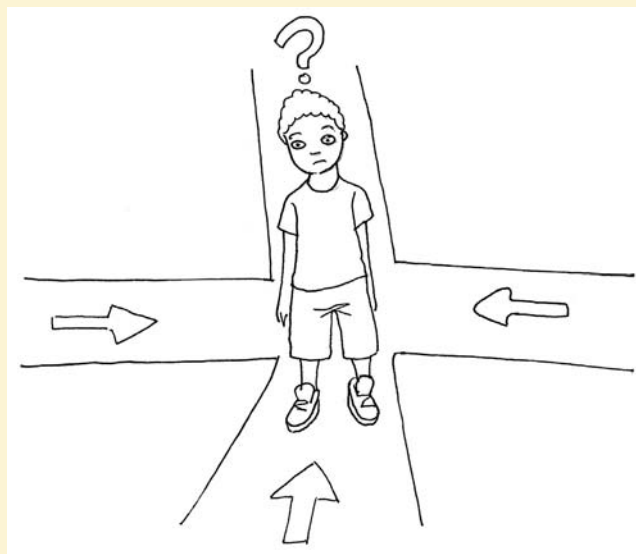


7-OVP: CÓMO APRENDER A TOMAR DECISIONES

1ª sesión: APRENDER A DECIDIR BIEN ES ALGO MUY IMPORTANTE EN LA VIDA

¿Te has dado cuenta de que todos los días decides sobre diferentes cosas? Como lo haces sin darte cuenta te parece que es fácil. Por ejemplo, decidir qué ropa deberás ponerte, qué zapatos serán los más apropiados, a qué hora quedará con mis amigos/as, etc... Estas serían decisiones bastante fáciles, porque quizás no son tan importantes, pero hay decisiones más difíciles y costosas porque tienen consecuencias que podrán marcar tu vida escolar y tu vida futura: estudios, trabajo, formar una familia, etc...



Para decidir bien has de ser una persona **reflexiva**, es decir, que piensa las cosas antes de actuar, y además **no tener miedo** a decidir porque entonces probablemente no lo harás en el momento oportuno. Finalmente, deberás siempre actuar con **prudencia y serenidad**, esto es, no de manera alocada ni nerviosa, sino pensando bien las distintas posibilidades que existen y eligiendo la que más te conviene.

Para decidir bien en una **situación difícil** tienes que tener en cuenta estas **tres cosas**:

1ª ¿Cómo soy yo?	-Cómo eres en realidad: tu inteligencia, tus intereses, tus limitaciones, tus aptitudes, tu manera de comportarte, tus aficiones y gustos, etc... -¿Qué cosas valoras más en tu vida? -¿Qué preocupaciones tienes? -¿Cómo ha sido hasta ahora tu vida? -¿Cómo te ha ido en los estudios?
2ª ¿Qué posibilidades existen?	-¿Qué se puede estudiar? -¿Qué trabajos existen? -¿Dónde puedo encontrar información? -¿Quién puede ayudarme?
3ª ¿Cómo debo tomar la decisión?	Definir bien el problema o situación Establecer un plan de acción para resolverlo Conocerte a ti mismo Investigar e informarte de los distintos caminos que tienes Descubrir los riesgos y consecuencias de cada uno de ellos Eliminar los que no te convienen y entonces... DECIDIR Y PASAR A LA ACCIÓN

Pero, ¿cómo hacer un plan de acción?

Lee con atención el siguiente caso para después comentarlo en grupo.

2ª sesión: PLAN DE ACCIÓN**Actividad 1: El caso de Trini**

Trini tiene un amigo, **Jorge**, y una amiga, **Carmen**, que no se soportan entre sí. Ella les aprecia por igual. Esta situación origina discusiones y tensiones frecuentes, de tal manera que cuando **Trini** pide salir con uno/a, el otro acaba excluido y se siente herido; o cuando salen los tres, la cosa acaba poniéndose al rojo vivo y ellos optan por marcharse a casa, con lo cual **Trini** acaba quedándose sola. No sabe qué hacer ni qué partido tomar. Es entonces cuando **Ángeles**, su tutora, le sugiere hacer una planificación que explique y aclare las fases y acciones que serían útiles para ir resolviendo el problema.

Fíjate en el **Plan de Acción** que acaba de escribir **Trini**:

PLAN DE ACCIÓN	
1º Definiré el problema	-Me encerraré en mi cuarto y trataré de escribir qué problema tengo realmente: "aprecio a dos personas que son incompatibles entre sí. Lo que deseo es conseguir la armonía entre el grupo".
2º Escribiré mi plan de acción	-Voy a tomar nota de las cosas que puedo hacer para resolver el problema poco a poco. De hecho, eso es lo que estoy haciendo en este momento.
3º Clarificaré mis valores	Ante este problema me pregunto ¿qué valoro más? -Evitarme problemas. -La amistad positiva entre varias personas. -El bien y la tranquilidad de la gente.
4º Identificaré qué alternativas tengo	<u>1ª Alternativa:</u> si lo que valoro más es no tener complicaciones lo que puedo hacer son tres cosas: •No salir con nadie •No salir con uno de ellos •Cuando me llamen decir que no estoy <u>2ª Alternativa:</u> si lo que valoro más es la amistad entre varias personas, lo que puedo hacer son 4 cosas: •Hablar con Carmen y tratar de convencerla •Hablar con Jorge y tratar de convencerle •Hablar con los dos a la vez •Pedir que otro amigo nos ayude <u>3ª Alternativa:</u> si lo que valoro más es el bien y la tranquilidad de las personas, lo que puedo hacer son dos cosas: •Decir a Carmen que no quiero molestarla más y que lo mejor es que decida si desea seguir siendo mi amiga. Para ello la única condición es que sea condescendiente con Jorge •lo mismo pero con Jorge

5º Descubrir los riesgos y consecuencias de cada una de las alternativas	¿Qué ocurriría si eligiera la primera alternativa? 1) 2) 3) ¿Qué ocurriría si eligiera la segunda alternativa? 1) 2) 3) ¿Qué podría suceder si eligiera la tercera alternativa? 1) 2)
6º Eliminaré lo que no me conviene y me decidiré definitivamente	¿Qué alternativas eliminarías tú para ayudar a Trini? ¿Qué decidirías finalmente hacer para solucionar el problema?

Actividad 2: A continuación realiza el siguiente ejercicio: plantea un problema personal de decisión que te esté pasando en estos momentos y para el que no tengas claro qué hacer. Realiza entonces un plan de acción para poder resolverlo adecuadamente siguiendo los pasos que ha seguido Trini.