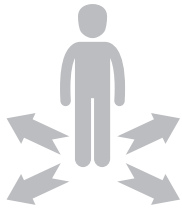
ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA DOCENTES

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

CONSTRUYE T



Toma responsable de decisiones

Conoce T

Relaciona T

Elige T

Manual de Aprendizaje Socioemocional
Curso de Toma responsable de decisiones
Orientaciones didácticas para docentes
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
Angeluz Torres Anaya
José Óscar Cote Pérez

Diseño
Angeluz Torres Anaya

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 8

Lección 3. Yo decido mi futuro 11

Lección 4. Decisiones y emociones 14

Lección 5. De la decisión a la acción 17

Lección 6. Decisiones con perspectiva 20

Lección 7. Nuestra escala de valores 23

Lección 8. Alternativas factibles y creativas 26

Lección 9. Información confiable 29

Lección 10. Evaluar y elegir 32

Lección 11. Mi postura ante la decisión 35

Lección 12. ¿Qué me llevo de este curso? 38

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 manual corresponde a una aproximación de enseñanza-aprendizaje de las habilidades socioemocionales dentro de las aulas del nivel medio superior en México. Considera orientaciones didácticas para apoyar a los estudiantes en el desarrollo de 12 lecciones que llevarán a cabo durante este semestre para desarrollar la habilidad de Toma responsable de decisiones.

Lección 1 ¿Qué voy a ver en este curso?

Introducción

El objetivo general del curso es que los estudiantes desarrollen la habilidad para elegir cómo actuar de forma consciente, autónoma, responsable y ética ante diversas situaciones, con el fin de promover su bienestar individual o colectivo. Para guiarlos en la toma de decisiones responsables, los estudiantes reflexionarán sobre el futuro pensando en su proyecto de vida y en cómo las decisiones que toman ahora pueden impactar en él. Aprenderán el proceso que guía la toma responsable de decisiones y a aplicarlo en su vida cotidiana.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

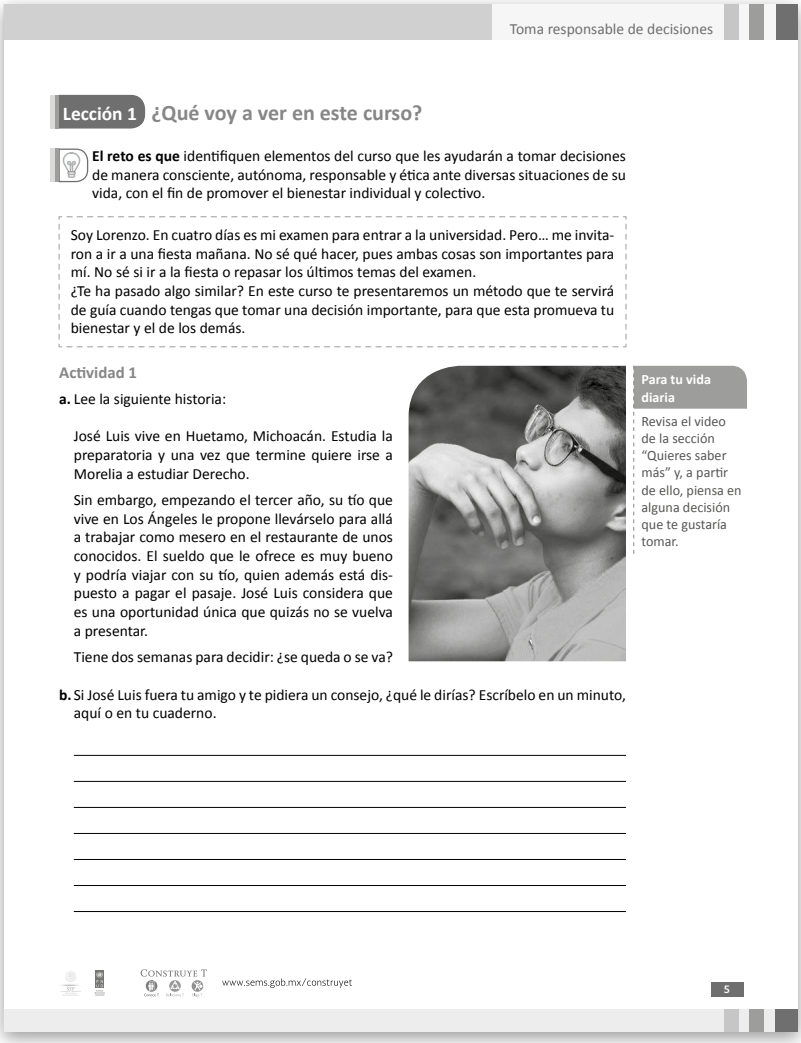
Que los estudiantes identifiquen elementos del curso que le ayudarán a tomar decisiones de manera consciente, autónoma, responsable y ética ante diversas situaciones de su vida, con el fin de promover el bienestar individual y colectivo.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá tener una visión de lo que trabajarán en el curso comprendiendo su relevancia.

Concepto clave

Toma responsable de decisiones.



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?

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.

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

CONSTRUYE T Conoce T Relaciona T Elige T www.sems.gob.mx/construyet 5

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min.	Grupal

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción y el párrafo que inicia con "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es la *toma responsable de decisiones*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

18 min.	Individual

Actividad 1

Decisión apresurada

- Lea o invite a un estudiante a que lea la situación planteada.
- Apóyese en un reloj y asegúrese de que los estudiantes respondan en un minuto.

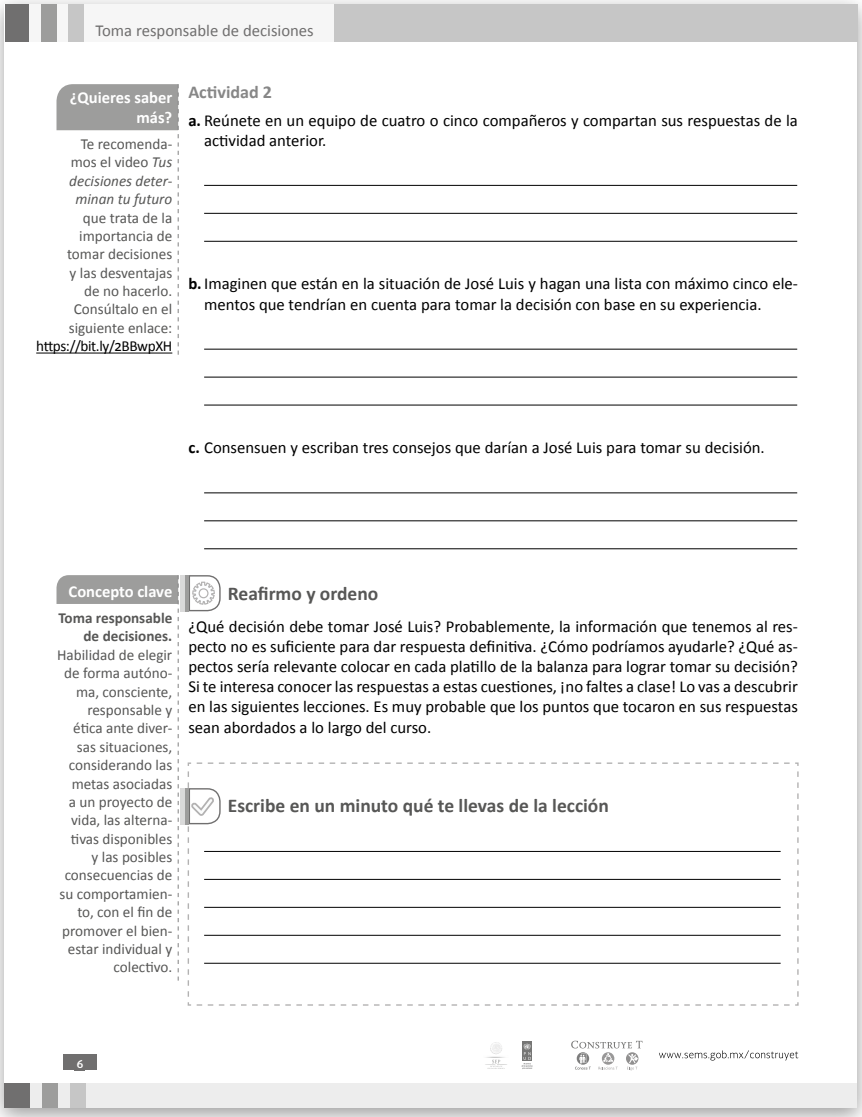
- El objetivo de este ejercicio es que observen que, al intentar responder de manera apresurada, solemos guiarnos por nuestra intuición, impulsos o prejuicios, sin evaluar objetivamente la situación.

12 min. | Equipo

Actividad 2

El mejor consejo

- El objetivo de esta actividad es que, a partir de la discusión, los estudiantes identifiquen diferentes elementos que pueden considerarse en la toma de decisiones (inciso b) y que éstos se concreten en tres consejos consensuados (inciso c).
- En esta reflexión pueden aparecer preguntas como: ¿qué quiere hacer José Luis?, ¿de verdad necesita más dinero?, ¿hay alternativas, como irse en un par de años o estudiar en Los Ángeles?, ¿qué impacto tendría esta decisión en los demás, por ejemplo, en sus padres? Deje que los estudiantes respondan con libertad, no hay respuestas correctas o incorrectas.
- Comente que, ante una decisión significativa, es muy importante parar y tomarse el tiempo para analizar. Mencione que en este curso les presentaremos una guía ordenada con seis elementos de reflexión que pueden usar para tomar una decisión responsable. Y que seguramente muchos de los puntos que discutidos en el inciso b estarán presentes en futuras lecciones.



Toma responsable de decisiones

¿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

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

¿Qué decisión debe tomar José Luis? Probablemente, la información que tenemos al respecto no es suficiente para dar respuesta definitiva. ¿Cómo podríamos ayudarle? ¿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

6

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Le recomendamos identificar alguna decisión importante en su vida y pensar en los elementos que tomó en cuenta para decidir.

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes identificaron elementos del curso que le ayudarán a tomar decisiones de manera responsable.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					

Lección 2 Conecto con mis metas

Introducción

El proyecto de vida comprende el conjunto de anhelos y metas a futuro que un individuo define, así como los planes necesarios para alcanzarlos.

Es probable y natural que aún no sea claro para todos los jóvenes. En esta lección, los estudiantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre algunas metas significativas para su devenir en el contexto social y personal, esto les servirá más adelante como marco para la toma responsable de decisiones.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

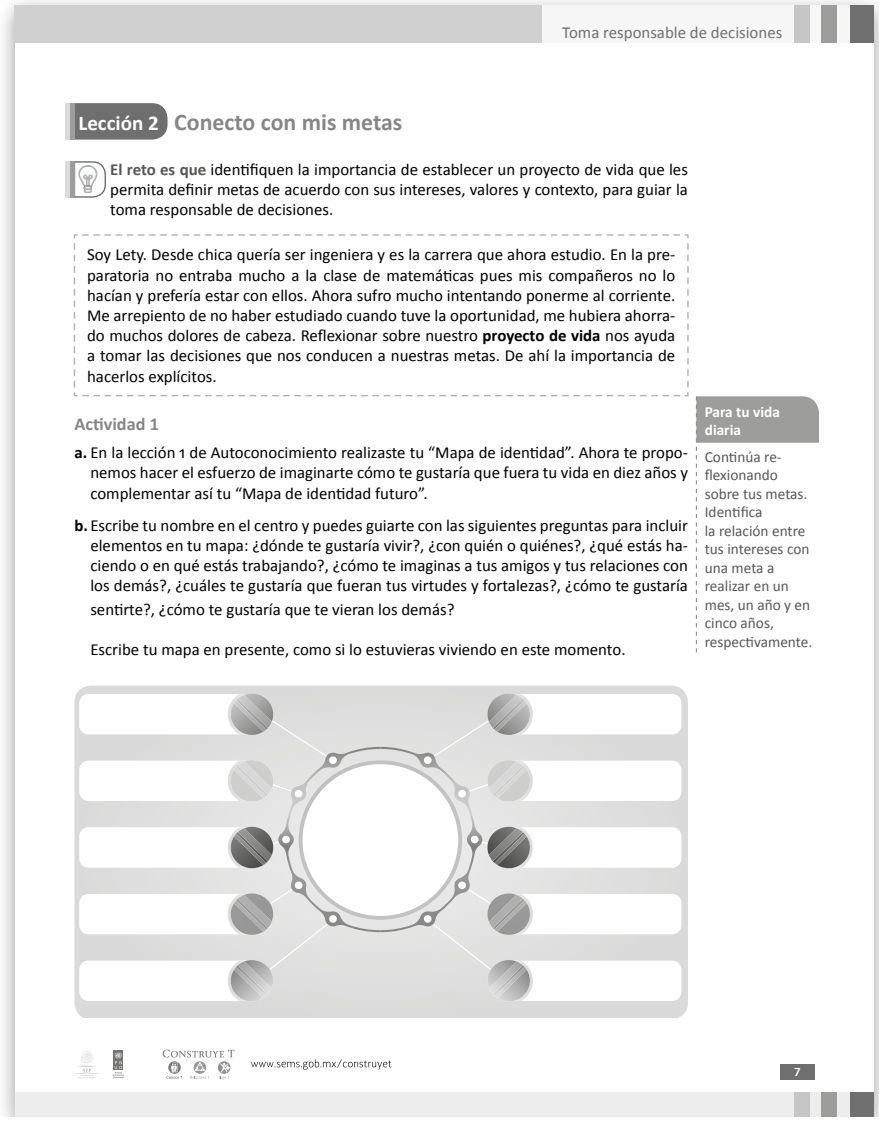
Que los estudiantes identifiquen la importancia de establecer un proyecto de vida que le permita definir metas de acuerdo con sus intereses, valores y contexto, para guiar la toma responsable de decisiones.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá tomar decisiones responsables alineadas con su proyecto de vida.

Concepto clave

Proyecto de vida.



Toma responsable de decisiones

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

a. 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".

b. 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.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

7

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.

Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción y el párrafo que inicia con "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si han pensado en su *proyecto de vida*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

20 min. | Individual

Actividad 1

Mapa de identidad futuro

- Solicite a sus estudiantes que imaginen cómo sería su "Mapa de identidad futuro".
- Es importante que sus estudiantes no se limiten y escriban lo que realmente deseen, de acuerdo a lo que sientan e

independientemente de su situación actual.

- Pida que usen las preguntas que se dan como guía, ya que orientan la reflexión a los ámbitos personal y social.
- Para generar un ambiente de seguridad, comente que luego compartirán solamente las respuestas que deseen.

10 min. | Equipo / Grupal

Actividad 2

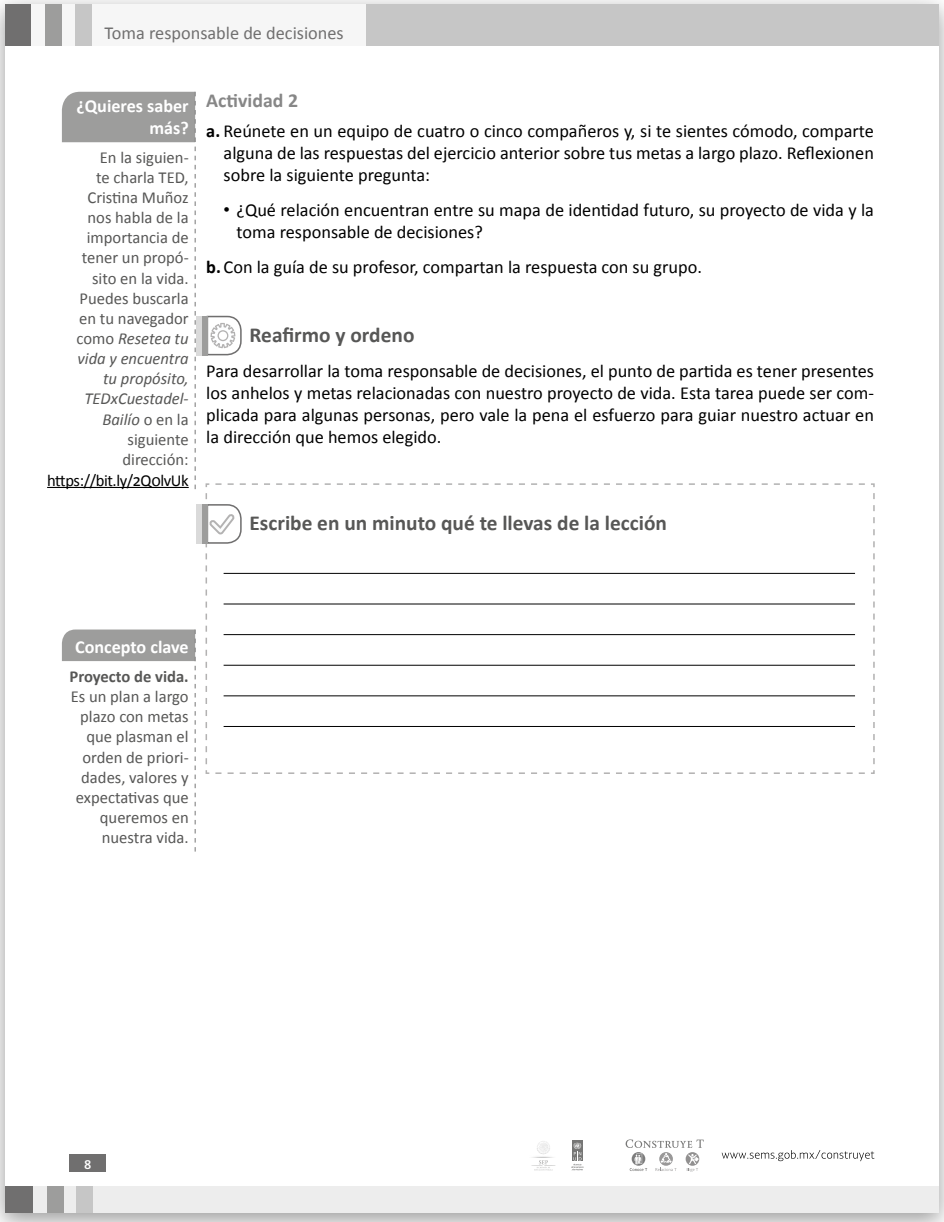
Proyecto de vida y decisiones

- En esta actividad los estudiantes comparten con sus compañeros los elementos que deseen de su "Mapa de identidad futuro".
- Reflexionen sobre el siguiente punto de la lección. En él se solicita identificar la relación entre su "Mapa de identidad futuro" y la toma de decisiones responsables.

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.



Toma responsable de decisiones

¿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, TEDxCuestadelBailío* o en la siguiente dirección: https://bit.ly/2QolvUk

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.

8

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones. En "¿Quieres saber más?", encontrarán información sobre la importancia de tener un propósito en la vida y visualizar tu proyecto de vida.

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Un proyecto de vida puede cambiar de acuerdo a las circunstancias por lo que es necesario que tengamos la capacidad de plantearnos nuevas metas; lo invitamos a revisar su proyecto de vida y a hacer los cambios que requiera para mejorar su vida.

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes completaron su mapa de identidad futuro de manera satisfactoria.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					

Lección 3 Yo decido mi futuro

Introducción

Lograr las metas significativas de su proyecto de vida requiere que los estudiantes tomen múltiples decisiones y lleven a cabo las acciones necesarias tanto en el corto como en el mediano y largo plazos. El primer paso para ello es identificar que existe la oportunidad de tomar una decisión importante en cualquier momento. Por ejemplo, si un estudiante desea ser artista, necesita tomar decisiones que le ayuden a cumplir con sus tareas académicas cotidianas, a desarrollar los conocimientos y habilidades propios del campo de su interés o incluso renunciar a actividades que lo distraigan de sus objetivos.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen decisiones que pueden tomar en el corto, mediano y largo plazo considerando aquellas cruciales para alcanzar sus metas.

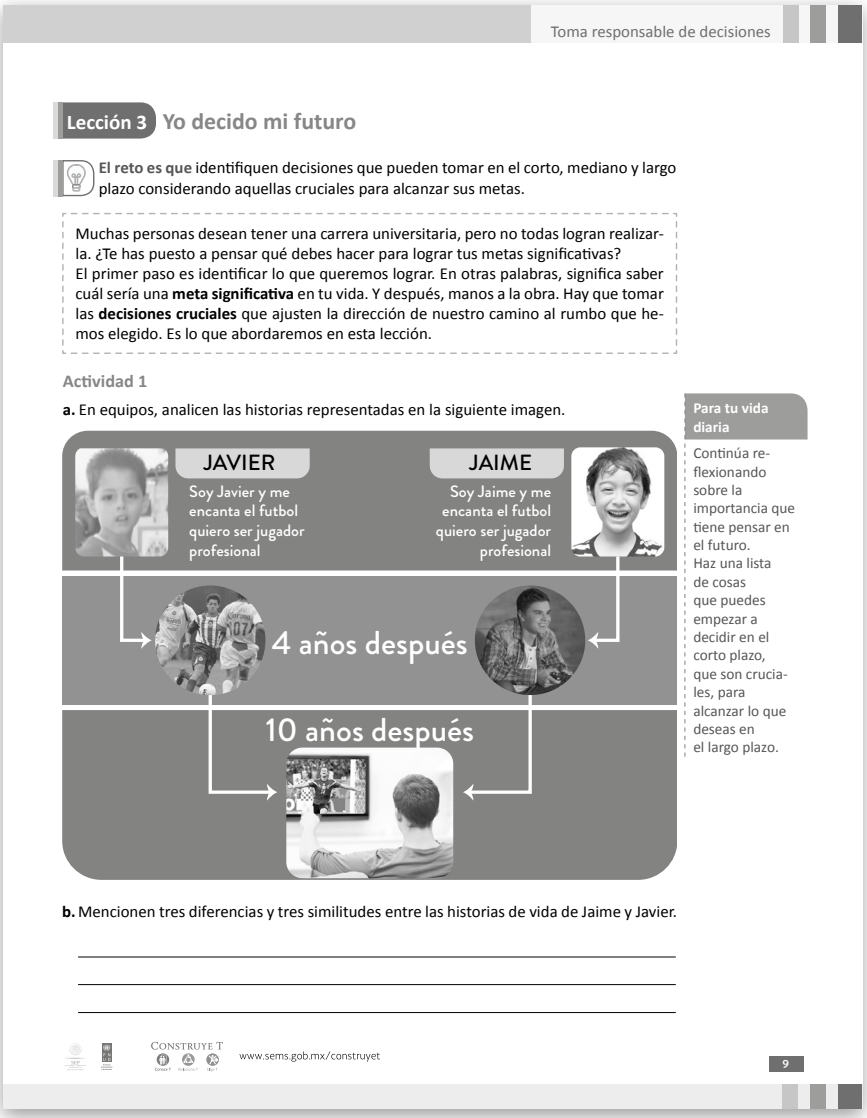
¿Por qué es importante?

Porque les permitirá identificar decisiones cruciales y seguir indagando en la construcción de su proyecto de vida.

Concepto clave

Decisiones cruciales.

Metas significativas.



Toma responsable de decisiones

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.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

9

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción y el párrafo que inicia con "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión. Puede preguntar al grupo si saben qué son las *decisiones cruciales* y las *metas significativas*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

20 min. | Equipos

Actividad 1

Javier y Jaime: dos historias

- Invite a sus estudiantes a que reflexionen sobre las historias mostradas.
- En el inciso *c*, es muy importante que los estudiantes reflexionen si sus hábitos y conductas cotidianas los dirigen hacia

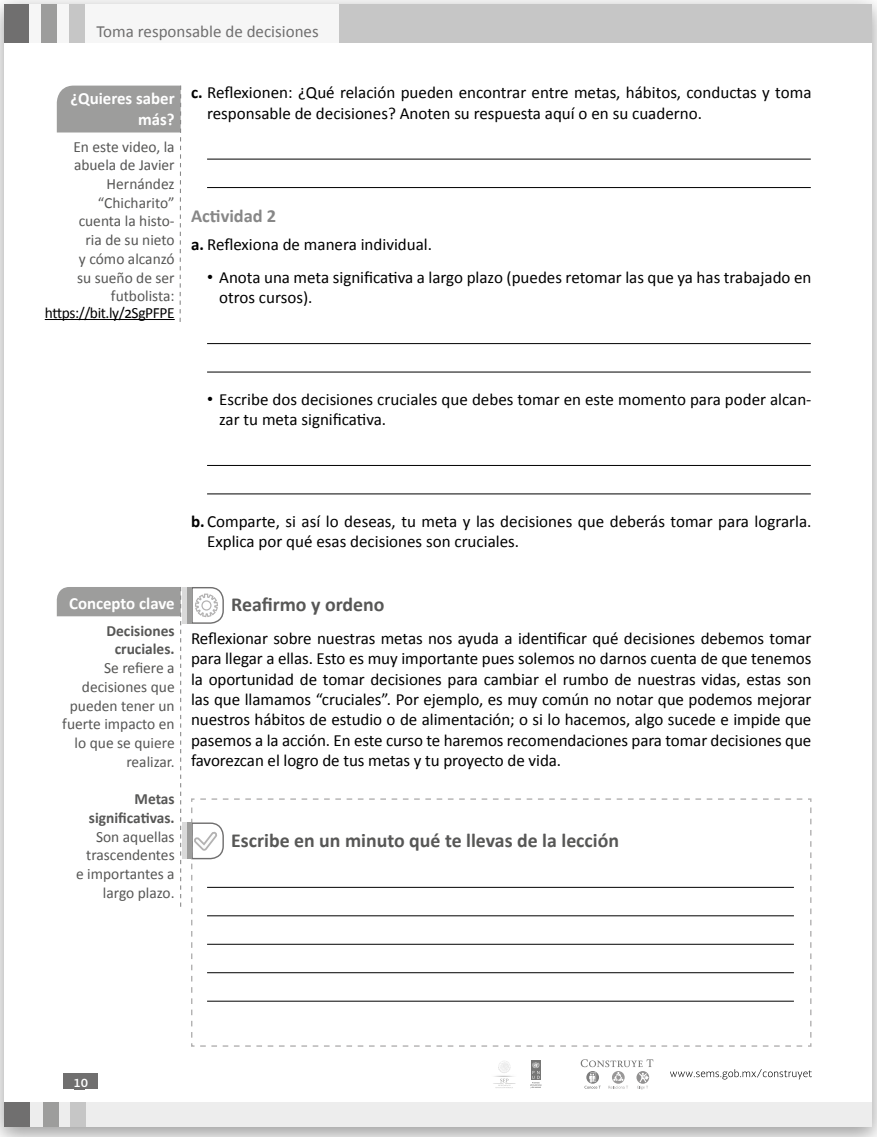
una meta significativa. Estas, muchas veces, no están orientadas hacia ellas. De ahí que sea fundamental explicitar metas, analizar las conductas y tomar las decisiones pertinentes para que sus acciones los dirijan verdaderamente a donde quieren.

- También es de utilidad que los estudiantes reflexionen sobre qué otros tipos de medidas deben tomar, alineadas al logro de una meta. Por ejemplo, si uno de ellos quiere estudiar Física, quizás debería pensar seriamente en mejorar el idioma inglés ya que la mayoría de los materiales se encuentran en ese idioma.

10 min. | Individual / Grupal

Actividad 2
Metas significativas y decisiones cruciales

- El objetivo de esta actividad es que los estudiantes expliciten una meta y analicen qué decisiones deberían tomar para dirigirse a ella, en el contexto de lo explicado en la actividad 1.
- Concluya la actividad solicitando a los estudiantes que compartan su trabajo con el grupo.



Toma responsable de decisiones

¿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

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.

Reafirmo y ordeno

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

10

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones. En "¿Quieres saber más?" se presenta la historia de Javier Hernández "Chicharito", contada por su abuela.

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Le recomendamos que también usted reflexione sobre sus metas significativas y las decisiones cruciales que debería tomar para lograrlas. Puede reflexionar sobre las actividades que realiza cotidianamente y cuáles están alineadas al logro de sus metas y cuáles no. Esto le dará una mejor perspectiva para identificar dónde están sus áreas de oportunidad para seguir creciendo.

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes identificaron decisiones cruciales alineadas al logro de una meta significativa.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					

Lección 4 Decisiones y emociones

Introducción

Es común que haya diversos factores que favorecen u obstaculizan los procesos mediante los cuales llegamos a tomar decisiones. Si bien esto es perfectamente normal, pues están implicados en prácticamente todo lo que hacemos, al ignorar o subestimar su poder sobre nuestra conducta, podemos bajar la guardia y dejarnos arrastrar por ellos actuando de forma impulsiva.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

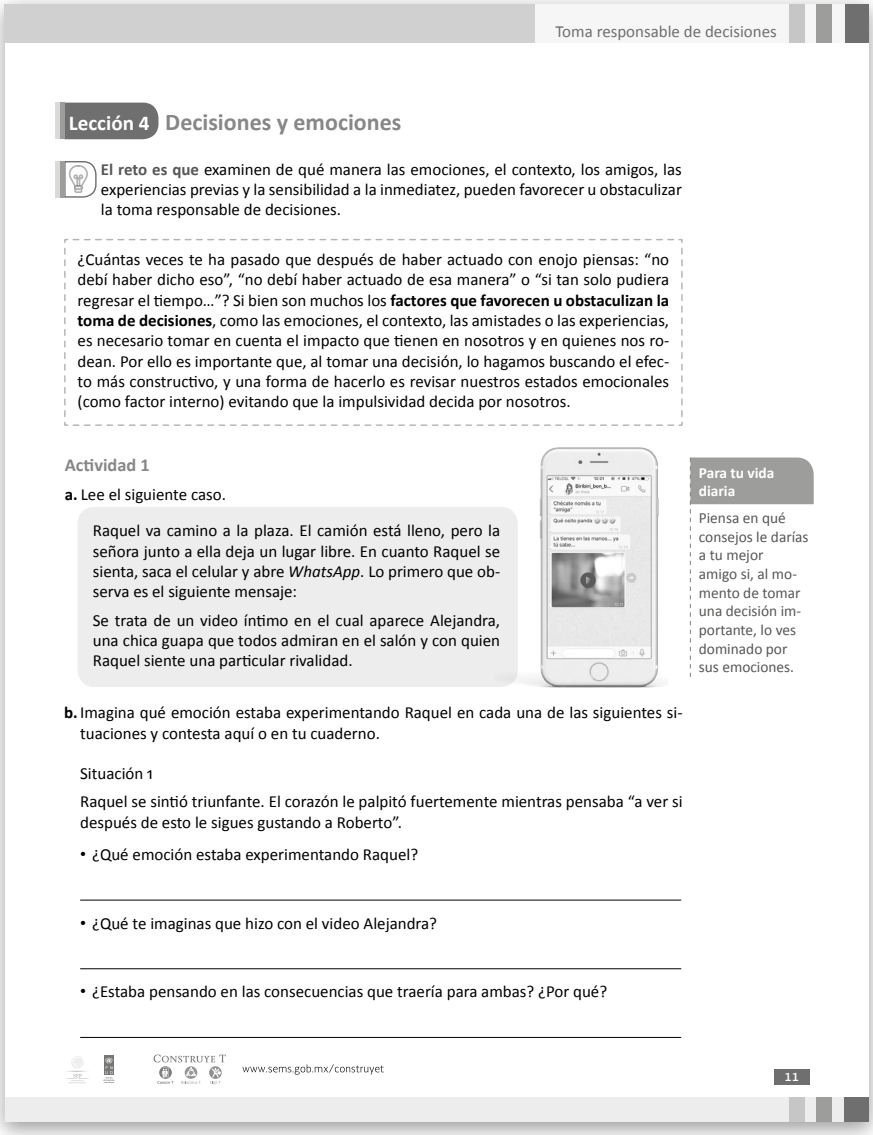
Que los estudiantes examinen de qué manera las emociones, el contexto, los amigos, las experiencias previas y la sensibilidad a la inmediatez, pueden favorecer u obstaculizar la toma responsable de decisiones.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá identificar la manera en la que las emociones influyen en su conducta y en la toma de decisiones.

Concepto clave

Factores que favorecen u obstaculizan la toma de decisiones.



Toma responsable de decisiones

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?

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

11

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción y el párrafo que inicia con "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión. Puede preguntar al grupo si saben cuáles son los *factores que favorecen u obstaculizan la toma de sus decisiones*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

20 min. | Individual

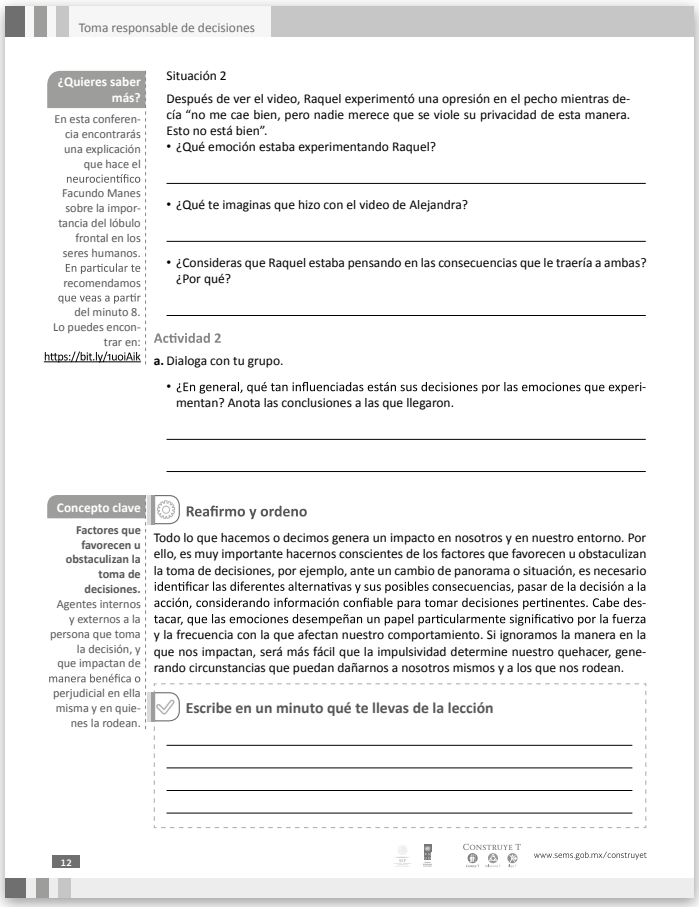
Actividad 1

Análisis de la situación: Raquel y Alejandra

- Sensibilice a los estudiantes respecto al riesgo del *sexting*, coménteles que ese tipo de acciones ponen en riesgo la privacidad de mujeres y hombres,

que la exposición de la intimidad puede acarrear problemas psicológicos. Quien es expuesto se ve sometido a señalamientos y humillación pública que daña su salud mental y física.

- Lea o invite a un estudiante a que lea en voz alta el episodio de Raquel. Posteriormente, pida a sus estudiantes que contesten individualmente lo que se indica en cada una de las situaciones.
- En la primera situación, Raquel se encuentra dominada por sus emociones. Las emociones que podría estar experimentando son envidia, ansiedad, rencor y celos. Bajo el influjo de estas emociones, lo más probable es que Raquel haya difundido el video entre sus compañeros para dañar a Alejandra.
- Proceder de esta manera puede considerarse un acto impulsivo, es decir, uno que Raquel no pensó con cuidado, pues las implicaciones de esta acción podrían repercutir la vida académica de ambas. Para Alejandra, significaría una burla y humillación constantes que podrían causarle estrés, ansiedad y depresión. Para Raquel, una expulsión definitiva de la escuela.
- En la segunda situación, la experiencia de Raquel es la de alguien cuyas emociones le han permitido conectar con el sentir de otra persona. Las emociones que podría estar experimentando son empatía, solidaridad y compasión. Al experimentar dichas emociones, lo más probable es que Raquel haya decidido borrar el video y no mostrárselo a nadie.
- Actuando de esta manera, Raquel pudo ir más allá del rechazo que sentía por Alejandra, verla como una persona y evitar una serie de consecuencias desafortunadas para ambas.


Toma responsable de decisiones

¿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

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.

Reafirmo y ordeno

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

12 CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

- Cierre la actividad pidiéndoles que, mediante lluvia de ideas, comenten cómo afecta el *sexting* a la salud emocional y física de las personas expuestas.

10 min. | Grupal

Actividad 2
Mis emociones en mis decisiones

- Abra la discusión con el grupo preguntando por la influencia de las emociones en la toma de sus decisiones.
- Esta pregunta tiene al menos dos ángulos. El primero es la frecuencia: *¿Qué tan común es que nuestras emociones determinen nuestro actuar?* El segundo tiene que ver con la intensidad: *¿Qué tan fuerte es la influencia de nuestras emociones al momento de tomar una decisión?*
- Permita que los estudiantes respondan con libertad. En este caso no hay respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es que hagan un ejercicio de conciencia.

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones. En "¿Quieres saber más?" encontrarán una conferencia sobre la función del lóbulo frontal en los seres humanos.

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Lo invitamos a que antes de tomar una decisión, identifique los factores que pueden favorecerla u obstaculizarla con la finalidad de buscar el beneficio individual y colectivo.

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes distinguieron el papel de las emociones, como un factor interno, que impacta en la toma responsable de decisiones.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					

Lección 5 De la decisión a la acción

Introducción

Tomar decisiones implica actuar en correspondencia con ellas, es decir, dar un paso para transformar la realidad, necesidades y deseos en rutas prácticas que permitan lograr las aspiraciones y metas. Infunda en los estudiantes el valor para llevar a cabo las decisiones que toman y que se reconozcan como agentes activos en su proceso de logro de metas y objetivos.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

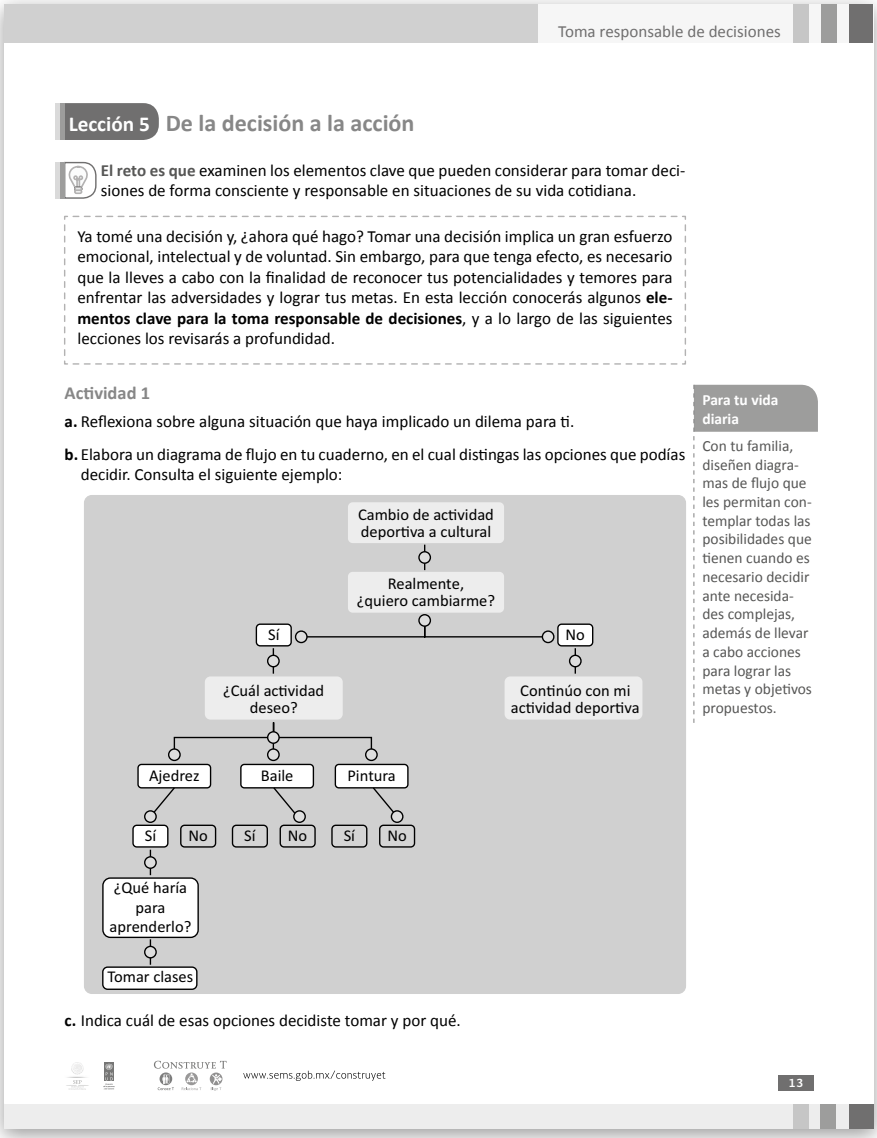
Que los estudiantes examinen los elementos clave que pueden considerar para tomar decisiones de forma consciente y responsable en situaciones de su vida cotidiana.

¿Por qué es importante?

Porque favorece que los estudiantes conciban sus decisiones como puntos de partida para actuar y conseguir sus metas.

Concepto clave

Elementos clave para la toma responsable de decisiones.



Toma responsable de decisiones

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

a. Reflexiona sobre alguna situación que haya implicado un dilema para ti.

b. Elabora un diagrama de flujo en tu cuaderno, en el cual distingas las opciones que podías decidir. Consulta el siguiente ejemplo:

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.

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

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

13

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción y el párrafo que inicia con "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo qué *elementos clave consideran para tomar decisiones*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

20 min. | Individual

Actividad 1

Diagrama de flujo para decidir y actuar

- Pida a los estudiantes que reflexionen sobre alguna situación en la que tuvieron que decidir antes de actuar.
- Solicíteles que elaboren un diagrama de flujo que exprese las opciones que tenían y por cuál optaron, además

de cómo les sirvió para implementar acciones para lograr su objetivo o solucionar la situación.

- Pida que escriban la ruta para implementar las acciones que los lleven a alcanzar sus objetivos.
- Finalmente pida que reflexionen sobre cómo la decisión tomada favoreció una espectativa o meta que se fijaron a futuro.

10 min. | Equipo

Actividad 2

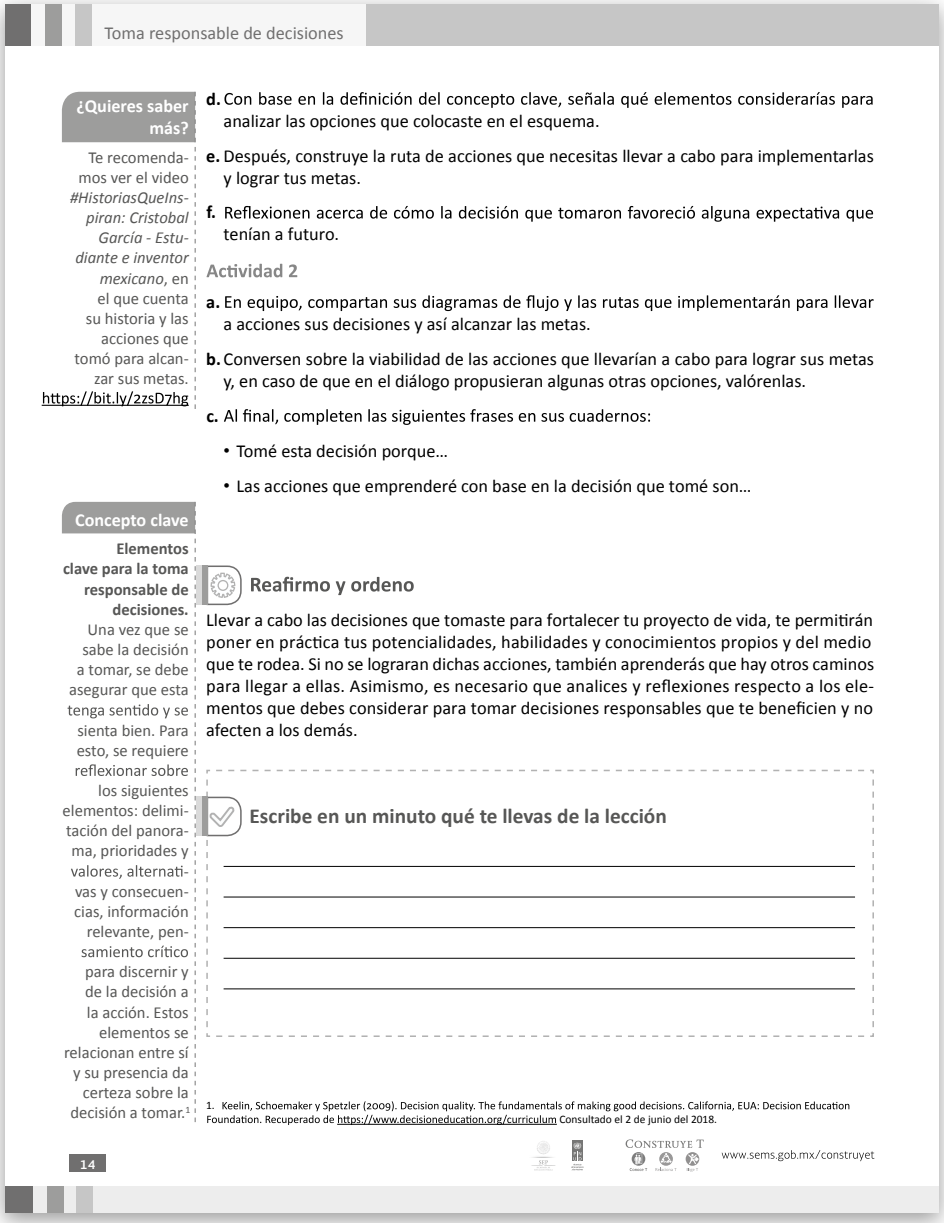
Socialización de decisiones y acciones

- Pida a los estudiantes que se organicen por equipos.
- Solicite que intercambien o expongan sus diagramas de flujo y rutas de acción.
- Verifique que comentan sus productos, además de reflexionar sobre la viabilidad de sus propuestas.
- Pida que completen las frases en sus cuadernos.
- Se espera que los estudiantes reflexionen sobre las razones por las cuales toman cierta decisión y se motiven al concretizar las acciones que podrán realizar para alcanzar sus metas.

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.



Toma responsable de decisiones

¿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.

14

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?", sugiérales ver el video y escribir sus impresiones en su cuaderno.

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Promueva que, después de la toma libre, consciente y responsable de decisiones, los estudiantes lleven a cabo diagramas de flujo, tablas de habilidades de negociación o árboles de decisiones que les permitan contemplar las posibles opciones para actuar y lograr sus metas y objetivos.

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes reconocieron sus decisiones como puntos de partida para llevar a cabo acciones y alcanzar sus metas.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					

Lección 6 Decisiones con perspectiva

Introducción

Desde su experiencia en la docencia, seguramente ha observado que para sus estudiantes es difícil tomar decisiones, y más aún, abordar aquellas que tendrán mayor trascendencia en sus vidas. ¿Cómo orientarlos para decidir? La siguiente lección le ayudará a guiarlos en la delimitación del propósito, el alcance y la perspectiva de su decisión.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

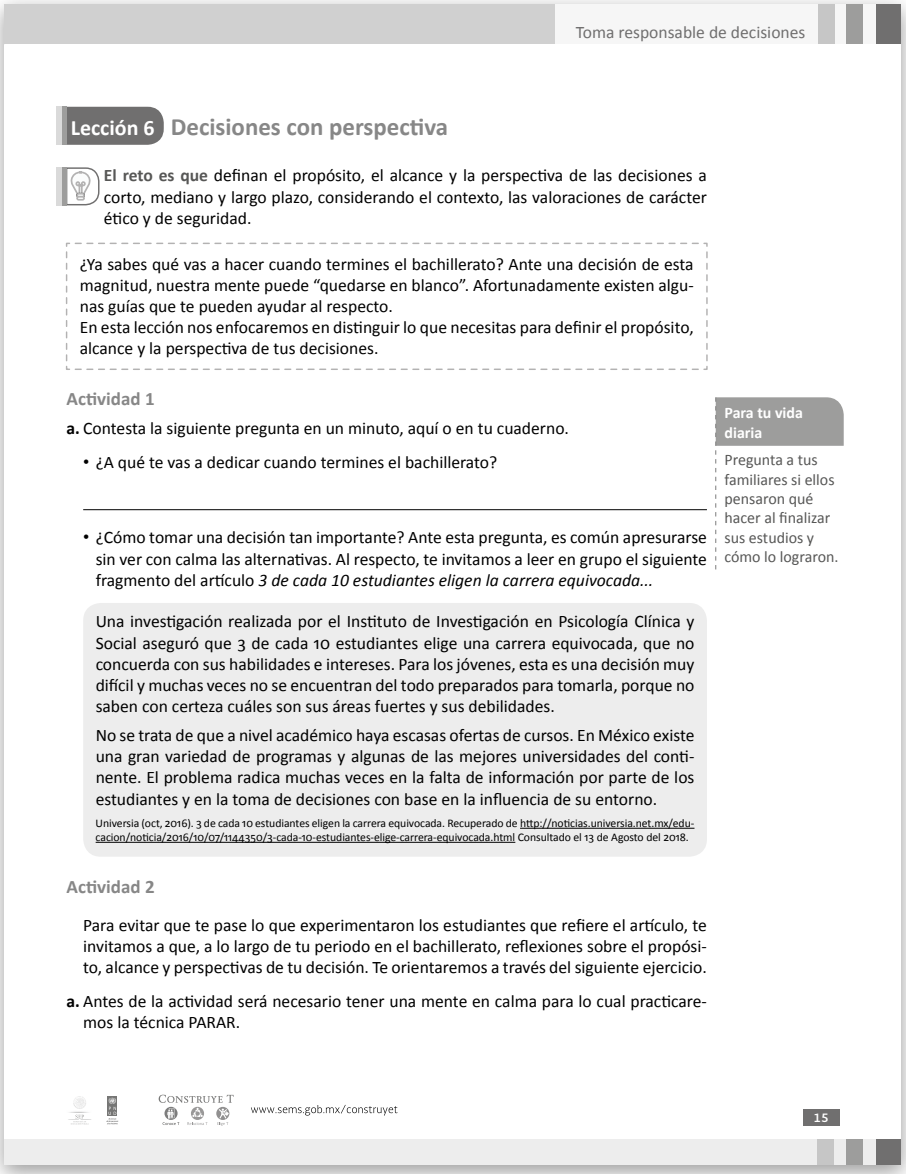
Que los estudiantes definan el propósito, el alcance y la perspectiva de las decisiones a corto, mediano y largo plazo, considerando el contexto, las valoraciones de carácter ético y de seguridad.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá conocer cómo delimitar el propósito, el alcance y la perspectiva de sus decisiones, antes de tomarlas.

Concepto clave

Delimitación del panorama.



Toma responsable de decisiones

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...*

Para tu vida diaria

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

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.

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.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

15

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción y el párrafo que inicia con "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué significa *delimitar el panorama*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

15 min. | Individual / Grupal

Actividad 1

Decisiones después del bachillerato

- Solicite a sus estudiantes que contesten la pregunta de manera individual.
- Asegúrese de que los estudiantes contesten la pregunta en un minuto. La idea es que escriban lo primero que les venga a la mente.

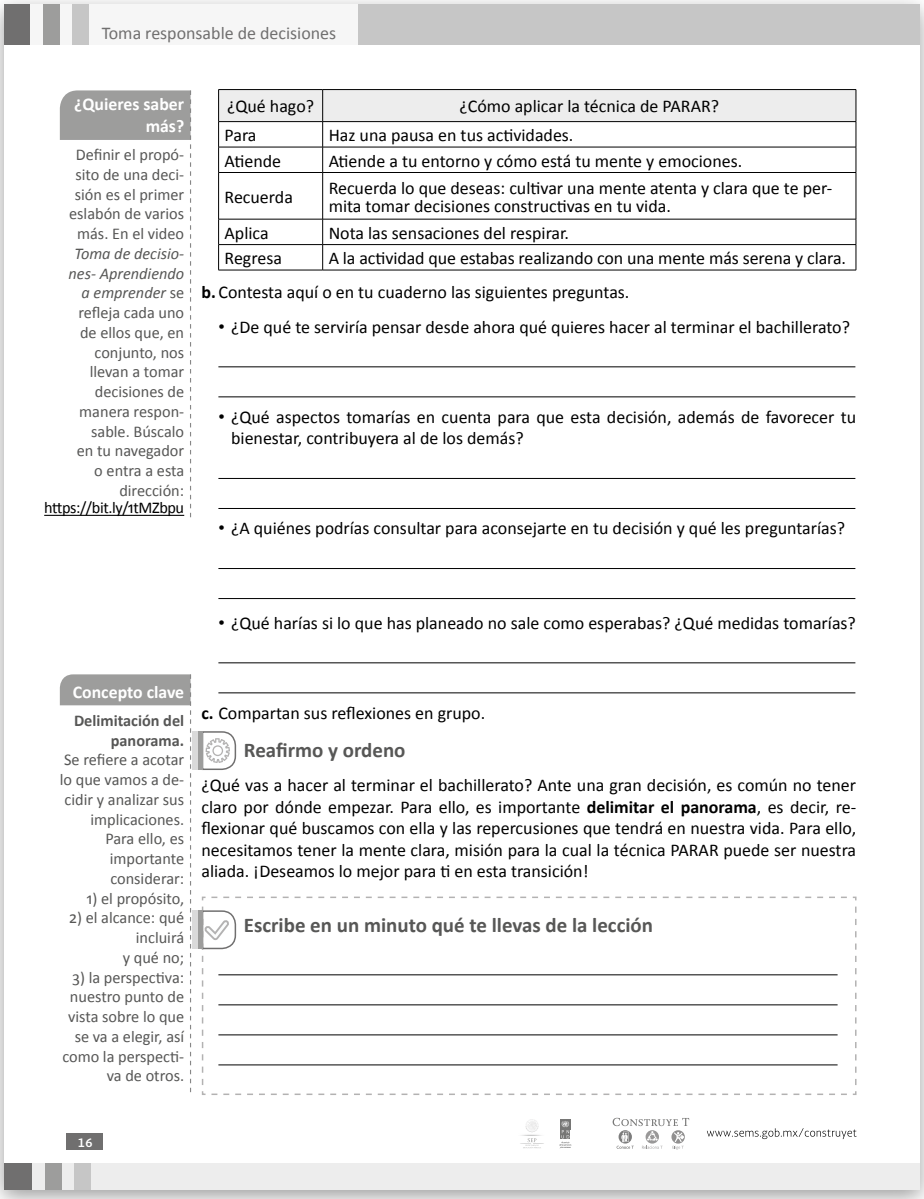
- En el inciso *b*, se invita a los estudiantes a leer el fragmento de un artículo para reflexionar qué ocurre cuando no estamos preparados para tomar decisiones.
- Pida a alguno de sus estudiantes que lea en voz alta.

15 min. | Individual / Grupal

Actividad 2

PARAR para delimitar el panorama

- Realice la técnica PARAR con el grupo para después contestar las preguntas de manera individual.
- Si sus estudiantes se sienten familiarizados con la técnica, pregúnteles si a alguien le gustaría guiar la técnica.
- Posteriormente, solicite a sus estudiantes que contesten las preguntas. Estas van dirigidas a reflexionar, en primera instancia, el propósito de la decisión, es decir, en lo que se quiere obtener a través de ella. La segunda pregunta se centra en delimitar el alcance, aquello que se debe incluir o excluir de la decisión. La tercera pregunta se orienta a indagar sobre la perspectiva, la cual incluye, además del punto de vista propio, el de otras personas que consideren les pueden dar información relevante, ya sea por su experiencia profesional o personal, o por tener la capacidad de orientarlos. La última pregunta se enfoca en la reflexión de alternativas para ampliar la perspectiva, en caso de que lo planeado no suceda como se espera.
- En plenaria, solicite a tres o cuatro estudiantes compartir brevemente sus conclusiones.



Toma responsable de decisiones

¿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

16 CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones. En "¿Quieres saber más?" encontrarán un video con los elementos que se requieren para tomar responsablemente una decisión.

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Se sugiere que al final del ciclo escolar, revise con sus estudiantes las respuestas de las actividades de esta lección, para comparar si cambiaron o mantuvieron su decisiones.

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes delimitaron el propósito, el alcance y la perspectiva de una decisión.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					

Lección 7 Nuestra escala de valores

Introducción

Reconocer las acciones y decisiones en una escala de valores y prioridades, permite que los estudiantes verifiquen la congruencia entre su pensamiento y la satisfacción de sus necesidades. Elegir y priorizar algunos valores sobre otros, favorece que asuman sus responsabilidades.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

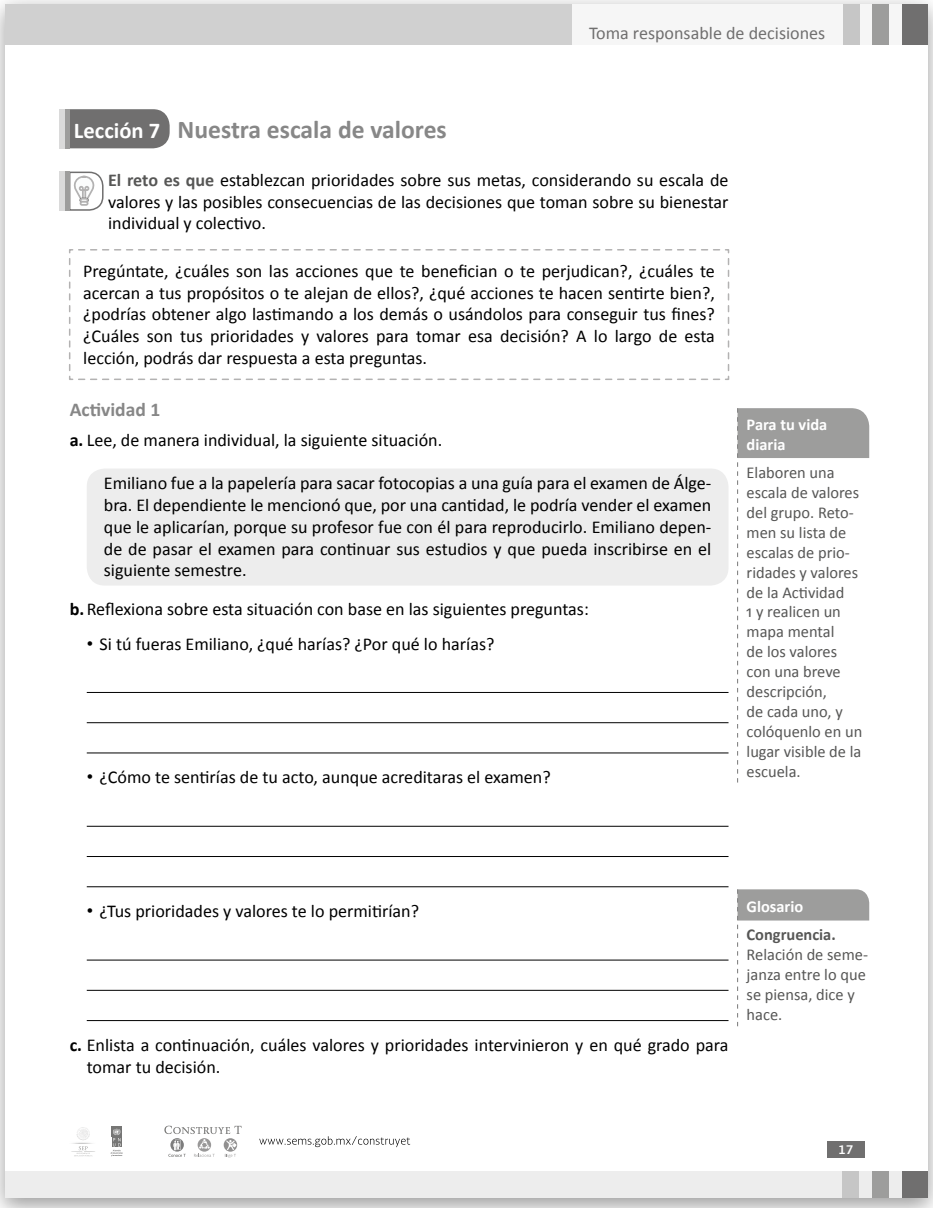
Que los estudiantes establezcan prioridades sobre sus metas, considerando su escala de valores y las posibles consecuencias de las decisiones que toman sobre su bienestar individual y colectivo.

¿Por qué es importante?

Porque permite considerar sus decisiones en congruencia con lo que se piensa en su escala de valores y sus prioridades.

Concepto clave

Escala de valores.



Toma responsable de decisiones

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 esta 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.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

17

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción y el párrafo que inicia con "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es una *escala de valores.* Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

19 min. | Individual

Actividad 1

Análisis de situación sobre decisiones basada en valores

- Solicite que de manera individual lean la situación, para que reflexionen sobre ella pregunte a los estudiantes si tienen algún conflicto o problema para contestar.
- Oriéntelos en el listado de valores y prioridades; de ser posible, muéstreles un ejemplo.

11 min. | Equipos / Individual

Actividad 2

Valoración de sus decisiones

- Pida a los estudiantes que se organicen por equipos.
- Observe y escuche que conversen sobre las posibilidades de elección ante la situación de la actividad anterior.
- Pida a los alumnos analizar las habilidades de negociación y su relación con el caso de Emiliano.
- Explique, brevemente, cómo llenar la tabla. Por ejemplo:

  Ganar-ganar: No comprar el examen y pasarlo.

  Perder-ganar: Comprar el examen y pasarlo.

  Perder-perder: Comprar el examen y reprobarlo.

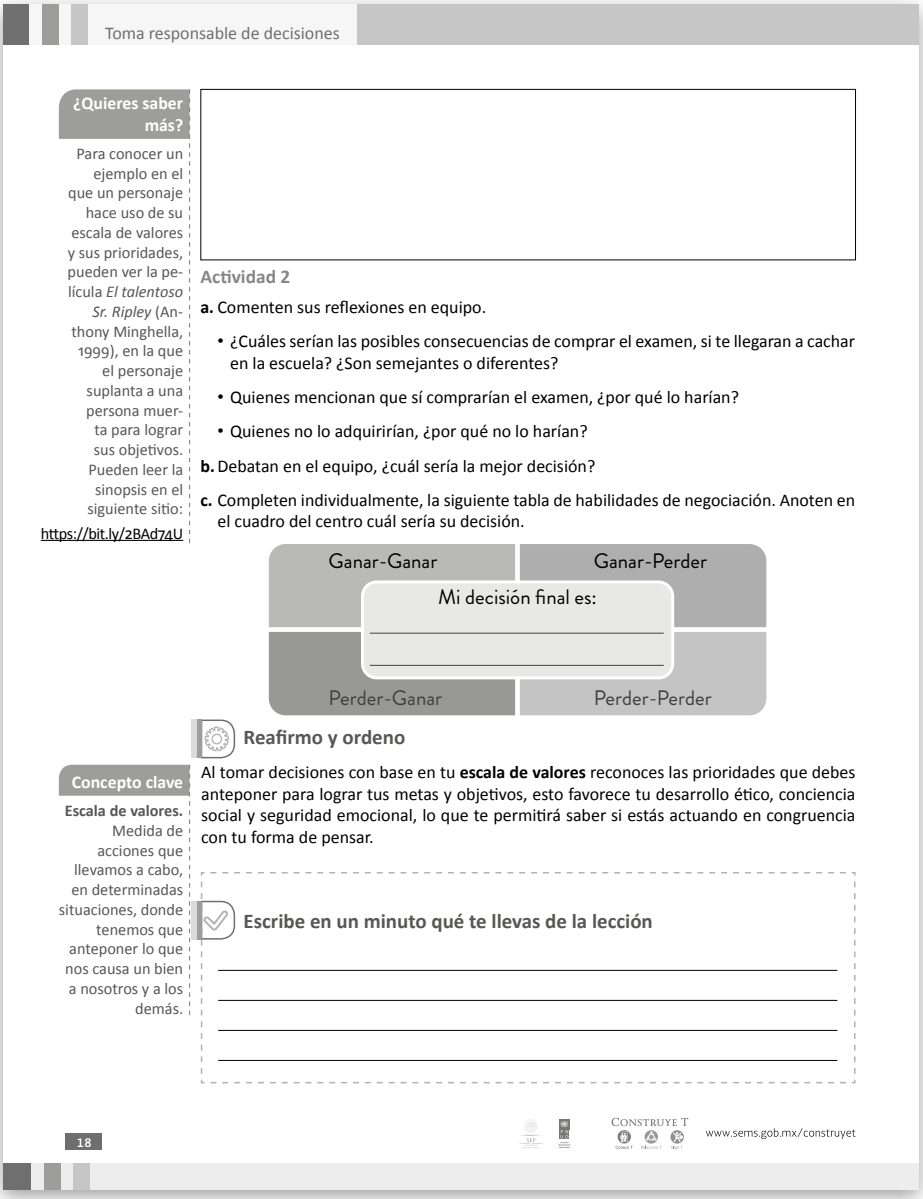
  Ganar-perder: No comprar el examen y reprobarlo.

- Después de analizar las posibles respuestas, pídales que escriban al centro la decisión final.

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.



Toma responsable de decisiones

¿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.

Ganar-Ganar	Ganar-Perder
Mi decisión final es:	
Perder-Ganar	Perder-Perder

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

18

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?", invítelos a ver la película y reflexionar sobre la manera en la que el personaje consigue lo que quiere engañando a los demás.

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Converse en sus hogar sobre algunas decisiones que haya tomado en su familia y reflexione cuáles fueron los valores que priorizaron para tomarlas.

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes establecieron prioridades sobre sus metas, considerando su escala de valores y las posibles consecuencias de las decisiones que toman.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					

Lección 8 Alternativas factibles y creativas

Introducción

Un elemento fundamental de la toma de decisiones es el análisis de las alternativas elegibles. Para realizar esta acción es conveniente dotar al alumnado de criterios de selección basados en una caracterización que incluye, entre otros elementos, el reconocimiento de qué tan factible es la alternativa y sus posibles consecuencias, así como la posibilidad de aplicarla de manera creativa, de forma que pueda adaptarla a distintas situaciones y contextos.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

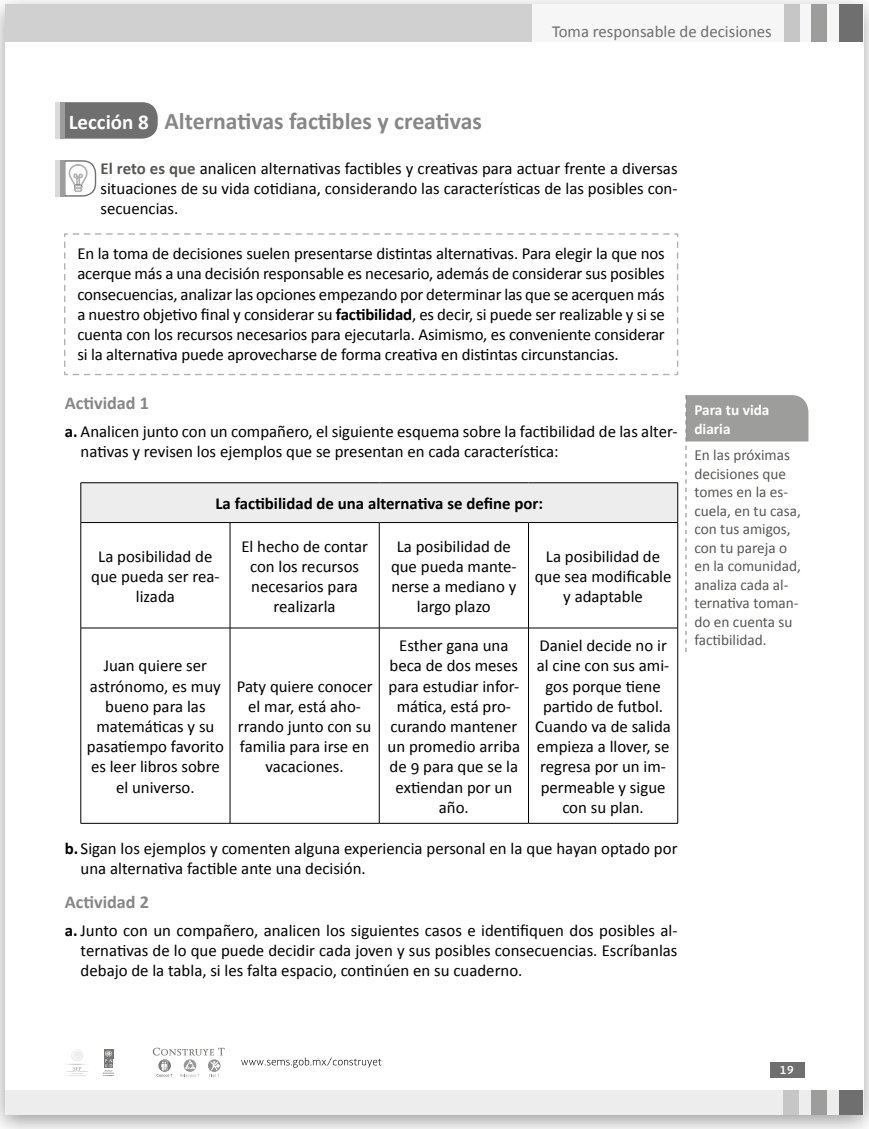
Que los estudiantes analicen alternativas factibles y creativas para actuar frente a diversas situaciones de su vida cotidiana, considerando las características de las posibles consecuencias.

¿Por qué es importante?

Porque favorece el análisis de las cualidades de factibilidad y creatividad en el proceso de toma de decisiones.

Concepto clave

Factibilidad.



Toma responsable de decisiones

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 futbol. Cuando va de salida empieza a llover, se regresa por un impermeable y sigue con su plan.

b. Sigan 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.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

19

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción y el párrafo que inicia con "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es *factibilidad*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

14 min. | Parejas

Actividad 1

Análisis de microcasos sobre la factibilidad de las alternativas

- Organice al grupo en parejas para que revisen el esquema.
- Recuérdeles que la lectura debe ser clara y fluida.
- Al terminar, propicie la participación de una pareja para que compartan sus impresiones o alguna experiencia donde

hayan analizado la factibilidad de una alternativa al tomar una decisión.

16 min. | Parejas / Equipo / Grupal

Actividad 2

Análisis de casos para proponer alternativas

- Pida que lean los casos de Paulina y Ernesto y con base en ellos completen la tabla con dos posibles alternativas de decisión y sus consecuencias.
- Solicite que formen equipos de dos parejas cada uno, para que emitan su opinión sobre sus alternativas.
- Propicie la participación de las parejas para que al menos dos de ellas compartan sus conclusiones sobre la importancia de ser creativos al momento de identificar y optar por una alternativa ante un proceso de toma de decisiones.

4 min. | Grupal

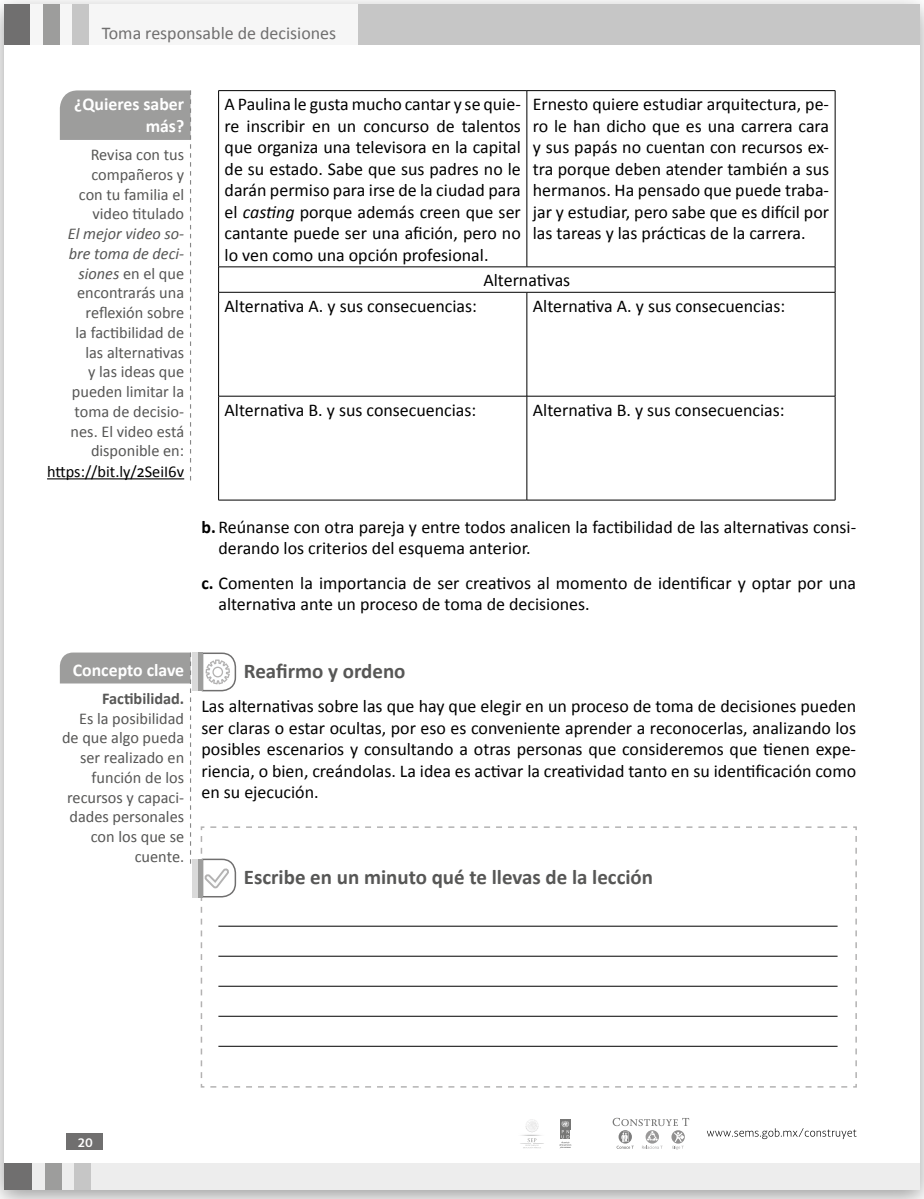
Reafirmo y ordeno

- Pida a un alumno que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones. En "¿Quieres saber más?" encontrarán una reflexión sobre la factibilidad de las alternativas y las ideas que pueden limitar la toma de decisiones.



Toma responsable de decisiones

¿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/2SeiI6v

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 *casting* 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

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

Reafirmo y ordeno

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

20

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Revise la explicación del concepto clave y el video recomendado en la sección "¿Quieres saber más?" de la versión del estudiante para que cuente con referentes para acompañar al grupo. Comparta con el grupo alguna experiencia personal sobre la revisión de las alternativas y consecuencias en la toma de decisiones.

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes analizaron alternativas factibles y creativas para actuar frente a diversas situaciones de la vida cotidiana, considerando las posibles consecuencias.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					

Lección 9 Información confiable

Introducción

La información que los estudiantes reciben de sus experiencias, entorno, contexto, fuentes documentales, así como de herramientas y medios de comunicación, suele llegar de forma continua, en grandes cantidades y sin filtros previos, por lo que para abonar en el desarrollo de la capacidad de tomar decisiones responsables, es necesario que apliquen criterios de análisis que les permitan discriminar la que les puede ayudar, de la que les puede confundir. Uno de esos criterios es la confiabilidad que se obtiene a través de la verificación en distintas fuentes y de la consideración de la calidad de la fuente misma.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

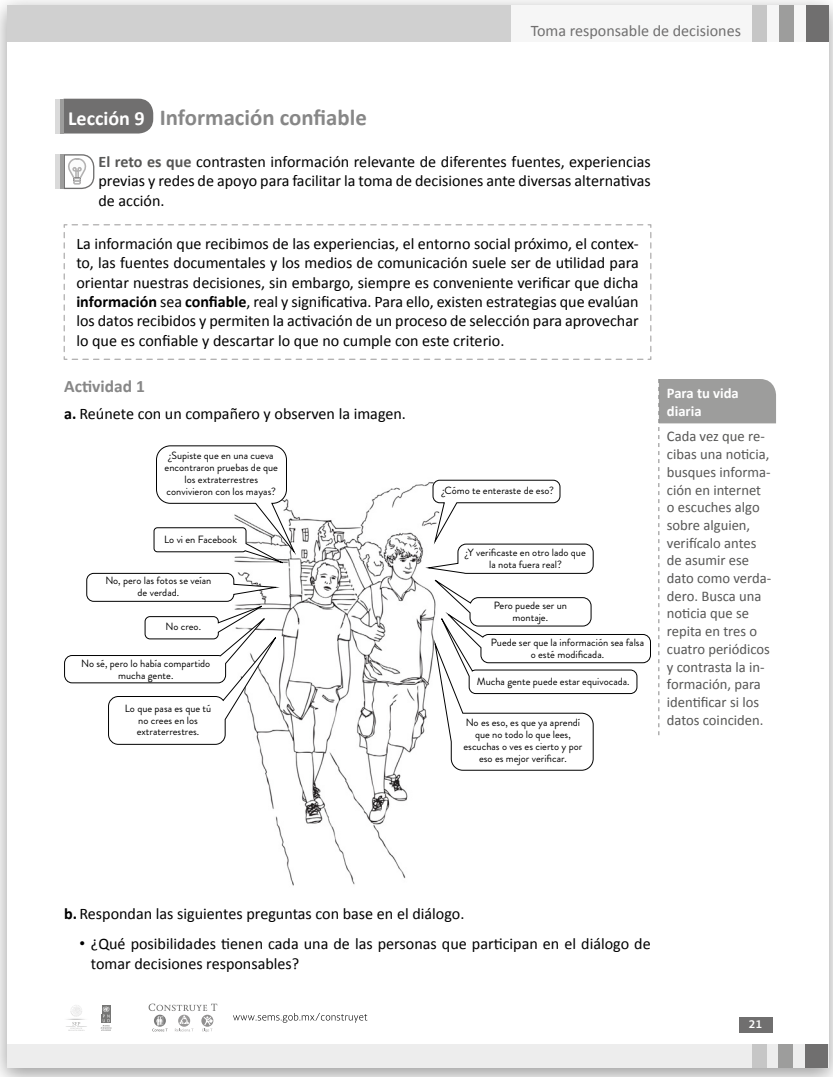
Que los estudiantes contrasten información relevante de diferentes fuentes, experiencias previas y redes de apoyo para facilitar así la toma de decisiones ante diversas alternativas de acción.

¿Por qué es importante?

Porque permite analizar la información que proviene de distintas fuentes con base en criterios asociados con la confiabilidad, veracidad, utilidad y en el hecho de que sea significativa.

Concepto clave

Información confiable.



Toma responsable de decisiones

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.

¿Supiste que en una cueva encontraron pruebas de que los extraterrestres convivieron con los mayas?
Lo vi en Facebook
No, pero las fotos se veían de verdad.
No creo.
No sé, pero lo había compartido mucha gente.
Lo que pasa es que tú no crees en los extraterrestres.
¿Cómo te enteraste de eso?
¿Y verificaste en otro lado que la nota fuera real?
Pero puede ser un montaje.
Puede ser que la información sea falsa o esté modificada.
Mucha gente puede estar equivocada.
No es eso, es que ya aprendí que no todo lo que lees, escuchas o ves es cierto y por eso es mejor verificar.

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?

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

21

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción y el párrafo que inicia con "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es *información confiable*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

15 min. | Parejas / Grupal

Actividad 1

Análisis de caso sobre información confiable

- Organice al grupo en parejas y pida que analicen el diálogo.
- Cuestione al grupo sobre experiencias personales similares.
- Al terminar, propicie la participación de una o dos parejas para que compartan

sus respuestas, enfatice la importancia de verificar la información de cualquier fuente antes de confiar en ella.

15 min. | Individual / Parejas

Actividad 2

Ruta para evaluar la información

- Pida que identifiquen lo que hacen para verificar la confiabilidad de la información que reciben de distintas fuentes y solicite que completen el esquema.
- Solicite que compartan con un compañero sus rutas.

4 min. | Grupal

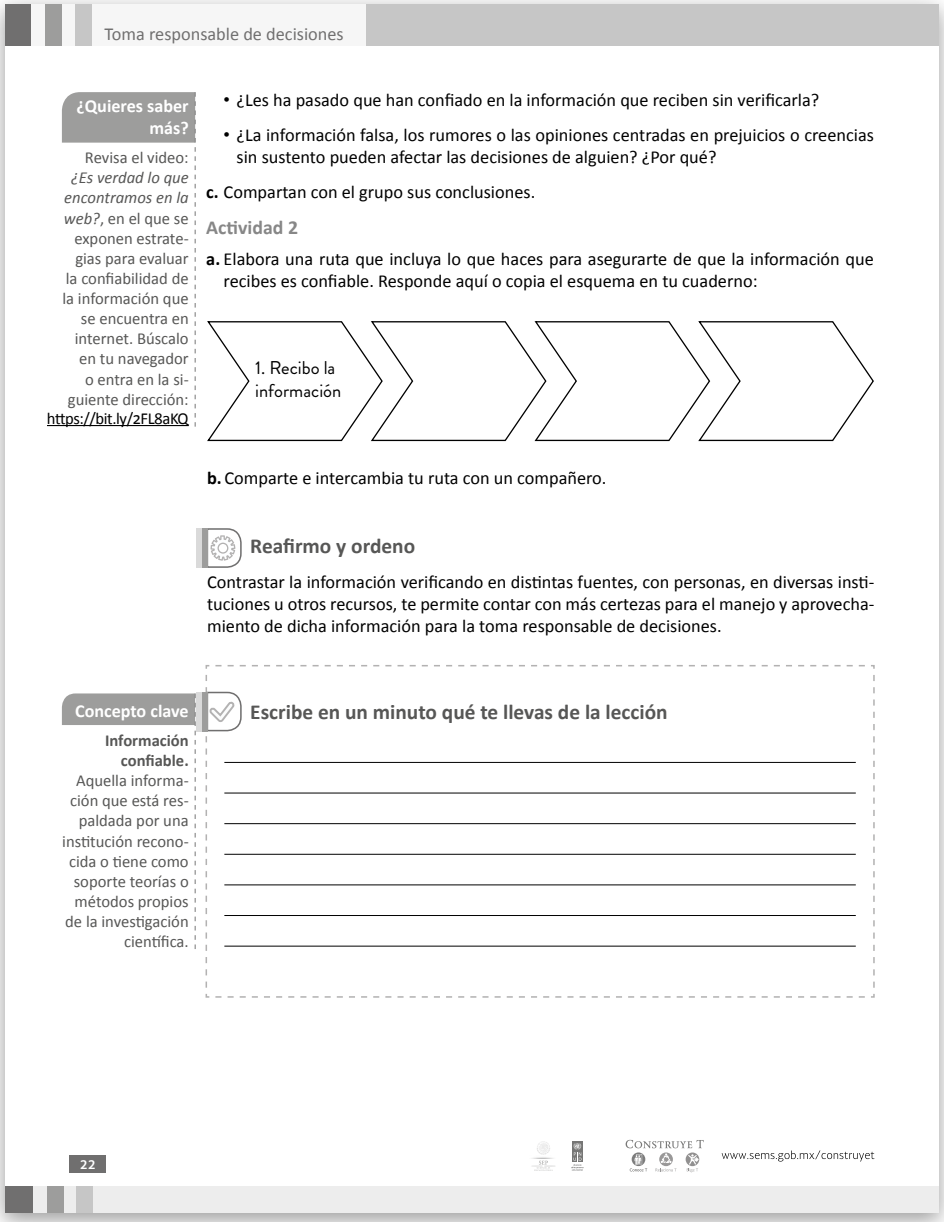
Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones. En "¿Quieres saber más?", encontrarán estrategias para evaluar la confiabilidad de la información que se encuentra en internet.



Toma responsable de decisiones

¿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:

1. Recibo la información

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

22

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Revise la explicación del concepto clave y el video recomendado en la sección "¿Quieres saber más?" de la variación del estudiante para que cuente con referentes para acompañar al grupo. Comparta con el grupo alguna experiencia personal sobre el manejo de la información proveniente de fuentes no confiables.

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes reconocieron la importancia de evaluar la información de diversas fuentes, con el fin de verificar su confiabilidad.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					

Lección 10 Evaluar y elegir

Introducción

Parte fundamental del pensamiento crítico orientado a la toma de decisiones es evaluar a conciencia la situación, alternativas y consecuencias, así como ejecutar de manera formal la decisión, es decir: elegir. La elección de una alternativa implica un ejercicio de discriminación, que es resultado de la aplicación del pensamiento crítico, lo que le permite al estudiante discernir entre lo que es útil y lo que no, lo que abona a su desarrollo y lo que lo pone en riesgo, encaminándolo hacia decisiones responsables.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

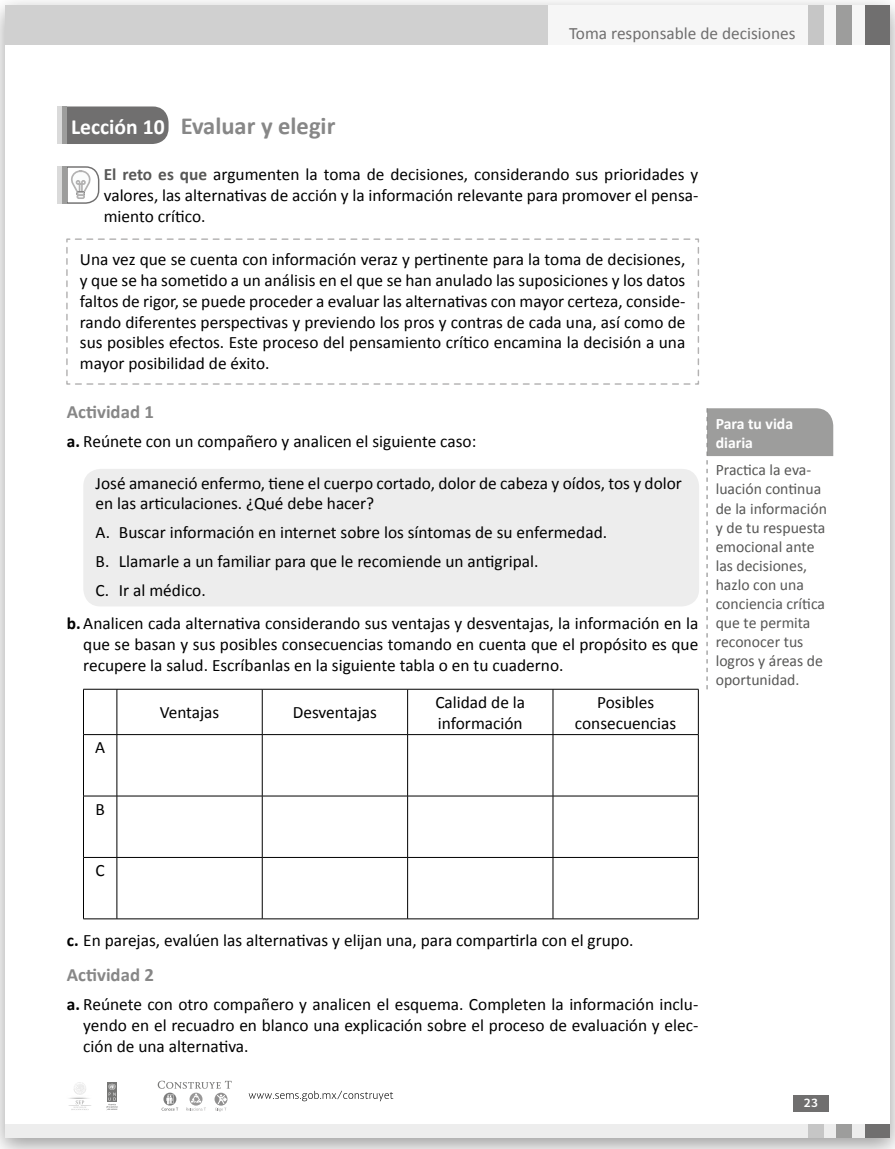
Que los estudiantes argumenten la toma de decisiones, considerando sus prioridades y valores, las alternativas de acción y la información relevante para promover el pensamiento crítico.

¿Por qué es importante?

Porque permite evaluar alternativas para la toma responsable de decisiones.

Concepto clave

Evaluación.



Toma responsable de decisiones

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.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

23

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción y el párrafo que inicia con "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es la *evaluación*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

16 min. | Parejas / Grupal

Actividad 1

Análisis de caso para evaluar alternativas

- Organice al grupo en parejas y pida que analicen el caso y sus alternativas.
- Pida que comenten las alternativas y completen la tabla de análisis, para después proceder a la selección de la alternativa que consideren adecuada.

- Pida dos colaboraciones voluntarias para que compartan sus conclusiones.

14 min. | Parejas / Grupal

Actividad 2

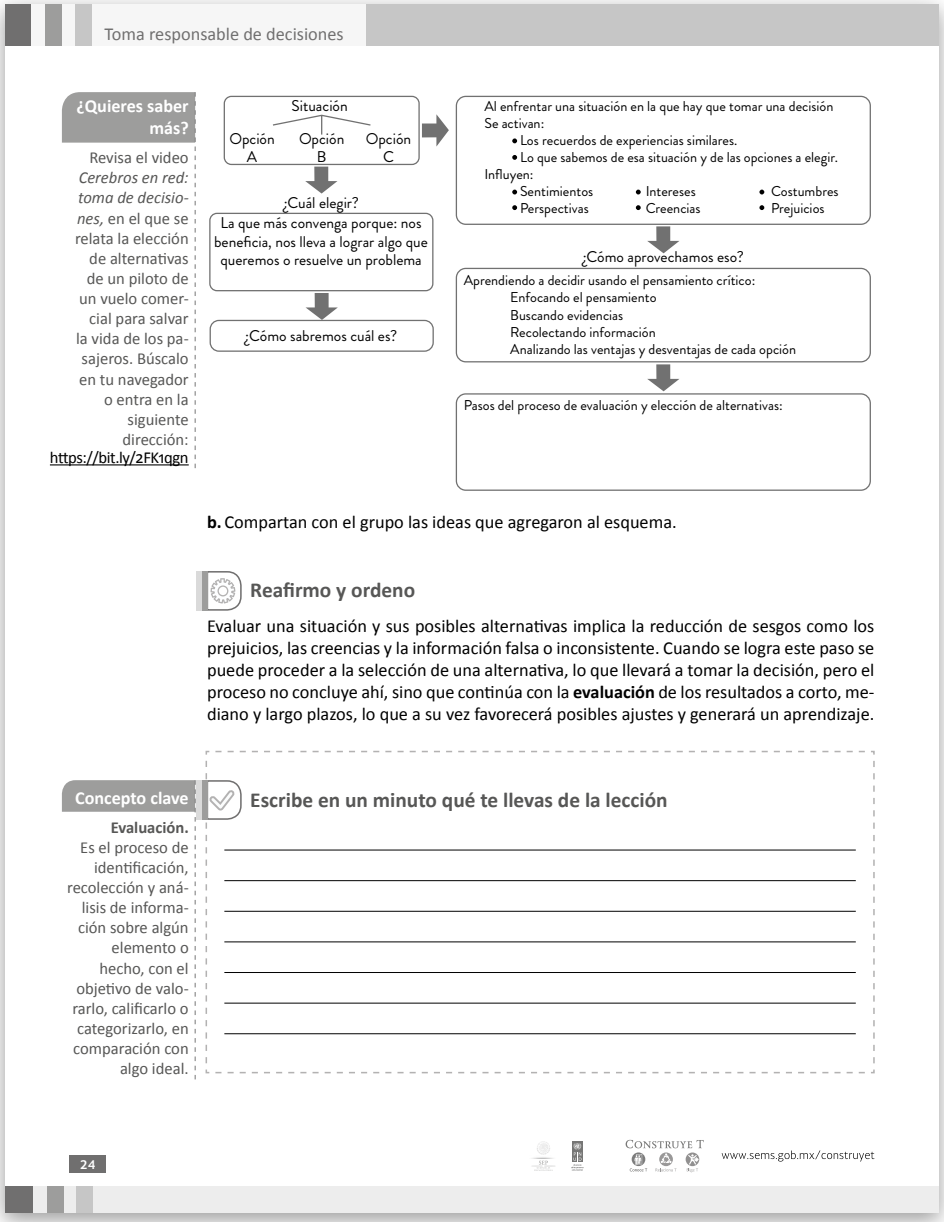
Análisis de contenidos (esquema)

- Solicite a las parejas que analicen la información del esquema sobre la evaluación y la elección como elementos del pensamiento crítico orientado a la toma de decisiones.
- Pida que complementen el esquema y promueva dos participaciones. Para acompañar al grupo en la definición de los pasos del proceso de evaluación y elección de una alternativa, considere los siguientes elementos: identificación de las alternativas, análisis de las ventajas y desventajas de cada una, valoración de las consecuencias que podrían derivarse de cada una, identificación de las alternativas que pueden implicar un riesgo personal o para otras personas, o que atenten contra la dignidad y derechos humanos.
- Para cerrar la actividad, enfatice sobre la importancia de la evaluación de alternativas, información y referentes para tomar una decisión.

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.



Toma responsable de decisiones

¿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

Situación
Opción A | Opción B | Opción C

¿Cuál elegir?

La que más convenga porque: nos beneficia, nos lleva a lograr algo que queremos o resuelve un problema

¿Cómo sabremos cuál es?

Al enfrentar una situación en la que hay que tomar una decisión
Se activan:
- Los recuerdos de experiencias similares.
- Lo que sabemos de esa situación y de las opciones a elegir.

Influyen:
- Sentimientos
- Intereses
- Costumbres
- Perspectivas
- Creencias
- Prejuicios

¿Cómo aprovechamos eso?

Aprendiendo a decidir usando el pensamiento crítico:
Enfocando el pensamiento
Buscando evidencias
Recolectando información
Analizando las ventajas y desventajas de cada opción

Pasos del proceso de evaluación y elección de alternativas:

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

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.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

24

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones. En "¿Quieres saber más?" encontrarán un ejemplo de elección de alternativas.

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Identifique alguna experiencia personal en su vida familiar o profesional en la que la evaluación de alternativas le ayudó a tomar una decisión. Si lo desea, compártala con el grupo.

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes reconocieron la importancia de evaluar alternativas para la toma responsable de decisiones.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					

Lección 11 Mi postura ante la decisión

Introducción

Una de las estrategias para enfrentar los obstáculos ante una decisión es llevar a cabo un proceso de metacognición sobre la postura que se toma ante la situación. En cualquiera de los dos casos, existe un fuerte vínculo entre el manejo de las emociones, el sentido de agencia y la generación de obstáculos, por lo que es conveniente retomar las técnicas de control emocional que ha trabajado con el grupo.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

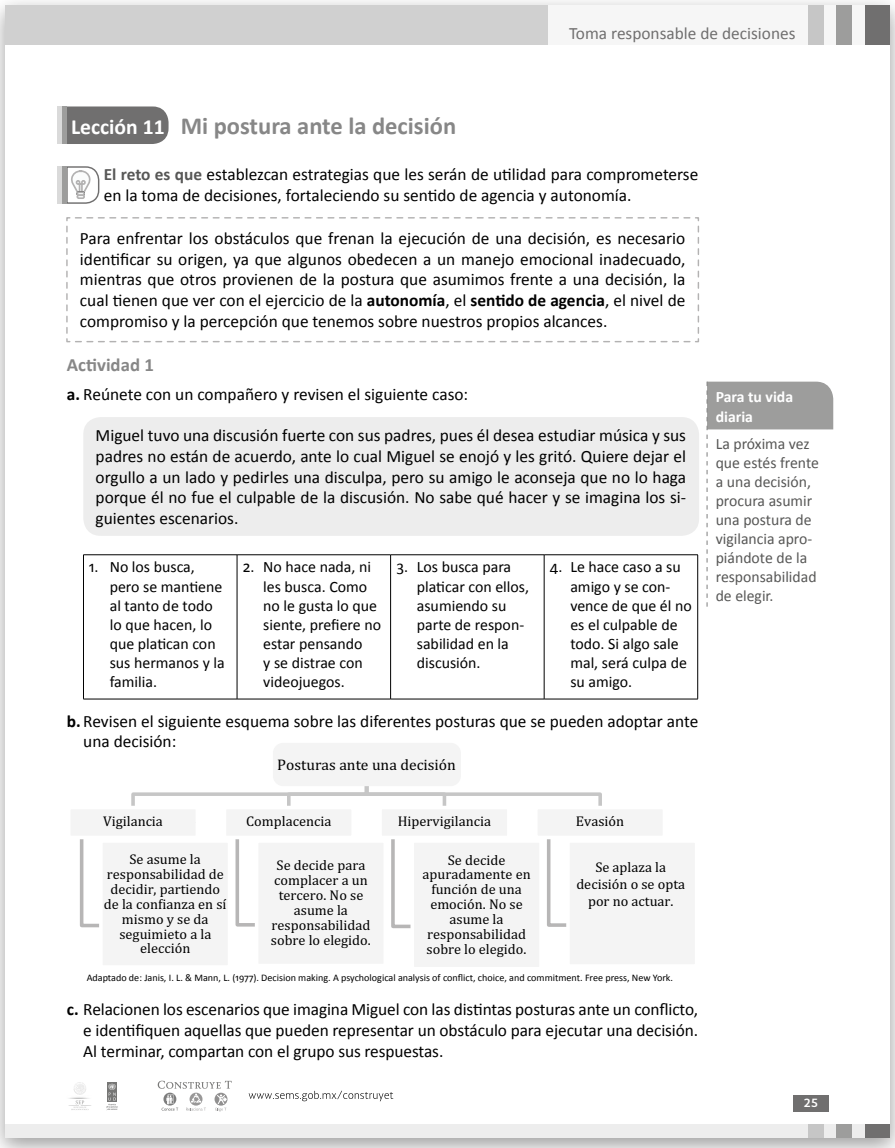
Que los estudiantes establezcan estrategias que les serán de utilidad para comprometerse en la toma de decisiones, fortaleciendo su sentido de agencia y autonomía.

¿Por qué es importante?

Porque la definición de una postura para enfrentar los obstáculos antes una decisión, favorece la construcción de compromisos personales, la autonomía y la responsabilidad.

Conceptos clave

Sentido de agencia y autonomía.



Toma responsable de decisiones

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.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

25

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción y el párrafo que inicia con "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es *sentido de agencia y autonomía*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

16 min. | Parejas

Actividad 1

Análisis de posturas ante una decisión

- Organice al grupo en parejas y pida que lean el caso y observen el esquema.
- Pida que analicen el esquema sobre las posturas y las relacionen con los escenarios del caso, tomando en cuenta la

siguiente correspondencia: 1. Hipervigilancia, 2. Evasión, 3. Vigilancia, 4. Complacencia.

- Al terminar, propicie la participación de una pareja para que compartan sus respuestas.

14 min. | Individual / Grupal

Actividad 2

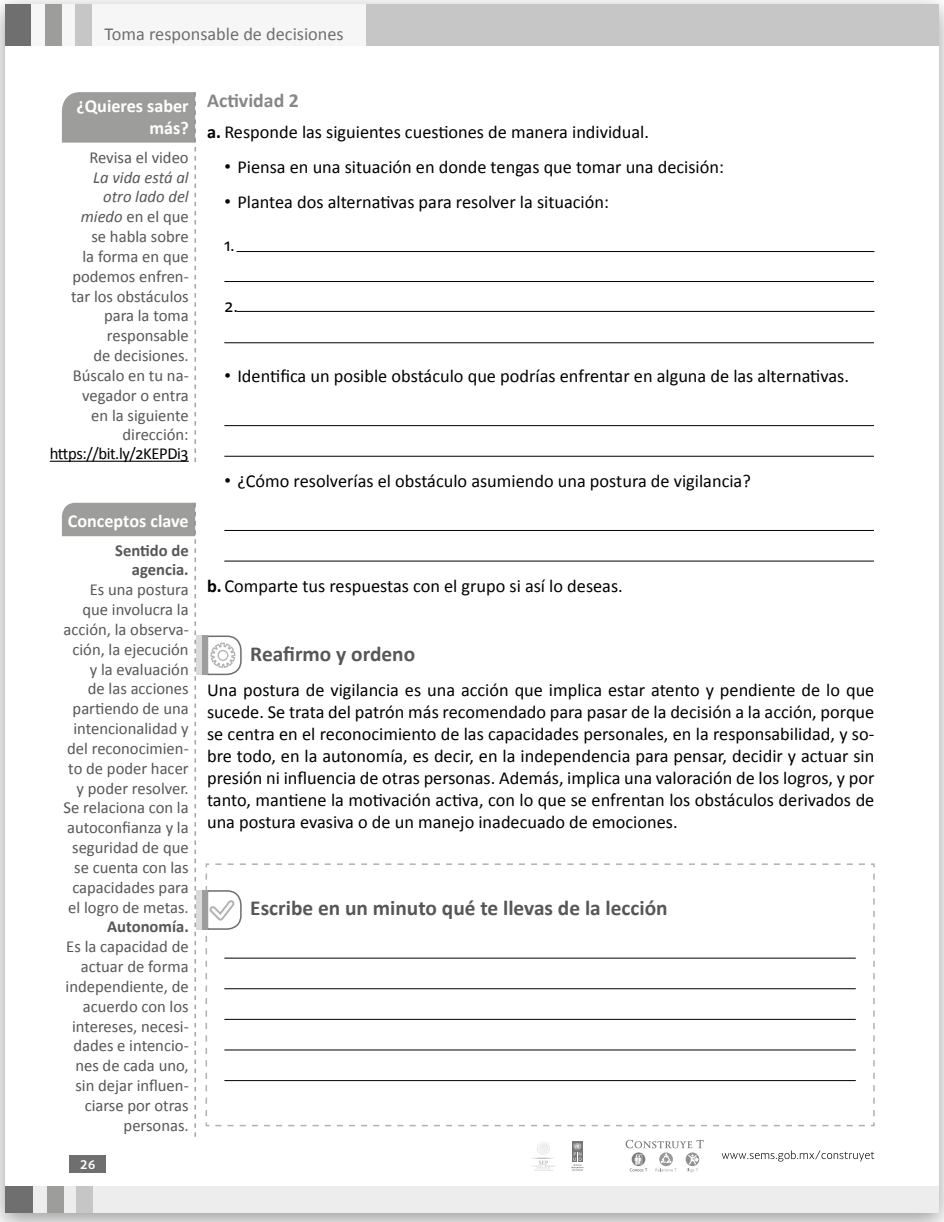
Asumir una postura de vigilancia

- Pida al grupo que individualmente lean la instrucción y diseñen una estrategia personal desde una postura de vigilancia, para enfrentar los obstáculos y actuar después de decidir.
- Puede introducir ejemplificando con una experiencia personal.
- Pida que dos voluntarios compartan sus estrategias.

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede realizar un comentario a manera de conclusión.



Toma responsable de decisiones

¿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/2KEPDj3

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.

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.

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

_____
_____
_____
_____
_____

26

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?", encontrarán una descripción sobre la forma en que se pueden enfrentar los obstáculos para la toma responsable de decisiones.

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Revise la explicación de los conceptos clave y el video recomendado en la sección "¿Quieres saber más?" de la variación del estudiante para que cuente con referentes para acompañar al grupo.

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes establecieron estrategias que les serán de utilidad para comprometerse en la toma de decisiones, fortaleciendo su sentido de agencia y autonomía.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					

Lección 12 ¿Qué me llevo de este curso?

Introducción

El objetivo general del curso de *Toma responsable de decisiones* es que los estudiantes desarrollen la habilidad para elegir cómo actuar de forma consciente y responsable ante diversas situaciones con el fin de promover su bienestar individual o colectivo. Para ello, hemos aprendido a lo largo de las lecciones, a usar un modelo diseñado por Keelin, Schoemaker y Spetzler que articula y ordena los diferentes aspectos que conlleva el proceso de toma de decisiones. En esta lección se resuelve el mismo dilema planteado en la lección 1, para poner en práctica dicho modelo.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

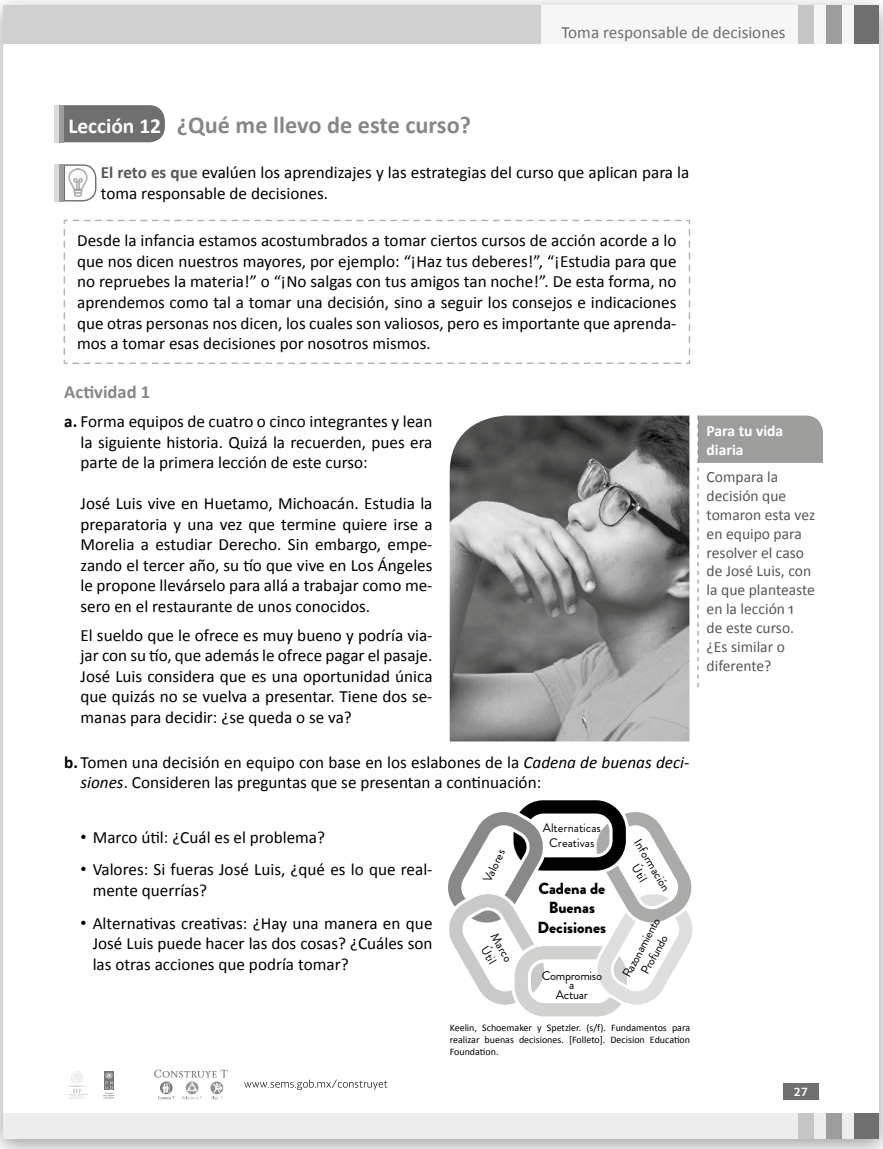
Que los estudiantes evalúen los aprendizajes y las estrategias del curso que aplican para la toma responsable de decisiones

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá valorar la importancia de tomar decisiones ante situaciones significativas bajo un proceso sistemático de análisis y reflexión.

Concepto clave

Toma responsable de decisiones.



Toma responsable de decisiones

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]. Decisión Education Foundation.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

27

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción y el párrafo que inicia con "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es la *toma responsable de decisiones*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

14 min. | Equipos

Actividad 1

Análisis de caso para la toma responsable de decisiones

- Lea o invite a un estudiante a que lea la situación planteada.
- El objetivo de este ejercicio es que practiquen el uso de la *Cadena de buenas*

decisiones de Keelin, Schoemaker, y Spetzler y que logren identificar que lo importante no es el resultado de la decisión, sino que haya sido bien pensada.

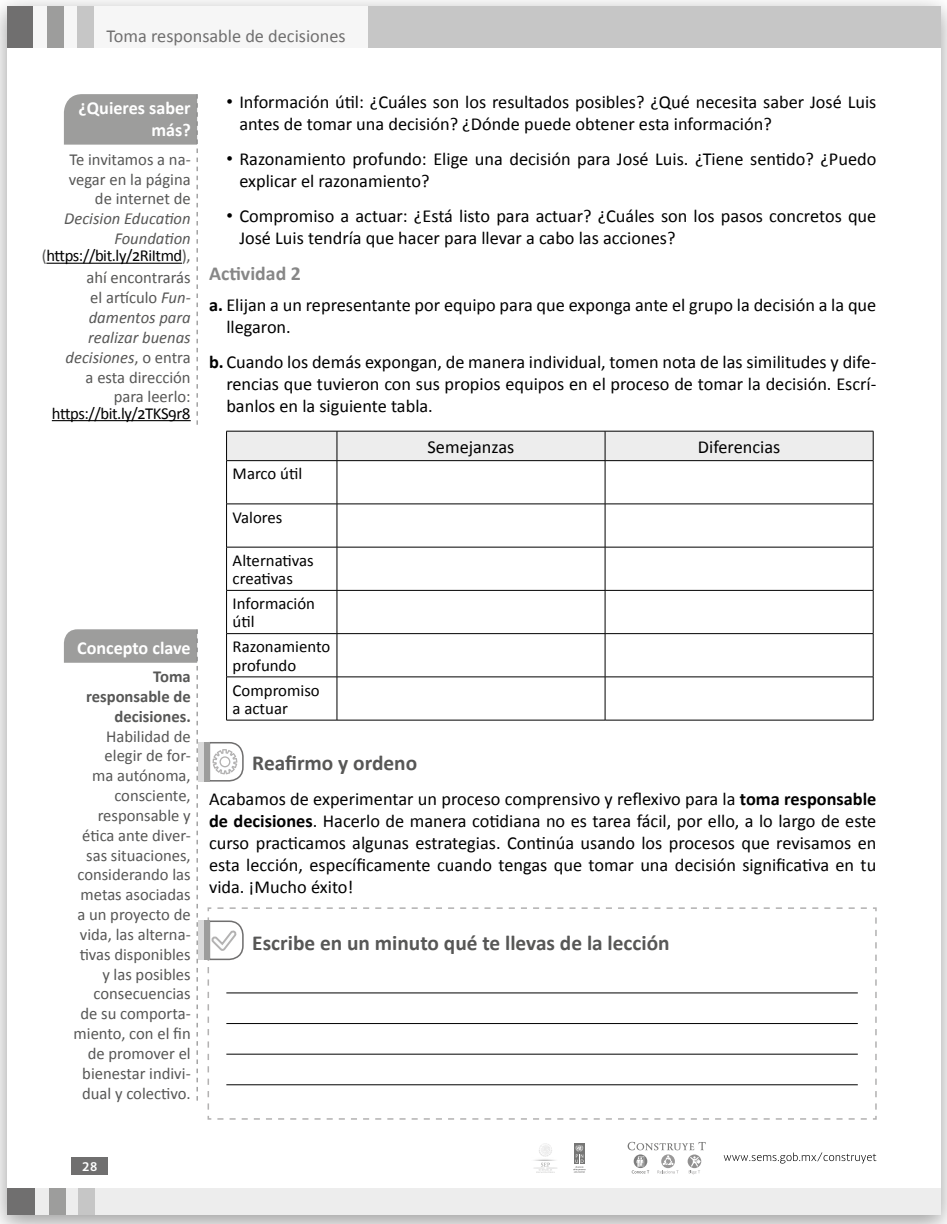
- Verifique la discusión al interior de los equipos y trate de recolectar algunas precisiones de los estudiantes, esto le ayudará a prever el tipo de participaciones en la Actividad 2.
- Un par de minutos antes de que el tiempo llegue a su límite, avísele a sus estudiantes para que vayan cerrando la actividad.

16 min. | Equipos / Individual

Actividad 2

Semejanzas y diferencias en el proceso de toma responsable de decisiones

- Solicite a sus estudiantes que elijan a un representante por equipo y expongan al grupo la decisión a la que llegaron, considerando los pasos de la "Cadena de buenas decisiones".
- Solicite la escucha activa de los estudiantes cuando los equipos expongan su decisión.
- Pídales que, mientras escuchan, escriban de manera individual, las semejanzas y diferencias que tuvieron con las decisiones que se dieron en los demás equipos y en el propio.
- Se sugiere que las participaciones sean cortas para que se cumpla con el tiempo destinado a la actividad.
- Si hay tiempo, puede pedir que dos o tres estudiantes compartan sus reflexiones sobre las semejanzas y diferencias de las decisiones que tuvieron con los demás equipos.



Toma responsable de decisiones

¿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

a. Elijan a un representante por equipo para que exponga ante el grupo la decisión a la que llegaron.

b. 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

28

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite realice un comentario a manera de conclusión.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones.

En "¿Quieres saber más?", invítelos a consultar la información adicional que aparece en esta sección.

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Le recomendamos que identifique alguna decisión importante en su vida y que piense en los elementos que tuvo en cuenta para hacerlo, utilizando el esquema de la "Cadena de buenas decisiones".

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes aplicaron las estrategias del curso para la toma responsable de decisiones.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					

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

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA DOCENTES

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

8

SEP
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYE T

Conoce T Relaciona T Elige T

PNUD
Al servicio de las personas y las naciones