

BOLETÍN: ¡TÚ VALES!

PUBLICACIÓN NÚM. 5. MAYO DE 2021.

En esta edición

TOMA DE DECISIONES

*9 pasos para Toma de decisiones.

*A tomar en cuenta

*Cuento: El vendedor de empanadas.

*Recursos didácticos



BIENVENIDA

En estos tiempos de COVID, la IRAIS de prevención del comportamiento suicida de Heredia, une los esfuerzos de las diferentes instituciones e instancias que la conforman para brindar información a las personas sobre temas que ayuden a sobrellevar la situación actual.

En la oferta de este mes brindaremos información importante sobre la Habilidad para la vida de Toma de Decisiones.

TOMA DE DECISIONES

La toma de decisiones nos empuja a escoger o seleccionar opciones para resolver diversas situaciones de la vida diaria. La toma de decisiones se involucra en la vida laboral, familiar, personal, sentimental y escolar.

9 PASOS QUE TE PUEDEN AYUDAR EN LA TOMA DE DECISIONES:

1. Reconocer el problema u oportunidad: El proceso de decidir inicia cuando estamos frente a una necesidad de un cambio.
2. Analizar la situación: Una vez que se ha analizado la diferencia entre “lo que es” y lo que “podría ser” estudie la situación.
3. Considerar sus objetivos: ¿Qué objetivos quiere alcanzar? Los objetivos dependen de lo que usted considere importante, aprecia y valora en la vida.
4. Buscar alternativas: Cuanto mas importante sea la decisión que deba tomar, busque más alternativas.
5. Analizar consecuencias: Anticipar posibles consecuencias, es un aspecto esencial de la toma de decisiones. Es bueno guiarse no solo con fuentes de información sino con tu propia experiencia y conocimiento. Hay que considerar los recursos necesarios que conllevan cada alternativa, como el dinero, el tiempo, destrezas, conocimiento y otros.
6. Escoger la mejor alternativa: La mejor alternativa va ser la que mejor responda a las necesidades, objetivos, valores y recursos disponibles.
7. Actuar con base a la decisión: Una vez que tenga la alternativa elegida es necesario ponerla en acción.
8. Aceptar la responsabilidad: Es necesario hacerse cargo de las posibles consecuencias de la decisión, positivas o negativas.
9. Evaluar resultados: Es importante evaluar los resultados de la decisión para determinar su efectividad.

Fuente: Mantilla y otros (2015).
Habilidades para la Vida. EDEX



**¿CONSIDERA
QUE TIENES
ALGÚN GRADO
DE CONTROL
SOBRE TU
PROPIO
DESTINO?**



**!Pide
consejo!**

Yo decido

**Valora
opciones**

**Se consecuente
con tus actos y
emociones**

**Busca
información**

**Tus decisiones
influyen en tu
futuro**

**COMO
EMPEZAR**
CUANDO NO SABES
POR DONDE
EMPEZAR

0 
IDEAS

HAZ UNA
♥ **LISTA DE**
ACTIVIDADES QUE
TE GUSTAN
Y
SE TE DAN BIEN ♥


**DEMASIADAS
IDEAS**


ELIGE
UNA

REPITE

EMPIEZA 

SI

¡¡GENIAL!!
SIGUE ADELANTE

NO



www.hanakanjaa.com

CUENTO: EL VENDEDOR DE EMPANADAS

Se ganaba la vida este hombre con su carrito de empanadas, las más deliciosas de la ciudad. Las elaboraba con dedicación, empleaba los mejores ingredientes y diseñaba carteles de publicidad que iba colgando por allá donde pasaba.

El vendedor de empanadas no leía la prensa, ni veía la televisión, pero cuidaba su humilde negocio amorosamente y con sentido común. Y su proyecto empezó a prosperar, por lo que se planteó comprar varios carros, mucho más grandes, para ampliar el volumen de ventas. ¡Estaba tan entusiasmado!

No tardó en compartir esta idea con su hijo, un economista brillante que pronto le acusó de ser un inconsciente: “Padre, ¿no sabe que estamos entrando en una gran crisis económica?

Debería ser más precavido y empezar a ahorrar plata porque se vienen tiempos difíciles.” Y el vendedor pensó que su hijo, un experto en números y bien informado, tendría razón, así que empezó a reducir gastos: dejó de hacer publicidad, compró ingredientes de peor calidad, y eliminó de su oferta las empanadas con el relleno más costoso.

Y las ventas comenzaron a caer... ¿Por qué nadie quería ya sus empanadas? Su reflexión fue: “Mi hijo tenía razón. Ciertamente estamos viviendo una crisis tremenda...”.

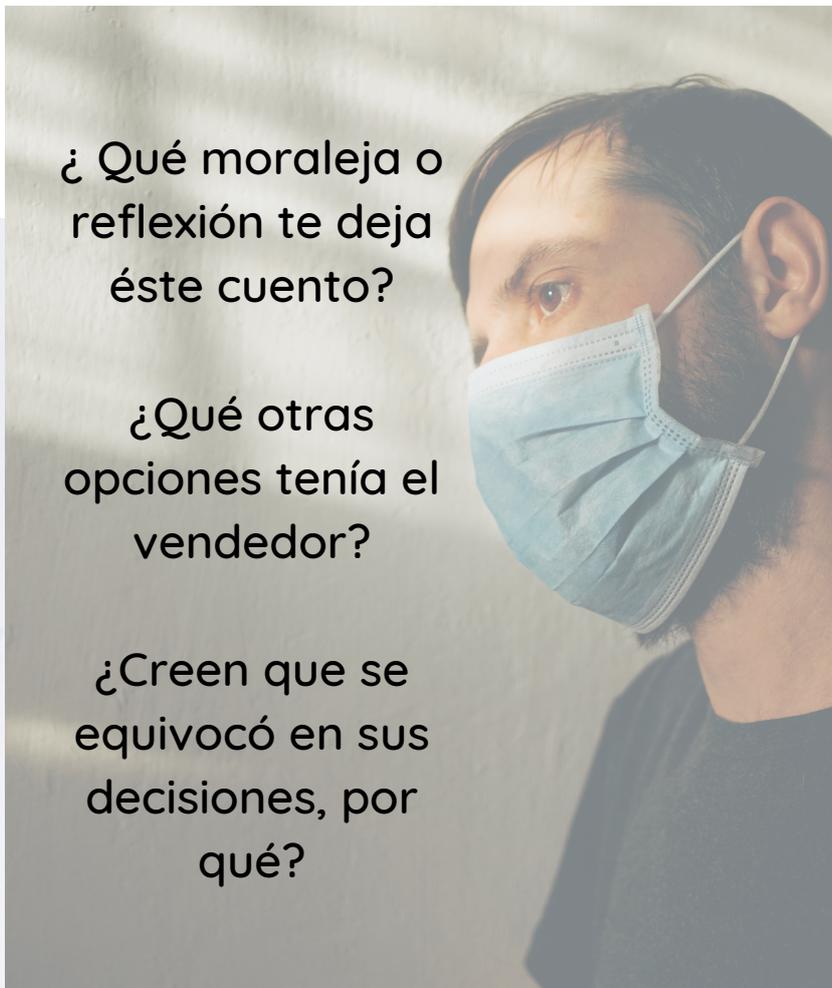
Fuente: <https://www.jobisjob.com.mx/blog/2014/10/cuento-decidir/>



¿ Qué moraleja o reflexión te deja éste cuento?

¿Qué otras opciones tenía el vendedor?

¿Creen que se equivocó en sus decisiones, por qué?



Tomar en cuenta



Recursos didácticos:

Películas: El Milgaro de Ana Sullivan, La Lengua de las Mariposas, Billy Elliot, El Indomable, Hercules, My sister keeper, Decisión Final

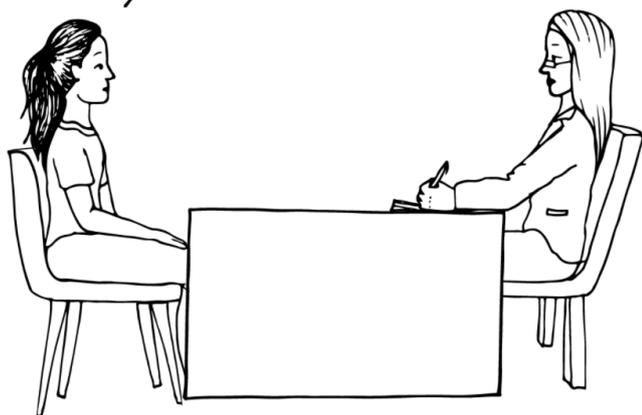
Canción: Decisiones. Rubén Blades

Es mejor NO tomar decisiones cuando sienta que:

- El cansancio le supera
- Se siente desdichado
- No tiene información suficiente
- Tiene solo una única salida
- No sabe que hacer
- No tiene tiempo para pensarlo
- Tiene demasiadas opciones
- Se siente confundido

Quiero ser feliz,
¿qué puedo tomar?

Decisiones



Red IRAIS:

