



## Guía de trabajo:

# Toma de decisiones

Guía elaborada por: MSP Milagros Jaime Arteaga, psicóloga, funcionaria de la Oficina de Orientación de la Universidad de Costa Rica.



# Tomar buenas decisiones: una habilidad para la vida

La toma de decisiones es una de las habilidades que nos permiten hacer frente de manera competente a los diferentes retos de nos plantea la vida.

Las personas tomamos decisiones todo el tiempo, pero hay diferentes formas o caminos para hacerlo. Aunque ninguna estrategia de toma de decisiones es garantía de éxito, contar con un conjunto de pautas o guías puede mejorar tu capacidad de decidir.

Recuerda que la toma de decisiones es un proceso, por lo tanto, siempre tendrás que considerar varios pasos que te llevarán hasta tu mejor resolución.

Con esta guía de trabajo te invitamos a explorar una propuesta para la toma decisiones.

Es necesario que leas el resumen sobre *Toma de Decisiones* antes de hacer este ejercicio

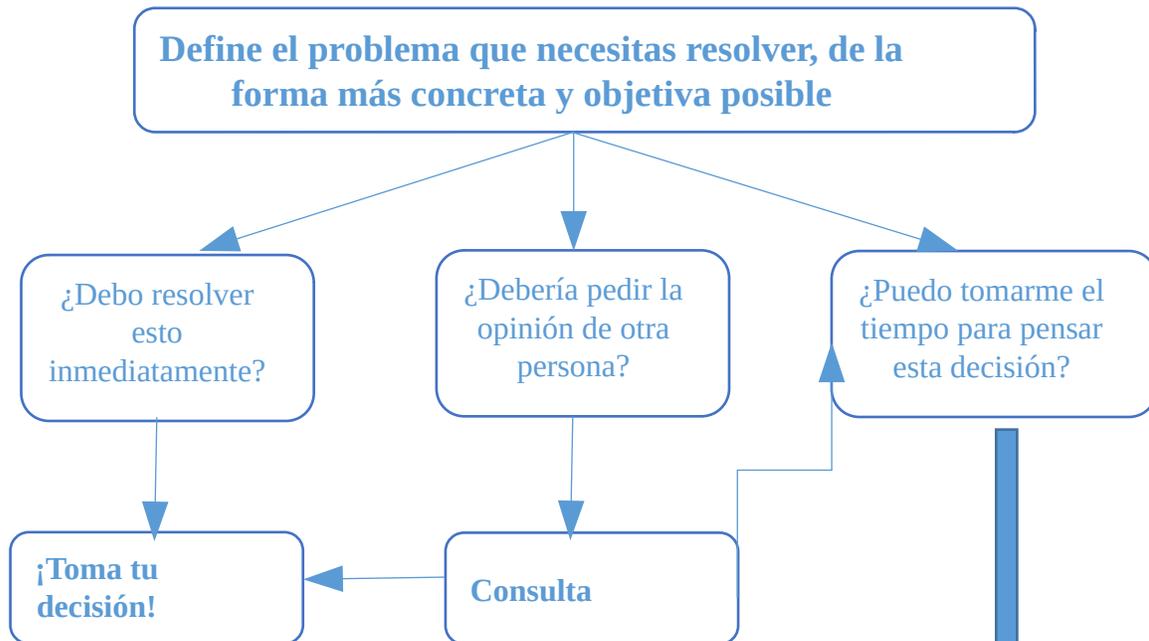
Intenta aplicarla a una situación específica en la que tengas que decidir una alternativa y luego compara el ejercicio con la forma en que acostumbras hacerlo.

De esta forma, podrás obtener herramientas que te servirán para mejorar tu capacidad de toma de decisiones.



**¡Empecemos!**

## Paso 1: Reconoce la urgencia



## Paso 2: Examina la situación

- ¿Esta decisión puede cambiar el rumbo de mi(s) proyecto(s)?
- ¿Por qué llevaba ese rumbo hasta ahora?
- ¿Qué ha cambiado para hacer que un rumbo diferente sea razonable?
- ¿Cuento con los recursos o apoyos necesarios para llevar adelante un nuevo rumbo?



### Paso 3: Amplía tu perspectiva

**Describe las alternativas que has pensado hasta el momento**

Observa el contexto de la situación

**Hagamos un esfuerzo adicional**

¿hay otras respuestas posibles para el problema?

¿hay algo que puedo hacer para ampliar las opciones de solución?

**Describe tus nuevas alternativas**

### Paso 4: Valora costos y beneficios

- Enlista los **costos** de cada una de tus alternativas.
- Enlista los **beneficios** de cada una de tus alternativas
- Compáralas y analiza.
- ¿Es posible mejorar alguna alternativa?
- ¿Puedes combinar algunas de tus alternativas?
- ¿Encontraste nuevas alternativas que no habías contemplado?

Describe tus nuevas alternativas

**¡No descartes ninguna todavía!**



## Paso 5: Busca puntos medios

- Utiliza todas las alternativas que tienes hasta el momento:
- Describe las consecuencias de cada una.

**¿puedes encontrar nuevas alternativas entre extremos?**

## Paso 6: Revisa los sesgos en cada alternativa

¿por qué consideras probable el resultado?

¿por qué crees que esa alternativa es buena?

¿los detalles que valoras son los más relevantes para tu situación futura?



## Paso 7: Valora los riesgos

- ¿Qué aspectos de tu decisión te preocupan?
- ¿Vale la pena asumir el riesgo de tu decisión?

## ¡Toma tu decisión!

