

DECISÕES, DECISÕES, DECISÕES...

Pistas para melhores decisões

sape

Serviço de apoio ao estudante

**POLITÉCNICO
DE LEIRIA**

sape@ipleiria.pt

PRECISO DE TOMAR UMA DECISÃO?

Todos os dias tomamos decisões. Algumas mais fáceis (bebo um copo de água ou não), outras mais complexas (vou terminar o namoro ou não?).

Passamos a vida a querer que tudo nos corra bem, que não erremos, que não nos aconteça nada de mal, mas a verdade é que isso é praticamente impossível. Afinal não sabemos como será o amanhã...

DE QUE DEPENDE A DECISÃO?

Uma decisão depende de/da:

- prestar atenção
- analisar a informação disponível
- lembrar o que aprendemos
- definir objetivos
- ter uma mente clara
- ter um processo de deliberação
- ter em conta o que sentimos

Devemos conjugar aspetos nossos e dos que nos rodeiam. Direta ou indiretamente, os aspetos sociais influenciam a decisão pessoal. Também os aspetos pessoais influenciam como se decide e qual a alternativa escolhida.



“Não tenho talento especial, apenas sou apaixonadamente curioso.”

Albert Einstein

SABIAS QUE...

...na maior parte das vezes somos levados a decidir o que outras pessoas querem?

Quanto não nos dão a informação toda...

Quando tocam música nos supermercados para andarmos mais devagar

Quando pintam de branco para sugerir pureza e perfeição

Quando usam pessoas famosas para as quisermos imitar

Quando nos dizem exatamente o que queremos ouvir

Quando nos prometem sucesso fácil

www.sape.ipleiria.pt

Contactos gerais SAPE
sape.esecs@ipleiria.pt | sape.estg@ipleiria.pt | sape.esad@ipleiria.pt
sape.estm@ipleiria.pt | sape.esslei@ipleiria.pt

Contactos úteis:
Polícia Segurança Pública | www.psp.pt
Serviços de Saúde | Linha Saúde 24 (808 24 24 24) | www.saude24.pt
Politécnico de Leiria | www.ipleiria.pt

SOMOS INFLUENCIADOS POR ERROS DE JULGAMENTO (alguns exemplos)

Efeito de posse: um bem ou ideia que esteja na posse da pessoa é sempre melhor que as outras coisas.

Efeito de saliência: quando a pessoa presta mais atenção aos aspetos mais óbvios e marcantes da informação.

Viés de negatividade: perante informações positivas e outras negativas, dá-se mais peso às

informações negativas.

Viés de suporte à escolha: depois de se realizar uma escolha, as pessoas tendem a não olhar adequadamente para as desvantagens dessa escolha, para não colocarem em causa a opção tomada.

Efeito de ambiguidade: perante uma situação com resultado conhecido

e outra com um elevado nível de ambiguidade nos resultados, as pessoas escolhem a opção segura.

Efeito de primazia: tendência a dar primazia à primeira informação recebida de uma lista variada de elementos.

Viés de confirmação: preferir informação que confirma aquilo que se acredita ser verdade.

SOU CAPAZ DE TOMAR DECISÕES?

Tenta responder a estas questões apenas com SIM ou NÃO:

1. Tenho tendência para comparar a minha decisão com aquilo que penso que os outros fariam.
2. Não me sinto capaz de tomar decisões difíceis.
3. Não gosto de pedir opiniões.
4. Não sinto que a forma como um problema é apresentado condiciona a decisão que devo tomar.
5. Não me sinto minimamente condicionado(a) nas decisões que tomo.
6. Tenho medo de tomar decisões.
7. Não costumo pensar muito nas consequências.
8. Prefiro evitar sentir coisas quando estou a decidir.



SOU CAPAZ DE TOMAR DECISÕES?

Se deste mais de 6 respostas com SIM, então deves apostar no desenvolvimento da tua capacidade de tomar decisões.

Se deste entre 3 e 5 respostas com SIM, então consegues decidir adequadamente, embora haja aspetos a melhorar.

Se deste até 2 respostas com SIM, então consegues tomar decisões difíceis. Continua.

As decisões tornam-se mais complexas quanto maior for o peso da responsabilidade e a dimensão das consequências. Temos de aceitar a realidade e assumir as nossas decisões. Não devemos deixar a decisão do que é importante para a nossa vida, para outra pessoa.

COMO SABER SE A DECISÃO FOI BOA?

Na verdade, nunca saberemos ao certo...

Há quem ache que a decisão se avalia pelas consequências, mas isso não é avaliar a decisão, mas sim os seus resultados.

Devemos olhar para o momento da decisão e pensar:

Se estou satisfeito(a) com a decisão que tomei.

Tenho a certeza que tomei a melhor decisão possível, independentemente dos resultados.

Sei que voltaria a decidir da mesma forma.

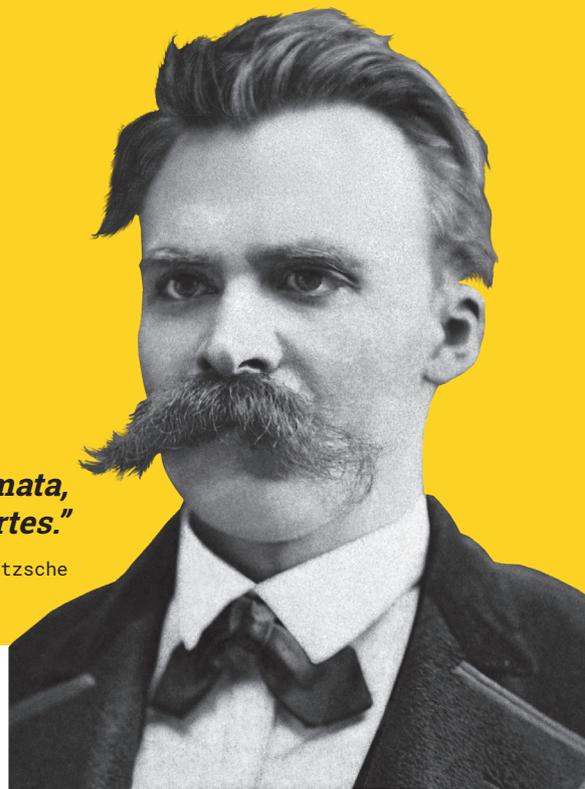
Não sinto culpa alguma com a decisão que tomei.

Sinto que não podia ter tomado outra decisão.

Sei que tive em consideração todos os aspetos mais importantes.

***"Aquilo que não nos mata,
torna-nos mais fortes."***

Friedrich Nietzsche



ETAPAS PARA TOMAR UMA DECISÃO

Há um procedimento genérico de decisão, que corresponde a uma sequência de etapas que pode servir de referência, ainda que cada pessoa deva pensar na que lhe faz mais sentido. As etapas a considerar são as seguintes:

1. Identificar a decisão a tomar
2. Recolher informações sobre a decisão
3. Delinear as alternativas
4. Definir atributos para avaliar a decisão
5. Pontuar as alternativas e ponderar os vários aspetos
6. Decidir
7. Agir sobre a decisão
8. Reavaliar a decisão tomada e pensar no que se aprendeu com ela



“O ato mais corajoso ainda é pensar por si mesmo.”

Coco Chanel

PARA DECIDIR BEM...

Devemo-nos perguntar quem, como, quando, porquê, o quê.

Não aceitar como verdade tudo o que nos dizem (cuidado com as fakenews e com as pessoas que parecem saber tudo...).

Pedir opinião a pessoas em quem confiamos.

Em caso de dúvida, optar pela alternativa que nos parece ser 50% + 1 certa. Nunca teremos a certeza.

Voltar atrás quando e se necessário.

Ter curiosidade e procurar sempre saber mais.

O SAPE pode ajudar através de:

consultas de psicologia

apoio psicopedagógico

orientação vocacional

formações sobre diversos temas: gestão do tempo, métodos de estudo, apresentação de trabalhos, etc.

acompanhamento na integração na Escola e na comunidade

divulgação de informação e outras atividades de interesse

Para o efeito dispõe de gabinetes de atendimento em cada um dos Campus do Politécnico de Leiria e uma equipa de 3 psicólogos especialistas

Para contactar diretamente:

sandra.alves@ipleiria.pt

patricia.pereira@ipleiria.pt
(ESECS, ESTG e ESSLe)

luis.filipe@ipleiria.pt

(ESAD.CR, ESTM e Núcleo de Torres Vedras)

Coordenação: graca.seco@ipleiria.pt