

TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 4

5th

SECONDARY

Como elegir hacer lo correcto
(Toma de decisiones)

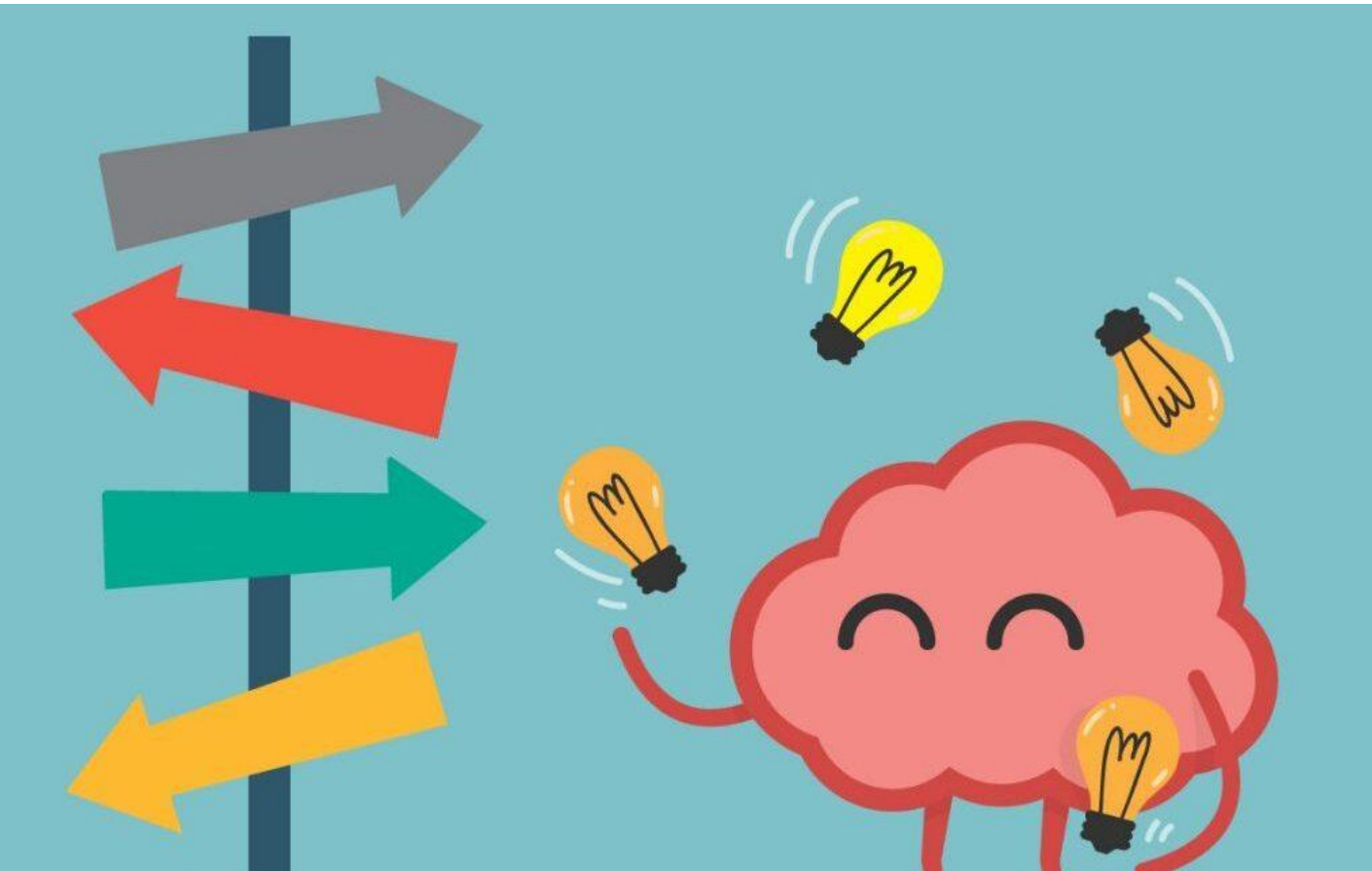


NORMAS DE CONVIVENCIA

- Pedir la palabra antes de hablar.
- Ser puntual y constante a lo largo del proceso educativo.
- Expresarse a través de un lenguaje educado.
- La higiene es fundamental.
- Moderar el uso de aparatos electrónicos.
- Levantar la mano para hablar.
- Cuidar y proteger los materiales de clase.
- Decir “Por favor” y “Gracias”
- Delimitar los espacios de estudio y de juego
- Mantener el orden al entrar, salir y durante la permanencia en el aula de clase.



Como elegir hacer lo correcto



¿Por qué es importante la toma de decisiones?



El proceso de toma de decisiones es un método que consiste en reunir la información y evaluar alternativas para luego, en definitiva, tomar la decisión final. En la adolescencia es un aprendizaje fundamental. No solo porque facilita la vida sino porque brinda mucha tranquilidad a corto, mediano y largo plazo.



Factores personales implicados en la toma de decisiones



El nivel de autoestima, el autoconcepto o el pensamiento crítico tienen especial relevancia.

Aparte de la autoestima, otros factores personales que influyen en la toma de decisiones son la automotivación, la forma de ser, las preferencias, vocaciones o gustos por ciertos temas, la capacidad del adolescente para realizar eficazmente los estudios.

Proceso de toma de decisiones

A la hora de enfrentar una situación a resolver es importante que el individuo siga ciertos pasos:

- Definir el problema (Análisis de la situación que se enfrenta).
- Detectar las alternativas posibles (Reconocimiento de las acciones que se pueden tomar).
- Prever los resultados (Detección de las posibles consecuencias de cada una de las alternativas)
- Optar una alternativa (Elección de alguna de las opciones).
- Control (Monitorear los resultados de la opción elegida)
- Evaluación (Análisis de las ventajas y desventajas de la decisión tomada).



Actividad

En equipos de 4 o 5 seleccionen una de las siguientes situaciones problemáticas y sigue los pasos del cuadro, para la resolución de problemas tomando una decisión

Tu hermano o hermana quiere ver una serie de televisión y tú otro programa, pero los dos son a la misma hora y solo hay una televisión en casa. Discuten acerca del programa que se va a ver.

A tu clase ha llegado un alumno nuevo, que te cae muy bien y quieres hacer amistad, pero sientes un poco de temor de hablarle y no sabes que hacer.

Mientras estabas en clases de educación física un compañero te empujo mientras calentaban para inicial la clase.

Quieres ir a la fiesta de un compañero, pero tu madre te ha dicho que últimamente no estas cumpliendo con tus responsabilidades, por lo que no te piensa dar permiso.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

Primer paso: TRANQUILIDAD	Respira profundamente dos o tres veces y piensa: "Tranquilidad, el nerviosismo no me ayuda a resolver los problemas, sino a cometer errores"
Segundo paso: DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	¿Cuál es el problema? ¿Qué quiero conseguir ante esta situación?
Tercer paso: PENSAR EN VARIAS SOLUCIONES O ALTERNATIVAS	1.- 2.- 3.- 4.-
Cuarto paso: VALORAR LAS CONSECUENCIAS DE CADA ALTERNATIVA	ALTERNATIVAS: VENTAJAS-INCONVENIENTES 1.- 2.- 3.-
Quinto paso: TOMAR UNA DECISIÓN	Una vez valoradas las ventajas e inconvenientes de cada solución o alternativa, ¿Cuál es la mejor? ¿Por qué?



RECOMENDACIONES

Con tus compañeros reflexiones sobre la importancia de la toma de decisiones en la adolescencia.

Se propone a los estudiantes que compartan lo aprendido con su familia y pongan en práctica los pasos aprendidos, antes de tomar una decisión .



responde!

¿Cómo se sintieron en la sesión de hoy?

¿Qué aprendieron hoy?



Conoce tus virtudes y limitaciones,
así podrás tomar decisiones que
te hagan feliz.

