

11.2

Los obstáculos para actuar después de mi decisión

Introducción

El paso de la decisión a la acción puede verse afectado por la presencia de situaciones que generen una especie de paralización generalmente motivada por prejuicios, anticipaciones negativas y por un manejo inadecuado de las emociones que acompañan la incertidumbre ante los resultados de la elección o ante la imposibilidad de contar con garantías de que la decisión tomada sea la correcta. En ese sentido, es conveniente trabajar con los estudiantes en el reconocimiento del origen y rasgos de esos obstáculos para que reconozcan en sí mismos la posibilidad de vencerlos.

¿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 permite al estudiante reconocer los obstáculos que se enfrenta al tomar una decisión.

Concepto clave

Obstáculo.

11.2

Los obstáculos para actuar después de mi decisión

"Muchos de los fracasos de la vida son de personas que no se dieron cuenta de cuán cerca estaban del éxito cuando se dieron por vencidos".
Thomas A. Edison.

Lo que sigue después de tomar una decisión es actuar, llevar a cabo las acciones necesarias para que lo elegido se concrete. En ocasiones, se presentan **obstáculos** que no nos permiten actuar o nos hacen temer por los resultados y dudar de que la alternativa elegida sea la correcta. Por lo general esos obstáculos se relacionan con el estrés y con un manejo inadecuado de las emociones, por eso es importante reconocer lo que sentimos para poder enfocar el pensamiento y lograr el propósito de la decisión.

El reto es establecer estrategias que te serán de utilidad para comprometerte en la toma de decisiones, fortaleciendo tu sentido de agencia y autonomía.

Actividad 1

- a. En parejas, identifiquen las causas por las que los personajes de los siguientes casos no lograron concretar su decisión:

Adrián ha decidido contarle a su familia que tiene novio y que por primera vez en su vida se siente enamorado.

Por la noche, cuando su familia está tranquila, reunida en la sala viendo la televisión, siente que es el momento adecuado para hablar, pero su mamá hace un comentario homofóbico sobre un actor y todos se ríen menos Adrián.

No les contó nada y siente que no debe hacerlo nunca.

Fátima elige estudiar en una universidad que está en la capital de su estado, que queda relativamente cerca del municipio donde vive. Su familia la apoya porque quieren lo mejor para ella y se quedan tranquilos porque vivirá con una tía que la estima mucho.

El día que publicaron los resultados del examen de admisión todos celebraron que hubiera aprobado, pero en lugar de estar feliz siente "un hueco en el estómago" porque su vida va a cambiar, ya no podrá convivir con sus amigos y con su familia por lo que valora la posibilidad de estudiar en el tecnológico de su municipio.

- b. Comenten ambos casos y lo que harían para desactivar los obstáculos que se presentan.
c. Compartan sus comentarios y propuestas con el grupo.



www.sems.gob.mx/construyet

Toma responsable de decisiones | 1

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Recapítule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo qué conocen sobre los obstáculos para pasar de la decisión a la acción. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Parejas

Actividad 1

Análisis de casos

- Organice al grupo en parejas y pida que lean los casos de Adrián y Fátima.
- Acompañe al grupo en la respuesta del inciso b. De ser necesario, oriente a las parejas en la identificación de los rasgos de los obstáculos y la forma en que pueden enfrentarlos.
- Al terminar, propicie la participación de una pareja para que compartan sus respuestas.

8 min. Individual

Actividad 2

Identificación de obstáculos personales

- Pida al grupo que individualmente lean la instrucción y completen la tabla.
- Puede introducir ejemplificando con una experiencia personal.
- Pida que dos voluntarios compartan sus frases.
- Después de la lectura de frases de los alumnos voluntarios, enfatice la importancia de reconocer y enfrentar los obstáculos.

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 lo que 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 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 explicación sobre las distintas posturas que se pueden tomar ante una decisión.

Lección 11. De la decisión a la acción
Los obstáculos para actuar después de mi decisión

Actividad 2

- Reconoce lo que sientes o has sentido ante una decisión importante en tu vida, como la elección de una profesión, tu actividad sexual, tu postura ante el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, o cualquier otra decisión que te parezca compleja.
- Identifica en la siguiente lista lo que has sentido y que se ha convertido en un obstáculo para ejecutar una decisión, si ninguna palabra representa lo que sientes, anótalo en el espacio en blanco. Puedes marcar o anotar más de una.

Estrés	Incertidumbre	Sensación de fracaso
Temor	Preocupación por lo que pueda pasar contigo	
Inseguridad	Preocupación por lo que pueda pasar con otras personas	

- Reflexiona sobre lo que puedes hacer para manejar, en decisiones futuras, eso que has sentido y escríbelo en una frase:

Reafirmo y ordeno

El estrés, la inseguridad, el temor al fracaso, la incertidumbre sobre la decisión y sus consecuencias, así como la preocupación por las pérdidas objetivas (personas, situaciones, objetos) y las pérdidas subjetivas (autoestima, seguridad, tranquilidad) son obstáculos que se presentan al momento de la decisión, también cuando se comunica la decisión a los demás, ellos pueden provocar la demora de la ejecución e incluso que no se concrete.

Para tu vida diaria

Cada vez que identifiques una emoción o idea que frene tu paso de la decisión a la acción, aplica las estrategias de regulación emocional que conoces como la toma de distancia o el control de la respiración, eso te ayudará a enfrentar los obstáculos.

¿Quieres saber más?

Revisa con tus compañeros y con tu familia el video "La paradoja de la elección" en el que se explican las distintas posturas que se pueden tomar ante una decisión. Este material está disponible en: <https://youtu.be/AtCOUo0aG0I>

Concepto clave

Obstáculo: Factores, circunstancias o situaciones que pueden dificultar el logro de una meta o de realizar una acción.

2 Toma responsable de decisiones
www.sems.gob.mx/construyet

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.

Identifique en su experiencia personal situaciones en las que enfrentó y superó obstáculos. Si lo desea, compártalas con el grupo.

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 50% de los estudiantes identificaron los obstáculos que frenan la ejecución de las 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.					