

1.5

Decidiendo por mi bien

Introducción

Para los alumnos, tomar una decisión puede convertirse en algo complejo.

Algo sumamente importante a transmitir es que, al hacerlo, deben tomar en cuenta su seguridad y su bienestar. En ocasiones, las decisiones se toman sin pensar o sin un respiro o una reflexión, y eso podría acarrear consecuencias no muy benéficas para ellos. De ahí la imperiosa necesidad de proporcionar herramientas para que analicen las probables consecuencias inmediatas, a mediano y a largo plazo de sus elecciones de vida.

En esta lección se trata de motivarlos a tomar decisiones que los lleven a sentir bienestar y seguridad, sea cual haya sido su elección.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes 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.

¿Por qué es importante?

Porque es fundamental para la vida formativa y adulta de los estudiantes reconocer la importancia de tomar decisiones encaminadas al bienestar y la seguridad personal.

Concepto clave

Bienestar Personal

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Individual

Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio de la cita y *El reto es*.

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

7 min. Individual

Actividad 1

Bienestar y seguridad personal al decidir.

- Los alumnos elaborarán una lista con tres decisiones tomadas a partir del día de ayer desde que despertaron y hasta que salieron de la escuela.

1.5

Decidiendo por mi bien

"Las decisiones rápidas, son decisiones inseguras".
Sófocles.

Tomar una decisión puede no ser tan sencillo. Algo importante a tomar en cuenta al hacerlo, es tu seguridad y bienestar. En ocasiones decidimos sin reparar, y esto al final podría traer consecuencias no muy benéficas para ti. De ahí la necesidad de detenerse a analizar las posibles consecuencias, inmediatas y a largo plazo, de tu elección.
¿Recuerdas alguna decisión que te haya hecho sentir seguridad y haya contribuido a tu bienestar?
El reto es identificar elementos del curso que te ayudarán a tomar decisiones de manera consciente, autónoma, responsable y ética ante diversas situaciones de tu vida, con el fin de promover el bienestar individual y colectivo.

Actividad 1.
a. Haz una lista de tres decisiones que tomaste ayer desde que despertaste hasta que saliste de la escuela.

- Piensa si en la mayoría de ellas respetaste tu forma de pensar y de sentir, y si tienen o tendrán resultados que te beneficien.
- Reflexiona en cuáles de ellas no fuiste tan considerado contigo.
- Si pudieras haber decidido de otra forma que contribuyera más a tu bienestar presente y futuro, ¿qué habrías cambiado?

www.sems.gob.mx/construyet Toma responsable de decisiones | 1

- A partir de esa lista, pensarán si en la mayoría de esas decisiones respetaron su forma de pensar y de sentir, y si obtuvieron y obtendrán resultados benéficos.
- Aliente a que reflexionen en cuáles de ellas no fueron considerados o empáticos consigo mismos.
- Finalmente, oriéntelos sobre qué habrían cambiado o qué cambiarían de poder tomar otra decisión que contribuyera más a su bienestar presente y futuro.

7 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión grupal.

- La reflexión colectiva va encaminada hacia las decisiones diarias.
- Platiquen sobre las decisiones que no se piensan y que pueden afectar de manera negativa y positiva en su **bienestar personal**. Pida la participación de uno o dos estudiantes.
- Promueva la reflexión sobre las decisiones personales que afectan su salud y sus planes a futuro. Dé la palabra a uno o dos estudiantes más.

2 min. Individual

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 comentar una conclusión breve.

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.

1 min. Individual

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

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En la sección *¿Quieres saber más?* aliéntelos a que entren al enlace web recomendado, en el que encontrarán una charla interesante desde la perspectiva de un reconocido psicólogo sobre la toma de decisiones para el bienestar personal y comunal, entre otros interesantes conceptos.

Lección 1. ¿Qué voy a ver en este curso? Decidiendo por mi bien

Actividad 2

a. Entre todos, platiquen sobre las decisiones que se toman cotidianamente sin pensar y que pueden afectar negativa o positivamente su **bienestar personal**.

- Reflexionen sobre las decisiones personales que afectan su salud y sus planes a futuro.

Reafirmo y ordeno

Tu bienestar y seguridad son condiciones fundamentales en la toma responsable de decisiones, por lo que te recomendamos poner mucha atención en cómo los resultados de tus acciones pueden perjudicarte o beneficiarte en el presente y a futuro. El compromiso contigo mismo en la base de tus relaciones con los demás y con tu entorno, eres responsable de tu cuidado.

Para tu vida diaria

En casa, haz una lista de tus prioridades personales. Anota debajo de cada una las decisiones que deberás tomar, considerando tu seguridad y bienestar. Revisa periódicamente tu lista y haz cambios si lo necesitas.

¿Quieres saber más?

Mira esta interesante plática del psicólogo Barry Schwartz "Sobre la paradoja de elegir" en donde podrás encontrar conceptos que te llevarán a reflexionar sobre la toma de decisiones para el bienestar personal y colectivo.

<https://www.tef.com/taalka/barry-schwartz-on-the-paradox-of-choice-bienestar-personal-comunitario>

CONCEPTO CLAVE

Bienestar personal: Estado de satisfacción o plenitud, donde se tiene conciencia de la buena condición de tu cuerpo, tus emociones y tus relaciones.

Toma responsable de decisiones CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Aplicaciones para el aula y su vida diaria:

El **bienestar personal** y la seguridad dentro y fuera del entorno escolar propician una mejor calidad de vida. Dentro del aula, se pueden establecer dinámicas en las que la toma colectiva de decisiones para el bienestar y mejor funcionamiento de la clase, sea un agente de cambio importante.

Compartir con los alumnos experiencias de vida, redundan en el bienestar y en la formación de mejores seres humanos. Es una faceta en la que el aprendizaje de vida es sumamente importante.

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

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 alumnos reconoció la importancia de una toma de decisiones responsable encaminada a su bienestar y seguridad personal. | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | | | | | |