

Encontrar su propia voz en la toma de decisiones responsable

RESULTADOS DE APRENDIZAJE



Toma de decisiones responsable

MATERIALES NECESARIOS



Ninguno

TIEMPO NECESARIO



Diez minutos por cada estímulo de conversación

1. ¿De qué se trata?

- + Esta actividad anima a los jóvenes a abordar las dificultades a la hora de tomar decisiones constructivas y respetuosas.

2. ¿Por qué?

- + La toma de decisiones es una realidad que forma parte de la vida cotidiana. Algunas de nuestras decisiones son tan habituales que las tomamos sin pensarlo. Pero hay otras decisiones más complejas o difíciles en las que hay que tener más en cuenta las posibles alternativas y sus consecuencias y, por tanto, es necesario sopesar estos factores de forma sistemática.

3. ¿Cómo?

- + Comience guiando cinco respiraciones conscientes para anclar la atención de los participantes en el momento presente.
- + En la página siguiente, elija una pregunta de la lista de estímulos de conversación sugeridos para iniciar el diálogo.
- + Cada estímulo de conversación se puede utilizar para llevar a cabo una actividad de diez minutos.

¿Sabía que...?

Desarrollar un vocabulario sobre sentimientos y etiquetarlos correctamente cuando aparecen ayuda a los jóvenes a tomar decisiones saludables y a resolver los conflictos sin violencia.

Encontrar su propia voz en la toma de decisiones responsable

4. Estímulos de conversación

Señale las preguntas que ya haya utilizado marcando la casilla que aparece a la izquierda de cada pregunta.

- Comparte una anécdota de una ocasión en la que su instinto le haya llevado a tomar la decisión correcta.
¿Qué factor le impulsó a tomar esa decisión?
- Hable sobre un momento de su vida en el que tuvo que enfrentarse a un reto.
¿Qué habilidades utilizó para gestionarlo o superarlo?
- ¿Qué puede hacer cada día para ser más compasivo consigo mismo y con los demás?
- Piense en una decisión que haya tomado recientemente. ¿Cuál ha sido su proceso para tomar esa decisión?
- ¿Cómo influyen las personas de su entorno en su proceso de toma de decisiones?
- Hable sobre una ocasión en la que adoptó la primera solución que se le ocurrió y perdió una oportunidad mucho mejor.
- ¿Cómo influyen tus objetivos para el futuro en las decisiones que toma en el momento presente?
- Hable sobre un momento de su vida en el que tuvo que comprometerse. ¿Qué le hizo tomar esa decisión?
- Comparta una anécdota de una ocasión en la que tuvo dudas a la hora de tomar una decisión, pero, al volver a evaluar la situación, se dio cuenta de que había tomado la decisión correcta.
- Hable sobre un momento en el que tomó una mala decisión y tuvo que afrontar las consecuencias.
¿Qué ocurrió y qué aprendió de la situación?
- Hable sobre una ocasión en la que tuvo que actuar para garantizar el bienestar de otra persona.
- Hable sobre algo en lo que cree tan firmemente que lo defendería aunque nadie más estuviera de acuerdo con usted.