



Actividad 6 ¿Cómo llegas a tomar una decisión...?

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ¿Cómo llegas a tomar una decisión...?

Tipo de actividad: Intrapersonal / interpersonal

Número de participantes: 6-9

Perfil(es) académico(s) de los participantes: mínimo Educación secundaria inferior (CINE 2)

Edad media de los participantes: mayores de 16 años

Duración: 40 minutos

Materiales necesarios:

Utensilios de escritura, hoja en blanco de papel A4, más bolígrafos de colores, Folleto 1: Mis mejores / peores decisiones, Folleto 2: Pasos en la toma de decisiones

Objetivo o Propósito:

Los participantes aumentarán su conciencia de las consecuencias de hacer una elección y demostrarán estrategias efectivas para la toma de decisiones.

Resultados esperados:

- Comprender cómo se toman las decisiones y la conexión entre las elecciones y las consecuencias de ellas.
- Desarrollar la habilidad de los participantes para tomar decisiones a través del modelo "TOMANDO DECISIONES INTELIGENTES".

Competencias que se desarrollarán:

- Explorar y mejorar la toma de decisiones.
- Aprender un proceso estructurado para ayudar con la toma de decisiones.
- Participar en la toma de decisiones responsable.

Project implemented by:





Habilidades que se desarrollarán:

- Comunicación.
- Trabajo en equipo.
- Toma de decisiones.

Términos clave/vocabulario especial sobre/durante la actividad:

- Decisión: el acto o la necesidad de tomar una decisión.
- Impacto - el fuerte efecto o influencia que algo tiene sobre una situación o persona.
- consecuencia - el resultado de una acción o situación.

Preparación (lo que se debe preparar de antemano para que la implementación de la actividad sea exitosa):

- Familiarízate con las actividades, la presentación y los folletos.
- Garantizar el acceso a los folletos para todos los participantes.

Descripción paso a paso de la actividad:

1. ¿Qué es una decisión?

Recuerda a los participantes que una decisión es una elección que hace una persona o un grupo de personas para realizar una acción en particular. Luego, plantee las siguientes preguntas para la discusión:

- ¿Cuáles son algunas de las decisiones que la gente toma todos los días?
- ¿Cuáles son las decisiones que tomaste hoy?

Pide a los participantes que escriban oraciones o hagan dibujos de las decisiones que tomaron hoy.

Algunas opciones son simples y fáciles. Otras opciones son más desafiantes porque tienen **un gran impacto en su vida**. Esto significa que te afectarán durante un período de tiempo después de que tomes la decisión. Es importante pensar detenidamente y hacerse algunas preguntas para decidir si la elección que estás haciendo es buena o mala.

Project implemented by:





Entrega a cada participante el “Folleto 1 – Mis mejores/peores decisiones”, para completar.

Diles a los participantes que aprender a tomar buenas decisiones es muy importante. A veces, otras personas nos ayudan a tomar decisiones. Organiza una discusión en grupo sobre las siguientes preguntas:

¿Quién te ayuda a tomar decisiones?

- ¿Qué hacen para ayudarte a decidir? (Refiérete específicamente a las personas que los participantes mencionan en respuesta a la pregunta anterior).

Explica a los participantes que para tomar buenas decisiones se necesita información. Plantea la siguiente pregunta para recopilar las respuestas de los estudiantes: ¿Qué información has necesitado saber para decidir qué ropa ponerse hoy? (Las respuestas pueden variar. Las posibilidades incluyen: el clima, la actividad, el código de vestimenta, etc.)

Cuando pensamos en hacer cambios, la mayoría de nosotros no consideramos todos los “lados” de manera completa. En cambio, a menudo hacemos lo que “deberíamos” hacer, evitamos hacer cosas que no tenemos ganas de hacer, o simplemente nos sentimos confundidos o abrumados y dejamos de pensar en ello. Esto a menudo conduce a malas decisiones. Las habilidades para tomar decisiones pueden ayudarlo a tomar las mejores decisiones al considerar todas las opciones y las posibles consecuencias.

Siempre que tengamos que tomar una decisión, debemos pensar antes de actuar si queremos tomar una decisión INTELIGENTE. Pero, ¿cómo hacemos para hacer esto? En este modelo, cada letra de la palabra "SMART" representa un paso hacia **la toma de decisiones inteligentes**.

S – REDUCIR LA VELOCIDAD

¡La forma MENOS efectiva de tomar una decisión es en el momento, antes de pensarlo primero! Tienes que mirar todas las cosas que están pasando, ¿Quién podría estar involucrado? ¿Quién definitivamente no? Tienes derecho a tomarte todo el tiempo que necesites para asegurarse de que está tomando una buena decisión.

Project implemented by:





M – HAZ UNA LISTA DE TUS OPCIONES

Observar todas las opciones posibles que puedes tomar, incluso las tontas, incluso las irresponsables, te ayudará a saber que realmente ha pensado en todo. Habla acerca de tus opciones con personas en tu vida que conozcas bien y en las que confíes. Y una vez que hayas hecho tu lista, estarás listo para el siguiente paso.

A – ANALIZA TUS OPCIONES

Esto significa pensar en los pros y los contras de cada uno, sopesar tus opciones y ser honesto contigo misma/o. Si tu elección te conduce a comportamientos saludables, es consistente con tus valores y te ayuda a alcanzar tus metas futuras, es la elección INTELIGENTE para TI. Una vez que hayas resuelto esto, estarás listo para el siguiente paso.

R – TOMAR UNA DECISIÓN

Después de analizar todas sus opciones, elige la que sea la decisión correcta para ti. Piense en tu decisión y asegúrate de que la sientas como una opción saludable e inteligente para ti. Bien, ahora que has tomado una decisión INTELIGENTE, debes pensar en lo que necesitará para CUMPLIR con ella. Por ejemplo: quién en tu vida puede apoyarte en esta decisión. Elige la mejor opción y considera qué te ayudará a CUMPLIR con tu decisión.

T – PENSAR Y EVALUAR

Dependiendo de la elección que hagas, es posible que debas verificarla de vez en cuando y ver cómo van las cosas.

Divide a los participantes en grupos de 3 o 4 miembros. Entrégales el Folleto 2: Pasos para la toma de decisiones y permite al menos 10 minutos para completarlo (se recomiendan 20 minutos). Luego vuelve a reunir al grupo grande y pida a cada grupo pequeño que comparta su proceso y los resultados que obtuvieron.

Mensajes de discusión:

- 1) ¿Cómo se tomaron las decisiones en tu grupo?
- 2) ¿Todos están contentos con lo que se decidió? ¿Por qué o por qué no?
- 3) ¿Qué cosas es importante recordar al tomar decisiones grupales?
- 4) ¿Qué papel sueles asumir a la hora de tomar decisiones con los demás?

Project implemented by:





Recomendaciones (Cómo utilizar la herramienta/recurso)

- Esta herramienta es adecuada para la preparación para el mundo del trabajo. La herramienta se puede adaptar y utilizar para la decisión profesional o laboral en los servicios de asesoramiento profesional y de empleo uno a uno.

Evaluación:

El facilitador podría hacer algunas preguntas de seguimiento para evaluar los resultados de la actividad:

- ¿Qué aprendiste durante la actividad?
- ¿Has descubierto algo nuevo?

Observaciones finales y recomendaciones metodológicas para la implementación de la actividad (hacer y no hacer):

Use oraciones simples y cortas, apoyadas por gestos y expresiones faciales apropiadas.

Tener un enfoque amigable y abierto y tener cuidado de crear un entorno de trabajo en el que los participantes se sientan seguros y animados.

Folleto 1: Mis mejores / peores decisiones

Por favor, mira hacia atrás en tu vida. ¿Cuáles fueron las mejores decisiones que tomaste? ¿Por qué? Enuméralas a continuación. ¿Qué intentaste lograr al tomar estas decisiones?

Algunas de mis mejores decisiones son:

La decision	¿Qué fue lo bueno de ello?	¿Qué conseguí con ello?

Algunas de mis peores decisiones son:

La decision	¿Qué fue lo malo de ella?	¿Cuáles fueron las consecuencias?

Project implemented by:





Mirando lo que escribiste arriba, ¿puedes pensar en algo que hayas aprendido acerca de tomar una buena decisión?

1.
.....

2.
.....

3.
.....

Project implemented by:





Folleto 2- Pasos en la toma de decisiones

Piensa en algo que quieras en tu vida y completa los pasos a continuación. ¡Podría ser cualquier cosa, desde comenzar a hacer ejercicio hasta dejar el chocolate!

1. Definir el problema o la decisión a tomar. Por ejemplo: "Quiero ponerme en forma".

--

1. Considera todas las opciones que tienes.

Por ejemplo:

- Me apuntaré al gimnasio.
- Trataré de caminar 30 minutos cada día.
- Haré ejercicios en casa.

Recuerda: ¡cuando pienses en soluciones, escribe todas las opciones, sin importar cuán ridículas que parezcan! Trata de no juzgar las opciones en esta etapa.

Elección 1 –
Elección 2 –
Elección 3 –

1. Analiza tus elecciones

Escribe todas las ventajas (cosas buenas) y desventajas (cosas no tan buenas) para

hacer o no hacer el cambio.

Por ejemplo: me uniré al gimnasio.

Ventaja: Eso será divertido. Me enseñarán a hacer ejercicio.

Desventajas: Puede ser muy caro. ¿Cómo llegaría allí?

Project implemented by:





Elecciones	Ventajas (cosas buenas)	Desventajas (cosas no tan buenas)
Elección 1		
Elección 2		
Elección 3		

1. Seleccione la mejor opción. Considere todas las opciones y los aspectos positivos y negativos ponderados asociados a cada alternativa. Ahora decida qué alternativa elige.

Project implemented by:

