

1.5

Decidiendo por mi bien

“Las decisiones rápidas, son decisiones inseguras”.

Sófocles.

Tomar una decisión puede no ser tan sencillo. Algo importante a tomar en cuenta al hacerlo, es tu seguridad y **bienestar**. En ocasiones decidimos sin reparar, y esto al final podría traer consecuencias no muy benéficas para ti. De ahí la necesidad de detenerse a analizar las posibles consecuencias, inmediatas y a largo plazo, de tu elección.

¿Recuerdas alguna decisión que te haya hecho sentir seguridad y haya contribuido a tu bienestar?

El reto es identificar elementos del curso que te ayudarán a tomar decisiones de manera consciente, autónoma, responsable y ética ante diversas situaciones de tu vida, con el fin de promover el bienestar individual y colectivo.

Actividad 1.

- a. Haz una lista de tres decisiones que tomaste ayer desde que despertaste hasta que saliste de la escuela.

- Piensa si en la mayoría de ellas respetaste tu forma de pensar y de sentir, y si tienen o tendrán resultados que te beneficien.
- Reflexiona en cuáles de ellas no fuiste tan considerado contigo.
- Si pudieras haber decidido de otra forma que contribuyera más a tu bienestar presente y futuro, ¿qué habrías cambiado?

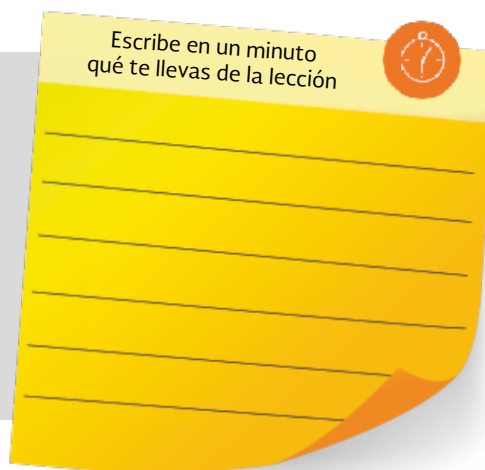
Actividad 2.

- a. Entre todos, platiquen sobre las decisiones que se toman cotidianamente sin pensar y que pueden afectar negativa o positivamente su **bienestar personal**.
 - Reflexionen sobre las decisiones personales que afectan su salud y sus planes a futuro.



Reafirmo y ordeno

Tu bienestar y seguridad son condiciones fundamentales en la toma responsable de decisiones, por lo que te recomendamos poner mucha atención en cómo los resultados de tus acciones pueden perjudicarte o beneficiarte en el presente y a futuro. El compromiso contigo mismo es la base de tus relaciones con los demás y con tu entorno, eres responsable de tu cuidado.



Para tu vida diaria

En casa, haz una lista de tus prioridades personales. Anota debajo de cada una las decisiones que deberías tomar, considerando tu seguridad y bienestar. Revisa periódicamente tu lista y haz cambios si lo necesitas.

¿Quieres saber más?

Mira esta interesante plática del psicólogo Barry Schwartz “Sobre la paradoja de elegir” en donde podrás encontrar conceptos que te llevarán a reflexionar sobre la toma de decisiones para el bienestar personal y colectivo.

https://www.ted.com/talks/barry_schwartz_on_the_paradox_of_choice?awesm=on.ted.com_8Ssb&language=es&utm_campaign=tedsread&utm_content=ted.com-talkpage&utm_medium=referral&utm_source=-tedcomshare

CONCEPTO CLAVE

Bienestar personal: Estado de satisfacción o plenitud, donde se tiene conciencia de la buena condición de tu cuerpo, tus emociones y tus relaciones.