

# TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 3 - Unidad III

3ro  
SECUNDARIA

Siguiente parada  
“Estación de Decisiones”



# NORMAS DE CONVIVENCIA



Guardar silencio mientras el docente está realizando la explicación



Levantar la mano para participar o preguntar



Respetar la opinión de los compañeros.

# Dinámica : SÍ O NO



El aula se dividirá en 2, se podrá hacer con una tiza una línea, o con una cinta de color, también podrá decirse imaginariamente que en el lado izquierdo será SI y en el lado derecho NO. A continuación, se realizara preguntas para que los chicos decidan si es SI o si es No, la manera de contestar es sencilla ya que solo tendrán que desplazarse a cualquiera de los lados

# CONTESTEMOS



✓ ¿Qué es toma de decisión?

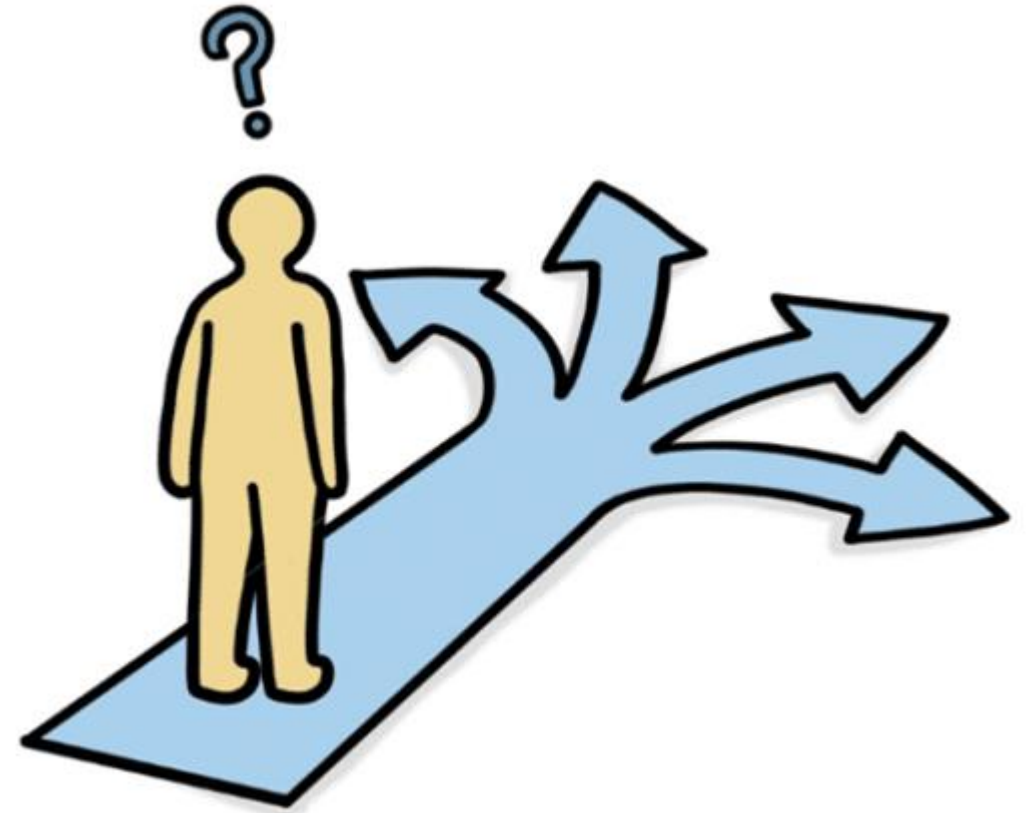
## Observemos el siguiente video



<https://www.youtube.com/watch?v=u87DVFUajr8>

# TOMA DE DECISIONES

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre alternativas o formas de resolver diferentes situaciones de la vida.



# TOMA DE DECISIONES

¿Te has dado cuenta de que todos los días decides sobre diferentes cosas? Por ejemplo, decidir qué ropa debes ponerte, qué zapatos serán los más apropiados, a qué hora quedaré con mis amigos?



# TOMA DE DECISIONES

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





# ALGUNOS PROBLEMAS QUE QUIZÁS TE HA SUCEDIDO

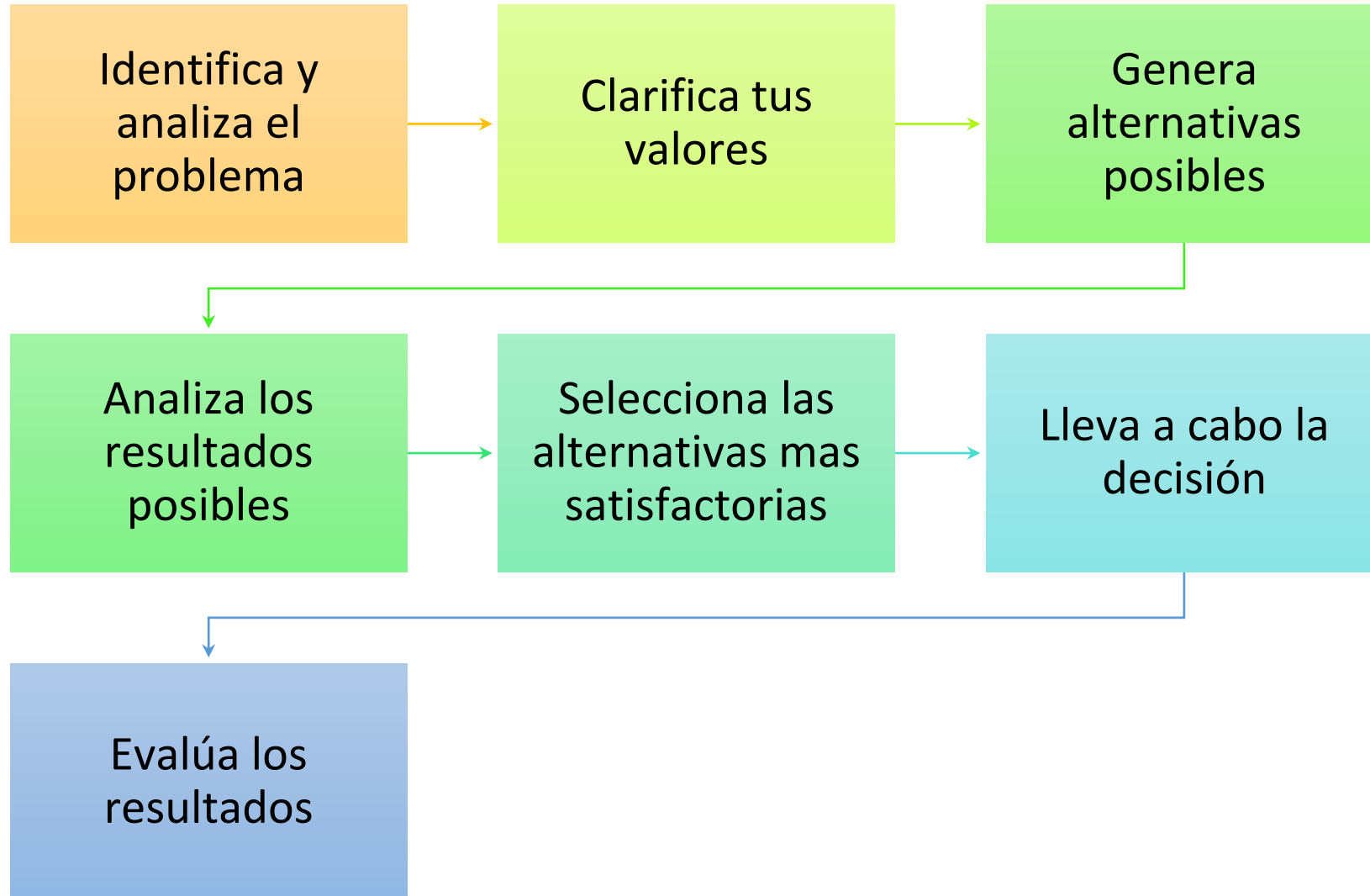
Alguien se mete contigo en clase o durante el recreo

Has hecho mal un examen

Tienes que decidirte por un regalo para un amigo o amiga y no sabes cuál elegir

Tus amistades vienen a buscarte para salir a dar un paseo y tienes mucho que estudiar para mañana.

# PLAN DE ACCIÓN



# EJEMPLO DEL PLAN DE ACCIÓN

## SITUACIÓN:

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.

# EJEMPLO DEL PLAN DE ACCIÓN

DESARROLLO

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.

# EJEMPLO DEL PLAN DE ACCIÓN

## DESARROLLO

4º Identificaré qué alternativas tengo

1ª Alternativa: 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

2ª Alternativa: 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

3ª Alternativa: 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 : PLAN DE ACCIÓN

PLAN DE ACCIÓN	
<b>1.- Definiré el problema</b>	¿Cuál es el problema? ¿Qué quiero conseguir de esta situación?
<b>2.- Escribir mi plan de acción</b>	¿Qué acciones realizaré?
<b>3.- Clarificaré mis valores</b>	Pregúntate ¿Qué valoras más?
<b>4.- Identificaré qué alternativas tengo</b>	Especifica toda las alternativas posibles ( al menos dos)
<b>5.- Descubrir los riesgos y consecuencias de cada una de las alternativas</b>	<p>¿Qué ocurriría si eligiera la primera alternativa? ¿Qué ocurriría si eligiera la segunda alternativa? etc.</p> <p>1.-</p> <p>2.-</p> <p>3.-</p>
<b>6.- Eliminare lo que no me conviene y me decidiré definitivamente</b>	Adopta una alternativa más ajustada y que me reporta más beneficios ¿Cuál es la mejor?



## CASO 1

**Carlos** tiene una hermana mayor y un hermano pequeño. Entre sus deberes familiares está el de cuidar del pequeño. A **Carlos** le apetece apuntarse este año a un grupo excursionista, pero su padre y su madre le necesitan para que lo cuide los fines de semana. Sus amigos le piden que se decida antes de acabar el mes, pues esperan ir en grupo a diferentes excursiones y acampadas cada quince días.

## CASO 2

Había una vez un joven llamado Alejandro que se encontraba en su último año de secundaria. Estaba emocionado por graduarse y tenía grandes planes para su futuro. Sin embargo, se enfrentaba a una difícil decisión: elegir entre seguir sus estudios en una prestigiosa universidad en el extranjero o quedarse en su ciudad natal para cuidar de su madre enferma.

Alejandro siempre había soñado con estudiar en el extranjero y explorar nuevas culturas y oportunidades. Había trabajado duro durante años para lograr excelentes calificaciones y había sido aceptado en una universidad de renombre en otro país. Pero su madre había sido diagnosticada recientemente con una enfermedad grave y necesitaba atención y apoyo constantes.



**"La clave para tomar decisiones no está en elegir siempre lo correcto, sino en aprender y crecer con cada elección que haces"**

# REFLEXIONANDO



✓ ¿Qué aprendí hoy?