

## **Actividades - toma de decisiones**

### **Principios básicos**

#### **1- Aprender sobre diferentes modelos y "frameworks" de toma de decisiones.**

Esto te dará una estructura para tomar decisiones y te ayudará a considerar los diferentes factores que componen a la situación

*Actividades mayormente teóricas en las que se explican los diferentes frameworks que existen y las situaciones en las que son ventajosas usarlas.*

#### **2- Práctica de toma de decisiones.**

Ya sea con ejercicios de juego de roles o tomando decisiones en situaciones reales, la práctica de toma de decisiones ayudará a agilizar el proceso y a identificar cuáles son tus bloqueos más comunes al momento de tomar una decisión

*Actividades prácticas en las que se presenta al usuario con situaciones y debe de aplicar los conocimientos del curso para tomar la decisión. Se puede también establecer actividades prácticas que se deban de aplicar en la vida real.*

#### **3- Mantener un diario con las decisiones importantes y los efectos que estas tuvieron**

Esto te servirá para reflexionar sobre las decisiones que ya tomaste e identificar las áreas en las que podrías mejorar

#### **4- Obtener retroalimentación externa de tus decisiones**

Sirve para obtener diferentes perspectivas en las decisiones que tomaste

#### **5- Tomarse el tiempo de reflexionar sobre las decisiones que tomarás**

El no tomar decisiones importantes de manera apresurada permitirá un análisis más completo de la situación y de las posibles ramificaciones que tendría la decisión tomada, es importante dejar claro que no todas las decisiones que tomamos requieren este tipo de cuidado, y el sobre análisis de estas puede ser contraproducente.

### **¿Qué es la toma de decisiones?**

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se elige entre alternativas o formas de resolver diferentes situaciones de la vida. Determinados factores pueden influir en las decisiones que tomamos a diario, es por eso que debemos de ser muy estratégicos con lo elegimos.

### **¿Por qué es importante como soft-skill?**

Las habilidades para tomar decisiones nos ayudan a resolver problemas de manera rápida y efectiva. Es una de las habilidades clave que los empleadores buscan en los solicitantes de empleo, ya que los empleados con estas habilidades tienden a ser autosuficientes.

### **¿Se puede aprender?**

La toma de decisiones es una competencia entrenable, ya que se considera una habilidad blanda (una fortaleza personal) en lugar de una habilidad dura que se aprende a través de la educación o la capacitación.

## **Posible orden de presentación de temas**

1- Introducción a la soft skill y al curso

*Introducción*

2- Explicación de los tipos de decisiones que se toman en la vida diaria y para cuáles es más importante desarrollar esta soft skill

*Tipos de decisiones*

3- Frameworks o modelos de toma de decisiones con ejercicios de aplicación

*Modelos de toma de decisiones, 8 pasos para tomar decisiones*

4- Explicar los diferentes factores que pueden afectar la toma de decisiones y cómo contrarrestar los efectos negativos

*Miedos al tomar decisiones*

6- Ejemplos prácticos en los que el usuario practica la soft skill con situaciones ficticias

*Simulación toma de decisiones*

7- Métodos y ejercicios para practicar la toma de decisiones en situaciones reales

*Poniendo en práctica*

8- Consejos finales (retroalimentación externa, mantener un diario, etc)

## Formato de establecimiento de actividades

Nombre: Ejemplo

Descripción corta: Descripción de la actividad, del formato idóneo para presentarla (Video, texto, imágenes, etc) y de la información que el usuario necesita para poder resolverla

Especificación de la actividad: Se especifica y escribe el contenido que tendrá la pantalla de la actividad, organizándolo y estableciendo el “layout”

**Nombre:** 8 pasos para tomar decisiones.

**Descripción corta:** La actividad consta de analizar la infografía presentada

**Especificación de la actividad:** La pantalla de la actividad contará con el encabezado “Activity 2”, debajo se encontrará la infografía de los 8 pasos para tomar decisiones, la cual el usuario deberá leer y analizar para así tener una mejor idea de los pasos a seguir para poder tomar una decisión.



**Nombre:** Identificación de elementos.

**Descripción corta:** La actividad consta de presentar al usuario un grupo de situaciones los cuales tendrá que desglosar en el conjunto de aspectos que tomaría en cuenta si tuviera que tomar la decisión correspondiente.

**Especificación de la actividad:**

Información:

La información relevante se presenta en el video correspondiente a la actividad

Situaciones:

- Despedir un empleado
- Comprar un carro
- Invertir en un negocio
- Mudarse de ciudad
- Elegir una carrera universitaria

**Nombre:** Tipos de decisiones

**Descripción corta:** Se le presenta al usuario información en forma de video o texto acerca de los tipos de decisiones que hay (clasificadas por su importancia) y las características de cada una, además de como deberías abordarlas dependiendo de esta clasificación. Después se presentará a usuario con una serie de situaciones las cuales tendrá que clasificar en las categorías correspondientes

**Especificación de la actividad:**

Información:

En la vida diaria nos enfrentamos a 3 tipos principales de decisiones, alto impacto, bajo impacto y nulo impacto. La forma en la que nos enfrentamos a ellas debe de variar ya que cada una requiere de diferentes procesos dependiendo de sus características.

Las decisiones de nulo impacto son aquellas que no tienen ninguna importancia real en tu vida, son decisiones como ¿Qué desayunaré hoy? o ¿Qué programa de televisión veré en la noche?. Debido a que no tienen ninguna consecuencia real, el tiempo que se le debe invertir para tomar una decisión debe de ser mínimo y es usualmente muy útil decidir basándose en eventos aleatorios como tirar una moneda o girar una botella, para de esta manera evitar complicaciones en decisiones que no lo ameritan.

Las decisiones de baja importancia, son aquellas que sí requieren de cierto criterio debido a que conllevan un impacto para tí u otros, pero, generalmente existen múltiples decisiones aceptables, son en su mayoría reversibles y su relevancia no durará más de un par de semanas como mucho. Ejemplos de estas pueden ser ¿Qué ropa debería de comprar?, ¿Cuál es el mejor hotel para quedarse por un fin

de semana?, etc. Algunas de las herramientas del curso serán útiles para tomar este tipo de decisiones, pero es importante evitar el sobre análisis con ellas, ya que puede ser contraproducente y la inversión de tiempo que requiere no compensa con el impacto de la decisión.

Finalmente, las decisiones de alta importancia son aquellas que tienen implicaciones importantes a largo plazo, y para las cuales es muy importante tomarse el tiempo de analizar las opciones correctamente. Ejemplos de estas son ¿Qué casa comprar?, ¿Qué carrera estudiar?, ¿Qué trabajo elegir?, etc. Las herramientas presentadas en el curso son especialmente útiles para la toma de este tipo de decisiones ya que es esencial invertir el tiempo necesario para asegurarse de que se está tomando la decisión correcta.

Hay ocasiones en las que una decisión puede parecer de alto impacto sin que lo sea en realidad, esto sucede cuando se toma una decisión que puede tener grandes efectos en tu vida pero el compromiso que haces al tomarla es poco o nulo. Por ejemplo: Si decides empezar a comer saludable, esto es una decisión que tiene el potencial de cambiar una fracción significativa de tu vida, sin embargo, no requiere ningún tipo de tiempo ni esfuerzo el regresar a tu dieta anterior, por lo que no es una decisión de alto impacto, en realidad es un conjunto de decisiones de bajo impacto, como ¿Comeré una hamburguesa o una ensalada? o ¿Compraré el helado que está en oferta?, las que en conjunto ocasionan un cambio importante.

Ejercicio:

Basado en la información anterior, clasifica las situaciones siguientes en 1 de las 3 categorías.

Decidir el sabor de helado que vas a pedir

Decidir el carro que vas a comprar

Decidir la ropa que te vas a poner para salir

Decidir si vas a tener hijos o no

Decidir si quieres empezar un emprendimiento

Decidir el lugar al que vas a ir de vacaciones con tus ahorros de 5 años

Decidir la universidad en la que vas a estudiar

Decidir si te vas a inscribir al gimnasio

**Nombre:** Introducción

**Descripción corta:** Actividad introductoria, mayormente teórica en la que se explica ¿Qué abarca esta soft skill y cómo te ayudará el programa a su desarrollo?

**Especificación de la actividad:**

Información:

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se elige entre alternativas o formas de resolver diferentes situaciones de la vida. Determinados factores pueden influir en las decisiones que tomamos a diario, es por eso que debemos de ser muy estratégicos con lo elegimos.

Las habilidades para tomar decisiones nos ayudan a resolver problemas de manera rápida y efectiva. Es una de las habilidades clave que los empleadores buscan en los solicitantes de empleo, ya que los empleados con estas habilidades tienden a ser autosuficientes.

**Nombre:** Modelos de toma de decisiones

**Descripción corta:** se le explica al usuario el concepto general de los frameworks de toma de decisiones así como algunos ejemplos (pros-cons, beneficios-costos-problemas, Tests, riesgo-beneficio, etc), como ejercicio se le pide al usuario que basándose en la información presentada y en su experiencia personal que establezca un nuevo modelo de toma de decisiones que considere es más adecuado para él, y lo utilice en una situación anterior en la que haya tomado una decisión importante.

**Especificación de la actividad:**

Información:

Los frameworks o modelos de toma de decisiones son herramientas que se basan en el desglose de las opciones disponibles para poder realizar una comparación más objetiva de lo que se podría lograr considerando a las opciones de forma generalizada, el ejemplo más común de estos es el establecimiento de "Pros y cons" de cada opción, pero existen múltiples modelos como la comparación de costos, beneficios y posibles problemas, comparación de riesgos y recompensas, realización de tests y comparación de resultados (solo aplica para situaciones en las que se puede tomar una decisión que es fácilmente reversible), etc.

El método puede variar, pero el objetivo de estos modelos es permitir el correcto análisis de la información al momento de tomar una decisión importante, es



importante poder determinar cual es el modelo más adecuado para cada situación en la que te encuentres y también tener en cuenta que es perfectamente válido y recomendable el combinar elementos de múltiples modelos para que se adapte mejor a la decisión específica.

Actividad:

Piensa en una decisión importante que hayas tomado anteriormente y utiliza un modelo de toma de decisiones para hacer la comparación de las opciones que tenías disponibles en su momento, de preferencia intenta generar un modelo personalizado que se adapte lo más perfectamente posible a la situación elegida.

**Nombre:** Miedos al tomar decisiones

**Descripción corta:** Se presentará al usuario algunos de los pensamientos que tenemos a la hora de tomar decisiones mediante un video

**Descripción específica:** Con un video corto se explicará al usuario los miedos más comunes al momento de tomar decisiones, así al conocerlos podrá evadirlos y centrarse para escoger asertivamente.

*(Miedo a equivocarse, miedo a no estar a la altura, miedo a exponerse, miedo a la impopularidad, miedo a saber por si tengo que decidir al respecto.)*

# **Guiones de videos de las actividades**

## **Act#1 Introducción**

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se elige entre alternativas o formas de resolver diferentes situaciones de la vida. Los resultados de estas decisiones se ven influidos por múltiples factores que no siempre son sencillos de reconocer, es por eso que debemos de ser muy estratégicos con lo que elegimos. La habilidad de tomar mejores decisiones nos ayuda a resolver problemas de manera rápida y efectiva es vital para la vida cotidiana y en los últimos años se ha convertido en una de las habilidades clave que los empleadores buscan en los aspirantes, ya que las personas con esta habilidad tienden a ser más autosuficientes y realizar trabajo de mejor calidad.

En este curso aprenderás las bases teóricas de la toma de decisiones, como son los tipos de decisiones, modelos para tomar decisiones y problemas comunes que surgen al momento de tomar una decisión. Pero también practicarás tus habilidades con ejercicios prácticos diseñados con el objetivo de ayudarte a reconocer las áreas en las que necesites refinar tu proceso.

## **Act#2 Tipos de decisiones**

Existen múltiples clasificaciones de tipos de decisiones que existen, pero, para efectos prácticos, en la vida diaria nos enfrentamos a 3 tipos principales de decisiones, alto impacto, bajo impacto y nulo impacto. La forma en la que nos enfrentamos a ellas debe de variar ya que cada una requiere de diferentes procesos dependiendo de sus características.

Las decisiones de nulo impacto son aquellas que no tienen ninguna importancia real en tu vida, son decisiones como ¿Qué desayunaré hoy? o ¿Qué programa de televisión veré en la noche?. Debido a que no tienen ninguna consecuencia real, el tiempo que se le debe invertir para tomar una decisión debe de ser mínimo y es usualmente muy útil decidir basándose en eventos aleatorios como tirar una moneda o girar una botella, para de esta manera evitar complicaciones en decisiones que no lo ameritan.

Las decisiones de baja importancia, son aquellas que sí requieren de cierto criterio debido a que conllevan un impacto para tí u otros, pero, generalmente existen múltiples decisiones aceptables, son en su mayoría reversibles y su relevancia no durará más de un par de semanas como mucho. Ejemplos de estas pueden ser ¿Qué ropa debería de comprar?, ¿Cuál es el mejor hotel para quedarse por un fin de semana?, etc. Algunas de las herramientas del curso serán útiles para tomar este tipo de decisiones, pero es importante evitar el sobre análisis con ellas, ya que puede ser contraproducente y la inversión de tiempo que requiere no compensa con el impacto de la decisión.

Finalmente, las decisiones de alta importancia son aquellas que tienen implicaciones importantes a largo plazo, y para las cuales es muy importante tomarse el tiempo de analizar las opciones correctamente. Ejemplos de estas son ¿Qué casa comprar?, ¿Qué carrera estudiar?, ¿Qué trabajo elegir?, etc. Las herramientas presentadas en el curso son especialmente útiles para la toma de este tipo de decisiones ya que es esencial invertir el tiempo necesario para asegurarse de que se está tomando la decisión correcta.

Hay ocasiones en las que una decisión puede parecer de alto impacto sin que lo sea en realidad, esto sucede cuando se toma una decisión que puede tener grandes efectos en tu vida pero el compromiso que haces al tomarla es poco o nulo. Por ejemplo: Si decides empezar a comer saludable, esto es una decisión que tiene el potencial de cambiar una fracción significativa de tu vida, sin embargo, no requiere ningún tipo de tiempo ni esfuerzo el regresar a tu dieta anterior, por lo que no es una decisión de alto impacto, en realidad es un conjunto de decisiones de bajo impacto, como ¿Comeré una hamburguesa o una ensalada? o ¿Compraré el helado que está en oferta?, las que en conjunto ocasionan un cambio importante.

### **Act#3 Modelos de toma de decisiones**

Los frameworks o modelos de toma de decisiones son herramientas que se basan en el desglose de las opciones disponibles para poder realizar una comparación más objetiva de lo que se podría lograr considerando a las opciones de forma generalizada, el ejemplo más común de estos es el establecimiento de ventajas y desventajas de cada opción, pero existen múltiples modelos como la comparación de costos, beneficios y posibles problemas (Se utiliza especialmente para decisiones en las que está involucrada una inversión monetaria), comparación de

riesgos y recompensas (que permite un análisis más claro de las consecuencias de una decisión), e incluso para casos específicos realización de tests y comparación de resultados (que es muy útil para decisiones fácilmente reversibles o en las cuales puedes realizar pruebas a menor escala antes de tomar la decisión final).

El método puede variar, pero el objetivo de estos modelos es permitir el correcto análisis de la información al momento de tomar una decisión importante, es importante poder determinar cual es el modelo más adecuado para cada situación en la que te encuentres y también tener en cuenta que es perfectamente válido y recomendable el combinar elementos de múltiples modelos para que se adapte mejor a la decisión específica ya que estos no son sistemas exactos sino herramientas que ayudan a una mejor toma de decisiones.

### **Act#5 Identificación de elementos**

En esta actividad se te presentarán una serie de decisiones difíciles y tu tarea es determinar los factores que influyen en la toma de dicha decisión, el objetivo de la actividad no es que tomes una decisión, sino que identifiques todos los aspectos que tomarías en cuenta si te encontraras en la situación presentada. Por ejemplo: Si la situación es que “vas a comprar una nueva casa” los factores influyentes pueden ser el precio, tamaño, cantidad de cuartos y baños, ubicación, entre otras. Una vez tengas la lista finalizada, jerarquiza a los elementos dependiendo de su importancia. En el caso de comprar una casa nueva el factor más importante puede ser el precio, después la ubicación, luego el tamaño y así sucesivamente.

### **Act#7 Consejos finales**

Hay una serie de costumbres que permiten mejorar nuestra habilidad de toma de decisiones con el paso del tiempo, estas pequeñas acciones son la manera más efectiva para desarrollar constantemente nuestras capacidades.

En primer lugar está mantener un diario con las decisiones importantes y los efectos que estas tuvieron. Esto te servirá para reflexionar sobre las decisiones que ya tomaste e identificar las áreas en las que podrías mejorar. En segundo lugar está el obtener retroalimentación externa de nuestras decisiones. Enfrentarse a diversos puntos de vista nos ayuda a ampliar nuestro espectro de opciones al momento de tomar una decisión. Y finalmente recordar que es importante tomarse el tiempo que haga falta para decidir en situaciones de alto impacto, intentar acelerar el proceso

puede ser catastrófico y llevarte a una decisión errónea en la que no consideres todos los aspectos necesarios.