

TOMAR DECISIONES

¿ Qué hacer para acertar ?



Salamanca 20 Marzo 2013

Jornadas de Orientación académica y profesional

**XI JORNADAS
DE ORIENTACIÓN
ACADÉMICA Y
PROFESIONAL**



TOMAR DECISIONES

- **QUÉ DECISIONES TENGO QUE TOMAR**
- **DE QUÉ DEPENDE ACERTAR**
- **QUIÉN ME PUEDE AYUDAR**



TOMAR DECISIONES

- **QUE DECISIONES TENGO QUE TOMAR**
 - Lo que **ME** preocupa.
 - Imagen personal (como me veo – como me siento)
 - Grupo de amigos (los iguales – pertenecer al grupo)
 - Ocio , aficiones (música, deportes, cine y televisión lectura, Smartphone y videojuegos)
 - Lo que **LES** preocupa.
 - Estudios (notas – rendimientos)
 - Comportamiento (horarios, conflictos interpersonales)



TOMAR DECISIONES

- **DE QUE DEPENDE ACERTAR**

- Como soy

- Autoestima (*imagen de mi mismo*)
 - Aceptación social (*pertenencia a grupos de iguales*)
 - Éxito académico

- Que opciones tengo

- Mi mundo
 - Mi colegio
 - FAMILIA → COLEGIO → GRUPO



TOMAR DECISIONES



- **QUIEN ME PUEDE AYUDAR**

- **Los iguales** (amigos y compañeros)

El grupo de iguales cumple la función de dar afecto y protección **inmediata**, y son el canal de acceso al ámbito social –*fuera de la influencia familiar*– a través del cual el adolescente se abre a experiencias relevantes en la conformación de su identidad.

- **Los adultos** (padres y profesores)

La familiar y tener un clima de buenas relaciones familiares da una protección incondicional con unas reglas de actuación .

Los profesores además de enseñar son un tutor de referencia en la “*educación*”.

AYUDA A COMUNICAR EMOCIONES

Se aprende lo que se experimenta y hay que conocer los **principios básicos** de la comunicación de emociones

REGLAS PARA ACERTAR

- *Los sentimientos cuentan*
- *La cortesía cuenta*
- *Las palabras cuentan*
- *El castigo no ayuda a una relación de comprensión*
- *Los problemas no tienen que vencernos*
- *Todos necesitamos sentirnos valorados*



COMUNICAR EMOCIONES

Los sentimientos cuentan.

- No solo los propios sino también los de las personas con las que no estoy de acuerdo

La cortesía cuenta.

- Un enfado puede expresarse sin utilizar insultos

Las palabras cuentan.

- Lo que se dice puede provocar resentimientos o generar actitudes conciliadoras

COMUNICAR EMOCIONES

El castigo **no** ayuda a una relación de comprensión.

- Todos estamos aprendiendo continuamente y comentemos errores que hay que afrontar y corregir.

Los problemas **no** tienen que vencernos.

- Las diferencias que parecen insalvables pueden remitir con una escucha respetuosa, con originalidad al comunicarnos y con una perseverancia en el intento de solución.

Todos necesitamos sentirnos valorados.

- No solo por lo que somos ahora, sino también por lo que podemos llegar a ser.

COMO EXPRESARSE

EN RESUMEN

1.- UTILIZAR MENSAJES YO
(*no acusar con el Tú*)

2.- CENTRARSE EN LA CONDUCTA
(*No en la persona*)



EJEMPLOS

- EN LUGAR DE ACUSAR

¿ Porque me riñas a voces delante de mis amigos?

– **EXPRESAR LO QUE SE SIENTE**

No me gusta que me riñas delante de mis amigos.
Es muy desagradable para mi

– **EXPRESAR DESEOS Y ESPECTATIVAS**

Si hago algo que te enfada basta con que me digas:
“tengo que hablar contigo un momento, y me lo dices en privado”

COMO EXPRESAR UN ELOGIO

EJEMPLOS

- EN LUGAR DE VALORAR
i Bien hecho papái

– DESCRIBIR LA ACCION.

- Te has pasado la mitad de la mañana del sábado arreglándome la bici para que pueda ir con mis amigos.

– DESCRIBIR LO QUE SE SIENTE

- .(Yo) Te estoy muy agradecido



EXPRESAR SENTIMIENTOS

QUIEN ME PUEDE AYUDAR

A veces los padres hacen enfadar a los hijos



En vez de contraatacar... expresar lo que se siente o lo que gustaría



Los padres están más dispuestos a escuchar cuando se les dice lo que se siente en lugar de expresar lo que ellos no hacen bien.

EXPRESAR SENTIMIENTOS

QUIEN ME PUEDE AYUDAR

Adolescente (*acusando*):

"¿Por qué no me has dado los mensajes? Jessica y Amy me han dicho que habían llamado y tú no me has dicho nada. Ahora me he perdido el partido por tu culpa."

Adolescente (*expresando sus sentimientos*):

"Mamá, es realmente importante que me des los mensajes. He perdido un partido porque cambiaron el día y no lo he sabido hasta que ha sido demasiado tarde."

EXPRESAR SENTIMIENTOS

QUIEN ME PUEDE AYUDAR

Padre (acusando):

"¿Por qué siempre tienes que discutir lo que te digo que hagas? Nunca te ofreces a ayudar. Lo único que dices es ¿por qué yo? ¿Y él, por qué no? Estoy ocupado."

Padre (expresando sus sentimientos):

"Odio tener que discutir siempre cuando te pido que me ayudes. Me gustaría mucho oír: 'Mamá, basta ya. Me pongo manos a la obra'."

EXPRESAR SENTIMIENTOS

QUIEN ME PUEDE AYUDAR

Padre (acusando)

*“Todo lo que sabes decir es:” Dame esto”. “Compra aquello”
“Llévame ahí “, “llévame allá”. Haga lo que haga, nunca tienes suficiente. ¿Alguna vez me das las gracias? ¡NO!.*

Padre (comunicando sus sentimientos)

“ Me gusta ayudarte en todo lo que puedo. Pero cuando lo hago me gustaría que me dieras las gracias?



*Educar no es dar carrera para vivir,
sino templar el alma para las dificultades de la vida.*
Pitágoras

Gracias por vuestra atención