

APRENDIENDO A TOMAR DECISIONES

GUÍA PRÁCTICA



Psicólogas en formación Wudman Arancibia - Aracely Candia - Bárbara Huentelaf
Clínica Psicológica U. Autónoma de Chile, Temuco.

AGOSTO DEL AÑO 2021

BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS

K Ü M E A K U K O N P A Y A Y M Ü N



TE PRESENTAMOS ESTA GUÍA PREPARADA CON MUCHO CARIÑO Y ESPECIALMENTE PARA TI. TE AYUDARÁ A CADA MOMENTO AL TOMAR TUS DECISIONES.

EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS DE ESTA GUÍA ENCONTRARÁS PASOS, PREGUNTAS Y EJEMPLOS QUE PUEDES SEGUIR Y APLICAR EN TU DÍA A DÍA PARA PERMITIRTE DECIDIR DE LA MEJOR FORMA.



¿CÓMO TOMAR DECISIONES?

**PASOS Y PREGUNTAS QUE PUEDES RECORDAR; TE AYUDARÁN A TOMAR
DECISIONES DE LA MEJOR MANERA:**

- 1** Pregúntate y describe ¿Cuál es la situación?
- 2** ¿Qué es lo que quiero conseguir en esa situación?
- 3** Busca alternativas: ¿Qué es lo que puedo hacer?
- 4** Analiza cada alternativa: sus ventajas y desventajas
- 5** Debes escoger: ¿Cuál es la mejor alternativa para lograr lo que quiero?
- 6** Lleva tu decisión a la práctica: ¿Qué haré o hice para lograrlo?
- 7** Valora cómo te ha ido con tu decisión: ¿He conseguido o no lo que quería?

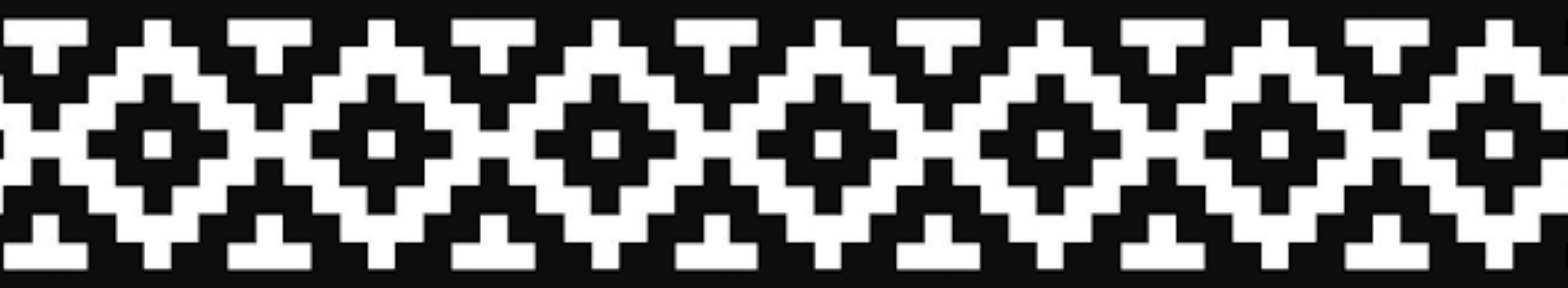


LEE LA SITUACIÓN

DE EJEMPLO

LOS PASOS ESTÁN RESUELTOS

- ① Estudiar con anticipación para una prueba del colegio, la cual es una asignatura que no me gusta ni entiendo mucho (**situación**)
- ② Sacarme una buena nota para aprobar la asignatura (**lo que quiero lograr**)
- ③
 - a) Estudiar un día antes
 - b) Estudiar todos los días un poco (1 o 2 horas) hasta el día de la prueba
 - c) No estudiar y reemplazar el estudio por otra actividad que sí me entusiasma hacer (**alternativas**)



4 VENTAJAS

DESVENTAJAS

a) Voy a conocer un poco más la materia
Voy a recordar más al día siguiente
cuando haga la prueba

Voy a poder ocupar el resto de los días
en hacer otras actividades

b) Voy a aprender más la materia
Me ayudará a estar más tranquilo el día
de la prueba

Voy a poder organizar mis tiempos de
estudio y diversión

Aprenderé de verdad sobre la materia

c) Me voy a distraer y divertir antes de la
prueba

a) No alcanzar a repasar toda la
materia para la prueba
No aprenderé lo suficiente.

Seguiré sin conocer mucho la materia

b) No voy a poder hacer otras
actividades en ese horario

c) No voy a saber probablemente
algunas respuestas de la prueba.

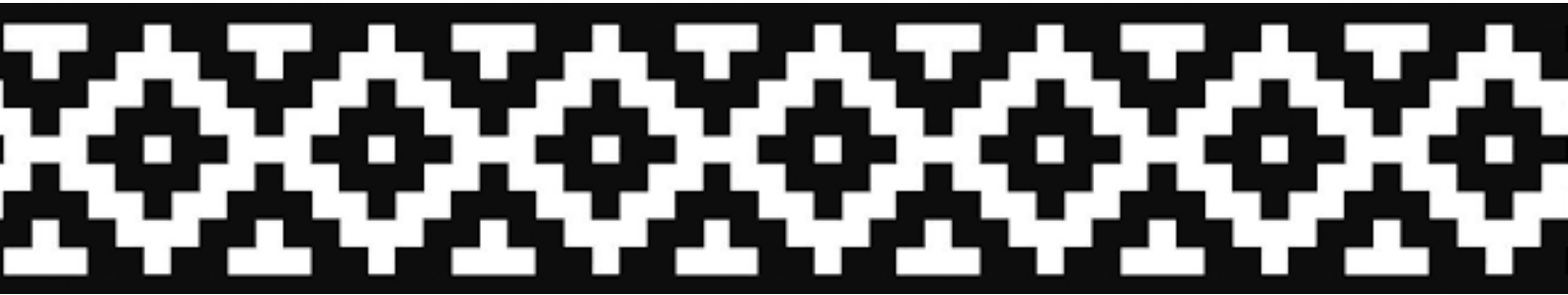
Me puedo sacar una mala nota.

No voy a saber sobre la materia que
me cuesta aprender.

5 La alternativa que más ventajas tiene y me
ayudará a conseguir lo que quiero es la B.

6 Estudie una hora todos los días antes de la
prueba.

7 Entendí un poco más la materia que no
comprendía y obtuve una buena nota (6.5) que es
la nota más alta hasta el momento en esa materia.



PRACTICA CÓMO DECIDIR



Guíate por preguntas de la página nº2 para completar cada paso

1

.....

2

.....

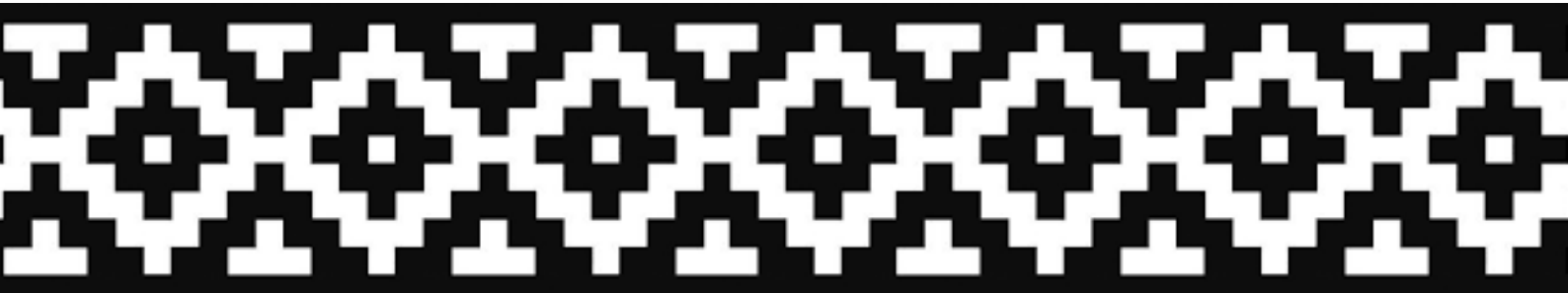
3

.....

4

VENTAJAS

DESVENTAJAS



5

.....

6

.....

7

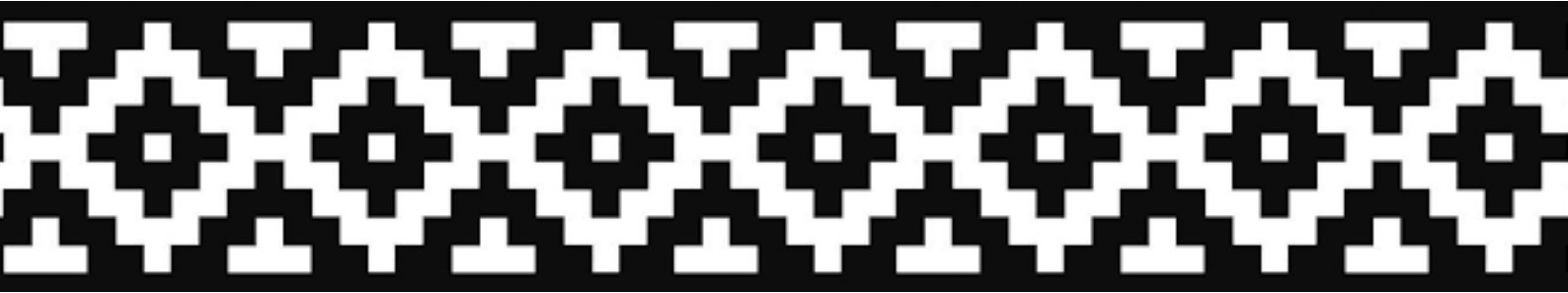
.....





Esperamos que esta guía práctica te haya servido para identificar que el proceso de tomar decisiones depende del momento, situación, alternativas, de lo que se quiere lograr y/o conseguir, considerando el impacto que esto puede tener en los otros y en mi. Es muy importante darnos un tiempo antes de reaccionar para pensar en la mejor alternativa que nos ayude a resolver la situación.

Que cada paso te lleve a tomar la
mejor decisión,



APRENDÍ
A
DECIDIR

