

# 8.5

## Alternativas realizables

### Introducción

La factibilidad de una alternativa implica la posibilidad de que pueda ser controlada por quien decide, considerando también el grado de aplicabilidad, la valoración y seguimiento de las consecuencias. Una vez que se identifican las alternativas realizables diferenciándolas de las que no lo son, la elección incrementa las probabilidades de acierto y de mantenimiento de los efectos positivos a mediano y largo plazos.

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

Que el alumno analice 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 implica un ejercicio más de análisis de las alternativas considerando la activación de los recursos personales y el control de la situación.

### Concepto clave

Alternativa realizable.

# 8.5

## Alternativas realizables

"El mundo entero se aparta cuando ve pasar a una persona que sabe a dónde va".  
Antoine de Saint-Exupéry.

Además de ser factible, creativa, significativamente diferente y atractiva, una **alternativa debe ser realizable**. Esto implica que podamos llevarla a cabo, darle seguimiento y en caso necesario corregirla o hacerle los ajustes necesarios para que satisfaga nuestras necesidades, responda a nuestros intereses y nos ayude a crecer y desarrollarnos.

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

- a. En parejas, analicen las alternativas por las que optaron en cada caso y seleccionen con una X las que sean realizables.

Paco vive en Querétaro y quiere ser biólogo marino.

Minerva quiere aprender fútbol y estudiar veterinaria.

Marichuy sueña con casarse con uno de los integrantes de su banda favorita de K-Pop.

Víctor no quiere estudiar, se va a ir a vivir con sus abuelos que lo quieren mucho y lo van a mantener.

#### Actividad 2

- a. Reflexiona:  
Además de la profesión que te interesaría estudiar o del trabajo que te gustaría desempeñar al salir del bachillerato:
- ¿Qué más te gustaría ser?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿Qué posibilidades tienes de llevarlo a cabo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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. 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 qué conocen sobre las alternativas realizables. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

5 min. Parejas

### Actividad 1

Análisis de casos.

- Organice al grupo en parejas, propicie que todos los estudiantes trabajen con personas con las que menos conviven.
- Pida que analicen los casos y determinen los que incluyen una alternativa realizable y los que no.

- Al terminar, propicie la participación de una pareja para que compartan sus impresiones y los aspectos que tomaron en cuenta para determinar el carácter realizable de una alternativa.

10 min. Individual

### Actividad 2

#### Reflexión personal.

- Pida a los estudiantes que individualmente lean la instrucción y realicen la actividad.
- Acompañe a los estudiantes en la reflexión sobre la posibilidad de realización de actividades paralelas a su formación profesional, técnica o de trabajo. Se espera que los estudiantes reflexionen sobre lo que les apasiona, puede ser un arte, oficio o deporte.
- Propicie la participación voluntaria de dos estudiantes para que compartan sus conclusiones.

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?* conocerán qué deben considerar para optar por la alternativa que es atractiva, realizable y con consecuencias constructivas a largo plazo.

Lección 8. Alternativas y consecuencias
Alternativas realizables

- ¿Qué necesitarías hacer para lograrlo?  
\_\_\_\_\_
- ¿De quién o quiénes necesitarías apoyo?  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo te sentirías si lo lograras?  
\_\_\_\_\_
- ¿De qué manera beneficiaría a tu desarrollo personal esa actividad?  
\_\_\_\_\_

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección

**Reafirmo y ordeno**

La factibilidad de una alternativa implica la posibilidad de que ésta pueda ser realizada y mantenida a mediano y largo plazo por quien opta por ella. Asimismo, analizar las alternativas, medir sus consecuencias y considerar las emociones que nos producen, permitirá tomar decisiones pertinentes y a tiempo.

Para tu vida diaria

Entre las opciones que tienes para decidir lo que harás terminando la educación media superior, identifica aquellas que cumplan con los requisitos para ser realizables y considéralas para tu proyecto de vida.

¿Quieres saber más?

Revisa con tus compañeros y con tu familia el video "Aviéntate" en el que conocerás qué debes considerar para optar por la alternativa que es atractiva, realizable y con consecuencias constructivas a largo plazo. <https://youtu.be/ZDxJ6x4W3cw>

Concepto clave

**Alternativa realizable:** Es algo que se puede hacer porque existen las condiciones humanas, materiales y procedimentales para lograrlo.

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

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Cotidianamente usted evalúa diferentes alternativas para trabajar situaciones con sus alumnos, le recomendamos utilizar las mismas estrategias que proponemos a los estudiantes en esta variación, para que considere la factibilidad y consecuencias de las alternativas que elija.

**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 las características de una alternativa realizable. |                          |               |         |            |                       |
| 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.   |                          |               |         |            |                       |
|  |                          |               |         |            |                       |