

# 8.1 Alternativas y sus consecuencias

## Introducción

Una de las reflexiones más importantes dentro de la docencia, es descubrir que el rol del docente no solo consiste en transmitir el contenido de una materia, sino en proveer al estudiante de una actitud ante la misma y en modelar su vínculo con lo que sucede. ¿Qué es lo que está modelando usted en sus estudiantes? Esta pregunta nos lleva a analizar las consecuencias de nuestras acciones en el aula. ¿Habría otra manera de estar frente al grupo? ¿Una de mayor beneficio para usted y para el proceso de enseñanza- aprendizaje?

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes analicen las alternativas factibles y creativas para actuar frente a diversas situaciones de su vida cotidiana, considerando las características de las posibles consecuencias.

### ¿Por qué es importante?

Porque ayudará en la identificación de alternativas para enfrentar una situación de riesgo, por medio del análisis de las consecuencias de dichos actos.

### Concepto clave

Alternativa.

Genérica

# 8.1

## Alternativas y sus consecuencias


"La mente es como un paracaídas, solamente funciona si está abierta."  
Albert Einstein

¿Cuántas decisiones has tomado hoy? Si piensas que pocas, revisa de nuevo. Desde elegir qué ponernos de ropa, la hora en que nos levantamos, si desayunamos o no, si tomamos un camino u otro; todo el tiempo estamos decidiendo. Y por lo general, no vemos más de una alternativa para enfrentar cada situación.


¿Qué pasaría si pudiéramos abrir nuestra perspectiva y encontrar otros caminos para resolver lo que nos pasa, tomando en cuenta las consecuencias y transformando nuestro entorno?

El reto es analizar alternativas factibles y creativas para actuar frente a diversas situaciones de su vida cotidiana, considerando las características de las posibles consecuencias.

**Actividad 1.**  
Lee la siguiente historia.  
Lucas caminaba en los pasillos de la escuela cuando escuchó que a una joven ofendía fuertemente a otra. Sus compañeros comenzaron a rodearlas y a gritar: "¡pelea, pelea!". La reacción habitual de Lucas hubiera sido sacar el celular como los demás y grabar la pelea para después subirla a las redes sociales. Pero en esta ocasión, se dio cuenta de que una de las involucradas era de sus mejores amigos, alguien que realmente le preocupaba, se preguntó ¿qué hago?



**Actividad 2.**  
Reúnete con dos compañeros y piensen: si fueran Lucas, ¿qué harían? ¿Cómo lo resolverían? ¿Cómo les ayudaría PARAR antes de decidir en una situación como la del ejemplo?


[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Toma responsable de decisiones | 1

## Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

Opcional / Individual

### Un momento de atención y reflexión:

Poner atención a nuestra respiración por un minuto.

- Recuerde a sus estudiantes los siguientes pasos.
  - Iniciar ajustando la postura: espalda erguida y cuerpo relajado.
  - Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
  - Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificamos como una distracción y las soltaremos muy suavemente.
  - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

1 min. Individual / Grupal

### Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de sus estudiantes a leer en voz alta la cita, la introducción y "El reto es".

- Recapítule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo si saben qué es una alternativa. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

6 min. Individual

### Actividad 1.

Lea en voz alta la historia que se presenta. También puede pedirle a alguno de sus estudiantes que lo haga para todo el grupo.

10 min. Equipo

### Actividad 2.

Pida a sus estudiantes que se dividan en equipos de tres integrantes. El objetivo es impulsar la discusión de manera respetuosa entre ellos.

- La pregunta a discutir con base en la historia que leyeron es: si fueras Lucas, ¿qué harías?
- Invite a sus estudiantes a reflexionar y pensar en una situación cotidiana que pudiera significar una oportunidad para revisar diversas alternativas de solución y sus consecuencias.
- Si sucede que alguno de sus estudiantes necesite ayuda para visualizar la consecuencia de su decisión, será importante que usted pueda aportar referentes.
- Puede jugar con las temporalidades de las consecuencias, por ejemplo: algo que a corto plazo parecería una consecuencia conveniente, a largo plazo no lo es.

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, comente una conclusión breve o solicite a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

### Escribe en un minuto qué 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.

Lección 8. Alternativas y consecuencias Alternativas y sus consecuencias

Escribe una alternativa y su consecuencia, selecciona la opción que creas que es correcta.

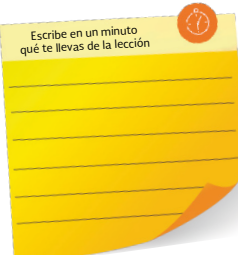
Marca con una X	Alternativa	Consecuencia
<input type="checkbox"/>	a) Recordó que alguna vez él estuvo en una situación similar donde no le gustó sentirse presionado por los otros. Así que decidió ir a separarlas, llevarse a su amiga y pedirles a todos que bajaran el celular.	Terminó la pelea, pudo sentirse bien con él mismo y cuidó la relación con su amiga.
<input type="checkbox"/>	b) Decidió gritar algo para distraer a todos como: ¡Ahí viene el prefecto! para parar la situación y que todos corrieran y se metieran al salón.	Se sintió bien por haber ayudado a su amiga.
<input type="checkbox"/>	c) Crea tu propia alternativa:	Agrega la consecuencia

¿Cómo les ayudaría PARAR antes de decidir en una situación como la del ejemplo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_




Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

**Reafirmo y ordeno.**

Cotidianamente tomamos decisiones en automático y no nos detenemos a pensar en las **alternativas** y consecuencias de las mismas. Muchas de estas elecciones rápidas nos llevan a ponernos en riesgo o incluso a los que nos rodean. Es importante evaluar y buscar opciones que tomen en cuenta las consecuencias. Esto nos abrirá la perspectiva y nos generará el hábito de encontrar maneras más creativas de solucionar lo que nos pasa. PARAR es una estrategia que nos traerá claridad para tomar mejores decisiones.

2 Toma responsable de decisiones



[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Lección 8. Alternativas y consecuencias
Alternativas y sus consecuencias

**Para tu vida diaria**

Hoy, antes de tomar una decisión, aunque parezca pequeña, piensa: ¿Qué alternativas tengo? Escribe si algo cambió en tu experiencia:

---

---

---

---

---

---

---

---


**¿Quieres saber más?**

En una situación difícil, detenerse para buscar alternativas puede hacer la diferencia entre ponernos en peligro o no. En el siguiente video notarás una alternativa de solución ante una misma situación, verás cómo los involucrados se detienen a tiempo y logran conciliar una solución donde ambos ganan.

El video se llama "El puente- resolución de conflictos", lo puedes encontrar así en Youtube o haciendo clic en el siguiente vínculo: <https://www.youtube.com/watch?v=ZgaIdCmzfHk&list=PLKp-XOPjKTJMBsVV1p-mUn7SyZnBnzgweL>

**Concepto clave**

**Alternativa:**  
Posibilidad de elegir entre opciones o soluciones diferentes. Opción o solución que es posible elegir además de las otras que se consideran.


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

1 min. Grupal

**Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?,  
Concepto Clave**

Invite a los estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Piense en una dificultad con la que se encuentre cotidianamente, en la clase o en su vida personal. Ahora plantee dos alternativas para solucionarlo, con sus consecuencias. Puede dejar fluir su imaginación y creatividad. Valore cuál le conviene más, en una temporalidad de corto y largo plazo.

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 encontraron alternativas para el conflicto de las actividades.					
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.					