

## 3ª ACTIVIDAD

### TOMA DE DECISIONES

Es una capacidad compleja que ejercitamos tanto en pequeñas elecciones que hacemos a diario casi sin darnos cuenta ( que ropa nos ponemos, qué comida elegimos, cómo decidimos organizar el tiempo y las actividades a lo largo del día...), como en momentos vitales trascendentes donde el tipo de decisión que tomemos puede condicionar en buena parte nuestro futuro y marcar trayectorias concretas ( elección de pareja, estudios y trabajo, casa...).

Tomar decisiones supone elegir entre las posibilidades o alternativas que se nos ofrecen ante una situación en un momento determinado.

En este sentido, tomar decisiones es un proceso activo, voluntario y consciente, que se basa en la elección personal fundamentada en nuestros criterios, opiniones y valores.

#### IDEAS CLAVE DE LA ACTIVIDAD

**TOMAR DECISIONES ES UNA CAPACIDAD QUE SE PUEDE APRENDER Y MEJORAR CON LA PRÁCTICA. TOMAR NUESTRAS PROPIAS DECISIONES NOS PERMITE SER MÁS AUTÓNOMOS Y MADURAR NUESTRA RESPONSABILIDAD.**

**A CADA EDAD LE SON PROPIOS UNOS NIVELES DE AUTONOMÍA. TAN NEGATIVO ES QUE PRETENDAMOS QUE NUESTROS HIJOS DECIDAN SOBRE CUESTIONES COMPLICADAS A EDAD TEMPRANA, COMO QUE LLEGUEN A LA ADOLESCENCIA, SIN SER CAPACES DE ELEGIR SOBRE LOS TEMAS BÁSICOS QUE LES AFECTAN, PORQUE LOS ADULTOS TOMAN LAS DECISIONES POR ELLOS.**

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Marcarse metas y tener claros los propios propósitos, se convierte de esta manera en el criterio de decisión fundamental a la hora de elegir sobre algo.

Para ilustrar la importancia de los objetivos en el proceso de toma de decisiones, recordamos los pasos de este proceso y nos fijamos en el lugar inicial que ocupa establecer las metas personales.

## PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES

<b>1.- ANALIZAR LA SITUACIÓN</b>	Tengo 30 euros para gastar en compras
<b>2.- MARCARSE OBJETIVOS</b>	Debo cuidar las relaciones con mi hermano, que además me ha ayudado mucho en la preparación de los exámenes
<b>3.- GENERAR ALTERNATIVAS</b>	A- Comprarme unas deportivas nuevas. B- Regalar a mi hermano el libro que le gusta. C- No comprar nada y guardar el dinero.
<b>4.- VALORAR LAS DIFERENTES ALTERNATIVAS</b>	A.- Me satisface a mí, pero realmente no las necesito, puedo seguir con las que llevo. B.- A mi hermano le encantaría y yo me sentiría bien por agradecerle con ello su ayuda. C.- No tiene sentido guardar el dinero, si el objetivo es destinarlo a compras este mes.
<b>5.- ELEGIR UNA ALTERNATIVA</b>	Comprar a mi hermano el libro que lleva tiempo deseando tener.
<b>6.- LLEVAR A LA PRÁCTICA LA DECISIÓN TOMADA</b>	Esta misma tarde voy a comprarlo y se lo doy por la noche cuando llegue a casa

FALTA ACTIVIDAD