



Habilidades para la vida Toma de decisiones

Las Habilidades para la vida, son fundamentales para la sana convivencia con las personas que rodean nuestro entorno, facilita manejar constructivamente las decisiones en cuanto a la propia vida y la de los demás. Tiene consecuencias favorables para la salud y el bienestar, si se toman decisiones adecuadas sobre los estilos de vida, evaluando opciones y las consecuencias que estas podrían tener.

Las personas están constantemente en contacto con situaciones en la que debe valorarse diversas alternativas y ante las cuales se debe realizar una elección.



Continuamente se está tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad nos ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

Decidir significa adoptar la mejor alternativa para lograr los objetivos planteados; diariamente, a cada momento se toman decisiones, éstas son espontáneas, no son planificadas; muchas de las decisiones que se toman tienen consecuencias negativas, pero a veces ni siquiera esto llama a meditación y se continúan tomando decisiones no acertadas movidas solo por las emociones; las decisiones mal tomadas generalmente terminan en consecuencias negativas; esto sucede cuando las decisiones son tomadas emocionalmente, es decir, con rencor, por afecto, o por pena. La capacidad para tomar buenas decisiones influye en la calidad de vida de la persona, de allí la importancia de aprender a tomar decisiones, de manera ordenada y sistemática.

Tomar una buena decisión consiste en:

1. Tener conciencia del problema, conciencia de la situación de incertidumbre, insatisfacción o necesidad.
2. Plantear el objetivo, que se quiere conseguir, organizar elementos, procesos, factores que son importantes para la persona.
3. Planificar de manera detallada el procedimiento para el logro de los objetivos, esto es tener en cuenta la disposición de todos los recursos necesarios.
4. Desarrollar acciones orientadas a lograr objetivos exitosamente

Que se debe hacer para tomar una buena decisión.

- Concentrarse en lo realmente importante.
- Realizar el proceso de forma lógica y coherente.
- Considerar tanto los elementos objetivos, como los subjetivos y utilizar una estructura de pensamiento analítica e intuitiva.
- Recoger la información necesaria para optar o elegir.
- Recopilar las informaciones, opiniones, etc..., que se han formado en torno a la elección.
- Ser directos y flexibles antes, durante y después del proceso.

Ref.- Alonso, C. Prevención de la A a la Z. España, Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud. 2004
- Davis, M.. Técnicas de autocontrol emocional. México, Ediciones Roca. 1988
- Organización Mundial de la Salud. Guidelines: Life Skills Education Curricula for Schools. Ginebra, Suiza. 1999

San Salvador, 15 de noviembre de 2021.