

TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Unidad III Sesión 3

5th
SECONDARY

Toma de decisiones

Siguiente parada: Estación 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.



SIGUIENTE PARADA: ESTACIÓN DE DECISIONES

CASO: Una noche Tormentosa



Estás conduciendo tu coche en una noche de tormenta terrible. Pasas por una parada de autobús donde se encuentran tres personas esperando:

- Una anciana que parece a punto de morir.
- Un viejo amigo que te salvó la vida una vez
- El hombre ideal o la mujer ideal para acompañarte toda la vida.

Tienes que tomar la siguiente decisión.

¿A quién llevarías en el coche, teniendo en cuenta que sólo tienes sitio para un pasajero?

Podrías llevar a la anciana, porque va a morir y por lo tanto deberías salvarla primero; o podrías llevar al amigo, ya que él te salvó la vida una vez y estas en deuda con él. Sin embargo, tal vez nunca vuelvas a encontrar al amante ideal para acompañarte en la vida.

¿Qué decisión tomarías?

SIGUIENTE PARADA: ESTACIÓN DE DECISIONES

¿Qué es la toma de decisiones?

Es un proceso que atraviesan las personas y implica su capacidad para poder elegir entre distintas opciones que tiene mas consecuencias positivas que negativas. Diariamente cada individuo está ante situaciones en las que debe optar por algo en su vida que te encamina a ir alcanzando tus objetivos, y esa decisión no siempre resulta simple.



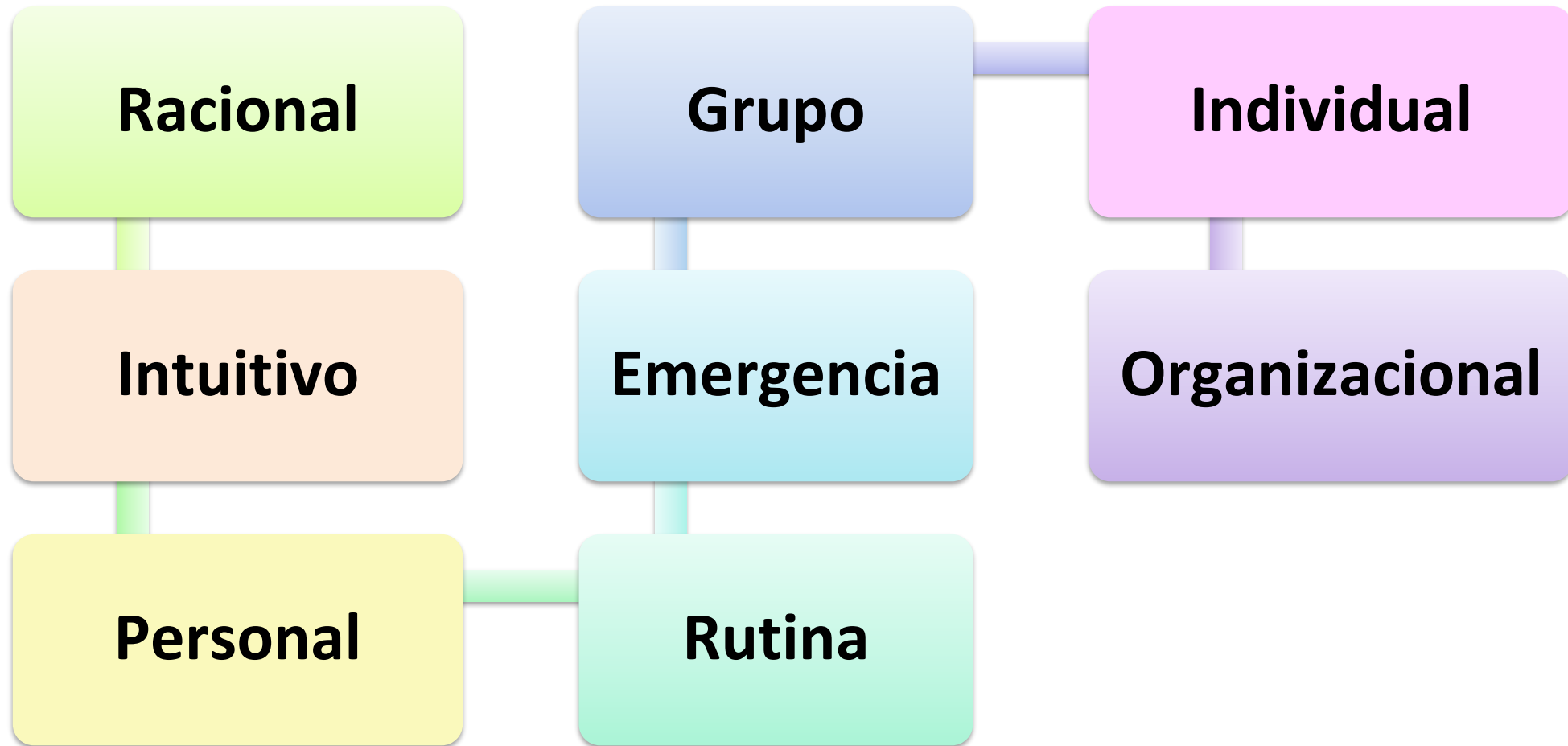
¿Por qué es importante la toma de decisiones?



La toma de decisiones nos permite vivir mejor, ya que tenemos mayor control sobre nuestras vidas.

SIGUIENTE PARADA: ESTACIÓN DE DECISIONES

¿Qué tipos de decisiones hay?



SIGUIENTE PARADA: ESTACIÓN DE DECISIONES

REFLEXIONES

- Cuando tomamos una decisión siempre tenemos que elegir entre una serie de cosas que nos interesan.
- Esto implica que para cada elección hay que dejar de lado otras cosas.
- Lo importante es ver las consecuencias de la elección y escoger lo que sea mejor para nosotros

CONSECUENCIAS DE LAS MALAS DECISIONES

- Baja autoestima
- Miedo
- Frustración
- Miedo
- Inseguridad
- Culpa
- Dependencia
- Inseguridad
- Mala comunicación
- Desordenes alimenticios
- Depresión
- Drogadicción
- Alcoholismo



Aspectos que dificultan la toma de decisiones

- El conflicto entre lo que debo hacer, lo que quiero y lo que me conviene
- Hacer las cosas sin pensar
- La ignorancia
- El no saber decir NO
- Las costumbres y los hábitos
- La falta de tiempo y el lugar para pensar
- No tener con quien dialogar
- Ideas que influyen
- Querer ser independiente
- Querer demostrar que soy bueno en algo
- Demostrar que ya no soy un niño
- El estado de ánimo en el que uno se encuentre
- Las presiones sociales

Consejos para para tomar buenas de decisiones



1. Conóciate a ti mismo
2. Enfócate en el presente
3. Confía en tus instintos
4. Toma en cuenta tus emociones
5. Identifica los riesgos
6. Cambia de perspectiva
7. Ten cuidado con la presión social
8. Reduce tus opciones
9. Reconoce tus limitaciones
10. Ponte en otros zapatos

Trabajo grupal

En equipo de 6 estudiantes deberán responder a la problemática que les tocó en el sobre. Para ello, deberán seguir los pasos adecuados para la toma de decisiones





responde!

¿Cómo se sintieron en la sesión de hoy?

¿Qué aprendieron hoy?



