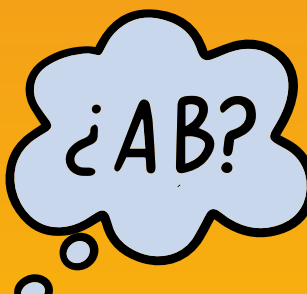


# APRENDE A TOMAR DECISIONES

Una decisión consiste en encontrar una solución adecuada para resolver una situación problemática.

La toma de decisiones es un proceso en el que las personas deben escoger entre dos o más opciones.



## ¿QUÉ PUEDE PASAR?

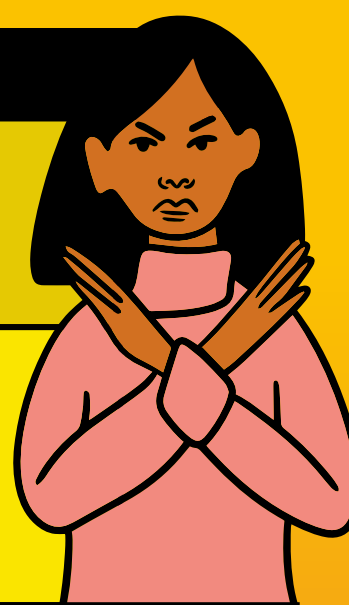
Ver qué elementos son importantes y descartar los que no son.	Hay que pensar en las causas y consecuencias que pueden tener nuestras acciones.
Analizar las relaciones entre ellos.	Decidir cuáles serán nuestras acciones y enfrentar sus resultados.



## ASERTIVIDAD

Es lo que nos permite poder decir claramente nuestros **deseos, valores y decisiones.**

Es la habilidad de saber decir **“No” o “Sí” de acuerdo con lo que verdaderamente queremos, sin pena, comunicándolo de una manera libre, clara y sencilla, en el momento justo y a la persona indicada**



Las decisiones que se toman bajo presión basadas en los **roles de género** generalmente tienen más **desventajas para las mujeres.**

La **evaluación de riesgos** está relacionada con la **capacidad de identificar sensaciones de comodidad o incomodidad**, de manera que se pueda tener claras formas de abusos, discriminación o de violencia, para poder prevenirlos o evitarlos, y en su caso atender las consecuencias.

## PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES



Identificar la necesidad de una decisión

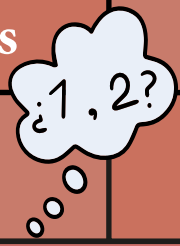
Pensar en las opciones

Evaluar las alternativas

Seleccionar la mejor alternativa

Tomar la decisión

Evaluar la decisión



FUENTE: PARESS 2030 (1 de abril de 2021)  
 Exploro mi sexualidad con PARESS.  
 Cursos de disponibles. <https://www.paress2030.org/>