



**El valor de la pausa:
esperar antes de
actuar**

El valor de la pausa: esperar antes de actuar

A lo largo de tu vida, te encontrarás con momentos en los que deberás decidir sin tener toda la información.

En esas situaciones, es natural sentir inquietud, dudas o impulsos de actuar rápido para aliviar la incomodidad.

Este ejercicio te invita a pausar, observar lo que sientes y reflexionar antes de decidir.

Objetivo

Con este caso práctico podrás:

- **Fortalecer tu capacidad para tomar decisiones conscientes.**
- **Reconocer cómo tus emociones influyen en tus decisiones.**
- **Evaluar riesgos y consecuencias antes de actuar.**
- **Practicar una respuesta más equilibrada y cuidadosa contigo.**

¿En qué consiste la actividad?

Vas a leer una situación cotidiana y luego elegirás una opción.

No hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es cómo llegas a tu decisión y qué aprendes del proceso.

El valor de la pausa: esperar antes de actuar

CASO

Estás participando en un proyecto importante en equipo. Un compañero te comenta, de manera informal, que el coordinador está molesto porque cree que no entregaste una parte del trabajo a tiempo.

Hasta ahora:

- **No has recibido ningún mensaje directo del coordinador.**
- **No tienes confirmación clara de que el problema sea real.**

Aun así, comienzas a sentir incomodidad, preocupación y dudas.

**Detente un momento y pregúntate:
¿Qué eliges hacer ahora?**

Opción A: Actuar de inmediato

Decides hablar con el coordinador lo antes posible para aclarar la situación y expresar tu punto de vista.

El valor de la pausa: esperar antes de actuar

Opción B: Esperar más información

Prefieres no actuar todavía. Revisas lo que entregaste, verificas la información y esperas una comunicación directa antes de intervenir.

Reflexiona antes de decidir

Tómate unos minutos y piensa:

- **¿Qué emoción aparece primero en ti: miedo, enojo, ansiedad, urgencia?**
- **¿Estás reaccionando para calmar la emoción o para resolver la situación?**
- **¿Qué podría pasar si actúas ahora mismo?**
- **¿Qué podría pasar si decides esperar?**
- **¿Qué opción te permite cuidarte mejor en este momento?**

No todas las decisiones necesitan prisa, ni todas las pausas son evasión.

A veces, detenerte es la forma más sabia de cuidarte.

Cada vez que eliges desde la calma y no desde el impulso, te das la oportunidad de responder con mayor claridad, respeto y coherencia contigo. Decidir no es reaccionar: es escuchar lo que sientes, comprender lo que ocurre y actuar de manera consciente. Confía en tu capacidad para elegir. Incluso cuando dudas, estás aprendiendo.

Y en ese proceso, también estás creciendo