

10.1

Con cabeza y corazón

Introducción

En general nuestras decisiones tienen un aspecto emocional y otro racional. Cuando la balanza se inclina demasiado hacia cualquiera de los lados, comenzamos a perder perspectiva, ya sea desestimando consideraciones lógicas o ignorando lo que sentimos. La intención de esta variación es ayudar a los estudiantes a desarrollar un pensamiento crítico que les permita equilibrar su perspectiva a fin de que sus decisiones incorporen ambos aspectos.

¿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 les permitirá tomar decisiones a partir de generar un balance entre lo que sienten y lo que piensan.

Concepto clave

Pensamiento crítico.

Genérica

10.1

Con cabeza y corazón

"Al momento de tomar una decisión, lo mejor que puedes hacer es hacer lo correcto, lo siguiente mejor es cometer un error, y la peor de las opciones es hacer nada."
Theodore Roosevelt

¿Has tomado alguna decisión impulsiva de la que te hayas arrepentido? ¿O quizás has dudado demasiado en hacer algo y, cuando finalmente te decides, ya no es el momento correcto? Si nuestra razón va en una dirección y nuestras emociones en otra es fácil que experimentemos confusión. Ciertamente, algunas decisiones tienen mucho que ver con el análisis racional y otras con la manera en la que nos sentimos; pero la mayoría de ellas nos piden considerar ambos aspectos para que cada elección tenga sentido para nosotros y, a la vez, nos haga sentir bien. El reto es argumentar la toma de decisiones, considerando nuestras prioridades y valores, las alternativas de acción y la información relevante para promover el pensamiento crítico.

Actividad 1.

a. De forma grupal lean el caso de Lucía.

Lucía está en el segundo año de la prepa. Su mejor amiga, Paulina, tiene un perrito con el que juega cada vez que va a su casa. Desde hace un par de meses ha pensado que sería maravilloso adoptar uno. La idea le entusiasma mucho. Laura, como buena madre, le aconseja:

- Deberías analizar con cuidado los motivos detrás de una decisión tan importante, los perritos no son juguetes, necesitan de muchos cuidados. ¿Por qué no empiezas haciendo una lista de lo que debes tomar en cuenta para adoptar? Piénsalo con cuidado y escríbelo en una hoja.

Lucía escribió lo siguiente

1. Me gustaría tener compañía.
2. Me encantaría ayudar a un perrito sin casa.
3. Ya tengo el nombre perfecto: Teo.
4. Necesito que sea una raza pequeña porque no tenemos mucho espacio.

b. De manera individual, al igual que Lucía, trae a la mente una decisión que debas tomar próximamente. Voy a:

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

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de sus estudiantes a leer en voz alta la cita, la introducción y "El reto es".
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo si saben qué es el pensamiento crítico. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Grupal / Individual

Actividad 1:

Lea o invite a un estudiante a que lea en voz alta la narrativa de Lucía. Posteriormente, pídeles que contesten individualmente lo que se les pide.

- En primer lugar, deberán identificar y escribir una decisión que vayan a tomar próximamente. Sería útil recomendarles que escogieran una decisión sencilla pero que les resulte relevante. Puede ser algo como tomar clases de regularización, realizar alguna actividad deportiva, mejorar alguna de sus habilidades artísticas, etc.

- En segundo lugar, harán un pequeño listado de cuatro consideraciones que deberían de tener en cuenta para tomar la decisión.

7 min. Grupal / Individual

Actividad 2:

Cuando hayan terminado el listado, continuarán leyendo en grupo la narrativa de Lucía, para posteriormente, de manera individual, clasificar sus consideraciones entre motivos racionales o de “cabeza” y motivos emocionales o de “corazón”. Finalmente, analizarán si su clasificación está balanceada; de no ser así, pídeles que la completen con la información que consideren necesaria.

- La clasificación les permitirá observar hacia qué lado de la balanza se inclinan más sus motivaciones.
- En caso de que sus motivos no estén balanceados sugiérenles que integren elementos que puedan equilibrarlos.

A continuación enlistas cuatro consideraciones que debes contemplar para ello.

1.
2.
3.
4.

Actividad 2.

- a. Continúen leyendo en grupo el caso de Lucía.

Cuando Lucía terminó la lista, su mamá le dijo:

- Muy bien, ahora clasifica tus observaciones en aquellas que hayas hecho con el corazón, guiadas por alguna emoción y aquellas que hayas hecho con la cabeza, tomando en cuenta la razón. Esto te ayudará a identificar qué tan balanceada es la decisión que quieres tomar.

Lucía continuó escribiendo:

Cabeza	Corazón
4. Necesito que sea una raza pequeña porque no tenemos mucho espacio.	1. Me gustaría tener compañía. 2. Me encantaría ayudar a un perrito sin casa. 3. Ya tengo el nombre perfecto: Teo.

En cuanto Lucía terminó la clasificación se la enseñó a su mamá, quien le dijo:

- ¿Qué opinas hija?, ¿qué tan balanceada está siendo tu decisión?
- Mmm... no mucho, tres de las cuatro consideraciones que tomé en cuenta son más emocionales que racionales.
- Ojo, esto no quiere decir que tus consideraciones emocionales no sean válidas. Sin embargo, antes de tomar una decisión importante es necesario jerarquizar tus prioridades preguntándote aspectos más prácticos: ¿Quién lo va a sacar a pasear cuando no estés en la casa? ¿Tienes dinero suficiente para comida, veterinario, juguetes, etc.?
- b. De manera individual, clasifica las consideraciones que hiciste de acuerdo al ámbito al que pertenecen: cabeza o corazón.
- c. Si tu percepción del evento no es balanceada, trata de incluir la información que haga falta en cuanto a las razones (basadas en un análisis de las alternativas y las consecuencias) o los aspectos emocionales que te permitan tomar una decisión responsable y que te haga sentir bien.

Lección 10. Pensamiento crítico para discernir. Con cabeza y corazón

Cabeza	Corazón

Reafirmo y ordeno

En ocasiones la razón y las emociones no se encuentran alineadas al momento de tomar una decisión. Esta falta de equilibrio puede ocasionar confusión y angustia. De ahí la importancia de utilizar un **pensamiento crítico** que nos ayude a optar por una alternativa balanceada. Al lograr armonizar lo que pensamos y lo que sentimos estaremos más cerca de elegir aquello que nos beneficie.

Para tu vida diaria

Muéstrale el ejercicio anterior a un amigo o familiar y pídele su opinión. Dile que escriba sus propias razones o consideraciones emocionales si tuviera que tomar la decisión que estás por asumir. De esta manera podrás observar otros elementos que quizás no estabas considerando.

a. Opinión de amigo o familiar

Cabeza	Corazón

¿Quieres saber más?

En esta *Ted Talk* llamada *Secretos de la relación corazón-cerebro*, Luciano Sposato analiza las relaciones que se dan entre la razón y las emociones. Búscala en tu navegador o entra a esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=c1iMo-el2LxA>

Concepto clave

Pensamiento crítico: Se refiere a "la capacidad para analizar una idea, fenómeno o situación desde diferentes perspectivas, y tomar una postura personal al respecto".¹ Durante dicho proceso podremos integrar las alternativas, la información, los valores, y las emociones pertinentes para que la decisión que tomemos sea responsable.

1. Patiño, H. (2018). Perspectiva ética, pensamiento crítico y sentido de responsabilidad social en los estudiantes universitarios. *Revista Dilemas*, 5 (2) Artículo no.37, pp-1-31.

www.sems.gob.mx/construyet

Toma responsable de decisiones | 3

1 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 le es posible, comente una conclusión breve o solicite a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de esta lección

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

1 min. Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, 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 la sección **¿Quieres saber más?** encontrarán una conferencia que analiza la relación que se da entre la razón y las emociones.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Le recomendamos que lleve a cabo la actividad 2 de la variación con una decisión personal para identificar qué tan equilibrada es.

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 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 identificó algunos elementos que permitieron balancear lo que sentía y lo que pensaba.					
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.					