

4.1

Decisiones y emociones

Introducción

Es común que nuestras emociones afecten los procesos mediante los cuales llegamos a tomar decisiones. Si bien esto es perfectamente normal, pues están implicadas en prácticamente todo lo que hacemos, al ignorar o subestimar su poder sobre nuestra conducta, podemos bajar la guardia y dejarnos arrastrar por ellas actuando de forma impulsiva.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes examinen la manera en la que las emociones, el contexto, los amigos, las experiencias previas y la sensibilidad a la inmediatez pueden favorecer u obstaculizar la toma responsable de decisiones.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá identificar la manera en la que las emociones influyen en su conducta y en la toma de decisiones.

Concepto clave

Impulsividad.

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 los estudiantes que lean la introducción, la cita y “El reto es”.
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo si saben lo que es la impulsividad. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Individual

Actividad 1:

Lea o invite a un estudiante a que lea en voz alta el episodio de Raquel. Posteriormente, pida a sus estudiantes que contesten individualmente lo que se les pide en cada una de las situaciones que aparecen más abajo.

- En la primera situación, Raquel se encuentra dominada por sus emociones.
 - Las emociones que podría estar experimentando son envidia, ansiedad, rencor y celos.
 - Bajo el influjo de cualquiera de estas emociones, lo más probable es que Raquel haya decidido difundir el video entre sus compañeros para dañar a Alejandra.

Genérica

4.1

Decisiones y emociones

“Jamás cortes un árbol en invierno... Jamás tomes las decisiones más importantes cuando estás en el peor de los humores. Espera. Sé paciente. La tormenta pasará. La primavera llegará.”
Robert Schuller

¿Cuántas veces te ha pasado que después de haber actuado con enojo piensas: “no debí haber dicho eso”, “no debí haber actuado de esa manera” o “si tan sólo pudiera regresar el tiempo...”? Si bien son muchos los factores que influyen en nuestras decisiones, siendo las emociones uno de los más importantes, es necesario tomar en cuenta el impacto que éstas tienen en nuestro entorno. Por ello es importante que, al tomar una decisión, lo hagamos buscando el efecto más constructivo para nosotros y para quienes nos rodean. Una forma de hacerlo es revisar nuestros estados emocionales evitando que la **impulsividad** decida por nosotros. **El reto es** examinar la manera en la que las emociones, el contexto, los amigos, las experiencias previas y la sensibilidad a la inmediatez pueden favorecer u obstaculizar la toma responsable de decisiones.

Actividad 1.
Raquel va camino a la plaza. El camión está lleno, pero la señora junto a ella deja un lugar libre. En cuanto Raquel se sienta, saca el celular y abre whatsapp. Lo primero que observa es el siguiente mensaje:



Se trata de un video íntimo en el cual aparece Alejandra, una chica guapa que todos admiran en el salón y con quien Raquel siente una particular rivalidad.

Imagina qué emoción estaba experimentando Raquel en cada una de las siguientes situaciones y contesta.

Situación 1:
Raquel se sintió triunfante. El corazón le palpitó fuertemente mientras pensaba “a ver si después de esto le sigues gustando a Roberto”.

1. ¿Qué emoción estaba experimentando Raquel?

2. ¿Qué te imaginas que hizo con el video de Alejandra?



www.sems.gob.mx/construyet

Toma responsable de decisiones | 1

- Proceder de esta manera puede considerarse un acto impulsivo, es decir, uno que Raquel no pensó con cuidado, pues las implicaciones de esta acción podrían destruir la vida académica de ambas. Para Alejandra, significaría una burla y humillación constantes que podrían causarle estrés, ansiedad y depresión. Para Raquel, una expulsión definitiva y hasta una denuncia penal.
- En la segunda situación, la experiencia de Raquel es la de alguien cuyas emociones le han permitido conectar con el sentir de otra persona.
 - Las emociones que podría estar experimentando son empatía, solidaridad y compasión.
 - Al experimentar dichas emociones, lo más probable es que Raquel haya decidido borrar el video y no mostrárselo a nadie.
 - Actuando de esta manera, Raquel pudo ir más allá del rechazo que sentía por Alejandra, verla como una persona y evitar una serie de consecuencias desafortunadas para ambas.

6 min. Grupal

Actividad 2:

Ahora abra la discusión con el grupo preguntando por la influencia de las emociones en la toma de sus decisiones.

- Esta pregunta tiene al menos dos ángulos. El primero es la frecuencia: ¿Qué tan común es que nuestras emociones determinen nuestro actuar? El segundo tiene que ver con la intensidad: ¿Qué tan fuerte es la influencia de nuestras emociones al momento de tomar una decisión?
- Permita que los estudiantes respondan con libertad. En este caso no hay respuestas correctas o incorrectas. Lo que nos interesa es que hagan un ejercicio de conciencia.

2 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.

3. ¿Estaba pensando en las consecuencias que traería para ambas? ¿Por qué?

Situación 2:

Después de ver el video, Raquel experimentó una opresión en el pecho mientras decía "no me cae bien, pero nadie merece que se viole su privacidad de esta manera. Esto no está bien".

1. ¿Qué emoción estaba experimentando Raquel?

2. ¿Qué te imaginas que hizo con el video de Alejandra?

3. ¿Consideras que Raquel estaba pensando en las consecuencias que le traería a ambas? ¿Por qué?

Actividad 2.

Discute con tu grupo.

¿En general, qué tan influenciadas están sus decisiones por las emociones que experimentan? Anota las conclusiones a las que llegaron.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Reafirmo y ordeno

Todo lo que hacemos o decimos genera un impacto en nuestro entorno. Por ello, es muy importante hacernos conscientes de los factores que influyen en nuestras decisiones. Dentro de éstos, las emociones juegan un papel particularmente significativo por la fuerza y la frecuencia con la que afectan nuestro comportamiento. Si ignoramos la manera en la que nos impactan será más fácil que la impulsividad determine nuestro quehacer, generando circunstancias que puedan dañarnos a nosotros mismos y a los que nos rodean.

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.

Lección 4. Factores que favorecen u obstaculizan la toma responsable de decisiones. Decisiones y emociones

Para tu vida diaria

¿Qué consejo le darías a tu mejor amigo si, al momento de tomar una decisión importante, lo ves dominado por sus emociones?

¿Quieres saber más?

En esta conferencia de TEDx encontrarás la interesante explicación que hace el neurocientífico Facundo Manes sobre la importancia del lóbulo frontal en los seres humanos. En particular te recomendamos que veas a partir del minuto 8 el análisis sobre el caso de Phineas Gage, un trabajador de ferrocarriles que, tras sufrir un accidente (en el que una barra de acero destruyó gran parte de su lóbulo frontal izquierdo) se volvió incapaz de tomar decisiones responsables. Para verlo, entra en esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=r5M018pEKL4>

Concepto clave

Impulsividad.
Se trata de la incapacidad para refrenar los impulsos emocionales al momento de tomar decisiones. Una persona impulsiva es alguien que actúa de manera irreflexiva y sin cautela.


www.sems.gob.mx/construyet Toma responsable de decisiones | 3

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 información sobre la función del lóbulo frontal en los seres humanos.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

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 distinguieron el papel de las emociones en la toma 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.					