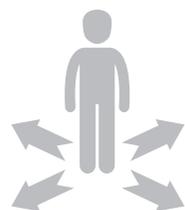




CUADERNO DE TRABAJO PARA ESTUDIANTES

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

CONSTRUYE T



Toma responsable de decisiones



Conoce T



Relaciona T



Elige T

Cuaderno de trabajo de Aprendizaje Socioemocional para estudiantes

Curso de Toma responsable de decisiones

Derechos Reservados © 2018

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Montes Urales 440

Col. Lomas de Chapultepec, Del. Miguel Hidalgo

C.P.11000, Ciudad de México

Todos los derechos están reservados. Ni esta publicación ni partes de ella pueden ser reproducidas, almacenadas mediante cualquier sistema o transmitidas, en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabado o de otro tipo, sin el permiso previo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Esta publicación fue realizada en el marco del Proyecto 00095479 “Cuarta Fase: Apoyo a las y los jóvenes del tipo medio superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención de conductas de riesgo, Programa Construye T”, pudiendo ser utilizada de forma ilimitada por la Subsecretaría de Educación Media Superior de la Secretaría de Educación Pública, como asociada en la implementación de este proyecto.

El PNUD forja alianzas con todos los niveles de la sociedad para ayudar a construir naciones que puedan resistir las crisis; promueve y sostiene un tipo de crecimiento que mejora la calidad de vida de todos. Presentes sobre el terreno, en cerca de 170 países y territorios, ofrecemos una perspectiva global y un conocimiento local al servicio de las personas y las naciones.

Diseño curricular

Atentamente Consultores A.C

Desarrollo de contenidos

Colectivo para el Desarrollo Educativo Albanta S.C.

Atentamente Consultores A.C

Revisión técnica del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Angélica Ramírez Dávila

Nuria Yuriria Trejo Tinoco

Melisa Eréndira Chávez Guerrero

Jorge Arturo Romero González

Víctor Raúl González Ángeles

Corrección de estilo

Jessica López Meza

Edición

Angélica Inés Pérez Ariza

Ilustraciones

Carlos Ignacio del Alto Vargas

Diagramación

Ángeluz Torres Anaya

José Óscar Cote Pérez

Diseño

Rosa María Díaz Álvarez

Diseño de portada y contraportada

Delia Olvera García

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo

Antonio Molpeceres

Representante Residente del PNUD
y Coordinador Residente del Sistema de las Naciones Unidas en México

Katyna Argueta

Directora de País

Cynthia Valdés Galicia

Directora del Programa de Reducción de la Pobreza y Competitividad

Martha B. Hernández Zavala

Coordinadora Técnica del Programa Construye T del PNUD

Secretaría de Educación Pública

Otto Granados Roldán

Secretario de Educación Pública

Sylvia B. Ortega Salazar

Subsecretaria de Educación Media Superior

Sofía Frech López-Barro

Directora del Programa Construye T y Coordinadora Sectorial
de Aprendizaje Socioemocional y Convivencia Escolar
de la Subsecretaría de Educación Media Superior

ÍNDICE

Introducción	4
Lección 1. ¿Qué voy a ver en este curso?	5
Lección 2. Conecto con mis metas	7
Lección 3. Yo decido mi futuro	9
Lección 4. Decisiones y emociones	11
Lección 5. De la decisión a la acción	13
Lección 6. Decisiones con perspectiva	15
Lección 7. Nuestra escala de valores	17
Lección 8. Alternativas factibles y creativas	19
Lección 9. Información confiable	21
Lección 10. Evaluar y elegir	23
Lección 11. Mi postura ante la decisión	25
Lección 12. ¿Qué me llevo de este curso?	27

Introducción

Las habilidades socioemocionales (HSE) son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables (CASEL, 2015). Son habilidades que nos ayudan a interactuar constructivamente con los demás y a resolver problemas cotidianos con flexibilidad y creatividad (Durlak, 2015).

En este sentido, programas que busquen desarrollar estas habilidades en las aulas parten de una visión compartida por los países miembros de la OCDE (2015): la necesidad de brindar una formación integral caracterizada por un balance de habilidades cognitivas, sociales, emocionales y éticas que permita enfrentar los desafíos económicos, sociales y tecnológicos del siglo XXI (CASEL, 2015).

Construye T es un programa de la Secretaría de Educación Pública (SEP), en coordinación con el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), dirigido a estudiantes de educación media superior en México. Sus objetivos son mejorar los ambientes escolares y promover el aprendizaje de habilidades socioemocionales en las y los jóvenes, para elevar su bienestar presente y futuro, y puedan enfrentar exitosamente retos académicos y personales (Construye T, 2018).

El presente material corresponde a una aproximación de enseñanza-aprendizaje de las habilidades socioemocionales dentro de las aulas del nivel medio superior en México. En este cuaderno de trabajo encontrarás 12 lecciones con actividades que llevarás a cabo durante este semestre para desarrollar la habilidad de Toma responsable de decisiones.

Lección 1 ¿Qué voy a ver en este curso?



El reto es que identifiquen elementos del curso que les ayudarán a tomar decisiones de manera consciente, autónoma, responsable y ética ante diversas situaciones de su vida, con el fin de promover el bienestar individual y colectivo.

Soy Lorenzo. En cuatro días es mi examen para entrar a la universidad. Pero... me invitaron a ir a una fiesta mañana. No sé qué hacer, pues ambas cosas son importantes para mí. No sé si ir a la fiesta o repasar los últimos temas del examen.

¿Te ha pasado algo similar? En este curso te presentaremos un método que te servirá de guía cuando tengas que tomar una decisión importante, para que esta promueva tu bienestar y el de los demás.

Actividad 1

a. Lee la siguiente historia:

José Luis vive en Huetamo, Michoacán. Estudia la preparatoria y una vez que termine quiere irse a Morelia a estudiar Derecho.

Sin embargo, empezando el tercer año, su tío que vive en Los Ángeles le propone llevárselo para allá a trabajar como mesero en el restaurante de unos conocidos. El sueldo que le ofrece es muy bueno y podría viajar con su tío, quien además está dispuesto a pagar el pasaje. José Luis considera que es una oportunidad única que quizás no se vuelva a presentar.

Tiene dos semanas para decidir: ¿se queda o se va?

b. Si José Luis fuera tu amigo y te pidiera un consejo, ¿qué le dirías? Escríbelo en un minuto, aquí o en tu cuaderno.

Para tu vida diaria

Revisa el video de la sección “Quieres saber más” y, a partir de ello, piensa en alguna decisión que te gustaría tomar.



¿Quieres saber más?

Te recomendamos el video *Tus decisiones determinan tu futuro* que trata de la importancia de tomar decisiones y las desventajas de no hacerlo. Consúltalo en el siguiente enlace:

<https://bit.ly/2BBwpXH>

Actividad 2

a. Reúnete en un equipo de cuatro o cinco compañeros y compartan sus respuestas de la actividad anterior.

b. Imaginen que están en la situación de José Luis y hagan una lista con máximo cinco elementos que tendrían en cuenta para tomar la decisión con base en su experiencia.

c. Consensuen y escriban tres consejos que darían a José Luis para tomar su decisión.

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

Toma responsable de decisiones.

Habilidad de elegir de forma autónoma, consciente, responsable y ética ante diversas situaciones, considerando las metas asociadas a un proyecto de vida, las alternativas disponibles y las posibles consecuencias de su comportamiento, con el fin de promover el bienestar individual y colectivo.

¿Qué decisión debe tomar José Luis? Probablemente, la información que tenemos al respecto no es suficiente para dar respuesta definitiva. ¿Cómo podríamos ayudarlo? ¿Qué aspectos sería relevante colocar en cada platillo de la balanza para lograr tomar su decisión? Si te interesa conocer las respuestas a estas cuestiones, ¡no faltes a clase! Lo vas a descubrir en las siguientes lecciones. Es muy probable que los puntos que tocaron en sus respuestas sean abordados a lo largo del curso.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 2 Conecto con mis metas



El reto es que identifiquen la importancia de establecer un proyecto de vida que les permita definir metas de acuerdo con sus intereses, valores y contexto, para guiar la toma responsable de decisiones.

Soy Lety. Desde chica quería ser ingeniera y es la carrera que ahora estudio. En la preparatoria no entraba mucho a la clase de matemáticas pues mis compañeros no lo hacían y prefería estar con ellos. Ahora sufro mucho intentando ponerme al corriente. Me arrepiento de no haber estudiado cuando tuve la oportunidad, me hubiera ahorrado muchos dolores de cabeza. Reflexionar sobre nuestro **proyecto de vida** nos ayuda a tomar las decisiones que nos conducen a nuestras metas. De ahí la importancia de hacerlos explícitos.

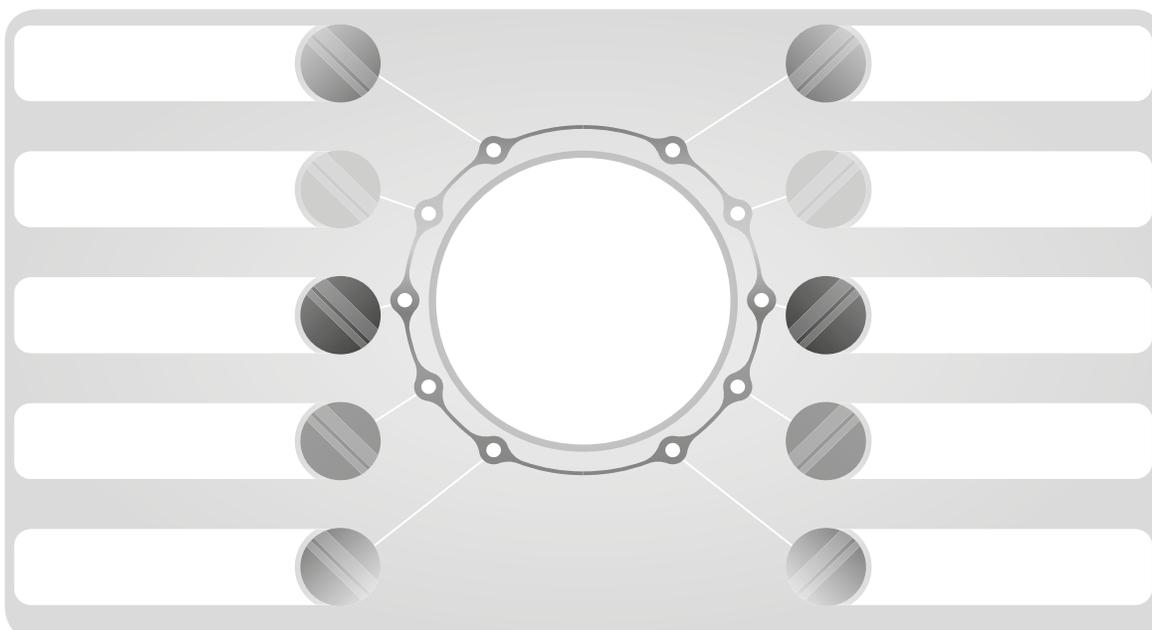
Actividad 1

- En la lección 1 de Autoconocimiento realizaste tu “Mapa de identidad”. Ahora te proponemos hacer el esfuerzo de imaginarte cómo te gustaría que fuera tu vida en diez años y complementar así tu “Mapa de identidad futuro”.
- Escribe tu nombre en el centro y puedes guiarte con las siguientes preguntas para incluir elementos en tu mapa: ¿dónde te gustaría vivir?, ¿con quién o quiénes?, ¿qué estás haciendo o en qué estás trabajando?, ¿cómo te imaginas a tus amigos y tus relaciones con los demás?, ¿cuáles te gustaría que fueran tus virtudes y fortalezas?, ¿cómo te gustaría sentirte?, ¿cómo te gustaría que te vieran los demás?

Escribe tu mapa en presente, como si lo estuvieras viviendo en este momento.

Para tu vida diaria

Continúa reflexionando sobre tus metas. Identifica la relación entre tus intereses con una meta a realizar en un mes, un año y en cinco años, respectivamente.



¿Quieres saber más?

En la siguiente charla TED, Cristina Muñoz nos habla de la importancia de tener un propósito en la vida. Puedes buscarla en tu navegador como *Resetea tu vida y encuentra tu propósito*, *TEDxCuestadel-Bailío* o en la siguiente dirección:

<https://bit.ly/2QoIvUk>

Actividad 2

- a. Reúnete en un equipo de cuatro o cinco compañeros y, si te sientes cómodo, comparte alguna de las respuestas del ejercicio anterior sobre tus metas a largo plazo. Reflexionen sobre la siguiente pregunta:
 - ¿Qué relación encuentran entre su mapa de identidad futuro, su proyecto de vida y la toma responsable de decisiones?
- b. Con la guía de su profesor, compartan la respuesta con su grupo.



Reafirmo y ordeno

Para desarrollar la toma responsable de decisiones, el punto de partida es tener presentes los anhelos y metas relacionadas con nuestro proyecto de vida. Esta tarea puede ser complicada para algunas personas, pero vale la pena el esfuerzo para guiar nuestro actuar en la dirección que hemos elegido.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Concepto clave

Proyecto de vida.
Es un plan a largo plazo con metas que plasman el orden de prioridades, valores y expectativas que queremos en nuestra vida.

Lección 3 Yo decido mi futuro



El reto es que identifiquen decisiones que pueden tomar en el corto, mediano y largo plazo considerando aquellas cruciales para alcanzar sus metas.

Muchas personas desean tener una carrera universitaria, pero no todas logran realizarla. ¿Te has puesto a pensar qué debes hacer para lograr tus metas significativas? El primer paso es identificar lo que queremos lograr. En otras palabras, significa saber cuál sería una **meta significativa** en tu vida. Y después, manos a la obra. Hay que tomar las **decisiones cruciales** que ajusten la dirección de nuestro camino al rumbo que hemos elegido. Es lo que abordaremos en esta lección.

Actividad 1

a. En equipos, analicen las historias representadas en la siguiente imagen.



Para tu vida diaria

Continúa reflexionando sobre la importancia que tiene pensar en el futuro. Haz una lista de cosas que puedes empezar a decidir en el corto plazo, que son cruciales, para alcanzar lo que deseas en el largo plazo.

b. Mencionen tres diferencias y tres similitudes entre las historias de vida de Jaime y Javier.

¿Quieres saber más?

En este video, la abuela de Javier Hernández “Chicharito” cuenta la historia de su nieto y cómo alcanzó su sueño de ser futbolista:

<https://bit.ly/2SgPFPE>

c. Reflexionen: ¿Qué relación pueden encontrar entre metas, hábitos, conductas y toma responsable de decisiones? Anoten su respuesta aquí o en su cuaderno.

Actividad 2

a. Reflexiona de manera individual.

- Anota una meta significativa a largo plazo (puedes retomar las que ya has trabajado en otros cursos).

- Escribe dos decisiones cruciales que debes tomar en este momento para poder alcanzar tu meta significativa.

b. Comparte, si así lo deseas, tu meta y las decisiones que deberás tomar para lograrla. Explica por qué esas decisiones son cruciales.

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

Decisiones cruciales.

Se refiere a decisiones que pueden tener un fuerte impacto en lo que se quiere realizar.

Metas significativas.

Son aquellas trascendentes e importantes a largo plazo.

Reflexionar sobre nuestras metas nos ayuda a identificar qué decisiones debemos tomar para llegar a ellas. Esto es muy importante pues solemos no darnos cuenta de que tenemos la oportunidad de tomar decisiones para cambiar el rumbo de nuestras vidas, estas son las que llamamos “cruciales”. Por ejemplo, es muy común no notar que podemos mejorar nuestros hábitos de estudio o de alimentación; o si lo hacemos, algo sucede e impide que pasemos a la acción. En este curso te haremos recomendaciones para tomar decisiones que favorezcan el logro de tus metas y tu proyecto de vida.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 4 Decisiones y emociones



El reto es que examinen de qué manera las emociones, el contexto, los amigos, las experiencias previas y la sensibilidad a la inmediatez, pueden favorecer u obstaculizar la toma responsable de decisiones.

¿Cuántas veces te ha pasado que después de haber actuado con enojo piensas: “no debí haber dicho eso”, “no debí haber actuado de esa manera” o “si tan solo pudiera regresar el tiempo...”? Si bien son muchos los **factores que favorecen u obstaculizan la toma de decisiones**, como las emociones, el contexto, las amistades o las experiencias, es necesario tomar en cuenta el impacto que tienen en nosotros y en quienes nos rodean. Por ello es importante que, al tomar una decisión, lo hagamos buscando el efecto más constructivo, y una forma de hacerlo es revisar nuestros estados emocionales (como factor interno) evitando que la impulsividad decida por nosotros.

Actividad 1

a. Lee el siguiente caso.

Raquel va camino a la plaza. El camión está lleno, pero la señora junto a ella deja un lugar libre. En cuanto Raquel se sienta, saca el celular y abre *WhatsApp*. Lo primero que observa es el siguiente mensaje:

Se trata de un video íntimo en el cual aparece Alejandra, una chica guapa que todos admiran en el salón y con quien Raquel siente una particular rivalidad.



Para tu vida diaria

Piensa en qué consejos le darías a tu mejor amigo si, al momento de tomar una decisión importante, lo ves dominado por sus emociones.

b. Imagina qué emoción estaba experimentando Raquel en cada una de las siguientes situaciones y contesta aquí o en tu cuaderno.

Situación 1

Raquel se sintió triunfante. El corazón le palpitó fuertemente mientras pensaba “a ver si después de esto le sigues gustando a Roberto”.

• ¿Qué emoción estaba experimentando Raquel?

• ¿Qué te imaginas que hizo con el video Alejandra?

• ¿Estaba pensando en las consecuencias que traería para ambas? ¿Por qué?

¿Quieres saber más?

En esta conferencia encontrarás una explicación que hace el neurocientífico Facundo Manes sobre la importancia del lóbulo frontal en los seres humanos. En particular te recomendamos que veas a partir del minuto 8. Lo puedes encontrar en:

<https://bit.ly/1uoiAik>

Situación 2

Después de ver el video, Raquel experimentó una opresión en el pecho mientras decía “no me cae bien, pero nadie merece que se viole su privacidad de esta manera. Esto no está bien”.

- ¿Qué emoción estaba experimentando Raquel?

- ¿Qué te imaginas que hizo con el video de Alejandra?

- ¿Consideras que Raquel estaba pensando en las consecuencias que le traería a ambas? ¿Por qué?

Actividad 2

- a. Dialoga con tu grupo.

- ¿En general, qué tan influenciadas están sus decisiones por las emociones que experimentan? Anota las conclusiones a las que llegaron.

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

Factores que favorecen u obstaculizan la toma de decisiones.

Agentes internos y externos a la persona que toma la decisión, y que impactan de manera benéfica o perjudicial en ella misma y en quienes la rodean.

Todo lo que hacemos o decimos genera un impacto en nosotros y en nuestro entorno. Por ello, es muy importante hacernos conscientes de los factores que favorecen u obstaculizan la toma de decisiones, por ejemplo, ante un cambio de panorama o situación, es necesario identificar las diferentes alternativas y sus posibles consecuencias, pasar de la decisión a la acción, considerando información confiable para tomar decisiones pertinentes. Cabe destacar, que las emociones desempeñan un papel particularmente significativo por la fuerza y la frecuencia con la que afectan nuestro comportamiento. Si ignoramos la manera en la que nos impactan, será más fácil que la impulsividad determine nuestro quehacer, generando circunstancias que puedan dañarnos a nosotros mismos y a los que nos rodean.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 5 De la decisión a la acción

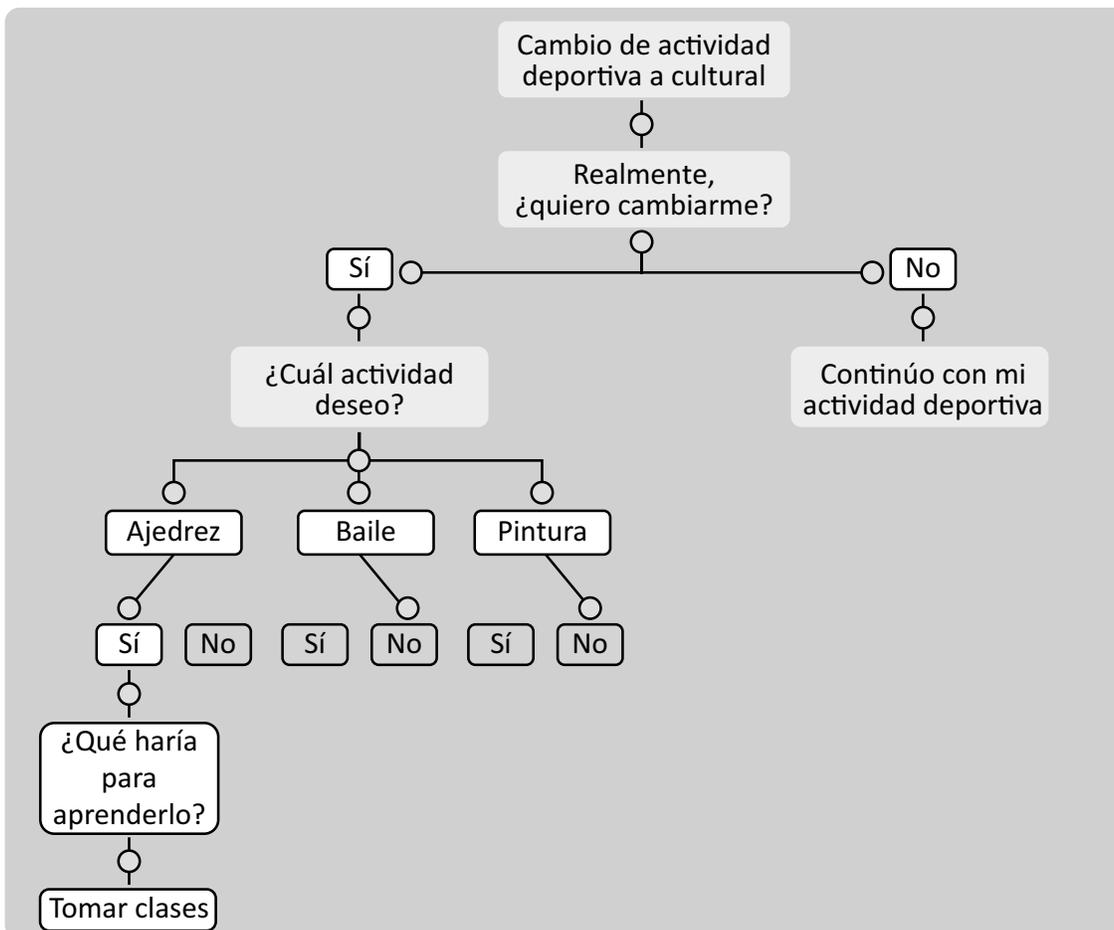


El reto es que examinen los elementos clave que pueden considerar para tomar decisiones de forma consciente y responsable en situaciones de su vida cotidiana.

Ya tomé una decisión y, ¿ahora qué hago? Tomar una decisión implica un gran esfuerzo emocional, intelectual y de voluntad. Sin embargo, para que tenga efecto, es necesario que la lleves a cabo con la finalidad de reconocer tus potencialidades y temores para enfrentar las adversidades y lograr tus metas. En esta lección conocerás algunos **elementos clave para la toma responsable de decisiones**, y a lo largo de las siguientes lecciones los revisarás a profundidad.

Actividad 1

- Reflexiona sobre alguna situación que haya implicado un dilema para ti.
- Elabora un diagrama de flujo en tu cuaderno, en el cual distingas las opciones que podías decidir. Consulta el siguiente ejemplo:



- Indica cuál de esas opciones decidiste tomar y por qué.

Para tu vida diaria

Con tu familia, diseñen diagramas de flujo que les permitan contemplar todas las posibilidades que tienen cuando es necesario decidir ante necesidades complejas, además de llevar a cabo acciones para lograr las metas y objetivos propuestos.

¿Quieres saber más?

Te recomendamos ver el video *#HistoriasQueInspiran: Cristobal García - Estudiante e inventor mexicano*, en el que cuenta su historia y las acciones que tomó para alcanzar sus metas. <https://bit.ly/2zsD7hg>

- d. Con base en la definición del concepto clave, señala qué elementos considerarías para analizar las opciones que colocaste en el esquema.
- e. Después, construye la ruta de acciones que necesitas llevar a cabo para implementarlas y lograr tus metas.
- f. Reflexionen acerca de cómo la decisión que tomaron favoreció alguna expectativa que tenían a futuro.

Actividad 2

- a. En equipo, compartan sus diagramas de flujo y las rutas que implementarán para llevar a acciones sus decisiones y así alcanzar las metas.
- b. Conversen sobre la viabilidad de las acciones que llevarían a cabo para lograr sus metas y, en caso de que en el diálogo propusieran algunas otras opciones, valórenlas.
- c. Al final, completen las siguientes frases en sus cuadernos:
 - Tomé esta decisión porque...
 - Las acciones que emprenderé con base en la decisión que tomé son...

Concepto clave

Elementos clave para la toma responsable de decisiones.

Una vez que se sabe la decisión a tomar, se debe asegurar que esta tenga sentido y se sienta bien. Para esto, se requiere reflexionar sobre los siguientes elementos: delimitación del panorama, prioridades y valores, alternativas y consecuencias, información relevante, pensamiento crítico para discernir y de la decisión a la acción. Estos elementos se relacionan entre sí y su presencia da certeza sobre la decisión a tomar.¹



Reafirmo y ordeno

Llevar a cabo las decisiones que tomaste para fortalecer tu proyecto de vida, te permitirán poner en práctica tus potencialidades, habilidades y conocimientos propios y del medio que te rodea. Si no se lograran dichas acciones, también aprenderás que hay otros caminos para llegar a ellas. Asimismo, es necesario que analices y reflexiones respecto a los elementos que debes considerar para tomar decisiones responsables que te beneficien y no afecten a los demás.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

1. Keelin, Schoemaker y Spetzler (2009). Decision quality. The fundamentals of making good decisions. California, EUA: Decision Education Foundation. Recuperado de <https://www.decisioneducation.org/curriculum> Consultado el 2 de junio del 2018.

Lección 6 Decisiones con perspectiva



El reto es que definan el propósito, el alcance y la perspectiva de las decisiones a corto, mediano y largo plazo, considerando el contexto, las valoraciones de carácter ético y de seguridad.

¿Ya sabes qué vas a hacer cuando termines el bachillerato? Ante una decisión de esta magnitud, nuestra mente puede “quedarse en blanco”. Afortunadamente existen algunas guías que te pueden ayudar al respecto.

En esta lección nos enfocaremos en distinguir lo que necesitas para definir el propósito, alcance y la perspectiva de tus decisiones.

Actividad 1

a. Contesta la siguiente pregunta en un minuto, aquí o en tu cuaderno.

- ¿A qué te vas a dedicar cuando termines el bachillerato?

- ¿Cómo tomar una decisión tan importante? Ante esta pregunta, es común apresurarse sin ver con calma las alternativas. Al respecto, te invitamos a leer en grupo el siguiente fragmento del artículo *3 de cada 10 estudiantes eligen la carrera equivocada...*

Una investigación realizada por el Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social aseguró que 3 de cada 10 estudiantes elige una carrera equivocada, que no concuerda con sus habilidades e intereses. Para los jóvenes, esta es una decisión muy difícil y muchas veces no se encuentran del todo preparados para tomarla, porque no saben con certeza cuáles son sus áreas fuertes y sus debilidades.

No se trata de que a nivel académico haya escasas ofertas de cursos. En México existe una gran variedad de programas y algunas de las mejores universidades del continente. El problema radica muchas veces en la falta de información por parte de los estudiantes y en la toma de decisiones con base en la influencia de su entorno.

Universia (oct, 2016). 3 de cada 10 estudiantes eligen la carrera equivocada. Recuperado de <http://noticias.universia.net.mx/educacion/noticia/2016/10/07/1144350/3-cada-10-estudiantes-elige-carrera-equivocada.html> Consultado el 13 de Agosto del 2018.

Para tu vida diaria

Pregunta a tus familiares si ellos pensaron qué hacer al finalizar sus estudios y cómo lo lograron.

Actividad 2

Para evitar que te pase lo que experimentaron los estudiantes que refiere el artículo, te invitamos a que, a lo largo de tu periodo en el bachillerato, reflexiones sobre el propósito, alcance y perspectivas de tu decisión. Te orientaremos a través del siguiente ejercicio.

a. Antes de la actividad será necesario tener una mente en calma para lo cual practicaremos la técnica PARAR.

¿Quieres saber más?

Definir el propósito de una decisión es el primer eslabón de varios más. En el video *Toma de decisiones- Aprendiendo a emprender* se refleja cada uno de ellos que, en conjunto, nos llevan a tomar decisiones de manera responsable. Búscalo en tu navegador o entra a esta dirección: <https://bit.ly/1tMZbpu>

¿Qué hago?	¿Cómo aplicar la técnica de PARAR?
Para	Haz una pausa en tus actividades.
Atiende	Atiende a tu entorno y cómo está tu mente y emociones.
Recuerda	Recuerda lo que deseas: cultivar una mente atenta y clara que te permita tomar decisiones constructivas en tu vida.
Aplica	Nota las sensaciones del respirar.
Regresa	A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.

b. Contesta aquí o en tu cuaderno las siguientes preguntas.

- ¿De qué te serviría pensar desde ahora qué quieres hacer al terminar el bachillerato?

- ¿Qué aspectos tomarías en cuenta para que esta decisión, además de favorecer tu bienestar, contribuyera al de los demás?

- ¿A quiénes podrías consultar para aconsejarte en tu decisión y qué les preguntarías?

- ¿Qué harías si lo que has planeado no sale como esperabas? ¿Qué medidas tomarías?

Concepto clave

Delimitación del panorama.

Se refiere a acotar lo que vamos a decidir y analizar sus implicaciones. Para ello, es importante considerar:

- 1) el propósito,
- 2) el alcance: qué incluirá y qué no;
- 3) la perspectiva: nuestro punto de vista sobre lo que se va a elegir, así como la perspectiva de otros.

c. Compartan sus reflexiones en grupo.



Reafirmo y ordeno

¿Qué vas a hacer al terminar el bachillerato? Ante una gran decisión, es común no tener claro por dónde empezar. Para ello, es importante **delimitar el panorama**, es decir, reflexionar qué buscamos con ella y las repercusiones que tendrá en nuestra vida. Para ello, necesitamos tener la mente clara, misión para la cual la técnica PARAR puede ser nuestra aliada. ¡Deseamos lo mejor para ti en esta transición!



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 7 Nuestra escala de valores



El reto es que establezcan prioridades sobre sus metas, considerando su escala de valores y las posibles consecuencias de las decisiones que toman sobre su bienestar individual y colectivo.

Pregúntate, ¿cuáles son las acciones que te benefician o te perjudican?, ¿cuáles te acercan a tus propósitos o te alejan de ellos?, ¿qué acciones te hacen sentirte bien?, ¿podrías obtener algo lastimando a los demás o usándolos para conseguir tus fines? ¿Cuáles son tus prioridades y valores para tomar esa decisión? A lo largo de esta lección, podrás dar respuesta a estas preguntas.

Actividad 1

a. Lee, de manera individual, la siguiente situación.

Emiliano fue a la papelería para sacar fotocopias a una guía para el examen de Álgebra. El dependiente le mencionó que, por una cantidad, le podría vender el examen que le aplicarían, porque su profesor fue con él para reproducirlo. Emiliano depende de pasar el examen para continuar sus estudios y que pueda inscribirse en el siguiente semestre.

b. Reflexiona sobre esta situación con base en las siguientes preguntas:

- Si tú fueras Emiliano, ¿qué harías? ¿Por qué lo harías?

- ¿Cómo te sentirías de tu acto, aunque acreditaras el examen?

- ¿Tus prioridades y valores te lo permitirían?

c. Enlista a continuación, cuáles valores y prioridades intervinieron y en qué grado para tomar tu decisión.

Para tu vida diaria

Elaboren una escala de valores del grupo. Retomen su lista de escalas de prioridades y valores de la Actividad 1 y realicen un mapa mental de los valores con una breve descripción, de cada uno, y colóquenlo en un lugar visible de la escuela.

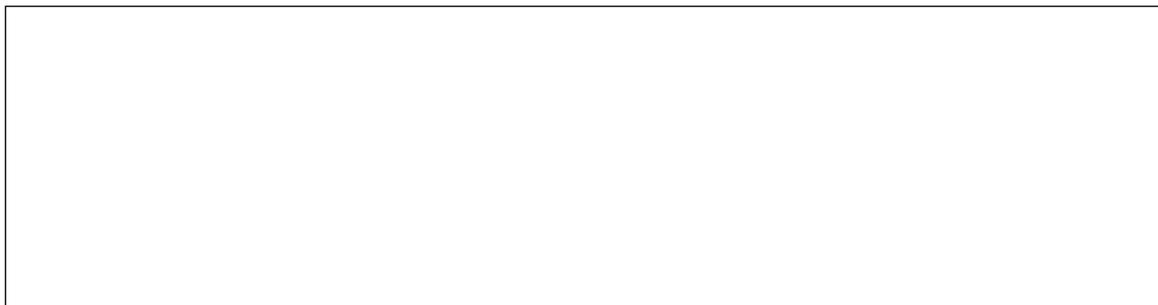
Glosario

Congruencia. Relación de semejanza entre lo que se piensa, dice y hace.

¿Quieres saber más?

Para conocer un ejemplo en el que un personaje hace uso de su escala de valores y sus prioridades, pueden ver la película *El talentoso Sr. Ripley* (Anthony Minghella, 1999), en la que el personaje suplanta a una persona muerta para lograr sus objetivos. Pueden leer la sinopsis en el siguiente sitio:

<https://bit.ly/2BAd74U>



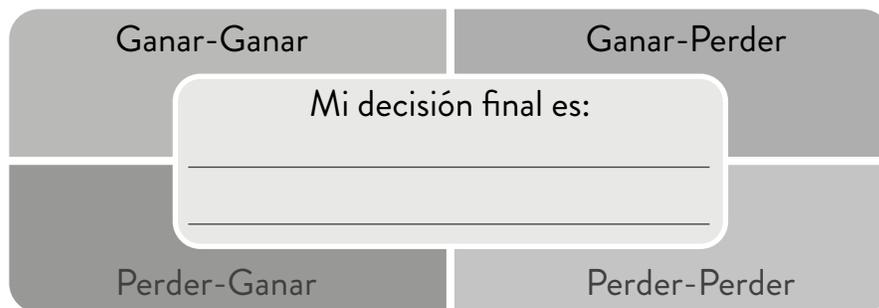
Actividad 2

a. Comenten sus reflexiones en equipo.

- ¿Cuáles serían las posibles consecuencias de comprar el examen, si te llegaran a cachar en la escuela? ¿Son semejantes o diferentes?
- Quienes mencionan que sí comprarían el examen, ¿por qué lo harían?
- Quienes no lo adquirirían, ¿por qué no lo harían?

b. Debatan en el equipo, ¿cuál sería la mejor decisión?

c. Completen individualmente, la siguiente tabla de habilidades de negociación. Anoten en el cuadro del centro cuál sería su decisión.



Reafirmo y ordeno

Concepto clave

Escala de valores. Medida de acciones que llevamos a cabo, en determinadas situaciones, donde tenemos que anteponer lo que nos causa un bien a nosotros y a los demás.

Al tomar decisiones con base en tu **escala de valores** reconoces las prioridades que debes anteponer para lograr tus metas y objetivos, esto favorece tu desarrollo ético, conciencia social y seguridad emocional, lo que te permitirá saber si estás actuando en congruencia con tu forma de pensar.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 8 Alternativas factibles y creativas



El reto es que analicen alternativas factibles y creativas para actuar frente a diversas situaciones de su vida cotidiana, considerando las características de las posibles consecuencias.

En la toma de decisiones suelen presentarse distintas alternativas. Para elegir la que nos acerque más a una decisión responsable es necesario, además de considerar sus posibles consecuencias, analizar las opciones empezando por determinar las que se acerquen más a nuestro objetivo final y considerar su **factibilidad**, es decir, si puede ser realizable y si se cuenta con los recursos necesarios para ejecutarla. Asimismo, es conveniente considerar si la alternativa puede aprovecharse de forma creativa en distintas circunstancias.

Actividad 1

- a. Analicen junto con un compañero, el siguiente esquema sobre la factibilidad de las alternativas y revisen los ejemplos que se presentan en cada característica:

La factibilidad de una alternativa se define por:			
La posibilidad de que pueda ser realizada	El hecho de contar con los recursos necesarios para realizarla	La posibilidad de que pueda mantenerse a mediano y largo plazo	La posibilidad de que sea modificable y adaptable
Juan quiere ser astrónomo, es muy bueno para las matemáticas y su pasatiempo favorito es leer libros sobre el universo.	Paty quiere conocer el mar, está ahorrando junto con su familia para irse en vacaciones.	Esther gana una beca de dos meses para estudiar informática, está procurando mantener un promedio arriba de 9 para que se la extiendan por un año.	Daniel decide no ir al cine con sus amigos porque tiene partido de fútbol. Cuando va de salida empieza a llover, se regresa por un impermeable y sigue con su plan.

- b. Sigán los ejemplos y comenten alguna experiencia personal en la que hayan optado por una alternativa factible ante una decisión.

Actividad 2

- a. Junto con un compañero, analicen los siguientes casos e identifiquen dos posibles alternativas de lo que puede decidir cada joven y sus posibles consecuencias. Escríbanlas debajo de la tabla, si les falta espacio, continúen en su cuaderno.

Para tu vida diaria

En las próximas decisiones que tomes en la escuela, en tu casa, con tus amigos, con tu pareja o en la comunidad, analiza cada alternativa tomando en cuenta su factibilidad.

¿Quieres saber más?

Revisa con tus compañeros y con tu familia el video titulado *El mejor video sobre toma de decisiones* en el que encontrarás una reflexión sobre la factibilidad de las alternativas y las ideas que pueden limitar la toma de decisiones. El video está disponible en:

<https://bit.ly/2Seil6v>

A Paulina le gusta mucho cantar y se quiere inscribir en un concurso de talentos que organiza una televisora en la capital de su estado. Sabe que sus padres no le darán permiso para irse de la ciudad para el <i>casting</i> porque además creen que ser cantante puede ser una afición, pero no lo ven como una opción profesional.		Ernesto quiere estudiar arquitectura, pero le han dicho que es una carrera cara y sus papás no cuentan con recursos extra porque deben atender también a sus hermanos. Ha pensado que puede trabajar y estudiar, pero sabe que es difícil por las tareas y las prácticas de la carrera.	
Alternativas			
Alternativa A. y sus consecuencias:		Alternativa A. y sus consecuencias:	
Alternativa B. y sus consecuencias:		Alternativa B. y sus consecuencias:	

- b.** Reúnanse con otra pareja y entre todos analicen la factibilidad de las alternativas considerando los criterios del esquema anterior.
- c.** Comenten la importancia de ser creativos al momento de identificar y optar por una alternativa ante un proceso de toma de decisiones.

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

Factibilidad.

Es la posibilidad de que algo pueda ser realizado en función de los recursos y capacidades personales con los que se cuenta.

Las alternativas sobre las que hay que elegir en un proceso de toma de decisiones pueden ser claras o estar ocultas, por eso es conveniente aprender a reconocerlas, analizando los posibles escenarios y consultando a otras personas que consideremos que tienen experiencia, o bien, creándolas. La idea es activar la creatividad tanto en su identificación como en su ejecución.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 9 Información confiable

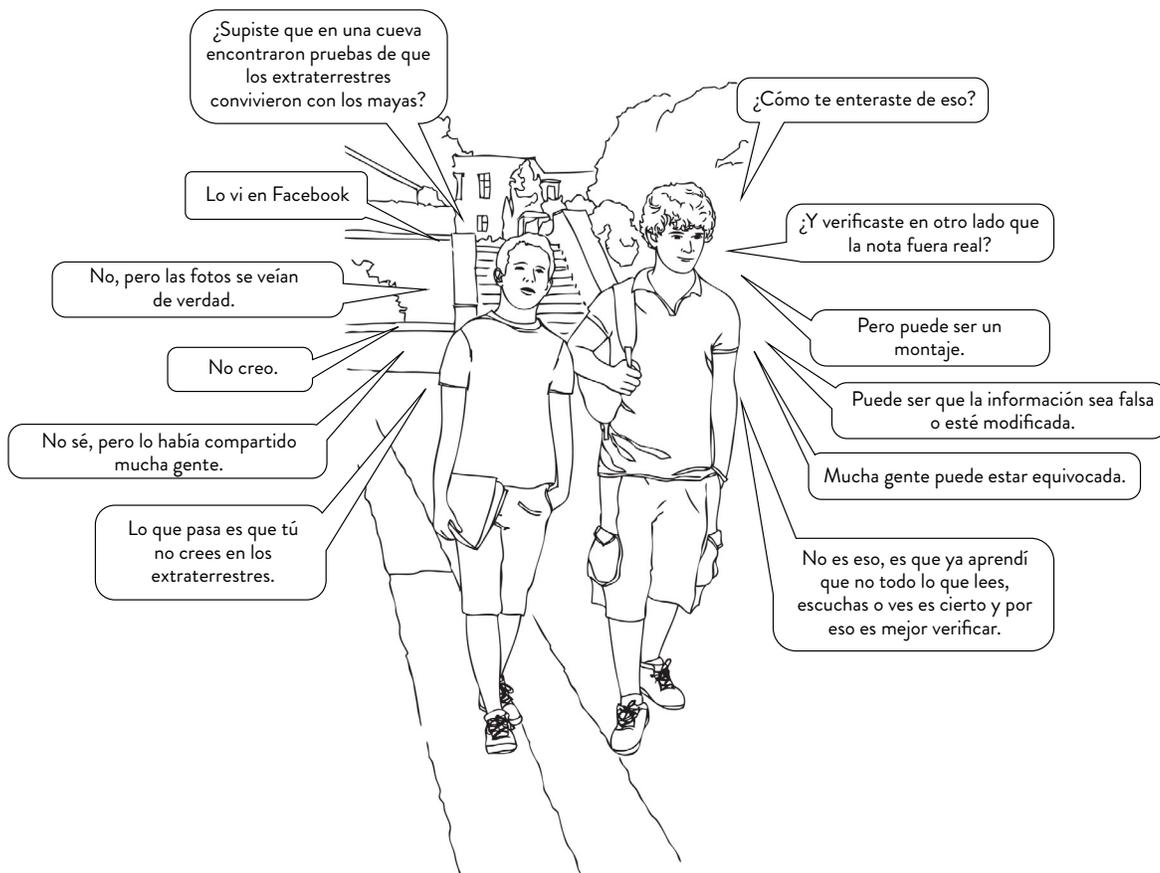


El reto es que contrasten información relevante de diferentes fuentes, experiencias previas y redes de apoyo para facilitar la toma de decisiones ante diversas alternativas de acción.

La información que recibimos de las experiencias, el entorno social próximo, el contexto, las fuentes documentales y los medios de comunicación suele ser de utilidad para orientar nuestras decisiones, sin embargo, siempre es conveniente verificar que dicha **información sea confiable**, real y significativa. Para ello, existen estrategias que evalúan los datos recibidos y permiten la activación de un proceso de selección para aprovechar lo que es confiable y descartar lo que no cumple con este criterio.

Actividad 1

a. Reúnete con un compañero y observen la imagen.



Para tu vida diaria

Cada vez que recibas una noticia, busques información en internet o escuches algo sobre alguien, verifícalo antes de asumir ese dato como verdadero. Busca una noticia que se repita en tres o cuatro periódicos y contrasta la información, para identificar si los datos coinciden.

b. Respondan las siguientes preguntas con base en el diálogo.

- ¿Qué posibilidades tienen cada una de las personas que participan en el diálogo de tomar decisiones responsables?

¿Quieres saber más?

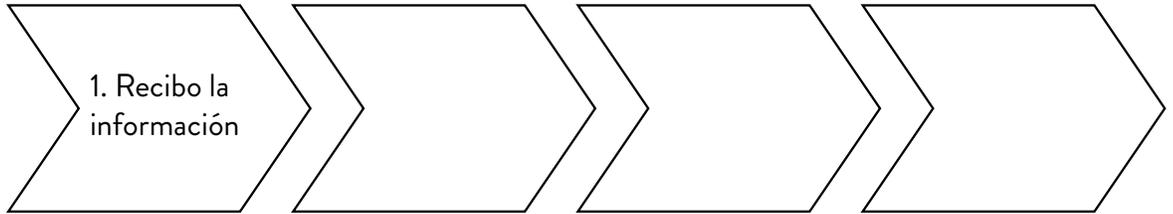
Revisa el video: *¿Es verdad lo que encontramos en la web?*, en el que se exponen estrategias para evaluar la confiabilidad de la información que se encuentra en internet. Búscalo en tu navegador o entra en la siguiente dirección: <https://bit.ly/2FL8aKQ>

- ¿Les ha pasado que han confiado en la información que reciben sin verificarla?
- ¿La información falsa, los rumores o las opiniones centradas en prejuicios o creencias sin sustento pueden afectar las decisiones de alguien? ¿Por qué?

c. Compartan con el grupo sus conclusiones.

Actividad 2

a. Elabora una ruta que incluya lo que haces para asegurarte de que la información que recibes es confiable. Responde aquí o copia el esquema en tu cuaderno:



b. Comparte e intercambia tu ruta con un compañero.



Reafirmo y ordeno

Contrastar la información verificando en distintas fuentes, con personas, en diversas instituciones u otros recursos, te permite contar con más certezas para el manejo y aprovechamiento de dicha información para la toma responsable de decisiones.

Concepto clave

Información confiable.

Aquella información que está respaldada por una institución reconocida o tiene como soporte teorías o métodos propios de la investigación científica.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 10 Evaluar y elegir



El reto es que argumenten la toma de decisiones, considerando sus prioridades y valores, las alternativas de acción y la información relevante para promover el pensamiento crítico.

Una vez que se cuenta con información veraz y pertinente para la toma de decisiones, y que se ha sometido a un análisis en el que se han anulado las suposiciones y los datos faltos de rigor, se puede proceder a evaluar las alternativas con mayor certeza, considerando diferentes perspectivas y previendo los pros y contras de cada una, así como de sus posibles efectos. Este proceso del pensamiento crítico encamina la decisión a una mayor posibilidad de éxito.

Actividad 1

a. Reúnete con un compañero y analicen el siguiente caso:

José amaneció enfermo, tiene el cuerpo cortado, dolor de cabeza y oídos, tos y dolor en las articulaciones. ¿Qué debe hacer?

- A. Buscar información en internet sobre los síntomas de su enfermedad.
- B. Llamarle a un familiar para que le recomiende un antigripal.
- C. Ir al médico.

b. Analicen cada alternativa considerando sus ventajas y desventajas, la información en la que se basan y sus posibles consecuencias tomando en cuenta que el propósito es que recupere la salud. Escríbanlas en la siguiente tabla o en tu cuaderno.

	Ventajas	Desventajas	Calidad de la información	Posibles consecuencias
A				
B				
C				

c. En parejas, evalúen las alternativas y elijan una, para compartirla con el grupo.

Actividad 2

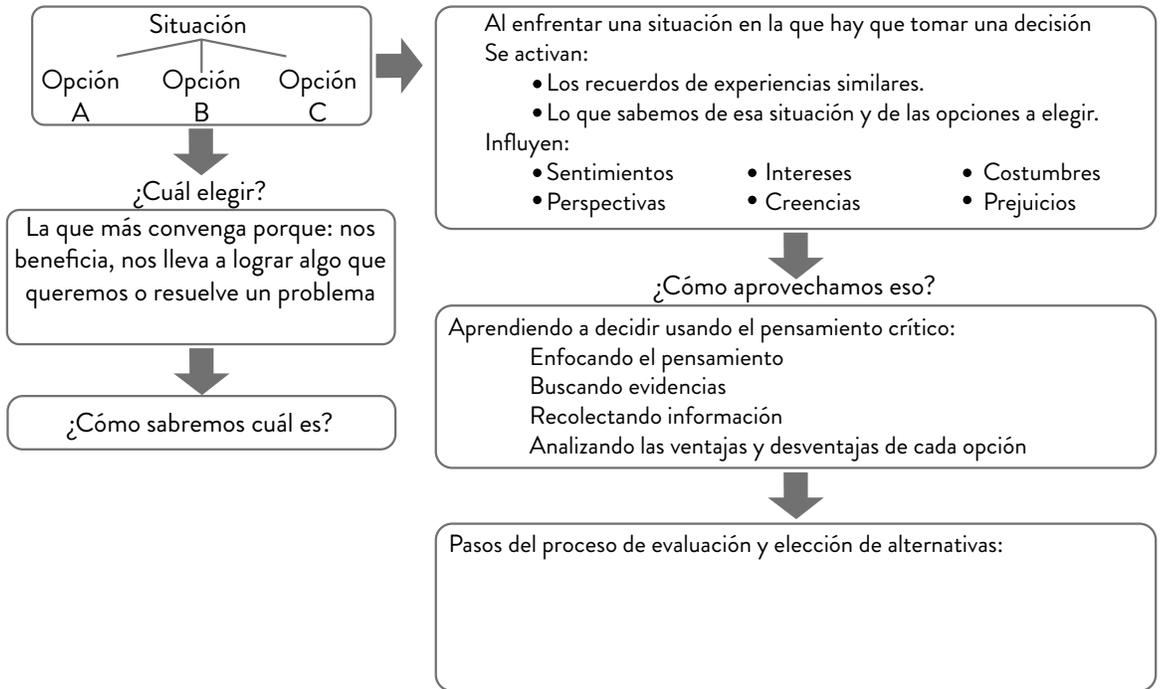
a. Reúnete con otro compañero y analicen el esquema. Completen la información incluyendo en el recuadro en blanco una explicación sobre el proceso de evaluación y elección de una alternativa.

Para tu vida diaria

Practica la evaluación continua de la información y de tu respuesta emocional ante las decisiones, hazlo con una conciencia crítica que te permita reconocer tus logros y áreas de oportunidad.

¿Quieres saber más?

Revisa el video *Cerebros en red: toma de decisiones*, en el que se relata la elección de alternativas de un piloto de un vuelo comercial para salvar la vida de los pasajeros. Búscalo en tu navegador o entra en la siguiente dirección: <https://bit.ly/2FK1qgn>



b. Compartan con el grupo las ideas que agregaron al esquema.

Reafirmo y ordeno

Evaluar una situación y sus posibles alternativas implica la reducción de sesgos como los prejuicios, las creencias y la información falsa o inconsistente. Cuando se logra este paso se puede proceder a la selección de una alternativa, lo que llevará a tomar la decisión, pero el proceso no concluye ahí, sino que continúa con la **evaluación** de los resultados a corto, mediano y largo plazos, lo que a su vez favorecerá posibles ajustes y generará un aprendizaje.

Concepto clave



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Evaluación.
Es el proceso de identificación, recolección y análisis de información sobre algún elemento o hecho, con el objetivo de valorarlo, calificarlo o categorizarlo, en comparación con algo ideal.

Lección 11 Mi postura ante la decisión



El reto es que establezcan estrategias que les serán de utilidad para comprometerse en la toma de decisiones, fortaleciendo su sentido de agencia y autonomía.

Para enfrentar los obstáculos que frenan la ejecución de una decisión, es necesario identificar su origen, ya que algunos obedecen a un manejo emocional inadecuado, mientras que otros provienen de la postura que asumimos frente a una decisión, la cual tienen que ver con el ejercicio de la **autonomía**, el **sentido de agencia**, el nivel de compromiso y la percepción que tenemos sobre nuestros propios alcances.

Actividad 1

a. Reúnete con un compañero y revisen el siguiente caso:

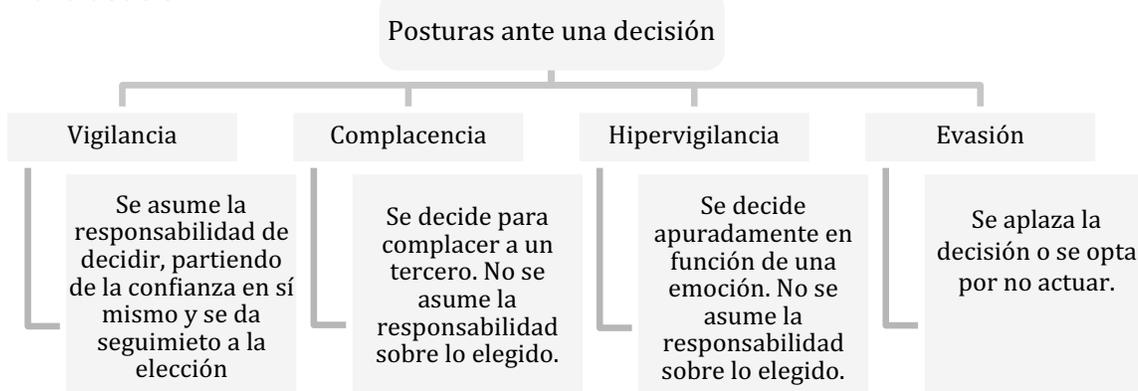
Miguel tuvo una discusión fuerte con sus padres, pues él desea estudiar música y sus padres no están de acuerdo, ante lo cual Miguel se enojó y les gritó. Quiere dejar el orgullo a un lado y pedirles una disculpa, pero su amigo le aconseja que no lo haga porque él no fue el culpable de la discusión. No sabe qué hacer y se imagina los siguientes escenarios.

1. No los busca, pero se mantiene al tanto de todo lo que hacen, lo que platican con sus hermanos y la familia.	2. No hace nada, ni les busca. Como no le gusta lo que siente, prefiere no estar pensando y se distrae con videojuegos.	3. Los busca para platicar con ellos, asumiendo su parte de responsabilidad en la discusión.	4. Le hace caso a su amigo y se convence de que él no es el culpable de todo. Si algo sale mal, será culpa de su amigo.
---	---	--	---

Para tu vida diaria

La próxima vez que estés frente a una decisión, procura asumir una postura de vigilancia apropiándote de la responsabilidad de elegir.

b. Revisen el siguiente esquema sobre las diferentes posturas que se pueden adoptar ante una decisión:



Adaptado de: Janis, I. L. & Mann, L. (1977). Decision making. A psychological analysis of conflict, choice, and commitment. Free press, New York.

c. Relacionen los escenarios que imagina Miguel con las distintas posturas ante un conflicto, e identifiquen aquellas que pueden representar un obstáculo para ejecutar una decisión. Al terminar, compartan con el grupo sus respuestas.

¿Quieres saber más?

Revisa el video *La vida está al otro lado del miedo* en el que se habla sobre la forma en que podemos enfrentar los obstáculos para la toma responsable de decisiones. Búscalo en tu navegador o entra en la siguiente dirección:

<https://bit.ly/2KEPDi3>

Actividad 2

a. Responde las siguientes cuestiones de manera individual.

- Piensa en una situación en donde tengas que tomar una decisión:
- Plantea dos alternativas para resolver la situación:

1. _____

2. _____

- Identifica un posible obstáculo que podrías enfrentar en alguna de las alternativas.

- ¿Cómo resolverías el obstáculo asumiendo una postura de vigilancia?

b. Comparte tus respuestas con el grupo si así lo deseas.

Conceptos clave

Sentido de agencia.

Es una postura que involucra la acción, la observación, la ejecución y la evaluación de las acciones partiendo de una intencionalidad y del reconocimiento de poder hacer y poder resolver. Se relaciona con la autoconfianza y la seguridad de que se cuenta con las capacidades para el logro de metas.

Autonomía.

Es la capacidad de actuar de forma independiente, de acuerdo con los intereses, necesidades e intenciones de cada uno, sin dejar influenciarse por otras personas.



Reafirmo y ordeno

Una postura de vigilancia es una acción que implica estar atento y pendiente de lo que sucede. Se trata del patrón más recomendado para pasar de la decisión a la acción, porque se centra en el reconocimiento de las capacidades personales, en la responsabilidad, y sobre todo, en la autonomía, es decir, en la independencia para pensar, decidir y actuar sin presión ni influencia de otras personas. Además, implica una valoración de los logros, y por tanto, mantiene la motivación activa, con lo que se enfrentan los obstáculos derivados de una postura evasiva o de un manejo inadecuado de emociones.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lección 12 ¿Qué me llevo de este curso?



El reto es que evalúen los aprendizajes y las estrategias del curso que aplican para la toma responsable de decisiones.

Desde la infancia estamos acostumbrados a tomar ciertos cursos de acción acorde a lo que nos dicen nuestros mayores, por ejemplo: “¡Haz tus deberes!”, “¡Estudia para que no repruebes la materia!” o “¡No salgas con tus amigos tan noche!”. De esta forma, no aprendemos como tal a tomar una decisión, sino a seguir los consejos e indicaciones que otras personas nos dicen, los cuales son valiosos, pero es importante que aprendamos a tomar esas decisiones por nosotros mismos.

Actividad 1

- a. Forma equipos de cuatro o cinco integrantes y lean la siguiente historia. Quizá la recuerden, pues era parte de la primera lección de este curso:

José Luis vive en Huetamo, Michoacán. Estudia la preparatoria y una vez que termine quiere irse a Morelia a estudiar Derecho. Sin embargo, empezando el tercer año, su tío que vive en Los Ángeles le propone llevárselo para allá a trabajar como mesero en el restaurante de unos conocidos.

El sueldo que le ofrece es muy bueno y podría viajar con su tío, que además le ofrece pagar el pasaje. José Luis considera que es una oportunidad única que quizás no se vuelva a presentar. Tiene dos semanas para decidir: ¿se queda o se va?

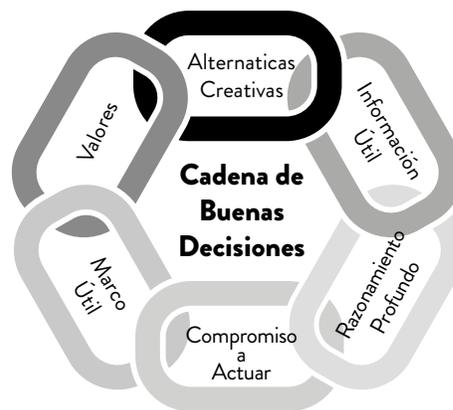


Para tu vida diaria

Compara la decisión que tomaron esta vez en equipo para resolver el caso de José Luis, con la que planteaste en la lección 1 de este curso. ¿Es similar o diferente?

- b. Tomen una decisión en equipo con base en los eslabones de la *Cadena de buenas decisiones*. Consideren las preguntas que se presentan a continuación:

- Marco útil: ¿Cuál es el problema?
- Valores: Si fueras José Luis, ¿qué es lo que realmente querrías?
- Alternativas creativas: ¿Hay una manera en que José Luis puede hacer las dos cosas? ¿Cuáles son las otras acciones que podría tomar?



Keelin, Schoemaker y Spetzler. (s/f). Fundamentos para realizar buenas decisiones. [Folleto]. Decision Education Foundation.

¿Quieres saber más?

Te invitamos a navegar en la página de internet de *Decision Education Foundation* (<https://bit.ly/2Riltmd>), ahí encontrarás el artículo *Fundamentos para realizar buenas decisiones*, o entra a esta dirección para leerlo: <https://bit.ly/2TKS9r8>

- Información útil: ¿Cuáles son los resultados posibles? ¿Qué necesita saber José Luis antes de tomar una decisión? ¿Dónde puede obtener esta información?
- Razonamiento profundo: Elige una decisión para José Luis. ¿Tiene sentido? ¿Puedo explicar el razonamiento?
- Compromiso a actuar: ¿Está listo para actuar? ¿Cuáles son los pasos concretos que José Luis tendría que hacer para llevar a cabo las acciones?

Actividad 2

- Elijan a un representante por equipo para que exponga ante el grupo la decisión a la que llegaron.
- Cuando los demás expongan, de manera individual, tomen nota de las similitudes y diferencias que tuvieron con sus propios equipos en el proceso de tomar la decisión. Escríbanlos en la siguiente tabla.

	Semejanzas	Diferencias
Marco útil		
Valores		
Alternativas creativas		
Información útil		
Razonamiento profundo		
Compromiso a actuar		

Concepto clave

Toma responsable de decisiones.

Habilidad de elegir de forma autónoma, consciente, responsable y ética ante diversas situaciones, considerando las metas asociadas a un proyecto de vida, las alternativas disponibles y las posibles consecuencias de su comportamiento, con el fin de promover el bienestar individual y colectivo.

Reafirmo y ordeno

Acabamos de experimentar un proceso comprensivo y reflexivo para la **toma responsable de decisiones**. Hacerlo de manera cotidiana no es tarea fácil, por ello, a lo largo de este curso practicamos algunas estrategias. Continúa usando los procesos que revisamos en esta lección, específicamente cuando tengas que tomar una decisión significativa en tu vida. ¡Mucho éxito!

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Referencias bibliográficas

- Collaborative for Academic, Social y Emotional Learning (2015). CASEL guide. Effective social and emotional learning programs. Middle and high school edition. Chicago, EUA: CASEL.org. Recuperado de <http://secondaryguide.casel.org/casel-secondary-guide.pdf>
- Construye T (2018). Las habilidades socioemocionales. Recuperado de www.construye-t.org.mx consultado el 1 de mayo del 2018.
- Durlak, J. A. (2015). What everyone should know about implementation. En J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg y T. P. Gullotta (Eds.), Handbook of social and emotional learning. Research and Practice (pp. 395-405). Nueva York, EUA: The Guilford Press.
- OCDE (2015). Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills, OECD Skills Studies. Paris, Francia: OECD Publishing. Recuperado de <http://www.oecd.org/education/skills-for-social-progress-9789264226159-en.html>

CUADERNO DE TRABAJO PARA ESTUDIANTES

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T



Al servicio de las personas y las naciones