



VALUES

2nd
SECONDARY

Toma de decisiones



 **SACO OLIVEROS**

MINDFULNESS



Cierra tus ojitos y empieza a imaginar tres objetos , su color , textura, peso, su olor, que emociones sientes ante esos objetos, para terminar realiza tres respiraciones y abre los ojitos.

HELICOCURIOSITY

Un paseo en bicicleta

Alex se marcha el fin de semana al pueblo de sus padres. Un día, un grupo de amigas y amigos decide dar una vuelta en bicicleta. Alex coge la bicicleta de su casa y al despedirse de su madre, ésta le dice que no debe ir por la zona de las vías del tren, ya que esto es muy peligroso porque pasan trenes a gran velocidad. Los amigos de Alex deciden dar una vuelta por el pueblo y de pronto quieren dirigirse hacia las vías del tren.

1.¿Qué decide hacer Alex?

2.¿Sigue las indicaciones de su madre o va con sus amistades a las vías?





Toma de decisiones

- Determinamos qué hacer.
- Definimos nuestro futuro y metas.
- Escogemos los pasos a seguir.
- Solucionamos problemas.

Nos permite

- Alcanzar y disfrutar metas.
- Examinar las diferentes opciones.
- Considerar las consecuencias inmediatas.
- Reflexionar acerca de la decisión tomada.



Autonomía

- Capacidad de hacer algo de forma independiente y libre, sin ceder ante la presión externa y actuando conforme a los intereses, necesidades, principios y valores personales.
- La autonomía también da lugar al fortalecimiento del autoconocimiento basado en la valoración de los propios logros.

Hay influencia de la presión de grupo



Autoestima

- La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos. La opinión que tenemos de nosotros de una forma general
- Es la conciencia que tenemos de nosotros mismos y está relacionada con nuestra propia aceptación



Establecimiento de un
sentido coherente del yo

Cambios
psicológicos en la
adolescencia

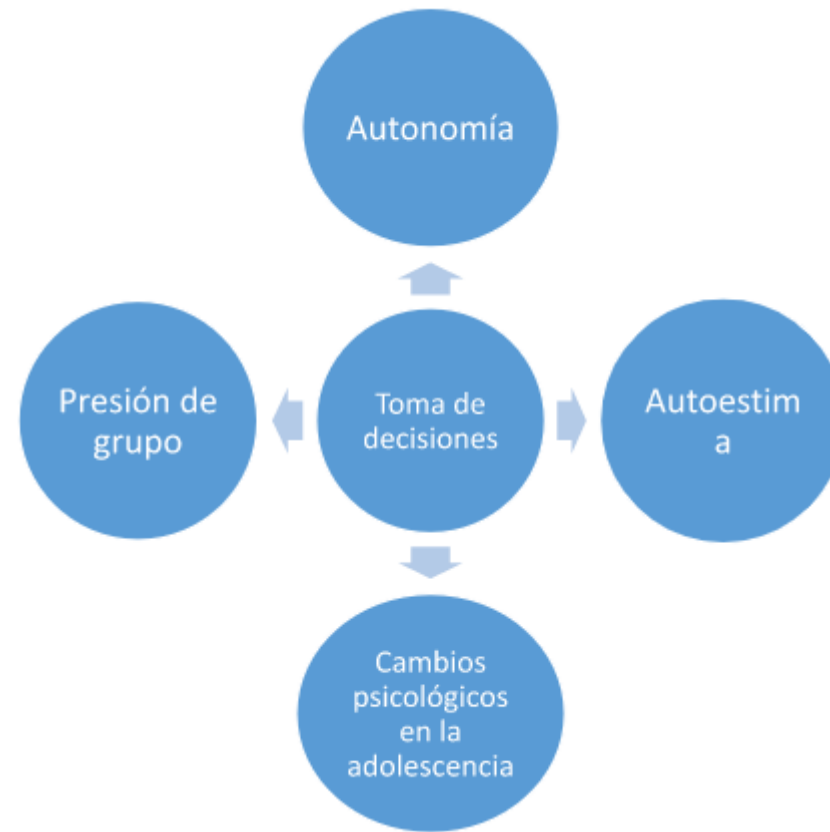
Identidad

influenciados por sus
compañeros, sus familiares o su
cultura





HELICOSYNTESIS





1 ¿Qué hace que los adolescentes cedan a la presión grupal?

2 Escribe un ejemplo en el que sientas que te has sentido influenciado por tomar una decisión por la presión de un grupo:

3 ¿Cuál es la relación que existe entre la presión de grupo y la toma de decisiones en los adolescentes?

4 ¿Por qué es importante la autonomía en la toma de decisiones?

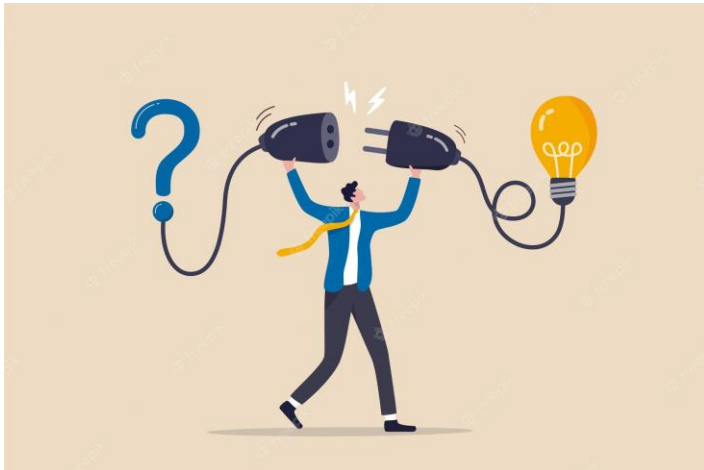


Caso 1:

“Alberto está castigado sin salir, pero sus padres no están. Sus amigos le han llamado y le insisten para que baje un rato, ya que sus padres no se van a enterar.”

Caso 2:

“Daniel tiene un examen para la semana que viene y todavía tiene tiempo de sobra. Puede empezar a estudiar ya y estudiar un poco cada día o dejarlo para el último día”.



Caso 3:

Los mejores amigos de Carlos quieren hacerle una “broma pesada” al nuevo compañero de clase, ya que está un poco aislado y no conoce a los demás. Carlos está preocupado porque no le gustaría que le hicieran lo mismo pero tampoco quiere perder a sus amigos. Identifica el problema y elabora la mejor decisión que debe tomar Carlos.



No tomes una decisión permanente cuando te encuentres en una situación emocional temporal.

Anónimo