

Decide con CO-RAZÓN

Recursos a utilizar

Juego del ultimátum: es un juego descrito por primera vez por Werner Güth, Rolf Schmittberg y Bernd Schwarze.

Cuestionario para tomar decisiones de manera responsable D'Zurilla (1986) y D'Zurilla y Nezu (2007)

Variables que se pueden trabajar

Toma de decisiones; Identificación, expresión y regulación emocional

Sinopsis

Con el juego del ultimátum, se intenta concienciar a los alumnos de la responsabilidad e importancia de tomar una decisión con sus consecuencias. Se trata de que 2 participantes interactúan para decidir cómo dividir y repartirse una suma de dinero (por ejemplo 100 euros) que se les da. El primero debe proponer cómo dividir esa cantidad de dinero entre ellos, y el segundo puede o no aceptar la propuesta que le hace. De forma que, si el segundo la rechaza, ninguno recibe nada. Y, si el segundo acepta, el dinero se reparte de acuerdo con la propuesta. Luego la estrategia está en decidir cómo hacer el reparto para que ambos queden contentos.

Con el test se intenta conocer de qué forma actúan los alumnos, frente a la toma de decisiones importantes y qué deben hacer para que una decisión sea lo más acertada posible.

Referente teórico

Empleamos el término “toma de decisiones” para referirnos a la capacidad para tomar decisiones autónomas y responsables, considerando las ventajas e inconvenientes de las opciones disponibles y asumiendo las consecuencias.

El tomar decisiones no siempre es fácil y hasta es normal dudar y sentirse inseguro, por miedo a equivocarse o a que no salga bien. La cuestión es que cuando la indecisión se convierte en un hábito, no es bueno, porque eso paraliza a la persona cuando la situación requiere una respuesta rápida, resolutoria y adaptativa.

Por este motivo, la toma de decisiones reflexiva puede facilitar a su vez la ejecución de comportamientos saludables, redundando en personas más competentes, con mayor sentimiento de autoeficacia, en posesión de un potente control sobre su conducta y con altas cotas de autoestima.

Razón de ser

Se trata de promover la reflexión y el dialogo entre los alumnos, en torno a la toma de decisiones y la dificultad que existe cuando se toman. Con esta sesión se aprende a valorar la importancia de una reflexión previa en el proceso de tomar una buena decisión, más que en el resultado. Las actividades a realizar son ejemplos y situaciones reales planteadas para permitir reflexionar sobre la necesidad de tomar decisiones y sobre la idea de que los errores también son fuente de aprendizaje y siempre hay que aprender de ellos.

Se darán pautas para reconocer la importancia de conocer bien el proceso a seguir a la hora de tomar una decisión para que esta sea más consciente, clara, rotunda e incluso rápida (si fuese necesario).

Desarrollo

1ª Fase

Un poco de teoría

“Buenas noches, necesito tu ayuda, no sé qué hacer...”. Así me recibe mi mujer ese día, al llegar de un intenso día de trabajo. Y sigue diciendo...

*“Estoy confundida y con muchas dudas por si tomo una decisión desacertada... ¿tú sabes alguna forma de **aprender a tomar decisiones**?”*. Dejamos al grupo-clase que responda abiertamente a esta pregunta

Tomar decisiones es sin duda, la actividad más importante que realizamos cada día. Incluso el no hacer nada con respecto a un asunto, ya es una decisión.

Y, dado que no existe un manual al que acudir cuando buscamos una respuesta correcta a cada decisión que tomar, entonces, ¿cómo se puede tomar una buena decisión?

Aprovecharemos esta sesión para exponer una serie de contenidos y un proceso que ayuda a la toma de decisiones, ya que conocer cómo trabaja la mente cuando realiza este tipo de procesos, también te permite ser más eficiente.

2ª Fase

“El Juego del ultimátum”

El juego del ultimátum intenta demostrar que las elecciones y decisiones determinan el éxito y el destino, además que te permite trabajar valores como la justicia y la equidad.



Juego

Se pide a dos participantes voluntarios que salgan al escenario. A uno de ellos PARTICIPANTE 1, se le entrega 10 billetes de 10 euros (en papel fotocopiado o billetes de juguete), en total 100 euros y se le pide que los reparta con el PARTICIPANTE 2, según le convenga, haciendo una propuesta.

El PARTICIPANTE 2, por su parte, podrá aceptar o no dicha propuesta. En caso de no aceptar, ningún jugador ganará nada. Si por el contrario, si acepta se procede al reparto quedando ambos conformes.

Y, cabe preguntarse: ¿Qué determina que nos comportemos de una manera u otra? ¿Qué va antes de nuestras acciones y comportamientos?

La respuesta es: las decisiones que tomamos.

Todas las cosas en la vida (las que más te gustan y las que menos) empiezan con una decisión (lo que vas a desayunar, lo que te pones de ropa para vestir en ese día, lo que vas a hacer, lo que vas a estudiar...). La decisión que tomas hoy determina tu felicidad actual pero también la de dentro de unos años. Luego, son las decisiones y no las condiciones de nuestras vidas, las que configuran nuestro destino y nuestro futuro. Porque una decisión es un compromiso no un deseo.

La diferencia entre decir “*me gustaría dejar de fumar*”, que solo expresa un deseo, va a estar en la acción y el compromiso de querer alcanzar un resultado, descartando cualquier otra posibilidad que no sea esa. Luego la diferencia entre el deseo y la decisión está en el hacer, en la **ACCIÓN**: “*quiero dejar de fumar*” o “*he decidido dejar de fumar*”. Lo importante es actuar, no solo pensarlo.

En cada momento estamos tomando decisiones entre más de una posibilidad de elección (enciendo o apago la luz, bebo un vaso de vino o no... voy al CEPA o no). Nos guste o no, todo lo que nos está sucediendo aquí y ahora, en este momento es consecuencia de una decisión tomada anteriormente: por ejemplo, estar en clase de educación emocional fue una decisión que tuviste que tomar en septiembre al matricularte en la escuela.

Por eso se dice que nuestra evolución personal o profesional depende del conjunto de decisiones que se van tomando en la vida. De ahí, la importancia de conocer el proceso y de saber que las emociones afectan y juegan un papel muy importante, cuando una persona debe adoptar una decisión pues puede dejarse llevar por su instinto o puede valorar los pros y los contras de tal decisión.

Luego las emociones juegan un papel importante en el proceso de toma de decisiones porque todas nuestras decisiones se ven influidas por las emociones de uno u otro modo. Ejemplo: una persona se siente feliz y piensa en volver a su casa paseando por el parque de su ciudad. Inmediatamente le viene un recuerdo de cuando era pequeña pues allí le mordió un perro. Ese recuerdo empieza a generarle el mismo miedo que sintió y probablemente se decida por tomar un taxi. Es posible que existan otros argumentos (pros y contras) para decidir volver a casa paseando o en taxi, pero, en ese momento, tomará la decisión movida por su estado emocional.

Cada tipo de emoción influye en las decisiones que tomamos. Por ejemplo, cuando estamos tristes somos más propensos a decir no, o a aceptar cosas que no juegan en nuestro favor (al estar tristes no apetece solicitar un ascenso en el trabajo o no apetece apuntarse a una excursión o viaje).

Las emociones influyen en la naturaleza de la decisión y en la celeridad con la que la tomamos. El enfado puede generar impaciencia y hacer que tomemos decisiones precipitadas. En resumen, entender de dónde parten nuestras emociones y ser conscientes de cómo afectan a nuestro pensamiento y comportamiento, nos ayudará a reaccionar ante ellas y aprender a tomar mejores decisiones. Con la práctica sabrás cuándo escuchar a tus emociones y cuándo no.



Actividad

Haciendo un recorrido por las 6 emociones básicas, escribir en el cuaderno, de qué manera pueden afectar en el proceso de toma de decisiones.

Alegría
Tristeza
Miedo
Ira
Sorpresa
Asco

3ª Fase

Aprendemos a tomar decisiones

Partiendo de que la toma de decisiones reúne tres características principales:

1. Es un proceso de elección activa.
2. Puede ser aprendida y mejorada a través del entrenamiento de determinadas destrezas.
3. Tiene un valor complementario respecto a la formación de actitudes y valores.

Os compartimos algunas cuestiones para trabajarla a nivel individual y/o en grupo a partir de D'Zurilla (1986) y D'Zurilla y Nezu (2007). Responded a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el problema? Esto es, ¿cuál es la situación actual, ¿cómo le gustaría que fuera y qué obstáculos le impiden alcanzar esta situación ideal?
2. ¿Qué meta desea alcanzar? ¿Es realista y alcanzable?
3. ¿Qué posibles soluciones hay para este problema?
Tenga en cuenta lo siguiente:
 - a) aplazar la crítica (las soluciones "locas" son bienvenidas)
 - b) genere tantas soluciones como pueda
 - c) genere soluciones de distinto tipo.
4. ¿Cuál es la mejor solución (no la solución perfecta)? Específicamente, decida qué solución responde mejor a las siguientes preguntas:
 - a) ¿En qué medida resolverá su problema?
 - b) ¿Puede llevarla a cabo realmente? ¿Cuánto tiempo y esfuerzo supondrá?
 - c) ¿Cuáles son las consecuencias de esta solución para usted a corto y largo plazo?
 - d) ¿Cuáles son las consecuencias de esta solución para otros a corto y largo plazo?
5. ¿Cómo llevará a cabo esta solución? Esto es, ¿qué pasos necesita seguir para aplicarla?
6. ¿Cómo sabrá si la solución funciona? ¿Qué indicadores empleará para saber si las cosas van tal como estaban planeadas

A continuación, os sugerimos hacer una puesta en común a modo de reflexión y diálogo grupal:

- ¿Cómo te has sentido al responder a las preguntas?
- ¿Cuál es tu experiencia cuando has tenido que tomar una decisión importante?

- ¿Puedes contar y describir una situación que viviste tú y en la que necesitaste tomar una decisión importante en tu vida?
- ¿Crees que las emociones te ayudaron o te perjudicaron a la hora de ir decidiendo?
- ¿Con lo que has aprendido en esta sesión, crees que lo podrías poner en práctica?

3ª Fase

Pasos para tomar una decisión

La definición de "decidir" es escoger entre un número de opciones posibles y añadiríamos, que, aunque no nos guste a veces, hay que aprender a aceptarlas. Recuerda que todas las decisiones se toman emocionalmente, por tanto, la inteligencia emocional va a estar funcionando y ayudándote a la toma de decisiones.

"Las personas deciden por lo que sienten, sienten por lo que piensan y piensan por lo que perciben"

En nuestro día a día estamos, constantemente, tomando decisiones por pequeñas que sean. Algunas son sencillas y fáciles, pero en otras ocasiones tomar una decisión puede provocar malestar, indecisión y bloqueo ante lo que se debe hacer, es en estos casos cuando hay que tener una estrategia.

Estos cinco sencillos pasos pueden ayudarte a enfrentarse a una decisión con energía y sin miedo:

1. Comenzarás analizando la situación o problema que se te plantea, dándole la importancia real que tiene (puedes incluso poner una nota de 1 a 10 por importancia), pues suele ocurrir que el miedo y la indecisión nos hacen ver que esos momentos son peores pues recuerda que las personas somos catastrofistas por naturaleza. Luego, da al hecho, la importancia real que tiene, eso ayuda a estar más tranquilo cuando vayas a tomar una buena decisión. No debemos olvidar que las emociones son quienes influyen en la capacidad de

decisión al hacer ver las cosas con oros puntos de vista a veces de forma más pesimista y otras de forma demasiado optimista.

2. Deberíamos valorar los pros y contras, las ventajas y desventajas de elegir una u otra opción. Para ello es conveniente tomar papel y boli, e ir las escribiendo pues esto ayuda a visualizar mejor y a ver más clara la buena decisión a tomar.
3. Valora también, las posibles consecuencias de la decisión que tomarás. Preguntante ¿qué es lo mejor y lo peor que podría pasar?. Esto puede darte una idea de que la situación no es tan grave como parece y podrás tomar una mejor decisión al respecto.
4. Cuando realices las valoraciones de los puntos anteriores, evita la presión social, y la presión de otras compañías, es decir haz lo que realmente sientas

y huye de otras opiniones. Solo Tú eres dueño de tu vida y sabes lo que necesitas. Recuerda que nadie te conoce mejor que tú. Por supuesto que puedes comentar y hablar con familiares y amigos que saben escucharte y te quieren, porque puede ser una forma de desahogarte y ver las cosas desde otro punto de vista más optimista. Pero, la decisión final siempre es tuya y que lo importante es tomar la decisión final sin emociones extremas, y de estar presentes estas, es preferible esperar a que pase esa emoción.

5. Cuando la decisión está finalmente tomada, solo resta pasar a la acción. De nada habría servido todo este proceso si al final no se hace nada de lo decidido y más aún, no hacer nada, pero si volver a pensar qué hubiese pasado sí....
6. Si la decisión puesta en acción resulta haber sido una decisión equivocada, también servirá para aprender y evolucionar. De los errores también se aprende.

Ejemplo:

Opciones. (Importancia de cada una 1-10)	Descartar alguna opción	Ventajas de cada opción	Desventajas de cada opción	Consecuencias	Decisión final
Asistir al CEPA. 9 Tomar café con amigas. 5 Cuidar nieto para que salga mi hija. El viernes. 8	Descarto la Opción B de menos nota. La verdad es que puedo tomar ese café otro día	Disfruto ir al CEPA porque aprendo, me socializo y es uno de los mejores momentos de la semana... Me alegra y soy feliz estando con mi nieto.	Puedo pasar sin esa clase. No es una obligación. Me cansa, me agota, y mi hija puede salir otro día...	Pierdo amigas, clases muy entretenidas, crecer personalmente, conocerme mejor... Se me puede enfadar mi hija	IR A CLASE DE EMOCIONAL

ACTIVIDAD PRÁCTICA: Siguiendo el modelo anterior descrito, ejercítate con los siguientes ejemplos de dilemas, donde tomar una decisión final tendrá sus consecuencias:

CASO 1: Es final de mes y te quedan en la cartera 300 euros. Se pueden ahorrar o aprovechar para comprar ese capricho pendiente. ¡DECIDE!

CASO 2: Tu hija te pide de regalo de cumpleaños una operación estética. ¿Qué decisión tomar?

CASO 3: Hay que escoger entre asistir al CEPA o seguir unas clases de cocina en la TV.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD: La gran prueba (BdH. 14 -16 AÑOS) Toma de decisiones