



# TOMA DE DECISIONES

¿Cómo evitar tomar decisiones si estoy enojado?

Para **tomar buenas decisiones**, es importante que **nuestros pensamientos y emociones estén en equilibrio**.

Pensar claramente antes de actuar y analizar todo el panorama nos ayudará a escoger el mejor camino.

# ANTES

- **Pregúntate** qué es lo que más te molesta de la situación
- **Busca formas** para restablecer tu estado de ánimo (Respiraciones profundas, escuchar música, etc)
- **Evita tomar decisiones si estás molesto**, pues en esos momentos es difícil ver las cosas con claridad



Me siento irritada, antes de tomar una decisión, voy a respirar profundamente y relajarme.

# DURANTE

- **Toma distancia si es necesario tranquilizarte** y haz de esto una práctica constante
- **Reconoce que estás molesto** y comunícalo con el equipo
- **Se vale que te tomes un tiempo para tranquilizarte** y si es posible cambia de espacio

Seré honesta con ustedes, esta situación me tiene molesta. Creo que debo tranquilizarme antes de que tomemos una decisión.



# DESPUÉS

- **Reconoce que tomaste una decisión impulsiva** y analiza si fue la mejor o si solo complicó la situación
- **Si es necesario, discúlpate con tu equipo** y busca generar una conversación para establecer acuerdos
- **Si la decisión que tomaste no fue la adecuada**, asume tu responsabilidad y trabaja en la solución

Debo reconocer que tomé una mala decisión; les pido su comprensión y paciencia para arreglar esta situación.

