

Tomando mejores decisiones



Debes tomar muchas decisiones todos los días. Decisiones que no tenías cuando eras más pequeño. Decisiones que podrían tener un impacto en tu futuro.

Una parte de crecer y convertirse en un adulto responsable y exitoso es aprender a tomar las decisiones correctas, y aprender de los errores. Pero recuerda: nadie es perfecto. Aprender a tomar decisiones es una habilidad que, como cualquier otra habilidad, debe practicarse.

Si continúas leyendo, encontrarás consejos para tomar decisiones, anticiparse a las consecuencias y aprender de los errores.

Your School or District Name Here

Tomando mejores decisiones

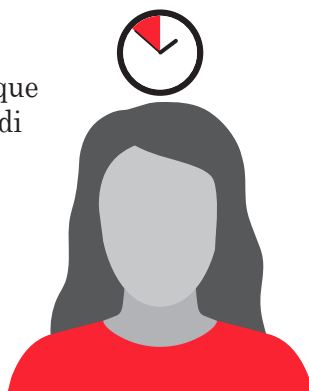
Controla tus impulsos naturales

Por lo general, ¿actúas primero y piensas luego? Cuando se trata de tomar decisiones, esto podría conducir a problemas.

Aprender a controlar tus impulsos es una parte clave del proceso de tomar decisiones. La solución más fácil no siempre es la mejor.

Si debes tomar una decisión rápida, aquí tienes dos consejos:

- 1. Espera tres minutos.** Pasa esos minutos haciéndote preguntas como, “¿Es esto lo correcto?” “¿Qué sucederá si lo hago?” “¿Tengo otras opciones?”
- 2. Confía en tu instinto.** Si tus amigos te piden que hagas algo que sabes está mal, di “no”.



Considera las decisiones futuras

Con frecuencia, podemos anticipar las decisiones que tendremos que tomar. Por eso, cuando puedas, trata de decidir qué harás con anticipación.

Considera las siguientes situaciones:

- **Juana fue invitada a una fiesta donde cree que se fumará marihuana** y habrá bebidas alcohólicas. Todos sus amigos irán, pero Juana no sabe si debería ir. ¿Qué harías tú?
- **Miguel no estudió para el examen de matemáticas.** Está sentado al lado del niño más inteligente de la clase, y le sería fácil darle una mirada a su examen para ver sus respuestas. ¿Qué harías tú?
- **Sara recibió un mensaje directo de un extraño.** Después de chatear con él durante varios días, han acordado encontrarse en persona. ¿Qué harías tú?



Tomar decisiones es una habilidad

Alguna vez has observado cómo un deportista aprende una habilidad nueva? El entrenador la divide en partes más pequeñas, luego deja que el deportista practique hasta que haya dominado la habilidad.

Esa es una buena manera de tomar mejores decisiones. Tú también puedes tomar mejores decisiones. Sigue estos seis pasos:

- 1. Piensa en el problema.** ¿Qué debes hacer o decidir? ¿Qué es lo que ya sabes de este tema?
- 2. Reúne información.** Si debes enfrentar una decisión sobre una situación difícil, no decidas hasta que tengas toda la información en tus manos.
- 3. Enumera todas las posibles opciones.** Trata de no pensar en todas las decisiones como si solo tuvieran dos opciones. Podría haber muchas alternativas.
- 4. Considera las consecuencias.** Escribe cada opción en un pedazo de papel individual. Luego traza una línea en el centro, dividiendo cada hoja en dos. En el lado izquierdo, escribe las consecuencias positivas de cada decisión. En el lado derecho, escribe las negativas.
- 5. Considera tus sentimientos y valores.** Algunas veces, la mejor decisión en papel podría no *sentirse* bien. Habla de tus opciones con alguien en quien confíes.
- 6. Escoge la mejor forma de actuar.** Luego, ¡esfuérate para que funcione!



Aprende de tus errores

Tomaste una mala decisión. No buscaste con tiempo las fuentes para un trabajo de investigación importante. Ahora no podrás entregarlo a tiempo. Está claro que cometiste un error. Pero puedes aprender de él si sigues las cuatro R:

1. Responsabilidad.

No culpes a otros. Aprende a asumir las consecuencias de tu error. “Esperé hasta el último minuto. Cuando no encontré una fuente primaria, no tenía un plan alternativo”.

2. Reconocimiento.

¿Qué podrías haber hecho de manera diferente? “Si no hubiera esperado tanto, podría haber hecho más que una búsqueda rápida en Google. Podría haber cambiado el tema. La próxima vez, comenzaré con más tiempo”.

3. Reconciliación.

Tu error, ¿afectó a otra persona? Si le gritaste a tu mamá porque estabas estresado, pídele disculpas.

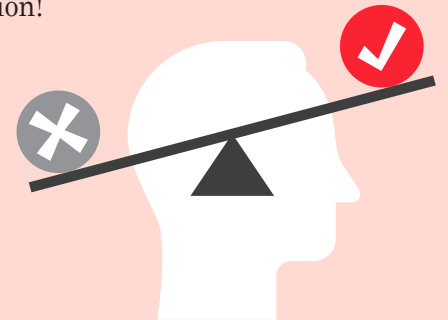
4. Resolución.

¿Cómo puede resolverse el problema? Habla con el maestro. Tal vez puedas hacer trabajo extra para compensar la calificación baja.

Algunas personas dicen que el error más grande es *no aprender* de nuestros errores. Por eso, la próxima vez que te equivoques, recuerda las cuatro R.

Deja que tu conciencia te guíe

Cuando debas tomar una decisión, no te olvides de escuchar aquella poderosa guía que siempre está a tu disposición: tu conciencia. Escuchar la suave voz de tu conciencia te ayudará a tomar la decisión CORRECTA, en especial cuando tengas varias opciones: la más divertida, la más rápida, la más barata o la más chévere. ¡Tomar la decisión correcta siempre es la mejor decisión!



“La filosofía personal del individuo no se expresa de la mejor manera mediante palabras, sino mediante las elecciones que toma ... y las decisiones que tomamos son, en última instancia, responsabilidad nuestra”.

—Eleanor Roosevelt

THE
PARENT
INSTITUTE®

Uno de una serie de Student Tips®
de The Parent Institute®, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474
(800) 756-5525 www.parent-institute.com

Stock No. 5019 (English) • Stock No. 6019 (Spanish)
Copyright © 2022 The Parent Institute®