

# Toma de decisiones



Al momento de tomar decisiones es buena practica tomarte un tiempo para evaluar tus pros y los contras para determinar si lo que quieres hacer el momento lo puedes apoyar con los pasos que necesitas tomar. Cuando se trata de un cambio de comportamiento, este ejercicio puede ser una herramienta útil para evaluar los costos y beneficios potenciales de realizar el cambio deseado.

Por ejemplo, cuando estás considerando cambiar tu comportamiento dietético [aumentar la ingesta de vegetales] puede evaluar los pros (p. ej., una mejor salud) contra los contras (p. ej., más preparación de alimentos, más tiempo).

Al considerar todos los aspectos del proceso de toma de decisiones puedes reforzar tus acciones recordando y teniendo presente que tu elijes seguir esos pasos.

Comienza seleccionando que conducta necesitas hacer para lograr el cambio o transformación deseada.

Luego comienza desde el recuadro izquierdo contestando las siguientes preguntas: [moviéndote en el sentido de las agujas del reloj alrededor de la cuadrícula]:

- ¿Cuáles son los aspectos positivos de no cambiar?
- ¿Cuáles son los aspectos negativos de no cambiar?
- ¿Cuáles son los aspectos negativos de hacer el cambio? [barreras]
- ¿Cuáles son los aspectos positivos de hacer el cambio? [motivación]





# Toma de decisiones

**Conducta o Paso:**

**BENEFICIOS/ PROS**

**CONTRAS**

*Ejemplo:*

*Hacer ejercicios en las mañanas*

+

-

-

**NO HACER CAMBIOS**

+

**CAMBIO**

MOTIVACION

BARRERAS

CAMBIO DE  
IDENTIDAD

