

Guía paso a paso

¿Cómo tomar decisiones?



Define el problema o la decisión que debes tomar

- ¿Qué comeré hoy?
- ¿Qué ropa debería usar?
- ¿Qué método anticonceptivo usaré?



Busca información

- ¿Qué necesito saber antes de tomar una decisión?
- ¿Qué opciones tengo?
- ¿Tengo toda la información posible?

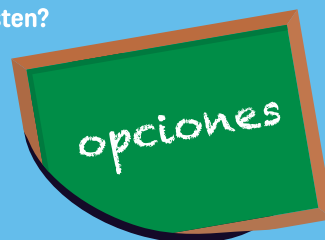


Identifica alternativas

- ¿Cuántos caminos puedo tomar?
- ¿Cuáles son mis opciones?
- ¿Cuántas soluciones diferentes existen?

Identifica alternativas

- ¿Cuántos caminos puedo tomar?
- ¿Cuáles son mis opciones?
- ¿Cuántas soluciones diferentes existen?



Piensa en las consecuencias y en los resultados

- ¿Cómo afecta a mi vida esta opción?
- ¿Cómo aporta esta decisión a mi proyecto de vida?
- ¿Afecta a mis amigos y familiares?



Escoge la mejor alternativa

La alternativa con mejores resultados y menores consecuencias negativas.



Analiza tu decisión

- ¿Me siento bien con la decisión que tomé?
- ¿Qué aprendí al tomar esta decisión?

