

11.5

¿Qué es el sentido de agencia?

“No soy producto de mis circunstancias, soy producto de mis decisiones”.
Steven Covey.

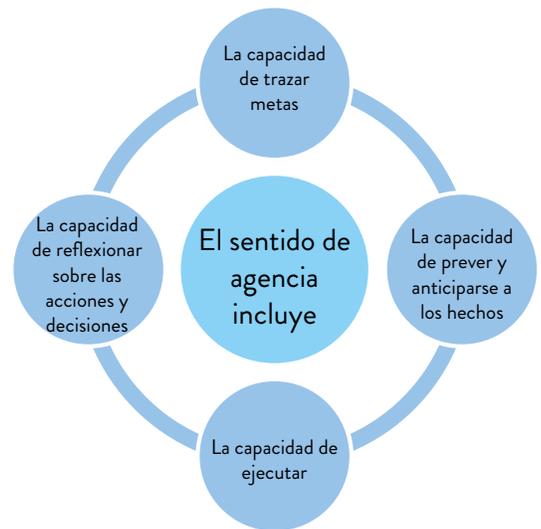
Para ejecutar la acción que se deriva de una decisión que hemos tomado se activan recursos personales como los conocimientos, las habilidades y las actitudes. En estas últimas encontramos lo que se conoce como el **sentido de agencia**, que es la certeza de que contamos con la capacidad de actuar de forma intencional y voluntaria, generando confianza en nosotros mismos, anticipándonos a lo que puede suceder y manteniendo cierto grado de control sobre la situación confiando en nuestras capacidades para lograr lo que nos proponemos.

El sentido de agencia favorece el paso de la decisión a la acción y permite que logremos los objetivos que nos hemos propuesto.

El reto es establecer estrategias que te serán de utilidad para comprometerte en la toma de decisiones fortaleciendo tu sentido de agencia y autonomía.

Actividad 1

- En parejas, analicen las capacidades que se relacionan con el sentido de agencia:
- Comenten, de acuerdo con sus experiencias personales, un ejemplo que refleje la aplicación de las capacidades que forman parte del sentido de agencia en una decisión que hayan tomado.



Actividad 2

- En parejas, observen la imagen.
- Reflexionen y comenten sobre las siguientes preguntas:
 - ¿De qué se protegen los estudiantes de la foto?
 - ¿Qué características tienen las decisiones que se toman en un laboratorio?



- ¿Qué capacidades del sentido de agencia identifican en las actividades que se toman en un laboratorio?
- ¿En qué otras actividades escolares identifican el sentido de agencia?

c. Compartan con el grupo sus conclusiones.

Reafirmo y ordeno

El sentido de agencia se basa en la intención de hacer algo, en la ejecución y en la evaluación de los resultados y de lo que se hizo o dejó de hacer para llegar a ellos. Se fortalece cuando nos damos cuenta de nuestros propios avances, confiamos en nosotros y en nuestra capacidad de lograr metas, vemos que otras personas logran lo que se proponen, cuando recibimos retroalimentación positiva y aprendemos a regular las emociones que pueden hacernos dudar de nuestras capacidades. Se trata de una postura que nos lleva a actuar por voluntad y por la satisfacción de hacerlo, independientemente de que los resultados favorables estén o no garantizados.



Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Recuerda alguna ocasión en la que el sentido de agencia estuvo presente en una decisión importante para ti, identifica lo que realizaste para tomarla y compártelo con tus amigos y familia.

¿Quieres saber más?

Revisa con tus compañeros y con tu familia el video “*Tus decisiones determinan tu futuro*”, en el que encontrarás recomendaciones para pasar de la decisión a la acción tomando en cuenta las capacidades del sentido de agencia. Este material está disponible en:
<https://youtu.be/Vdx00xbl8>

Concepto clave

Sentido de agencia.

Es una postura que involucra la acción, la observación, la ejecución y la evaluación de las acciones partiendo de una intencionalidad y del reconocimiento de poder hacer y poder resolver. Se relaciona con la autoconfianza y la seguridad de contar con las capacidades para el logro de metas.