



Universidad Autónoma del Estado de México

Plantel “Nezahualcóyotl” de la Escuela Preparatoria



Asignatura: Toma de decisiones
(Nivel Medio Superior, 5to. Semestre)

Módulo I.

Tema 2: ACTITUD Y PENSAMIENTO

M. en S.P. Ma. Del Socorro Reyna Sáenz

Agosto de 2015

INTRODUCCIÒN

El presente material electrónico presenta información que te apoyará en la asignatura de Toma de Decisiones en el tema 2 “Actitud y Pensamiento”, correspondiente al Módulo I.

En este tema analizaremos los siguientes subtemas:

- Efecto Pigmalión**
- Bloqueos y facilitadores**
- Las emociones que influyen en la toma de decisiones.**

PROPÓSITO DEL TEMA

Analiza críticamente su actitud y cómo influye esta en la Toma de Decisiones

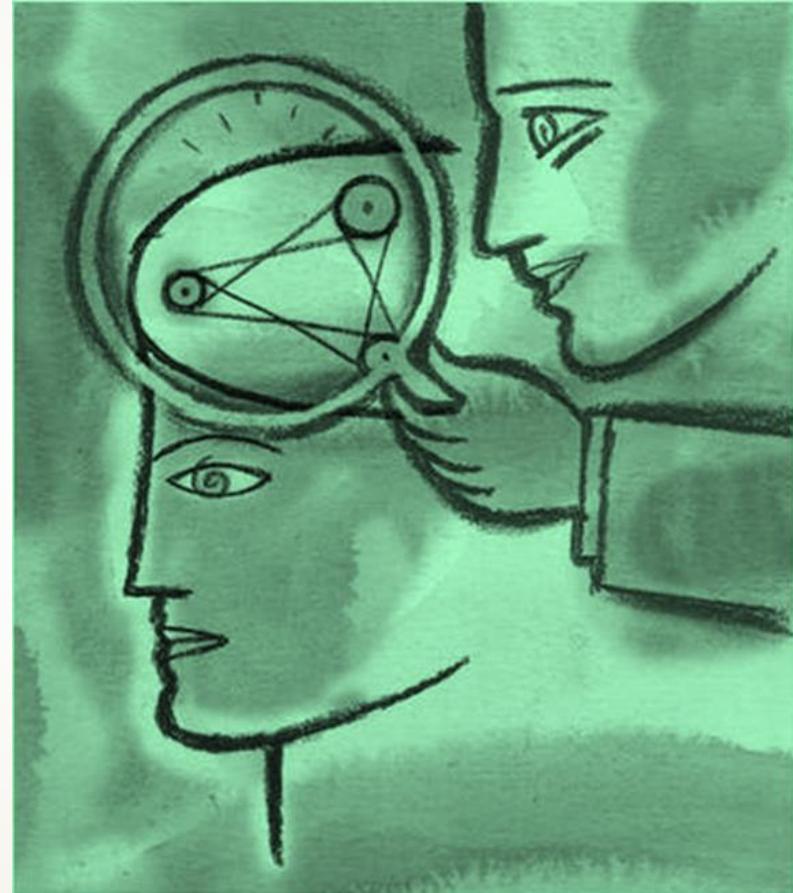


COMPETENCIAS A DESARROLLAR

En este tema estarás desarrollando las siguientes competencias:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones





CONTENIDOS Y PROPÓSITOS

COMPETENCIAS DE LA DIMENSIÓN	COMPETENCIAS GENÉRICAS Y ATRIBUTOS	COMPETENCIAS DISCIPLINARES BÁSICAS Y/EXTENDIDAS	MÓDULO	CONTENIDOS	PROPÓSITOS DEL MÓDULO
<ul style="list-style-type: none"> Identifica sus fortalezas y limitaciones, intereses y expectativas personales en los ámbitos cognitivo, procedimental y emocional, sustentando la elección madura de una profesión y la construcción de su proyecto de vida. Muestra una actitud de liderazgo en la solución de problemas y en la toma de decisiones, personales y colectivas, asumiendo responsable y éticamente las consecuencias de sus actos. Demuestra actitudes de confianza, seguridad y autoestima al enfrentar los retos que le plantea la vida académica, así como sentimientos de competencia para incursionar a futuro en el campo universitario y profesional. 	<ol style="list-style-type: none"> Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones. Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones. Elige y practica estilos de vida saludables Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos. Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo. Construye hipótesis y diseña y aplica modelos para probar su validez. Ordena información de acuerdo a categorías, jerarquías y relaciones. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva. Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias. Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida. Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento. Identifica las actividades que le resultan de 	<p>BÁSICAS</p> <ol style="list-style-type: none"> Identifica el conocimiento social y humanista como una construcción en constante transformación. <p>EXTENDIDAS</p> <ol style="list-style-type: none"> Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida. Propone alternativas de solución a problemas de convivencia de acuerdo a la naturaleza propia del ser humano y su contexto ideológico, político y jurídico. 	<p>MÓDULO I <i>Recursos personales para la toma de decisiones</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> Conceptualización de Toma de Decisiones <ol style="list-style-type: none"> Concepto de toma de decisiones. Cuándo tomar decisiones. Para qué tomar decisiones. Actitud y pensamiento <ol style="list-style-type: none"> Efecto Pigmalión Bloqueos y facilitadores Las emociones que influyen en la toma de decisiones Conocimientos, habilidades y destrezas <ol style="list-style-type: none"> Motivación y frustración Experiencias de éxito Obtención de información para tomar decisiones. <ol style="list-style-type: none"> Sociedad del conocimiento Redes sociales y la toma de decisión. 	<p>Identifica sus fortalezas y limitaciones, intereses y expectativas personales en los ámbitos cognitivo, procedimental y emocional, al identificar de manera crítica y reflexiva los factores que influyen en su TD</p>
			<p>MÓDULO II <i>Pensamiento estratégico en la resolución de problemas</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> Definición de problema <ol style="list-style-type: none"> Qué es un problema Obstáculo, limitación y problema Clasificación de los problemas <ol style="list-style-type: none"> Problemas Estructurados o definidos Problemas No Estructurados o No definidos 	<p>Aplica diferentes estrategia, métodos, técnicas, y recursos al proponer maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto, definiendo un curso de acción con pasos específicos</p>

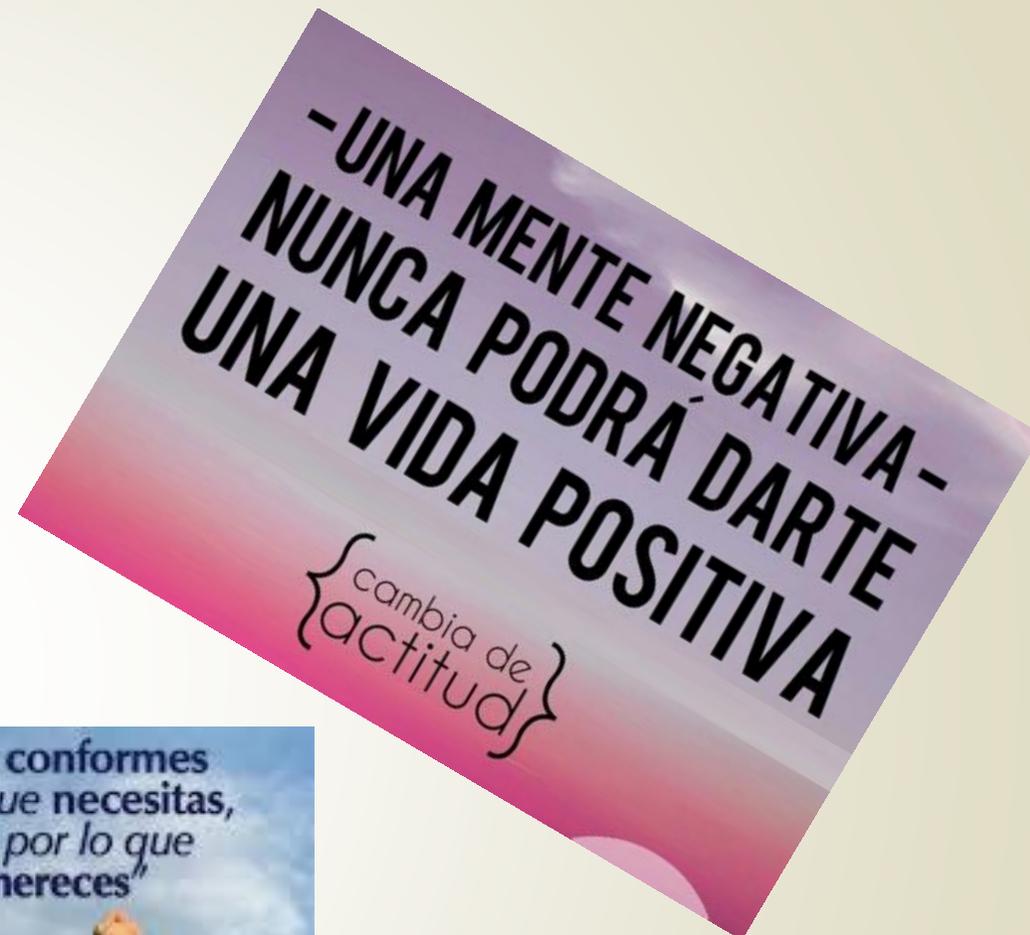
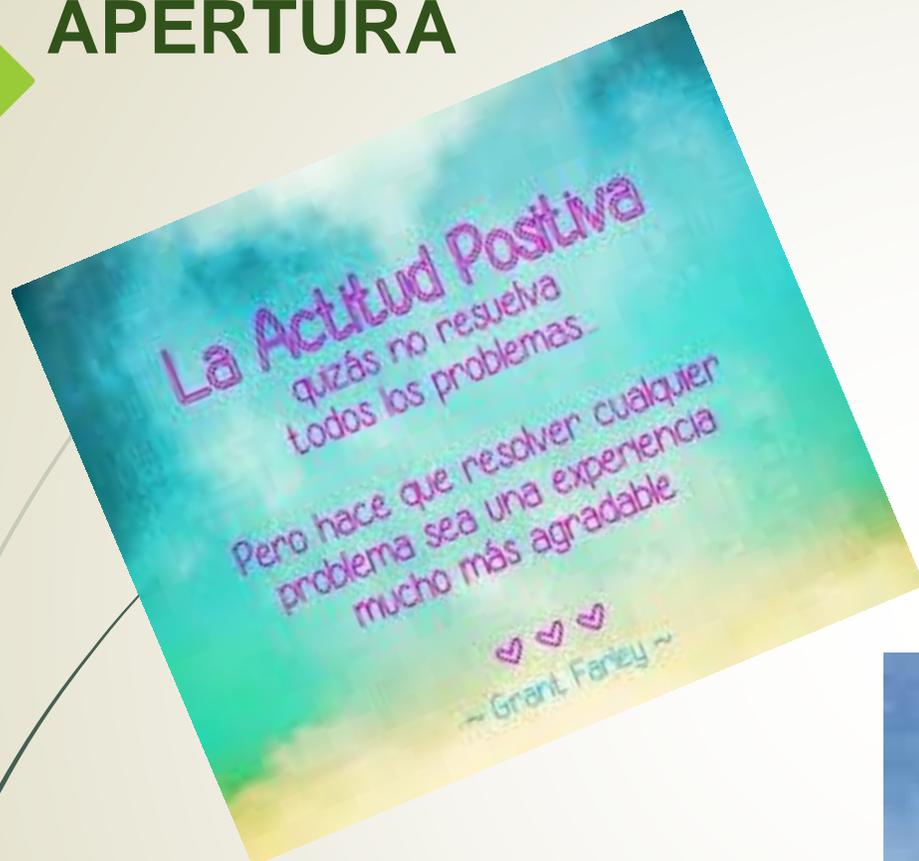


Actitud y Pensamiento



- El pensamiento no crea la actitud, es la actitud la que moldea el pensamiento

APERTURA

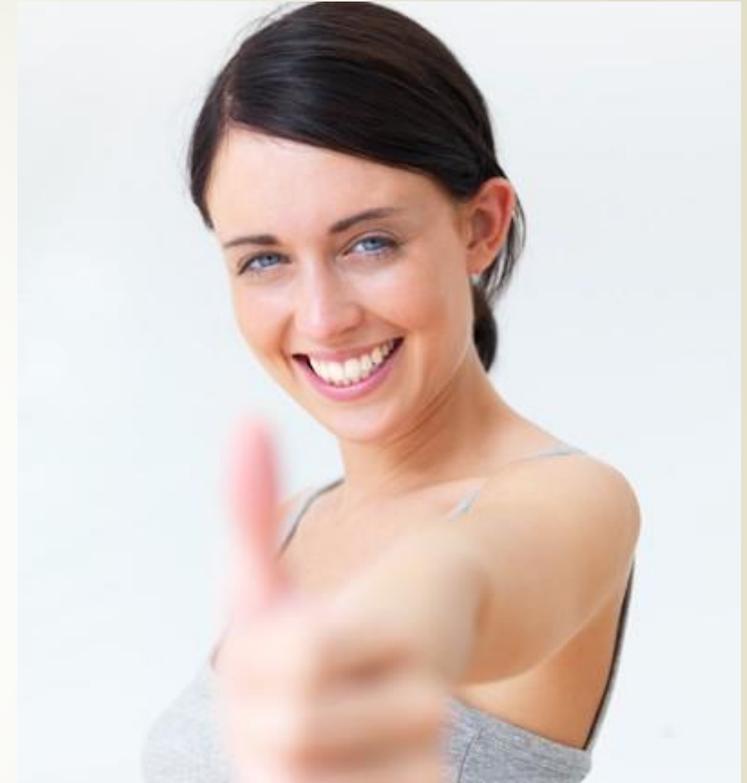


DESARROLLO

La toma de decisiones a nivel individual se caracteriza por el hecho de que una persona haga uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una solución a un problema.



"El Pensamiento Positivo es el arte de pensar y obrar positivamente para realizar todas las cosas de la mejor manera y tener resultados positivos". (Domingo Rico, José; 2007)



UNA PERSONA -POSITIVA-

convierte sus problemas en retos
nunca en obstáculos



“La **actitud** es el pincel
con el que la mente
colorea nuestra vida,
y somos nosotros quienes
elegimos los colores”

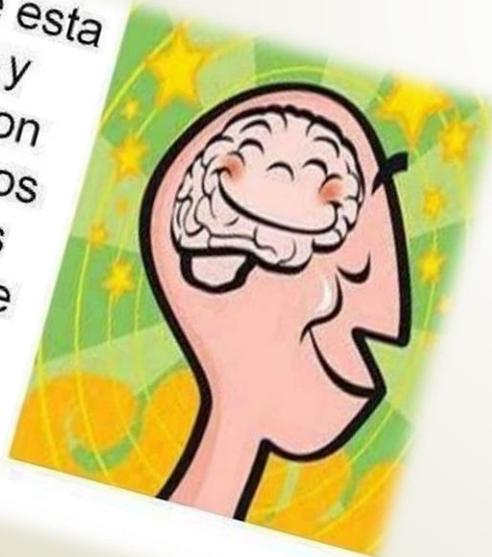
-Adam Jackson-

¡Compártelo!



Si la mente esta
tranquila y
ocupada con
pensamientos
positivos, es
más difícil que
el cuerpo
enferme.

Dalai Lama



**Escribe cinco
pensamientos
positivos que te
dices con
frecuencia.**

Resultados

- Compromiso
- Actitud positiva
- Mente abierta
- Beneficios
- Iniciativa
- Oportunidad



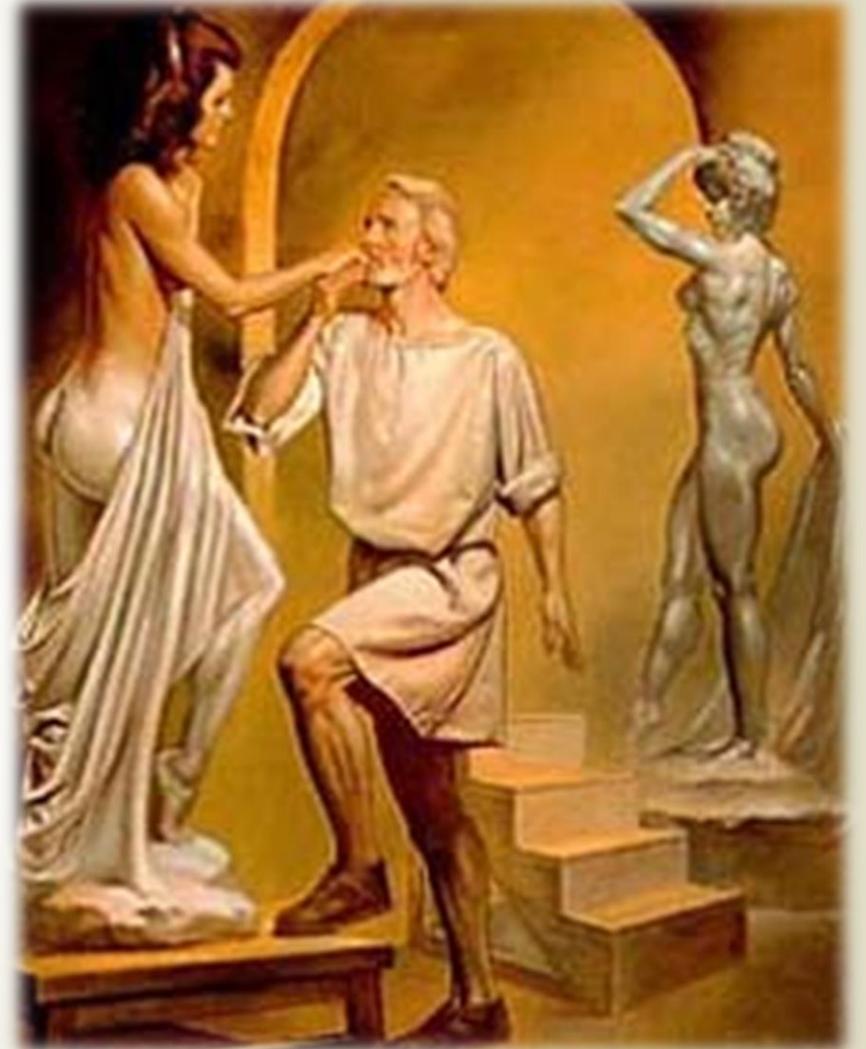
Efecto Pigmalión



Cuenta la leyenda que Pigmalión, rey de Chipre y escultor, no encontraba a la mujer que se acercara a su ideal de perfección femenina.

Cansado de buscar, esculpió en marfil a Galatea, su ideal de mujer. Su estatua era tan bella y perfecta que Pigmalión se enamoró de ella tanto que la besaba y la vestía con preciosas telas.

Pigmalión suplicó a Venus que su estatua cobrara vida para ser correspondido. Cuando volvió a casa, observó que la piel de la estatua era suave. Besó a Galatea y ésta se despertó y cobró vida, convirtiéndose en la deseada amada de Pigmalión.



Se utiliza la expresión “efecto Pigmalión” para describir el siguiente fenómeno psicológico:

“El efecto Pigmalión es el proceso mediante el cual las creencias y expectativas de una persona respecto a otra afectan de tal manera en su conducta que la segunda tiende a confirmarlas. Del mismo modo que el miedo tiende a provocar que se produzca lo que se teme, la confianza en uno mismo, ni que sea contagiada por un tercero, puede darnos alas”.

Concepto

El efecto pigmalión:

- ⇒ Expectativas y previsiones.
- ⇒ Determinan conductas.
- ⇒ Tipo de profecía autocumplida.
- ⇒ Rendimiento del alumno.
- ⇒ Robert Merton.



Bloqueos y Facilitadores

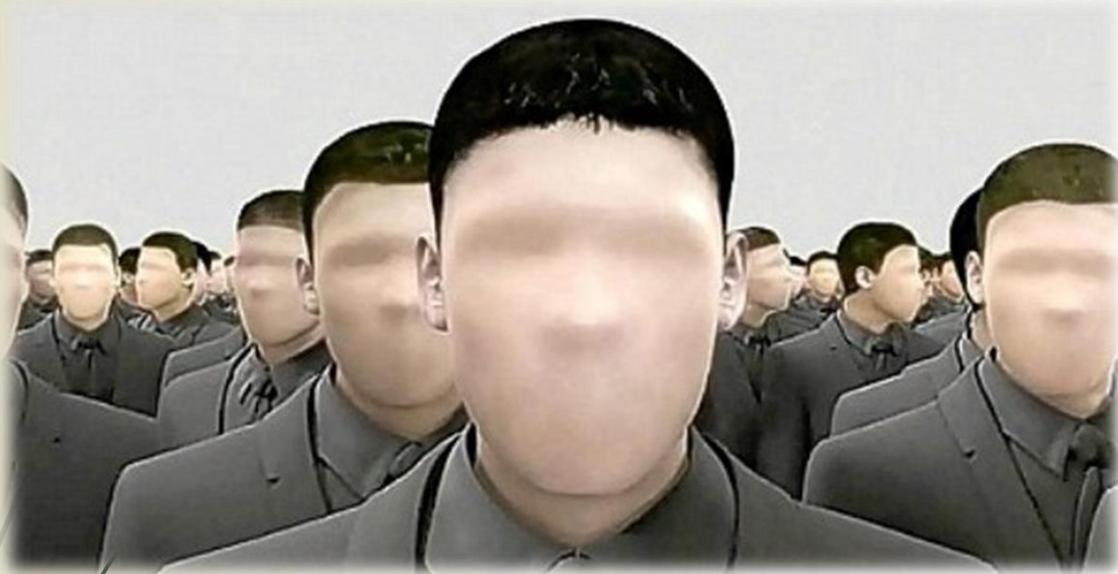




Las decisiones apresuradas tienen menos probabilidad de éxito



Rubin (1986) presenta algunos bloqueos



- **No tener un contacto real con los propios sentimientos**

- **Evitar los problemas y la ansiedad, que conlleva tomar una decisión.**



Escasa autoestima o falta de confianza en sí mismo



- **Desesperanza, depresión y ansiedad**

- **Búsqueda obsesiva del reconocimiento y del primer lugar**



- **Anulación del propio yo, dependencia de los demás y necesidad obsesiva de agradar**



► **Perfeccionismo y afán de tenerlo todo**

- **Anhelo de lo que no se tiene, desprecio por lo que se tiene, y vivir de ilusiones**
- **Vivir en la imaginación**
- **Temor al autodesprecio que pueda generarse si se toma una decisión errónea**

➤ Y a ti ¿Cuáles son las cosas que te impiden tomar decisiones?







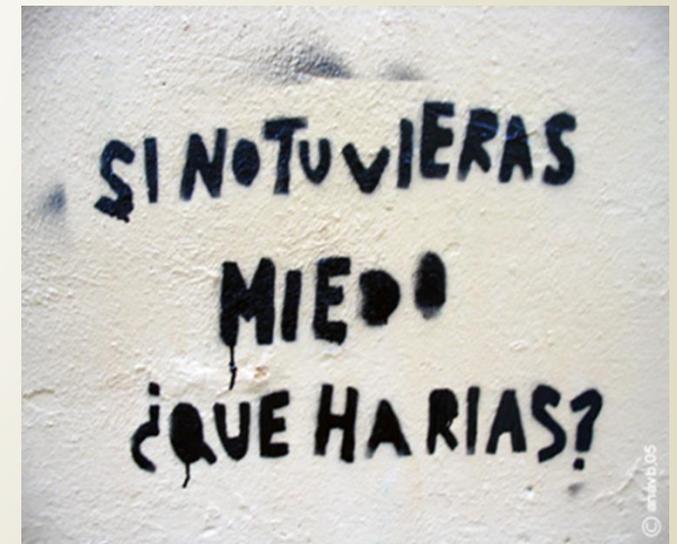












Facilitadores

► Alta autoestima



La autoestima es la
reputación que
adquirimos de
nosotros mismos.
Nathaniel Branden



Facilitadores

- Comunicación asertiva
- Pensamiento estratégico
- Información suficiente
- Proactividad
- Deseos de lograr el éxito



Soy proactivo

- Voy a hacerlo
- Yo puedo hacerlo, de alguna forma
- Voy a mejorar
- Veamos que opciones tenemos
- Quiero hacerlo
- Asumo las consecuencias



Soy reactivo

- Voy a intentarlo
- No puedo, es imposible
- Ni modo, así soy
- No podemos hacer nada
- Tengo que hacerlo
- No es mi culpa



Otras recomendaciones para tomar decisiones son:

Pensar en forma desacostumbrada puede generar ideas excepcionales

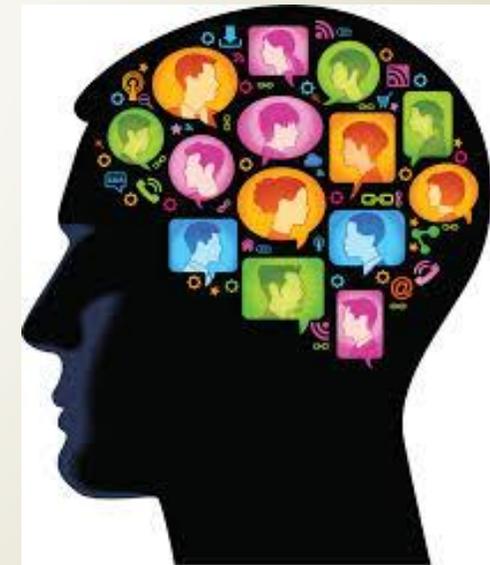
Antes de decidir analiza todas las posibilidades



Otras recomendaciones para tomar decisiones son:

Considera toda la información que está implícita en una u otra decisión

Puedes corregir sobre la marcha algunas decisiones que no te estén dando resultados

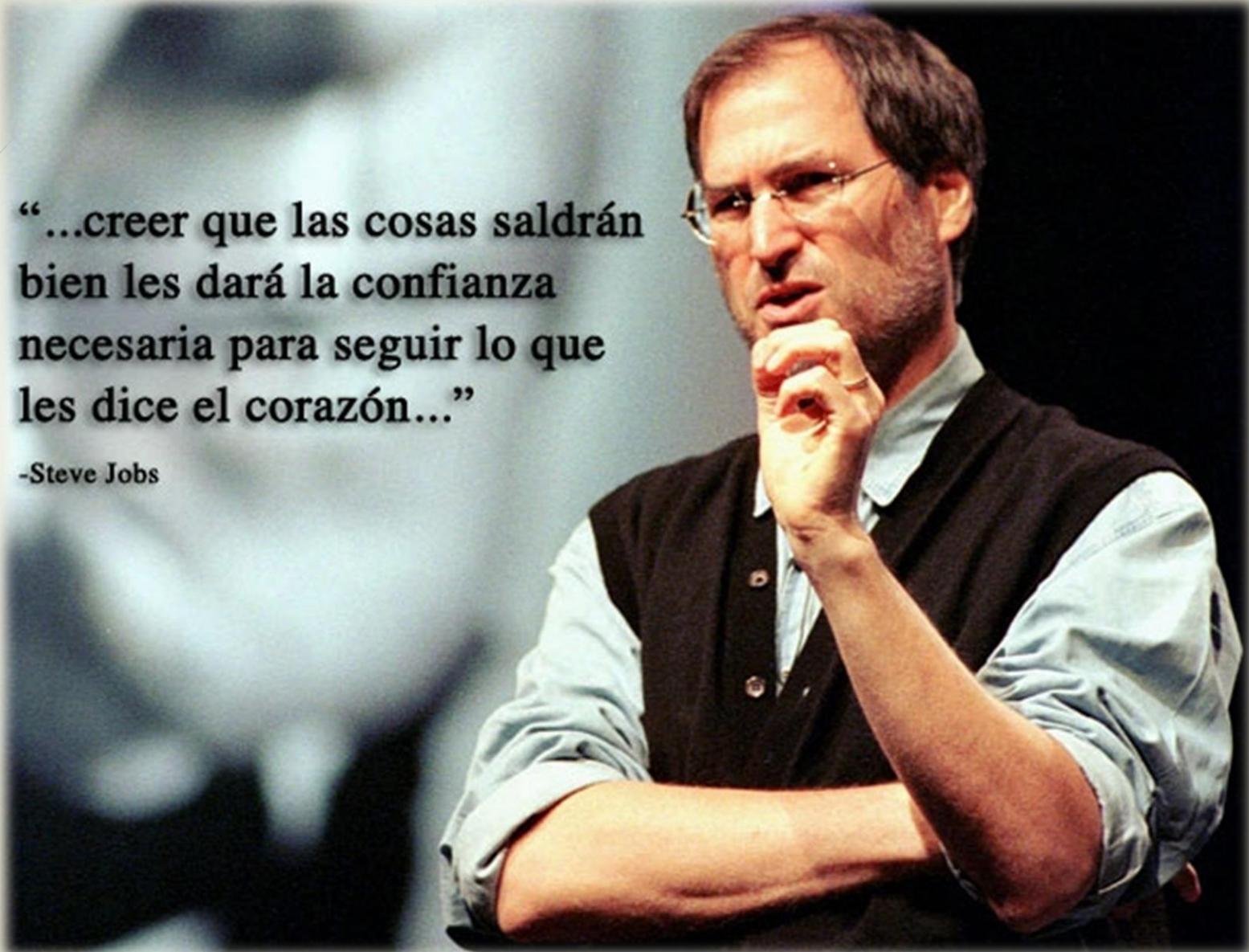


Las emociones que influyen en la toma de decisiones



Las emociones, lejos de ser un obstáculo para la toma adecuada de decisiones, como se ha venido considerando en el marco del pensamiento racionalista, son un requisito imprescindible para la misma.



A photograph of Steve Jobs, wearing his signature black turtleneck vest over a light blue button-down shirt and glasses. He is shown from the chest up, looking slightly to the right with a thoughtful expression, his right hand resting on his chin. The background is dark and out of focus.

“...creer que las cosas saldrán bien les dará la confianza necesaria para seguir lo que les dice el corazón...”

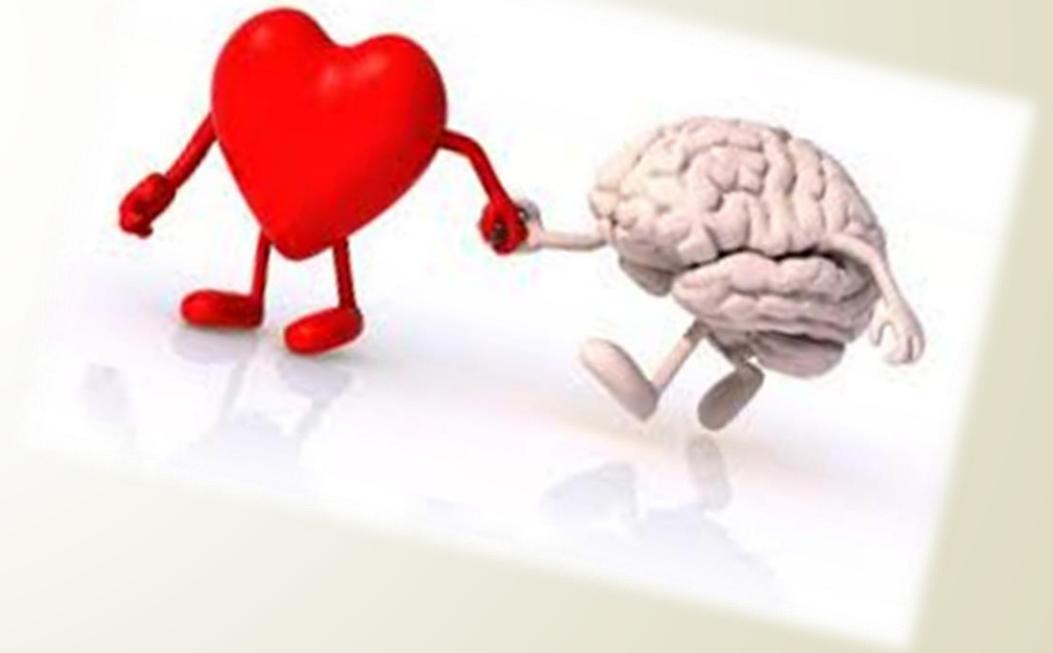
-Steve Jobs

Para tomar una decisión correcta la ciencia nos dice que en el momento de elegir es mejor no dejarse llevar únicamente por las emociones y que además es necesario reflexionar racionalmente.

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

TOMA DE DECISIONES

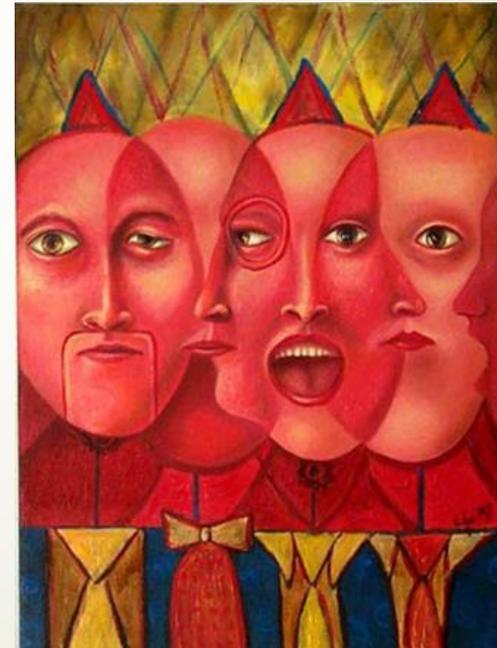
- Ante situaciones organizadas, es más fácil la toma de decisiones.
- En una situación de ansiedad, las emociones pueden bloquearnos.



Equilibra las razones lógicas con las buenas corazonadas.

No se debe tomar decisiones con el animo exaltado o presionado.

Si no quieres tomar una decisión, explícate, por que lo evitas



En las decisiones en equipo

Confía en los compañeros de equipo que conoces como responsables.

Son mejores las decisiones colectivas, discutidas, en las que se consideran varios ángulos



Poderosas
Decisiones

**Revisa bien tus
decisiones...
Por que con ellas
edificarás tu éxito**



“El éxito es una
decisión”

“El éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso sin
desesperarse”

Winston Churchill

No existe el
éxito si no hay
decisiones
valientes.

frasesmotiv.com



Es posible tomar excelentes decisiones, ya que se trata de una habilidad que podemos desarrollar, la clave está en seguir un proceso que implica un análisis cuidadoso de la información relacionada con la decisión. Y cuidar que nuestra actitud, pensamientos y emociones sean siempre positivas.

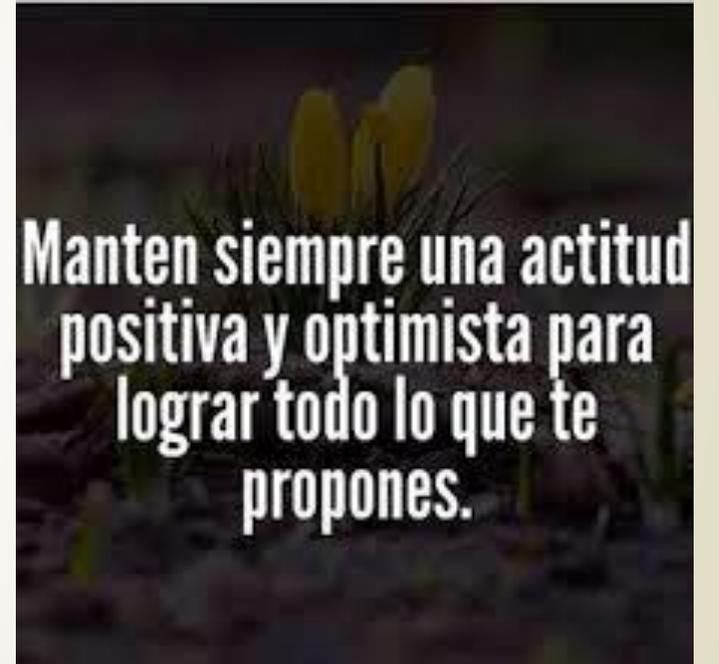


¿Cómo puedes aplicar lo visto en este módulo en las decisiones que tomes en lo sucesivo?



CIERRE

¿Cuáles son tus aprendizajes adquiridos en el tema “Actitud y Pensamiento”?



Manten siempre una actitud positiva y optimista para lograr todo lo que te propones.

Evaluación del material

¿Qué fue lo que más te gustó del material? ¿por qué?

¿Qué fue lo que menos te gustó del material? ¿por qué?

Sugerencias y Comentarios

Proporciona sugerencias y comentarios de cómo se puede mejorar este material didáctico.

Envía tus sugerencias a tu profesora a su correo electrónico. (soco_reyna@yahoo.com)

COMENTARIOS	SUGERENCIAS PARA MEJORARLO

Materiales recomendados para conocer más

Se te sugiere revisar el siguiente material electrónico para reforzar estos temas:

<http://www.educarueca.org/spip.php?article417>

http://www.psicologia-online.com/test/escala_emo_decision/

Video “Más allá de lo imposible” disponible en:

<http://www.peliculasmel.com/catalogo/detalle.php?cvepel=01945>

Actitud positiva: una lección de vida, disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=MZQiWB9uzQQ>

REFERENCIAS

BIBLIOGRAFICAS

- Covey, S. (2007). Las 6 decisiones más importantes de tu vida. México. Grijalbo.
- Gómez, et al. (2011). Desarrollo del Potencial Humano. Libro de texto. Toluca: UAEMex.
- Jauli, I. et al. (2002). *La emoción y su control* en Toma de decisiones y control emocional. México: CECSA (1-48).
- UAEMEX (2011). *Programa de estudios de la asignatura de Toma de decisiones*. Toluca: UAEM.

MESOGRAFICAS

- ▶ Villoria, O. (29 de abril de 2015). Mailxmail. Recuperado el 24 de septiembre de Mailxmail: <http://www.mailxmail.com/curso-toma-decisiones/bloqueos-psicologicos-3>
- ▶ <http://www.degerencia.com/articulo/conocerte-te-ayuda-a-tomar-decisiones-mas-acertadas>
- ▶ Quijada, O. V. (s.f.). Psicología online. Recuperado el 25 de septiembre de 2015. de Psicología online: http://www.psicologia-online.com/autoayuda/bloqueo/bloqueo_psicologico.shtml
- ▶ Halty, L. (2009). Fes21. Recuperado el 24 de septiembre de fes21: <http://www.fes21.org/content/index.php/noticias-articulos/80-la-importancia-de-la-emocion-en-la-toma-de-decision>