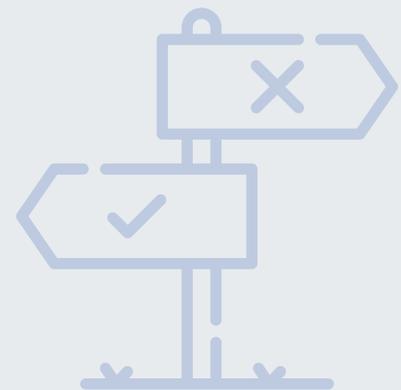


# MEJORES DECISIONES: ¡ES POSIBLE!

**Un decisión se mide por el hecho de que has tomado una acción. Si no hay acción, no has decidido realmente.**



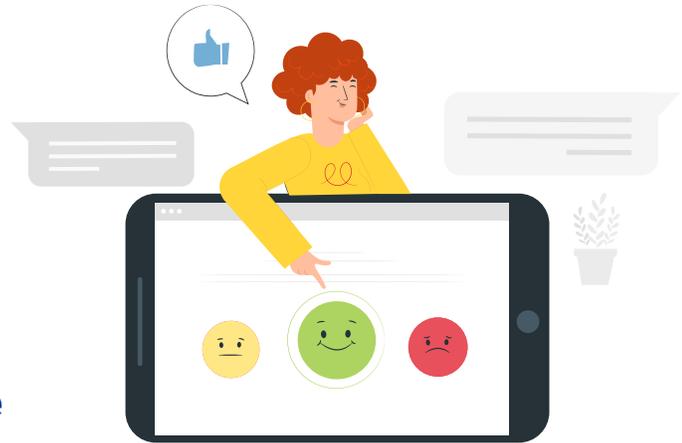
# TUS PROPIAS DECISIONES...

Una decisión es una acción que tomas respecto a algo, es un proceso donde se realiza una elección entre dos o varias alternativas. Estas aparecen cotidianamente, en cada momento estas decidiendo.

**El proceso, en esencia implica el uso de las emociones y los pensamientos** y en

ocasiones permite postergar o resolver desafíos; puede pasar que las decisiones se den de manera inmediata y precipitada lo que puede llevar a sentir posteriormente culpa, miedo y deseo de devolverse en lo decidido.

Cada elección que se haga conlleva a asumir una responsabilidad lo cual impacta no solo en la vida de cada persona sino también en los entornos en los cuales interactúa.



**Vivir es tomar decisiones y asumir las consecuencias**



Debes tener presente que la toma de decisiones es una **habilidad que se fortalece en la medida que reflexionas, analizas, contemplas varias alternativas y reconoces las consecuencias**



# ¿Sabías que existen algunas percepciones que favorecen o dificultan la toma de decisiones?

## Certidumbre:

Es la percepción que tienes de confianza, conocimiento, información y experiencia que facilita las elecciones.



## Incertidumbre:

Cuando percibes que te enfrentas a situaciones nuevas y no cuentas con los conocimientos, emociones y experiencia suficiente para enfrentarlo.



## Riesgo:

Cuando se percibe que las consecuencias de la toma de decisiones afectan de manera negativa la vida propia y las demás.



## Ganas mucho al fortalecer esta habilidad:

- **Generas más alternativas** ampliando las experiencias de vida.
- **Aumenta tu autoestima** en la medida que te percibes capaz de elegir por ti mismo.





- Dejas de darle tantas vueltas a las ideas y las conviertes en acciones.

- **Tienes mayor direccionamiento;** cuando sabes qué quieres encuentras la manera de lograrlo.

- Empiezas a resolver los pendientes generando mayor armonía y tranquilidad contigo mismo.

- La toma de decisiones **facilita la incorporación de hábitos de vida saludables.**

- **Te transformas.** Cuando eliges y actúas en función de tus propósitos, percibes tu realidad de manera diferente.

- Mejoras los vínculos contigo mismo y los demás, poniendo límites frente a las relaciones que no estén acorde con tu propio bienestar.



¡Tomar decisiones es la mejor manera de estar y sentirse verdaderamente vivo!



## Si no decides...

- Asumes una actitud pasiva que puede convertirse en un estilo de afrontamiento poco adaptativo.

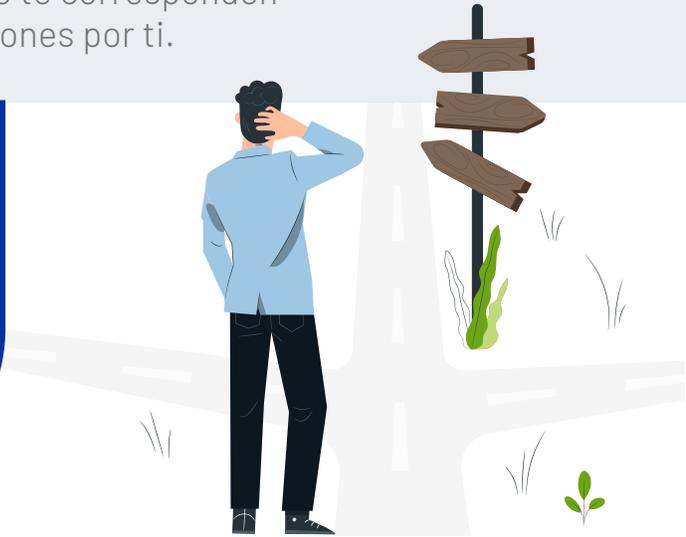
- Permanezco con ideas y pensamientos recurrentes frente a lo que tengo pendiente por resolver lo cual puede generar mayor tensión e incluso posibles impactos en salud.

- Permito que otros decidan por mi.



- Las emociones que conllevan la decisión pueden incrementarse y volverse desagradables.
- Corres el riesgo de asumir consecuencias que no te corresponden por permitir que sean otros quienes tomen decisiones por ti.

## Tu vida se protege desde tus propias decisiones:

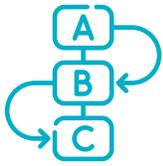


*El cuidado de la vida es una decisión. La salud y la seguridad pone a prueba la toma de decisiones frente a las situaciones que se enfrentan.*

*Cuando decides cuidarte y cuidar a los otros:*

- 1.** Actúas de forma responsable.
- 2.** Generas conciencia sobre el cuidado.
- 3.** Reconoces que las medidas de seguridad personal son eficaces para proteger la vida.
- 4.** Le das un sentido a los procedimientos de seguridad que están establecidos en el entorno para cuidar la vida.
- 5.** Le das prioridad a tomar decisiones que protejan la salud y seguridad propia y de otro.
- 6.** Identificas los riesgos a los que te expones cotidianamente y tomas las mejores decisiones para solucionarlo.
- 7.** Tomar decisiones te ayuda a superar obstáculos y a generar los cambios que necesitas en tu vida, favoreciendo tu autenticidad.

# Enfócate...



**Identifica, analiza y define la prioridad para atender las diversas situaciones:** reconociendo las consecuencias positivas y negativas en el presente y el impacto que estas generan sobre el futuro.



**Genera las alternativas de solución:** desarrolla posibles soluciones al problema. Cuantas más alternativas tengas será más probable encontrar una que te resulte satisfactoria. Usa técnicas como la lluvia de ideas, las conversaciones, la escucha activa de mensajes, y lecturas que te posibiliten ampliar la mirada para llegar a estas alternativas. La creatividad en esta etapa es muy importante.



**Evalúa y elige las alternativas:** se trata de un estudio detallado de cada una de las posibles soluciones que pensaste para el problema: analiza sus ventajas y desventajas respecto a los criterios de decisión. Una vez realizado este proceso elige la alternativa que, según la evaluación, va a obtener mejores resultados para el problema.



**Aplica la decisión:** es decir, ponla en marcha, una vez lo hagas es probable que debas tomar nuevas decisiones a partir de los resultados.



**Evalúa los resultados:** después de poner en marcha la decisión es necesario que revises si se solucionó o no el problema, es decir, si la decisión está teniendo el resultado que esperabas. Si el resultado no es el que buscabas, revisa si es porque debe pasar más tiempo para obtener los resultados o si definitivamente la decisión no fue la acertada, en este caso debes iniciar el proceso de nuevo para llegar a una nueva decisión.



# MANOS A LA OBRA .....

## Decide por ti mismo

Realiza estas actividades y encontrarás cómo el proceso es cada vez más fácil.

¿Quién eres tú?:

### 1. Comienza practicando estas recomendaciones en tu casa y en el trabajo.

Sigue tu **instinto** al tomar una decisión.

**Toma conciencia** del proceso de toma de decisiones.

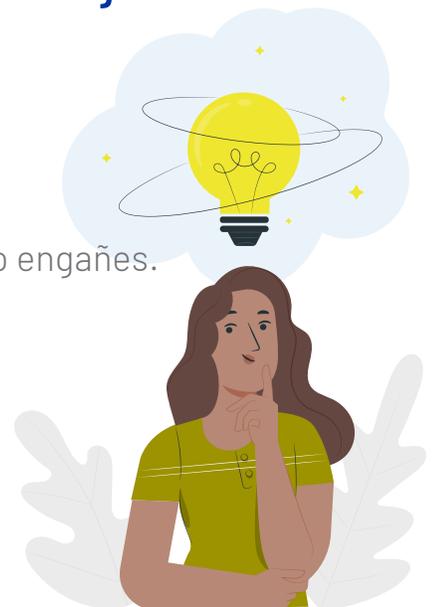
Identifica claramente tus **objetivos**.

Sé **realista** en el planteamiento del problema, no te auto engañes.

Atiende la información **relevante**.

Recuerda que tus decisiones tienen **consecuencias**.

Pon en **práctica** tus decisiones.



**2. Hazte estas preguntas y resuélvelas siendo lo más sincero posible y recuerda que las respuestas son para ti.**

Cuando reconozco que existe un problema, ¿identifico las alternativas que existen para resolverlo?

¿Reflexiono sobre las causas del origen de la situaciones en las cuales debo tomar decisiones?

¿Tengo claro mi propósito, objetivos y metas cuando tomo una decisión?

¿Pienso y busco tantas alternativas como sea posible?

¿Me planteo cuáles son los posibles riesgos y beneficios que acompañan a cada alternativa?

¿Conozco todo lo que debo saber sobre la situación?

¿Amplio mis conocimientos al rededor de la situación que busco resolver?

¿Acepto y asumo las consecuencias de mis decisiones?

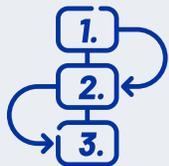
¿Evalúo los resultados de mis acciones para comprobar su efectividad?

¿Me siento responsable de las decisiones que tomo?



**3.** Realiza este ejercicio tipo problema para aplicar el proceso de toma de decisiones. Hazlo a conciencia para identificar los aspectos que ya tienes desarrollados y los que debes fortalecer.

Determina si se debe otorgar un descuento adicional a un nuevo cliente que hace un gran pedido de mercancía y que amenaza con cancelar el pedido si no se le otorga el máximo descuento posible.



**a.** Identifica, analiza y define la prioridad para atender el problema.

**b.** Genera las alternativas de solución.



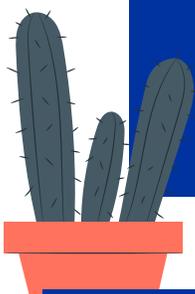
**c.** Evalúa y elige las mejores alternativas.

**e.** Aplica la decisión. **f.** Evalúa los resultados.



**Y recuerda las palabras clave en la toma de decisiones:**

- Identificar
- Conocer
- Cuestionar
- Reflexionar
- Mejorar



# UNA LECTURA LLENA DE REFLEXIÓN...

## El zapatero

Un joven llamado Daniel tenía una tía que lo quería mucho y era muy bondadosa con él.

En una ocasión ella llevó al joven a un zapatero para que le hiciera un par de zapatos a la medida.

El zapatero le preguntó:

- ¿Quieres los zapatos de punta fina o redonda?

Daniel tartamudeó un poco, él no sabía lo que quería.

El zapatero dijo:

- "Está bien. Ven por acá dentro de un par de días, me dices lo que quieres y te haré los zapatos".

Dos días después, el zapatero lo vio en el pueblo y le volvió a preguntar:

- "¿Quieres los zapatos de punta cuadrada o alargada?"

Daniel le contestó:

- "No sé".

El zapatero le dijo:

- "Ven dentro de dos días y tus zapatos estarán listos".



Daniel encontró que, cuando fue a buscar los zapatos, uno de ellos tenía la punta cuadrada y el otro fina.

El zapatero lo miró y le dijo:

- "Esto te enseñará que de ahora en adelante, no debes permitir que la gente tome decisiones por ti".

Y el joven pensó:

- "He aprendido aquí mismo a tomar mis propias decisiones, ya que, si uno no lo hace, otro lo hará por ti".



## Reflexión

Si no sientes la suficiente confianza para tomar una decisión por temor de cometer algún error, recuerda al menos que, inclusive las malas decisiones pueden ser una excelente oportunidad de aprender, además que tomar una decisión importante de manera correcta y oportuna, es uno de los retos más complejos y delicados a los que nos enfrentamos los seres humanos, de ella dependerá en gran medida nuestro desarrollo y nuestra felicidad.

Eso sí, debes mostrarte decidido y analizar cuidadosamente la información que se te presenta a la hora de realizar tu elección.



