



## Toma de Decisiones

### Los Hechos

Una decisión es algo que alguien escoge o resuelve, después de haberlo considerado, así como también a otras posibles elecciones.

La toma de decisiones es una parte importante y vital de la vida. Los niños, los jóvenes, los adultos jóvenes y los adultos, todos tienen que tomar sus propias decisiones muchas veces en la vida. Bien sea que las decisiones sean fáciles o difíciles de tomar, las habilidades de toma de decisiones facilitan el proceso.

Las decisiones son influenciadas por los valores. A su turno, los valores son influenciados por la familia, los compañeros, las experiencias, la sociedad y otras cosas alrededor de usted. Lo que es importante que usted no olvide es que sus valores son su elección. Lo que usted escoja valorar solamente depende de usted.

### Dele prioridad a sus valores

#### Qué es importante para usted?

Qué es lo que usted valora? Es su educación, su riqueza, su salud, su independencia, su honestidad, su amor, sus amistades, su familia, el respeto de los demás, la vida social, la privacidad, la belleza (interior o exterior), etc? Cuáles son sus principios y estándares individuales?

#### Cómo los listaría y qué orden de importancia (ranking) establecería?

Haga una lista de todos sus valores y numérelos para indicar los que son más importantes para usted y cuáles menos.

### Una Guía Para La Toma De Decisiones

#### #1 Especifique la situación o problema

-Identificar y conocer exactamente cuál es su problema o situación ayudará en el proceso decisorio. Usted querrá ser específico al identificar su dilema. No hacerlo lo conducirá por una vía de mayor confusión.

#### #2 Piense sobre todas las posibles opciones

-Cualquier posibilidad que parezca irreal es en realidad posible. Si hay una voluntad hay un camino!

#### #3 Establezca los hechos

-Seguir tras una decisión sobre la cual usted nada conoce no es la mejor idea. Usted querrá reunir información de todas las fuentes posibles. El conocimiento de los hechos lo llevará un paso mas cerca de la toma de una decisión.



## Toma de Decisiones

### Los Hechos

Una decisión es algo que alguien escoge o resuelve, después de haberlo considerado, así como también a otras posibles elecciones.

La toma de decisiones es una parte importante y vital de la vida. Los niños, los jóvenes, los adultos jóvenes y los adultos, todos tienen que tomar sus propias decisiones muchas veces en la vida. Bien sea que las decisiones sean fáciles o difíciles de tomar, las habilidades de toma de decisiones facilitan el proceso.

Las decisiones son influenciadas por los valores. A su turno, los valores son influenciados por la familia, los compañeros, las experiencias, la sociedad y otras cosas alrededor de usted. Lo que es importante que usted no olvide es que sus valores son su elección. Lo que usted escoja valorar solamente depende de usted.

### Dele prioridad a sus valores

#### Qué es importante para usted?

Qué es lo que usted valora? Es su educación, su riqueza, su salud, su independencia, su honestidad, su amor, sus amistades, su familia, el respeto de los demás, la vida social, la privacidad, la belleza (interior o exterior), etc? Cuáles son sus principios y estándares individuales?

#### Cómo los listaría y qué orden de importancia (ranking) establecería?

Haga una lista de todos sus valores y numérelos para indicar los que son más importantes para usted y cuáles menos.

### Una Guía Para La Toma De Decisiones

#### #1 Especifique la situación o problema

-Identificar y conocer exactamente cuál es su problema o situación ayudará en el proceso decisorio. Usted querrá ser específico al identificar su dilema. No hacerlo lo conducirá por una vía de mayor confusión.

#### #2 Piense sobre todas las posibles opciones

-Cualquier posibilidad que parezca irreal es en realidad posible. Si hay una voluntad hay un camino!

#### #3 Establezca los hechos

-Seguir tras una decisión sobre la cual usted nada conoce no es la mejor idea. Usted querrá reunir información de todas las fuentes posibles. El conocimiento de los hechos lo llevará un paso mas cerca de la toma de una decisión.

#### **#4 Considere las consecuencias**

-Haga una lista de todas las consecuencias positivas y negativas que surgirán a partir de sus opciones.

#### **#5 Escoja su trayectoria**

-Tome la decisión que para usted es correcta. Usted querrá escoger la opción que coincida con sus valores, que obtenga consecuencias aceptables y que lo haga feliz.

#### **#6 Vaya por ella**

-Habiéndose decidido, usted está listo para seguir el camino de su decisión. En este punto usted ha hecho su mejor elección para usted mismo. No deje que otros lo persuadan de lo contrario.

#### **#7 Sea responsable de su decisión**

-Haga que su propia decisión conlleve su responsabilidad que ella implica. Huir de su escogencia destruye el proceso decisorio y lo devuelve al primer paso.

#### **#8 Evalúe su decisión**

-Está usted feliz con su decisión? De ser así, usted ha tenido éxito en el proceso decisorio.

#### **#9 Pida ayuda cuando la necesite**

-Los consejeros de la escuela los padres, los instructores, los miembros del clero, los amigos y muchos otros están disponibles para hablar.

### **Unos Pocos Recordatorios**

- El aplazamiento puede conducir a tomar una decisión que usted no está listo para manejar.
- No aplace solo para evitar la toma de una decisión difícil o desagradable.
- Tome decisiones cuando usted está en calma. Las emociones pueden atravesarse en su camino de hacer la mejor escogencia.
- Los errores suceden y usted tendrá la oportunidad de no repetirlos y pensar sobre qué pudo haber hecho diferente.

Producido por  
**CFERT (800) 457-2736**  
Colorado Family Education, Resources and Training  
Colorado State University  
Financiado por Division of Behavioral Health y CSAP  
La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.

#### **#4 Considere las consecuencias**

-Haga una lista de todas las consecuencias positivas y negativas que surgirán a partir de sus opciones.

#### **#5 Escoja su trayectoria**

-Tome la decisión que para usted es correcta. Usted querrá escoger la opción que coincida con sus valores, que obtenga consecuencias aceptables y que lo haga feliz.

#### **#6 Vaya por ella**

-Habiéndose decidido, usted está listo para seguir el camino de su decisión. En este punto usted ha hecho su mejor elección para usted mismo. No deje que otros lo persuadan de lo contrario.

#### **#7 Sea responsable de su decisión**

-Haga que su propia decisión conlleve su responsabilidad que ella implica. Huir de su escogencia destruye el proceso decisorio y lo devuelve al primer paso.

#### **#8 Evalúe su decisión**

-Está usted feliz con su decisión? De ser así, usted ha tenido éxito en el proceso decisorio.

#### **#9 Pida ayuda cuando la necesite**

-Los consejeros de la escuela los padres, los instructores, los miembros del clero, los amigos y muchos otros están disponibles para hablar.

### **Unos Pocos Recordatorios**

- El aplazamiento puede conducir a tomar una decisión que usted no está listo para manejar.
- No aplace solo para evitar la toma de una decisión difícil o desagradable.
- Tome decisiones cuando usted está en calma. Las emociones pueden atravesarse en su camino de hacer la mejor escogencia.
- Los errores suceden y usted tendrá la oportunidad de no repetirlos y pensar sobre qué pudo haber hecho diferente.

Producido por  
**CFERT (800) 457-2736**  
Colorado Family Education, Resources and Training  
Colorado State University  
Financiado por Division of Behavioral Health y CSAP  
La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.