

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 amigas, 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?

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.

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=ZgaIdCmzfH-k&list=PLKp-XOPjKTJMBsVV1p-mUn7Sy7nBnzwgweL>

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.