

ORIENTACIÓN ESCOLAR III
Actividades del Parcial Uno

Nombre del alumno@: _____ Grupo: ___ Fecha: _____

Investigar formas y métodos de tomar decisiones. Elaborar fichas de trabajo de la información que obtenga.

Lectura
CONTROLAR Y DECIDIR TU VIDA

Todos tenemos el derecho de tomar nuestras propias decisiones. Hay varios factores que influyen en el proceso de tomar decisiones, los cuales se pueden agrupar de la manera siguiente:

1. Influencia de otras personas.
2. Información.
3. Experiencia propia:
Nivel educativo y socioeconómico.
Valores de cada persona.
Personalidad de cada individuo.

1. Influencia de otras personas: Cada uno de nosotros se ha desarrollado dentro de un contexto social interactuando con otras personas, entre las cuales se encuentran familiares, amigos y maestros. Muchas veces, alguna o varias de estas personas tratan de presionarnos a actuar de cierta manera y nosotros, para quedar bien, para que “no nos dejen de querer” o porque no sabemos qué opción nos queda, accedemos y actuamos de acuerdo con lo que la o las personas esperan de nosotros. Esta forma de actuar es una forma complaciente; es decir, conformamos nuestro comportamiento en función de, o de acuerdo con, los deseos y expectativas de los demás, no tenemos iniciativa propia. Esto puede ser peligroso y rara vez lleva a una vida satisfactoria.

2. Información: Para tomar una decisión se deben adquirir conocimientos que permitan analizar los pros y contras de una decisión. Así, por ejemplo, para decidir si tomar o no una droga deberíamos saber qué ventajas y desventajas tendrás al probarla; es decir, necesitamos información acerca de la droga. Se pueden obtener folletos en centros especializados o ir a la biblioteca pública a buscar libros que indiquen la composición de la droga, sus efectos a corto y largo plazo y su costo. Esta información objetiva nos aportará bases para tomar una decisión.

3. Experiencia propia: cada uno de nosotros ha obtenido a través del aprendizaje y desarrollo, experiencia propia. Algunas de estas experiencias nos ayudan a formar una actitud favorable hacia el asunto en cuestión (por ejemplo: hacia consumir alcohol, una droga, hacia usar o no anticonceptivos). Entre los factores más importantes de la experiencia propia destacan los siguientes: los valores de cada persona, el nivel de educación, de recursos socioeconómicos con los que cuenta y la personalidad de cada individuo.

Los valores de cada persona, su nivel educativo y socioeconómico son parte de la experiencia que cada quien va adquiriendo. Los valores se van formando a través de estas experiencias y se van modificando al ir adquiriendo nuevas. El medio educativo y socioeconómico en el que se desarrolla cada persona se relaciona con una cultura, con una serie de costumbres y de expectativas. Es decir, son parte del medio en el cual se van a configurar, se van a interpretar y a formar las experiencias de cada quien. Si los valores, costumbres y expectativas de ese grupo social apoyan el derecho a expresarse libremente, el respeto a la vida y la obtención de altos niveles educativos, es más probable que las personas tomen sus decisiones con base en estas perspectivas y no basándose en que otros les digan qué tienen que hacer.

Así, por ejemplo, si creen que es perjudicial, no se expondrán a tener un hijo no deseado por más que se sientan presionados a hacerlo ya que respetan la vida de cada persona y tienen altas aspiraciones para sí mismos, el hijo y el resto de la familia.

En lo que se refiere a la personalidad de cada individuo una de las características más importantes es conocida con el nombre de locus de control interno. Es el grado al cual la persona considera que controla desde adentro de sí mismo, es decir, internamente, lo que le sucede. El otro extremo de este continuo es el locus de control externo, que se refiere a la creencia de que el destino, la suerte u otras cosas “externas” a la persona son los que determinan lo que sucede. Una persona que controla por sí

ORIENTACIÓN ESCOLAR III

Actividades del Parcial Uno

misma lo que sucede tendrá una mayor probabilidad de tomar sus propias decisiones, de ser el “autor” de su vida.

Por otro lado, estudios desarrollados en el campo de la psicología han notado que el involucrase activamente en la toma de decisiones aumenta de manera importante los sentimientos de satisfacción personal y de compromiso con esas decisiones.

Existen varias formas de tomar decisiones. Algunas de ellas realmente no implican un involucramiento de los valores, personalidad y cultura de la persona y otras sí lo implican. A continuación se presentan algunas:

No involucramiento

- Dejando que otros decidan.
- No decidiendo.
- Por impulso.
- Posponiendo la decisión.
- Dejando que la suerte o el destino decidan.

Involucramiento

- Evaluando las diferentes opciones antes de decidir.
- Obteniendo información antes de decidir.
- Evaluando las consecuencias de las decisiones.
- Balanceando las ventajas y desventajas de las diferentes opciones.
- Planeando lo deseado y actuando en consecuencia.

Tomar una decisión puede ser un proceso difícil si no se tiene la costumbre de hacerlo. Una vez que se empieza a seguir este proceso, que implica el involucrarse en lo que a uno le sucede, a tener control sobre su vida y a sentir satisfacción por ello, se va haciendo más fácil el tomar decisiones. A continuación se presentan una serie de pasos de un modelo racional de toma de decisiones que se recomienda se practiquen cada vez que haya que tomar una decisión.

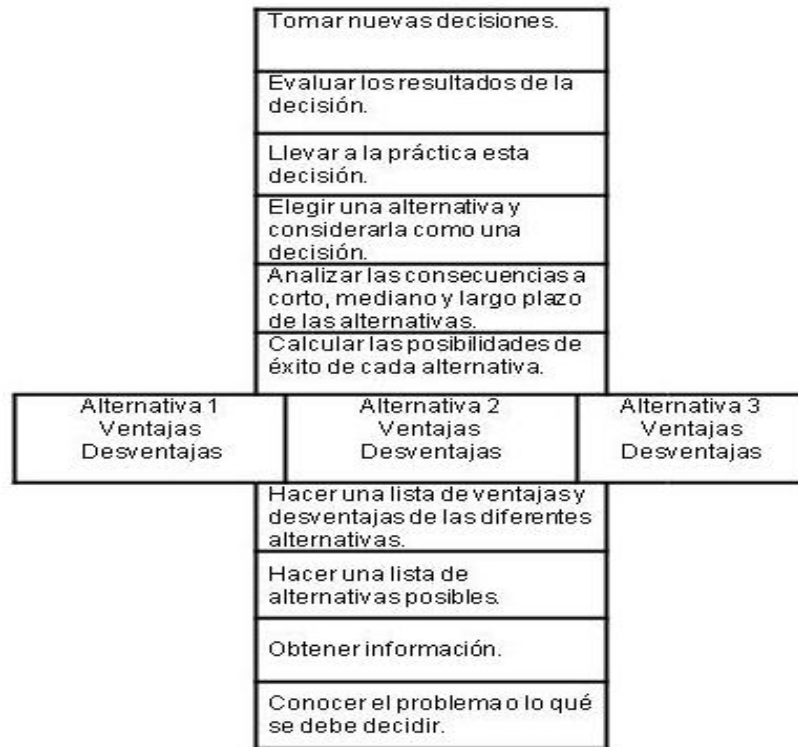
1. Conocer el problema o lo que se debe decidir.
2. Obtener información.
3. Hacer una lista de alternativas posibles.
4. Hacer una lista de ventajas y desventajas de las diferentes alternativas.
5. Calcular las posibilidades de éxito de cada alternativa.
6. Analizar las consecuencias a corto, mediano y largo plazo de las alternativas.
7. Elegir una alternativa y considerarla como una decisión.
8. Llevar a la práctica esta decisión.
9. Evaluar los resultados de la decisión.
10. Tomar nuevas decisiones.

Fuente: Pick Susan (1999). Planeando tu vida. Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes. México, Ed. Grupo Planeta.

ORIENTACIÓN ESCOLAR III
Actividades del Parcial Uno

Nombre del alumno@: _____ Grupo: __ Fecha: _____

Esquema para la toma de decisiones



Elaboró: M.C. Esther Lima Olivo.

Elaborar un esquema con la serie de pasos para la toma de decisiones y considerar si es necesario anexar más pasos argumentando su integración.

ORIENTACIÓN ESCOLAR III
Actividades del Parcial Uno

Nombre del alumn@: _____ Grupo: __ Fecha: _____

Cuadro de "Clasificación de conflictos en la adolescencia".

Personales	Sociales
Familiares	Económicos