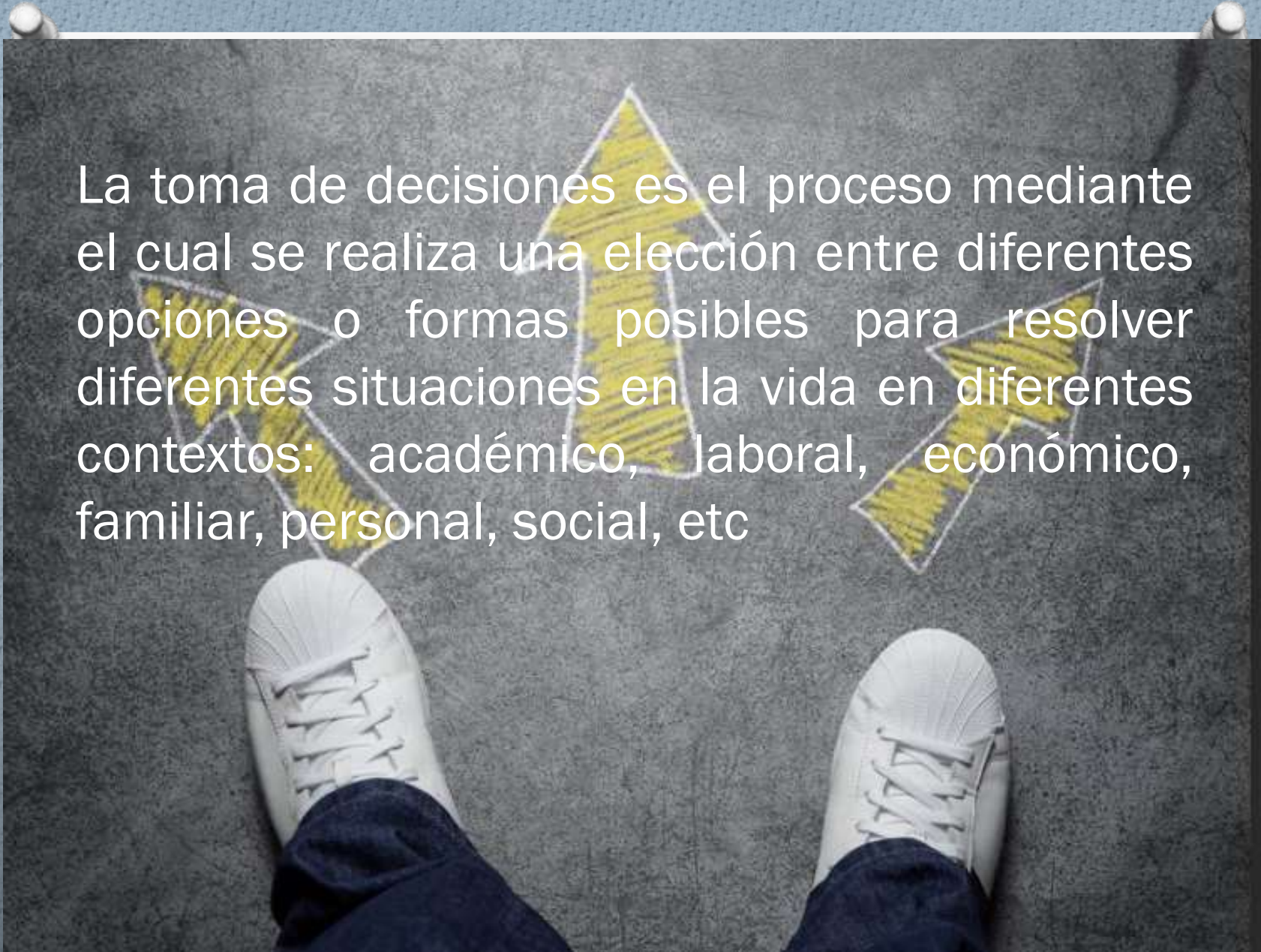


TOMA DE



DECISIONES

A chalkboard with three yellow arrows pointing up and down, and a pair of white sneakers at the bottom. The text is written in white on the chalkboard.

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre diferentes opciones o formas posibles para resolver diferentes situaciones en la vida en diferentes contextos: académico, laboral, económico, familiar, personal, social, etc

Toma de decisiones:

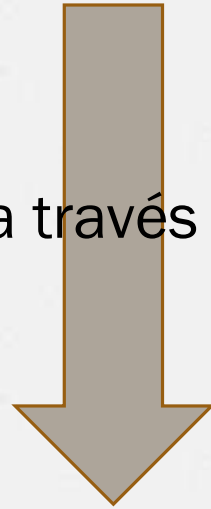
Capacidad para optar
por la mejor alternativa



Toma de decisiones:



a través de



La indagación
La investigación

Toma de decisiones:

rasgos



- Visión Prospectiva
- Actuación Autónoma
- Discriminación Selectiva
- Actuación Asertiva

Toma de decisiones:



Capacidades
específicas

Anticipa, predice, imagina, incluye...

Asume, discrepa, elige...

Reflexiona, analiza, jerarquiza, prioriza...



Juzga, enjuicia, revisa, utiliza, aplica, evalúa....

Toma de decisiones:

A través de



- Actividades experimentales
- Desarrollo de Proyectos
- Participación en Debates

Las decisiones más importantes que toma un adolescente

1.- **La educación.** ¿Qué quiero estudiar? Objetivos realistas

2.- **Amistades.** riesgo de tomar malas decisiones.

3.- **Padres.** cómo me llevo con mis padres

4.- **Noviazgo y sexo.**



5.- **Adicciones.** Las decisiones respecto a las drogas son determinantes en mi vida.

6.- **Autoestima.** aprender a gustarse a mí mismo, tener seguridad desde dentro, sin la necesidad de depender de lo que digan los demás.

Proceso de toma de decisiones:

1. Define con claridad el problema

Todo parece muy complicado y confuso, respira e identifica cuál es el problema y el objetivo que pretendes alcanzar. Recuerda: **enfócate en un problema a la vez.**

2. Recopila la información necesaria

Busca toda la información posible acerca del asunto. Amplia tu perspectiva: es importante que tengas **distintos puntos de vista** sobre la situación.

3. Revisa distintos escenarios

Realiza un **esquema —físico o imaginario—** con los caminos que puedes tomar y sus respectivas consecuencias. **Evalúa los pros y contras** de cada opción

Eres libre de elegir sobre tu vida, pero también **tienes que hacerte responsable por las decisiones que tomes** en el ejercicio de esa libertad.

4. Crea un plan de acción

Cómo actuar: elige un modo de actuar y revisa si es factible.

Define los pasos para ejecutar tu decisión

Hay que saber adaptarse a las circunstancias, ser ágil frente a los cambios e improvisar en caso de ser necesario.

5. Actúa ahora

Es momento de **actuar lo antes posible.**

No te demores sobre pensando. Mientras más tardes en actuar es más probable que veas problemas donde no los hay, lo que te puede causar ansiedad.

**Pero sobre todo no
olvides...**

No estás sol@