

TOMA DE DECISIONES Y AUTOMOTIVACIÓN

CONCEPTO

La toma de decisiones es un proceso que atraviesan las personas cuando deben elegir entre distintas opciones.

El proceso de la toma de decisiones hace hincapié en conflictos que se presentan y a los cuales hay que encontrarles solución.

Es una habilidad que se puede aplicar en diferentes situaciones, desde lo más simple hasta lo más complejo

COMPONENTES DE LA TOMA DE DECISIONES

- Decisión: Todas las posibles combinaciones que incluyen tanto las acciones a llevar a cabo como las situaciones.
- Resultado: Hipotéticas situaciones que tendrían lugar si se toma una u otra opción de las decisiones antes señaladas.
- Consecuencia: Evaluación basada en la subjetividad
- Incertidumbre: Aquí juegan un papel fundamental tanto la probabilidad, como la confianza y posibilidad, frente a lo desconocido.
- Preferencias: Tendencia a tomar una alternativa y no otra, se ve condicionada por la experiencia.
- Toma de decisión: Acción de decidir.
- Juicio: Evaluación.

¿QUE DIFICULTA EL PROCESO?

- Emociones
- Falta de información
- Inseguridad
- Estrés

- Prejuicios y sesgos cognitivos
- Pensamiento de grupo
- Renunciar a posibilidadesnecesidad de tener certeza sobre los resultados

TOMA DE DECISIONES Y AUTOMOTIVACIÓN

CONCEPTO AUTOMOTIVACIÓN

Capacidad de una persona para motivarse a sí misma a alcanzar sus metas, impulsándose internamente para actuar, perseverar y superar obstáculos, incluso cuando no hay motivación externa.

COMPONENTES DE LA AUTOMOTIVACION

- 1. Impulso personal** para lograr, el deseo de mejorar o cumplir con ciertos estándares;
- 2. Compromiso** con objetivos personales u organizacionales;
- 3. Iniciativa o disposición** para actuar en las oportunidades; y
- 4. Optimismo, la capacidad de seguir adelante** y perseguir objetivos ante los contratiempos. Esto también se conoce como resiliencia.

UNA VEZ QUE SE CONSIGUE, DESARROLLAR ESTA HABILIDAD PUEDE AYUDAR A LA PERSONA A **TOMAR EL CONTROL** DE MUCHOS ASPECTOS DE SU VIDA. ASÍ:

- **Impulso personal para lograr algo.**
- **Compromiso con los objetivos.**
- **Iniciativa. La capacidad de aprovechar las oportunidades.**
- **Optimismo y resiliencia**

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.obsbusiness.school/blog/automotivacion-los-4-componentes-de-tu-pilar-profesional>

CONCLUSIÓN

- La toma de decisiones considero que estará presente en cualquier ámbito de nuestra vida, desde que crecemos hasta que envejecemos; debemos de ser críticos en nuestras opciones a elegir ante un caso determinado, el hecho de elegir las involucra saber encontrar la opción adecuada para el mejor resultado en nuestra vida. La automotivación influira para poder tener confianza en nosotros mismos y demostrar ser capaces de nuestras habilidades y nuestras decisiones siempre impulsandonos a nosotros mismos por un resultado certero.