



"Me cuesta mucho tomar decisiones ¿y si me equivoco?"

PREGUNTA:

*Hola Adolescentes, soy Hugo y necesito vuestra ayuda, please.
No sé que me pasa que cuando tengo que tomar decisiones no paro de darle vueltas,
pienso las cosas una vez y otra y otra... me cuesta tomar decisiones importantes... ¿Hay
alguna técnica o algo para poder aclarar mis ideas y salir de este bucle?*

RESPUESTA:

Primero de todo vamos a tranquilizarte, esto que te pasa es **TOTALMENTE NORMAL**. A todo el mundo le cuesta tomar decisiones importantes. Entendemos importantes por **cambiar de escuela, de trabajo, elegir carrera universitaria o universidad, empezar a salir con alguien o dejarlo...**

No especificas en tu consulta qué es lo que te come la cabeza, así que te daremos una respuesta genérica, ¿vale?

Creemos que lo mejor que puedes hacer es un **ejercicio de observación del tema con perspectiva**, puedes hacerlo mentalmente o en una hoja. Hay una cosa completa que se llama **DAFO** donde se tienen que ir apuntando las Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades pero si no, puedes hacer una **simple lista con pros y contras**.

Una vez hayas plasmado todo esto por puntos, debes **analizarlo**. Entonces ve tachando lo que parezca menos importante y al final te darás cuenta que en el papel **está tu respuesta**.

Pongamos un ejemplo:

"¿Debo cambiarme de universidad?"

DEBILIDADES

- volver a conocer a la gente y a los profesores
- mudarte de residencia de estudiantes

AMENAZAS

- perder a los amigos
- perder los hábitos que tienes ahora
- salir de tu zona de confort

FORTALEZAS

- Esta otra universidad a la que quieres ir tiene más prestigio
- Te permitirá estudiar la carrera que realmente es tu vocación

OPORTUNIDADES

- conocer a gente nueva



- posibilidad de tener nuevos contactos que abran nuevas puertas

Podrías colocar tus puntos como en esta foto:

Y así debes continuar la lista hasta que puedas analizar y tomar una decisión. Esperamos que te funcione y piensa ante todo una cosa, **quien nadie arriesga, nunca se equivoca, pero tampoco consigue nada.**

Permítete equivocarte, la vida es eso.

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!