- **Ansiedad** suele sentirse como:
 - Activación muy alta y sostenida (taquicardia, sudor, bloqueo, mareo).
 - Pensamientos catastróficos, en bucle, que no paran.
 - Sensación de urgencia extrema: “tienes que decidir YA o algo horrible pasará.”

Preguntas útiles:

- “¿Lo que siento es una señal clara o más bien ruido intenso?”
- “Si imaginara esta misma decisión con más tiempo y apoyo, ¿esta sensación se mantendría igual?”
- “¿Esta reacción se parece a otras veces que la ansiedad tomó el volante en mi vida?”

No se trata de acertar al 100 %, sino de empezar a distinguir sabores.

Paso 4: Ver pensamientos y emociones “en perspectiva”

En lugar de aceptación radical del tipo “si lo siento, es la verdad absoluta”, vamos a una aceptación crítica:

1. Acepto que esto es lo que siento/pienso ahora mismo.
2. Lo trato como información, no como orden.

Puedes usar este formato:

- “Estoy notando el pensamiento: ‘si hago esto, todo saldrá mal’.”
- “Estoy notando la emoción: miedo muy intenso.”
- “Estoy notando la sensación: tensión en el pecho y nudo en el estómago.”

Y luego añadir: “Esto es información sobre cómo estoy, no un hecho sobre cómo es la realidad.”.

Paso 5: Integrar cuerpo, mente y contexto

Ahora cruzamos datos:

1. Lo que dice el cuerpo:

- ¿Se siente más hacia el acercamiento (curiosidad, apertura) o hacia el alejamiento (contracción, rechazo)?

2. Lo que dice la mente (pensamientos y valores):

- ¿Qué argumentos a favor y en contra tengo?
- ¿Qué es importante para mí a medio/largo plazo (valores, dirección de vida)?

3. Lo que dice la realidad (hechos):

- ¿Qué datos objetivos tengo?
- ¿Qué patrones reconozco de decisiones pasadas?

La pregunta clave aquí es:

“Si trato al cuerpo como un factor de información más (ni rey ni enemigo), ¿qué añade a mi decisión que no vería solo desde la cabeza?”

Paso 6: Decidir de forma consciente (y revisar después)

Con todo lo anterior, toma una decisión suficientemente buena, no perfecta, y hazlo explícito:

- “Decido hacer X, aunque siento miedo, porque se alinea con Y (mis valores, mis objetivos, lo que quiero construir).”
- “Decido no hacer X por ahora, y darme Z tiempo para observar cómo evolucionan mi cuerpo y mi mente.”

Después, pasado un tiempo (horas, días o semanas, según la decisión):

- Vuelve a chequear el cuerpo:
 - ¿Cómo se siente ahora con lo que decidí?
- Pregúntate:
 - “¿La reacción inicial era más ansiedad, más intuición o una mezcla?”
 - “¿Qué aprendo sobre mí y sobre mi cuerpo a partir de esta experiencia?”

Así conviertes cada decisión en entrenamiento de relación cuerpo/mente, no solo en un acierto o error.

