

# Tomar decisiones

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española  
de Geriatría y Gerontología

Con la colaboración de:





## Tomar decisiones, ser independiente. Eres capaz, merece la pena.

Saber tomar decisiones es muy importante. Algunas son sencillas como qué ropa ponerse hoy, y otras más complicadas como las decisiones respecto al futuro, pero todas dependen de nosotros y debemos tomarlas de manera responsable.

En este folleto vamos a tratar sobre:

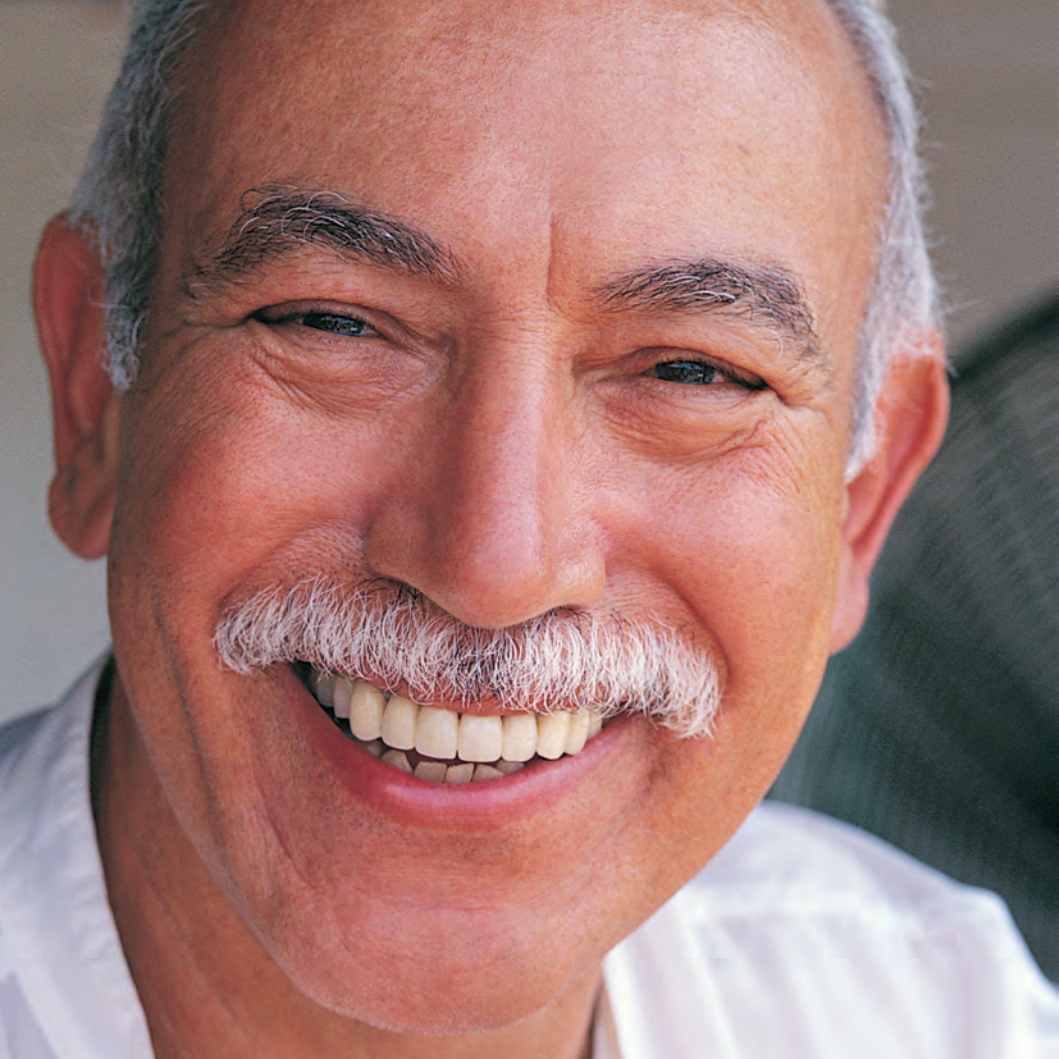
- 1 La experiencia es un grado
- 2 Cómo afrontar la toma de decisiones
- 3 Lo que hay que hacer para tomar decisiones
- 4 Vamos a lo práctico. Antes de nada... pensar
- 5 Después... actuar
- 6 Tres consejos más



## La experiencia es un grado

A lo largo de nuestra vida hemos ido decidiendo entre diferentes posibilidades, algunas veces hemos acertado y otras no, pero con todo lo que hemos vivido, hemos ido aprendiendo unas cuantas cosas:

- **EXPERIENCIA.** Los éxitos y fracasos del pasado son muchas veces la base de una buena decisión futura.
- **BUEN JUICIO.** El sentido común y la madurez conseguidos con el paso de los años son nuestros mejores aliados.
- **AMPLITUD DE MIRAS.** Todo lo pasado a lo largo de nuestra vida nos hace saber que no hay una sola manera de ver las cosas.



## Cómo afrontar la toma de decisiones

Lo primero que hay que hacer, es pensar de una forma positiva acerca de nuestra capacidad para decidir.

Pensar de una manera positiva nos ayudará a:

- Ver las cosas como retos, como DESAFÍOS.
- Saber que siempre se puede hacer algo ante los problemas.
- BUSCAR SOLUCIONES, solos o con ayuda.
- Sentirnos mejor con nosotros mismos, más capaces, más seguros.

Recuerda que una ACTITUD POSITIVA nos predispone al éxito en la toma de decisiones.



## Lo que hay que hacer para tomar decisiones

Si necesitamos decidir sobre algo, a continuación encontraremos unas cuantas recomendaciones que podemos seguir para hacerlo del mejor modo posible. Es importante que las sigamos en el mismo orden que las exponemos.

- **SER** lo más **CONCRETO** posible. Hay que analizar y encontrar cuáles son las cuestiones importantes y cuáles no.
- **Buscar soluciones.** Se trata de ver todas las **POSIBILIDADES** existentes en relación con la cuestión que hemos de resolver.
- **ELEGIR** la solución que más nos convenga para lograr el resultado que buscamos.
- **Pasar a la práctica.** Hasta ahora hemos pensado, ahora hay que **PONER EN MARCHA** nuestra decisión.
- **COMPROBAR** cómo nos ha ido, para rectificar en caso de que los resultados no hayan sido los esperados.



## Vamos a lo práctico. Antes de nada... pensar

Vamos a poner en práctica las anteriores recomendaciones ante una situación de duda e inseguridad que sufrimos frecuentemente al hacernos mayores: **¿QUÉ VOY A HACER EN EL FUTURO?**

- **SER CONCRETO.**

Preguntarse "¿Qué voy a hacer en el futuro?" es plantear el problema de manera demasiado general e inabarcable. Hay que concretar más:

"¿Dónde quiero vivir? ¿Con quién? ¿Cómo quiero vivir?"

De como responda a estas cuestiones, dependerá mucho mi vida.

- **BUSCAR SOLUCIONES.** Ponerse en situación de cada una de las alternativas y **VALORAR PROS** y **CONTRAS**:

"Si voy a una residencia tendré que dejar mi barrio y me costará más dinero, aunque estaré más segura y cuidada. Si vivo en mi casa seguiré siendo independiente aunque me sentiré más sola."



## Después... actuar

- **ELEGIR.** Si lo que valoramos es continuar siendo autónomos, elegiremos vivir en la propia casa. Esto implica tener que pedir y aceptar ayuda de vez en cuando de vecinos, servicios sociales, amigos y familia.
- **PASAR A LA PRÁCTICA.** Una vez hecha la elección hay que preguntarse qué se necesita para llevarla a cabo.

Habla y pide consejo a tus familiares. Haz gestiones, solo o con ayuda para conocer los servicios sociales y las ayudas que puedes solicitar para tener una vida más confortable y segura.

- **COMPROBAR.** Por último, debemos preguntarnos si hemos conseguido lo que queríamos. Puede pasarnos que obtengamos ventajas que no habíamos previsto.

Puede ocurrir también que la decisión no haya resultado tan buena como esperábamos. Es el momento de introducir cambios.

Los pasos que hemos ido dando nos ayudarán a saber dónde y quién nos puede ayudar a hacerlos.



## Tres consejos más

- Es importante no decidir nada cuando estamos alterados. La TRANQUILIDAD es una buena aliada.
- Sabemos que cada persona tiene su "propio estilo" para decidir. Estas recomendaciones pueden ayudarnos a saber lo que solemos hacer bien y en lo que tenemos que mejorar.
- Tener más años no significa dejar de tomar decisiones. Todo lo contrario. Ya hemos aprendido que PODEMOS EQUIVOCARNOS, pero también sabemos que aprendemos de nosotros mismos y de los demás. Eso nos ayudará la próxima vez.

No olvidemos, de sabios es rectificar.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.



## Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.  
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.