

11.3

Mi postura ante la decisión

“El secreto de tu fuerza está en la fuerza de tus deseos”.
Sigmund Freud.

Para enfrentar los obstáculos que frenan la ejecución de una decisión, es necesario identificar su origen, ya que algunos obedecen a un manejo emocional inadecuado, mientras que otros provienen de la postura que asumimos frente a una decisión, la cual tienen que ver con el ejercicio de la autonomía, el sentido de agencia, el nivel de compromiso y la percepción que tenemos sobre nuestros propios alcances.

El reto es establecer estrategias que te serán de utilidad para comprometerte en la toma de decisiones fortaleciendo tu sentido de agencia y autonomía.

Actividad 1

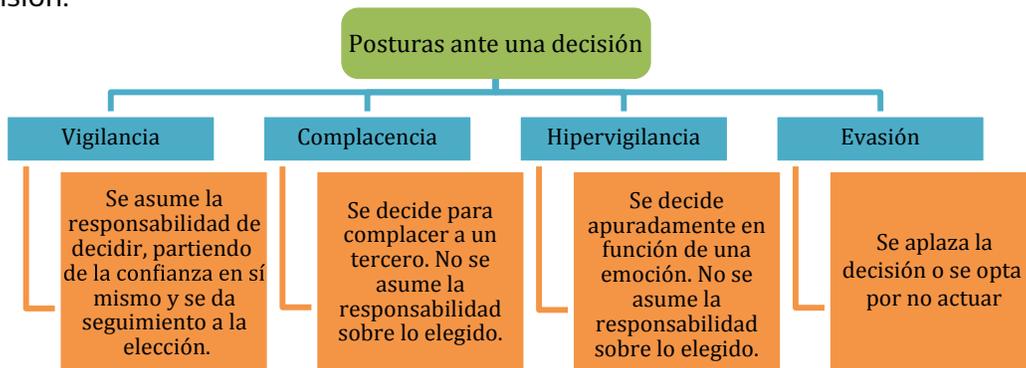
a. En parejas, revisen el siguiente caso:

Miguel tuvo una discusión fuerte con su pareja y terminaron. Quiere dejar el orgullo a un lado y buscarle, pero su amigo le aconseja que no lo haga porque él no fue el culpable de la discusión. No sabe qué hacer y se imagina los siguientes escenarios:



1) No le busca y vigila todo lo que publica en sus redes sociales. Le deja de hablar, borrándole de sus contactos y de sus redes.	2) No hace nada, ni le busca, ni le borra de sus redes sociales. Como no le gusta lo que siente, prefiere no estar pensando y se distrae con videojuegos.	3) Le busca para platicar asumiendo su parte de responsabilidad en la discusión.	4) Le hace caso a su amigo y se convence de que él no es el culpable de todo. Si algo sale mal, será culpa de su amigo.
---	---	--	---

b. Revisen el siguiente esquema sobre las diferentes posturas que se pueden adoptar ante una decisión:



1. Adaptado de Janis, I. L. & Mann, L. (1977). Decision making. A psychological analysis of conflict, choice, and commitment. Free press, New York.

- c. Relacionen los escenarios que imagina Miguel con las distintas posturas ante un conflicto e identifiquen aquellas que pueden representar un obstáculo para ejecutar una decisión. Al terminar compartan con el grupo sus respuestas.

Actividad 2

Responde los siguientes incisos de manera individual.

- a. Piensa en una situación en donde tengas que tomar una decisión:

- b. Plantea dos alternativas para resolver la situación:

1. _____

2. _____

- c. Identifica un posible obstáculo que podrías enfrentar en alguna de las alternativas:

- d. ¿Cómo resolverías el obstáculo asumiendo una postura de vigilancia?

- e. Comparte tus respuestas con el grupo si así lo deseas.



Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección

Reafirmo y ordeno

Una **postura** de vigilancia es una acción que implica estar atento y pendiente de lo que sucede. Se trata del patrón más recomendado para pasar de la decisión a la acción, porque se centra en el reconocimiento de las capacidades personales, en la responsabilidad, y sobre todo, en la autonomía, es decir, en la independencia para pensar, decidir y actuar sin presión e influencia de otras personas. Además, implica una valoración de los logros, y por tanto, mantiene la motivación activa, con lo que se enfrentan los obstáculos derivados de una postura evasiva o de un manejo inadecuado de emociones.

Para tu vida diaria

La próxima vez que estés frente a una decisión, procura asumir una postura de vigilancia apropiándote de la responsabilidad de elegir.

¿Quieres saber más?

Revisa el video “*La vida está al otro lado del miedo*” en el que se habla sobre la forma en que podemos enfrentar los obstáculos para la toma responsable de decisiones. Búscalo en tu navegador o entra en la siguiente dirección:
<https://youtu.be/nmrRJammHqs>

Concepto clave

Postura.

Es la actitud y la forma de pensar que se asume ante una situación.