



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES

[Grabación](#)



**PROGRAMA DE
PREVENCIÓN
DEL CONSUMO DE
SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS
Y OTRAS ADICCIONES**



CONTENIDO DEL CURSO



El poder de la decisión

Construyendo una vida libre de adicciones

Objetivo

MICROCICLO 3



¿Me detengo, avanzo o cambio de rumbo?

POSITIVAMENTE MÁS



AVANZO = lo haría / me parece
una buena opción.



PAUSO = necesito pensarlo antes.



CAMBIO DE RUMBO = definitivamente
buscaría otra opción.



Cada decisión es un pequeño paso hacia la vida que estoy construyendo

1 PROCESO DE TOMA DE DECISIONES



PERSONALES



EMOCIONALES



PSICOLÓGICOS

2 FUNCIONES CEREBRALES INVOLUCRADAS



PLANIFICACIÓN



CONTROL INHIBITORIO



FLEXIBILIDAD COGNITIVA



EVALUACIÓN DE CONSECUENCIAS

3 FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS DECISIONES



PRESIÓN SOCIAL



ESTRÉS



FALTA DE INFORMACIÓN



CREENCIAS ERRÓNEAS



CONTEXTO LABORAL O SOCIAL

Elementos esenciales para la toma de decisiones



Criterio	Palabras clave	Pregunta clave
Efectos a futuro	Compromiso Plazo Consecuencias Nivel de decisión	¿Qué puede pasar después?
Reversibilidad	Cambiar Modificar Riesgo Precaución	¿Puedo cambiar esta decisión?
Impacto	Personas Entorno Alcance Responsabilidad	¿A quién afecta?
Calidad	Ética Valores Legalidad Coherencia	¿Es correcto, además de efectivo?
Periodicidad	Frecuente Rutina Excepcional Análisis	¿Es habitual o excepcional?

EL PODER DE LA DECISIÓN

1. **Una decisión que debo dejar:** Algo que saben que no les está ayudando, y que, si siguen ahí, les va a pasar factura:

2. **Una decisión que debo empezar:** Algo que no están haciendo, pero saben que les ayudaría:

3. **Una decisión que debo sostener:** Algo que ya hacen bien, pero que necesitan mantener, porque eso también los protege:

Mi huella

¿Qué tres palabras
te gustaría escuchar sobre ti?



IMAGEN QUE
QUIERO PROYECTAR



“ Hay una
diferencia
entre la imagen
que quiero
proyectar y
la imagen que
realmente
proyecto ”

IMAGEN QUE
REALMENTE PROYECTO



Cualidades



Confiable



Responsable



Cercana



Respetuosa



Empática



Líder



Segura



Serena



Positiva



Auténtica



Firme



Coherente

