

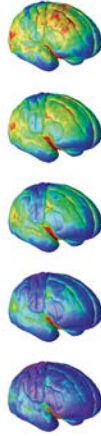
Resolución de Problemas y Toma de Decisiones

Definiciones y preguntas abiertas

Definiciones

Pensamiento crítico: analizar la información para tomar mejores decisiones utilizando la lógica, el razonamiento y la creatividad y de esta forma llegar a conclusiones más acertadas y en general, entender mejor las cosas. Pensar críticamente es:

- Lo opuesto a la reacción impulsiva.
- Un proceso intencionado y voluntario.
- Dudar y hacer preguntas en vez de llegar directamente a conclusiones.
- Una evaluación intencionada de lo que sabemos y de cómo y por qué lo sabemos.



Las habilidades de alto nivel como la resolución de problemas y la toma de decisiones, crecen a medida que lo hace el lóbulo frontal, en especial durante la segunda fase del desarrollo cerebral, desde los 11-12 hasta los 25 años. Estas habilidades dan a los jóvenes la capacidad de pensar de forma más crítica utilizando la lógica, el razonamiento y la creatividad.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: estudiar las diferentes soluciones; analizar pros y contras de cada una de ellas para determinar cuál es la mejor solución a un problema.

TOMA DE DECISIONES: acto o proceso de elegir entre varias opciones; sopesar cada alternativa; elegir buscando el mejor resultado.

Obstáculos del pensamiento crítico

SESGO COGNITIVO: tendencia a pensar de una determinada manera sin ser conscientes de ello.

SESGO POR PREJUICIOS: tendencia a quedarse con la alternativa conocida porque las nuevas o diferentes parecen arriesgadas.

SESGO DE ANCLAJE: confiar demasiado en lo primero que escuchamos sin tener en cuenta factores más objetivos o información adicional.

EXCESO DE ALTERNATIVAS: estrés causado por sentirse sobrepasado por un exceso de alternativas.

CANSANCIO POR EXCESO DE DECISIONES: sentimiento de cansancio o desgaste por haber tenido que tomar muchas decisiones seguidas durante mucho tiempo.

Reflexiones

- Puntúa del 1 al 10 (siendo 10 la puntuación más alta) tu capacidad de pensamiento crítico. ¿Qué significa que te hayas dado esa puntuación?
- ¿Qué obstáculos encuentras a la hora de resolver problemas o tomar decisiones? ¿Te ha afectado el exceso de alternativas o el cansancio?

Aplicación

Estrategias para la toma de decisiones

Los jóvenes se enfrentan a problemas difíciles y tienen que tomar decisiones muy frecuentemente, especialmente sobre cómo evitar adoptar conductas de riesgo. Puedes usar estas estrategias cuando tengas que decidir entre diferentes alternativas:

COMPARACIÓN: comparar opciones es una buena estrategia de partida. Enumera todos los factores por orden de la importancia que cada uno tenga para ti.

PUNTUAR: dar puntos a cada factor en base a su importancia te ayudará en la comparación.

PROS Y CONTRAS: escribir una lista con los aspectos positivos y negativos de cada opción.

PREVER RESULTADOS: imaginar todas las posibles consecuencias a corto y largo plazo de las diferentes alternativas de la decisión.

PEDIR CONSEJO: pedir opinión a los demás para obtener diferentes perspectivas y generar nuevas ideas.

DISTRAERSE: si vemos que nos cuesta decidirnos, hacer algo distinto para tomarnos un respiro y luego volver a evaluar las alternativas.