

1. El Joc de les prioritats

- **Objectiu:** Aprendre a prioritzar entre diverses opcions.
- **Desenvolupament:**
 - Dóna als alumnes una llista de decisions que han de prendre (per exemple, "Estudiar per a un examen" versus "Anar a una festa" versus "Ajudar un amic").
 - Demana que ordenin les decisions per ordre de prioritats, justificant el perquè de la seva elecció.
 - Després, es fa una discussió grupal per veure les diferències entre les prioritats de cada alumne i reflexionar sobre què és més important en diferents situacions.
- **Material necessari:** Paper i bolígraf.

2. Escenaris de decisió

- **Objectiu:** Practicar la presa de decisions en situacions fictícies però realistes.
- **Desenvolupament:**
 - Divideix els alumnes en petits grups.
 - Dona a cada grup un escenari fictici (per exemple, "Estàs considerant si treballar a l'estiu o fer un curs de reforç acadèmic").
 - Cada grup ha de discutir les possibles opcions, analitzar els pros i contres, i presentar la seva decisió davant la resta de la classe, explicant el seu raonament.
- **Reflexió final:** Comenta les decisions de cada grup i analitza si hi havia altres alternatives que no s'havien considerat.

3. Presa de decisions en situacions de pressió

- **Objectiu:** Practicar la presa de decisions en un temps limitat, simulant situacions de pressió.
- **Desenvolupament:**
 - Proposa una situació on els alumnes hagin de prendre una decisió ràpidament (per exemple, "El teu grup ha de triar en cinc minuts quin projecte presentar a un

conkurs").

- Els alumnes han de decidir sota aquesta pressió temporal, després es fa una reflexió sobre com han gestionat l'estrès i si la decisió ha estat adequada.
- **Reflexió final:** Parlar de com la pressió pot afectar la qualitat de les decisions i estratègies per manejar-ho.

Consells per a la presa de decisions

- **No tinguis por d'equivocar-te:** Les equivocacions són una part important de l'aprenentatge.
- **Consulta amb altres persones:** Parlar amb amics, professors o familiars pot donar-te noves perspectives i ajudar-te a veure opcions que no havies considerat.
- **Pren-te el temps necessari:** No sempre cal decidir ràpidament. Reflexiona amb calma quan sigui possible.
- **Confia en tu mateix/a:** Si has fet una bona anàlisi, confia en la teva decisió.

4. Entendre el procés de presa de decisions

- **Identifica el problema o situació:** Abans de prendre una decisió, cal identificar clarament el que s'ha de decidir. Per exemple, "He de decidir si escollir una assignatura optativa més difícil o una que em resulti més fàcil."
- **Recopila informació:** Investiga i recull tota la informació necessària per prendre una decisió informada. Per exemple, quins són els avantatges i desavantatges de cada opció? Quines són les teves fortaleces i febleses en relació amb les opcions disponibles?
- **Considera les alternatives:** Fes una llista de les possibles alternatives. És important no quedar-se només amb la primera opció que se t'acudeixi.
- **Pondera els pros i contres:** Per cada opció, pensa en els avantatges i desavantatges. És útil fer una llista o una taula comparativa.
- **Pren la decisió:** Un cop hagis valorat les alternatives, escull la que creguis que et portarà els millors resultats.
- **Reflexiona sobre la decisió presa:** Després de prendre la decisió i veure els seus resultats, reflexiona sobre com t'ha anat. Això t'ajudarà a millorar en futures decisions.