

**Unidad 1**  
**Aprendo a tomar  
decisiones**

7<sup>mo</sup> Grado



**Valora Ser**  
*Educación para la vida*



Unidad 1: Aprendo a tomar decisiones

ISBN 978-9945-9014-0-5

VALORA SER: Educación para la vida.  
Programa de educación en valores del  
Banco BHD León en aporte a la sociedad  
dominicana.

Desarrollado e implementado por  
CACATÚ Proyectos Corporativos.

Diseño editorial

RH Amarillo

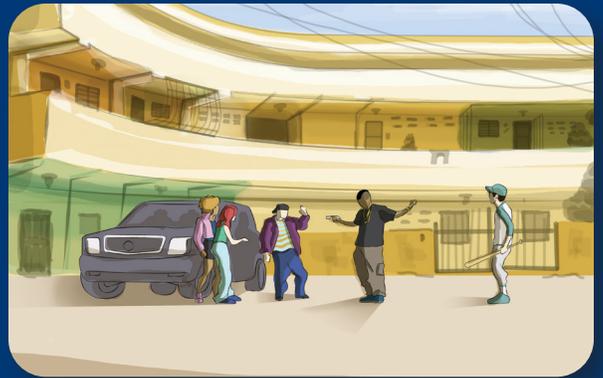
Impreso en Especialidades Gráficas Morán

Primera edición año 2016

Todos los derechos reservados. Se prohíbe la  
reproducción total o parcial de este material  
sin el permiso expreso del Banco Múltiple  
BHD León, S. A.

# Índice

Preparación a la unidad.....	9
<b>Encuentro 1:</b> Gestiono mis emociones .....	11
<b>Encuentro 2:</b> Tomo mis decisiones y actúo con determinación .....	21
<b>Encuentro 3:</b> Actúo con inteligencia emocional .....	28





A Miguel lo firmaron los Yankees de Nueva York el mismo día que a Toñitín le daban 30 años de cárcel.





# Preparación a la unidad

El propósito general de esta unidad es proporcionar las herramientas prácticas necesarias y fundamentadas en valores para que los jóvenes puedan responder de manera reflexiva, con efectividad y determinación, en el control de sus emociones, en la toma de decisión a través de su diario vivir y el impacto que esto tiene en su contexto ambiental y social.

## Consideraciones psicopedagógicas

---

En séptimo grado los jóvenes se encuentran en la primera adolescencia. Los cambios psicofisiológicos los sitúan frente a tendencias fuertes: la necesidad de aceptación, la posibilidad de reconocimiento y la tentación de aislamiento y rebeldía.

## Contenido

---

En esta unidad revisaremos el funcionamiento de las emociones y los sentimientos como procesos relacionados con la toma de decisiones, de igual forma se identificarán los criterios de valor que los acompañan. Es importante señalar su funcionamiento integral así como el acercamiento objetivo, democrático y desprejuiciado durante el desarrollo de las intervenciones con los estudiantes.

## Vocabulario temático

---

- Acoso
- Autocontrol
- Cognición
- Empatía
- Prudencia
- Asertividad
- Automotivación
- Decisión
- Habilidad social
- Sentimiento
- Autoconocimiento
- Bienestar
- Emoción
- Impulsividad
- Solidaridad



## Preguntas esenciales

---

<b>1</b>	¿En qué me puede ayudar el hecho de saber identificar mis emociones?
<b>2</b>	¿Cuáles son las mejores formas de expresar mis sentimientos?
<b>3</b>	¿Cuáles son las acciones que manifiestan respeto por los sentimientos de los demás?
<b>4</b>	¿Cuáles son los pasos que debo considerar al momento de tomar una decisión?
<b>5</b>	¿Cómo puedo saber que la decisión que estoy tomando es la correcta?
<b>6</b>	¿Por qué es importante en algunos casos tener autocontrol a la hora de ponerme en contacto con las emociones, sentimientos y decisiones de los demás?
<b>7</b>	¿De qué manera mis decisiones pueden afectar positiva o negativamente al colectivo?
<b>8</b>	¿Cuáles son los criterios o los principios que debo considerar a la hora de tomar una decisión?
<b>9</b>	¿Cómo puedo tomar mis decisiones a pesar de las opiniones de los demás? ¿Cuándo escucharlos, cuándo seguir? ¿Cómo mis decisiones pueden ser respetadas?
<b>10</b>	Todos en algún momento tomamos una decisión equivocada. ¿Cómo identifico que era una decisión equivocada? ¿Tuve algún aprendizaje de esta experiencia?

# Encuentro 1

## Gestiono mis emociones

### Objetivos

---

- Identificar las emociones.
- Expresar los sentimientos con claridad.
- Gestionar el control de las emociones y la conducta.
- Actuar con prudencia ante las emociones y sentimientos de los demás.

### Conceptos claves

---

- |                    |                        |               |
|--------------------|------------------------|---------------|
| • Autoconocimiento | • Autocontrol          | • Emoción     |
| • Empatía          | • Habilidades sociales | • Gestión     |
| • Pensamiento      | • Prudencia            | • Sentimiento |

### Actividades sugeridas de motivación y empatía

---

1. Narra una experiencia, historia personal o un momento emotivo (a manera de testimonio) que haya marcado tu vida en un tono positivo (alcance de metas, encuentro familiar, superación de un miedo), que conecte emocionalmente con los estudiantes; luego permite un espacio de preguntas puntuales sobre lo expresado.
2. Comparte una noticia de actualidad, nacional o internacional, de contenido emotivo. Permite que los estudiantes se expresen libremente, sin juzgar sus opiniones.
3. Muestra algunas imágenes tomadas de periódicos o revistas y enuméralas, al estilo galería de arte, con una ruta estratégica en la que los estudiantes seleccionen la imagen con la que



más se identifiquen. Permite que los estudiantes recorran la galería y expresen de manera oral o escrita lo que el recorrido provocó en ellos. Luego promueve un diálogo sobre la experiencia.



*Esta actividad también se puede realizar con palabras claves escritas en un cartel, las cuales se van pasando mientras los estudiantes expresan qué saben, sienten, piensan sobre las mismas. Ejemplos: golpe, beso, rabia, sonrisa, abrazo, saludo.*

## Contenido de apoyo para el facilitador

---

### ¿Qué es importante saber?

#### En cuanto a los sentimientos

- Son pensamientos sobre nosotros mismos y el mundo. A veces están expresados en forma de creencias culturales, religiosas y valores; permiten que cada persona tenga una percepción diferente de la realidad.
- Son iguales a los pensamientos. Estos se expresan a través de las emociones. Ejemplo:
  - Vergüenza es a sonrojarse como satisfacción es a sonreír.

- Vergüenza es el sentimiento. Sonrojarse es la emoción.
- Satisfacción es el sentimiento. Sonreír es la emoción.
- Los sentimientos sobre nosotros mismos y sobre el mundo modifican nuestras emociones y decisiones.
- En todas las conductas que tenemos -aprender, responder, pensar, entre otras- están presentes los sentimientos y las emociones.
- El bienestar personal y parte del bienestar colectivo dependen de cómo manejamos nuestras emociones. Ejemplos de expresiones de sentimientos:
  - “Soy una persona inteligente y amable”.
  - “Siento miedo al rechazo”.
  - “Me siento protegido cuando estoy con mis padres”.

### En cuanto a las emociones

- Son la expresión física de un sentimiento (pensamiento) como respuesta a una condición que percibe el individuo de su mundo interior y exterior.
- Las emociones no son buenas ni malas, pero sí pueden ser positivas o negativas. Ejemplos de emociones positivas y emociones negativas:
  - Cuando sonríes porque sientes satisfacción por tu trabajo.
  - Cuando maltratas verbalmente a un compañero con el cual tuviste una diferencia.

Según Daniel Goleman<sup>1</sup>, las emociones son necesarias para la supervivencia y la adaptación. Nos permiten la defensa y la protección en situaciones de riesgo. Por ejemplo, en casos de riesgo la agresividad y el miedo nos protegen: al cruzar la calle, al ir a un lugar desconocido, al recibir un ataque inesperado, entre otros.

Tomando en cuenta las reflexiones anteriores, concluimos que las emociones y sentimientos están relacionados de manera tal que no se pueden separar. Es por ello que Goleman explica que la inteligencia emocional significa el manejo adecuado y efectivo de los sentimientos con el fin de lograr el trabajo pacífico y conjunto de los individuos hacia un bien común. Asimismo, clasifica la comprensión de la inteligencia emocional con base en tres dimensiones: autodominio (controlarse), habilidad social (relacionarse) y aprendizaje (aprender a aprender).

---

<sup>1</sup> Daniel Goleman es un psicólogo estadounidense, nacido en Stockton, California, el 7 de marzo de 1947. Es el autor de los libros “Inteligencia Emocional” e “Inteligencia Social”. Estos aportes han tenido un impacto significativo en diversas áreas del saber.



## Categorías básicas de las emociones

<b>Miedo</b> Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.	<b>Sorpresa</b> Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.	<b>Aversión</b> Disgusto, asco. Solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
<b>Ira</b> Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.	<b>Alegría</b> Diversión, euforia, gratificación, estar contentos. Da una sensación de bienestar, de seguridad.	<b>Tristeza</b> Pena, soledad, pesimismo.

## Control de las emociones

De acuerdo con los expertos existen cinco competencias fundamentales para el desarrollo de una educación emocional:

1. Autoconocimiento *¿Cómo me puedo conocer a mí mismo?*
2. Autocontrol *¿Cómo logro controlarme?*
3. Automotivación *¿Qué puedo hacer para automotivarme?*
4. Empatía *¿Cómo pienso y siento por los demás?*
5. Habilidades sociales *¿Cómo logro relacionarme con los demás?*

### Autoconocimiento

Es la capacidad de entender y reconocer las propias emociones, estados de ánimo, impulsos, así como los efectos que ellos tienen sobre los demás y sobre el trabajo. Esta competencia forma personas capaces de juzgarse a sí mismas de forma realista, conscientes de sus propias limitantes y que admiten con sinceridad sus errores. De igual forma, presentan una mejor disposición al aprendizaje.

### ¿Cómo me puedo conocer a mí mismo?

- Reconociendo cómo soy físicamente.
- Identificando qué me gusta y qué no me gusta.
- Conociendo mis orígenes, mis habilidades y mis preferencias.

### Autocontrol

Es la destreza de controlar emociones e impulsos para actuar responsablemente ante ellos. Significa pensar antes de actuar. Las personas que poseen esta habilidad pueden serenarse y liberarse de la irritabilidad que producen las provocaciones. Factor fundamental para no incurrir en actos violentos.

### ¿Cómo logro controlarme?

- Haciendo conciencia de lo que siento (sentimiento) y de cómo expreso mis emociones (llamándolas por su nombre).
- Practicando algunos ejercicios de control de la respiración, del movimiento y de las expresiones corporales.
- Pensando de manera positiva y dando soluciones a los problemas.

### Automotivación

Se refiere a ordenar las emociones y enfocarlas para alcanzar un objetivo. En pocas palabras, postergar la gratificación y contener la impulsividad. Las personas con esta competencia logran lo que se proponen.

### ¿Qué puedo hacer para automotivarme?

- Establecer un orden de prioridades.
- Trazar metas alcanzables.
- Creer en mis capacidades.



## Empatía

Se refiere a la capacidad de reconocer las emociones de los otros, entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás. Las personas empáticas son capaces de responder correctamente ante provocaciones y evitar conflictos.

### ¿Cómo pienso y siento por los demás?

- Colocándome en el lugar del otro.
- Respetando las diferencias.
- Ejercitando una escucha activa dentro de la comunicación.

## Habilidades sociales

Es el talento de manejar las relaciones, la capacidad de persuadir e influenciar a las personas. Prácticamente es la capacidad de entender las emociones de las personas con las que convivimos. Quienes poseen estas destrezas son excelentes negociadores, solucionadores de conflictos, líderes y formadores de sinergias.

### ¿Cómo logro relacionarme con los demás?

- Identificando las emociones de los demás.
- Respetando los sentimientos (pensamientos) de los otros.
- Previendo cómo el otro va a responder.

## Vínculo virtual

Te invitamos a leer el artículo "**Científicos descubren el lugar exacto donde se origina el amor**"<sup>2</sup>, para que lo puedas compartir con los estudiantes motivándolos con la pregunta: el sentimiento del amor ¿dónde se origina?



2 Recuperado de: [http://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/06/120620\\_cerebro\\_amor\\_lugar\\_men.shtml](http://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/06/120620_cerebro_amor_lugar_men.shtml)

## Actividades de aprendizaje

---

1. Forma equipos de trabajo y asigna a cada uno:
  - Observar detenidamente los detalles y características de la fotografía asignada del conjunto de imágenes **Primos**. Luego realizar una lista de los elementos y los símbolos destacados en la fotografía.
  - Asociar esos elementos encontrados con las emociones que provocan.
  - Crear una historia diferente y original, donde los estudiantes utilicen todos los elementos, los símbolos y las emociones que identificaron en esa imagen.
  
2. Recomienda a los estudiantes que con las características básicas de una persona emocionalmente inteligente, escojan las posibles situaciones y realicen una dramatización donde se creen unos personajes que las representen. Pídeles que especifiquen dónde ocurre la acción, los personajes, el hecho y el desenlace.

Características básicas de una persona emocionalmente inteligente:

- Posee autoestima positiva.
- Suele ser de pensamientos y acciones positivas.
- Sabe dar y recibir.
- Muestra empatía (capacidad de entender los sentimientos de los otros).
- Reconoce y controla sus sentimientos.
- Es capaz de expresar tanto los sentimientos positivos como los negativos.
- Enfrenta y supera con determinación las dificultades y las frustraciones.
- Encuentra equilibrio entre exigencia y tolerancia.

Posibles situaciones para la dramatización:

- Un joven es víctima del acoso o *bullying*.
  - Una alumna nueva llega a la clase.
  - Un estudiante no comprende las clases de matemáticas.
  - Un joven peleó con su amigo durante el juego de baloncesto.
3. Crea un mural de las emociones para el curso. Esto se puede hacer con fotografías de los mismos estudiantes expresando diferentes gestos, acompañadas de frases sobre ellos mismos.



Ejemplos:

- Me siento feliz cuando... / escucho mi música favorita.
- Me siento enojado cuando... / me ignoran.

Esta actividad permite autoconocerse y conocer a otros, fomentando así un clima de respeto adquirido por saber lo que le gusta o no a los demás (pueden incluir a sus maestros en el mural). Se recomienda tomar las fotos con los celulares y luego mandarlas a imprimir, realizar dibujos, retratos, lo que sea conveniente para el grupo, de acuerdo con sus posibilidades.

4. Integra el arte con los sentimientos para crear una mezcla de diversos ritmos musicales y/o canciones (dembow, merengue, canción de cuna, reggaetón, góspel, ópera). ¿Qué sentimientos provoca en los estudiantes? ¿Con cuál ritmo se identifican? Pídeles que realicen una coreografía para acompañar tu propuesta.

### Actividad sistémica

La actividad anterior puede realizarse también a manera de entrevista a diversos miembros de la familia del estudiante. Esto es altamente importante ya que muchas veces no tenemos el tiempo para profundizar en lo que realmente les agrada o desagrada a las personas del entorno inmediato.

Ejemplos:

- Mi madre se siente enojada cuando... / la interrumpo constantemente.
- Mi hermana se siente feliz cuando... / respeto su descanso y no la despierto.
- Mi abuela se siente angustiada cuando... / no llego a tiempo a casa.

## Propuestas de evaluación

---

### Autoevaluación

1. Presenta a los estudiantes los objetivos del **Encuentro 1** para que se autoevalúen.  
1 = Nunca | 2 = A veces | 3 = Casi siempre | 4 = Todo el tiempo
  - Identifico mis emociones. 1 2 3 4
  - Expreso mis sentimientos con claridad. 1 2 3 4
  - Gestiono el control de mis emociones y conducta. 1 2 3 4
  - Actúo con prudencia ante las emociones y sentimientos de los demás. 1 2 3 4
  
2. Pide a los estudiantes que completen las siguientes afirmaciones:
  - La emoción que mejor controlo es \_\_\_\_\_.
  - Y la que más me cuesta controlar es \_\_\_\_\_.
  
3. Usa una hoja de trabajo de autoconocimiento. Este instrumento se puede crear como un álbum personal del estudiante o tipo collage para pegar en un espacio que el participante decida. Busca en **Metodología y Rutas Didácticas** el material para reproducir en la página 77.
  - Mi \_\_\_\_\_ favorito es \_\_\_\_\_.
  - Si pudiera cumplir un deseo, sería \_\_\_\_\_.
  - Me siento feliz cuando \_\_\_\_\_.
  - Me siento triste cuando \_\_\_\_\_.
  - Me siento muy importante cuando \_\_\_\_\_.
  - Una pregunta que tengo sobre la vida es \_\_\_\_\_.
  - Me enojo cuando \_\_\_\_\_.
  - El deseo que más me gustaría realizar es \_\_\_\_\_.
  - Un pensamiento que aún sigo teniendo es \_\_\_\_\_.
  - Cuando me enojo, yo \_\_\_\_\_.
  - Cuando me siento triste, yo \_\_\_\_\_.
  - Cuando tengo miedo, yo \_\_\_\_\_.
  - Me da miedo cuando \_\_\_\_\_.
  - Algo que quiero, pero que me da miedo pedir, es \_\_\_\_\_.



- Me siento valiente cuando \_\_\_\_\_ .
- Específicamente me sentí valiente cuando \_\_\_\_\_ .
- Amo a \_\_\_\_\_ .
- Me veo a mí mismo \_\_\_\_\_ .
- Algo que hago bien es \_\_\_\_\_ .
- Estoy preocupado por \_\_\_\_\_ .
- Más que nada, me gustaría \_\_\_\_\_ .
- Si fuera anciano \_\_\_\_\_ .
- Si fuera niño \_\_\_\_\_ .
- Lo mejor de ser yo es \_\_\_\_\_ .
- Me desagrada \_\_\_\_\_ .
- Necesito \_\_\_\_\_ .
- Deseo \_\_\_\_\_ .

### **Coevaluación**

Cada estudiante debe tener una hoja en la que cada uno de sus compañeros coloque una o dos cualidades (+) y oportunidades de cambio (-) de manera anónima. Al final, cada participante deberá quedarse con su hoja con la lista de lo que los demás perciben de su persona.

### **Heteroevaluación**

Puedes diseñar una rúbrica, lista de cotejo o realizar conferencias con los estudiantes para evaluar los encuentros, intervenciones y aprendizajes de todo el proceso.



## Encuentro 2

# Tomo mis decisiones y actúo con determinación

### Objetivos

---

- Identificar los pasos del proceso de toma de decisiones.
- Evaluar las alternativas en el proceso de toma de decisiones.
- Distinguir desenlaces favorables y desfavorables en el proceso de toma de decisiones.
- Afianzar los principios en los cuales se basa la toma de decisiones.

### Conceptos claves

---

- |               |                     |              |
|---------------|---------------------|--------------|
| • Alternativa | • Criterio de valor | • Decisión   |
| • Desenlace   | • Determinación     | • Prevención |
| • Respeto     |                     |              |

### Actividades sugeridas de motivación y empatía

---

1. Pide a los estudiantes que seleccionen las situaciones en las cuales pueden tomar una decisión:
  - Cepillar los dientes al levantarme.
  - La salida del sol.
  - Sacar buena nota en el examen.
  - Pertenecer a mi familia.
  - Ir a la escuela.
  - Un temblor de la tierra.



- Un divorcio en la familia.
  - Hacer amigos.
  - Colaborar con la manutención del hogar.
  - Respetar a los demás.
2. A continuación presentamos varias situaciones relacionadas a la toma de decisiones. Forma grupos y pídeles que las analicen para crear un final para cada circunstancia planteada:
- Caso 1. Antonio y Francisco se fueron un domingo a jugar pelota a un parqueo del vecindario. Sin darse cuenta, mientras jugaban, rompieron con la pelota el cristal de un vehículo.
  - Caso 2. Una estudiante de séptimo grado entró al aula de la profesora Carmen. En el escritorio, ella tenía las pruebas cuatrimestrales que serían aplicadas ese día.
  - Caso 3. El padre de Manolo le pidió tomar 100 pesos de su billetera para pagar un pedido del colmado. Manolo vio que tenía varios billetes más.
3. Dinámica **Barómetro de valores**:
- Divide el espacio central del aula en dos partes. Si es posible, pinta con tiza una raya en el suelo, como si de una pista de tenis se tratara. Agrupa a todos los estudiantes en el centro. Selecciona una persona para que lea una frase un tanto ambigua, desde el centro, como si fuera juez del partido.
  - Pide que se posicionen totalmente a la izquierda quienes están a favor del contenido de la frase. Los que están en contra, totalmente a la derecha.
  - Comienza el debate. Si algún estudiante quiere suavizar su posicionamiento extremo, debe dar un paso al centro, expresando sus razones. Otros jóvenes que puedan sentirse convencidos por esta opinión pueden también modificar su posición. Así se irá dialogando, hasta que todos hayan podido participar. Aquí proponemos algunas frases para detonar la discusión, a modo de referencia, pero cada facilitador puede aportar las suyas:
    - La violencia siempre genera más violencia.
    - Siempre ha habido guerras y no lo podemos cambiar.
    - Educar para la paz es educar para la obediencia.
    - La única forma de evitar una invasión es la violencia.
    - Donde hay justicia siempre hay paz.
    - La no violencia es “poner la otra mejilla”.
    - La protesta violenta puede estar justificada por las situaciones de injusticia en las que viven algunos pueblos.

*Recomendamos no alargar el Barómetro en exceso. Probablemente con dos o tres frases será suficiente para lograr escuchar las opiniones de los participantes y valorar las mismas.*

4. Sobre la toma de decisiones, presenta a los estudiantes una lista de acciones y pídeles que escriban posibles causas y consecuencias.

CAUSAS	ACCIONES	CONSECUENCIAS
	Hacer una broma pesada	
	Ayudar a una persona	

### Vínculo virtual

Te invitamos a leer el caso de Omar Castillo, el joven que devolvió RD\$50 mil (ver publicación La Esquina Joven del periódico Hoy, sábado 8 de septiembre de 2012) y genera preguntas interesantes relacionadas con la toma de decisiones<sup>3</sup>.

Resalta el valor de decidir hacer lo correcto.



### Contenido de apoyo para el facilitador

Durante los encuentros anteriores, nos acercamos a las emociones y cómo se gestionan en nuestro diario vivir. Partiendo del entendimiento de que somos seres integrales, estas juegan un papel significativo a la hora de la toma de decisiones. Las decisiones humanas son controladas por dos sistemas neurales: el deliberativo y el emocional. Al segundo lo llamamos control emotivo, es mucho más antiguo y cumplió un papel adaptativo en los primeros humanos, ayudándolos a satisfacer sus necesidades básicas, así como a identificar rápidamente el peligro y a responder ante el mismo. Sin embargo, a medida que los humanos evolucionaron, desarrollaron la habilidad necesaria para considerar las

3 Recuperado de: <http://www.hoy.com.do/esquina-joven/2012/9/7/445420/Jovenes-quieren-rescatar-valores>.



consecuencias a largo plazo de su comportamiento y sopesar los resultados, el impacto y los beneficios derivados de sus elecciones. Sugerimos escoger las **Preguntas esenciales** pertinentes de esta unidad.

## La toma de decisiones

Es un proceso cognitivo y sistemático a través del cual se selecciona una alternativa entre múltiples posibilidades en todos los contextos de la vida: familia, amigos, escuela, trabajo. En la toma de decisiones importa la elección de un camino a seguir, por lo que en el momento de evaluar las alternativas deben tomarse en cuenta las alternativas de acción. Si estas últimas no están presentes, no existirá decisión. Por supuesto, algunas decisiones son más trascendentes que otras por sus repercusiones.

La toma de decisiones a nivel individual se caracteriza por el hecho de que una persona haga uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una solución a un problema que se le presente en la vida; es decir, si una persona tiene un problema, deberá ser capaz de resolverlo individualmente tomando decisiones con ese motivo específico.

En cuanto a la decisión colectiva, el diccionario del Instituto Nacional de Estudios Políticos (INEP) considera que es aquella en que el sujeto que toma la decisión es el grupo, al no poder ser tomada individualmente; ya sea porque las personas están en conflicto respecto a los objetivos deseados o porque la suma de las decisiones individuales es producto de la interacción de varios individuos cuyas características y visiones personales afectan la decisión final. El proceso de toma de decisiones colectivas requiere de un esfuerzo de planeación y ajuste que permite la participación ordenada de todos los integrantes. Ejemplos:

- La formación del comité del curso.
- Las elecciones presidenciales de un país.
- La delegación de un trabajo en equipo.

Ante la toma de decisiones es importante la autorreflexión sobre los criterios, valores y principios que rigen nuestra conducta moral, personal y social. Estos criterios nos aportan un marco de referencia a la hora del proceso de tomar decisiones y es importante que observemos de manera abierta y desprejuiciada los posibles escenarios.

Las alternativas son las posibilidades a elegir en el proceso de toma de decisiones, que pueden tener desenlaces conocidos o desconocidos, favorables o desfavorables. Para elegir asertiva y convenientemente

temente una alternativa, se necesita buscar y evaluar la información para reducir la incertidumbre y poder proyectar posibles desenlaces. Con los desenlaces vienen los resultados, que pueden ser medidos en términos positivos o negativos según las reacciones evaluativas individuales y colectivas.

### **Pasos sugeridos para tomar decisiones significativas**

- 1. Identificación del problema.** Tenemos que reconocer cuándo estamos ante un problema para poder buscar alternativas de solución. En este primer escalón tenemos que preguntarnos: ¿Qué hay que decidir?
- 2. Análisis del problema.** En este paso habremos de determinar las causas del problema y sus consecuencias y recoger la máxima información posible sobre el mismo. En esta ocasión la cuestión a resolver es: ¿Cuáles son las opciones posibles?
- 3. Estudio de opciones o alternativas.** Aquí nos tenemos que centrar en identificar los posibles desenlaces al problema o tema, así como sus posibles consecuencias favorables o desfavorables. Nos debemos preguntar: ¿Cuáles son las ventajas e inconvenientes de cada alternativa?
- 4. Selección de la mejor opción a partir de criterios de decisión.** Una vez analizadas todas las alternativas posibles, debemos escoger la más conveniente y adecuada. En este sentido, hay que tomar en cuenta todos los principios, valores y normas, tanto los universales como los que nos rigen según nuestro entorno cultural. Observamos que en este paso está implicada en sí misma una decisión. En esta ocasión nos preguntamos: ¿Cuál es la mejor opción?
- 5. Evaluación del resultado.** Tenemos que considerar si el problema se ha resuelto conforme a lo previsto, analizando los resultados para modificar o replantear el proceso en los aspectos necesarios para conseguir el objetivo pretendido. Por tanto, nos preguntamos: ¿La decisión tomada produce los resultados deseados?

Una de las herramientas sugeridas por algunos autores para la toma de decisiones es saber identificar nuestra intuición a través de los sentidos. De alguna manera u otra has tomado decisiones en tu vida pero, ¿cómo sabías que funcionarían? Nuestro cuerpo también nos envía señales, pueden ser imágenes que tu mente recrea, una voz interna con la que hablas, una alerta física representada por



un cosquilleo, una presión en el pecho, entre otras. Estas nos recuerdan que somos seres integrales y que el cuerpo participa y reacciona para su cuidado basado en sus experiencias pasadas. Así es como funciona la intuición.

## Actividades de aprendizaje

---

1. Trabaja el video **Primos** (ver sugerencias en **Metodología y Rutas Didácticas** en las páginas 34-36). Integra en el proceso los conceptos trabajados respecto a la toma de decisiones.
2. Realiza un juego de roles. Pregunta a los estudiantes: si fueras elegido presidente del país, ¿cuáles serían tus principales decisiones y por qué?
3. Pide a los jóvenes que escojan un género musical y creen un tema cuyo estribillo principal sea un lema relacionado con lo desarrollado en este encuentro. Por ejemplo: “Yo decido bien”. Sugiereles que preparen una coreografía para presentar el tema al curso.
4. Crea una actividad tipo programa de televisión donde se presenten casos a debatir, justificando las posibles alternativas frente a cada caso y haciendo proyecciones sobre los posibles desenlaces. Ejemplos:
  - Interrumpir los estudios para integrarse al mundo laboral.
  - Impedir la participación de una persona por su nacionalidad o etnia.

Toma en cuenta para esta actividad los actores usuales en este tipo de programa: conductor, productor, camarógrafo, público, protagonistas del hecho, expertos invitados, entre otros; tratando de involucrarlos a todos los estudiantes en la participación de esta actividad.

## Actividad sistémica

Asigna a los estudiantes la realización de un reportaje sobre una decisión importante que haya tomado un miembro de su familia (sobre su profesión o trabajo, formación de familia, vida saludable, entre otros). Pídeles que lo presenten de manera creativa (en forma de video, imágenes, historieta, esquema, cuento). Los estudiantes deben identificar los pasos de la toma de decisiones, es decir, cómo ese miembro de su familia ha tomado estas decisiones importantes de vida.

## Propuestas de evaluación

---

### Autoevaluación

1. Presenta a los estudiantes los objetivos del **Encuentro 2** para que se autevalúen.  
1 = Nunca | 2 = A veces | 3 = Casi siempre | 4 = Todo el tiempo
  - Al tomar una decisión, me dejo influenciar por los demás. 1 2 3 4
  - Al tomar una decisión, evalúo las posibles alternativas. 1 2 3 4
  - Al tomar una decisión, visualizo los posibles desenlaces. 1 2 3 4
  - Mantengo mis criterios y principios a la hora de tomar una decisión. 1 2 3 4
  - Al analizar las informaciones durante la toma de decisiones, me cuesta dar el paso a la acción. 1 2 3 4
  
2. Luego de haber analizado la historia **Primos**, pregunta a los estudiantes: Si fueras el familiar de Miguel, ¿qué le recomendarías frente a su toma de decisión de ser pelotero?
  
3. Puedes escoger un texto de **La Oración de la Rana**<sup>4</sup> de Anthony de Mello. Solicita a los jóvenes que escriban su reflexión sobre este texto y la toma de decisiones.




---

4 Recuperado de: [http://www.pueblosinfronteras.us/uploads/la\\_oracin\\_de\\_la\\_rana\\_anthony\\_de\\_mello.pdf](http://www.pueblosinfronteras.us/uploads/la_oracin_de_la_rana_anthony_de_mello.pdf)



## Encuentro 3

# Actúo con inteligencia emocional

### Objetivos

---

- Aprender a valorar las emociones y los sentimientos de los demás.
- Desarrollar habilidades de empatía.
- Respetar la diversidad y las diferencias.

### Conceptos claves

---

- Consenso
- Inteligencia intrapersonal
- Prudencia
- Diversidad
- Inteligencia interpersonal
- Respeto
- Empatía
- Inteligencia emocional
- Tolerancia

### Actividades sugeridas de motivación y empatía

---

1. Realiza la dinámica **Tu problema es mi problema**. Consiste en que cada estudiante escriba con un seudónimo un problema o situación que haya enfrentado. Recoge y mezcla las historias. Cada estudiante elige un caso al azar, que no sea el suyo, y lo lee cuidadosamente en privado. Posteriormente, explica el problema que le ha tocado, mencionando cómo se sintió al leerlo y expresando su opinión al respecto. La finalidad de la dinámica es generar un espacio donde los estudiantes se puedan identificar y ser empáticos.
2. Presenta a los estudiantes algunos símbolos vinculados con una historia que se contará posteriormente: imágenes de una canasta de frutas, un grupo de niños, un premio y la

palabra UBUNTU. Forma grupos para que cada uno realice hipótesis sobre de qué trata la historia a partir de estos símbolos. ¿Qué piensan?, ¿qué creen?, ¿qué armaron? Finalmente, cuenta la historia original:

*Un antropólogo propuso un juego a los niños de una tribu africana. Puso una canasta llena de frutas cerca de un árbol y le dijo a los niños que aquel que llegara primero ganaría todas las frutas. Cuando dio la señal para que corrieran, todos los niños se tomaron de las manos y corrieron juntos, después se sentaron juntos a disfrutar del premio. Cuando él les preguntó por qué habían corrido así, si uno solo podía ganar todas las frutas, los niños le respondieron: “UBUNTU. ¿Cómo uno de nosotros podría estar feliz si todos los demás están tristes?”. UBUNTU, en la cultura Xhosa, significa: “Yo soy porque nosotros somos”.*

Motiva al grupo a crear su propia palabra que los identifique como un grupo que trabajará la empatía.

3. Lee el siguiente fragmento del Artículo I de la Declaración Universal de los Derechos Humanos y promueve reflexiones y opiniones de manera creativa entre los estudiantes.  
*“Todos los seres humanos nacen libres e iguales, en dignidad y derechos, y dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”.*

## Contenido de apoyo para el facilitador

---

A partir de esta lección, nos damos cuenta de la importancia que juegan las emociones en el proceso de toma de decisiones, su repercusión en el comportamiento y los beneficios que aportan si logramos ser emocionalmente inteligentes. Esto significa gestionar las emociones, tomar las mejores decisiones y saber relacionarnos con los demás, guardando límites propios y respetando la diversidad.

La inteligencia emocional consiste en la capacidad de saber gestionar las emociones propias, e incluso las ajenas, desarrollando lo que entendemos como empatía, que es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona sin llegar a asumir su situación emocional.

Decimos que la inteligencia emocional es el resultado de la inteligencia intrapersonal y la interpersonal. De la inteligencia intrapersonal sabemos, de acuerdo con Gardner, que resulta de un profundo



contacto con uno mismo, mientras que la inteligencia interpersonal es la que nos permite entender a los demás basándonos en dos grandes capacidades: la empatía y la capacidad de relacionarnos.

Algunas herramientas sugeridas para desarrollar la inteligencia emocional son:

- Cultivar la capacidad de estar en contacto profundo con uno mismo.
- Aprender a gestionar las emociones.
- Identificar actividades que promuevan la motivación.
- Poner nuestra persona en el lugar del otro.
- Escuchar al otro con interés.
- Respetar el espacio del otro y su libertad de expresión.
- Reconocer las propias fortalezas y limitaciones.
- Emplear un lenguaje positivo.

## Vínculo virtual

Hablando sobre la diversidad, es importante observar cómo se manifiesta en las diferentes culturas. ¿Sabías que en algunos países eructar después de comer es una forma de decir “Gracias. La comida estuvo excelente?” ¿Dónde se considera eructar de buena educación? Busca en el enlace al pie de la página<sup>5</sup>.



## Actividades de aprendizaje

1. A continuación presentamos algunos casos para compartir con los estudiantes. Solicita analizarlos de manera individual, pensando cómo actuarían. Luego, pídeles que escojan como grupo las mejores soluciones.
  - Caso 1. Juan no completó las prácticas de matemáticas debido a que su madre estuvo enferma y tuvo que cuidarla. La maestra le llamó la atención y lo cuestionó. Juan se quedó callado.
  - Caso 2. Ángela lleva tres meses triste, solitaria y aislada de sus compañeros. Su mejor amiga, preocupada ante esta actitud, se acercó a hablar con ella y descubrió que la cau-

<sup>5</sup> Recuperado de: <http://lasmilrespuestas.blogspot.com/2009/10/donde-se-considera-eructar-de-buena.html>

sa de su malestar estaba relacionada con comentarios negativos y de burla, publicados en las redes sociales sobre Ángela.

- Caso 3. Pedro es un joven de séptimo grado que ha dejado de realizar sus deberes escolares porque no se siente motivado y se aburre fácilmente en el aula.

2. Realiza con los estudiantes un debate o exposición sobre creencias religiosas donde se evidencien los puntos claves de cada una. Ejemplos:

- Testigos de Jehová: no permiten la transfusión de sangre.
- Adventistas: no trabajan los sábados.
- Musulmanes: la mujer no tiene función pública.

A partir de esta experiencia pide a los estudiantes que reflexionen y expresen sus conclusiones acerca del respeto a la diversidad.

3. Asigna a los jóvenes una investigación de campo a través de la cual descubran cómo se viven en la escuela las manifestaciones de cortesía y buenos modales, necesarias para mantener una buena convivencia. Entrega a los estudiantes el siguiente instrumento. Pídeles que registren durante tres días las manifestaciones de cortesía y buenos modales que escuchen en los estudiantes de séptimo grado. Luego, promedien los resultados sobre la base de la cantidad de estudiantes, presentándolos en un gráfico. Pide a los jóvenes algunas anécdotas de esta experiencia. ¿Qué les impactó? ¿Cuáles son sus conclusiones?

Comportamiento	Número de estudiantes que lo manifestaron	Total
“Buenos días”		
“Por favor”		
“Permiso”		
“Gracias”		
“Sería tan amable”		
“Me permite”		
“Podría. Puedo”		
“Hasta luego”		
“Excúseme”		
“Mi opinión es”		
“No estoy de acuerdo contigo pero”		



## Actividad sistémica

Escoge una película pertinente a los temas abordados en el encuentro. Prepara entre todos un cine foro e inviten a los padres a compartir sobre un tema de interés, relacionado con la inteligencia emocional. Recomendamos que los grupos que sean formados para el análisis los integren padres e hijos de diferentes familias.

## Propuestas de evaluación

---

### Autoevaluación

1. Entrega a los estudiantes el siguiente instrumento para que se autoevalúen.

P = Permanentemente | F = Frecuentemente | O = Ocasionalmente | RV = Rara vez | N = Nunca

- Tiendo a guardar silencio mientras escucho con interés a los demás.  
P | F | O | RV | N
- Considero que los otros también tienen su espacio y deben expresarse.  
P | F | O | RV | N
- Tomo una postura de respeto y no me considero el centro del universo.  
P | F | O | RV | N
- Estoy en constante preparación, reconociendo mi ignorancia en muchos aspectos.  
P | F | O | RV | N
- Doy valor al trabajo en equipo, antes que a mi afán de notoriedad.  
P | F | O | RV | N

2. Pide a los jóvenes que cuenten una experiencia donde hayan desarrollado una relación empática y pregúntales qué caracteriza esa relación.
3. Te sugerimos jugar **La pelota caliente** con preguntas puntuales que arrojen algunos datos del aprendizaje de los estudiantes. Por ejemplo: “Una característica de una persona inteligente emocionalmente es...”. Arroja la pelota. El estudiante que la atrape responde y acumula puntos si su respuesta es correcta.