

Mi balanza de decisión

Escribe en la línea del centro la decisión concreta que estás sopesando y llena los cuatro cuadrantes. El cuadrante de lo que ganas quedándote como estás suele ser el más difícil de escribir, y muchas veces es el que más dice.

Beneficios de cambiar

Qué ganaría si doy el paso.

[illegible]

Costos de cambiar

Qué me costaría, qué perdería o a qué tendría que renunciar.

[illegible]

Decisión que estoy sopesando _____

Beneficios de seguir igual

Qué gano quedándome como estoy, aunque no suene bien decirlo en voz alta.

[illegible]

Costos de seguir igual

Qué me sigue costando si no cambio nada.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Esta hoja sirve mientras la decisión siga abierta. Miller y Rose advierten que, en personas ambivalentes, listar pros y contras puede reforzar los argumentos de quedarse igual. Si ya decidiste, busca otra herramienta.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde \$10 USD

Escanea y agenda con un psicólogo

