PROPÓSITO:

Guía No. 17: Toma de Decisiones.

Mantener expresiones de afecto y cuidado mutuo con mis familiares, compañeros y mi comunidad, a pesar de las diferencias.

MOTIVACIÓN:



“En la vida hay que tomar decisiones, siempre y a cada momento. Parece una cuestión natural y sin embargo, muchas veces nos cuesta definir qué es lo mejor entre varias opciones. La pregunta que nos haremos hoy es clave para decidir mejor y con menos dificultad. ¿Cómo tomar decisiones asertivas en la vida? Habrás notado que cuando a alguien cercano le sucede algo que considera de difícil solución, es mucho más fácil opinar que cuando los involucrados directos somos nosotros mismos, esto es una realidad universal. Y es que cuando algo nos afecta directamente, perdemos la objetividad y sopesamos demasiadas cosas como para decidir fríamente. Para aprender cómo tomar decisiones asertivas en la vida, lo primero que debes internalizar es que las decisiones son siempre oportunidades de cambio y de crecimiento, no debes vivirlas con miedo ni como situaciones de pérdida, muy por el contrario, te ayudarán a madurar y a ser más fuerte. Por otro lado, más allá de los consejos bien intencionados, nadie sabe a priori cuál será el resultado de una decisión, entonces, debes evaluar las circunstancias con optimismo y calma y no apresurarte, en definitiva, nadie mejor que tú para saber qué te haría más feliz o te resultaría mas conveniente. A veces es mejor pedir menos consejos y escucharse uno mismo, porque puede que las impresiones de quienes mas queremos nos confundan aún sin intensión de hacerlo. Aprenderemos a confiar en nosotros mismos cuando empecemos a decidir lo propio y eso es un ejercicio de todos los días. Cómo tomar decisiones asertivas en la vida quizá sea uno de los grandes desafíos que tenemos como individuos que hacen a la vida mas apasionantes y a nosotros mas libres. Dicen que la peor decisión que podemos tomar es no decidir nunca nada y dejar que la vida nos aplaste. Siempre que decidas por ti mismo y desde las mejores intensiones estarás haciendo bien y debes tener plena confianza en los resultados, incluso si no sale como lo esperabas, tendrás mucho que aprender y estarás en un mejor lugar que antes de haber decidido, pero sobre todo, sabes que lo harás mejor la próxima vez”.

EXPLICACIÓN:

Tener que tomar decisiones difíciles en la vida sólo nos ocurre de vez en cuando, aunque todos los días tomamos decenas de decisiones, desde la ropa que llevaremos hasta el menú de la cena. Muchas de estas decisiones no nos llevan más que pocos minutos y a veces ni siquiera somos plenamente conscientes de ellas. Sin embargo, cuando lo que está en juego es realmente importante y puede determinar nuestro destino o cuando el grado de incertidumbre es elevado, tomar decisiones se complica. En esos casos, la toma de decisiones se convierte en un proceso complejo, precisamente porque tenemos miedo a cometer un error y arrepentirnos. Paradójicamente, ese miedo nos conduce a la indecisión, una trampa que nos inmoviliza y nos deja a merced de las circunstancias. Sin embargo, al igual que cualquier otro tipo de habilidad, también es posible aprender a tomar decisiones. La autonomía y la capacidad para decidir se van desarrollando a lo largo de la vida e implican un proceso de aprendizaje continuo, un proceso que también se puede potenciar si cuentas con el asesoramiento psicológico adecuado.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. Observar el video recomendado en la guía.

3. Explica brevemente ¿Por qué es tan difícil tomar decisiones?

4. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema tratado en esta guía.

5.Presentar el cuaderno semanalmente, a su profesor, en la hora de clase.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.elpradopsicologos.es/crecimiento-personal/toma-decisiones/