



# TALLER “APRENDIENDO A TOMAR DECISIONES EN LOS ESTUDIOS”

“Enseñar a pensar sobre nuestras acciones”

**ASESORIA PSICOLÓGICA**  
[psicologica@imagina.aytoalcobendas.org](mailto:psicologica@imagina.aytoalcobendas.org)

# Contenidos del taller

## 1. Tomar contacto con mis creencias

## 2. Conóctete:

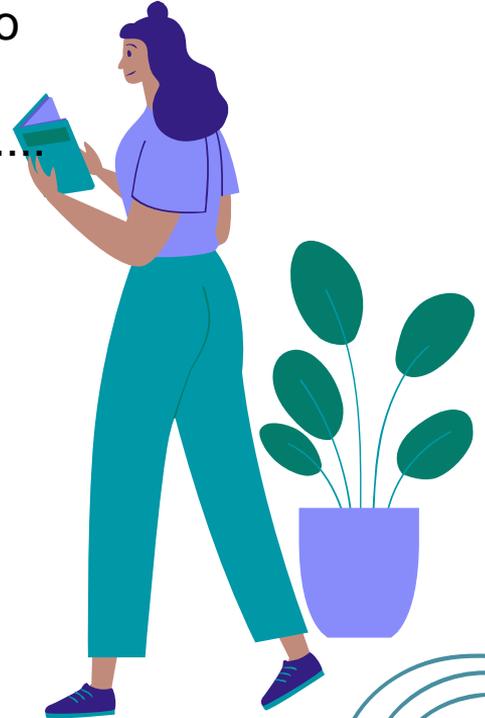
- *Confianza: saber dónde estoy, mis recursos.*
- *Escucharme a mi mismo/a (tensión, relajación)*
- *Manejo emocional: gestión de la frustración.*

## 3. Pasos para entrenar la toma de decisiones

# 1- Tomar contacto con mis creencias

Una creencia son aquellas acciones o ideas que han sido aceptadas o tomadas como verdaderas de acuerdo con algunas razones sociales, familiares, contexto educativo...

- **¿ Cómo se toman las decisiones? LLUVIA DE IDEAS**
- **¿ Cómo deberíamos tomar decisiones?**
- ❖ **Siendo libres de tomar cualquier opción**
- ❖ **Teniendo toda la información**
- ❖ **Coste emocional**



## 2-Conócete



- **1.CULTIVA LA CONFIANZA EN TI MISMO/A: MIS RECURSOS VS MIS CARENCIAS**
- **2.ESCUCHAR MI CUERPO: TENSIÓN VS RELAJACIÓN**
- **3. GESTIÓN DE LA FRUSTRACIÓN: “UNAS VECES SE GANA Y OTRAS SE APRENDE”**

## 2.1 La confianza: Saber donde estoy.

**1-VALORES Y DIRECCIONES DE VIDA  
¿ PARA QUÉ?**

**2-MIS RECURSOS vs MIS CARENCIAS**



## 2.2 Escucharme a mi mismo/a (tensión vs relajación)



## 2.3 Manejo emocional: La frustración

La tolerancia a la frustración nos ayuda a enfocar la toma de decisiones con otro punto de vista y podemos salir antes del bucle negativo del que no aprendemos ni crecemos.

- 1-Aceptar la posibilidad de equivocarnos
- 2-Observar que nos produce con distancia
- 3-Crecer ante la frustración y aprender



# 3. Pasos para entrenar la toma de decisiones

**1-Definir el problema. Análisis** de la situación que se enfrenta.

**2-Detectar las alternativas posibles**. Definición y reconocimiento de las combinaciones de acciones que se pueden tomar.

**3-Prever los resultados**. Asociación y detección de las posibles consecuencias de cada una de las alternativas y estudio del contexto en el que se lleva a cabo la decisión.

**4-Optar una alternativa**. Elección de alguna de las opciones.

**5-Control**. Monitorear los resultados de la opción elegida, se debe ser responsable y tener una actitud participativa en el proceso.

**6-Evaluación**. Análisis de las ventajas y desventajas de la decisión tomada, este paso es fundamental para el aprendizaje y la toma de decisiones futuras.

# Gracias

¿Tienes más preguntas?

**ASESORIA PSICOLÓGICA**

**[psicologica@imagina.aytoalcobendas.org](mailto:psicologica@imagina.aytoalcobendas.org)**

