

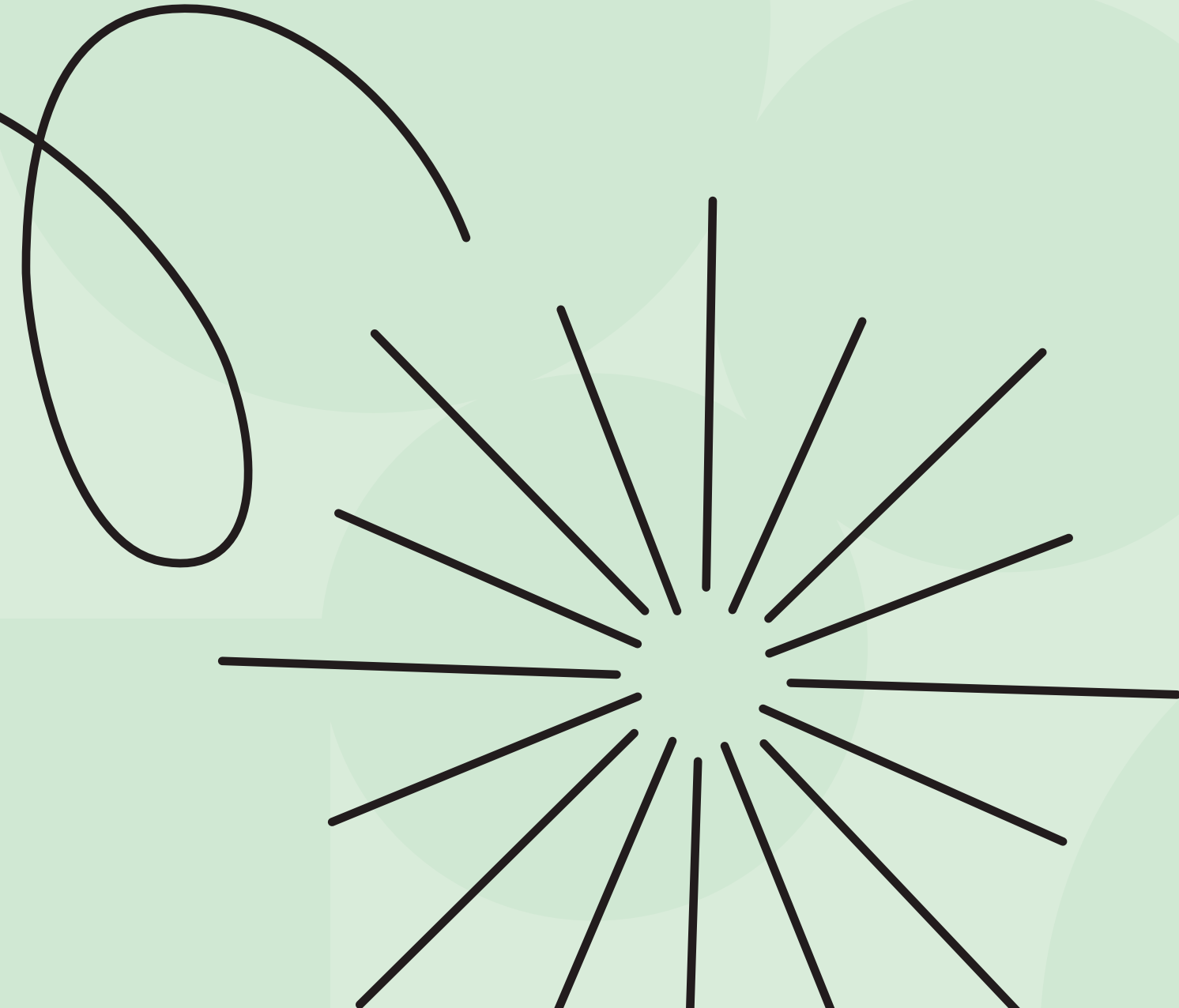
02

¿QUÉ?

Cómo tomar decisiones

El mundo de hoy nos ofrece un sinfín de opciones y alternativas para todo; lo que hace que constantemente estemos eligiendo y tomando decisiones.

Estas decisiones se toman de muchas formas, algunas veces pueden ser impulsivas, sin detenerte a analizar los pros y contras, pueden estar influenciadas por otras personas o el entorno, algunas otras dependen de tu estado de ánimo y en otras ocasiones analizas un poco más su impacto en tu vida. Pero ¿te has puesto a pensar si tus decisiones van acorde con tus metas y lo que realmente quieres ser, hacer o tener?



Este es el momento para que aprendas a desarrollar la habilidad de tomar decisiones que te ayude a alcanzar tus metas. No te asustes si no sabes cómo empezar, es algo que irás adquiriendo con la práctica, como sucede cada vez que empiezas una nueva actividad; ya sea un deporte, tocar un instrumento o adquirir alguna otra habilidad. Al principio te cuesta trabajo, pero con el tiempo y la práctica te vuelves cada vez mejor, incluso un experto.

0 ¿Qué quieres?

Piensa en algo que quieres ser, hacer o tener en un año, cinco o diez. Escribe o dibuja lo que visualizas para ti.

↓ 1 año ↓

↓ 5 años ↓

↓ 10 años ↓

Ser →
Ejemplos: ser puntual, tolerante, optimista, paciente, influencer, médico, famoso(a), etc.

Hacer →
Ejemplos: un curso, terminar un proyecto, un viaje, ejercicio, comer saludable, una carrera, etc.

Tener →
Ejemplos: un auto, una mascota, un videojuego, una casa, un buen trabajo, un negocio propio, etc.

1 Mi objetivo

Escoge uno de los objetivos que apuntaste en el paso anterior, identifica la decisión que estás por tomar. Dale la importancia que merece y descríbela, anótala o dibújala lo más específico posible.

5 ¡Toma tu decisión!

Escribela o dibújala.

¡Adelante, la vida es para quien decide dar el primer paso!

Reflexiona la decisión que tomaste. ¿Obtuviste el resultado esperado?, ¿Qué efectos tuvo en ti y en los demás? ¿Estás satisfecho con tu decisión o la cambiarías? Te puedes hacer éstas y otras preguntas la siguiente vez que estés por tomar una decisión.

2 Reúne la información

Pregúntate:
¿Qué información necesito? ¿Qué fuentes puedo usar para obtener información que me ayude a cumplir mi objetivo?

Escribe los puntos más relevantes de la información que reuniste. Valora las fuentes que utilizaste; alguna podría ser parcial, irrelevante o caduca.

Busca asesoramiento cuando lo necesites. Puedes preguntar a tus papás, algún amigo o incluso a alguien que ya tenga experiencia en eso que estás por decidir.

3 Mis opciones

Escribe al menos tres opciones. Considera tiempo, esfuerzo, dinero, beneficio o afectación que tendrá en ti y las personas que te rodean.

Analiza la información. Escribe lo más importante que recabaste. Piensa si hay fuentes que se contradicen o entran en conflicto.

	BENEFICIOS	COSTOS
Opción 1		
Opción 2		
Opción 3		

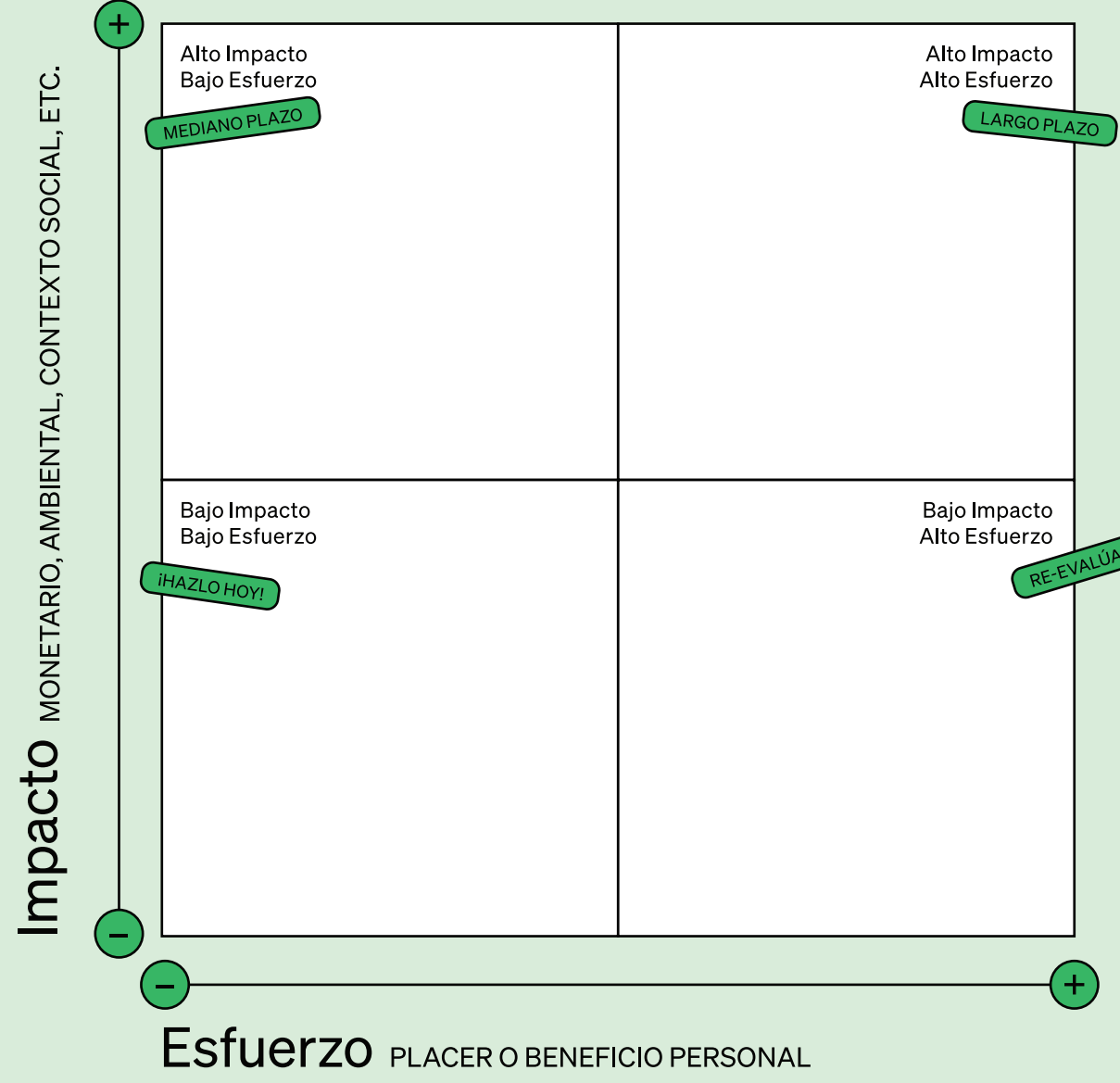
4 Efectos

Piensa y analiza las consecuencias de cada opción y trata de predecir los efectos que cada una tendrá en ti y en tu contexto.

Efectos
Efectos
Efectos

¿QUÉ INFLUYE TUS DECISIONES? → Familia • Cultura • Creencias • Valores • Presión de grupo • Metas • Ambiciones • Medios • Redes sociales

Tu estado de ánimo • Publicidad • Tus gustos • Dinero • Personalidad • Amigos • Tendencias • Modelo a seguir



Este esquema te puede ayudar a visualizar el impacto y esfuerzo que implica la realización de tus objetivos y saber cuáles y cuándo llevarlos a cabo.



Todos tomamos decisiones de manera cotidiana durante las distintas etapas de nuestras vidas. Estas decisiones tienen que ver con nuestro contexto e influyen tanto en nuestro presente como futuro; si bien se ejercen de manera individual también impactan a nuestra familia, comunidad y sociedad.