



PRESA DE DECISIONS

Situació

Una persona vol fer, durant la tarda de dissabte, una activitat, però no té preferència per cap de concreta.

1. Definiu el problema. En aquest cas concret, abans de començar a pensar quina mena d'activitat anem a fer, hauríem de plantejar-nos la pregunta següent: Què volem aconseguir?

La resposta a aquesta pregunta ens ajudarà a enunciar correctament el problema que se'ns planteja. Per exemple, en aquest cas, unes respostes possibles podrien ser:

- Relacionar-se amb altres persones.
- Ajudar a estar sa.
- Passar-ho bé.
- Que sigui barata.

2. Generar alternatives. Una vegada tenim clar quin és el problema, es tracta de pensar alternatives per solucionar-lo. Hi ha algunes solucions alternatives, i podrien ser aquestes:

- Fer una excursió
- Anar al cinema
- Anar a la discoteca
- Jugar al futbol sala

Per no complicar el procés, hem pensat quatre alternatives, però ens en podem plantejar totes les que vulguem.

3. Avaluem les conseqüències de cada alternativa. Per a cada alternativa per separat, considerarem els seus avantatges i inconvenients. Ara donarem una puntuació de 0 a 10 a cada avantatge i a cada inconvenient, d'acord amb la seva importància. Després, sumarem el total de puntuacions en avantatges i hi restarem el total de puntuacions en inconvenients.

Alternatives	Avantatges	Puntuació	Desavantatges	Puntuació
Alternativa 1:	—	—	—	—
	—	—	—	—
	—	—	—	—
Alternativa 2:	—	—	—	—
	—	—	—	—
	—	—	—	—
Alternativa 3:	—	—	—	—
	—	—	—	—
	—	—	—	—

4. Escollim la millor alternativa possible. Ja només resta escollir l'alternativa que té una puntuació positiva global més alta. Aquesta alternativa és la idònia, i no paga la pena continuar donant voltes al tema



Càlculs	Alternativa 1:	Alternativa 2:	Alternativa 3:
Total avantatges			
Total inconvenients			
Resultat total (avantatges - inconvenients)			

5. Apliquem l'alternativa escollida i comprovem si els resultats són satisfactoris. Només cal que arribi el cap de setmana per dur a terme l'activitat escollida. Una vegada que l'haguem feta, valorarem si ha estat eficaç per resoldre la situació per a la qual no teníem resposta.

Podem practicar el procés de presa de decisions amb problemes concrets que se'ns plantegen en la nostra vida quotidiana; heus aquí uns exemples:

Situació	Possibles definicions del problema (Pas 1)
Escollir el regal que li faràs al teu millor amic/ga pel seu aniversari.	<ul style="list-style-type: none"> - Quedar bé. - Regalar-li alguna cosa útil. - Regalar-li alguna cosa que li agradi.
Reaccionar davant un/a amic/ga que parla malament de tu pel darrere.	<ul style="list-style-type: none"> - Que deixi de parlar malament de tu. - Que els altres no creguin el que diu. - No perdre la seva amistat.
Escollir entre les coses diverses que pots fer per passar la tarda de diumenge.	<ul style="list-style-type: none"> - Divertir-se. - Descansar. - Relacionar-te amb altres persones.

Barcelon**a**ctiva



Cofinancen:

