DECISIONES, DECISIONES, DECISIONES...

Pistas para mejores decisiones

sape
Serviço de apoio ao estudante

POLITÉCNICO DE LEIRIA

sape@ipleiria.pt

¿ NECESITO TOMAR UNA DECISIÓN?

Todos los días tomamos decisiones. Unas más fáciles (¿me bebo o no me bebo un vaso de agua?), otras más complejas (¿acabo o no acabo con mi novio/a?).

Nos pasamos la vida queriendo que todo nos vaya bien, que no nos equivoquemos, que no nos pase nada malo, pero la verdad es que eso es prácticamente imposible. Después de todo no sabemos cómo será el día de mañana...

¿DE QUÉ DEPENDE LA DECISIÓN?

Una decisión depende de:

estar atento

analizar la información disponible

recordar lo que hemos aprendido

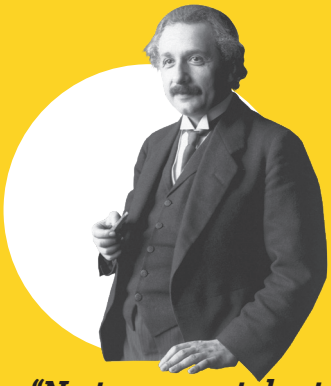
definir objetivos

tener una mente despejada

tener un proceso de deliberación

tener en cuenta lo que sentimos

Debemos conjugar aspectos nuestros con aspectos de los que nos rodean. Los aspectos sociales influyen directa o indirectamente en la decisión personal. También los aspectos personales influyen en cómo se decide y cuál es la alternativa escogida.



"No tengo un talento especial, sólo soy apasionadamente curioso."

Albert Einstein

SABÍAS QUE...

¿La mayoría de las veces nos obligan a decidir lo que otros quieren?

Cuando no nos dan toda la información...

Cuando tocan música en los supermercados para ir más despacio

Cuando se pintan las cosas de blanco para sugerir pureza y perfección

Cuando usan a gente famosa para imitar

Cuando nos dicen exactamente lo que queremos escuchar

Cuando nos prometen un éxito fácil

www.sape.ipleiria.pt

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

Contactos útiles:
Polícia | www.psp.pt
Servicios sanitarios | Saúde 24 (808 24 24 24) | www.saude24.pt
Politécnico de Leiria | www.ipleiria.pt

NOS INFLUENCIAN LOS ERRORES DE JUICIO (ejemplos)

Efecto de posesión: un bien o idea que está en posesión de la persona siempre es mejor que las otras cosas.

Efecto de protuberancia: cuando la persona presta más atención a los aspectos más obvios y llamativos de la información.

Sesgo de negatividad: ante informaciones positivas y otras negativas, se da más peso a las informaciones negativas.

Sesgo de apoyo a la elección: después de tomar una decisión, la gente tiende a no mirar adecuadamente las desventajas de esa decisión, para no poner en tela de juicio la opción tomada

Efecto de ambigüedad: ante una situación con resultado conocido y otra con un alto nivel de ambigüedad en los resultados, las personas eligen la opción segura.

Efecto de primacía: tendencia a dar prioridad a la primera información recibida de una lista variada de elementos.

Canales de confirmación: preferir la información que confirma lo que se cree que es verdad.

¿SOY CAPAZ DE TOMAR DECISIONES?

Intenta responder a estas preguntas SÍ o NO:

1.Tiendo a comparar mi decisión con la que otros tomarían.

2.No me siento capaz de tomar decisiones difíciles

3.No me gusta pedir opiniones.

4.No siento que la forma en que se presenta un problema condiciona la decisión que debo tomar.

5.No me siento condicionado en absoluto cuando tomo decisiones.

6.Tengo miedo de tomar decisiones.

7.No suelo pensar mucho en las consecuencias

8.Prefiero evitar sentir cosas cuando estoy decidiendo.

¿SOY CAPAZ DE TOMAR DECISIONES?

Si has dado más de seis respuestas Sí, entonces debes apostar por desarrollar tu capacidad de tomar decisiones.

Si has dado entre 3 y 5 respuestas Sí, entonces puedes decidir adecuadamente, aunque hay aspectos por mejorar.

Si has dado hasta dos respuestas con Sí, entonces puedes tomar decisiones difíciles. Sigue así, por favor.

Las decisiones se hacen más complejas cuanto mayor es el peso de la responsabilidad y la dimensión de las consecuencias. Tenemos que aceptar la realidad y tomar nuestras decisiones. No debemos dejar la decisión de lo que es importante para nuestra vida a otra persona.

¿CÓMO SABEMOS QUE FUE UNA BUENA DECISIÓN?

De hecho, nunca lo sabremos con seguridad

Algunos creen que la decisión se evalúa por las consecuencias, pero eso no es evaluar la decisión, sino los resultados.

Debemos mirar el momento de la decisión y pensar:

Si estoy satisfecho con la decisión que tomé.

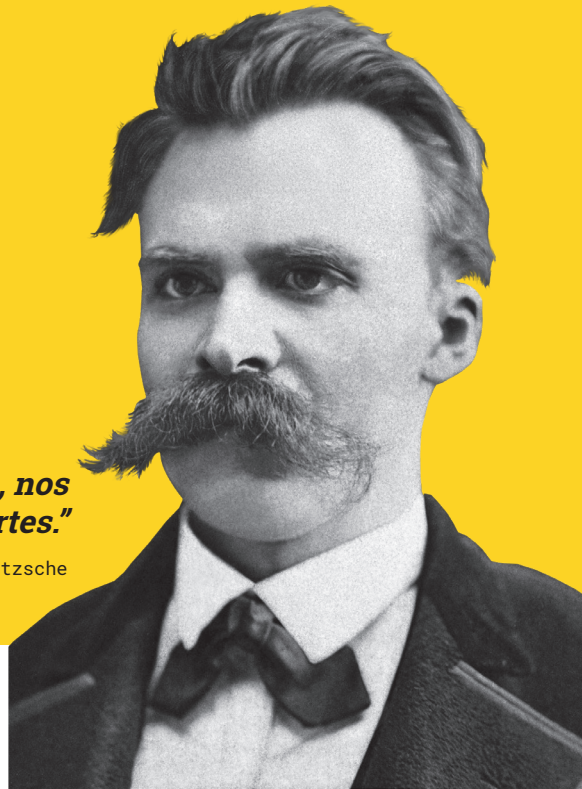
Estoy convencido que tomé la mejor decisión posible, sin importar los resultados.

Sé que volvería a decidir de la misma manera.

No me siento culpable por la decisión que tomé.

Siento que no podría haber tomado otra decisión.

Sé que he tenido en cuenta todos los aspectos más importantes



"Lo que no nos mata, nos hace más fuertes."

Friedrich Nietzsche

PASOS PARA TOMAR UNA DECISIÓN

Existe un procedimiento genérico de decisión, que corresponde a una secuencia de pasos que puede servir de referencia, si bien cada persona debe pensar en la que tiene más sentido para ella. Los pasos que se deben considerar son los siguientes:

1.Identificar la decisión que debe tomarse

2.Recoger información sobre la decisión

3.Delinear las alternativas

4.Establecer atributos para evaluar la decisión

5.Puntuar las alternativas y sopesar los diversos aspectos

6.Decidir

7.Actuar sobre la decisión

8.Volver a evaluar la decisión tomada y lo que se aprendió de ésta.

"El acto más valiente todavía es pensar por ti mismo."

Coco Chanel

PARA DECIDIR BIEN…

Debemos preguntarnos quién, cómo, cuándo, por qué, el porqué.

No aceptar como verdadero todo lo que nos dicen (cuidado con las noticias falsas y con las personas que parecen saberlo todo…)

Pedir la opinión de personas en las que confiamos

En caso de duda, elegir la alternativa que nos parece 50% + 1 correcta. Nunca lo sabremos con seguridad.

Volverse atrás cuando sea necesario.

Ser curioso y buscar siempre saber más.

El **SAPE** puede ayudarte mediante:

consultas de psicología

apoyo psicopedagógico

orientación vocacional

formaciones sobre distintos temas: gestión del tiempo, métodos de estudio, presentación de trabajos, etc.

seguimiento en la integración en la Escuela y en la comunidad

divulgación de información y otras actividades de interés

Para ello disponemos de oficinas de atención en cada uno de los campus del Politécnico de Leiria y un equipo de 3 psicólogos especialistas

Para contactar directamente:

sandra.alves@ipleiria.pt
patricia.pereira@ipleiria.pt
(ESECS, ESTG e ESSLei)

luis.filipe@ipleiria.pt
(ESAD.CR, ESTM e Núcleo de Torres Vedras)

Coordinación: graca.seco@ipleiria.pt

Traducción de Romain Gillain (ESECS)