

# 11.3

## 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 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 ante una decisión, favorece la construcción de compromisos personales, la autonomía y la responsabilidad.

### Concepto clave

Postura.

# 11.3

## Mi postura ante la decisión

"El secreto de tu fuerza está en la fuerza de tus deseos".  
Sigmund Freud.

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.

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

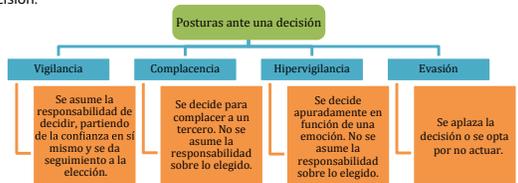
a. En parejas, revisen el siguiente caso:

Miguel tuvo una discusión fuerte con su pareja y terminaron. Quiere dejar el orgullo a un lado y buscarle, 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 le busca y vigila todo lo que publica en sus redes sociales. Le deja de hablar, borrándole de sus contactos y de sus redes.	2) No hace nada, ni le busca, ni le borra de sus redes sociales. Como no le gusta lo que siente, prefiere no estar pensando y se distrae con videojuegos.	3) Le busca para platicar 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.
---	---	--	---

b. Revisen el siguiente esquema sobre las diferentes posturas que se pueden adoptar ante una decisión:



1. Adaptado de Janis, I. L. & Mann, L. (1977). Decision making. A psychological analysis of conflict, choice, and commitment. Free press, New York.



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.

1 min. Grupal

### Introducción para los estudiantes

- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo qué conocen sobre las posturas ante una decisión. 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 observen la imagen y lean el caso.
- 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.

8 min. Individual

### Actividad 2

#### Construcción de una estrategia

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

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 descripción sobre la forma en que se pueden enfrentar los obstáculos para la toma responsable de decisiones.

Lección 11. De la decisión a la acción
Mi postura ante la decisión

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.

**Actividad 2**  
Responde los siguientes incisos de manera individual.

a. Piensa en una situación en donde tengas que tomar una decisión:  
\_\_\_\_\_

b. Plantea dos alternativas para resolver la situación:  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_

c. Identifica un posible obstáculo que podrías enfrentar en alguna de las alternativas:  
\_\_\_\_\_

d. ¿Cómo resolverías el obstáculo asumiendo una postura de vigilancia?  
\_\_\_\_\_

e. Comparte tus respuestas con el grupo si así lo deseas.

**Escribe en un minuto**  
qué te llevas de la lección

**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 e 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.

**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.

**¿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://youtu.be/nmrJjammHgs>

**Concepto clave**  
**Postura.**  
Es la actitud y la forma de pensar que se asume ante una situación.

2 | Toma responsable de decisioneswww.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.

Antes de la clase, realice las actividades sugeridas partiendo de su experiencia para que cuente con referentes directos para acompañar al 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 reconocieron la importancia de adoptar una postura de vigilancia ante 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.					