



aprofem



HABILIDAD - TOMA DE DECISIONES





APUNTAR

La toma de decisiones es el proceso de elegir entre diferentes opciones o cursos de acción para lograr un objetivo deseado o resolver un problema.

Ocurre en la vida cotidiana, en los negocios y en situaciones personales.





OBJETIVOS

Identificar el objetivo : ¿Qué desea lograr?

Recopilación de información : recopile datos y opciones relevantes

Evaluar las opciones : considere ventajas, desventajas, riesgos y beneficios

Tomar la decisión : seleccione la opción que mejor se alinee con sus objetivos o valores

Tomar acción : implementar la decisión

Revisar el resultado : aprender del resultado para mejorar las decisiones futuras





¿QUÉ ES LA TOMA DE DECISIONES?

La toma de decisiones es el proceso de seleccionar un curso de acción entre múltiples alternativas para lograr un objetivo o resolver un problema.

Implica analizar opciones, considerar las consecuencias y elegir el mejor camino a seguir.





POR QUÉ IMPORTA

- Ayuda a alcanzar objetivos de manera efectiva
- Reduce errores y desperdicio de recursos
- Mejora la resolución de problemas y el pensamiento estratégico.
- Esencial para el liderazgo y el trabajo en equipo

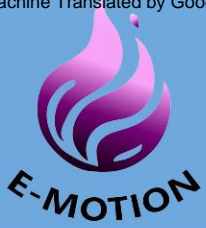










TIPOS DE DECISIONES

- Rutina : diaria, de bajo impacto (por ejemplo, qué ponerse)
- Estratégico : planificación, establecimiento de objetivos (por ejemplo, trayectoria profesional)
- Emocional : relacional, basado en valores (por ejemplo, límites)
- Crisis : rápida, bajo presión (por ejemplo, respuesta de emergencia)





Trampa		Descripción	Ejemplo
Anclaje		Confiar demasiado en la primera pieza de información	Aceptar el primer precio ofrecido sin comparar alternativas
Confirmación		Buscando información que confirme creencias existentes	Ignorar datos que contradicen su solución preferida
Inclinación			
Exceso de confianza		Sobreestimar su conocimiento o juicio	Lanzar un producto sin una investigación de mercado adecuada
este			
Pensamiento grupal		El deseo de consenso en equipo prevalece sobre el pensamiento crítico	Un equipo acuerda un plan defectuoso para evitar conflictos
Análisis			
Parálisis		Analizar excesivamente las opciones y retrasar la decisión	Aplazar una decisión de contratación debido a demasiadas comparaciones
Costo hundido			
Falacia		Continuar una decisión debido a inversiones pasadas	Continuar un proyecto fallido porque ya se gastó dinero y tiempo





FATIGA DE DECISIONES

♦ Causas

- Tomar numerosas decisiones en poco tiempo • Falta de descanso o pausas mentales
- Pensar demasiado en decisiones complejas o de alto riesgo

♦ Formas de reducir la fatiga de decisiones

1. Priorizar las decisiones : centrarse primero en las decisiones importantes.
2. Simplificar las opciones : limitar las opciones cuando sea posible.
3. Establecer rutinas : reducir las decisiones triviales diarias (por ejemplo, planificación de comidas, atuendos).
4. Toma descansos : descansa para refrescar tu mente.
5. Delega : comparte decisiones cuando sea posible.





◆ EL MODELO DE 3 FILTROS

Descripción general

- Un modelo para una gestión eficaz comunicación y toma de decisiones, ayudando a las personas a filtrar lo que dicen, piensan o guiarse por.
- Fomenta la claridad, la responsabilidad y la consideración antes compartir información o emitir juicios.



Filtro de la verdad ✓

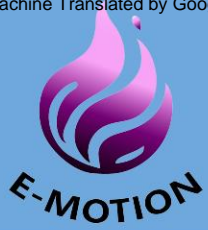
- Pregunta: “¿Es cierto lo que voy a decir o hacer ?”
- Garantiza la honestidad y precisión en la comunicación.

Filtro de bondad ✨

- Pregunte: “¿Es amable, constructivo o beneficioso?”
- Promueve la interacción positiva y de apoyo

Filtro de utilidad 💡

- Pregunte: "¿Es útil o relevante?"
- Evita actividades innecesarias, distractoras o dañinas.



EL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES

Pasos en el proceso de toma de decisiones

Identificar el problema



- Comprender claramente el problema y definir la meta

Deducir la información



- Recopilar datos, hechos y perspectivas relevantes

Identificar alternativas



- Lluvia de ideas sobre posibles opciones o soluciones

Evaluar opciones



Considere los pros, los contras, los riesgos y el impacto potencial

Tome la decisión



- Elija la opción que mejor se adapte a los objetivos y restricciones

Implementar la decisión



- Poner en práctica la opción elegida de manera efectiva




Revisar el resultado



- Evaluar los resultados, aprender de la experiencia y ajustar si es necesario. necesario



INTUICIÓN VS EVIDENCIA

-  Utilice datos, pero escuche sus instintos
-  La intuición se nutre de la experiencia vivida
-  Combine ambos para navegar la incertidumbre





TOMA DE DECISIONES BAJO PRESIÓN

- Respira más despacio •

Pregunta: ¿Qué es urgente y qué es importante? • Analiza la situación desde una perspectiva (háblalo) •

Elige "suficientemente bueno" en lugar de "perfecto" cuando sea necesario





DECISIONES DEL GRUPO

En equipos:

- Aclarar los roles y la autoridad para tomar decisiones •
- Utilizar herramientas estructuradas (por ejemplo, votación, matriz de pros/contras) • Respetar los diversos puntos de vista • Equilibrar la inclusión con la eficiencia





DECISIONES Y VALORES

Las decisiones reflejan quién eres.

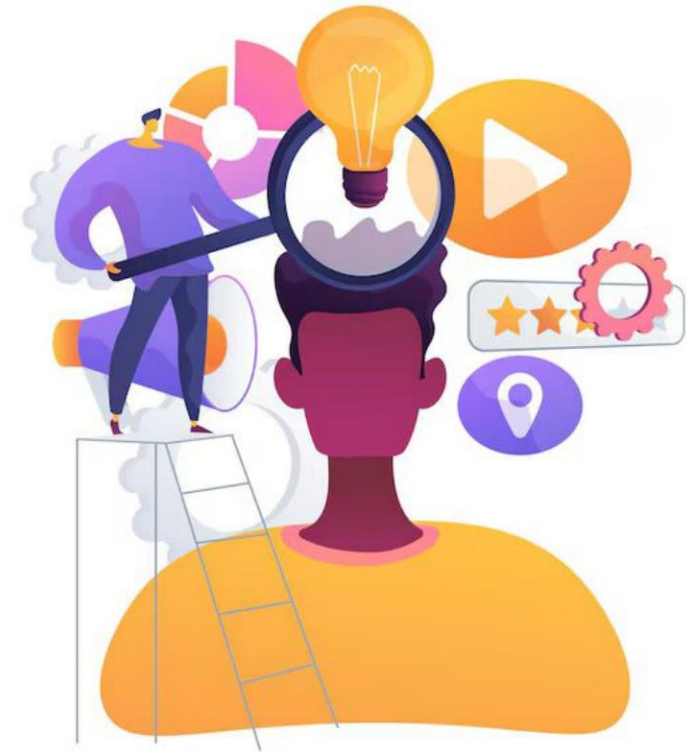
En caso de duda,

pregúntese: • ¿Estaré orgulloso de esto dentro de 5 años? • ¿Esto protege mi integridad o mi paz? • ¿Qué elegiría la mejor versión de mí?



APRENDIENDO DE LAS DECISIONES PASADAS

- Realice un seguimiento de sus patrones de decisión • Acepte los errores sin vergüenza • Celebre el coraje, no solo los resultados • Crecimiento = conciencia + responsabilidad





RESUMEN

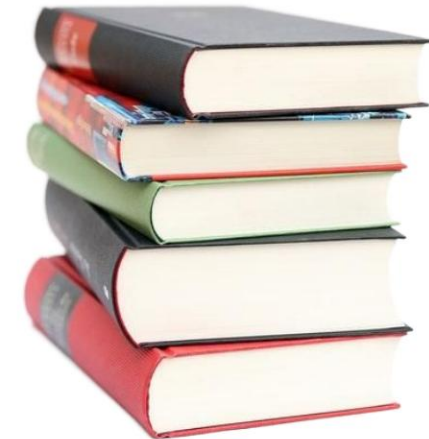
Tomar decisiones es una habilidad que mejora con la práctica.
Confía en tu proceso, aprende de tus resultados y elige entre valores, no entre miedos.

“Al final, solo lamentamos las oportunidades que no aprovechamos”. — Lewis Carroll



Referencias

- Heath, C. y Heath, D. (2013). Decisivo: Cómo hacer mejores Opciones.
- Kahneman, D. (2011). Pensar rápido, pensar despacio. •
- Schwartz, B. (2004). La paradoja de la elección. •
- MindTools: modelos de toma de decisiones. • El bien común: ciencia de la decisión.





WWW._____

www.facebook.com/_____

Aviso legal: Esta publicación se ha elaborado con el apoyo del Programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de esta página es responsabilidad exclusiva de los socios y no refleja en ningún caso las opiniones de la AN ni de la Comisión.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

