



Dimensión:



Para trabajar con:  
*Docentes/  
estudiantes*

Tiempo de planeación:  
*5 min.*

Duración estimada:  
*10 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Generación de opciones y consideración de consecuencias

*“¿Cómo se siente una decisión?”*

### **Para reflexionar...**

- ¿Podemos identificar qué nos impide tomar una decisión?
- ¿Por qué puede ser útil identificar lo que nos tiene atorados ante una decisión?

### **Nuestro objetivo:**

Sensibilizarnos sobre los aspectos no racionales de la toma de decisiones, los cuales pueden ser información útil a la hora de optar por algo.

### **Condiciones y materiales deseables:**

La actividad se realiza en el salón de clases. Se requieren copias del ANEXO. *Hazle caso al corazón.*

### **Paso a paso:**

1. Pedir a los estudiantes que piensen en alguna ocasión en la que, sin pensar demasiado, tomaron una decisión con base en lo que “sintieron” como mejor opción en ese momento.
2. Dar a cada estudiante una copia del Anexo de esta actividad o, si es posible y así lo prefiere el docente, utilizar un proyector para mostrarlo en el aula.
3. Pedir que se dividan en parejas y compartan:
  - ¿Cuál fue la situación?
  - ¿Qué fue lo que sintió en ese momento que le ayudó a decidir?
  - ¿Cuándo creen que hay que hacerle caso a la intuición y cuándo se deben analizar las opciones racionalmente?

### **Para terminar...**

*¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

Cuando debemos tomar una decisión importante, analizar las opciones es muy valioso. A veces analizamos en exceso y de esta manera nos estancamos al posponer la toma de las decisiones; podemos ayudarnos si tomamos en cuenta la información que nos da nuestro cuerpo, a veces a nivel visceral.



**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:** autopercepción.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gov.mx/construyet](http://www.sems.gov.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

*ANEXO. Hazle caso al corazón*

Hay personas que toman decisiones impulsivamente y sin pensar, hay otras que piensan demasiado y no le hacen caso a su “voz interna”. En ocasiones no hay que pensar mucho para tomar una decisión, ya que sabemos de manera “instintiva” si una opción es la adecuada o no para nosotros.

- Piensa en una ocasión en la que simplemente hayas sentido que algo estaba bien. Recuerda la sensación de comodidad que sentías. Quizá experimentaste calidez, se te puso la piel “chinita”, suspiraste de alivio o sonreíste.
- Piensa en otra ocasión en la que tu “panza” te haya avisado que algo no estaba bien en una situación o que no era la opción adecuada. Recuerda qué sentiste. Tal vez te sudaban las manos, te latía muy rápido el corazón, tenías mal sabor de boca o te dolía el estómago.

Este tipo de sensaciones a veces se dan más fácilmente cuando tu mente está relajada, como cuando das un paseo o haces alguna actividad repetitiva como limpiar, porque dejas de pensar y puedes estar más en contacto con tu intuición. Si no puedes decidir sobre alguna situación, realiza una actividad que le permita a tu mente descansar y es posible que sin darte cuenta logres tomar una decisión.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.