



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital

Conexión emociones

*Competencias socioemocionales para
el desarrollo integral y la salud mental
de niños, niñas y adolescentes*

Establecimientos Educativos

Módulo 5

Tema 4

Tema 4

Toma de decisiones

Conceptualización:

Tomar decisiones es el proceso por el cual se realiza una elección entre diferentes opciones o maneras de enfrentar y resolver las situaciones de la vida en contextos diversos, tales como: laborales, personales, empresariales, emocionales, etc., utilizando diferentes estrategias. La crianza y la educación van entregando los elementos necesarios para enfrentar con mayor o menor dificultad esta tarea, la cual está determinada por pensamientos, emociones, miedos y restricciones individuales y sociales. La toma de decisiones trae consigo consecuencias, responsabilidades y renunciaciones, que complican a los seres humanos en los momentos en que deben ejercer esta habilidad (Martin, Forde, Horgan, Linda, 2018).

Se proponen como pasos esperados para tomar decisiones: 1) reconocer el problema o la dificultad, analizarlo, 2) considerar las metas personales, 3) buscar alternativas, 4) escoger la mejor de ellas, 5) poner la decisión en perspectiva, 6) aceptar las consecuencias y las responsabilidades que la elección supone y 7) evaluar los resultados por si es necesario tomar una nueva decisión.

La bibliografía revisada señala, desde un enfoque relacional y espacial, el hogar como el espacio primario y fundamental donde las personas aprenden a expresar sus puntos de vista y a involucrarse en la toma de decisiones al interior de esta (Martin, Forde, Horgan, Linda, 2018; Vicente, 1997).

En este sentido las relaciones familiares son consideradas como habilitadores claves de la voz de los niños y jóvenes teniendo en cuenta la cercanía de la familia, las relaciones intergeneracionales, los roles propuestos. En este contexto se fomentan aspectos como la confianza que facilita su participación en la toma de decisiones. La literatura señala la amplia relación existente entre los estilos de crianza y el ejercicio de la paternidad con el desarrollo de habilidades de escucha activa y la participación en la toma de decisiones. Igualmente, su efecto en el tipo de decisiones y el grado de negociación que desarrolla la persona para responder a las condiciones y situaciones que se presentan en los distintos ámbitos de la vida.

Recursos:

- Infografía anexa: Para los amantes de los pros y contras. by Infojobs. <https://orientacion-laboral.infojobs.net/los-pros-y-contras-basar-tus-decisiones>
- Video Toma de decisiones <https://www.youtube.com/watch?v=Rj6UtCq-8-8>

Momento 1 - Juego de Conocimientos

Si usted...

Actividad central

El facilitador tratará de sorprender al grupo, organizados en círculo, con preguntas inusuales, ante las cuales todos deberán responder y tomar decisiones. El grupo tendrá un minuto para que los participantes piensen y escriban sus respuestas en una hoja.

Algunas respuestas pueden ser explicadas o aclaradas por el participante que las presenta. Se motiva a que la mayor cantidad de integrantes participe y se exprese.

Los interrogantes pueden ser:

- Si usted pudiera tener algún poder sobrenatural sobre los demás ¿cuál sería? ¿Para qué?
- Si usted tuviera que definir qué es lo más valioso que ha aprendido en su vida ¿qué sería? ¿para qué le ha servido?
- Si usted pudiera leer la mente de alguien que conoce o que es reconocido ¿a quién escogería? ¿por qué?
- Si usted pudiera pasar una noche completa a solas con un personaje histórico o famoso, ¿qué personaje escogería? ¿cuál sería la primera pregunta que le haría?

* Si el facilitador considera necesario proponer otras situaciones puede hacerlo.

Luego de compartir voluntariamente con el grupo las respuestas, el facilitador propondrá para la discusión, interrogantes relacionados con el proceso de toma de decisiones frente a las situaciones planteadas.

Cierre

Para finalizar se enfatiza la necesidad de preguntarse, de conocer y analizar diferentes aspectos para la toma de decisiones y cómo este ejercicio aporta a identificar las distintas formas que los participantes utilizan para tomar decisiones en su vida.

Tiempo de ejecución: 60 minutos.

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores. Hojas blancas y esferos.

Momento 2 – Interacción y preguntas

Asumir las consecuencias de cambiar

Actividad central

El facilitador entregará a cada participante el texto “¿Cambio?” de Anthony de Mello, para que lo puedan seguir mientras él lo leerá en voz alta.

“¿Cambio?”

El Maestro enseñaba que cambiar, aunque fuera para bien, conllevaba siempre efectos secundarios que convenía examinar con cuidado antes de decidir hacer el cambio: el intento de la pólvora significó una estupenda protección contra los animales salvajes, pero también dio lugar a las guerras modernas. El automóvil agilizó las comunicaciones, pero también afectó la contaminación atmosférica. La tecnología moderna salva muchas vidas, pero también traumatiza una serie de esfuerzos físicos y ocasiona que nuestros cuerpos se debiliten.

“Érase un hombre”, dijo el Maestro, “con un ombligo de oro que le ocasionaba constantes apuros, porque siempre que se bañaba, era objeto de toda clase de bromas”. El hombre no hacía más que pedirle a Dios que le quitara aquel ombligo. Por fin, una noche soñó que un ángel se lo “desenroscaba” y lo dejaba encima de la mesa, tras de lo cual se esfumó. Al despertar por la mañana, comprobó que el sueño había sido real: allí, sobre la mesa, estaba el brillante ombligo de oro. Entonces, muy entusiasmado, se levantó de un salto... ¡y su trasero se le desprendió y cayó al suelo”.

Anthony de Mello

Una vez leído, cada persona responderá el siguiente ejercicio:

- ¿Qué sintió al leer el texto (risa, extrañeza, indiferencia)?
- ¿Cuál es la idea central?
- ¿Qué título le pondría y por qué?
- Relate una situación similar a la del cuento

Se pide a los participantes que se organicen en grupos de 4, nombrando un relator que sistematizará en una hoja los resultados de su discusión y en la que deberán comentar el significado del dicho popular: “Más vale malo conocido que bueno por conocer”. ¿están de acuerdo con este refrán?, ¿por qué?; ¿están de acuerdo con la afirmación “Nada hay nuevo bajo el sol”? ¿por qué? ¿por qué creen que a las personas les da miedo asumir conductas nuevas: ¿cambiar de empleo, aprender una técnica nueva, cambiar de peinado? ¿consideran que eso es quedarse en el pasado? ¿Por qué? Haga un ejercicio similar sobre la frase “En tiempos de agitación del alma no hagáis mudanza”

Cierre

Para finalizar se concluye que todo proceso de cambio implica desprendimientos, sacrificios, dolores, pero también efectos que benefician. Tener una actitud realista y objetiva frente a la vida es analizar detenidamente cada situación que incite a la toma de decisiones, la cual debe tomarse con tranquilidad y “cabeza fría”. Las emociones alteradas no permiten que la mente pueda sopesar de manera rigurosa y objetiva todas las consecuencias que traerán los cambios.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores. Hojas blancas y esferos. Copias del cuento “¿Cambio?” para cada participante.

Momento 3 – Reto de Equipo

Decidir en grupo

Actividad central

El facilitador organiza 6 grupos para que tres de ellos trabajen la situación 1 y los otros tres la situación 2. El ejercicio que se propone pretende que cada grupo proponga la mejor estrategia para tomar la decisión en cada caso.

Se entrega a cada grupo una situación a resolver.

Situación No. 1

Un grupo de amigos decide organizar una reunión de exalumnos de su colegio. Cuando empiezan a hacer la lista de invitados se empiezan a dar cuenta que algunas personas no podrían asistir en una u otra fecha, pero todos han informado que tienen el deseo de asistir. La situación empieza a volverse tensa porque ninguno quisiera dejar de asistir.

Situación No. 2

Un hombre casado y con dos hijos, queda sin empleo. Tiene la posibilidad de trabajar en otro país, pero eso implicaría alejarse de su familia por muchos meses o bien obligaría al grupo a mudarse, con todo lo que ello representa. El hombre casado, por lo tanto, debe optar por rechazar la propuesta, sacrificarse solo por el bien familiar o arriesgarse a empezar de nuevo en el extranjero.

Se propone a los grupos exponer en plenaria, la decisión tomada detallando la estrategia que el grupo utilizó para llegar a la decisión final. El facilitador identificará con el grupo, las dificultades y fortalezas de un método y otro.

Cierre

Para finalizar el facilitador mostrará al grupo las ventajas de tener una estrategia o varias. Invita a ser crítico con las estrategias para que no se conviertan en camisa de fuerza, considerando que todo evoluciona y cambia. Un mismo método puede no funcionar para todas las situaciones.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores. Hojas blancas y esferos. Tres copias de cada una de las situaciones.

Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

Para qué decidir...

Actividad central

El facilitador le pide al grupo que se ubique cómodamente en el salón de tal forma que puedan escribir. Cierren los ojos y escuchen con cuidado la lectura que hará del texto “La flor roja”.

“La flora roja”

Una vez un pequeño niño fue a la escuela. Un día la maestra le dijo: “hoy vamos a dibujar”.

¡Qué bien!, pensó el pequeño. A él le encantaba dibujar; podría pintar muchas cosas: leones y tigres, pollos y vacas, entre otros.

Así que sacó su caja de colores y empezó a dibujar. Pero la maestra le dijo: “vamos a dibujar flores”.

¡Qué bien!, pensó el pequeño. A él le encantaban las flores y comenzó a dibujar flores de color rosado, naranja, azul. Pero la maestra le dijo: “espera hasta que yo te muestre cómo”.

Esta era roja con tallo verde.

“Aquí está”, dijo su maestra. Ahora puedes comenzar, el pequeño miró la flor de la maestra, luego miró la suya. A él le gustaba su flor más que la de la maestra, pero él no dijo nada. Volteó la hoja e hizo la flor que le pedían, roja con tallo verde.

Sucedió que su familia se mudó a otra ciudad y el niño tuvo que ir a otra escuela. El primer día de escuela la maestra dijo: “Hoy vamos a dibujar”, ¡Qué bien!, pensó el pequeño y esperó hasta que la maestra le dijera qué hacer, pero ella no dijo nada.

Ella se acercó y le dijo: “¿No quieres dibujar?”

Él dijo: “Sí, pero ¿qué vamos a dibujar?”

“No sabré sino hasta que lo dibujes”, dijo la maestra.

“¿Cómo lo haré?”, preguntó el pequeño.

“Como gustes”, respondió la maestra.

“No sé”, dijo el niño.

Y comenzó a dibujar una flor roja con tallo verde.

Helen Buclein.

Terminada la lectura cada participante deberá responder en forma individual a las siguientes preguntas: ¿Qué sintió? ¿Qué pensó? ¿Qué lo hizo recordar? Exprese en pocas palabras la moraleja de la lectura.

En forma voluntaria el facilitador pide a los participantes que compartan sus respuestas con el grupo, a la vez que aporta nuevos interrogantes a la discusión: ¿Cómo les pareció la actitud de la primera maestra? ¿cuáles serían las razones por la que ella actuó de esa forma? ¿Qué opinión le merece la actitud de la segunda maestra? Justifiquen su respuesta. ¿Están los adultos preparados para facilitar la toma de decisiones de los niños y jóvenes? ¿De qué forma? ¿Es posible tener siempre la actitud de apertura y libertad? ¿Qué lo impediría? ¿Cuál sería la propuesta para facilitar la creatividad, la espontaneidad y la toma de decisiones para el cambio?

Cierre

Para finalizar se solicita a cinco voluntarios que escriban en una cartelera cinco conclusiones que puedan proponer después de la discusión sostenida.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores. Hojas blancas y esferos. Copia del cuento “La flor roja”.

Momento 5 – Juego de concurso (prácticas propias)

El juego de las posibilidades

Sensibilización

El facilitador introduce la actividad mostrando cómo en la vida existen diversos caminos, frente a los cuales hay que elegir para llegar a la meta. Se pide al grupo constituir subgrupos de 4 personas.

Actividad central

El facilitador presenta en el tablero una cartelera con un gráfico en el cual hay un punto de salida y un punto de llegada. Cada grupo deberá planear la estrategia para dibujar la ruta que eligieron para llegar del punto A al punto B. Dicha ruta no puede ser igual a la de otro grupo, solo puede tocar un ladrillo gris y no puede usar líneas diagonales. Se advierte que cada grupo debe tener tantas rutas como grupos existen, para que en el caso de que su ruta sea utilizada por otro grupo primero, puedan rápidamente tomar otra opción.

Gráfica de rutas

					LLEGADA
SALIDA					

Una vez los grupos tengan lista su ruta, al azar se propone que uno a uno dibujen con marcador de color diferente la ruta. Un representante por grupo deberá pintar la ruta que el grupo ha acordado para llegar. El reto consiste en coincidir al final con la que el facilitador tiene previamente preparado en otra cartelera que pueda sobreponer.

Cierre

Al finalizar la actividad se lleva al grupo a reflexionar si la toma de decisiones para llegar a la meta es una cuestión de suerte, de probabilidad o de posibilidades y alternativas, pensando en cómo hay algunas cosas que se obtienen más rápidamente que otras, pero que pueden poner en riesgo el proceso de análisis necesario

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores. Carteleras con gráficas de la ruta y la gráfica con la ruta propuesta por el facilitador.

Momento 6 – Compromisos y evaluación

Cómo enseñar a tomar decisiones

Actividad central

El facilitador pide al grupo que se organice en subgrupos de 5 personas. Cada grupo tendrá que proponer a sus compañeros las 10 pautas que considere más importantes a tener en cuenta para enseñar a sus estudiantes y a sus compañeros de trabajo a tomar decisiones acertadas.

Se propone a cada grupo que consigne sus pautas en una cartelera que ubicará en un lugar visible del salón para que sus compañeros puedan verla en su recorrido. Se invita a los compañeros aportar algún elemento adicional a la cartelera de su propio puño y letra.

Tiempo de ejecución: 45 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores.



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital



Fundación
**Saldarriaga
Concha**