

Tomar decisiones...

¡Algo de todos los días!



Cuenta conmigo

Teléfono: **800-22-44-911**

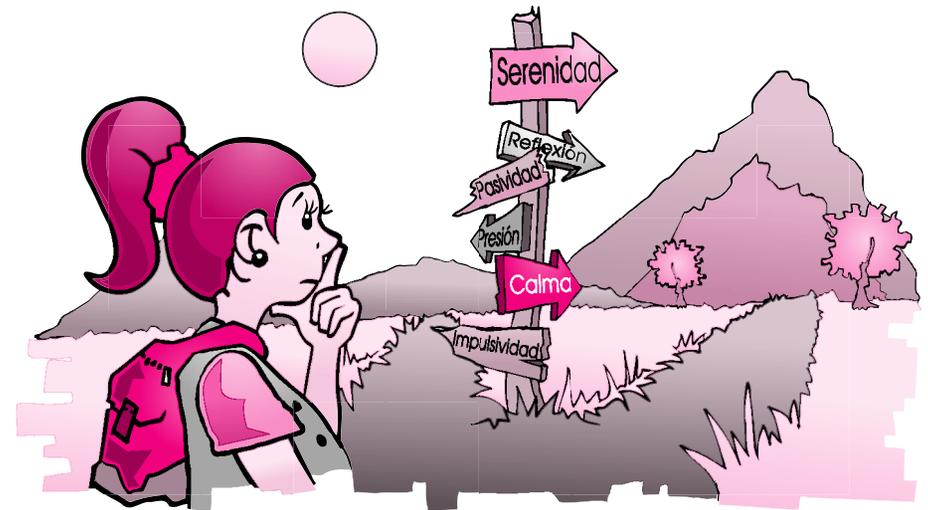
Lunes a Viernes: 7:00 am - 10:00 pm

Sábados: 7:00 am - 7:00 pm

Feridos: 9:00 am - 5:00 pm

Copyright©
PAIA – PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL
DE LA ADOLESCENCIA
DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA
CAJA COSTARRICENSE
DE SEGURO SOCIAL
2002

Se autoriza la reproducción total o parcial, siempre y cuando sea sin fines de lucro y se cite adecuadamente la fuente.



Enfrentar la vida es enfrentarnos
a tomar decisiones diariamente.

Enfrentar la vida es enfrentarnos a tomar decisiones diariamente. Algunas decisiones son simples, como por ejemplo la ropa que vas a vestir o el sabor del helado que querés comer. Otras decisiones son más complejas y pueden marcar de alguna manera tu vida, como por ejemplo, si tenés o no relaciones sexuales, si consumís o no drogas, si buscás ayuda o no en un momento en que te sentís mal.

Al tomar decisiones que pueden marcar tu vida, es importante que tomés en cuenta lo siguiente:

- Tener la suficiente **información** de fuentes confiables. Es decir, asegurarte que la información que tenés es cierta y que te basta para poder tomar la decisión, confirmando si lo que suponés y lo que te han dicho es cierto o la realidad es otra.
- ¿Es lo que vos querés o es lo que otros quieren que vos querás? La toma de decisiones debe ser **autónoma**. Esto quiere decir que, es importante que tus decisiones respondan a lo que vos realmente deseás y no a una necesidad de complacer a otras personas (amigos, amigas, papá, mamá, etc.) o de sentirte aceptado por estas.
- **Las implicaciones** de la decisión por tomar. Antes de tomar una decisión, es importante que valorés cuáles podrían ser las cosas negativas y las cosas positivas de la misma. Ponélo en una balanza e intentá reconocer cuál decisión sería mejor para vos. Tené siempre presente que sos responsable de tus actos, por lo que debés asumir las consecuencias negativas y positivas de tus decisiones en vos mismo(a) o en relación con otras personas.
- Hay decisiones que se pueden tomar rápidamente, pero hay otras que es necesario **pensarlas bien**. No te apresurés a tomar decisiones que pueden cambiar tu vida.

Hay momentos en que tomar decisiones no es tan fácil, pues hay muchas cosas que pueden pasar o afectar. Por eso es necesario reconocer estas cosas, poder enfrentarlas y tomar una mejor decisión:

- Cuando vas a tomar una decisión y pensás en lo que vos querés, en lo que los otros quieren y en las consecuencias de la decisión, podés sentir una confusión completamente entendible. Lo importante es que reconozcás cuando esto te pasa y no tratés de ignorar que atravesás por un período de confusión, pues sólo analizando esto vas a lograr ir aclarándote.
- Tomar una decisión puede implicar un conflicto externo. Esto quiere decir que lo que vos decidás puede afectar tus relaciones con las personas a tu alrededor, que pueden no estar de acuerdo con tu decisión. Lo importante es que reconozcás que esto puede pasar, valorés tus prioridades y asumás la responsabilidad de lo decidido.

