

GUÍA DE TRABAJO EN EL AULA PARA DOCENTES

COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL: LA TOMA DE DECISIONES

06/05/2024



LA TOMA DE DECISIONES

1. LA TOMA RESPONSABLE DE DECISIONES

La Responsabilidad es la tendencia a controlar los impulsos y a actuar de formas socialmente aceptables; planificando, organizando y ejecutando tareas.

- Las personas con **menor sentido de responsabilidad** tienden a tener dificultades para cumplir con plazos, mantener el compromiso con tareas y proyectos, procrastinar o presentar un trabajo descuidado que pueden afectar negativamente el rendimiento laboral o académico.
- Las personas con **mayor sentido de responsabilidad** tienden a asumir nuevas responsabilidades cuando sea necesario, a retrasar la gratificación, trabajar dentro de las reglas y a planificar y organizar de manera eficaz para alcanzar los objetivos y metas. Esto puede llevar a una mayor versatilidad y capacidad de respuesta en situaciones cambiantes y a que sean vistas por los demás como personas confiables y escrupulosas.

La toma responsable de decisiones es la habilidad de elegir entre varias opciones de forma autónoma, consciente y responsable, considerando las alternativas disponibles y las posibles consecuencias del propio comportamiento con el fin alcanzar metas asociadas a un proyecto de vida y promover el bienestar individual y el colectivo.

2. TIPOS DE DECISIONES

Existen diferentes tipos de decisiones, algunas tienen un impacto en el bienestar mientras que otras no. Las podemos agrupar según su:

- **Grado de relevancia:** hay algunas decisiones más relevantes que otras, y que, además, implican un mayor grado de análisis y reflexión para tomarlas, esto depende de diversos factores, como los riesgos y consecuencias que pueden tener en el bienestar personal y/o colectivo.
- **Grado de inmediatez:** con el que se deben de tomar, por ejemplo, hay algunas que deben tomarse en el mismo momento en el que ocurre determinada situación y, otras, que disponen de una mayor cantidad de tiempo y, por tanto, un espacio más amplio antes de elegir una de las alternativas.

Muchas de estas decisiones, tanto las de relevancia baja, o con grado de inmediatez presente, pueden llegar a convertirse en acciones rutinarias y estas a su vez en hábitos, debido a que son resultado de procesos automáticos e impulsivos, y además tienen un reducido impacto en el bienestar individual y social.

Cuando el tiempo disponible para la toma de decisiones es poco, se puede hablar de la existencia de una presión de tiempo, como lo llamarían Franklin y Hunt, en las que las personas actúan precipitadamente y descartan estrategias que, en otras situaciones menos apresuradas, reconocerían que son más efectivas.

Esto permite que la impulsividad se apropie de las decisiones, lo que puede generar circunstancias que tengan un impacto negativo en lo personal y social.

Por otra parte, cuando hay una mayor cantidad de tiempo para pensar y planear las decisiones a futuro no siempre se toman de manera consciente ni se basan en juicios racionales. Por ello, es necesario que en las decisiones de “relevancia alta” y con “grado de inmediatez futuro”, también se consideren y asuman las consecuencias de las acciones en función de la seguridad, la salud y el bienestar propio y colectivo.

Al tomar decisiones, es importante no solo considerar sus efectos en la propia persona, sino también en las y los demás que me rodean, para tratar de guardar un equilibrio que beneficie a todos y todas.

3. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EN EL AULA LA TOMA DE DECISIONES

A continuación, presentamos una serie de actividades para realizar en el aula para ayudar al alumnado en la toma de decisiones.

UNIDAD: ¿QUE VOY A HACER?

Introducción

El objetivo general de esta unidad es que los estudiantes desarrollen la habilidad para elegir cómo actuar de forma consciente, autónoma, responsable y ética ante diversas situaciones, con el fin de promover su bienestar individual y colectivo. Para guiarlos en la toma de decisiones responsables, los estudiantes reflexionarán sobre el futuro pensando en su proyecto de vida y en cómo las decisiones que toman ahora pueden impactar en él. Aprenderán el proceso que guía la toma responsable de decisiones y a aplicarlo en su vida cotidiana.

¿Cuál es el objetivo de esta unidad?

Identificar elementos que le ayudarán a tomar decisiones de manera consciente, autónoma, responsable y ética ante diversas situaciones de su vida, con el fin de promover el bienestar individual y colectivo.

Concepto clave

Toma responsable de decisiones

Lectura:

Soy Javier. En dos días es mi último examen para finalizar el curso que será el que decida mi nota media final.

Pero... me invitaron a ir a una fiesta mañana. No sé qué hacer, pues las dos cosas son importantes para mí. No sé si ir a la fiesta o repasar los últimos temas del examen.

¿Te ha pasado algo similar? En las próximas actividades te presentaremos un método que te servirá de guía cuando tengas que tomar una decisión importante para que ésta promueva tu bienestar y el de los demás.

El reto es identificar elementos que te ayudarán a tomar decisiones de manera consciente, autónoma, responsable y ética ante diversas situaciones de la vida, con el fin de promover que tanto tu como los demás os sintáis bien.

Actividad 1

Trabaja de manera **individual**.

Lee la siguiente historia:

Fernando vive en León. Estudia un Grado Medio de Formación Profesional de Sistemas Microinformáticos y Redes y, una vez que termine, quiere continuar estudiando un Grado Superior de Administración de Sistemas Informáticos en Red.

Sin embargo, empezando el segundo año, su tío que vive en Los Ángeles le propone llevárselo para allá a trabajar como camarero en el restaurante de unos conocidos. El sueldo que le ofrece es muy bueno y podría viajar con su tío, quien además está dispuesto a pagar el viaje. Fernando considera que es una oportunidad única que quizás no se vuelva a presentar para ampliar su nivel de inglés.

Tiene dos semanas para decidir: ¿se queda o se va?

Si Fernando fuera tu amigo y te pidiera un consejo, ¿qué le dirías? Escríbelo en un minuto.

Actividad 2

En **grupos** de 4 personas:

- a) Comparte tus respuestas de la actividad anterior.
- b) Imaginad que estáis en la situación de Fernando. Haced una lista con un máximo de cinco elementos que tendríais en cuenta para tomar la decisión con base en vuestra experiencia.
- c) Consensuad y escribid tres consejos que darías a Fernando para tomar su decisión.

Escribe en un minuto que te llevas de esta unidad

Reafirmo y ordeno:

¿Qué decisión debe tomar Fernando? Probablemente, la información que tenemos al respecto no es suficiente para dar una respuesta definitiva ¿Cómo podríamos ayudarlo?

¿Qué aspectos serían relevantes colocar en cada plato de la balanza para lograr tomar su decisión?

Lo comentamos con todos los compañeros del aula

Para tu vida diaria

Revisa el video de la siguiente sección y, a partir de él, anota alguna decisión que te gustaría tomar. Escríbela aquí o en tu cuaderno

¿Quieres saber más?

Te recomendamos el siguiente video sobre la importancia de tomar decisiones y las desventajas de no hacerlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vdx0OxbiBL8>

Concepto clave

Toma responsable de decisiones: habilidad de elegir de forma autónoma, consciente, responsable y ética ante diversas situaciones, considerando las metas asociadas a un proyecto de vida, las alternativas disponibles y las posibles consecuencias de su comportamiento, con el bienestar individual y colectivo.