

TENEMOS QUE TOMAR DECISIONES



Cada día tomamos muchas de decisiones: tú, en concreto vas a decidir cómo vestir, lo que vas a desayunar, lo que vas a estudiar, en qué te gustaría trabajar, con quién vas a salir, etc.

En la mayoría de los casos no hace falta pensar mucho para decidirse, pero en ocasiones nos encontramos con situaciones en las que necesitamos pensar un poco más y no decidimos a la ligera.

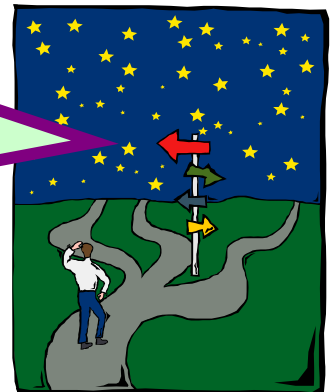
Es evidente que no conseguirías nada de lo que pretendes si no sabes tomar decisiones, no obstante hay situaciones que exigen de tu serenidad y una reflexión mas profunda, valorando todas las posibles soluciones. Son las decisiones difíciles, las más comprometidas.

Pues bien, incluso cuando la decisión no es fácil, siempre vale la pena tomarla pero con cierto rigor y método.

Para saber tomar decisiones, un buen principio puede ser aquel que intenta aclarar la situación de entrada definiendo el problema.

Hay un dicho popular que reza: "*problema bien planteado, problema casi solucionado*"

A partir de aquí hay una serie de pasos que nos deben llevar a la solución final.



Fases en la toma de decisiones



Definir cuál es el problema. ¿Qué consecuencias tiene esa situación?



¿Cuáles son las posibles soluciones?



Hacer una lista de los beneficios y perjuicios de estas opciones.



Asumir la opción que tenga más aspectos a favor que en contra.
Tomar la decisión



A quienes les afecta, quienes tienen que intervenir y como.



En caso de que no sean satisfactorios los resultados, se debe elegir otra alternativa o nueva estrategia para abordar el problema.

CASO PRÁCTICO Nº 1



Carmen sabe que el padre de Raquel tiene tendencia a beber demasiado, y que cuando lo hace se pone muy violento.

En ocasiones, en los últimos tiempos con más frecuencia, ha llegado al instituto con hematomas en el cuerpo. Ella trata de ocultarlo pues en el fondo quiere a su padre y ve que él también sufre y lo pasa mal, y se arrepiente después de lo que ha hecho.

Cuando le preguntan las amigas cómo se lo ha hecho, dice que ha sido una caída o jugando con su hermano.

Pero a Carmen sí le ha contado la verdad de lo que le ha sucedido y también que ahora está empezando a pegar a su hermano pequeño. La madre, les ha obligado a los hermanos a que guarden silencio sobre ese drama familiar.

Carmen quisiera contárselo a alguien que le pueda ayudar, pero ha jurado a Raquel que no lo diría a nadie.






Sin embargo, está pensando qué se puede hacer para solucionar este caso de malos tratos.

1

Definir cuál es el problema, ¿Qué consecuencias tiene ésta situación?

2

¿Cuáles son las alternativas que tiene Carmen?

-  **A-** No decir nada.
-  **B-** Contárselo al tutor/a o a un profesor.
-  **C-** Contárselo a sus padres.
-  **D-** Contárselo a la policía.
-  **E-** Ponerlo en conocimiento de algún responsable del servicio público de salud (Servicios Sociales del Ayuntamiento).

CASO PRÁCTICO N° 1



3

Valoración de los aspectos positivos y negativos de las posibles soluciones.
Beneficios y perjuicios

A	B	C	D	E

4

¿A quienes les afecta?
¿Quiénes tienen que intervenir y cómo?

5

Asumir la opción que tenga más aspectos a favor que en contra.
Tomar la decisión



CASO PRÁCTICO N° 2

Tus padres te están insistiendo siempre en que bajes el volumen de tu equipo de música, odian la música de ahora.

Esto se ha transformado en una lucha constante que ha enrarecido el clima familiar, haciendo difícil la comunicación.

1

Definir cuál es el problema, ¿Qué consecuencias tiene esa situación?

Empty rectangular box for the answer to question 1.

2

Cuáles son las posibles soluciones?



A-

Empty rectangular box for solution A.



B-

Empty rectangular box for solution B.



C-

Empty rectangular box for solution C.



D-

Empty rectangular box for solution D.



E-

Empty rectangular box for solution E.

CASO PRÁCTICO Nº 2



3 Valoración de los aspectos positivos y negativos de las posibles soluciones.
Beneficios y perjuicios

A	B	C	D	E

4 ¿A quienes les afecta?
¿Quiénes tienen que intervenir y como?

5 Asumir la opción que tenga más aspectos a favor que en contra.
Tomar la decisión

CASO PRÁCTICO N° 3



Has empezado a fumar y a tus padres no les gusta que lo hagas.

Todos tus amigos fuman y sus padres se lo permiten, o cuando menos, les da lo mismo.

Te han amenazado con retirarte la "paga de los fines de semana", incluso, de no dejarte salir si no dejas de fumar.

Los mensajes de peligrosidad del tabaco no te llegan, pues cuando fumas, te sientes más seguro, y además, participas con el grupo de amigos de algo que está prohibido.

1

Definir cuál es el problema.
¿Qué consecuencias tiene la situación?

Empty rectangular box for writing the answer to question 1.

2

¿Cuáles son las posibles soluciones?



A-

Empty rectangular box for writing solution A.



B-

Empty rectangular box for writing solution B.



C-

Empty rectangular box for writing solution C.



D-

Empty rectangular box for writing solution D.



E-

Empty rectangular box for writing solution E.

CASO PRÁCTICO Nº 3



3

Valoración de los aspectos positivos y negativos de las posibles soluciones.
Beneficios y perjuicios

A	B	C	D	E

4

¿A quienes les afecta?
¿Quiénes tienen que intervenir y cómo?

5

Asumir la opción que tenga más aspectos a favor que en contra.

Tomar la decisión