

4.6

La inmediatez de las decisiones

Introducción

Si bien es cierto que obtener todo rápido suele obstaculizar la reflexión antes de la toma de decisiones, también es verdad que los adolescentes pueden tomar ventaja de la sensibilidad a lo inmediato para que, aunada a la creatividad y a la iniciativa que están presentes en esta etapa de la vida, hagan elecciones que favorezcan su bienestar y el de otras personas. El secreto está en darles a los estudiantes herramientas para que sepan poner una pausa antes de actuar, para que se autoconozcan y se autorregulen.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes examinen de qué manera 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 si los estudiantes aplican estrategias de autorregulación evitarán tomar decisiones apresuradas y poco responsables.

Concepto clave

Sensibilidad a la inmediatez

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 los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo qué saben sobre la **sensibilidad a la inmediatez**. Esto permitirá recuperar conocimientos anteriores e iniciar con las actividades de la variación.

7 min. Parejas

Actividad 1

Leer el experimento *marshmallows*.

- Solicite que lean el experimento y que reflexionen sobre las razones del por qué creen que los niños que decidían esperar, tuvieron una vida más satisfactoria. A continuación, pídeles que reflexionen sobre ¿qué beneficios tiene reflexionar antes de tomar decisiones?

4.6

La inmediatez de las decisiones

"Lo que causa malestar es estar en el presente queriendo estar en el futuro".
Eckart Tolle.


Amanda llegó al examen de Matemáticas. No había estudiado mucho y casualmente, el maestro propuso al grupo hacer el examen ese día o la semana entrante. Se hizo una votación que se definiría con el voto de Amanda quien, con tal de calmar lo más rápido posible su nerviosismo, eligió que se aplicara en ese momento. Lamentablemente, reprobó el examen y se arrepintió por no haber pedido que se aplazara.

¿Alguna vez tu necesidad de resolver algo de manera inmediata te ha llevado a tomar una decisión apresurada que no te benefició?

El reto es examinar de qué manera 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.

a. En parejas, lean y respondan.
En los años 60 y 70 del siglo pasado, en la *Universidad de Stanford* se llevó a cabo un experimento para medir la sensibilidad a la inmediatez que tenían un grupo de niños.
La prueba se llamó de los "marshmallows" (malvaiscos) y consistió en dejar a un niño solo en un cuarto, sentado frente a un dulce. Al infante se le advertía que, si esperaba 15 minutos, podría comerse ese dulce más otro. Pero si no esperaba el tiempo suficiente, sólo podría comerse el que tenía enfrente. Durante el experimento, se grababa a los niños y se podía observar su lucha interna entre tener una gratificación instantánea o, esperar, para lograr una gratificación mayor. Treinta años después, se hizo un seguimiento de los niños que participaron en dicho experimento. Se constató que aquéllos que lograron esperar y disfrutar de su doble premio contaban con más fuerza de voluntad y con mejores recursos para regular sus emociones y tomar mejores decisiones, lo que les ayudó a vivir una vida más plena.



- ¿Por qué creen que los niños que decidían esperar, tuvieron una vida más satisfactoria?
- ¿Qué beneficios tiene reflexionar antes de tomar decisiones?

www.sems.gob.mx/construyet Toma responsable de decisiones | 1

7 min. Individual

Actividad 2

Reflexión.

- A partir de las reflexiones de la *actividad 1*, pida a los alumnos que de manera individual describan una situación en la que su necesidad de resolver algo de forma inmediata les haya llevado a tomar una decisión poco responsable tanto para su persona como para los demás y que reflexionen sobre las consecuencias de esto.
- Por último, solicíteles que analicen si la sensibilidad a la inmediatez favorece u obstaculiza la toma responsable de decisiones.

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 a los estudiantes 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 las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones. En *¿Quieres saber más?* encontrarán la recomendación de leer el artículo *La cultura de la inmediatez* que profundiza en cómo la necesidad de tener una gratificación inmediata obstaculiza la toma reflexiva de decisiones.

Lección 4. Factores que favorecen u obstaculizan la toma responsable de decisiones La inmediatez de las decisiones

Actividad 2.

a. De forma individual, responde.

- Describe una situación en que tu necesidad de resolver algo de forma inmediata te haya llevado a tomar una decisión poco responsable para tu persona o hacia los demás.

- ¿Qué consecuencias hubo de tu comportamiento?

- En tu opinión, la sensibilidad a la inmediatez ¿favorece u obstaculiza la toma responsable de decisiones?, ¿por qué?

Reafirmo y ordeno

Muchas veces la **sensibilidad a la inmediatez** nos lleva a tomar decisiones apresuradas que no nos permiten reflexionar y profundizar si nos estamos desviando de nuestras metas, y del respeto a nosotros mismos y a los demás. La buena noticia es que puedes poner en práctica estrategias de regulación emocional para pausar, analizar la situación y así poder elegir de manera responsable sobre tus actos, actitudes y comportamientos.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Con tu familia, reflexionen sobre decisiones que hayan tomado cada uno de ustedes en la que antepusieron su necesidad de resolución inmediata de un asunto. Analicen cuáles fueron las consecuencias y, en su caso, como pueden evitar actuar de esa manera en próximas ocasiones.

¿Quieres saber más?

Puedes leer el artículo *La cultura de la inmediatez* que profundiza en cómo la necesidad de obtener una respuesta o una gratificación inmediata obstaculiza la toma reflexiva de decisiones. Puedes encontrar la nota en: <https://www.elcator.org/la-cultura-de-la-inmediatez>

CONCEPTO CLAVE

Sensibilidad a la inmediatez:
Se refiere al grado de propensión que tiene una persona de querer una gratificación inmediata cuando lleva a cabo una acción.

2 Toma responsable de decisioneswww.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Aplicaciones para el aula y su vida diaria:

Como usted sabe, la adolescencia muchas veces se relaciona con el actuar impulsivo y, si a esto se le aumenta el deseo de que las cosas tienen que ser administradas en el acto, entonces se obstaculiza el que los estudiantes reflexionen antes de tomar decisiones por lo que éstas muchas veces podrían no ser responsables. Al respecto, en el aula se le sugiere que trabaje dinámicas educativas que enseñen a los estudiantes a reflexionar, a ser pacientes y a aprender que no todo puede ser resuelto en el momento en el que ellos lo soliciten.

Una de las técnicas que puede utilizar para lo antes señalado es la de PARAR que puede revisar en la *lección 7.2 de Autoconocimiento*.

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 identificaron que la sensibilidad a la inmediatez puede favorecer u obstaculizar la toma responsable de sus 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					