



Toma de decisiones

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre alternativas o formas de resolver diferentes situaciones de la vida.

Diariamente las personas tomamos decisiones de manera continua, en unas ocasiones sin apenas darnos cuenta, y en otras de forma totalmente consciente. Y unas veces las decisiones tienen mayor trascendencia que otras.

A lo largo del proceso de maduración de las personas, desde niños, vamos aprendiendo a realizar elecciones. Así vemos cómo los adolescentes son cada vez

capaces de enfrentarse a situaciones o problemas más importantes. Y así debería ser. En un correcto aprendizaje de responsabilidades tiene especial importancia la toma de decisiones, haciéndoles conscientes de las consecuencias que de ellas se derivan y asumiéndolas.

Es decir, para aprender a tomar decisiones habrá que saber que éstas tienen unas consecuencias, y realmente tendrán que “sufrirlas” como parte de dicho aprendizaje.

Un ámbito muy importante donde sabemos que tenemos que educar a los jóvenes en la



toma de decisiones es en el del tiempo libre, y en los aspectos relacionados con la salud.

También en la vida académica el alumno tendrá que elegir entre distintas alternativas, cómo abordar el estudio, qué asignaturas elegir, qué itinerarios formativos, qué profesión,...

En todas estas decisiones irán acompañados/as de sus familias.

IES Santa Bárbara

Volumen 9, número 8

Mayo 2016

Puntos de interés especial:

- Debemos enseñar a tomar decisiones.
- Tomar decisiones es una forma de aprender a ser responsables.
- Todos/as podemos tomar decisiones adaptadas a nuestra edad y circunstancias.

Contenido:

Análisis de riesgos	2
Decisiones académicas	2
El papel de la familia	2
Cómo aprender/ enseñar a tomar decisiones	3
Puesta en práctica	3

A tener en cuenta

A la hora de tomar decisiones habrá que tener en cuenta diversos aspectos importantes. Dependerá del tipo de decisión, pero en general tendremos en cuenta que:

- Tomar decisiones implica tomar

conciencia de la importancia que tiene decidir bien.

- Entender que las elecciones de hoy (incluso pequeñas) pueden condicionar otras decisiones de

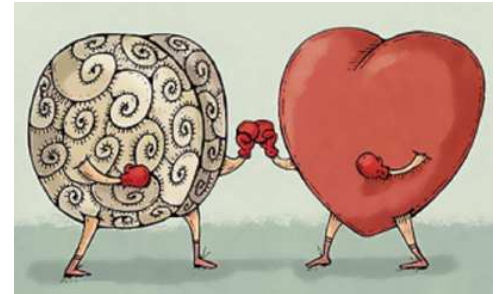
mañana.

- Tomar decisiones implica seguir un proceso, unos pasos y reflexionar.
- Ayuda a conocerse mejor y a ser más responsable.



Análisis de riesgos

La toma de decisiones implica siempre la asunción de unos riesgos. Los chicos y chicas deberán ser conscientes de ello, analizarlos y tomar aquellas decisiones que impliquen riesgos que por su edad y madurez puedan tomar. De hecho los adultos podemos valorar los riesgos como una buena forma de medir si una decisión puede ser tomada por nuestros hijos/as solos, o con mayor o menor ayuda.



Existen diferentes **tipos de riesgos**: riesgo funcional (de que consiga o no el resultado esperado), riesgo físico (de que perjudique su salud), riesgo económico (de gastar sus ahorros por ejemplo), riesgo social (consecuencias en las relaciones interpersonales), riesgo psicológico (cómo se sentirá posteriormente), riesgo de tiempo (tener más tiempo para unas actividades o tareas en detrimento de otras).

Decisiones académicas

Para ayudar a tomar decisiones sobre cuestiones académicas podemos ayudarles a través de los siguientes pasos:

- Identificar con nuestros hijos/as cuáles son sus habilidades, qué les gusta, qué se les da mejor, en qué son peores,...
- Analizar las diferentes opciones y qué opciones le abriría o le cerraría en el futuro. Podemos ayudarles a pensar en qué trabajo se ven en el futuro, o qué se imaginan estudiando. Podemos pensar juntos en personas, familiares o amigos, y en sus trabajos o estudios.
- Se puede seguir el proceso general del que habla más adelante.

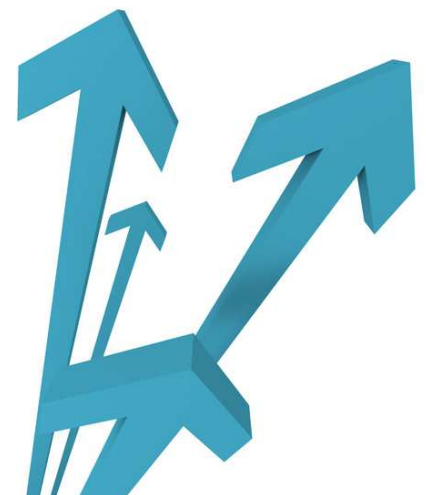
“Toda persona puede tomar decisiones en función del tipo de decisión y los riesgos o consecuencias de la misma”

Papel de la familia

El papel de la familia frente a la toma de decisiones de los y las adolescentes puede ser muy variado, y en su papel educador irá en la dirección de ir poco a poco transmitiéndoles un mayor peso en las decisiones a los hijos/as. Se debe ir dando progresivamente responsabilidad a los hijos en la toma de decisiones.

Además se les puede enseñar de manera detallada a realizar el proceso de toma de decisiones, para aquellas de cierta importancia, de manera que la vayan integrando en su día a día.

Por otro lado, será muy importante que hablemos con ellos de los riesgos de determinadas decisiones, y también de lo positivo de otras, de manera que les transmitamos unos valores en los que puedan apoyar sus decisiones cuando no estemos con ellos/as.



Cómo aprender/ enseñar a tomar decisiones

Para que nuestros hijos e hijas aprendan a tomar decisiones podemos enseñarles a seguir el siguiente **proceso**, en un primer momento de forma intencionada, para decisiones de cierta importancia (incluso sentándonos con ellos delante de papel y boli), de manera que lo apliquen cuando lo necesiten y lo vayan automatizando para decisiones más sencillas.

- 1) Identificación o descripción del problema o la situación a la que nos enfrentamos, de todo lo que conocemos, incluso buscando información para complementar.
- 2) Identificación de opciones: cuáles son las alternativas que tenemos.
- 3) Realización de una lista de ventajas y desventajas de las distintas alternativas. Aquí podemos pensar si podemos reducir las desventajas de alguna de las opciones, o conseguir la ventaja de unas a través de otras.
- 4) Darles una valoración (por ejemplo del 1 al 10) a cada una de las ventajas y desventajas y valorar el coste emocional de cada una de las opciones (cómo se sentirá al elegir una u otra opción, o si se verán afectadas las relaciones con otras personas).
- 5) Finalmente se tomará la decisión y se razonará por qué se ha realizado dicha elección.

Una vez que se ha tomado una decisión habrá que **ponerla en práctica y observar los resultados de la misma**, para valorar si se ha tomado la decisión correcta o conviene realizar alguna modificación.



“Una vez aprendemos el proceso de toma de decisiones de forma guiada lo iremos incorporando de manera automática”

Puesta en práctica

Podemos aprovechar una decisión que tenga que tomar nuestro hijo/a en los próximos meses. Por ejemplo, qué optativas elegir, qué itinerario académico seguir, qué actividad realizar durante el verano, qué actividad extraescolar elegir el próximo curso, etc. y llevar a cabo el proceso de toma de decisiones paso a paso, incluso por escrito.

Cuando queramos que nuestros hijos aprendan a tomar decisiones podemos hacerlo de dos maneras. Podemos dejar las alternativas abiertas, de manera que sea él o ella el que las proponga, o podemos dar las alternativas para que decidan (este segundo caso lo utilizaremos cuando no sirva cualquier alternativa, pero sí queremos que participe en la decisión, para que así sea mayor el compromiso).



IES Santa Bárbara

C/ David Vázquez Martínez nº 4

Teléfono: 985 69 51 01

Fax: 985 68 14 28

Correo:

stabarla@educastur.princast.es



.....

¿Qué está ocurriendo en nuestro IES?

- El alumnado de la asignatura de Asturiano acudió el 10 de mayo al Teatro a La Laboral.
- El alumnado de 4º de ESO participó en el mercado de cooperativas el día 11 de mayo.
- El departamento de Educación Física organizó deportes asturianos en el parque el día 11 de mayo.
- El alumnado de religión de 1º de ESO participó en una jornada de convivencia con alumnado de otros centros el viernes 13 de mayo.

¿Qué va a ocurrir próximamente en nuestro IES?

- Los días 30 y 31 de mayo se llevará a cabo el Encuentrastur, en el que alumnado formado en mediación convivirá con alumnado de otros IES en unas jornadas sobre convivencia.

Estamos en la web

<http://web.educastur.princast.es/ies/stabarla>



Escuela de familias. Espacios de participación

Este curso escolar se ha llevado a cabo la escuela de familia "Espacios de participación" a lo largo de cinco tardes. Se han abordado temas como los siguientes: comunicación, corresponsabilidad, educación afectivo sexual, mitos del amor romántico, y nuevas tecnologías.

espacios de participación - escuela de familias



Aquellas personas que habéis asistido a alguna de las sesiones, podéis dar vuestra opinión y sugerencias sobre la misma en el apartado "Blog con las familias", que encontraréis en nuestra web en la columna de la izquierda.

.....