



TOMA DE DECISIONES

Es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre alternativas o formas de resolver diferentes situaciones de la vida. ciertos factores pueden influir en las decisiones que tomamos diariamente, a través de algunas técnicas y actividades prácticas.



Proceso	Recomendaciones	No decidas, cuando...	Como tomar la mejor decisión
1. Reconoce el problema. 2. Analiza el problema. 3. Considera tus metas. 4. Busca alternativas. 5. Analiza los recursos. 6. Selecciona la mejor alternativa. 7. Pon tu decisión en acción. 8. Acepta la responsabilidad. 9. Evalúa los resultados. 10. Usa hábitos.	-Reconoce tus ideas y sentimientos. -No existe una única opción "correcta". -Considera la gama de opciones a tu alcance. -Analiza pros y contras, así como el peso emocional que tiene para ti. -Visualízate en cada posible solución. -Ponte una fecha límite objetivamente para tomar la decisión.	*Cuando estés cansado. *Cuando estés sensible *Cuando estés enojado. *Cuando estés en un episodio de estrés.	Conócete a ti mismo. Enfócate en el presente. Toma en cuenta tus emociones. Identifica los riesgos. Ten cuidado con la presión social. Reconoce tus limitaciones.

Referencia: ADR Formación. (s. f.). Conoce las herramientas para la toma de decisiones. ADR Formación. Es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre alternativas o formas de resolver diferentes situaciones de la vida. ciertos factores pueden influir en las decisiones que tomamos diariamente, a través de algunas técnicas y actividades prácticas.