

Lección 4 Decisiones y emociones



El reto es que examinen de qué manera las emociones, el contexto, los amigos, las experiencias previas y la sensibilidad a la inmediatez, pueden favorecer u obstaculizar la toma responsable de decisiones.

¿Cuántas veces te ha pasado que después de haber actuado con enojo piensas: “no debí haber dicho eso”, “no debí haber actuado de esa manera” o “si tan solo pudiera regresar el tiempo...”? Si bien son muchos los **factores que favorecen u obstaculizan la toma de decisiones**, como las emociones, el contexto, las amistades o las experiencias, es necesario tomar en cuenta el impacto que tienen en nosotros y en quienes nos rodean. Por ello es importante que, al tomar una decisión, lo hagamos buscando el efecto más constructivo, y una forma de hacerlo es revisar nuestros estados emocionales (como factor interno) evitando que la impulsividad decida por nosotros.

Actividad 1

a. Lee el siguiente caso.

Raquel va camino a la plaza. El camión está lleno, pero la señora junto a ella deja un lugar libre. En cuanto Raquel se sienta, saca el celular y abre *WhatsApp*. Lo primero que observa es el siguiente mensaje:

Se trata de un video íntimo en el cual aparece Alejandra, una chica guapa que todos admiran en el salón y con quien Raquel siente una particular rivalidad.



Para tu vida diaria

Piensa en qué consejos le darías a tu mejor amigo si, al momento de tomar una decisión importante, lo ves dominado por sus emociones.

b. Imagina qué emoción estaba experimentando Raquel en cada una de las siguientes situaciones y contesta aquí o en tu cuaderno.

Situación 1

Raquel se sintió triunfante. El corazón le palpitó fuertemente mientras pensaba “a ver si después de esto le sigues gustando a Roberto”.

• ¿Qué emoción estaba experimentando Raquel?

• ¿Qué te imaginas que hizo con el video Alejandra?

• ¿Estaba pensando en las consecuencias que traería para ambas? ¿Por qué?

¿Quieres saber más?

En esta conferencia encontrarás una explicación que hace el neurocientífico Facundo Manes sobre la importancia del lóbulo frontal en los seres humanos. En particular te recomendamos que veas a partir del minuto 8. Lo puedes encontrar en:

<https://bit.ly/1uoiAik>

Situación 2

Después de ver el video, Raquel experimentó una opresión en el pecho mientras decía “no me cae bien, pero nadie merece que se viole su privacidad de esta manera. Esto no está bien”.

- ¿Qué emoción estaba experimentando Raquel?

- ¿Qué te imaginas que hizo con el video de Alejandra?

- ¿Consideras que Raquel estaba pensando en las consecuencias que le traería a ambas? ¿Por qué?

Actividad 2

a. Dialoga con tu grupo.

- ¿En general, qué tan influenciadas están sus decisiones por las emociones que experimentan? Anota las conclusiones a las que llegaron.

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

Factores que favorecen u obstaculizan la toma de decisiones.

Agentes internos y externos a la persona que toma la decisión, y que impactan de manera benéfica o perjudicial en ella misma y en quienes la rodean.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección
