



Habilidades para la vida

Toma de decisiones

La habilidad para la toma de decisiones está en relación directa con situaciones de dudas, inseguridad, vacilación, indecisión, con el desconocimiento de lo que pueda ocurrir si se toma una u otra decisión.

Una habilidad cognitiva, implica capacidades para examinar, explorar, estudiar y manejar información respecto a situaciones o condiciones contextuales que es de interés. En base a ello se generan alternativas, se elige la mejor, se toma conocimiento acerca de los medios para lograrlo.



Esta habilidad tiene que ver con los valores, intereses, expectativas y afectos. Tiene que ver con las preocupaciones propias, pero también con la ética, es decir que las decisiones que se tomen no afecten los derechos de los otros.

Las personas que toman decisiones de manera permanentemente correcta, tienen una gran capacidad de valorar muchos aspectos que no afecte a los demás, es decir son de carácter psicológico y social, ya que las consecuencias no solo repercuten en la persona, sino en su contexto, en su relación interpersonal. Muchas de las decisiones tomadas están orientadas de la persona hacia su contexto social.

La persona que toma decisiones, genera alternativas y selecciona la mejor opción entre varias alternativas, la persona debe tener claro sus objetivos de vida y son las metas que se tienen lo que se quiere alcanzar; en la capacidad de decidir se definen las preferencias, como se dijo antes, a partir de sus valores, intereses, afectos y otros aspectos emocionales; las personas que tienen capacidad de decidir son realmente libres y son capaces de asumir las responsabilidades que implica lo que ha decidido; valora los medios que va a utilizar, que tiene que ver lo material y de tiempo.

La toma de decisiones, es entonces el proceso durante el cual, la persona debe escoger entre dos o más alternativas; todos y cada uno de nosotros pasamos los días y las horas de nuestra vida teniendo que tomar decisiones. Algunas decisiones tienen una importancia relativa en el desarrollo de nuestra vida, mientras otras son de gran importancia para las personas debido a que esa decisión puede afectar positiva o negativamente su vida.

- 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, 17 de noviembre de 2021.