

## 11.1

## De la teoría a la práctica

## Introducción

¿Ha tenido estudiantes que deciden mejorar, pero se les complica llevarlo a cabo? Posiblemente estos estudiantes tienen poca claridad de cómo llevar sus decisiones a la acción, provocando que en momentos se desanimen y piensen que no pueden. Esta sensación de no haberlo logrado, es uno de los obstáculos para el sentido de agencia, por lo cual es fundamental acompañarlos para llevar sus decisiones de la teoría a la práctica.

## ¿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 les permitirá identificar las acciones que deben poner en práctica para la formación de hábitos que los lleven a sus metas.

## Concepto clave

Formación de hábito.

Genérica

# 11.1

## De la teoría a la práctica

*“La diferencia entre el erudito y el sabio, es que el primero acumula el conocimiento mientras que el segundo se transforma por medio de la práctica”.*  
Anthony de Mello

¿Alguna vez has tomado la misma decisión una y otra vez pero se te complicó llevarla a cabo? Una parte fundamental de nuestras decisiones, es llevarlas de la teoría a la práctica, es decir, que no solo se quede en el plano de un buen deseo o aspiración, como un “propósito de año nuevo”, sino que logremos ejecutarlo. Y al hacerlo repetidas veces, podremos formar un hábito. ¿Cómo? Descúbrelo en esta variación. El reto es establecer estrategias que serán de utilidad para comprometerse en la toma de decisiones, fortaleciendo tu sentido de agencia y autonomía.

**Actividad 1.**

a. De manera grupal, lean las siguientes historias.

**Historia 1**  
Lucía había decidido aprender a jugar fútbol. Era su propósito principal desde hacía ya tres años; este semestre incluso pidió informes de lo que necesitaría para entrenar con el equipo de la escuela, pero algo sucedía que le impedía ir a su primera práctica, como las tareas, las labores de la casa, o las reuniones con sus amigos y amigos.



**Historia 2**  
José había decidido llegar temprano a la clase, pues estaba a nada de perder el derecho a examen. Pero siempre pasaba algo que parecía estar fuera de su alcance, como que en su casa tenía que esperar turno para bañarse, la lluvia o los problemas con el transporte.



b. De manera individual contesta:

¿Qué consideras que necesitan Lucía y José para llevar su decisión de la teoría a la práctica?

---



---

CONSTRUYE T [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet) Toma responsable de decisiones | 1

## Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

Opcional Individual

## Un momento de atención y reflexión:

Poner atención a nuestra respiración por un minuto.

- Recuerde a sus estudiantes los siguientes pasos.
  - Iniciar ajustando la postura: espalda erguida y cuerpo relajado.
  - Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
  - Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificamos como una distracción y las soltaremos muy suavemente.
  - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

1 min. Individual o 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

la formación de hábito. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

6 min. Grupal / Individual

**Actividad 1.**

Lea en voz alta o pida a una y a un estudiante que lean las historias de la actividad.

- Un punto importante de esta actividad es invitar a los estudiantes a reflexionar a partir de la siguiente pregunta: ¿Qué consideras que necesitan Lucía y José (personajes de las historias) para llevar su decisión de la teoría a la práctica?. Es importante que ellos mismos piensen en las diversas respuestas.

10 min. Individual

**Actividad 2.**

Lea las instrucciones en voz alta.

- Pida a sus estudiantes que lean la primera columna de la tabla.
- Después solicite que contesten el ejemplo de Juan. Puede leerles la cita que está al pie de página para introducirlos a la actividad. De acuerdo con Mann, Harmoni y Power (1989), para llevar a cabo un compromiso es necesario tener claridad sobre el esfuerzo que requiere, el tiempo que se le ha de invertir e incluso los recursos que demanda su ejecución”.
- Las siguientes preguntas le podrán ayudar para ampliar la explicación en cada uno de los “pasos a seguir”:
  - 2. Traduce la decisión a acciones cotidianas.**  
*¿Qué esfuerzo requiere? ¿Qué recursos te demandará el realizarlo?*
  - 3. Repite las acciones con tu motivación clara y viva.**  
*¿Por qué es importante para ti mantener esta decisión?*
  - 4. Conviértelo en un hábito**  
*¡Házlo! Anota cuándo y dónde lo realizarás.*  
*Escoge a una persona con quien sientas confianza, quien te gustaría que fungiera como recordatorio de la importancia de mantener tu decisión, alguien que te inspire o ayude a recordar para qué mantener esta decisión y te ayude a lograrlo. Escribe su nombre.*

**Actividad 2.**

De manera individual, lee las dos primeras columnas de la tabla, y después completa la tercera columna para ayudarle a Juan con su decisión. Considera que para llevar de la teoría a la práctica una decisión, es necesario tener claridad sobre el esfuerzo que requiere, el tiempo que se le ha de invertir, e incluso, los recursos que demanda su ejecución.<sup>1</sup>

PASOS A SEGUIR	LUCÍA (EJEMPLO)	JUAN
1. Identifica tu decisión	Aprender a jugar fútbol	Llegar temprano a la primera clase.
2. Traduce la decisión a acciones cotidianas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llamar y agendar la clase de prueba el martes.</li> <li>• Prepararme el lunes con mis tareas y labores para que el martes pueda tener más tiempo para ir al entrenamiento.</li> <li>• Preparar lo que necesito para la clase de prueba: ropa, tenis, etc.</li> <li>• Ir a la clase de prueba el próximo martes.</li> </ul>	•
3. Repite las acciones con tu motivación clara y viva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar que quiero entrenar futbol para tener una vida más saludable.</li> <li>• Ir al entrenamiento martes y jueves.</li> <li>• Lunes y miércoles acomodo mis labores y tareas para poder dejar libre el martes y jueves para el entrenamiento.</li> <li>• Encontrar nuevas cosas que me gustan del futbol.</li> </ul>	•
4. Conviértelo en un hábito	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetir las acciones pasadas por más de tres semanas.</li> <li>• Rodearme de personas que hayan cambiado un hábito como el mío.</li> <li>• Pide a una amiga o a alguien que entrene futbol, que me cuente cómo le fue al principio y cómo se siente ahora.</li> </ul>	•

1. Según Mann, Harmoni y Power (1989), para llevar a cabo un compromiso es necesario tener claridad sobre el esfuerzo que requiere, el tiempo que se le ha de invertir e incluso los recursos que demanda su ejecución.



Lección 11. De la decisión a la acción De la teoría a la práctica

**Reafirmo y ordeno.**  
Para poder pasar de la teoría a la práctica en una decisión, no solo se requiere voluntad, sino además traducirla en acciones cotidianas, realizarlas, recordar por qué son importantes y, finalmente, formarnos un hábito. También funciona solicitar ayuda a quienes han logrado lo que estamos por llevar a cabo, esto es importante para poder sortear mejor los obstáculos que surjan.

**Para tu vida diaria**  
Piensa en una decisión que quieras llevar de la teoría a la práctica por lo menos una semana.

PASOS A SEGUIR	TU NOMBRE:
1. Identifica tu decisión	Aprender a jugar fútbol
2. Traduce la decisión a acciones cotidianas ¿Qué esfuerzo requiere? ¿Qué recursos te demandará realizarlo?	
3. Repite las acciones con tu motivación clara y viva. ¿Por qué es importante para ti mantener esta decisión?	
4. Conviértelo en un hábito (¿Quién? ¿A qué hora? ¿Dónde y cómo lo realizarás. Escoge a una persona con quien sientas confianza, quien te gustaría que fungiera como recordatorio de la importancia de mantener tu decisión, alguien que te inspire a ayudar a recordar para que mantengas esta decisión y te ayude a lograrlo. Escribe su nombre.	

**¿Quieres saber más?**  
Así como las decisiones van formando nuestro futuro, el llevarlas de la teoría a la práctica es fundamental. Revisa la historia de Steve Jobs alguien que llevó todo el tiempo sus decisiones a la acción y con esto logró la compañía más valiosa del mundo. Puedes encontrar el video en tu navegador como "Steve Jobs | Draw My Life" o entrar a esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=Hg4NP-GQ1W8>

**Concepto clave**  
**Formación de hábito:** Un hábito se define como aquel comportamiento automático que responde a una señal ambiental particular. Se cree que los hábitos se desarrollan a través de la repetición continua de un comportamiento específico en un contexto consistente. Es decir, se crea una asociación entre una situación y una acción. Su repetición constante refuerza esta asociación estableciendo en la memoria por lo que, con el tiempo, cualquier otra respuesta conductual se vuelve menos accesible.<sup>2</sup>

2. American Psychological Association (2018). *APA dictionary of psychology*. Recuperado de <https://dictionary.apa.org/habit-formacion>. Consultado el 20 de agosto del 2020.

CONSTRUYE T [www.sems.gob.mx/construyet](http://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, puede comentar una conclusión breve o solicitar a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

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 variación.

1 min. Grupal

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave

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

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Identifique una decisión que haya tomado para usted y que no haya llevado a la práctica. Siga los pasos sugeridos por Mann, Harmoni y Power (1989) y llévela a la acción.

PASOS A SEGUIR	
1. Identifica tu decisión	
2. Traduce la decisión a acciones cotidianas	
3. Repite las acciones con tu motivación clara y viva.	
4. Conviértelo en un hábito	

#### 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 los pasos a seguir para llevar a cabo una decisión a la acción.					
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.					