

Manual de toma de

decisiones



Educación
Secretaría de Educación Pública

unicef 

para cada infancia

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Fernando Carrera Castro

Representante de UNICEF en México

Maki Kato

Representante Adjunta de UNICEF México

Astrid Hollander

Jefa de Educación de UNICEF México

Janina Cuevas Zúñiga

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

Yuriria Trejo Tinoco

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

Secretaría de Educación Pública

Mario Delgado Carrillo

Secretario de Educación Pública

Angélica Noemí Juárez Pérez

Subsecretaria de Educación Básica

Juan José Sandoval Rodríguez

Director Académico de la Subsecretaría de Educación Básica

Manual de toma de decisiones

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Edición 2024

Av. Paseo de la Reforma 645. Lomas de Chapultepec, V Sección, Alcaldía Miguel Hidalgo. CP 11000, Ciudad de México, México

Este documento está basado en las 12 habilidades del Marco Global de Habilidades Transferibles de UNICEF (Global Framework on Transferable Skills) el cual está alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible ODS4 "Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos". Se permite la reproducción total o parcial del contenido de este documento solamente para fines educativos; siempre y cuando, su contenido no sea alterado y se asigne los créditos correspondientes (UNICEF). Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito de UNICEF. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas al área de Comunicación: comunicacion.mexico@unicef.org

Coordinación técnica

Janina Cuevas Zúñiga

Yuriria Trejo Tinoco

Desarrollo de contenidos

Emiliana Rodríguez Morales

Colaboración en el desarrollo de contenidos

Mateo Barkovich

Amanda Zamora

Melisa Chávez

Diego Mondragón

Alexandra Carreño

Comité Editorial, UNICEF

Alejandra Castillo

Fotografía de portada

©UNICEF México / Giacomo Pirozzi

Diseño gráfico

Rosa Nogueda Carrasco

Revisión de contenidos, SEP

Alfonso Hernández Olvera

Juan José Sandoval Rodríguez

Revisión técnica y de contenidos, UNICEF

Janina Cuevas Zúñiga

Yuriria Trejo Tinoco

Aurore Brossault

Marina Giangiacomo

Manual de toma de decisiones

| | |
|---|----|
| Fundamentos de la toma de decisiones | 4 |
| Temario | 11 |
| Estructura de las lecciones | 12 |
| Diagnóstico de habilidades y Revisión final de aprendizajes | 14 |
| Sugerencias para implementar el manual | 14 |
| Lección 1. ¿Qué es la toma de decisiones? | 16 |
| Lección 2. La importancia de la toma de decisiones | 21 |
| Lección 3. ¿Paro y decido, o sigo la corriente? | 27 |
| Lección 4. ¿Qué vamos a decidir? | 32 |
| Lección 5. ¿No hay más opciones? | 38 |
| Lección 6. Conviene informarse bien | 44 |
| Lección 7. Valores y consecuencias | 50 |
| Lección 8. Elijo esta alternativa porque... | 56 |
| Lección 9. Hago mi mejor esfuerzo | 62 |
| Lección 10. Toma de decisión en acción | 68 |
| Anexo 1. Diagnóstico de habilidades | 73 |
| Anexo 2. Revisión final de aprendizajes | 79 |
| Referencias bibliográficas | 87 |

Estimadas maestras y estimados maestros:

Ponemos a su alcance el presente manual que busca fortalecer su trabajo en el acompañamiento de las y los estudiantes para el desarrollo de su máximo potencial en las habilidades socioemocionales.

El manual se basa en las 12 habilidades del Marco global de habilidades transferibles del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), las cuales están organizadas en cuatro dimensiones: cognitiva, instrumental, individual y social. La dimensión cognitiva incluye habilidades para el aprendizaje como creatividad, pensamiento crítico y resolución de problemas. La dimensión instrumental incluye habilidades como cooperación, negociación y toma de decisiones. La dimensión individual incluye habilidades personales como manejo de emociones, resiliencia y comunicación. Finalmente, la dimensión social incluye habilidades para la ciudadanía activa como respeto por la diversidad, empatía y participación (UNICEF, 2022).

Asimismo, está alineado al Plan y los programas de estudio de la SEP, especialmente en lo que corresponde al proceso de desarrollo de aprendizaje en el Campo Formativo: De lo humano y lo Comunitario, en su disciplina Educación socioemocional, como parte de la organización de la jornada escolar para la educación secundaria. En dicho campo formativo se establece que su objeto de aprendizaje son experiencias cognitivas, motrices, socioafectivas y creativas que permitan a niñas, niños y adolescentes favorecer progresivamente la construcción de su identidad, el sentido de pertenencia a diversos grupos, la conciencia de interdependencia, la conexión emocional, y el compromiso ético para la satisfacción de necesidades humanas (SEP, 2022, p. 134).

Además de que entre los contenidos que se priorizan en este campo formativo, destaca la comprensión consciente de la vida emocional y afectiva propia de los estudiantes en su relación con otras y otros.

Antes de impartir las actividades de este manual, les recomendamos que revisen todo el documento para que puedan asimilar su contenido y hagan algunos de los ejercicios de manera personal, ya que no hay mejor forma de enseñar las habilidades que mediante la práctica.

¡Bienvenidas y bienvenidos al Manual de toma de decisiones!

Fundamentos de la toma de decisiones

La toma de decisiones es la capacidad de elegir de forma autónoma y responsable entre diversas alternativas con el fin de promover el bienestar individual y colectivo. Esta habilidad es esencial, pues permite a las personas tomar decisiones de manera consciente, ética y responsable en diversas situaciones.

Aunque no siempre somos conscientes de ello, tomamos decisiones constantemente, y cada elección, incluso la de posponer u omitir un curso de acción, puede tener un impacto significativo en nuestras vidas. Durante la adolescencia, este proceso adquiere características particulares, ya que las y los jóvenes transitan hacia la vida adulta y comienzan a ejercer su autonomía (García-Cabrero, Esquivel y Baum, 2000).

Identificar las oportunidades donde se requiere tomar una decisión es crucial. Según Keelin, Schoemaker y Spetzler (2009), "un obstáculo que limita el éxito en la vida es la incapacidad de reconocer plenamente la libertad que tenemos". Las y los jóvenes tienen la capacidad de guiar su propia vida y enfrentar sus retos. Decidir de manera consciente y responsable implica considerar el contexto, las consecuencias de las acciones, las metas personales y valoraciones éticas y de seguridad. Daniel Kahneman (2012) señala que, aunque podemos planear nuestras decisiones, estas no siempre son conscientes ni basadas en juicios racionales. Las emociones y el contexto social, económico, familiar y cultural influyen significativamente en nuestras decisiones (Adolph y Damasio, 1994; Damasio, 1994).

Para apoyar este proceso, Keelin, Schoemaker y Spetzler (2009) desarrollaron un modelo para la toma de decisiones que consta de seis elementos el cual proporciona una guía estructurada para analizar y tomar decisiones responsables, considerando tanto los aspectos racionales como los emocionales. Estos elementos son:

1. **Delimitación del panorama:** antes de tomar una decisión, es esencial definir claramente qué se desea lograr, qué se va a decidir y lo que ello implica, así como las suposiciones de las que partimos. Este paso implica considerar el propósito, el alcance y la toma de perspectiva, evaluando tanto nuestro punto de vista como el de otras personas.
2. **Prioridades y valores:** las decisiones se basan en experiencias previas y en una escala de valores que puede variar según el contexto. Es fundamental clarificar y establecer las prioridades, considerando tanto los deseos y metas personales como valoraciones éticas y de seguridad. Estas valoraciones éticas incluyen reflexiones sobre las implicaciones de nuestras acciones para nosotros mismos y para las y los demás.
3. **Alternativas:** la calidad de una decisión depende de las alternativas consideradas. Es importante explorar un amplio rango de opciones y buscar información en diversas fuentes. Para tomar decisiones inmediatas, es útil aplicar estrategias de regulación emocional a fin de pausar y analizar la situación antes de actuar.
4. **Información relevante:** tomar decisiones informadas requiere considerar hechos del pasado, situaciones actuales y posibles escenarios futuros. Es crucial recabar información significativa de fuentes confiables y reflexionar acerca de nuestras experiencias y acciones para anticipar sus consecuencias.
5. **Pensamiento claro para discernir:** este elemento se centra en la capacidad de analizar una situación desde diferentes perspectivas para asumir una postura basada en argumentos sólidos y objetivos. Integrar información y ejercitar habilidades socioemocionales como la autorregulación y la empatía resulta esencial para discernir la mejor manera de actuar.

Seguimiento: una vez tomada la decisión, es necesario comprometerse a llevarla a cabo. Esto implica tener claridad sobre el esfuerzo, tiempo y recursos necesarios para la ejecución de la decisión. Las estrategias de planeación y seguimiento permiten visualizar estos elementos y fortalecer el compromiso con la decisión tomada.

Es importante reconocer que, aun cuando tomamos una decisión siguiendo todos estos pasos, el resultado puede ser diferente al esperado. Sin embargo, cada decisión y su resultado ofrecen una valiosa oportunidad de aprendizaje. Reflexionar sobre las decisiones tomadas y sus consecuencias, tanto esperadas como inesperadas, permite a las y los estudiantes mejorar continuamente su proceso de toma de decisiones y desarrollar resiliencia ante los desafíos. Aprender de cada experiencia fortalece la capacidad para tomar decisiones informadas y responsables.

¿Por qué es importante desarrollar la toma de decisiones?

El desarrollo de habilidades para la toma de decisiones en las y los estudiantes de secundaria es crucial para su crecimiento integral y bienestar presente y futuro. Durante la adolescencia, se enfrentan decisiones de alto impacto en ámbitos personales, sociales, académicos y vocacionales. Este periodo se caracteriza por una mayor búsqueda de autonomía y la formación de la identidad, lo que hace esencial brindar las herramientas y estrategias necesarias para tomar decisiones.

La adolescencia también se caracteriza por ser una etapa en la que las y los jóvenes son particularmente vulnerables a influencias externas y a la presión de sus pares, lo cual puede llevarles a involucrarse en conductas de riesgo como el consumo de sustancias, comportamientos sexuales no seguros y conductas violentas. Según Blakemore y Mills (2014), durante la adolescencia, las personas son más propensas a tomar decisiones impulsivas debido a que su corteza prefrontal, responsable del control de impulsos y la planificación a largo plazo, todavía está en desarrollo. Telzer (2017) también destaca que, aunque la adolescencia es un periodo de riesgo, también es una etapa de gran potencial para la toma de decisiones prosociales.

Al enseñar a las y los estudiantes a tomar decisiones de manera consciente y responsable, cultivamos su capacidad de evaluar las consecuencias de sus acciones y considerar alternativas más seguras y constructivas. Por ejemplo, un adolescente que ha desarrollado habilidades de toma de decisiones es más capaz de resistir a la presión de sus pares para consumir alcohol o drogas y, en su lugar, optar por actividades que promuevan su bienestar y desarrollo personal.

El modelo de toma de decisiones de Keelin, Schoemaker y Spetzler (2009), que incluye elementos como la delimitación del panorama, prioridades y valores, alternativas, información relevante, pensamiento claro para discernir y seguimiento; proporciona una estructura sólida para que las y los adolescentes analicen y evalúen sus opciones y consecuencias. Este enfoque les ayuda a considerar no sólo los beneficios inmediatos de sus decisiones, sino también las implicaciones a largo plazo.

Además, fomentar estas habilidades contribuye a fortalecer el sentido de agencia y autonomía. Un fuerte sentido de agencia implica que cada estudiante confíe en su capacidad de influir en su propia vida y entorno de manera positiva. Cuando una persona joven siente que tiene el control sobre sus decisiones y acciones, es más propensa a establecer y perseguir metas a largo plazo, lo cual puede incluir el éxito académico, el desarrollo de habilidades profesionales y la formación de relaciones interpersonales saludables.

En conclusión, desarrollar habilidades para la toma de decisiones en las y los estudiantes de secundaria no sólo los prepara para enfrentar los desafíos de la vida con mayor autonomía y responsabilidad, sino que también les ayuda a evitar conductas de riesgo y a construir una vida más saludable y satisfactoria. Estas habilidades les permiten evaluar opciones de manera crítica, considerar las consecuencias de sus acciones y tomar decisiones que promuevan su bienestar y el de su comunidad. A través de este proceso se preparan para una vida adulta plena y exitosa, al desarrollar resiliencia y confianza en su persona.

¿Cómo trabajamos la toma de decisiones en este manual?

El propósito de este manual es brindar los conocimientos y las herramientas necesarias para trabajar en el desarrollo de la toma de decisiones con las y los estudiantes de secundaria y telesecundaria.

Para lograr este objetivo, vamos a trabajar con los siguientes **cinco temas principales**, los cuales se encuentran plasmados en el temario y en las lecciones de este manual:

1. Características de la toma de decisiones: comenzamos definiendo la habilidad de toma de decisiones y explorando sus beneficios. Destacamos que la toma de decisiones es un proceso continuo que nos permite elegir de forma autónoma y responsable para promover el bienestar individual y colectivo. Las lecciones en esta unidad incluyen “¿Qué es la toma de decisiones?” y “La importancia de la toma de decisiones”, donde se identificará que tomar decisiones es una habilidad esencial y se explicarán sus beneficios a largo plazo.

2. Decidir actuar: se abordará cómo las y los estudiantes pueden identificar situaciones en las que es crucial decidir entre pausar y reflexionar o seguir la corriente. Las lecciones, como “Pauso y decido, o ¿Sigo la corriente?” y “¿Qué vamos a decidir?”, les ayudarán a comprender la importancia de tomar decisiones conscientes en lugar de dejarse llevar por las circunstancias o la presión social. Se explorarán estrategias para evaluar situaciones y decidir actuar de manera informada.

3. Evaluación de opciones y consecuencias: las y los estudiantes aprenderán a evaluar diferentes opciones y a considerar las posibles consecuencias de sus decisiones. Las lecciones les ayudarán a desarrollar la capacidad para analizar opciones disponibles, predecir resultados y tomar decisiones informadas.

4. Estrategias de regulación emocional: reconociendo la influencia de las emociones en la toma de decisiones, esta unidad se enfocará en enseñar estrategias para manejar emociones y regular el impacto emocional en la toma de decisiones.

5. Aplicar lo aprendido en la toma de decisiones: a través de actividades y casos prácticos, las y los estudiantes pondrán en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo del manual, permitiéndoles reflexionar sobre sus experiencias y aprender de los resultados obtenidos. Desde el papel que cumplimos como docentes, formadoras y formadores, encontraremos en estas 10 lecciones los elementos teóricos y prácticos para desarrollar una mejor toma de decisiones con nuestro grupo. Lo esperado es que, además de fortalecer esta habilidad en las y los estudiantes, impulsemos sus logros académicos y bienestar integral.

Los temas se abordarán explícitamente a través de las 10 lecciones que constituyen este manual, las cuales se han elaborado siguiendo el criterio SAFE¹ (acrónimo de las palabras en inglés: *Sequential, Active, Focused and Explicit*) (Durlak, Weissberg, & Pachan, 2010):

| | |
|-------------------|---|
| Secuencial | Si bien cada lección del manual es autocontenida, las lecciones siguen una secuencia lógica y gradual. |
| Activa | Las lecciones promueven la práctica de diferentes aspectos de la toma de decisiones, a través de actividades lúdicas y creativas, como juegos de roles, diálogo, creación de posters, entre otros. Por ello, su implementación requiere una aproximación pedagógica activa. |
| Focalizada | Cada lección de este curso se enfoca en abordar un objetivo particular y en la lección se definen los conceptos clave que se trabajan. |
| Explícita | En todas las lecciones se busca explícitamente el desarrollo de la toma de decisiones. En muchas ocasiones, esto se hace a través de diferentes disciplinas. Sin embargo, procuramos siempre lograr el desarrollo de esta habilidad. |

1. De acuerdo con un metaanálisis realizado por Durlak, Weissberg, & Pachan, M. (2010), los programas de educación socioemocional que siguen el criterio SAFE, son más efectivos que aquellos que no lo siguen.

Los contenidos de este manual se organizan en tres unidades y en un total de 10 lecciones que se presentan a continuación:

| Unidad | Título de la lección | Objetivos específicos: los estudiantes podrán |
|---|---|--|
| 1. Características de la toma de decisiones | 1. ¿Qué es la toma de decisiones? | Identificar que la toma de decisiones consiste en la capacidad de elegir de forma autónoma y responsable entre diversas alternativas con el fin de promover el bienestar individual y colectivo. |
| | 2. La importancia de la toma de decisiones | Identificar la importancia de la toma de decisiones para moldear el futuro de las personas. |
| 2. Decidir actuar | 3. Paro y decido, o ¿sigo la corriente? | Identificar situaciones en las que viven en “piloto automático” sin ejercer la libertad que tienen para cambiar el rumbo de sus vidas. |
| | 4. ¿Qué voy a decidir? | Definir el propósito, enfoque y perspectiva de una decisión para clarificar la situación que van a resolver. |
| 3. Buscar alternativas | 5. ¿No hay más opciones? | Generar alternativas creativas para actuar frente a diversas situaciones. |
| | 6. Conviene estar bien informados | Buscar información relevante en fuentes confiables que les ayude a anticipar las consecuencias de las diferentes alternativas. |
| 4. Analizar alternativas | 7. Valores y consecuencias | Evaluar las consecuencias de diferentes alternativas considerando los valores personales. |
| | 8. Elijo esta alternativa porque... | Elegir una alternativa considerando un razonamiento válido que permita argumentarla. |
| 5. Practicar la toma de decisiones | 9. Hago mi mejor esfuerzo | Reconocer que, en el desarrollo de una habilidad, las cosas pueden no salir como se planean; es posible cometer errores que deben verse como oportunidades de aprendizaje. |
| | 10. Toma de decisiones en acción | Utilizar todos los elementos de la toma de decisiones para planificar una toma de decisiones presente o futura. |

Estructura de las lecciones

Este manual se compone de 10 lecciones. Cada lección tiene una duración promedio de 50 minutos y guarda la siguiente estructura:

Título de la lección

Lección 2. La importancia de la toma de decisiones

| | | | |
|----------|--|------------|-------------------|
| Objetivo | Identificar la importancia de la toma de decisiones para moldear el futuro de las personas. | | |
| Resumen | En la primera actividad, las y los estudiantes exploran diferentes situaciones en las que hay que tomar decisiones. En la segunda, inventan un final para una historia. En la tercera actividad, exploran una situación personal aplicando lo aprendido. | | |
| Duración | 50 minutos | Materiales | Lápices y colores |

Ficha técnica

Actividades



Actividad 1. Lluvia de toma de decisiones



10 min

Trabajo en equipo



- a) Escriban cinco decisiones importantes que tienen que elegir las y los estudiantes de su edad o un poco más grandes. Por ejemplo: elegir si quieren realizar estudios profesionales, en que les gustaría trabajar en un futuro, etc.
- b) Compartan sus respuestas con otras compañeras y compañeros.

Concepto del día

Concepto del día:
criterios objetivos

En una negociación, insiste en que el resultado se base en algún estándar objetivo. Esto puede incluir normas legales, principios éticos, costumbres del mercado, precios o soluciones de referencia en casos similares u opinión de algún experto. Utilizar criterios objetivos ayuda a mantener la equidad y la objetividad en la negociación sin recurrir a los deseos o voluntades de las partes.

Orientaciones didácticas



- El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes conozcan la importancia de recurrir a criterios objetivos. En este caso, hay varios criterios que pueden usarse y hay que ponerse de acuerdo en cómo hacerlo para llegar a un precio justo.

- Una opción podría ser:

Partir de \$12,000 (comprar en negocio más barato) y devaluar un 10%. Esto da \$10,800.

Esto coincide aproximadamente con los valores de la página web. Hay un precio más elevado (sería un valor atípico que no es seguro que se venda). Hay que considerar que las personas piden un poco más esperando que les regateen.

Los programas podrían sumar \$800. Si sumamos la mitad de los \$400 restantes (apoyo mutuo) nos da \$1,000.

1. Título de la lección: cada lección del curso comienza con un título descriptivo que refleja el tema principal a tratar en la sesión. Este título sirve como una guía inicial para las y los docentes, al establecer el tema general de la lección.

2. Ficha técnica: la ficha técnica proporciona información esencial sobre la lección. Incluye los objetivos de aprendizaje, un resumen de las actividades, la duración de la lección y los materiales necesarios.

3. Actividades: cada lección comprende de tres a cuatro actividades. Al inicio de cada actividad, un ícono indica si es individual, en pareja, en equipos o grupal. Las instrucciones de las actividades están dirigidas a las y los estudiantes, con la intención de que puedan leerlas directamente en voz alta, copiarlas o imprimirlas.

4. Orientaciones didácticas: después de las instrucciones de las actividades, se incluye un recuadro dirigido a las y los docentes con orientaciones didácticas para guiar la actividad, y para ayudarles a fomentar la comunicación en el contexto escolar y en las interacciones diarias con las y los estudiantes. También, en algunas lecciones, agregamos recursos y ejercicios prácticos adicionales para fortalecer la comunicación en el aula. La idea es garantizar que el aprendizaje no se limite al entorno de la lección, sino que se integre de manera efectiva en la vida escolar cotidiana.

Las actividades de cada lección están diseñadas para realizarse en orden y se estructuran en tres apartados:

1. Introducción: todas las lecciones inician con una actividad introductoria cuyo objetivo es captar la atención de las y los estudiantes, explicitar sus conocimientos previos y establecer el contexto para la lección.

2. Desarrollo: la parte central de la lección es el desarrollo y se compone por una o dos actividades. Incluye los principales conceptos, reflexiones y estrategias para lograr los objetivos de la lección. Aquí se ha incluido una sección titulada **“El concepto de hoy”**, en la que se brinda una breve presentación del concepto esencial que se aborda en la lección y precisiones teóricas relevantes para las y los estudiantes.

3. Cierre: en el cierre de la lección se realiza alguna actividad que permita a las y los estudiantes reflexionar sobre lo aprendido y llevar ese aprendizaje a su vida cotidiana. Al finalizar cada lección se incluye una sección titulada **“Antes de irte, recuerda...”**, que proporciona un resumen conciso de los puntos clave discutidos durante toda la lección y brinda la oportunidad de consolidar lo aprendido antes de pasar a la siguiente lección.

Diagnóstico de habilidades y revisión final de aprendizajes

En cada manual de habilidades para la vida hemos integrado dos tipos de evaluación diseñados para medir el progreso y el aprendizaje de las y los estudiantes en cuanto al desarrollo de sus habilidades y su comprensión de los contenidos del manual:

1. Diagnóstico de habilidades (pre y post)

es una herramienta clave para medir el nivel de habilidades de las y los estudiantes al inicio del programa y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Este diagnóstico se compone de preguntas de opción múltiple cuidadosamente seleccionadas y se puede aplicar dos veces: una vez al inicio del curso como evaluación “pre” y nuevamente al final de este como evaluación “post”.

En la sección titulada “Diagnóstico de habilidades” se brindan recomendaciones detalladas para su aplicación (Anexo 1. Diagnóstico de habilidades).

2. Revisión final de aprendizajes

esta herramienta se basa directamente en los contenidos de cada manual y se enfoca en medir la comprensión y aplicación de los conceptos, las actitudes y las habilidades enseñadas en el curso; se implementa al finalizar las actividades del manual e incluye preguntas de opción múltiple, preguntas de respuesta corta y escenarios de aplicación que reflejan situaciones del mundo real. Esta evaluación se puede usar para identificar conceptos que requieren revisarse de nuevo, o estudiantes que requieran apoyo adicional para comprender los contenidos del curso (Anexo 2. Revisión de aprendizajes).

Sugerencias para implementar el manual

Como en todo curso, la medida en que las y los docentes nos involucremos con los contenidos, repercutirá en nuestra capacidad para beneficiar a las y los estudiantes. Como dice el escritor Palmer Parker, “enseñamos lo que somos”. Aquello que aprendemos e interiorizamos es parte de nuestro ser. Para promover el desarrollo de la toma de decisiones en las y los estudiantes es esencial modelar esta habilidad y procurarla especialmente en las interacciones con nuestro grupo.

Por ello, implementar efectivamente este manual implica un trabajo continuo para ampliar nuestra propia capacidad de tomar decisiones considerando los elementos del temario.

Además de todo esto, presentamos algunas sugerencias concretas para poner en práctica las lecciones de este manual:

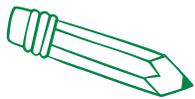
- Se recomienda, antes de implementar la primera lección, aplicar el **Diagnóstico de habilidades**.
- Es importante que las y los docentes revisemos la lección antes de implementarla y preparemos todos los materiales necesarios. Si surgen dudas, podemos recurrir a la bibliografía recomendada o consultar a las y los colegas docentes.
- Es fundamental prever situaciones o dificultades que podrían presentarse en la clase y pensar en respuestas posibles.
- Es clave conectar las lecciones con las situaciones cotidianas más comunes o con acontecimientos particulares que se presentan en la escuela. Reflexionar sobre su cotidianidad, ayudará a las y los estudiantes a dar sentido y significado a lo que están aprendiendo.
- Es de gran ayuda brindar a las y los estudiantes una visión general del objetivo y contenido de cada lección. No olvidemos presentar la estructura general del manual para que sepan qué esperar del mismo.
- Es recomendable brindar el tiempo suficiente para repasar y reflexionar sobre los temas. Si una lección está llevando más de lo previsto debido al interés de las y los estudiantes, recomendamos evitar cortarla o concluir de manera apresurada. Procuremos terminar la sesión en otro momento y alentar las discusiones profundas.
- Es indispensable recordar y reforzar las herramientas y estrategias estudiadas en las lecciones en diferentes momentos del día, la convivencia con las y los estudiantes es la base para que este manual pueda tener un impacto en sus vidas.
- En caso de identificar que algún o alguna estudiante requiere apoyo psicológico profesional se pueden recomendar las instituciones que brindan apoyo psicológico, citadas en el apartado de “Referencias para apoyo psicológico profesional” de este manual.
- No dejemos de estudiar, reflexionar y revisar las lecciones implementadas e imaginar nuevas variantes; la integración y revisión de las habilidades en nuestra vida como docentes nos lleva a que formen parte de “lo que somos” para así lograr modelarlas en las y los estudiantes.

Lección

**¿Qué es la
toma de
decisiones?**

Lección 1. ¿Qué es la toma de decisiones?

| | | | |
|-----------------|---|-------------------|-------------------|
| Objetivo | Identificar que la toma de decisiones consiste en la capacidad de elegir de forma autónoma y responsable entre diversas alternativas con el fin de promover el bienestar individual y colectivo. | | |
| Resumen | En esta lección, las y los estudiantes conocen el concepto de toma de decisiones. En la primera actividad, analizan los diferentes factores involucrados en la toma de decisiones. En la segunda actividad, escriben una historia sobre la toma de decisiones de un personaje ficticio. En la tercera actividad, revisan sus expectativas sobre este manual. | | |
| Duración | 50 minutos | Materiales | Lápices y colores |



Actividad 1. Juana está en problemas



10 min



a) Definitivamente Juana está en problemas: debe tomar una decisión:



Escriban por lo menos siete preguntas que le harían a Juana para ayudarla a tomar una decisión.

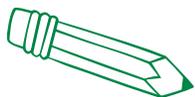
b) Compartan sus preguntas con otras compañeras y compañeros.

Fuente: www.freepik.com/pikaso/ai-image-generator



- Este ejercicio invita a sus estudiantes a involucrarse en el contenido de este manual: la toma de decisiones.

- Para tomar una decisión debemos empezar por analizar el contexto, el cual está conformado por muchos factores. Sus estudiantes no podrán ayudar a Juana si no conocen este contexto. Las preguntas deben estar enfocadas en ello, algunos ejemplos pueden ser: ¿qué tarea tiene que realizar?, ¿qué tan importante es?, ¿para cuándo se entrega?, ¿cuánto tiempo le lleva?, ¿qué tan importante es para ella hacer deporte?, ¿tiene algún problema de salud?, ¿tiene la posibilidad de hacer las dos actividades?, ¿qué valora?, o ¿cuáles son sus metas u objetivos para el futuro?



Actividad 2. La elección de María



30 min



a) Revisen el siguiente caso:

María es una estudiante a la que le interesa su desempeño académico y también hacer nuevas amistades. Ella disfruta tanto de la música como de los deportes. Un día, su escuela anuncia la apertura de nuevos talleres extracurriculares, entre ellos, una banda de música y un equipo de voleibol.

- b) Inventen una historia que trate sobre “La elección de María”. Expliquen qué taller eligió y cómo se decidió. Supongan que tomó la decisión usando los elementos de la definición presentada en “El concepto de hoy”.
- c) Hagan una breve representación de “La elección de María”.



- d) Identifiquen y comenten si la decisión de María está de acuerdo con la definición de toma de decisiones.

El concepto
de hoy:
**toma de
decisiones**

La toma de decisiones es la capacidad de elegir de forma autónoma y responsable ante diversas alternativas con el fin de promover el bienestar individual y colectivo.

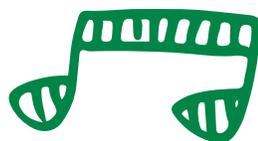
En esta definición:

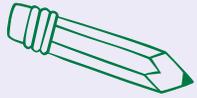
Autónomo: se refiere a tomarla por tu cuenta, sin que nadie te diga qué hacer.

Responsable: considera cómo te afecta y cómo afectará a las demás personas, estar en disposición de asumir las consecuencias de tus actos.



- Revise la definición con sus estudiantes antes de comenzar. Considere que es un primer acercamiento y un intento inicial para que reflexionen sobre cómo se ve la toma de decisiones en la práctica. Comente que a lo largo del manual analizaremos diferentes pasos que deben considerarse para hacer una toma de decisión consciente y responsable.





Actividad 3. ¿Para qué me puede ayudar la toma de decisiones?



10 min



Sobre la habilidad de este manual, toma de decisiones, responde:

a) ¿Qué te emociona?

.....

b) ¿Qué te preocupa?

.....

c) Describe una situación concreta de la vida en la cual consideres que te puede ayudar aprender estrategias para la toma de decisiones.

.....



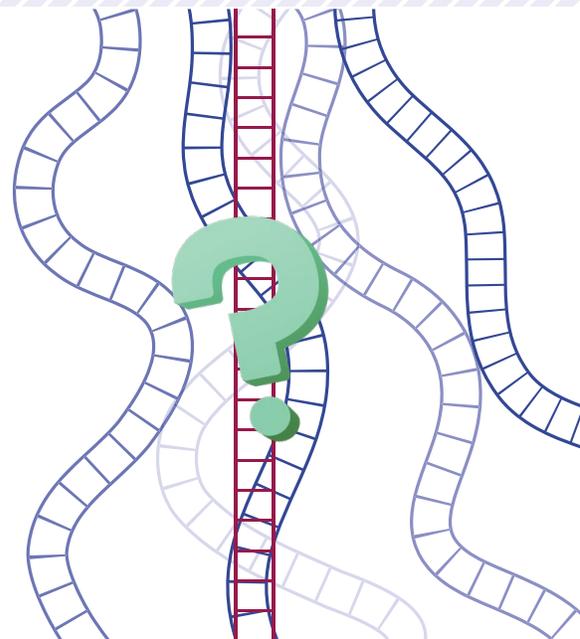
d) Compartan sus respuestas.



- Este ejercicio tiene como objetivo que las y los estudiantes se hagan una idea general del marco usado en este manual para la toma de decisiones y para qué les puede ayudar en sus vidas. En esta actividad se promueve el desarrollo del pensamiento crítico y creativo.

Antes de irte, recuerda...

En esta lección, exploramos el concepto de toma de decisiones y el cual profundizaremos a lo largo de todo este manual. La importancia de este concepto radica en que las personas elegimos entre alternativas todo el tiempo. Algunas decisiones son más relevantes e importantes que otras, por lo cual debemos analizar la situación, generar alternativas y elegir una que nos beneficie, y, en lo posible, contribuya al bienestar de las otras personas.



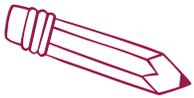
A large, stylized number '2' in a medium purple color. The top part of the '2' is a semi-circle, and the bottom part is a thick horizontal bar. The word 'Lección' is written in a dark blue font across the middle of the '2'.

Lección

La importancia de la toma de decisiones

Lección 2. La importancia de la toma de decisiones

| | | | |
|-----------------|--|-------------------|-------------------|
| Objetivo | Identificar la importancia de la toma de decisiones para moldear el futuro de las personas. | | |
| Resumen | En la primera actividad, las y los estudiantes exploran diferentes situaciones en las que hay que tomar decisiones. En la segunda actividad, inventan un final para una historia. En la tercera actividad, exploran una situación personal aplicando lo aprendido. | | |
| Duración | 50 minutos | Materiales | Lápices y colores |



Actividad 1. Lluvia de toma de decisiones



10 min

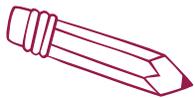


- a) Escriban cinco decisiones importantes que tienen que elegir las y los estudiantes de su edad o un poco más grandes. Por ejemplo: elegir si quieren realizar estudios profesionales, en qué les gustaría trabajar en un futuro, etc.
- b) Compartan sus respuestas con otras compañeras y compañeros.

Notas:



- Este ejercicio tiene como objetivo que las y los estudiantes tomen conciencia de la toma de decisiones en la vida de toda persona. Por ejemplo: elegir carrera, decidir cómo prepararse para un examen, decidir ante un caso de presión de grupo, una forma de alimentación, qué celular comprar, qué hacer en un conflicto, qué escuela elegir, qué actividad extraescolar hacer, cómo aprovechar la tecnología o qué aplicaciones usar.



Actividad 2. Indagación empática



30 min



a) Revisen la siguiente historia:

Juan Mario vive en un pueblo pequeño del estado de Oaxaca. Acaba de terminar la secundaria. Su papá y su mamá le han puesto algunas opciones para elegir sobre su futuro.

A su papá le gustaría que trabaje con él en el cultivo para sembrar maíz y otros vegetales.

A su mamá le gustaría que vaya a la ciudad de Oaxaca, a la casa de su tía, para que termine la preparatoria.

También le han comentado, que su tío quiere llevárselo a EE. UU. para trabajar con él en un restaurante.

b) Con base en las tres situaciones anteriores, traten de ponerse en el lugar de Juan Mario y ayúdenlo a tomar una decisión. Utilicen argumentos, revisen ventajas y desventajas de cada una de las opciones.

c) Imaginen que han pasado 10 años en la vida de Juan Mario. Hagan un breve texto sobre cómo piensan que sería su vida con la decisión que tomó: ¿dónde vive?, ¿de qué trabaja?, ¿cómo se siente? y ¿cómo es su familia? No olviden comentar brevemente cómo llegó hasta allí partiendo de la decisión que tuvo que tomar y en qué se basó para tomarla.



d) Compartan en grupo sus historias.

El concepto de hoy:

importancia de la toma de decisiones

Todo el tiempo tomamos decisiones. En algunos casos lo hacemos de manera inconsciente, por hábito; mientras que en otras dedicamos espacio y tiempo para reflexionar.

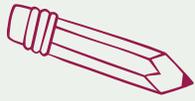
Las decisiones son muy importantes en nuestras vidas ya que son definitivos para nuestro futuro. Incluso las decisiones en apariencia insignificantes, como postergar el inicio de una tarea o decidir no hacerla “sólo por esta vez”, pueden generar hábitos que más adelante perjudiquen nuestro desempeño y crecimiento personal. Se podría decir que somos el resultado de los “sí” y los “no” que elegimos en cada situación.



- El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes reflexionen sobre uno de los beneficios más importantes en la toma de decisiones: definen lo que será nuestro futuro.

- Otros beneficios de la toma de decisiones son: desarrollo de la autonomía e independencia, desarrollo del juicio crítico, responsabilidad social y personal, y manejo de emociones.

Sin embargo, vale la pena tener en cuenta, que las decisiones en ocasiones están delimitadas por el contexto, y no siempre por la voluntad de las personas, lo cual complejiza la toma de decisiones.



Actividad 3. Bueno-malo-interesante



10 min



a) Describe alguna situación en el cual hayas tenido que tomar una decisión, por ejemplo: elegir ir al cine con tu familia o con una amiga que te invitó a su casa.

.....

b) ¿Cuáles eran tus opciones? ¿Cuál elegiste?

.....

c) ¿Qué te llevó a elegir esa opción?

.....

d) ¿Consideras que fue una buena elección? Argumenta tu respuesta.

.....



- En este ejercicio sus estudiantes reflexionan sobre una toma de decisiones personal para comenzar a familiarizarse con su mecánica.

- Es probable que las y los estudiantes de esta edad se quejen de que sus padres, madres u otros cuidadores, interfieren en sus decisiones. En estos casos, motive al grupo a elegir situaciones sencillas, en las cuales sí tengan el control, por ejemplo: hacer la tarea hoy o mañana o el tema para un proyecto.

Antes de irte, recuerda...

En esta lección, analizamos la importancia de la toma de decisiones. Esta radica en que las personas somos arquitectas de nuestras vidas. Las decisiones que tomamos constantemente son los ladrillos que colocamos poco a poco para la construcción de nuestro futuro. En otras palabras, en cada decisión tenemos la oportunidad de ejercer nuestra libertad de acción, aunque no seamos conscientes de ello.



Notas:

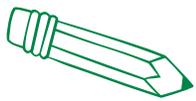
A large, stylized purple number '3' that serves as a background for the text.

Lección

**¿Paro y decido, o sigo
la corriente?**

Lección 3. ¿Paro y decido, o sigo la corriente?

| | | | |
|-----------------|---|-------------------|-------------------|
| Objetivo | Identificar situaciones en las que viven similar a un “piloto automático”, sin ejercer la libertad que tienen para cambiar el rumbo de sus vidas. | | |
| Resumen | En la primera actividad, las y los estudiantes exploran el contenido de la lección usando una imagen como metáfora. En la segunda actividad, analizan las dos formas de responder a un estímulo en distintas situaciones: parar y reflexionar, o seguir la corriente. En la tercera actividad, reconocen situaciones de la vida donde han actuado “siguiendo la corriente”. | | |
| Duración | 50 minutos | Materiales | Lápices y colores |



Actividad 1. ¿Tronco o pescador?



15 min



a) Observen la siguiente imagen:



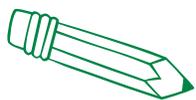
b) ¿Qué relación encuentran entre la imagen y la toma de decisiones?
Propongan varias opciones.

Fuente: www.freepik.com/pikaso/ai-image-generator



Este ejercicio tiene como objetivo que las y los estudiantes identifiquen dos tipos de conducta relacionadas con la toma de decisiones: seguir la corriente (no hacer nada), o pausar y decidir a dónde ir, como el pescador de la imagen que controla su lancha. Vale aclarar que seguir la corriente es también tomar una decisión ya que tiene consecuencias en la vida.

- Brinde tiempo a sus estudiantes para que usen su creatividad y deduzcan la respuesta. Si no lo logran, intervenga con alguna ayuda.



Actividad 2. ¿Tronco o pescador?



25 min



a) Completen la siguiente tabla. Pueden agregar algunas otras situaciones si así lo desean.

| Situación | ¿Qué significa seguir la corriente o actuar como tronco? | Si paro y actúo como pescador, ¿qué podría hacer? | ¿Cuál me conviene? ¿Por qué? |
|---|--|---|------------------------------------|
| Un grupo del salón se va a saltar la clase. | Sumarme al grupo y saltarme la clase. | Decirles que me quedaré en la clase. | Pescador, para evitar una sanción. |
| Mis amigos están jugando a esconder la mochila de otras personas del grupo. | | | |
| Todo mi equipo está avanzando en el proyecto. | | | |
| Me ofrecen sustancias desconocidas en una fiesta. | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Tengo mucha tarea, pero después de comer tengo la rutina de acostarme un rato a ver videos cortos. | | | |
| Después de clases, todas mis amigas van a hacer deporte. | | | |
| Como comida chatarra todos los días en el recreo. | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

b) Compartan sus respuestas de las tres últimas filas.

El concepto de hoy:
declarar una decisión

No puedes tomar una decisión a menos que reconozcas y aceptes la oportunidad de hacerlo. Declarar una decisión es una acción consciente destinada a crear un espacio de reflexión para decidir qué hacer. En nuestro día a día, la mayor parte del tiempo actuamos como un tronco en el agua, siguiendo la corriente. Sin embargo, a veces conviene detenerse para analizar si se trata de una situación que merece mayor reflexión. En este caso actuamos como un pescador que decide el rumbo de su lancha.



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes tomen conciencia de que muchas veces actúan en “piloto automático”. Esto no siempre es necesariamente malo, pero en algunos casos, es importante considerar si pudiera estar en riesgo nuestro bienestar y la de otras personas por no detenernos a pensar en las consecuencias de nuestros actos.



Actividad 3. Mis troncos



10 min



- a) Describe dos acciones que normalmente hagas “siguiendo la corriente” y completa la tabla.

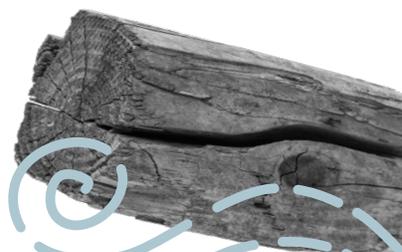
| Acciones en las que solo sigo la corriente, “mis troncos”. | ¿De qué otra manera podría actuar? | ¿Cuál me conviene más? ¿Por qué? |
|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| | | |
| | | |



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes reflexionen sobre dos situaciones personales en las que se dejan llevar por la corriente y evalúen la posibilidad de actuar de otra manera.

Antes de irte, recuerda...

En esta lección, vimos que la mayor parte del tiempo actuamos como tronco en la corriente, en “piloto automático”. Esto no es necesariamente malo: no podríamos vivir si en todo momento nos detuviéramos a reflexionar sobre cómo podríamos actuar. Sin embargo, es importante considerar que tenemos la capacidad de hacerlo; debemos identificar las situaciones donde es necesario reflexionar, ya que las consecuencias podrían ser relevantes para nuestras vidas.



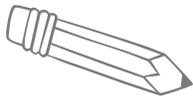
¿Qué voy a decidir?



Lección

Lección 4. ¿Qué voy a decidir?

| | | | |
|-----------------|---|-------------------|------------------|
| Objetivo | Definir el propósito, enfoque y perspectiva de una decisión para clarificar la situación que van a resolver. | | |
| Resumen | En la primera actividad, las y los estudiantes reflexionan acerca de lo difícil que puede ser la toma de decisiones sin un eje conductor. En la segunda actividad, aplicarán el marco de decisión para clarificar la toma de decisiones en dos casos. En la tercera actividad, consolidan el aprendizaje sobre el marco de decisión mediante la reflexión de una decisión personal. | | |
| Duración | 50 minutos | Materiales | Cuaderno y lápiz |



Actividad 1. ¡Ahí está el dilema!



10 min



a) Lee la siguiente situación:

René había ahorrado durante meses para comprar una bicicleta y dejar de depender del transporte público para llegar a la escuela. Justo cuando tenía suficiente dinero, su amigo Luis lo invitó a un concierto de su banda favorita. René se encontraba en una encrucijada: usar sus ahorros para la bicicleta o gastar el dinero en el concierto. Al final, decidió ir al concierto.

b) Responde las preguntas.

¿Cuál es el problema?

.....

¿Por qué crees que René tomó esa decisión?

.....

¿Por qué es difícil tomar una decisión?

.....

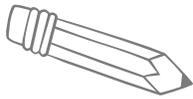


c) Compartan sus respuestas y comparen lo que piensan respecto al caso.



- El objetivo de esta lección es que sus estudiantes analicen una situación que requiere tomar una decisión, utilizando la historia de René como ejemplo. A través de la reflexión y el cuestionamiento, descubrirán por qué tomar decisiones puede ser difícil en ciertas circunstancias, a pesar de que René ya dio el primer paso: parar y decidir.

Notas:



Actividad 2. ¡Precisar y decidir!



30 min



- a) Lean “El concepto de hoy” y apliquen el marco de decisión a la situación de René llenando el cuadro.

| Marco de decisión | |
|--------------------------------|---|
| Puntos a decidir | Detalles |
| 1. Identificar el problema. | El problema es decidir si gasto el dinero que tenía para la bicicleta en el concierto. El tema es que el concierto es una oportunidad única. Debo decidirme rápido, ya que los boletos se agotan. |
| 2. Precisar las dificultades. | |
| 3. Factores a considerar. | |
| 4. Considerar a otras y otros. | |

- b) Compartan con el grupo el marco de decisión elaborado en equipo y reflexionen por qué es importante tomar en cuenta los puntos definidos.
- c) Imaginen ahora que no tendrán clase de matemáticas porque el profesor asistirá a una capacitación académica. Deben tomar decisiones sobre cómo utilizar ese tiempo. Completen el cuadro del marco de decisión.

| Puntos a decidir | Detalles |
|--------------------------------|----------|
| 1. Identificar el problema. | |
| 2. Precisar las dificultades. | |
| 3. Factores a considerar. | |
| 4. Considerar a otras y otros. | |

- d) Compartan sus respuestas con otros equipos. ¿Qué diferencias y similitudes encuentran entre sus respuestas?

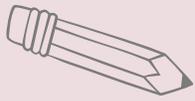
El concepto de hoy:
marco de decisión

El marco de decisión es una herramienta para lograr claridad y efectividad al enfrentar decisiones importantes, permitiendo considerar todos los aspectos relevantes de una situación o problema. Se conforma de los siguientes pasos:

1. Identificar el problema: ¿qué es? ¿qué no es? ¿cuáles son los conflictos? ¿qué tan pronto debo tomar una decisión? ¿qué pasa si no decido para entonces?
2. Precisar las dificultades: ¿por qué es difícil resolver este problema?
3. Factores a considerar: ¿qué factores están involucrados? ¿qué es lo que estoy dando por hecho?
4. Considerar a otras y otros: ¿de quién es la elección? ¿es la decisión solamente mía? ¿cómo enmarcaría esta situación otra persona en quien tengo admiración y confianza?



- En esta actividad, sus estudiantes aplicarán el marco de decisión para clarificar una situación específica y demostrarán cómo tomar decisiones informadas considerando todos los aspectos relevantes.
- Anime a cada equipo a compartir con el grupo sus decisiones y los argumentos detrás de ellas.



Actividad 3. ¡Decide con confianza!



10 min



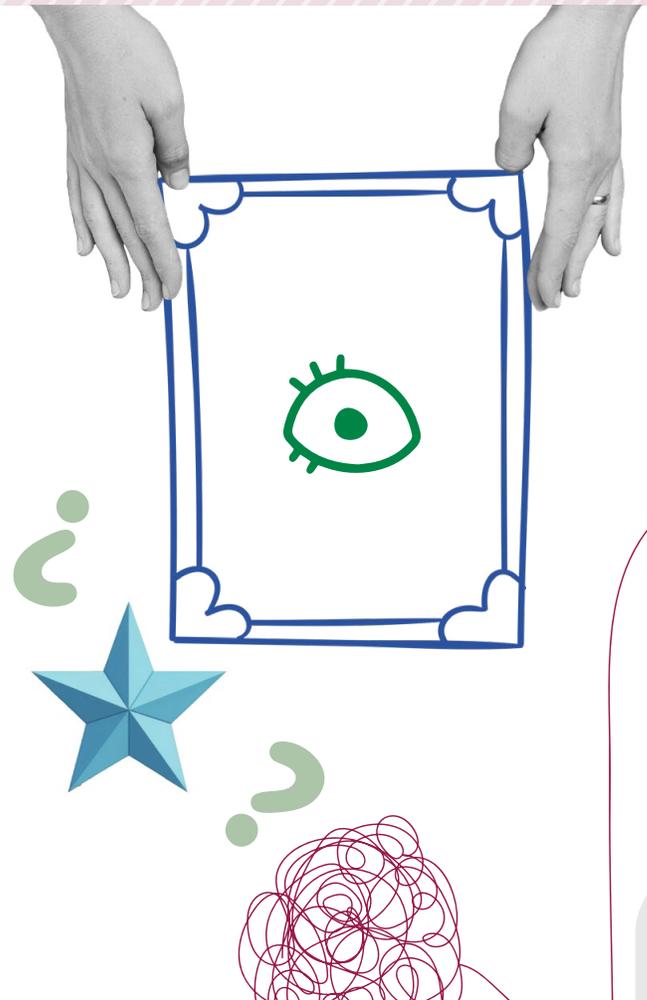
- a) Escribe una decisión importante que enfrentes actualmente, donde te gustaría aplicar el marco de decisión para obtener mayor claridad. Por ejemplo: decidir entre practicar un nuevo deporte o aprender a tocar un instrumento musical.



- La idea de la actividad de cierre es que sus estudiantes consoliden el aprendizaje sobre el marco de decisión mediante la reflexión de situaciones personales actuales y futuras.

Antes de irte, recuerda...

En esta lección, exploramos cómo aplicar el marco de decisión para clarificar las situaciones que enfreamos. Al desglosar el proceso en cuestionamientos claros, podemos tomar decisiones más informadas y alineadas con nuestros objetivos y valores. Recuerda que el marco de decisión es una herramienta para enfrentar los desafíos y oportunidades que se presentan en la vida.

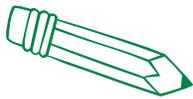


Lección

¿No hay más opciones?

Lección 5. ¿No hay más opciones?

| | | | |
|-----------------|---|-------------------|-----------------------------|
| Objetivo | Generar alternativas creativas para actuar frente a diversas situaciones. | | |
| Resumen | En la primera actividad, las y los estudiantes desarrollan la habilidad del pensamiento creativo para generar alternativas. En la segunda actividad, proponen alternativas en dos casos específicos. En la tercera actividad, aplican lo aprendido en una situación personal. | | |
| Duración | 50 minutos | Materiales | Cuaderno, lápices y colores |



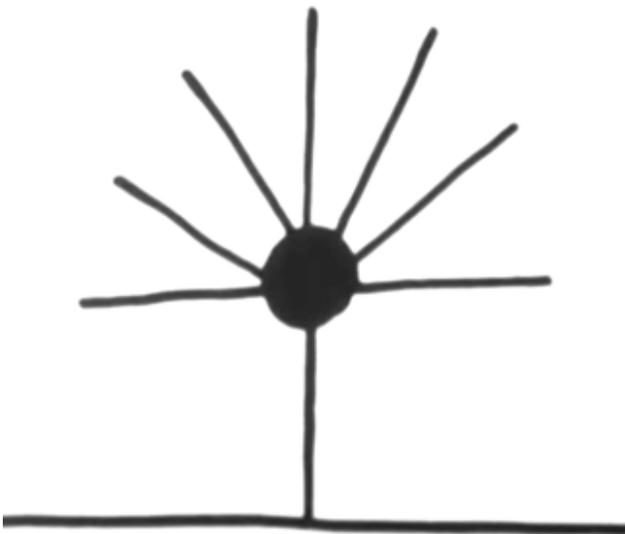
Actividad 1. ¡Múltiples posibilidades!



15 min



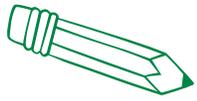
a) Observen la imagen:



- b) Comenten: ¿qué es?
¿qué les evoca esta imagen?
Piensen en todas las alternativas.
- c) Compartan sus respuestas.



- Es importante tomar en cuenta que no hay una respuesta correcta para este ejercicio. El objetivo es generar múltiples alternativas para desarrollar la creatividad, la cual resulta muy útil para la toma de decisiones.



Actividad 2. ¡En busca del Plan B!



30 min



a) Lee el caso de Marcos y propón diferentes alternativas que podría tomar.

| Situación | Alternativas de solución |
|--|--|
| Marcos lleva una vida sedentaria y no se alimenta bien. Después de varios meses, está sufriendo las consecuencias: no se siente saludable. Debe tomar una decisión para revertir esta situación. | Puede invitar a alguien (amistad o familiar), a practicar actividad física con él y así sentirse motivado. |



b) Ayuden a Claudia con alternativas para resolver su problema.

| Situación | Alternativas de solución |
|---|--------------------------|
| Claudia pasa muchas horas en las redes sociales, lo que le dificulta hacer amistades y la hace sentirse aislada y ansiosa. Además, su padre y madre la regañan mucho por esta situación. Claudia debe tomar una decisión. | |

- d) Compartan con el grupo sus alternativas creativas. Reflexionen:
¿en qué puede ayudar el detenerse a pensar en diferentes alternativas?

Concepto
del día:

alternativas creativas

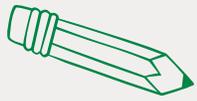
¿Alguna vez te ha pasado que, frente a una problemática por resolver, sientes que no tienes alternativas de solución o que ninguna de las posibilidades es la opción más adecuada?

Las personas somos capaces de generar alternativas creativas al enfrentar problemas o decisiones. Esto implica elegir entre diferentes opciones de acción basadas en nuestras creencias, necesidades, gustos, imaginación o consejos externos.

A menudo, nos encontramos con situaciones donde las alternativas no son satisfactorias, por lo que es necesario crear nuestras propias opciones. Aunque esto puede parecer más desafiante y requerir más tiempo, tiene sus ventajas en la resolución efectiva de problemas.



- En esta actividad sus estudiantes fortalecerán la habilidad de generar alternativas creativas, reconociendo que existen múltiples opciones para abordar una situación específica. Queda para más adelante analizar las diferentes alternativas y elegir una.
- Después de completar la actividad, anime a sus estudiantes a participar en una discusión para analizar las alternativas creativas propuestas y reflexionar sobre la efectividad de cada enfoque.
- Si tiene tiempo, recomendamos proponer una lluvia de ideas con toda la clase para identificar y discutir las mejores alternativas presentadas.



Actividad 3. ¡Lista de alternativas!



10 min



- a) Piensa en una decisión importante que debas tomar en estos días o que podrías enfrentar pronto. Puede ser algo relacionado con tu vida escolar, personal, o social. A partir de ella, completa la tabla.

| Situación | Alternativas de solución |
|-----------|--------------------------|
| | |



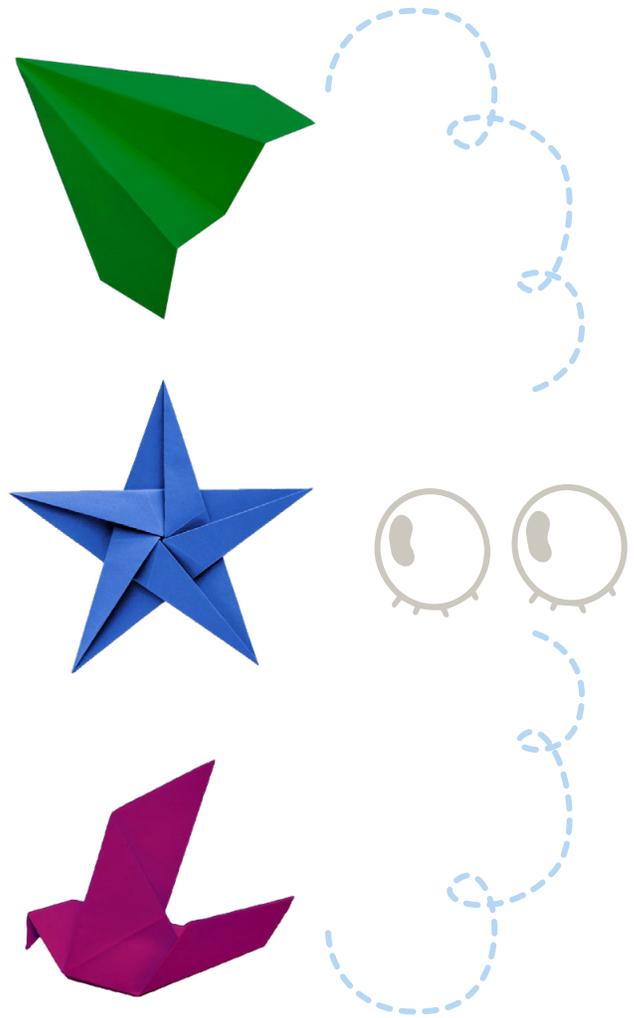
- b) Compartan sus respuestas.



- En esta actividad las y los estudiantes aplican lo aprendido en la lección a una situación personal. El objetivo es desarrollar la habilidad de generar alternativas, la cual es muy útil en diferentes aspectos de la vida, incluyendo la toma de decisiones.

Antes de irte, recuerda...

En esta lección, aprendimos sobre la importancia de generar alternativas creativas al enfrentar decisiones importantes. Las alternativas creativas nos permiten explorar múltiples posibilidades y encontrar opciones que se alineen mejor con nuestras necesidades, objetivos y valores; temas que veremos en las próximas lecciones. Recuerda que siempre hay más opciones de las que aparecen a simple vista. Tómate el tiempo para identificar y considerar todas las posibilidades, siempre puede haber una alternativa mejor.



Notas:

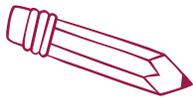
A large, stylized purple number '6' is the central focus of the page. It is positioned on the left side, with its right edge extending towards the center. The number is solid purple and has a clean, modern font style.

Conviene informarse bien

Lección

Lección 6. Conviene informarse bien

| | | | |
|-----------------|--|-------------------|-------------------|
| Objetivo | Buscar información relevante en fuentes confiables que les ayude a anticipar las consecuencias de las diferentes alternativas. | | |
| Resumen | En la primera actividad, las y los estudiantes exploran un caso en el cual un grupo de personas descarta una información que podría haber prevenido una catástrofe. En la segunda, analizan qué información y fuentes les pueden ayudar a tomar mejores decisiones en dos casos concretos. En la tercera, repiten la actividad 2 pero la aplican a un caso personal. | | |
| Duración | 50 minutos | Materiales | Lápices y colores |



Actividad 1. El accidente del Challenger



10 min



a) Revisen la siguiente historia

El Challenger fue un transbordador espacial de la NASA que despegó el 28 de enero de 1986. Este lanzamiento era especial porque llevaba a Christa McAuliffe, la primera maestra en ir al espacio.

Antes del lanzamiento, algunos ingenieros estaban preocupados por el funcionamiento de unas juntas encargadas de sellar los tanques de combustible. Advertían que el frío extremo podría hacer que estas juntas fallaran. Sin embargo, los líderes de la NASA no tomaron en serio estas advertencias. Decidieron seguir adelante con el lanzamiento.

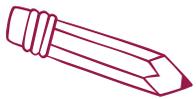
Desafortunadamente, poco después de despegar, el Challenger explotó y los siete tripulantes murieron. Investigaciones posteriores mostraron que el problema se debió a una falla en las juntas.

b) ¿Por qué decidieron lanzar el transbordador a pesar de las advertencias de los ingenieros?



- Este ejercicio tiene como objetivo que las y los estudiantes identifiquen la importancia de evaluar y usar la información con la cual se dispone para predecir las consecuencias de cada alternativa.

- La causa principal que llevó a los directivos de la NASA a continuar con el lanzamiento fue la presión mediática. Quizás este factor les impidió ver que la información era realmente útil. También hay que mencionar que un lanzamiento es un evento muy complejo, donde tener el control de todos los factores es prácticamente imposible.



Actividad 2. Información útil



30 min



a) Imaginen que un familiar quiere comprar un carro y le gustan dos modelos. ¿Qué información útil le ayudaría a decidir? Completen la tabla.

| Información útil | ¿Dónde la conseguimos? |
|-----------------------|---|
| ¿Qué tan cómodos son? | Preguntar a conocidos que tienen el mismo modelo. |
| ¿Cuánto cuestan? | Agencia de autos, internet. |
| | |
| | |
| | |
| | |

b) Un primo quiere estudiar medicina. Completen la tabla para ayudarlo a decidirse.

| Información útil | ¿Dónde la conseguimos? |
|------------------|------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

c) Compartan sus respuestas. Analicen si todas las fuentes son confiables.

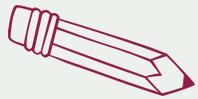
El concepto
de hoy:
**información
útil**

La información útil es cualquier conocimiento, que se tendría o debería saber, antes de tomar una decisión. Esta información puede ayudarnos a predecir las consecuencias de actuar de acuerdo con las alternativas planteadas.

Asimismo, hay fuentes de información más confiables que otras. Por ejemplo: los libros, periódicos, páginas de internet y videos de instituciones serias (como dependencias del gobierno o universidades) e información de personas expertas, son fuentes confiables. La opinión de amistades y personas conocidas puede ser subjetiva. En internet hay que tener cuidado, dudar, verificar las fuentes y confiabilidad de la información y contrastarla con otras fuentes.



- El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes desarrollen su pensamiento crítico para revisar qué información les sería útil en los casos planteados para tomar una decisión razonada.



Actividad 3. Mis decisiones



10 min

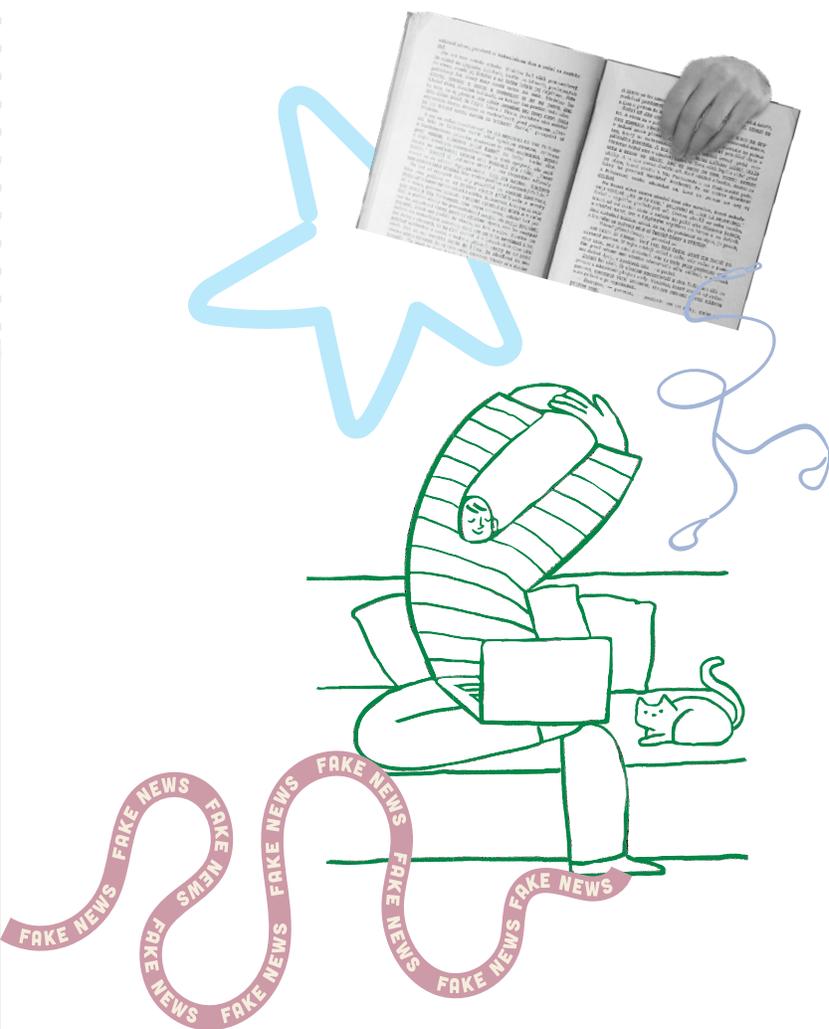


a) Piensa en alguna decisión que tengas que tomar en el futuro y completa la tabla.

| Decisión | |
|------------------|--------------------|
| Información útil | ¿Dónde la consigo? |
| | |
| | |
| | |
| | |



El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes reflexionen sobre una decisión personal. Solicite que compartan sus respuestas quienes deseen hacerlo.



Antes de irte, recuerda:

En esta lección, analizamos la importancia de obtener información útil proveniente de fuentes confiables que nos ayude a tomar decisiones. También vimos que debemos tener creatividad para identificar qué información necesitamos y hay que buscarla. De la información que recibimos debemos identificar cuál es útil y cuál podemos descartar, también considerar si la fuente es confiable o si debemos verificarla en otro medio.

Notas:

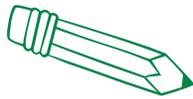
Valores y consecuencias



Lección

Lección 7. Valores y consecuencias

| | | | |
|-----------------|---|-------------------|-------------------|
| Objetivo | Evaluar las consecuencias de diferentes alternativas considerando los valores personales. | | |
| Resumen | En la primera actividad, las y los estudiantes exploran sus valores. En la segunda actividad, analizan un caso y proponen una alternativa considerando las consecuencias y los valores de cada alternativa. En la tercera actividad, trabajan con un caso personal. | | |
| Duración | 50 minutos | Materiales | Lápices y colores |



Actividad 1. Creatividad que mueve.



10 min



- a) Las siguientes palabras representan valores, experiencias o actividades que le importan a las personas.

Amistad Amor Comunidad Conocimiento
Deporte Éxito Generosidad Humor
Inteligencia Libertad Música Paz
Pertenencia Placer Religión Salud Viajes

¿Con cuál te sientes más identificada o identificado? (puedes proponer otros valores, experiencias o actividades de acuerdo con tus intereses.)

b) ¿Por qué es importante ese valor, experiencia o actividad para ti?

c) Describe una situación personal en la cual ese valor se ve reflejado.

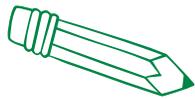


d) ¿Para qué puede ser de utilidad conocer nuestros valores en la toma de decisiones?



- Este ejercicio tiene como objetivo que las y los estudiantes identifiquen sus propios valores y los conecten con alguna experiencia personal. Le recomendamos realizar usted mismo el ejercicio previamente y brindar un ejemplo en clase.

- Comente a sus estudiantes que los valores ayudan a decidir entre las diferentes alternativas. Los valores son una brújula también para la toma de decisiones.



Actividad 2. La historia de Renata



25 min



a) Revisen la siguiente historia:

Renata es una joven deportista que valora y cuida su salud. Un viernes sus amigas la invitaron a una fiesta. Y, por supuesto, fue. En la fiesta había mucha comida chatarra y refrescos. Renata no consume esas cosas, pero escuchen a sus compañeras: "Dale Rena, una vez no te va a pasar nada", "No seas mala onda, Pedro se tomó el trabajo de juntar el dinero y pasar por el súper", "¡Actúa normal por favor!". Y terminó excediéndose. Al otro día, el partido de basquetbol fue una pesadilla.

b) Elijan los dos valores de Renata que se muestran en esta historia:

.....

Salud Placer Pertenencia
Libertad Generosidad

.....

c) Completen la siguiente tabla:

| Alternativas | Consecuencias para Renata | Consecuencias para otras personas | Esta alternativa, ¿se alinea con el valor salud? | Esta alternativa, ¿se alinea con el valor de pertenecer? |
|---|---------------------------|-----------------------------------|--|--|
| No ir a la fiesta. | | | | |
| Consumir comida chatarra (lo que hizo). | | | | |
| No consumir comida chatarra y lidiar con la presión. | | | | |
| No consumir comida chatarra y enojarse con todas y todos. | | | | |

d) ¿Cuál consideran que es la mejor alternativa para Renata? Expliquen su argumento.

Concepto
del día:
valores

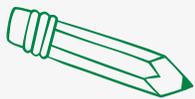
Los valores son cosas que nos importan por diferentes motivos: principios, necesidades, deseos o gustos.

Los valores nos pueden ayudar a evaluar las consecuencias de las diferentes alternativas ante una decisión. Sin embargo, hay decisiones que exigen que prioricemos qué valor consideramos más importante. Cuando la decisión se alinea con nuestros valores, se siente bien. Las mejores decisiones son cuando las tomamos con la mente y el corazón.



- El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes analicen las consecuencias de las diferentes alternativas y usen los valores para evaluar lo más adecuada para Renata. Los valores en juego en esta decisión pueden ser “salud” y “pertenencia”.

- El ejercicio puede causar controversias, lo cual es bueno que suceda. Promueva la escucha empática, donde no se interrumpa a quien hable y se respete su punto de vista.



Actividad 3. Mis decisiones



10 min



- a) Piensa en alguna decisión que tengas que tomar en el futuro y completa la tabla:

| Decisión | |
|---|---|
| ¿Cuáles son los valores con los que te identificas? | |
| Alternativas | ¿Tu decisión está alineada con los valores que tienes?, ¿por qué? |
| | |
| | |
| | |

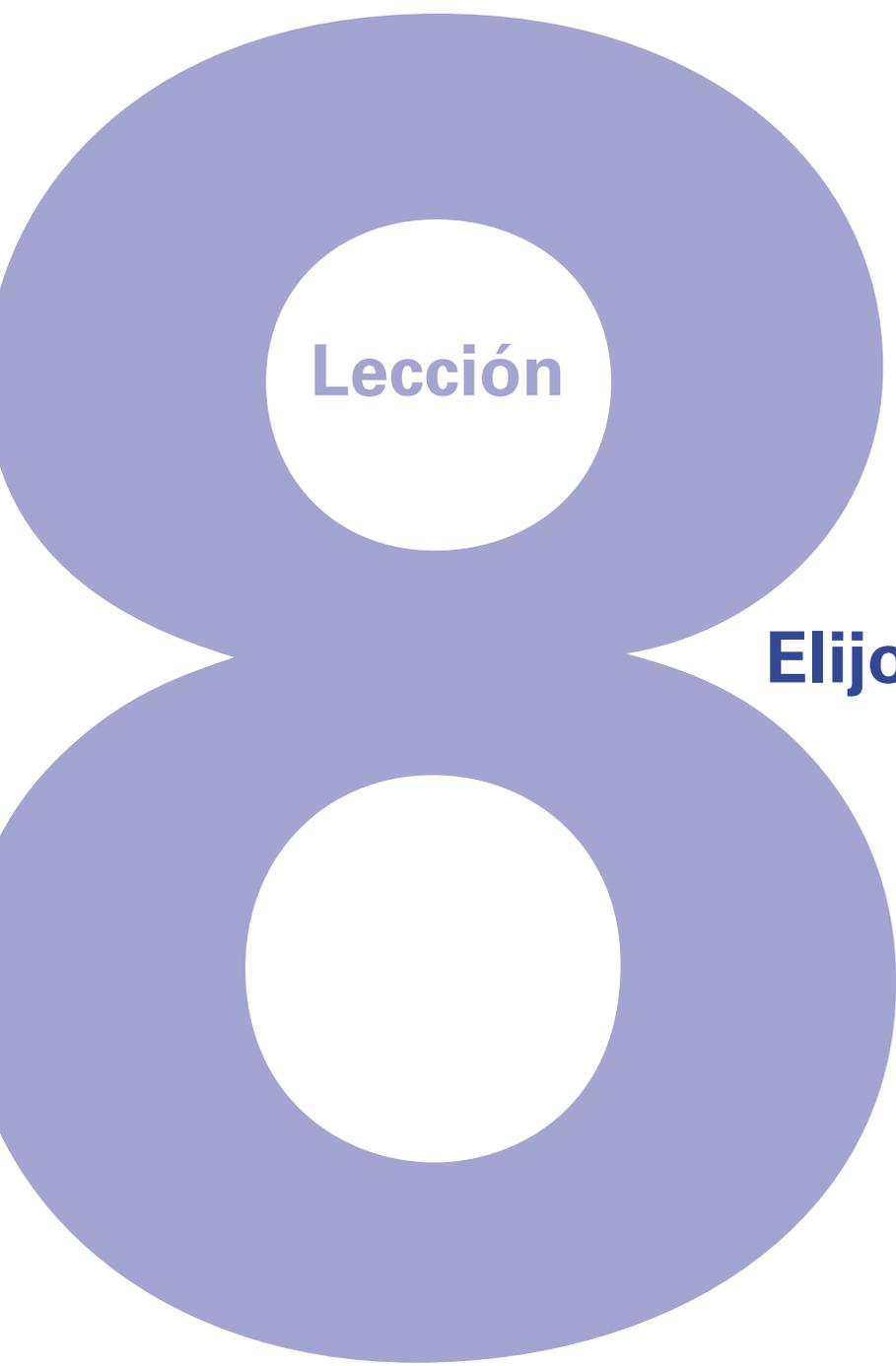


- El objetivo del ejercicio es que las y los estudiantes reflexionen sobre una decisión personal. Aclare que, si bien en la Actividad 1 trabajaron con un solo valor, en realidad las personas tienen muchos valores de los cuales algunos son más importantes que otros.



Antes de irte, recuerda...

En esta lección, analizamos la importancia de explicitar nuestros valores para tomar una decisión. Los valores son las cosas que nos importan. Si queremos comprar un carro, la elección puede verse afectada si valoramos la comodidad, el precio, o el espacio interior del mismo. Por eso, evaluar las alternativas considerando las consecuencias de estas y cómo estas se relacionan con nuestros valores, es un paso muy importante en la toma de decisiones.

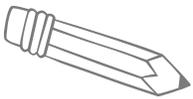


Lección

**Elijo esta alternativa
porque ...**

Lección 8. Elijo esta alternativa porque ...

| | | | |
|-----------------|--|-------------------|-------------------|
| Objetivo | Elegir una alternativa considerando un razonamiento válido que permita argumentarla. | | |
| Resumen | En la primera actividad, las y los estudiantes analizan un caso de toma de decisiones. En la segunda actividad, analizan el mismo caso, pero usando los diferentes elementos de la toma de decisiones abordados en las lecciones anteriores. En la tercera actividad, trabajan con un caso personal. | | |
| Duración | 50 minutos | Materiales | Lápices y colores |



Actividad 1. El caso de Aurelio



10 min



a) Lean el siguiente caso:

Aurelio era un buen estudiante. Tenía buenas calificaciones y soñaba con ser ingeniero naval. Disfrutaba mucho las materias de la escuela.

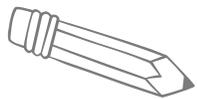
Pero ese año las cosas cambiaron. Un grupo de compañeros empezó a molestarlo llamándolo: "Cerebritito", "ñoño". Aurelio se sentía muy incómodo y molesto.

Entonces tomó una decisión: dejó de hacer las tareas, empezó a estudiar menos para los exámenes y a juntarse más con ellos. Sus calificaciones bajaron, pero ya dejaron de molestarlo. ambos, sin que nadie se sintiera derrotado.

b) ¿Creen que Aurelio tomó una buena decisión? Den tres argumentos que apoyen su respuesta.



- Este ejercicio tiene como objetivo que las y los estudiantes reflexionen sobre el caso y den algunos argumentos basados en lo estudiado (información, valores, consecuencias personales y consecuencia en otras personas) para justificar su respuesta.



Actividad 2. Alternativas para Aurelio



25 min



a) Completen la siguiente tabla a partir del caso de Aurelio.

| Alternativas | Consecuencias para Aurelio | Consecuencias para otras personas (madre, padre o amistades) ¿Estarán de acuerdo con esta decisión? | Información útil que podría averiguar para apoyar esta alternativa | Esta alternativa, ¿se alinea con sus valores? Expliquen |
|---------------------------------|----------------------------|---|--|---|
| Dejar de estudiar (lo que hizo) | | | Hablar con sus amistades. Averiguar en libros o internet cómo lidiar con este tipo de situaciones. | |

| Alternativas | Consecuencias para Aurelio | Consecuencias para otras personas (madre, padre o amistades) ¿Estarán de acuerdo con esta decisión? | Información útil que podría averiguar para apoyar esta alternativa | Esta alternativa, ¿se alinea con sus valores? Expliquen |
|---|----------------------------|---|--|---|
| Hablar con su padre, madre o persona de confianza | | | | |
| | | | | |

- b) Imaginen que son Aurelio y completen la frase con base en las respuestas de la tabla:

Elijo _____ (poner una alternativa), porque _____

c)

(argumenten su alternativa considerando la mayoría de los siguientes elementos: información útil, valores, consecuencias, cómo se siente, cómo afecta a otras personas).

- c) Compartan sus respuestas con otros equipos.

Concepto del día:

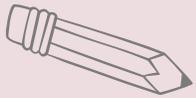
razonamiento válido

Consiste en combinar las alternativas, consecuencias, información útil y valores para tomar una decisión. Debemos, además, justificar nuestra elección completando la frase: "Elijo esta alternativa porque...".

La elección de una alternativa incluye tanto la mente como el corazón. Debe ser lógica, pero a la vez sentirse bien y considerar a las demás personas.



- El objetivo de este ejercicio es elegir una de las alternativas usando el razonamiento válido, que incluye la mente y el corazón.
- En este ejercicio la información útil quizás no es tan evidente como en el caso de comprar algún objeto, sin embargo, se considera fuente de información el hablar con pares para pedir su consejo, recurrir a personas de confianza y revisar estrategias para lidiar con esta situación en libros o sitios de internet.
- En el inciso b) podrían responder: *Elijo hablar con mi padre, madre o cuidador, ya que valoro mucho mi desempeño académico y quiero ser ingeniero. Mi familia también lo valora y no quiero decepcionar a mis seres queridos. El conflicto me hace sentir molesto y preocupado. Aunque siento algún temor de que se agrave si lo denuncio, confío en mis docentes y en los mecanismos de la escuela, ya que me comentan mis amigos que es un problema habitual. Por otro lado, estos compañeros no son mis mejores amigos. Por supuesto, este argumento puede cambiar dependiendo lo que contesten en la tabla.*



Actividad 3. Mis decisiones



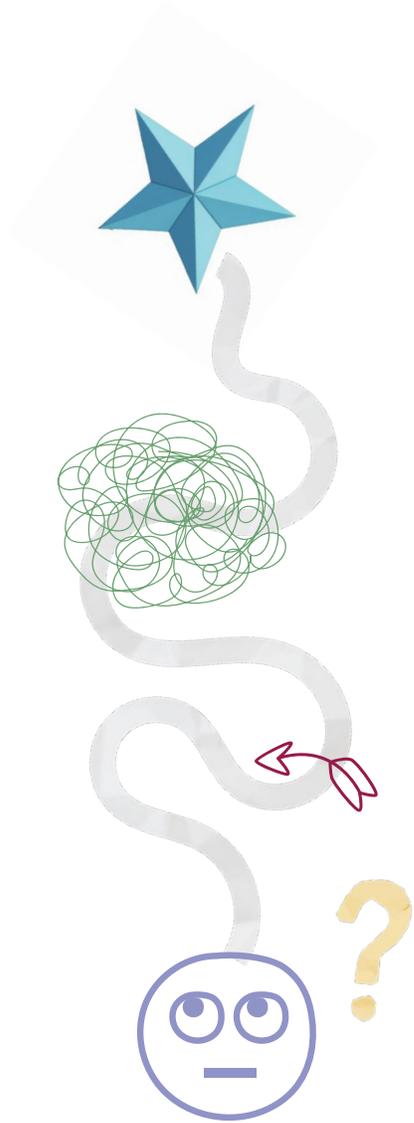
10 min



- a) Piensa en alguna decisión que hayas tomado recientemente.
- b) ¿Consideras que fue una buena decisión? Explica tu respuesta.
- c) ¿Te sentiste bien tomando esa decisión?



- En este ejercicio, las y los estudiantes reflexionan y evalúan una decisión personal. Ahora ya cuentan con varios elementos para hacer la evaluación y mejorar la toma de decisiones.



Antes de irte, recuerda...

En esta lección, analizamos la importancia de unir varios de los elementos que estudiamos previamente (alternativas, consecuencias, información útil y valores), para tomar una decisión que tenga sentido para la mente y que se sienta bien en el corazón. Esto significa que debemos usar la información de manera lógica, aplicando habilidades del pensamiento crítico y creativo, pero también considerar nuestros valores, sentimientos y la opinión e impacto sobre las personas que queremos y que son importantes en nuestras vidas.

Notas:

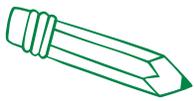


Lección

**Hago mi mejor
esfuerzo**

Lección 9. Hago mi mejor esfuerzo

| | | | |
|-----------------|---|-------------------|-------------------------|
| Objetivo | Reconocer que, en el desarrollo de una habilidad, las cosas pueden no salir como se planean; es posible cometer errores que deben verse como oportunidades de aprendizaje. | | |
| Resumen | En la primera actividad, las y los estudiantes visualizan su futuro e imaginan un obstáculo a superar para alcanzarlo. En la segunda, redactan un texto relacionado con una historia donde se toma una mala decisión. En la tercera actividad, reflexionan sobre los aprendizajes que les dejó un error a nivel personal. | | |
| Duración | 50 minutos | Materiales | Lápices, colores, papel |



Actividad 1. Mi sueño



10 min



a) ¿Qué enseñanza puede extraer de las siguientes frases?

- Thomas Edison, el inventor de la bombilla eléctrica, realizó más de 1000 intentos fallidos antes de que funcionara. Decía: "No he fallado. He encontrado 1000 formas que no funcionan".
- J. K. Rowling, la autora de Harry Potter, fue rechazada por 12 editoriales antes de que su libro fuera publicado.
- Walt Disney, el creador de caricaturas y fundador de Disneyland, fue despedido de un periódico por falta de imaginación.
- Steve Jobs, cofundador de Apple, fue despedido de su propia empresa.
- José Hernández, astronauta de origen mexicano, fue rechazado 11 veces por la NASA antes de ser aceptado.



- a) Imagínate dentro de 10 años. Escribe una frase similar a las propuestas, pero con tu nombre.

_____ (tu nombre), _____ (tu sueño), _____

_____ (tus anécdotas sobre obstáculos superados).

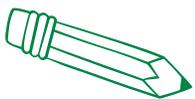


- c) Compartan sus respuestas.



- Este ejercicio tiene como objetivo que sus estudiantes reflexionen sobre la importancia de la perseverancia y superar obstáculos como parte inherente del camino hacia la consecución de sus metas.

- Enfaticé, respecto a la frase de Thomas Edison, qué representa un cambio de actitud frente a un error: en vez de verlo como una falta de capacidad, hay que tomarlo como parte del proceso de desarrollo de nuestra capacidad.



Actividad 2. No todo sale como lo planeamos



30 min



- a) Lean la siguiente historia:

Raquel, una joven estudiante de secundaria, estaba muy entusiasmada por unirse a un taller de Ciencias de su escuela. Le gustaba tanto el taller de Ciencias como practicar deportes en el club de su barrio. Después de pensarlo, se decidió por los deportes porque en esa actividad estaban sus amigas y pensó que sería muy divertido. Sin embargo, con el tiempo, se dio cuenta de que las prácticas eran muy intensas, le ocupaban mucho tiempo y le dejaban poco para estudiar y disfrutar otras actividades que también le gustaban.

- b) Imaginen que son Raquel. Preparen una breve representación donde expliquen: qué le pasó, por qué tomó esa decisión, en qué se equivocó, cómo se sintió, qué hizo después y qué aprendió de su error.
- c) Presenten sus historias de Raquel, y revisen en grupo cuál les gustó más y por qué.



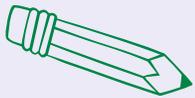
Concepto del día:

aprender del error

Aprender del error significa reconocer y analizar las equivocaciones que cometemos para obtener lecciones valiosas de ellas. En lugar de sentirnos desanimadas o desanimados, podemos utilizar estas experiencias como oportunidades para mejorar y crecer. Aprender del error es esencial para el florecimiento humano y el éxito a largo plazo.



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes tomen conciencia de la importancia de no desanimarse frente a los errores y fracasos. Comprender que los errores no ponen en duda su capacidad ni valía, sino que son experiencias inherentes e inevitables en todo proceso de crecimiento personal.



Actividad 3. Mis errores



10 min



- a) Piensa en algún error o fracaso que hayas cometido recientemente en una toma de decisiones. Luego reflexiona sobre qué puedes aprender de este error. Completa la tabla.

| Error | Consecuencias para Aurelio |
|---|---|
| Decidí ir a otra fiesta en vez de ir a la casa de mi amiga el día de su cumpleaños. Luego me arrepentí. | Aprendí que tomar decisiones al calor de las emociones puede no ser una buena idea. Que es mejor parar y tomarse un tiempo para analizar las consecuencias. |
| | |



- En este ejercicio sus estudiantes reflexionan sobre un error personal y lo que pueden aprender de él.
- Aclare al grupo que el error, tiene que ver con una toma de decisión. Brinde algunos ejemplos personales para aclarar la idea.
- En general, extraer el aprendizaje de un error puede ser complicado para sus estudiantes, apóyelos a analizar su caso si es necesario. Compartir sus respuestas también los puede ayudar a tener ejemplos y aclarar la idea.



Antes de irte, recuerda...

En esta lección, analizamos la importancia de perseverar en el desarrollo de una habilidad o logro de una meta. Este camino estará lleno de obstáculos y cometeremos muchos errores. Además, tendremos muchas frustraciones y las cosas no saldrán siempre como esperamos.

Pero la recomendación es: hago mi mejor esfuerzo. Cuando me equivoco o no me sale, aprendo y lo vuelvo a intentar.

Notas:

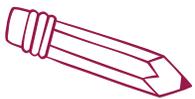
Lección

10

**Toma de decisión
en acción**

Lección 10. Toma de decisión en acción

| | | | |
|-----------------|---|-------------------|--------------------------|
| Objetivo | Utilizar todos los elementos de la toma de decisiones para planificar una decisión presente o futura. | | |
| Resumen | En la primera actividad, las y los estudiantes revisan los temas del manual. En la segunda, planean una toma de decisión personal. En la tercera actividad, se despiden y reflexionan sobre lo aprendido. | | |
| Duración | 50 minutos | Materiales | Lápices, colores y papel |



Actividad 1. Repasemos



15 min

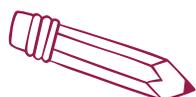


a) Los siguientes elementos que estudiamos en las lecciones previas, se usan para tomar una decisión. Platiquen sobre lo que recuerdan de cada uno:

1. Marco útil
2. Generar alternativas
3. Información útil
4. Valores y consecuencias
5. Razonamiento válido



- Este ejercicio tiene como objetivo que las y los estudiantes repasen los contenidos del manual, sobre todo las lecciones donde se presentan estos elementos (de la Lección 4 a la Lección 8). Usarán estos elementos para plantear una toma de decisión personal.



Actividad 2. Toma de decisiones



25 min



a) Piensa en una decisión que debas tomar (ahora o en el futuro):

.....

b) Completa la siguiente tabla:

| Describe la decisión a tomar: | | | | |
|--|-----------------------|---|--|--|
| Marco: ¿qué debo y qué no debo decidir? _____ _____ | | Valores: ¿qué valores (cosas que te importan, como gustos, necesidades y deseos) están involucrados? _____ | | |
| ¿Por qué vale la pena reflexionar sobre esta decisión? _____ _____ | | | | |
| ¿Por qué es difícil esta decisión? _____ | | | | |
| Alternativas | Consecuencias para ti | Consecuencias para otras y otros (madre, padre, amistades, etc.) ¿Estarán de acuerdo con esta decisión? | Información útil que podrías averiguar para apoyar esta alternativa ¿dónde la consigues? | Esta alternativa, ¿se alinea con tus valores? Explica |

| Alternativas | Consecuencias para ti | Consecuencias para otras y otros (madre, padre, amistades, etc.) ¿Estarán de acuerdo con esta decisión? | Información útil que podrías averiguar para apoyar esta alternativa ¿dónde la consigues? | Esta alternativa, ¿se alinea con tus valores? Explica |
|--------------|-----------------------|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Elijo _____, porque _____



c) Compartan cómo les fue y qué dificultades encontraron.

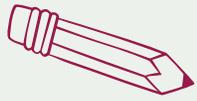
Concepto del día:
elementos para la toma de decisiones

Los cinco elementos que te sugerimos para planear una decisión son: marco útil, generar alternativas, información útil, valores y consecuencias, y razonamiento válido. Además, hay un sexto elemento que consiste en comprometerse a actuar.

No es necesario que apliquen los elementos en el orden presentado. Incluso pueden regresar y fortalecer alguno, todas las veces que consideren. Por ejemplo, fusionar alternativas o considerar otras que no se nos ocurrieron al principio.



- El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes usen sus conocimientos para planear una toma de decisión personal. Comente que, como en todo nuevo conocimiento, al principio puede resultar difícil y generar muchas dudas. Pero, con la práctica, definitivamente vamos a mejorar.



Actividad 3. Compromiso a actuar



10 min



- a) Completa con base en la decisión que vas a tomar.
Me comprometo a: _____

[Completa el primer paso al que te comprometes para ejecutar tu decisión], para el día _____
_____ [anota la fecha].



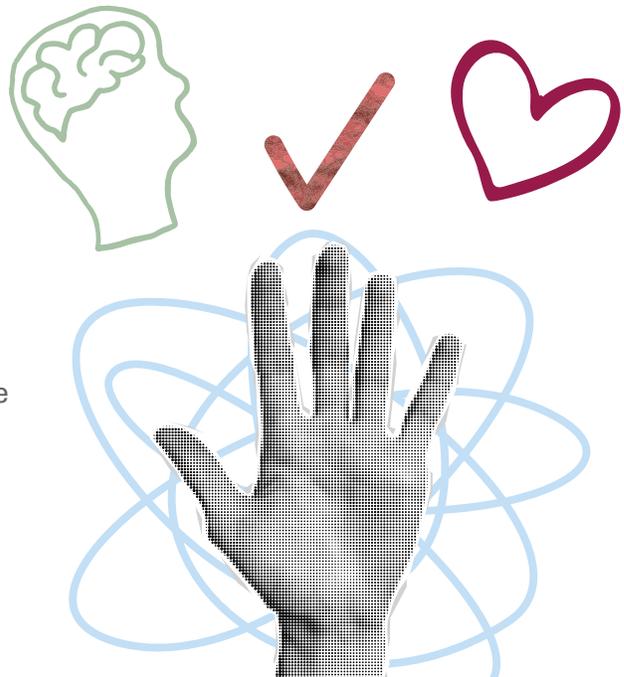
- b) A modo de despedida, mencionen el nombre de una persona a quien les gustaría agradecer y la razón por la cual desean hacerlo.



- Agradecer es una buena manera de concluir el curso. Agradezca a sus estudiantes por el esfuerzo y la dedicación.
- Recuérdales que la toma de decisiones es una habilidad y su dominio se logra practicándola, una y otra vez.

Antes de irte, recuerda:

En esta lección, integramos lo estudiado en el manual para establecer una guía de cinco elementos que nos ayudan a tomar decisiones autónomas y responsables. También hay que tener en cuenta que una buena decisión tiene sentido desde la perspectiva de la mente y se siente bien en el corazón. Finalmente, una vez que nos detenemos a reflexionar sobre una decisión que consideramos importante, el paso siguiente consistirá en llevarla a la práctica.



Anexo 1

Diagnóstico de habilidades

El **Diagnóstico de habilidades** está diseñado para que las y los estudiantes lo realicen antes de comenzar a implementar las lecciones del manual, ya que es una herramienta clave para medir su nivel de habilidades al inicio del curso y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Se sugiere realizarlo solamente si se planea realizar todas las lecciones del manual.

En esta sección, compartimos una serie de recomendaciones para implementar el diagnóstico y, posteriormente, lo incluimos en un formato que se puede imprimir y brindar a las y los estudiantes.

Recomendaciones para la implementación del diagnóstico



Duración del diagnóstico: 20 minutos



Materiales:

- Diagnóstico de habilidades impreso para cada estudiante (Diagnóstico de negación)
- Lápices para cada estudiante

Procedimiento:

1. Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla, calcular nuestros propios resultados y revisar la interpretación de estos. Esto nos ayudará a familiarizarnos con las preguntas y con la manera de calcular e interpretar el diagnóstico. A su vez, esto nos permitirá prever y responder cualquier duda que puedan tener las y los estudiantes.
2. Antes de empezar, es fundamental explicar a las y los estudiantes el propósito del diagnóstico, además de comunicar que se trata de una herramienta que nos ayudará a conocer su nivel de desarrollo de habilidades en esta área y a saber el estado actual del grupo. Es importante que las y los estudiantes deben saber que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación, que sólo serán leídas por su docente y que serán anónimas.
3. Es indispensable asegurarnos de que las y los estudiantes tengan un lugar tranquilo y sin distracciones para realizar el diagnóstico.
4. Es fundamental que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

5. Al aplicar el diagnóstico, es importante brindar a las y los estudiantes el tiempo necesario para completarlo. Procuremos ser pacientes y tomemos en cuenta que hay estudiantes que podrían necesitar más tiempo que el resto del grupo.
6. Una vez que las y los estudiantes hayan completado el diagnóstico, calcularán sus resultados y los escribirán claramente en el diagnóstico, dando paso a la interpretación de estos. Podemos sugerirles que escriban una reflexión personal sobre su diagnóstico en algún cuaderno de trabajo que vayan a destinar a las actividades de este manual.
7. Al finalizar la aplicación, es importante recoger las hojas del diagnóstico con las respuestas y, posteriormente, realizar un promedio con los puntajes de todo el grupo para conocer su capacidad en la toma de decisiones. Los resultados de la evaluación nos ayudarán a determinar el nivel de habilidades de las y los estudiantes al inicio del programa. Esta información es importante para planificar la enseñanza y para identificar las áreas en las que las y los estudiantes necesitan más apoyo. En caso de que las autoridades de la escuela quieran usar el Diagnóstico de habilidades, deberán explicar a las y los estudiantes qué alcances tendrá la evaluación, quiénes la podrán conocer, y cómo se cuidarán sus datos personales.
8. Asimismo, es fundamental reconocer que este instrumento es un diagnóstico, es decir, es solo una fotografía del momento, no es algo inamovible o no modificable. Por lo tanto, es solo un punto de partida para trabajar el tema con las y los estudiantes.

Al finalizar las lecciones del manual, recomendamos volver a aplicar el Diagnóstico de habilidades e invitar a cada estudiante a comparar sus resultados para notar si mejoró su puntaje. Como docentes, podemos comparar el promedio para saber qué cambios experimentó nuestro grupo en el desarrollo de la toma de decisiones.

Diagnóstico de toma de decisiones²

Fecha_____

Escuela_____

Grupo_____

Instrucciones: a continuación, te presentamos una lista de afirmaciones relacionadas con la toma de decisiones. Lee cada oración cuidadosamente y señala en qué medida aplican para ti. No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor responde cada pregunta de la manera más honesta posible.

Tus respuestas son confidenciales y anónimas, lo cual significa que sólo la persona que está facilitando este programa tendrá acceso a ellas; la hoja que entregues no llevará tu nombre.

| | | Nunca | Pocas veces | A veces | Casi siempre |
|---|--|-------|-------------|---------|--------------|
| 1 | Considero todas las opciones posibles antes de tomar una decisión. | | | | |
| 2 | Pienso en las consecuencias a largo plazo de mis decisiones. | | | | |
| 3 | Busco consejos y opiniones de otras personas antes de decidir. | | | | |
| 4 | Analizo los pros y los contras de cada alternativa antes de decidir. | | | | |
| 5 | Me siento segura o seguro al tomar decisiones importantes. | | | | |
| 6 | Soy capaz de cambiar mi decisión si encuentro una opción mejor. | | | | |

2. Basado en Sanz de Acedo Lizárraga, M. L., Sanz de Acedo Baquedano, M. T., Soria Oliver, M., y Closas, A. (2009). Development and validation of a decision-making questionnaire. *British Journal of Guidance & Counseling*, 37(3), 357-373. DOI: 10.1080/03069880902956959.

| | | Nunca | Pocas veces | A veces | Casi siempre |
|----|---|-------|-------------|---------|--------------|
| 7 | Tomo en cuenta mis valores y principios personales al tomar decisiones. | | | | |
| 8 | Me adapto rápidamente si las circunstancias cambian después de tomar una decisión. | | | | |
| 9 | Evalúo mis decisiones pasadas para aprender de mis errores y aciertos. | | | | |
| 10 | Priorizo mis decisiones basándome en su importancia y urgencia. | | | | |
| 11 | Mantengo la calma y la objetividad en situaciones de toma de decisiones bajo presión. | | | | |
| 12 | Confío en mi intuición cuando tengo que tomar decisiones rápidamente. | | | | |

Interpretación de respuestas

Este diagnóstico es una herramienta que te ayudará a conocer tu nivel de habilidad en la toma de decisiones. La toma de decisiones efectiva implica evaluar opciones, considerar consecuencias y actuar con confianza y adaptabilidad.

¿Cómo calcular tus resultados?

Para calcular tus resultados debes sumar los puntajes de todas las preguntas con la siguiente codificación:

- Nunca 1
- Pocas veces 2
- A veces 3
- Casi siempre 4

¿Cómo interpretar tus resultados?

Los resultados de la evaluación se interpretan de la siguiente manera:

- **Puntaje entre 36 y 48:** tienes un nivel alto de habilidad en la toma de decisiones. Eres capaz de evaluar opciones, considerar consecuencias y actuar con confianza y adaptabilidad.
- **Puntaje entre 24 y 35:** tienes un nivel medio de habilidad en la toma de decisiones. Evalúas opciones y consideras las consecuencias, pero puedes mejorar en la confianza, adaptabilidad o revisión de alternativas.
- **Puntaje entre 12 y 23:** tienes un nivel bajo de habilidad en la toma de decisiones. Puedes tener dificultades para evaluar opciones, considerar consecuencias y actuar con confianza y adaptabilidad.
- **Puntaje menor a 12:** tienes un nivel muy bajo de habilidad en la toma de decisiones. Es posible que tengas dificultades significativas en este aspecto, pero puedes mejorar a través de la práctica y reflexión sobre tus decisiones.

Anexo 2

Revisión final de aprendizajes

La **Revisión final de aprendizajes** está diseñada para que las y los estudiantes la realicen al finalizar todas las lecciones del manual y es una herramienta para evaluar si han logrado comprender los conceptos esenciales del curso.

En esta sección compartimos una serie de recomendaciones para implementar la evaluación y, posteriormente, la incluimos en un formato para imprimir de modo tal que las y los estudiantes puedan realizarla.

Recomendaciones para la implementación de la Revisión final de aprendizajes

 **Duración del diagnóstico:** 20 minutos

 **Materiales:**

- El documento “Revisión final de aprendizajes”, impreso para cada estudiante
- Lápices para cada estudiante

Procedimiento:

1. Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla. En este manual hemos incluido una versión de esta con las respuestas correctas, o bien con ejemplos cuando se trata de preguntas abiertas. Además, hemos incluido una versión sin respuestas para imprimir y brindar a las y los estudiantes.
2. Antes de empezar la **Revisión final de aprendizajes**, debemos explicar a las y los estudiantes que el propósito de esta actividad es identificar si los conceptos clave del manual quedaron claros o si hay dudas. Es importante que sepan que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación y que sólo serán leídas por su docente.
3. Es fundamental procurar que las y los estudiantes tengan un lugar tranquilo y sin distracciones para realizar la revisión final de aprendizajes.
4. Es indispensable que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

5. Al aplicar la **Revisión final de aprendizajes**, es importante brindar a las y los estudiantes el tiempo necesario para completarlo. Procuremos ser pacientes y tomemos en cuenta que hay estudiantes que podrían necesitar más tiempo que el resto del grupo.
6. Una vez que las y los estudiantes hayan completado la **Revisión final de aprendizajes**, pueden entregar sus respuestas.
7. Al revisar las respuestas, es importante identificar si hay estudiantes que han salido con una calificación baja o si hay preguntas que se han respondido incorrectamente en varios casos. Podemos organizar una sesión con las y los estudiantes para repasar aquellos temas donde identificamos errores comunes y también podemos hablar en privado con quienes obtuvieron un puntaje bajo para realizar una estrategia conjunta que les permita continuar trabajando con la toma de decisiones .

Revisión final de los aprendizajes

(Versión con respuestas para las y los docentes)

Instrucciones: a continuación, te presentamos algunas preguntas sobre las lecciones de este manual. Lee cada una y responde lo que consideres adecuado, conforme a los contenidos revisados en las lecciones.

1. La habilidad para tomar decisiones tiene que ver con elegir la alternativa que represente lo mejor para mí, sin considerar las consecuencias para otras personas.
 - a) Verdadero
 - b) Falso
2. De la siguiente lista, identifica los incisos que hacen referencia a los beneficios de la toma de decisiones.
 - a) Desarrollar autonomía e independencia.
 - b) Pensar en las consecuencias en mí y en las y los demás.
 - c) Resolver problemas de manera creativa.
 - d) Desarrollar el juicio crítico.

3. Actuar en “piloto automático” o “seguir la corriente” es la mejor forma de tomar una decisión.
- a) Verdadero
 - b) Falso
4. Ordena los pasos del marco de decisión, colocando el número correspondiente dentro del paréntesis.
- a) (1) Identificar el problema sobre el que hay que tomar una decisión.
 - b) (4) Considerar el punto de vista de otras personas.
 - c) (2) Detallar el dilema y por qué no es tan sencillo escoger un curso de acción.
 - d) (3) Integrar otros factores que debo tomar en cuenta para la decisión.
5. Escribe dos beneficios de generar alternativas creativas al enfrentarse a decisiones importantes.
- a) Explorar múltiples opciones que van más allá de las que son obvias.
 - b) Encontrar opciones que consideren nuestras necesidades, objetivos y valores.
6. ¿Por qué es importante considerar la información de fuentes confiables antes de tomar una decisión importante?
- a) Ayuda a evitar errores y malas decisiones basadas en datos incorrectos.
 - b) Permite anticipar mejor las consecuencias de las alternativas disponibles.
 - c) Mejora la credibilidad de nuestras decisiones ante otras personas.
 - d) Todas las anteriores.

7. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor por qué es importante considerar nuestros valores personales al tomar decisiones?

- a) Porque nos permite tomar decisiones que son populares entre nuestras amistades.
- b) Porque facilita tomar decisiones que están alineadas con lo que otras personas esperan.
- c) Porque nos ayuda a tomar decisiones que nos hacen sentir bien con nuestra persona y que reflejan lo que verdaderamente nos resulta importante.
- d) Porque nos ayuda a evitar cualquier tipo de conflicto con las demás personas.

8. Identifica cuál de las siguientes afirmaciones es un ejemplo de razonamiento válido al elegir una alternativa:

- a) Elijo esta alternativa porque combina la información útil que he recopilado, se alinea con mis valores y tiene consecuencias positivas para mí y para las demás personas.
- b) Elijo esta alternativa porque es la más popular entre mis amistades, aunque no esté basada en información confiable
- c) Elijo esta alternativa porque se siente bien emocionalmente, aunque las consecuencias a largo plazo sean negativas.
- d) Elijo esta alternativa porque es la que menos esfuerzo requiere, aunque no esté alineada con mis valores.

9. Reconocer y analizar los errores que cometemos es importante porque nos permite aprender de ellos y mejorar nuestras habilidades.

- a) Verdadero
- b) Falso

10. ¿Cuál de los siguientes elementos NO es uno de los cinco sugeridos para planear una toma de decisión?

- a) Generar alternativas
- b) Información útil
- c) Valores y consecuencias
- d) Seguir la opinión de la mayoría.

Revisión final de los aprendizajes

(Versión para las y los estudiantes)

Fecha: _____

Grupo: _____

Nombre: _____

Instrucciones: a continuación, te presentamos algunas preguntas sobre las lecciones de este manual. Lee cada una y responde lo que consideres adecuado, conforme a los contenidos revisados en las lecciones. Puedes elegir más de una opción en algunas de las preguntas.

1. La habilidad para tomar decisiones tiene que ver con elegir la alternativa que represente lo mejor para mí, sin considerar las consecuencias para otras personas.
 - a) Verdadero
 - b) Falso

2. De la siguiente lista, identifica los incisos que hacen referencia a los beneficios de la toma de decisiones.
 - a) Desarrollar autonomía e independencia.
 - b) Pensar en las consecuencias en mí y en las y los demás.
 - c) Resolver problemas de manera creativa.
 - d) Desarrollar el juicio crítico.

3. Actuar en “piloto automático” o “seguir la corriente” es la mejor forma de tomar una decisión.
 - a) Verdadero
 - b) Falso

4. Ordena los pasos del marco de decisión, colocando el número correspondiente dentro del paréntesis.

- a) () Identificar el problema sobre el que hay que tomar una decisión.
- b) () Considerar el punto de vista de otras personas.
- c) () Detallar el dilema y por qué no es tan sencillo escoger un curso de acción.
- d) () Integrar otros factores que debo tomar en cuenta para la decisión.

5. Escribe dos beneficios de generar alternativas creativas al enfrentarse a decisiones importantes.

- a) Explorar múltiples opciones que van más allá de las que son obvias.
- b) Encontrar opciones que consideren nuestras necesidades, objetivos y valores.

6. ¿Por qué es importante considerar la información de fuentes confiables antes de tomar una decisión importante?

- a) Ayuda a evitar errores y malas decisiones basadas en datos incorrectos.
- b) Permite anticipar mejor las consecuencias de las alternativas disponibles.
- c) Mejora la credibilidad de nuestras decisiones ante otras personas.
- d) Todas las anteriores.

7. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor por qué es importante considerar nuestros valores personales al tomar decisiones?

- a) Porque nos permite tomar decisiones que son populares entre nuestras amistades.
- b) Porque facilita tomar decisiones que están alineadas con lo que otras personas esperan.
- c) Porque nos ayuda a tomar decisiones que nos hacen sentir bien con nuestra persona y que reflejan lo que verdaderamente nos resulta importante.
- d) Porque nos ayuda a evitar cualquier tipo de conflicto con las demás personas.

8. Identifica cuál de las siguientes afirmaciones es un ejemplo de razonamiento válido al elegir una alternativa:

- a) Elijo esta alternativa porque combina la información útil que he recopilado, se alinea con mis valores y tiene consecuencias positivas para mí y para las demás personas.
- b) Elijo esta alternativa porque es la más popular entre mis amistades, aunque no esté basada en información confiable
- c) Elijo esta alternativa porque se siente bien emocionalmente, aunque las consecuencias a largo plazo sean negativas.
- d) Elijo esta alternativa porque es la que menos esfuerzo requiere, aunque no esté alineada con mis valores.

9. Reconocer y analizar los errores que cometemos es importante porque nos permite aprender de ellos y mejorar nuestras habilidades.

- a) Verdadero
- b) Falso

10. ¿Cuál de los siguientes elementos NO es uno de los cinco sugeridos para planear una toma de decisión?

- a) Generar alternativas
- b) Información útil
- c) Valores y consecuencias
- d) Seguir la opinión de la mayoría.

Referencias y recomendaciones

Referencias bibliográficas

- Secretaría de Educación Pública (2022) Plan de Estudios para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria. Disponible en: https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/07/Plan_de_Estudios_para_la_Educacion_Preescolar_Primeria_y_Secundaria.pdf
- Blakemore, S. (2018). *Inventing ourselves. The secret life of the teenage brain*. Nueva York, EUA: Public- Affairs.
- Chávez, M. (2012). *Estimación de la probabilidad de experimentar consecuencias positivas y negativas asociadas al consumo de alcohol en estudiantes universitarios*. Tesis de licenciatura publicada. Facultad de Psicología. UNAM: México. Recuperada en: <http://132.248.9.195/ptd2013/Presenciales/0688876/Index.html>
- Collaborative for Academic, Social, And Emotional Learning. [CASEL] (2017). What is SEL? Recuperado de: <https://casel.org/what-is-sel>. Consultado el 26 de julio del 2018.
- Construye T. (2018). *Habilidades socioemocionales*. México: SEP y PNUD. Recuperado en <http://www.construye-t.org.mx/habilidades> Consultado el 2 de junio del 2108.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, rationality and the human brain*. Nueva York, EUA: Avon Books.
- Do, K.T., Moreira, J. F. G., & Telzer, E. H. (2017). *But is helping you worth the risk? Defining prosocial risk taking in adolescence. Developmental cognitive neuroscience*, 25, 260-271.
- García-Cabrero, B., Esquivel, F y Baum, S. (2000). *Psicología y Orientación Educativa III. Guía para el Maestro*. México: Universidad Autónoma de Puebla.

- Herrera, M., Avelar, C., Nakazawa, F. y Bouzas, A. (2004). "¿Decisiones racionales o psicológicas?" En Santoyo y Vázquez (Comp.) *Teoría conductual de la elección: decisiones que se revierten*. Facultad de Psicología. UNAM: México. Recuperado en: http://132.248.9.9/libroe_2006/1022723/Index.html
- Kahneman, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio*. España: Penguin Random House.
- Keelin, Schoemaker y Spetzler (2009). *Decision quality. The fundamentals of making good decisions*. California, EUA: Decision Education Foundation. Recuperado de <https://www.decisioneducation.org/curriculum> Consultado el 2 de junio del 2018.
- Mann, L., Harmoni, R., & Power, C. (1989). *Adolescent decision-making: The development of competence*. *Journal of adolescence*, 12(3), 265-278. doi:10.1016/0140-1971(89)90077-8.
- Nagaoka, J., Farrington, C. A., Ehrlich, S. B. & Heath, R. D. (2015). Foundations for Young Adult Success: A Developmental Framework. Concept Paper for Research and Practice. *University of Chicago Consortium on Chicago School Research*. Recuperado de [https://consortium.uchicago.edu/sites/default/files/publications/Foundations for Young Adult-Jun2015-Consortium.pdf](https://consortium.uchicago.edu/sites/default/files/publications/Foundations%20for%20Young%20Adult-Jun2015-Consortium.pdf)
- Patiño Domínguez, H. A. M. (2018). Perspectiva ética, pensamiento crítico y sentido de responsabilidad social en los estudiantes universitarios. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 5(2), 1-31. Recuperado de https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/_files/200003735-ebfbecf5a/18.1.37%20Perspectiva%20%C3%A9tica%2C%20pensamiento%20cr%C3%ADtico%20y.....pdf. Consultado el 18 de junio del 2018.
- Peters, E. (2017). Educating good decisions. *Behavioural Public Policy*, 1(2), 162-176.
- Valenzuela Mujica, M.T., Ibarra, R., María, A., Zubarew, G., & Correa, M. L. (2013). Prevención de conductas de riesgo en el Adolescente: rol de familia. *Index de enfermería*, 22(1-2), 50-54.

Recomendaciones complementarias para el curso

- Arons, A. B., & Redish, E. F. (1997). *Teaching introductory physics* (Vol. 22). Nueva York, EUA: John Wiley & Sons, Inc.
- Azaola, E. (2015). Diagnóstico de las y los adolescentes que cometen delitos graves en México. México: UNICEF.
- Barbosa-Martinez, R. C., Ramirez-Aranda, J. M., Salazar-González, B. C., Benavides-Torres, R. A., Champion, J. D., & Gallegos-Guajardo, J. (2016). Life Project for Adolescents: A Concept Analysis. *International Journal of Social Science Studies*, 4(5), 31-37. doi:10.11114/ijsss.v4i5.1490.
- Blakemore, S. y Robbins, T. (2012). Decision-making in the adolescent brain. *Nature neuroscience* 15(9): 1184-1191. doi: 10.1038/nn.3177.
- Ben-Eliyahu, A., Linnenbrink-Garcia, L. y Putallaz, M. (2017). The intertwined nature of adolescent's social and academic lives: Social and academic goal orientations. *Social Development. Journal of Advanced Academics*, 28(1), 66-93.
- Deci, E.L y Ryan, R.M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *The Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 45, 294-309.
- Elias, M. J., Kranzler, A., Parker, S. J., Kash, V. M., & Weissberg, R. P. (2014). The complementary perspectives of social and emotional learning, moral education, and character education. En: Nucci, L., Narvaez, D. y Krettenauer, T. (Eds.), *Handbook of moral and character education* (pp. 272-290). Nueva York, EUA: Routledge.

- Fandiño Parra, Yamith José. (2011). Los jóvenes hoy: enfoques, problemáticas y retos. *Revista iberoamericana de educación superior*, 2(4), 150-163. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722011000200009&lng=es&tling=es Consultado el 20 de mayo de 2018.
- Illinois State Board, Social and Emotional Learning Standards. (2018). *Social and Emotional Learning Standards*. Recuperado de <https://www.isbe.net/Pages/Social-Emotional-Learning-Standards.aspx> Consultado el 23 de Mayo del 2018.
- McDermott, L. C. y Physics Education Group, Univ. of Washington. (1996). *Physics by Inquiry, Volume 1*. EUA: John Wiley & Sons, Inc.
- OECD(2017), *Building an Inclusive Mexico: Policies and Good Governance for Gender Equality*, OECD Publishing, Paris, <http://dx.doi.org/10.1787/9789264265493>.
- PATH (2003). *Life Planning Skills: A Curriculum for Young People in Africa, Uganda Version. Facilitator's Manual*. Washington, D.C., EUA: PATH.
- Roeser, R. W. y Pinela, C. (2014). Mindfulness and compassion training in adolescence: A developmental contemplative science perspective. *New Directions for Student Leadership*, 142, 9-30. doi: 10.1002/yl.20094.
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral*, Educación Socioemocional, Colaboración, (pp. 557-560). México: Secretaría de Educación Pública. Recuperado de: <http://www.aprendizajesclave.sep.gob.mx/prim-intro-Socioemocional.html> Consultado el 18 de febrero del 2018.
- Telzer, E. H., Fuligni, A. J., Lieberman, M. D. y Galván, A. (2014). Neural sensitivity to eudaimonic and hedonic rewards differentially predict adolescent depressive symptoms over time. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(18), 6600-6605. doi: 10.1073/pnas.1323014111.
- Telzer, E. H., Gonzales, N., & Fuligni, A. J. (2014). Family obligation values and family assistance behaviors: Protective and risk factors for Mexican–American adolescents' substance use. *Journal of youth and adolescence*, 43(2), 270-283. doi: 10.1007/s10964-013-9941-5.





Manual de toma de decisiones



Educación
Secretaría de Educación Pública

unicef 
para cada infancia