



EJERCICIO: Lista de pros y contras

Una lista de pros y contras puede ser muy útil si queremos sopesar las ventajas y desventajas de una decisión particular cuando tenemos diferentes opciones. Muchas de nuestras elecciones se hacen por hábito, pero solo llevar estas selecciones a un nivel consciente puede permitir la evaluación, el análisis y la autorreflexión que se pueden usar para mejorar estas y otras decisiones. Una lista de pros y contras es particularmente adecuada para decisiones que tienen dos opciones como sí o no, hacer o no.

Piense en una decisión que tendrá que tomar en el futuro cercano y tómese 15 minutos para hacer una lista de Pros y Contras.

1. Escriba los aspectos que hablan por esta decisión (pros) y los que hablan en contra (contra) en una columna cada uno.
2. Escriba tantos aspectos como pueda pensar.
3. Cuando haya terminado, agregue una ponderación a cada elemento con una puntuación de 5 para algo de mayor importancia y 1 para menor importancia.
4. Compara la puntuación total entre columnas.

Cuando haya completado su lista, piense en las siguientes preguntas:

- ¿Es el resultado lo que esperabas? ¿Por qué no?
- ¿Qué piensa ahora sobre la decisión que está considerando? ¿El resultado cambia algo?
- ¿Qué vas a hacer después?

