

3.5

Cuidando mi proyecto de vida

Introducción

Tomar decisiones impulsivas es común en las personas, lo que puede impactar inesperadamente en sus vidas, es por ello que trabajar con los jóvenes sobre el tema, puede ser crucial en su formación. En esta variación se plantea la necesidad de valorar el impacto de sus decisiones antes de tomarlas, para cuidar sus proyectos de vida. Esto abona al proceso de asumir la responsabilidad de sí mismos, fortaleciendo su autonomía en la toma de decisiones.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen decisiones que pueden tomar en el corto, mediano y largo plazo considerando aquellas que son cruciales para alcanzar sus metas.

¿Por qué es importante?

Porque comprenderán la importancia de valorar el impacto de sus decisiones en su proyecto de vida.

Concepto clave

Valoración del impacto de las decisiones

3.5

Cuidando mi proyecto de vida

"No puedes cruzar el mar simplemente mirando el agua".
 Rabindranath Tagore.

Todos los días tomamos decisiones. De algunas ni siquiera somos conscientes, pues son tan cotidianas o inmediatas que no pensamos mucho en su trascendencia más allá de lo evidente. Si te fijas, cada elección tuya del pasado ha tenido efectos posteriores en ti o en otros. Es importante **valorar el posible impacto de tus decisiones** para cuidar tu proyecto de vida y analizar qué es lo más conveniente para ti.
El reto es identificar decisiones que puedes tomar en el corto, mediano y largo plazo considerando aquellas que son cruciales para alcanzar tus metas.

Actividad 1.

a. Escribe una de tus metas a largo plazo de la dimensión personal.

b. Completa la tabla, escribiendo en el recuadro correspondiente dos decisiones a corto, mediano y largo plazo que podrían ayudarte a cumplir tu meta, y otras tantas que podrían ser un obstáculo.

Decisiones que...	CORTO PLAZO (ahora a 1 mes)	MEDIANO PLAZO (2-5 meses)	LARGO PLAZO (6 meses en adelante)
Ayudan a cumplir mi meta			
Pueden obstaculizar mi meta			

Actividad 2.

a. Reflexionen entre todos acerca de las decisiones que en ocasiones toman sin pensar y que pueden afectar sus proyectos de vida.

- Compartan su experiencia en la actividad anterior.
- Hablen sobre cómo pueden hacer para valorar el impacto de sus decisiones cotidianamente.

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. Individual

Introducción para los estudiantes

- 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 a qué se refiere la **valoración del impacto de las decisiones**. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

7 min. Individual

Actividad 1

El impacto de mis decisiones.

- Solicite a sus alumnos que escriban en el manual o en su cuaderno una de sus metas personales a largo plazo.
- Pida que respondan al inciso b, escribiendo en el recuadro correspondiente dos decisiones a corto,

mediano y largo plazo que podrían ayudarles a cumplir la meta que escribieron al principio, y el mismo número de decisiones que podrían ser un obstáculo.

7 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión grupal.

- Invite al grupo a reflexionar sobre las decisiones que se toman sin pensar y que pueden afectar sus proyectos de vida.
- Solicite que compartan su experiencia en la actividad anterior y dé la palabra a uno o dos estudiantes.
- Pregunte cómo pueden hacer para valorar las decisiones cotidianamente, solicite la participación de un estudiante más.
- Si el tiempo se lo permite, comente el caso de algún personaje famoso cuyo proyecto de vida se haya desviado a partir de una decisión impulsiva.

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?* sugiera que vean el cortometraje recomendado, con un bello ejemplo de la importancia de valorar el impacto de las decisiones.



Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Aplicaciones para el aula y su vida diaria:

Cuando proponga actividades en equipo, invite a los estudiantes a valorar entre los integrantes el posible impacto de sus decisiones cotidianas en el resultado de su trabajo. Recomiéndeles hacerlo sin juzgarse entre sí y en un momento en que se sientan tranquilos.

Revise su día a día y valore el impacto de sus decisiones cotidianas en su salud física y emocional.

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 comprendió la importancia de valorar el impacto de sus decisiones en su proyecto de vida.					
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					