

3. Cuestionario de Autoevaluación

Nombre: _____ Curso/Especialidad: _____

E-mail: _____ Fecha: _____

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con la toma de decisiones. Señala la opción que más se corresponda con tu forma de actuar en estos momentos, teniendo en cuenta las siguientes opciones:

0: NO / 1: A VECES / 2: HABITUALMENTE / 3: SIEMPRE

AUTOINFORME SOBRE COMO AFRONTAR LA TOMA DE DECISIONES	0	1	2	3
Quando reconoces que existe un problema, ¿identificas las alternativas que existen para resolverlo?	0	1	2	3
Reflexiono por escrito sobre las causas de origen del problema	0	1	2	3
Tengo claras mis metas y objetivos, cuando tomo una decisión	0	1	2	3
Pienso y busco tantas alternativas como sea posible.	0	1	2	3
Crees que pones todos los recursos disponibles a tú alcance para desarrollar la acciones planteadas	0	1	2	3
¿Te planteas cuales son los posibles riesgos y beneficios que acompañan a cada alternativa?	0	1	2	3
¿Conozco todo lo que debo saber sobre la situación?	0	1	2	3
¿Sé dónde debo buscar dicha información?	0	1	2	3
¿Piensas que todo lo que te pasa ha sido ocasionado debido a tus acciones?	0	1	2	3
Evalúas los resultados de tus acciones para comprobar su efectividad.	0	1	2	3
¿Analizas o estudias las consecuencias de cada alternativa?	0	1	2	3
¿Estudias los costes de cada alternativa?	0	1	2	3
¿Estudias beneficios de cada alternativa?	0	1	2	3
¿Continúas con las tareas aunque te resultan demasiado pesadas y/o complicadas?	0	1	2	3
¿Empleo algún tiempo semanalmente a reflexionar sobre las decisiones tomadas en la realización de una tarea?	0	1	2	3
¿Usar la creatividad me podría ayudar a encontrar nuevas soluciones?	0	1	2	3
¿Te sientes responsable de las decisiones que tomas?	0	1	2	3
¿Sientes que tienes influencia sobre los acontecimientos que te suceden?	0	1	2	3

PUNTUACIÓN TOTAL ACTUAL

FECHA

4. Interpretación de los resultados

La necesidad de mejorar en la toma de decisiones será tanto mayor cuanto menor sea la puntuación que has obtenido en a.

- **Menos de 15 puntos** indica que hay muchos e importantes aspectos que mejorar en tu toma de decisiones.
- **Entre 15 y 30 puntos** muestra que hay algunos aspectos que mejorar en la toma de decisiones.
- **Más de 30 puntos** muestra una toma de decisiones adecuada.
- **Puntuaciones cercanas al 54** son características de las personas que llevan a cabo un proceso en la tomas de decisiones elaborado.

5. Recuerda

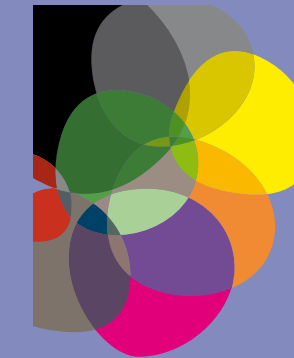
- Colabora en las actividades del grupo.
- Comunícate con los demás miembros del equipo.
- Respeta los diferentes puntos de vista que se presenten.
- Ten en cuenta que todas las actividades se dirigen hacia el mismo objetivo.
- Acepta la responsabilidad compartida.

17

Habilidades para el Aprendizaje:

TALLER: TOMA DE DECISIONES

Ficha de orientación



1. Orientaciones generales

¿Qué es la 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.

Con este Taller queremos hacer una aproximación al conocimiento de ciertos factores que pueden influir en las decisiones que tomamos diariamente, a través de algunas técnicas y actividades prácticas.

2. Orientaciones específicas

2.1. Puedes mejorar la toma de decisiones. El proceso de toma de decisiones

El proceso de toma de decisiones:

- 1. Reconoce el problema:** el proceso de toma de decisiones comienza reconociendo que existe un problema: algo tiene que ser cambiado en la situación actual y hay posibilidades de mejorarla.
- 2. Analiza el problema:** una vez que el problema ha sido identificado, se hace necesario el estudio cuidadoso del mismo con la finalidad de encontrar la causa.
- 3. Considera tus metas:** considera la o las metas que desees alcanzar. Las metas que escoges están influidas por los valores que tienes – lo que es importante para ti.
- 4. Busca alternativas:** piensa y busca tantas alternativas prácticas como sea posible. Sin embargo, busca más alternativas o posibilidades que las obvias o las habituales.
- 5. Analiza los recursos que requiere cada curso de acción alternativo.** ¿Cuánto tiempo, dinero, destrezas, energía u otros recursos necesarios poseo para llevar a cabo la decisión?
- 6. Selecciona la mejor alternativa:** después de ver cuidadosamente cada alternativa, selecciona la mejor. Ten en mente los valores que son importantes para ti, las metas para las cuales estas trabajando y los recursos con los que tienes que trabajar.
- 7. Pon tu decisión en acción:** la toma de decisiones no termina con la selección de la mejor alternativa.

8. Muchas de las decisiones, quizá la mayoría, no resuelven directamente un problema sino que te ponen en la posición de tener que tomar decisiones adicionales que te acercan a tu meta.

9. Acepta la responsabilidad: después que tomas una decisión, necesitas aceptar la responsabilidad y las consecuencias de haberla tomado.

10. Evalúa los resultados: el producto o resultado de tu decisión debe ser evaluado regularmente para determinar su efectividad.

11. Usa hábitos para reducir el tiempo en el proceso de toma de decisiones.

2.2. Conceptos relacionados con la toma de decisiones.

- **Sistema de toma de decisiones reflejo:** lo que hacemos automáticamente y no tiene porque ver con las emociones, cosas que suceden automáticamente y el cerebro no analiza demasiado.
- **Sistema de toma de decisiones deliberativo o planificación deliberada:** lo usamos para tomar decisiones que implican un mayor nivel de complejidad, donde nos marcamos objetivos a medio y largo plazo.
- **Locus de Control:** se refiere a la dimensión en la que los individuos se creen responsables de los hechos de su vida.
- **Memoria en la toma de decisiones:** La memoria es la capacidad mental que posibilita a un sujeto registrar, conservar y evocar las experiencias (ideas, imágenes, acontecimientos, sentimientos, etc.)

2.3 Decálogo para vivir mejor.

1. Plántate hipótesis alternativas.
2. Reformula la pregunta.
3. La correlación no implica causalidad.
4. Anticípate a tu propia impulsividad.
5. Haz planes para prevenir cualquier eventualidad.
6. No tomes decisiones importantes cuando estés cansado
7. Toma distancia de las cosas.
8. Intenta ser racional.
9. Prioriza.
10. La felicidad se encuentra en la sala de espera de la felicidad.

Kit de las decisiones pequeñas:

- La próxima vez que te sientas tentado (placer inmediato, relacionado con la parte más interna del cerebro) de hacer algo como tomar dulces, fumar, etc., que hayas decidido de antemano no hacer, decide actuar contra ello, a través de una medida que tú mismo debes inventar.
- Se sabe ahora que cuando una persona está estresada es muy malo que tome decisiones, cuando estamos estresados disminuye el hipocampo, una parte del cerebro fundamental para la memoria.

No decidas:

- Cuando estés cansado (si no tus impulsos decidirán por ti)
- Cuando estés sensible (tus sentimientos se interpondrán a tu cerebro racional)

Así, evitaras influir negativamente en tu nivel de felicidad.

2.4 Programas de entrenamiento:

Técnicas de creatividad

El Brainstorming

Su objetivo principal es: llevarnos a romper las limitaciones habituales del pensamiento y producir un conjunto de ideas entre las que poder escoger para resolver un problema.

Reglas básicas:

1. **Suspender el juicio.** Eliminar toda crítica. Cuando brotan las ideas no se permite ningún comentario crítico.
2. **Pensar libremente.** Es muy importante la libertad de emisión. Las ideas imposibles o inimaginables están bien.
3. **La cantidad es importante.** Hace falta concentrarse en generar un gran número de ideas que posteriormente se puedan revisar.
4. **El efecto multiplicador.** Se busca la combinación de ideaciones y sus mejoras.