

Emociones y decisiones



¿Las emociones influyen en mis decisiones?

Exploremos qué tanto:

- Durante los últimos días, ¿consideras que has actuado impulsivamente?
- Luego de tomar alguna decisión importante, ¿has considerado que no fue la mejor opción?
- ¿Te has dejado llevar por la “emoción” del momento”?

Si respondiste **SÍ** a cualquiera de las preguntas anteriores, es porque has involucrado la impulsividad y toda una carga emocional en tus decisiones.

Todo lo que hacemos o decimos genera un impacto en el entorno, por ello, es muy importante ser conscientes de los factores que influyen en nuestras decisiones.



Las emociones tienen una importante incidencia en las decisiones que tomamos por la fuerza y la frecuencia con que afectan nuestro comportamiento. Si se ignora la manera en la que impactan, será más fácil que la impulsividad determine nuestras acciones, generando consecuencias no siempre positivas.