

# TEMA 4: MULLA'T PEL TEU FUTUR!

## La presa de decisions

**13<sup>a</sup> sessió:** Creativitat en la presa de decisions.

**14<sup>a</sup> sessió:** Dreceres equivocades.

**15<sup>a</sup> sessió:** La presa responsable de decisions.

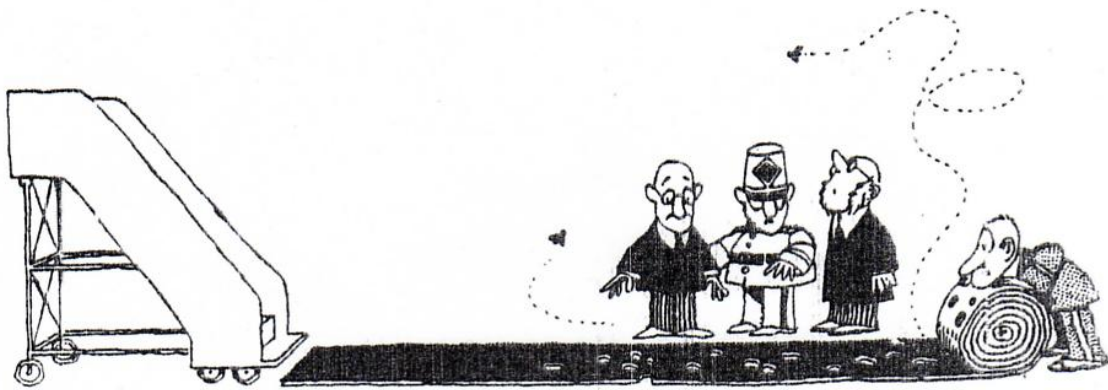
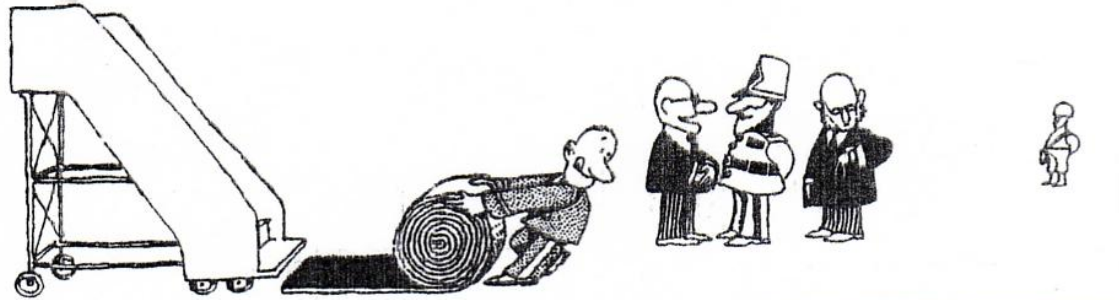


"No veiem a les persones com  
són sinó com som."

**13 sessió. Creativitat en la presa de decisions.**

Punts

**ACTIVITAT 1: LA CATIFA (I)**



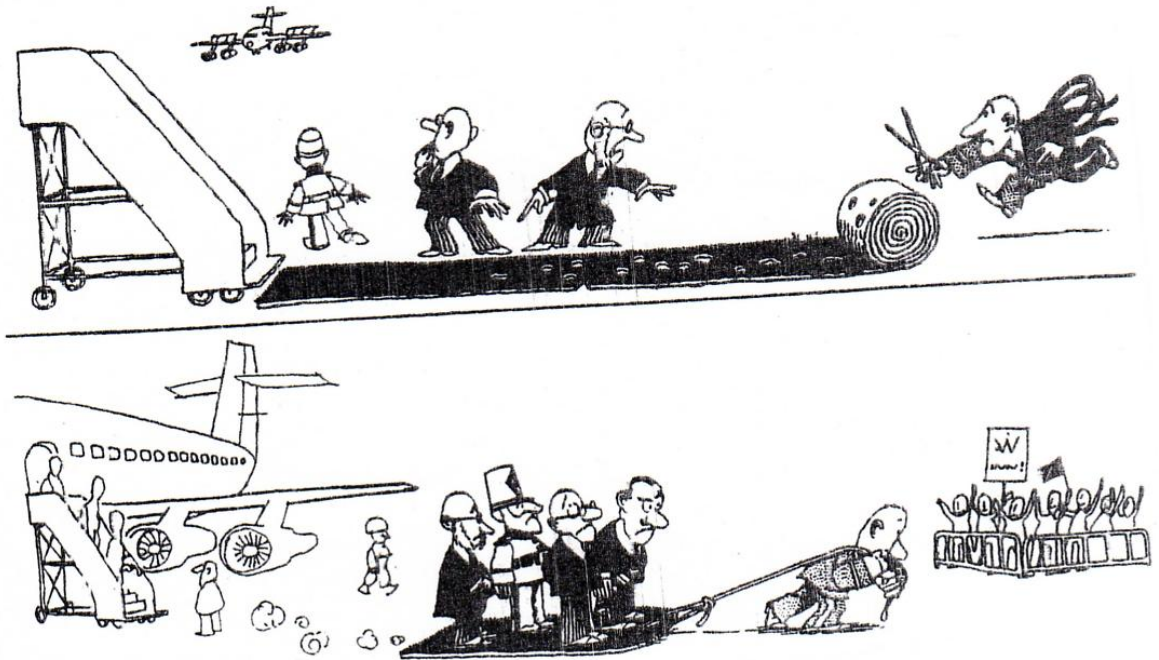
**1) Hi ha algun problema?**

**Quins personatges el tenen?**

**2) Quantes coses diferents poden fer? Escriu totes les que s'atacudeixin.**

**3) Què passaria si fessin cadascuna de les dues primeres coses que has escrit?**

## **ACTIVITAT 2: LA CATIFA (II)**



Un cop vista la història, ens dividim en grups i cadascun d'ells prepara la narració del còmic des dels diferents punts de vista:

- Els personatges que esperen
- El senyor que porta la catifa
- El personatge important que arriba

## **14<sup>a</sup> sessió. LES DRECERES EQUIVOCADES**



No sempre encertem a l'hora de decidir i és que potser el mètode que hem utilitzat a l'hora de prendre la decisió ha condicional fatalment els resultats. Ara veurem com la rapidesa, eludir les responsabilitats, deixar-se portar per la inèrcia, escollir a cegues, l'egoïsmes..., entre d'altres, no són els millors consellers a l'hora de prendre una decisió.



1- **RAPIDESA:** No és pot córrer a l'hora de decidir una cosa, sobretot si és important. La velocitat multiplica el risc de l'error. Per exemple: a l'hora de comprar algun producte seduïts per una "oferta instantània".



2- **AJORNAMENT:** La pitjor manera d'encarar una decisió es l'evasió: el costum de posposar-la indefinidament. Per a moltes persones haver de decidir una cosa és un veritable turment, la qual cosa vol dir que tampoc aprofiten aquest temps de dilació per avaluar les alternatives del problema sinó senzillament per intentar defugir-lo. Per exemple, quan deixem un dia i un altre, per demà la tria. El millor remei es posar-se un termini per decidir.



3- **INÈRCIA:** En mots casos no deixem ni que el problema es plantegi tot i que sabem o intuïm que existeix. Deixar les coses tal com estan ens resulta molt més còmode i ens estalvia la decisió. Per exemple, en el cas d'una parella que no funciona però que no acaben de plantejar-ho obertament perquè això voldria dir que haurien de buscar una solució, entre d'altres la separació.

4- **TRANSLACIÓ:** Posar en mans d'una altra persona la facultat de decidir una cosa que ens pertoca directament a nosaltres. Per exemple, a l'hora d'escollir els estudis deixar que ho facin els pares.



5- **IMMEDIATESA:** No considerar les conseqüències a mig i llarg termini d'una actuació. Per exemple, a l'hora de consumir substàncies que puguin crear addicció.



6- **REDUCCIONISME:** Reduir el problema a un sol component de manera que la decisió estarà absolutament condicionada per aquest mal plantejament inicial. Per exemple, a l'hora d'escollir un ofici només valorant els guanys econòmics.



7- **EGOÏSME:** No considerar les conseqüències de les nostres accions valorant com poden afectar a les persones que ens envolten i només pensar en nosaltres mateixos. Per exemple, a l'hora d'haver begut i prendre la decisió de conduir.

8- **OPOSICIÓ**: Plantejar la presa de decisions com una lluita en la que s'enfronten dos punt de vista i optar pel que jo defenso no tant perquè considero que és el millor sinó perquè és el meu. Aquesta distorsió cognitiva amaga una manca de seguretat en un mateix. Per exemple a l'hora de fer invariablement allò contrari del que ens diuen els nostres pares.



9- **CEGUESA**: No tenir la suficient informació sobre el tema que haig de prendre la decisió. Per exemple, a l'hora de valorar un candidat sense conèixer el seu programa.



10- **FANTASIA**: Utilitzar la imaginació com un sistema per plantejar objectius que no es poden realitzar tot i que encara no estiguin concretats temporalment. Aquest mètode ens permet mantenir un equilibri artificial de totes aquelles coses que no m'agraden de mi mateix o de la realitat que m'envolta sense que em plantegi en cap moment intentar fer alguna cosa per canviar la situació. Per exemple, a l'hora d'expressar el meu desig de ser més ric, més guapo o més afortunat en l'amor.



### **ACTIVITAT 1: DRECKERES EQUIVOCADES.**

**A-**Intenta reconèixer quina drecera equivocada en el procés de promoure decisions responsables defineixen les següents situacions que et plantegem:

- 1- Una parella realitza una entrevista per escollir on anar de vacances i el venedor els hi planteja: "han de decidir-se abans de creuar la porta sinó perdran l'oferta".
- 2- El meu rival a la classe escull unes assignatures determinades i jo tot just escullo les contràries.
- 3- Haig de decidir on anar de vacances entre dos llocs sense tenir-ne cap informació .
- 4- No avaluo les conseqüències del meu costum de fumar en públic.
- 5- Deixo en mans del tutor l'elecció dels meus crèdits variables pel proper trimestre.
- 6- Sempre somio que em tocarà la loteria però no faig res per millorar a la feina.
- 7- No em plantejo res sobre la continuació d'un estudis que no m'interessin.
- 8- Posposo la decisió de canviar de feina per no haver de discutir amb els pares
- 9- Decideixo mantenir relacions sexuals sense prendre cap precaució.
- 10- Decideixo fer barranquisme perquè coneixeré molta gent nova.

## **15<sup>a</sup> sessió. LA PRESA RESPONSABLE DE DECISIONS**



La primera cosa que s'ha de fer per aprendre a decidir és **aturar-se** (*STOP*), no actuar sense **reflexionar**; la segona cosa és **pensar** (*THINK*) en totes les **alternatives** que tenim a l'abast, quina és la millors, quins problemes comporten, quines característiques tenen; la tercera cosa, **anticipar** (*ANTICIPATE*) les **conseqüències** de cadascuna de les vostres eleccions: les conseqüències poden ser bones o dolentes. Quan anticipieu les conseqüències de les vostres actuacions heu de tenir clar quins són els objectius que voleu assolir i finalment, evidentment, cal una **resposta** (*RESPOND*) sense la qual aquest procés no estaria justificat: la resposta ha de portar a la pràctica la millor alternativa analitzada. Resumit i en anglès el procés es pot recordar com: **STAR**.



### **ACTIVITAT 1: LA PRESA DE DECISIONS.**

1.- Pensa com a mínim tres alternatives d'actuació davant dels següents conflictes o problemes:

a) Quan algú et busca les pessigolles.

1.-

2.-

3.-

b) Una mala nota.

1.-

2.-

3.-

c) Una discussió amb els teus pares.

1.-

2.-

3.-

d) La por a encetar una relació de parella.

1.-

2.-

3.-

2- Anticipa les conseqüències de la teva elecció: valora els riscos i beneficis de cadascuna de les alternatives.

a) Riscs:

Beneficis:

b) Riscs:

Beneficis:

c) Riscs:

Beneficis:

d) Riscs:

Beneficis: