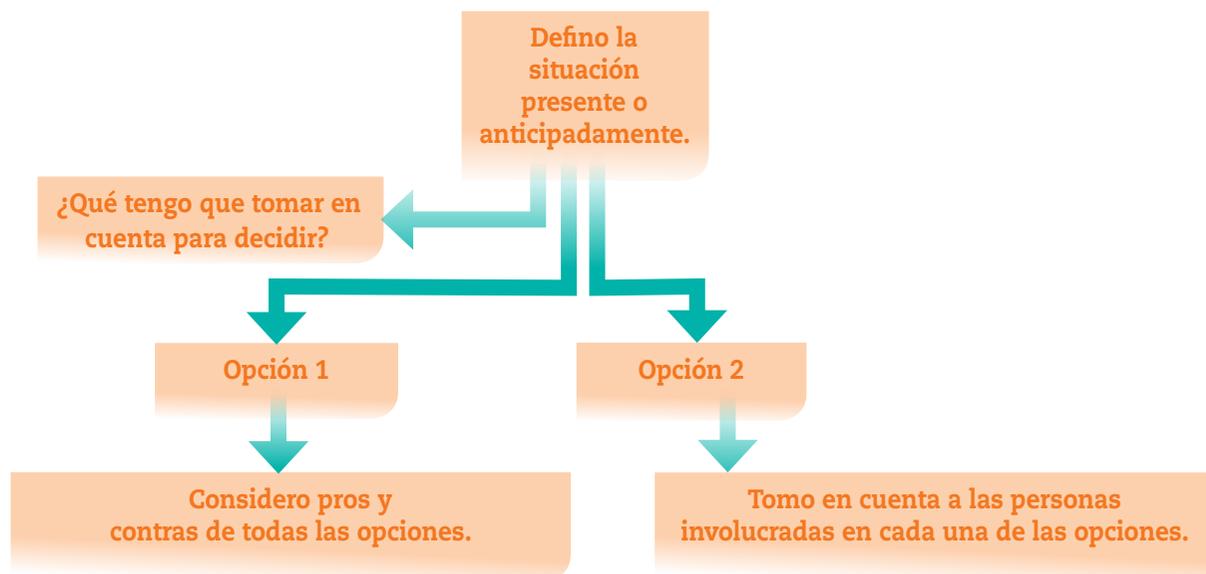


Así como has cambiado físicamente desde que eras niño, también ha cambiado tu forma de pensar y sentir. Ahora eres más consciente y debes aprender a decidir con más responsabilidad y de manera asertiva sobre ti mismo. Para ello se presentan algunas ideas.



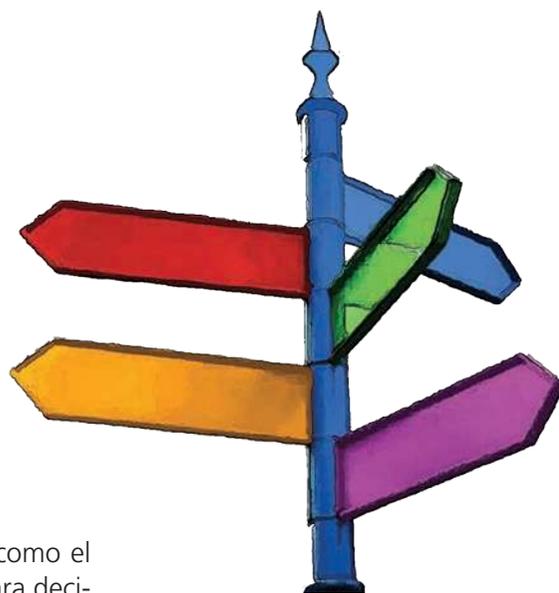
**Diagrama 3.3** Para tomar decisiones razonadas sigue los pasos de este esquema.

### ▪ Decisiones basadas en la razón

Apoyándote en el diagrama 3.3 puedes tomar decisiones reflexionando y analizando tus opciones. A manera de ejemplo se señalan dos posibilidades, pero puede haber más. Es importante que plantees alternativas para que tengas un panorama más amplio al momento de elegir. Si practicas esta forma de proceder de manera continua, te será más fácil tomar decisiones favorables (figura 3.54).

### ▪ Decisiones basadas en la emoción o el instinto

A veces se pueden tomar decisiones a partir de emociones como el miedo, la sorpresa, el placer o la curiosidad. Lo importante para decidir favorablemente es establecer un equilibrio entre el procesamiento racional y emocional de las situaciones. En tu asignatura de Educación Socioemocional has visto que necesitas estrategias para estar bien a partir de distinguir entre el bienestar que depende de condiciones externas y el bienestar que proviene de una mente en balance y con relaciones sanas. Para saber cómo puedes manejar tus emociones y sentimientos, ve el recurso audiovisual [Que las emociones no decidan por ti](#).



**Figura 3.54** Probablemente a la hora de decidir encontrarás muchas opciones, pero también la forma de elegir la mejor considerando lo que te conviene.

