



# ¿Y ahora qué hago?



**A lo largo de cada día tomamos un sinnúmero de decisiones casi de manera automática (beber o no café, tomar taxi o bús, elegir la ropa que vamos a usar, etc).**

**La toma de decisiones se entiende como la capacidad de escoger un camino de acción entre varias alternativas disponibles. Puede aparecer en cualquier contexto de la vida cotidiana, ya sea a nivel profesional, sentimental, familiar, etc.**

**Es natural que las decisiones más complejas suelen generar un estrés mayor, ya que tienen un impacto a mayor escala.**

## **Algunos consejos...**

**Debemos tener en cuenta las herramientas personales con las que contamos (talentos, habilidades, limitantes, recursos...)**

**Identificar la necesidad o problema que tenemos nos ayudará a clarificar las opciones que tenemos.**

**Buscar la mayor cantidad de información posible, hace que nuestra elección sea más segura y correcta.**

**Establecer plazos es fundamental para avanzar en el proceso y evitar la procrastinación.**

**Evitar actuar de manera impulsiva ayudará a prevenir consecuencias que no deseamos.**

**LA TOMA DE  
DECISIONES ES  
INHERENTE A  
NUESTRA VIDA**

**"Estamos definidos por las decisiones que tomamos y las que no tomamos, porque a veces no hacer también es decidir." Ps. Lucy Roldán Palacio**

\*<https://www.youtube.com/watch?v=l7gggroPsAc>

\*<https://www.eoi.es/blogs/mintecon/2014/05/18/habilidad-para-la-toma-de-decisiones/>