



¿Te interesa la Psicología?

En **Arke** te acompañamos.

Especialistas en el Grado en Psicología.



Estudia el Grado en Psicología en Zaragoza

Accede desde cualquier bachillerato y sin nota de corte

¡Haz realidad tu vocación!

Arke Escuela universitaria especializada en el Grado en Psicología

(Plan de estudios UNED)





Prácticas de capacitación profesional:

Proyecto

**Mejor con
psicología**

Intervención Psicoterapéutica

Estudio de Casos Clínicos



Metodología práctica y participativa

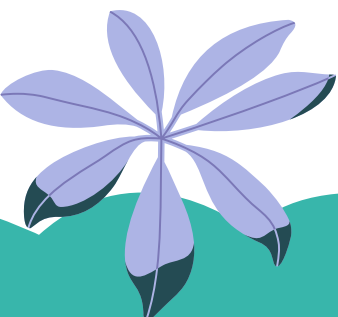
Clases presenciales y online en directo.

Campus virtual con acceso a clases grabadas.

Materiales elaborados para el estudio.

Arke

Escuela
de Estudios
Superiores





Toma de Decisiones

Proyecto de intervención Psicoeducativa

Mejor con
psicología

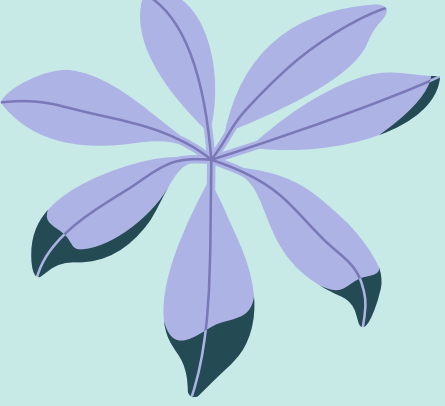


Arke

“Encontrar una respuesta adecuada para una situación en la que hay una serie de sucesos inciertos.”

La toma de decisiones está
constantemente presente en el día a día.





¿Qué decisiones has tomado en estos últimos días?

TE AYUDAMOS CON UNOS EJEMPLOS





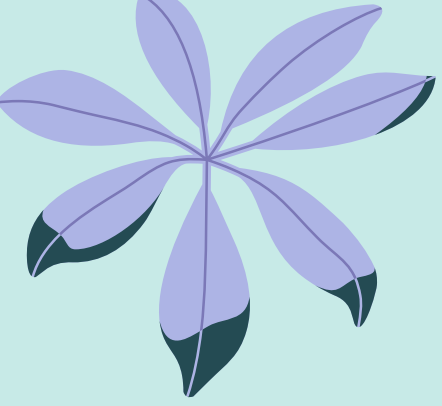
La Psicología puede ayudarnos a que el proceso sea más...

L I G E R O

y

E F I C A Z

¿Nos acompañas?



¿En qué ámbitos tomamos decisiones a diario?

AYÚDANOS A CLASIFICARLOS



No todas tienen la misma importancia ni consecuencias

FAMILIA

SALUD

OCIO

RELACIONES

DEPORTE

COMPRAS

ALIMENTACIÓN

DINERO

AMISTADES

FORMACIÓN

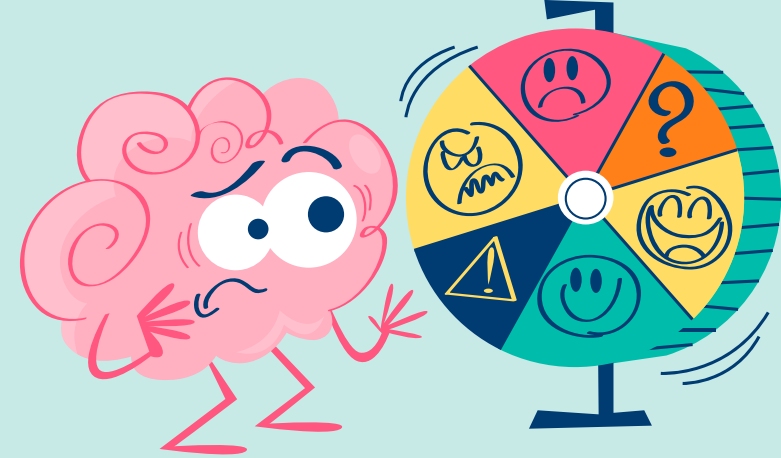
FUTURO

ÁREAS EN LAS QUE TOMAMOS DECISIONES A DIARIO



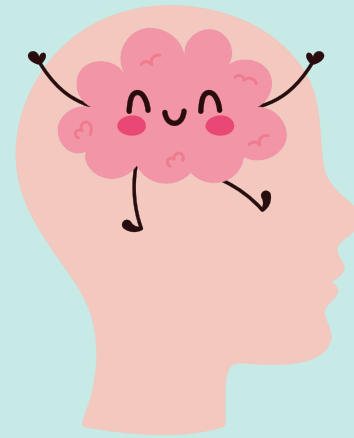
¿Por qué algunas decisiones son tan difíciles de tomar?





EMOCIONES

Expansivas <---> Pasivas



PENSAMIENTOS

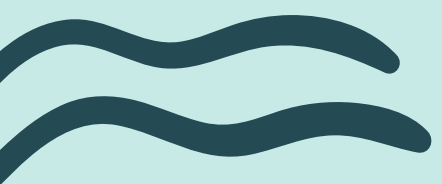
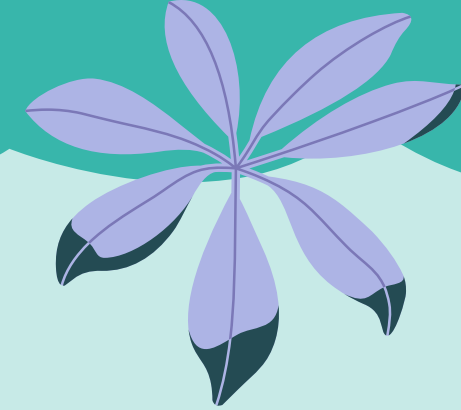
Racionales <---> Irracionales



CONDUCTAS

Afrontar <---> Evitar

IDENTIFICAR




01 RELACIONES




02 FORMACIÓN

03 ALIMENTACIÓN

¿Seguir o romper?

¿Por dónde sigo?

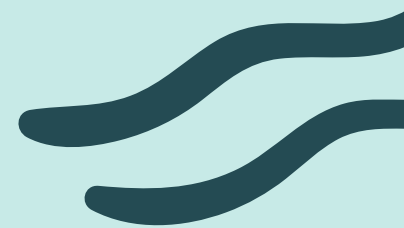
¿Sana/Equilibrada?

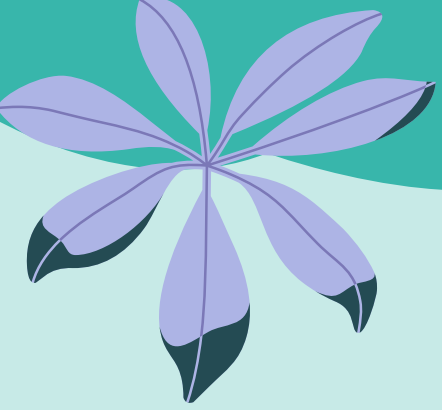

04 DEPORTE

05 GESTIÓN TIEMPO

06 ¿QUIÉN SOY YO?

¿Deporte/Sedentarismo?

¿Madugar/Trasnochar?

¿Soy quién quiero ser?





¿Cómo soluciono el conflicto con esta persona?

**01
PLAN A**

**02
PLAN B**

**03
PLAN C**

¿Quiero
solucionarlo?

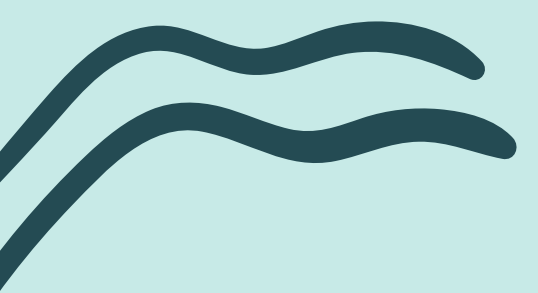
¿No quiero
solucionarlo?

¿Me voy a alejar?

**ACCIONES/
CONSECUENCIAS**

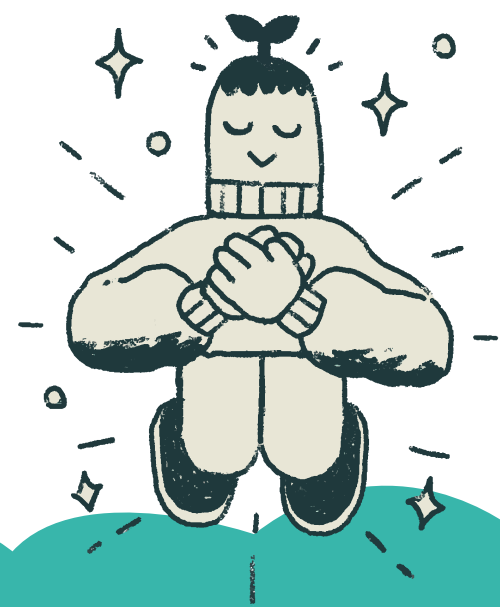
**ACCIONES/
CONSECUENCIAS**

**ACCIONES/
CONSECUENCIAS**



ANTES DE TOMAR LA
DECISIÓN

Reflexiones previas a la toma de decisiones



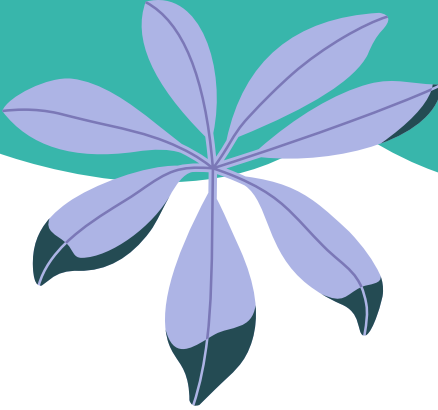
¿QUÉ ES LO MÁS
IMPORTANTE
PARA MI?

¿CUÁLES SON MIS
MOTIVACIONES?

¿ESTOY
DISPUESTO A
PONER TODA MI
ENERGÍA EN EL
PROCESO?

¿DESDE DÓNDE
TOMO LA
DECISIÓN?

¿ESTÁN
EQUILIBRADOS/
INTERACTUANDO
LO RACIONAL Y
LO EMOCIONAL?



Estrategias para tomar buenas decisiones



RECOPILA TODA LA INFORMACIÓN

Define tus opciones

Asume un cierto grado de incertidumbre

Practica la creatividad



EVALUA ALTERNATIVAS

Selecciona información relevante y fiable sobre el tema

Genera varias opciones posibles y evalúa sus pros y contras

Analiza fortalezas y debilidades



IMPLEMENTA LAS DECISIONES

Ten en cuenta tu estado emocional

Elige la opción que más se adapte a tu objetivo y a tus valores

Diseña un plan de actuación realista y pon plazos



NO PROCRASTINAR

No te quedes parado

No te paralicés en el análisis

No aplaces

Pasa a la acción

Estrategias para tomar buenas decisiones



REVISA LOS RESULTADOS

Lo obtenido ¿se ajusta a tus objetivos o motivaciones?

¿Tus sensaciones generan un estado emocional agradable?



UTILIZA LA RESILENCIA

Adaptate a la situación adversa y consigue nuevos resultados más positivos.

Recupera las fuerzas

Aprende de la experiencia y saca ventaja de ella



SIEMPRE HAY UN PLAN B

Revisa las alternativas iniciales

Reinicia el proceso

Rediseña un nuevo plan de acción



VUELVE A INTENTARLO

Sé constante en tu búsqueda

Apóyate en profesionales

RESILIENCIA

Algunas ideas para practicar...



Cuida cómo te hablas, qué te dices

Usa un lenguaje positivo y constructivo contigo mismo

Busca un aprendizaje, un enfoque positivo ante la adversidad

Piensa en lo que puedes mejorar o cambiar

Comparte emociones

Expresa lo que sientes y busca apoyo en tus seres queridos

Practica el humor y la sonrisa ante las dificultades

El humor reduce el estrés y mejora el ánimo

"Tomar una determinación es complicado porque una opción es mejor que otra en algunas cosas, la otra opción es mejor en otras, y ninguna de las dos es mejor en general"

"Si lo consigues, disfrútalo.
Si no es lo que querías, aprende de ello"

"No te compares con los demás. Eres único e irrepetible"

"A veces no podemos con todo, aceptemos nuestras limitaciones y las del entorno".

"El sentido del humor se adquiere escuchando el sonido que hacen los planes a medida que se rompen".



Proyecto de intervención Psicoeducativa

Mejor con psicología

Muchas Gracias

Por vuestra atención y participación



FOLLOW US



@arkeformacion
@mejorconpsicologia



Arke

Escuela
de Estudios
Superiores



Seguimiento personalizado, asesoramiento académico y profesional a través de tutorías individuales y grupales.

Si la PSICOLOGÍA es tu pasión...
...te acompañamos a tu futuro profesional

¡Te esperamos!

En **Arke** es dónde comienza todo.



Descarga AQUÍ
los materiales de la sesión

