



Dimensión:



“Decisiones cotidianas”

Para reflexionar...

- ¿Sobre qué aspectos de su vida pueden decidir los jóvenes?
- ¿Por qué es importante que los estudiantes se den cuenta de que cada día toman decisiones?

Nuestro objetivo:

Identificar cómo se ejerce la toma de decisiones en la vida cotidiana. Distinguir entre los aspectos de la vida en los que sí se tiene control y en los que no.

Condiciones y materiales deseables:

Se requieren hojas y bolígrafos.

Paso a paso:

1. Se pide a los participantes que, de manera individual, escriban cómo es un día típico en su vida. En la hoja deben anotar todo lo que hacen desde que se levantan por la mañana hasta que se van a dormir en la noche.
2. Después se solicita que se agrupen en parejas y analicen los recuentos de su día para ver sobre qué cosas tienen control o pueden decidir, y sobre cuáles no tienen control ni pueden decidir.
3. Se pide que subrayen y describan con más detalle las áreas en las que ejercen su poder de decisión.
4. Se sugiere hacer una reflexión de cierre sobre la toma de decisiones.

Para terminar...

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

Hoy en día, una de las teorías más importantes sobre la personalidad y la motivación es la Teoría de la Autodeterminación, la cual establece que las personas tenemos tres necesidades psicológicas básicas: ser competentes (hacer algunas cosas bien), ser autónomos (tomar nuestras propias decisiones) y relacionarnos con los demás. Este ejercicio ayuda a que los jóvenes se den cuenta de que toman decisiones cada día, por pequeñas que sean, y al ser conscientes de ello, puedan tomar las decisiones de manera más deliberada.



Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como: escucha activa.

Para trabajar con:
Estudiantes/
docentes

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
15 a 20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Autoeficacia



Generación de opciones y consideración de consecuencias

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio 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.