

**¿EN QUÉ MOMENTO ESTOY?
¿TRABAJAR ENTRA DENTRO
DE MIS PLANES?**



ACTIVIDAD 4. EL BALANCE DECISIONAL

Si has llegado hasta aquí es porque entre algunos de los cambios que te propones hacer, está la opción de trabajar o prepararte para hacerlo, aunque quizás todavía no tienes claro si es lo que realmente quieres y/o necesitas y qué conllevará.



Para ayudarte a decidir te puede ser útil rellenar esta tabla con las ventajas y los inconvenientes que tendría para ti el hecho de trabajar y de no trabajar.

TRABAJAR		NO TRABAJAR	
A favor 😊	En contra ☹️	A favor 😊	En contra ☹️

**¿EN QUÉ MOMENTO ESTOY?
¿TRABAJAR ENTRA DENTRO
DE MIS PLANES?**



ACTIVIDAD 4. EL BALANCE DECISIONAL

Ahora analiza los resultados y piensa en posibles asociaciones o movilidad de los argumentos entre columnas. Por ejemplo:

- *Una de las razones "en contra" de trabajar es que tendré menos tiempo para salir con mis amigos y amigas. Podría pasar "a favor" si organizo bien mi tiempo y me reservo un espacio para quedar con ellos/as dos veces por semana (cuando salga del trabajo).*
- *Otra razón "en contra" de trabajar es que los trabajos que podría realizar no me gustan. Si lo contrasto con el hecho que ahora no tengo ingresos y siempre tengo que ir pidiendo dinero, entonces se contrarresta y deja de ser un aspecto negativo.*

Después de analizarlo, escojo la opción de:

- Trabajar
- No trabajar

Ten en cuenta que la técnica del balance decisional puede ser útil siempre que tengas que decidir entre dos o más opciones. Por ejemplo: cuando tengas que escoger entre dos posibles ofertas laborales.