UN CUADERNO PARA DECIDIR CON CABEZA Y CON CUERPO

Mi brújula de decisiones

¿Y si apartar las emociones te hiciera decidir peor?

Aprender a escuchar lo que tu cuerpo señala ante una elección, sin obedecerlo a ciegas. A partir de *El error de Descartes*, de Antonio Damasio.

Damasio estudió a personas con una lesión cerebral concreta que seguían razonando bien y, sin embargo, no lograban decidir ni organizar su vida. Su propuesta es que la emoción no estorba al razonamiento: puede ayudarle a recortar opciones. Este cuaderno no te dice qué elegir: te ofrece un método, con papel y lápiz, para ordenar una decisión, notar qué señala tu cuerpo y examinar de dónde viene esa señal.

EL RECORRIDO

01 · El mapa de Damasio en una página

02 · Cómo decido yo

03 · Mi brújula en tres pasos

04 · ¿De dónde viene la señal?

05 · Las cuatro barajas de mi vida

06 · Calibrar y saber cuándo parar

07 · Mi tarjeta de decisión

Cómo usarla

Hazla por partes y, si puedes, con una decisión real en la cabeza. No hay respuestas buenas ni malas. La página 3 se puede repetir con cada decisión importante; fotocopia o imprime varias.

Propuesta de Libros que Curan inspirada en El error de Descartes, de Antonio Damasio. Las explicaciones son paráfrasis del libro; las preguntas, los tres pasos y las actividades marcadas «idea del canal» son elaboración nuestra. No es una terapia ni sustituye la ayuda de un profesional.

01 / LA IDEA DEL LIBRO

El mapa de Damasio en una página

Seis ideas encadenadas

1. **Dos hombres que dejaron de ser ellos.** Phineas Gage (1848) y el paciente Elliot, con daño en la zona prefrontal ventromedial: razonaban bien, pero su vida se desmoronó.
2. **Saber sin sentir.** Elliot supera las pruebas de inteligencia, pero no sabe qué elegir y cuenta su tragedia como un espectador. Conocer las consecuencias no basta si han perdido peso emocional.
3. **El marcador somático.** Al imaginar una opción puede aparecer una incomodidad corporal (o un incentivo) que marca esa imagen: destaca o descarta opciones antes de seguir razonando.
4. **No siempre se nota.** El cerebro puede simular la reacción «como si» el cuerpo cambiara, y los marcadores pueden operar sin llegar a la conciencia: quizá lo que llamamos intuición.
5. **El juego de las cuatro barajas.** Los participantes sanos desarrollan una corazonada y su piel reacciona antes de sacar una carta mala; Elliot sigue eligiendo las barajas ruinosas: miopía ante el futuro.
6. **Escuchar no es obedecer.** Los marcadores pueden ayudar o perjudicar según el caso; Damasio los presenta como hipótesis. Una pista que merece atención y examen.

¿Qué idea te sorprende más?

¿Cuál reconoces en tu forma de decidir?

UNA CAUTELA DEL CANAL

Las personas del libro tenían lesiones cerebrales: no son tu caso ni el de nadie por tener dudas. La hipótesis de Damasio sigue en discusión y no dice «hazle caso a tu corazonada». Úsala para hacerte preguntas, no para sustituir hechos, datos o consejo profesional.

02 / PUNTO DE PARTIDA · IDEA DEL CANAL

Cómo decido yo

El hombre de la agenda y la cita del jueves

El vídeo empieza con dos fechas: un martes o un jueves. Casi todos elegimos en un segundo; Elliot pasó casi media hora comparando. Antes de usar el método, mira cómo sueles decidir tú. Marca lo que te suene:

☐ lo decido rápido y no vuelvo atrás ☐ doy muchas vueltas ☐ hago listas y no llego a elegir

☐ pregunto a todo el mundo ☐ espero a que se decida solo ☐ decido por impulso

☐ dejo que decidan otros ☐ me arrepiento después ☐ me bloqueo con lo importante

DECISIÓN RECIENTE	CUÁNTO TARDÉ	CÓMO ME SENTÍ AL ELEGIR
Qué vacaciones reservar.	*Tres semanas.*	*Cansancio; ninguna me convencía.*

¿Me falta información, o me falta decidir?

PARA DISTINGUIRLO

Si más datos cambiarían tu elección, falta información: búscala. Si ya la tienes y sigues dando vueltas, quizá estés comparando una y otra vez en lugar de elegir. Ahí el método de las páginas siguientes te ayuda.

Para llevarte · Dudar no es un defecto. Lo que pesa es no saber cuándo has dudado ya lo suficiente.

03 / EL MÉTODO · IDEA DEL CANAL A PARTIR DEL LIBRO

Mi brújula en tres pasos

Una ficha para una decisión que pesa

Mi decisión:

Paso 1 · Opciones y consecuencias

OPCIÓN	CONSECUENCIAS AHORA	CONSECUENCIAS MÁS ADELANTE
A. Aceptar el trabajo.	*Más dinero, cambio de ciudad.*	*Menos tiempo con mi familia.*

Paso 2 · Imagino cada opción elegida y observo

Cierra los ojos un minuto e imagina que ya has elegido la opción A; luego la B. Qué aparece:

ligereza · alivio · calma · ilusión · un nudo · tensión · pesadez · vacío · calor · presión en el pecho · no noto nada claro

OPCIÓN	QUÉ NOTO EN EL CUERPO	POSITIVO (+) / NEGATIVO (–) / NADA

Paso 3 · Pregunto de dónde viene

Sigue en la página 4. La señal te dice dónde mirar más, no qué hacer. Si no notas nada, es normal: para Damasio los marcadores pueden operar sin que los notes. Anótalo («nada claro») y apóyate en las consecuencias y los hechos.

04 / EL EXAMEN DE LA SEÑAL · IDEA DEL CANAL

¿De dónde viene la señal?

Merece atención, pero también examen

Muchos marcadores se forman con la experiencia, la educación y la vida social: ciertas situaciones quedaron asociadas a ciertos estados del cuerpo. Por eso una señal puede venir de algo que sí importa... o de un miedo viejo que solo se parece. Para cada señal del paso 2, responde:

LA SEÑAL QUE NOTÉ	¿DE MI EXPERIENCIA O DE UN MIEDO VIEJO? ¿A QUÉ ME RECUERDA?	HECHOS QUE LA RESPALDAN O LA CONTRADICEN
Un nudo al imaginar el cambio de ciudad.	*Me recuerda cuando me mudé de niña y lo pasé mal.*	*Esta vez tengo amistades allí; el piso es bueno.*

ESCUCHAR

Preguntarme qué me está señalando y dónde conviene mirar con más calma.

OBEDECER

Aceptar o descartar una opción solo por lo que siento, sin contrastarlo con los hechos.

¿Qué haría distinto si esa señal fuera solo un miedo viejo?

CON CUIDADO

Si vives con mucha ansiedad, un nudo constante puede no distinguir una opción de otra: en ese caso apóyate más en los hechos y consulta con un profesional. En decisiones médicas, legales o económicas importantes, pide siempre consejo experto.

05 / MIRAR LEJOS · IDEA DEL CANAL

Las cuatro barajas de mi vida

Lo que paga ahora y lo que cuesta después

En el juego de Bechara, dos barajas pagan mucho ahora pero esconden penalizaciones grandes; las otras pagan menos y son mejores a la larga. Los pacientes seguían eligiendo las ruinosas: lo inmediato pesaba más que el futuro. Piensa en tu vida: ¿qué elecciones se parecen a esas barajas?

HÁBITO O ELECCIÓN	LO QUE ME DA AHORA	LO QUE CUESTA DESPUÉS
Responder correos a todas horas.	*Sensación de control.*	*Descanso y atención perdidos.*

Las otras barajas, las discretas

Las que pagan poco hoy pero suman con el tiempo: dormir bien, cuidar un vínculo, ahorrar un poco, ensayar algo nuevo.

ELECCIÓN DISCRETA	LO QUE ME CUESTA HOY	LO QUE ME DA CON EL TIEMPO
Salir a caminar por la tarde.	*Esfuerzo; dejar el sofá.*	*Más energía y mejor ánimo.*

¿Qué baraja estoy sacando más a menudo? ¿Qué me diría mi yo de dentro de cinco años?

Para llevarte · No se trata de renunciar al placer, sino de que el futuro también cuente en la decisión.

06 / ENTRENAR LA ESCUCHA · IDEA DEL CANAL

Calibrar y saber cuándo parar

Siete días de decisiones pequeñas

Para fiarte de tu señal, hay que comprobar cuándo acierta. Durante una semana, anota una decisión pequeña al día (qué cenar, qué ruta, qué responder), la señal que notaste y cómo salió. Así empiezas a conocer a tu propia brújula.

DÍA	DECISIÓN PEQUEÑA	SEÑAL QUE NOTÉ	¿CÓMO SALIÓ?
Lun	*Aceptar un plan.*	*Ligereza.*	*Bien; lo disfruté.*
Mar			
Mié			
Jue			
Vie			
Sáb			
Dom			

¿Qué patrón veo? ¿Cuándo acertó mi señal y cuándo no?

EL CRITERIO PARA PARAR

Si tras unos minutos dos opciones siguen pareciéndote igual de buenas, deja de comparar y elige una. Según Damasio, una señal automática le habría mostrado al hombre de la agenda la futilidad de seguir calculando. Fija un límite: **decido antes de las _____ del _____.**

07 / MI TARJETA

Mi tarjeta de decisión

Escuchar sin obedecer

Rellénala para una decisión concreta y guárdala donde la veas.

Mi brújula de decisiones

Mi decisión:

Mis opciones y consecuencias, ahora y después:

Lo que noto en el cuerpo con cada una:

De dónde puede venir esa señal, y qué hechos la respaldan o contradicen:

Decido antes de (fecha) y elijo:

Recuerda: la señal te dice dónde mirar más, no qué hacer.

✂ recorta por la línea de puntos

PARA SEGUIR

El libro entero es denso: quedan fuera cómo se forman las emociones y los sentimientos y el papel del placer. En el próximo vídeo de Libros que Curan seguimos con Damasio y En busca de Spinoza: sentir miedo y saber que tienes miedo no son exactamente lo mismo. ¿Qué diferencia existe entre emoción y sentimiento?

BASE DE ESTA GUÍA

Antonio Damasio, El error de Descartes, obra que acompaña al vídeo «¿Y si apartar las emociones te hiciera decidir peor?» de Libros que Curan. Las explicaciones, los casos de Gage y Elliot, el juego de las cuatro barajas y el hombre de la agenda son del libro (paráfrasis). Los tres pasos, el examen de la señal, las barajas de la vida, el diario de siete días y la tarjeta son elaboración del canal. Este cuaderno no es una intervención clínica ni sustituye el consejo profesional: si la indecisión o la ansiedad te desbordan, busca a un profesional.

© 2026 Libros que Curan. *Puedes imprimir esta guía y compartirla gratis, tal cual y citando la fuente. No está permitido venderla ni modificarla. Vídeos: youtube.com/@librosquecuran*