

Toma de decisiones

SESIÓN N.º 5

OBJETIVO GENERAL	Destacar la importancia de evitar tomar decisiones de forma impulsiva y enseñar un procedimiento para optimizar la resolución de problemas.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Identificar problemas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los/as adolescentes.• Resaltar la importancia de evitar tomar decisiones de forma impulsiva.• Presentar y practicar el procedimiento de cinco pasos para resolver problemas o tomar decisiones.
TAREA PARA CASA	Ayudando a otras personas a tomar decisiones.

Revisión de las tareas para casa:

- Ficha de evaluación.

Revise la ficha de evaluación sobre el alcohol apuntando cuáles son las respuestas correctas.

Introducción

Introduzca la sesión diciendo que muchas veces las personas empiezan a tomar drogas, se meten en peleas o se ven envueltos en otro tipo de conductas de las que después se arrepienten porque no son capaces de tomar decisiones de forma responsable. El hacerse mayor consiste fundamentalmente en tener que tomar cada vez más decisiones y resolver problemas de forma independiente y responsable, lo cual requiere que las personas se paren a pensar antes de decidir. En esta sesión se va a describir y entrenar un procedimiento sencillo pero muy útil a la hora de afrontar problemas y tomar decisiones de forma adulta y responsable.

Identificar problemas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los adolescentes

Remita a los/as estudiantes a su manual y pídales que piensen en situaciones en las que han tenido que tomar alguna decisión recientemente. Después de unos minutos haga un torbellino de ideas anotando en el encerado el tipo de decisiones apuntadas y ordenándolas según su importancia.



PÁG. 35

Díales que muchas de las decisiones que hay que tomar a lo largo del día suelen tener escasa relevancia, como por ejemplo:

- Qué ropa ponerse.
- Qué golosinas comprar en el recreo.
- Qué película ir a ver al cine.

Sin embargo, a medida que las personas se hacen mayores, tendrán que ir tomando decisiones más importantes, cuyos resultados podrán tener consecuencias relevantes para su futuro. Estas decisiones abarcan, desde cuestiones puntuales, (por ejemplo, qué opción de estudios elegir, lo cual determinará lo que se va a ser en el futuro), hasta otras más cotidianas, pero que pueden tener consecuencias graves (arriesgarse a copiar en un examen, romper cosas en la calle, acompañar a gente que se mete en problemas, aceptar el ofrecimiento de drogas, etc.).

Idea clave:

-  A medida que las personas se hacen mayores tendrán que ir tomando decisiones cada vez más importantes para sus vidas.
-  Tener que resolver problemas o hacer frente a decisiones importantes no es negativo, sino que es un síntoma de que nos estamos haciendo mayores y una oportunidad para demostrar nuestra responsabilidad.


Resaltar la importancia de evitar tomar decisiones o resolver problemas de forma impulsiva

Pregunte a los/as estudiantes cuál piensan que es la mejor manera de actuar cuando se tiene que tomar una decisión.

Resalte la idea de que cuando hay que tomar una decisión se debe valorar las posibles consecuencias que se pueden derivar de ella y, si esas consecuencias pueden ser importantes es recomendable no hacer lo primero que se nos ocurra o dejarse llevar por lo que hace “todo el mundo”.

Cuando nos enfrentamos a un problema o a una decisión que puede tener consecuencias importantes es necesario pensar detenidamente qué es lo que se puede hacer y valorar cada alternativa.

Idea clave:

 Actuar de forma impulsiva ante una decisión es una señal de inmadurez.

Presentar un proceso útil para tomar decisiones o solucionar problemas

Partiendo de alguna de las situaciones apuntadas al principio de la sesión, pida a algún alumno que exponga lo que haría él para tomar una decisión en esa situación. Comente con el resto de la clase qué les parece esa forma de actuar.

Coménteles que se han desarrollado algunas guías para ayudar a la gente a tomar decisiones, y que en esta unidad van a aprender a utilizar una compuesta por cinco pasos que ellos tienen en su manual.

PÁG. 36

El proceso de los cinco pasos.

1. **Definir el problema.** Con este paso hay que procurar responder a la pregunta de ¿Qué es lo que se desea conseguir en esa situación?.
2. **Considerar las alternativas.** En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más se nos ocurran, más posibilidades tendremos de escoger la mejor.

Es importante evitar dejarnos llevar por lo que hacemos habitualmente o por lo que hacen los demás.

Si no se nos ocurren muchas alternativas, pedir la opinión de otras personas nos puede ayudar a ver nuevas posibilidades.
3. **Valorar las consecuencias de cada alternativa.** Aquí se deben considerar los aspectos positivos y negativos que cada alternativa puede tener tanto para nosotros como para otras personas.

Para llevar a cabo este paso correctamente, muchas veces no es suficiente la información con la que se cuenta. En este caso es necesario recabar nuevos datos que ayuden a valorar las distintas alternativas con las que se cuenta.

4. Elegir la mejor alternativa posible. Una vez que se ha pensado en las alternativas disponibles y en las consecuencias de cada una de ellas, habrá que escoger la más positiva o adecuada.
 5. Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados son satisfactorios. Una vez elegida, deberemos responsabilizarnos de la decisión tomada y ponerla en práctica. Además debemos preocuparnos por evaluar los resultados, con lo que podremos cambiar aquellos aspectos de la situación que todavía no son satisfactorios y además podremos aprender de nuestra experiencia.
-

Practicar el proceso de cinco pasos para tomar decisiones y resolver problemas

Practique con toda la clase, el ejemplo que le proponemos a continuación. Procure ilustrar detenidamente cada uno de los pasos del proceso.

PÁG. 37

Ejemplo:

Una persona quiere empezar a practicar algún deporte, pero no tiene preferencias por ninguno en concreto.

Paso 1: Definir claramente la decisión que hay que tomar


Cuando se plantea un problema o una decisión la primera pregunta que nos debemos hacer es qué es lo que queremos lograr ante esa situación. En este caso concreto, antes de empezar a pensar qué tipo de deporte vamos a realizar, tendríamos que hacernos la siguiente pregunta: ¿Qué queremos conseguir haciendo deporte?.

La respuesta a esta pregunta nos ayudará a enunciar correctamente el problema que se nos plantea.

Por ejemplo, en este caso, algunas respuestas podrían ser:

- Estar en forma.
- Relacionarse con otras personas.
- Pasarlo bien.
- Llegar a ser famoso y ganar dinero.

Idea clave:

 Una misma situación puede dar lugar a problemas muy distintos dependiendo de lo que se quiera conseguir.

Escoja una de esas respuestas y continúe con el proceso.




Paso 2: Consideración de las alternativas

Pídales que anoten en sus manuales de forma individual las alternativas que se les ocurran. Después haga una lista en el encerado con las alternativas sugeridas por toda la clase.

Admita todas las alternativas propuestas (por muy descabelladas que parezcan) rechazando tan sólo aquellas que ya se hayan sugerido.

Una vez concluida la lista hágalos reflexionar sobre ella, destaque el hecho de que posiblemente en la lista de alternativas propuesta por la clase haya algunas que a la mayoría de ellos no se les habría ocurrido individualmente.

Ideas clave:

-  Cuantas más alternativas se nos ocurran más posibilidades tendremos de tomar la mejor decisión.
-  No debemos empezar a valorar las alternativas hasta que ya no se nos ocurran más. Si nos ponemos a valorarlas una a una posiblemente no seremos capaces de sugerir más que unas cuantas y, además, es probable que rechazásemos algunas que en un análisis posterior podrían ser interesantes.
-  La opinión de otros nos pueden ayudar a considerar otras posibilidades que no se nos ocurrieron.

Paso 3: Valoración de las consecuencias de cada alternativa

Valore con sus alumnos las alternativas propuestas, teniendo en cuenta dos consideraciones:

- ¿Disponemos de la información necesaria para valorar las alternativas propuestas? (dónde se puede practicar los distintos deportes sugeridos; qué material se necesita; necesidad de un aprendizaje previo, qué costes tienen, etc.)
- ¿Cuáles son las consecuencias positivas y negativas que se puedan derivar de cada alternativa?. Tenga en cuenta tanto las consecuencias positivas como las negativas. Considere también las posibles consecuencias para otras personas.

Paso 4: Elegir la mejor alternativa

Una vez que se han valorado las distintas alternativas, hay que compararlas entre sí, escoger la que más nos satisfaga.

A veces la mejor alternativa no es ninguna de las propuestas sino que surge como combinación de varias de las propuestas.

En el ejemplo, podemos decidirnos por un deporte concreto (fútbol, baloncesto, tenis, etc.) o se puede optar por escoger varios que sean complementarios (por ejemplo, la natación para estar en forma y el fútbol como forma de relacionarse con los amigos/as).

Paso 5: Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados logrados son los deseados

Un último paso del proceso consiste en la puesta en marcha de la decisión tomada y en la comprobación de si se ha conseguido lo que se pretendía.

Practicar el procedimiento de los cinco pasos

Dedique el resto de la clase a practicar el procedimiento enseñado y pida a los/as alumnos/as que tomen la decisión siguiendo la guía que aparece en su manual.

PÁG. 37

Para lograr que todos sus alumnos/as practiquen el proceso de tomar decisiones divida la clase en pequeños grupos (4 o 5 personas) y propóngales problemas concretos (puede utilizar los que le indicamos en los ejemplos u otros que ellos mismos hayan planteado).

Ejemplos:

Situación	Posibles definiciones del problema (Paso 1)
Elegir el regalo que le vas a hacer a tu mejor amigo/a por su cumpleaños.	<ul style="list-style-type: none">— Quedar bien.— Regalarle algo útil.— Regalarle algo que le guste.
Reaccionar ante un/a amigo/a que está hablando mal de ti a tus espaldas.	<ul style="list-style-type: none">— Que deje de hablar mal de ti.— Que los otros no crean lo que está diciendo.— No perder a ese/a amigo/a.
Escoger entre las distintas cosas que puedes hacer para pasar la tarde del domingo.	<ul style="list-style-type: none">— Divertirse.— Descansar.— Relacionarte con otras personas.









Después de dejarles un tiempo para desarrollar cada caso, pida a algún grupo que exponga detenidamente el proceso que han seguido y el resultado de cada paso y coméntelo con el resto de la clase. Centre el debate en la aplicación de los distintos pasos del proceso más que en el resultado final de la decisión.

Tarea para casa

Ayudando a otras personas a tomar decisiones.

PÁG. 43, 44 Y 45

Resumen:

-  A medida que las personas se hacen mayores tendrán que ir tomando cada vez decisiones más importantes.
-  Tener que resolver problemas o hacer frente a decisiones importantes no debe ser visto como algo negativo sino como un signo de madurez y una oportunidad para el crecimiento personal.
-  Actuar de forma impulsiva ante una decisión es señal de inmadurez.
-  Una misma situación puede dar lugar a problemas muy distintos dependiendo de lo que se persiga.
-  Ante una situación concreta se puede pretender alcanzar distintas metas a la vez.
-  Ante una decisión se debe considerar el máximo número de alternativas posibles.
-  La consideración de las alternativas y la valoración de cada una de ellas debe hacerse en diferentes momentos.
-  Tan importante como tomar la decisión correcta es aprender de las decisiones equivocadas del pasado para no volver a cometerlas en el futuro.