

habilidades socioemocionales

Lección: Mi experiencia como fuente de información

Punto de partida



Te damos la bienvenida a la primera lección de habilidades socioemocionales de este módulo.

En esta ocasión, revisaremos la importancia de analizar, procesar, discriminar y emplear las experiencias personales como recursos informativos a la hora de tomar una decisión. Además, conocerás las fases del pensamiento crítico, que hacen referencia al análisis previo a la toma de decisiones y que permite identificar el equilibrio emocional y racional de nuestros pensamientos.

¡Te deseamos una semana de mucho aprendizaje!



Nota: las lecciones están diseñadas para tu reflexión, por lo que es importante que las realices. Guarda tus respuestas en este archivo. Considera que no es necesario enviarlo a tu tutor o a la plataforma para que sea evaluado.

Mis habilidades socioemocionales: conozco, analizo y elijo



¿Sabes que sabes?



Experiencia personal

Conoce más sobre las experiencias personales

Enfocar el pensamiento

Aprendiendo a decidir usando el pensamiento crítico

Refuerza y practica

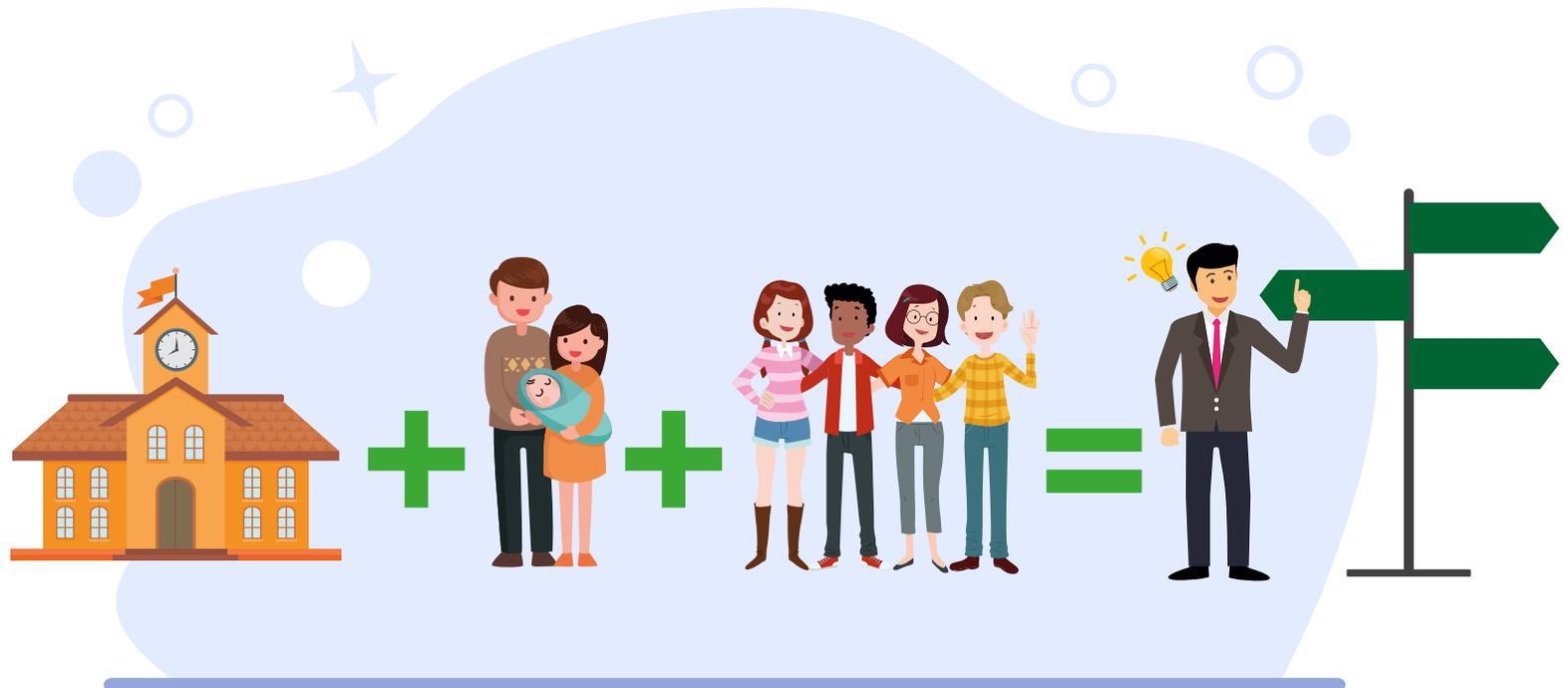
habilidades socioemocionales

¿Sabes que sabes?



Ahora ya conoces que para tomar decisiones es indispensable contar con información de la situación sobre la que se va a decidir, así como analizar cada una de las alternativas y sus posibles consecuencias. Pero, ¿sabías que las **experiencias** personales son fuente de **datos**, **conclusiones** y **aprendizajes**?

Imagina que te encuentras en una situación que ya te había ocurrido y que tienes la certeza de decidir qué hacer porque sientes seguridad al recordar claramente lo sucedido en aquella ocasión. Existe un dicho popular que hace referencia a que “se sabe más por viejo...”, es decir, por el aprendizaje de las experiencias que adquirimos a lo largo de los años. No obstante, ¿reconoces lo que ya aprendiste?, es decir, ¿sabes que sabes? (SEP, s.f.-a).





¿Sabes que sabes?

Experiencia personal

Conoce más sobre las experiencias personales

Enfocar el pensamiento

Aprendiendo a decidir usando el pensamiento crítico

Refuerza y practica

habilidades socioemocionales



Experiencia personal



Actividad 1

Una persona puede tener acceso a distintas fuentes de información, que van desde las experiencias personales hasta lo que sucede en su entorno próximo y contexto social, pasando por medios y mecanismos de comunicación como los libros, revistas, televisión, internet y redes sociales. El peso que esa persona le dé a determinadas fuentes dependerá de sus intereses, de obtener más datos y de lo que sea más accesible en el marco de sus actividades cotidianas.

a. Lee los siguientes casos y analiza la influencia de las experiencias personales en la toma de decisiones.



Javier

El grupo de Javier hizo una visita de campo. Tuvieron un paseo guiado y al terminar almorzaron en una terraza; todos llevaron shorts y trajes de baño, menos Javier, porque le dan miedo las albercas desde una ocasión en la que de pequeño se fue a la parte honda y casi se ahoga. Sus compañeros trataron de convencerlo de meterse sin miedo, pero no lo lograron. Aunque disimuló, vio con tristeza cómo todos se divertían.



Ana

Ana no sabía qué estudiar, le gustaban las matemáticas, pero no quería optar por ingeniería; también le llamaba la atención el arte, pero no para dedicarse profesionalmente. Un día en la escuela organizaron una feria de universidades y de repente percibió un aroma que le generó una emoción que no tenía clara. Se acercó al salón de donde provenía el aroma y se encontró con la presentación de una escuela de gastronomía. Habían sacado de un horno portátil un pastel de naranja que olía igual al que preparaba su abuela a quien no veía desde hace mucho tiempo. Ahí decidió qué era lo que quería estudiar.



¿Sabes que sabes?

Experiencia personal

Conoce más sobre las experiencias personales

Enfocar el pensamiento

Aprendiendo a decidir usando el pensamiento crítico

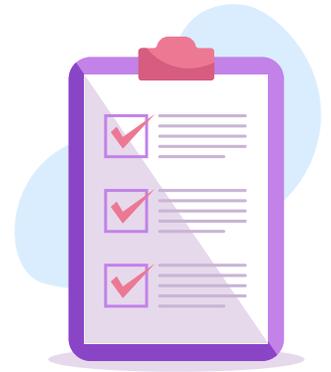
Refuerza y practica

habilidades socioemocionales



b. La información que oriente a la toma responsable de decisiones debe ser:

- **Clara:** fácil de entender y adaptar a nuevas circunstancias.
- **Precisa:** responde directamente a los intereses en cuestión.
- **Relevante:** destaca por su importancia y significado.
- **Suficiente:** tiene los elementos necesarios para que quede claro el asunto a tratar



c. De acuerdo con tu opinión, indica con una X si la información de la experiencia de Javier y de Ana fue clara, precisa, relevante y suficiente para orientar sus decisiones.



Criterios	La información de Javier fue...		La información de Ana fue...	
	Sí	No	Sí	No
Clara				
Precisa				
Relevante				
Suficiente				



¿Sabes que sabes?

Experiencia personal

Conoce más sobre las experiencias personales

Enfocar el pensamiento

Aprendiendo a decidir usando el pensamiento crítico

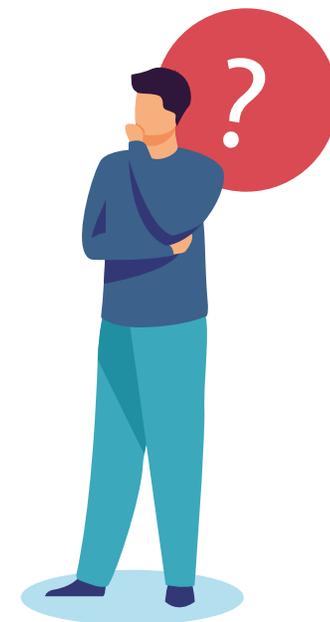
Refuerza y practica

Actividad 2

a. Recuerda una ocasión en la que tomaste una decisión a partir de una experiencia personal y escríbela.

b. Valora si la información que obtuviste de dicha experiencia cumplía con los criterios.

La información que obtuve fue...	Sí	No
Clara		
Precisa		
Relevante		
Suficiente		



c. Ordena del 1 al 5, en función de la importancia que le das a las fuentes de información a las que tienes acceso cuando tomas una decisión. Considera que 1 es el más importante y 5 el menos importante.

	Tus experiencias previas .
	Lo que opina tu familia, amigos, compañeros o pareja.
	Lo que observas del contexto social en el que te desenvuelves.
	Lo que consultas en libros, revistas e internet.
	Lo que ves y escuchas en los medios de comunicación, como la radio y la televisión.

d. Durante la sesión de **tutoría**, comparte tu opinión sobre la importancia de considerar las distintas fuentes de información a la hora de tomar una decisión. Analicen por qué para cada persona es más importante una que otra.

habilidades socioemocionales





¿Sabes que sabes?

Experiencia personal

Conoce más sobre las experiencias personales

Enfocar el pensamiento

Aprendiendo a decidir usando el pensamiento crítico

Refuerza y practica

habilidades socioemocionales



Conoce más sobre las experiencias personales



¡Refuerza tus conocimientos!

La información que tenemos de experiencias previas es importante. En el corto que podrás visualizar en el siguiente enlace, se muestra de manera divertida la importancia de la experiencia para la toma de decisiones; búscalo en tu navegador como “Cocodrilo o tronco” o haz clic a continuación:

<https://www.youtube.com/watch?v=BBcKWF-eL9k>



Reafirmo y ordeno

Las **experiencias personales** registran en la memoria acontecimientos significativos que pueden servir como fuente de información en situaciones similares, detonando **alertas de protección o guiando** hacia un camino cuya **eficacia** ya fue comprobada. Para aprovechar esta información es conveniente que se analice su pertinencia para la toma responsable de decisiones, verificando que sea: **clara, precisa, relevante y suficiente.**



Para tu vida diaria

Identifica la fuente que más empleas y realiza un análisis de la calidad de la información que obtienes de ella. Si encuentras que cumple con los criterios necesarios para considerarla confiable, ¡sigue empleándola! De lo contrario, complementa con otras fuentes para que cuentes con más referentes al momento de decidir.



¡Recuerda!

Durante la semana reflexiona qué decisiones vas tomando y qué aprendizajes te pueden ayudar en situaciones futuras. Recupera tus experiencias y utiliza la información que obtengas de ellas para continuar construyendo tu proyecto de vida.



¿Sabes que sabes?

Experiencia personal

Conoce más sobre las experiencias personales

Enfocar el pensamiento

Aprendiendo a decidir usando el pensamiento crítico

Refuerza y practica

Enfocar el pensamiento

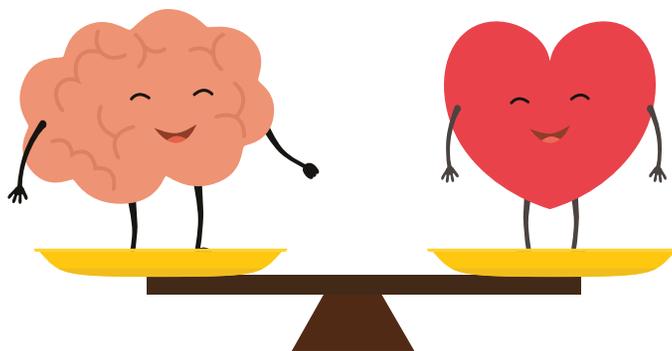


En general, nuestras decisiones poseen una carga **emocional** y otra **racional**, cuando la **balanza** se inclina demasiado hacia cualquiera de los lados, comenzamos a perder la perspectiva, ya sea desestimando consideraciones lógicas o ignorando lo que sentimos. En el proceso de toma responsable de decisiones se desarrollan cuatro fases que hacen referencia al **pensamiento crítico** o enfocado: tres previo a la toma y una posterior a ésta. Es importante tomarse el tiempo necesario para identificar y lograr el equilibrio en la balanza para que nuestras decisiones sean lo más objetivas posible (SEP, s.f.-b).

Pensamiento crítico

Reflexión crítica	Búsqueda de evidencias y de la información disponible	Análisis de la información	Argumentación*
Se refiere a la puesta en práctica de la habilidad para enfocar el pensamiento y anular cualquier tipo de sesgo relacionado con las ideas previas, con creencias, prejuicios y emociones.	Para tomar una decisión, es necesario buscar evidencias e información, ya sea que provenga de las experiencias previas, del entorno social inmediato, del contexto o de fuentes documentales y medios de comunicación.	Demanda la definición y aplicación de criterios que permitan discernir la información útil, significativa, pertinente, veraz y comprobada de la que no lo es.	Saber los motivos por los que se optó por una alternativa determinada.

habilidades socioemocionales



*La **argumentación** es un proceso complejo que implica la articulación de causas y efectos, la síntesis de la información, acciones, aprendizajes, la toma de postura, elegir una alternativa determinada y la responsabilidad personal sobre las decisiones.



¿Sabes que sabes?

Experiencia personal

Conoce más sobre las experiencias personales

Enfocar el pensamiento

Aprendiendo a decidir usando el pensamiento crítico

Refuerza y practica

Aprendiendo a decidir usando el pensamiento crítico



Actividad 1

a. Lee con atención el siguiente caso.

Sara no había puesto mucha atención a las clases durante los dos primeros meses del semestre y eso no la tenía contenta, así que decidió dedicarse más para mejorar sus calificaciones. Una semana antes, la maestra de Literatura, que es muy estricta, les encargó que hicieran un diorama para representar un teatro. Se esforzó mucho e incluso la noche anterior a la entrega no durmió. Como había llovido, el piso estaba resbaloso y cayó justo encima de su trabajo que quedó destrozado. Entre el enojo y el dolor no sabía qué hacer, pensó: “la maestra no me va a recibir el trabajo”, “me voy a regresar a la casa y le diré que me enfermé”, “total, repruebo y ya”.

b. Después de leer el caso, analiza las alternativas que pensó Sara.

- ¿Son objetivas? Sí o no. ¿Por qué?
- ¿Está pensando con claridad? Sí o no. ¿Por qué?
- ¿Identificas prejuicios en ellas?, ¿cuáles?

c. Analiza y escribe una alternativa de solución que sea realista, objetiva y constructiva para Sara.





¿Sabes que sabes?

Experiencia personal

Conoce más sobre las experiencias personales

Enfocar el pensamiento

Aprendiendo a decidir usando el pensamiento crítico

Refuerza y practica

habilidades socioemocionales



Actividad 2

a. Lee con atención la siguiente situación.



José amaneció enfermo, tiene el cuerpo cortado, tos, dolor de cabeza, oídos y articulaciones. ¿Qué debe hacer?

- A. Buscar información en internet sobre los síntomas de su enfermedad.
- B. Llamar a un familiar para pedirle una recomendación de un antigripal.
- C. Ir al médico.

b. Analiza cada alternativa considerando sus ventajas y desventajas, la información en la que te basas y sus posibles consecuencias. Escríbelas en los cuadros correspondientes, toma en cuenta que el propósito es que José recupere la salud.

	Ventajas	Desventajas	Calidad de la información	Posibles consecuencias
A				
B				
C				

c. Durante la sesión de **tutoría**, evalúa, junto con tus compañeros, las diferentes alternativas y elijan la que consideren apropiada para que José recupere la salud.



¿Sabes que sabes?

Experiencia personal

Conoce más sobre las experiencias personales

Enfocar el pensamiento

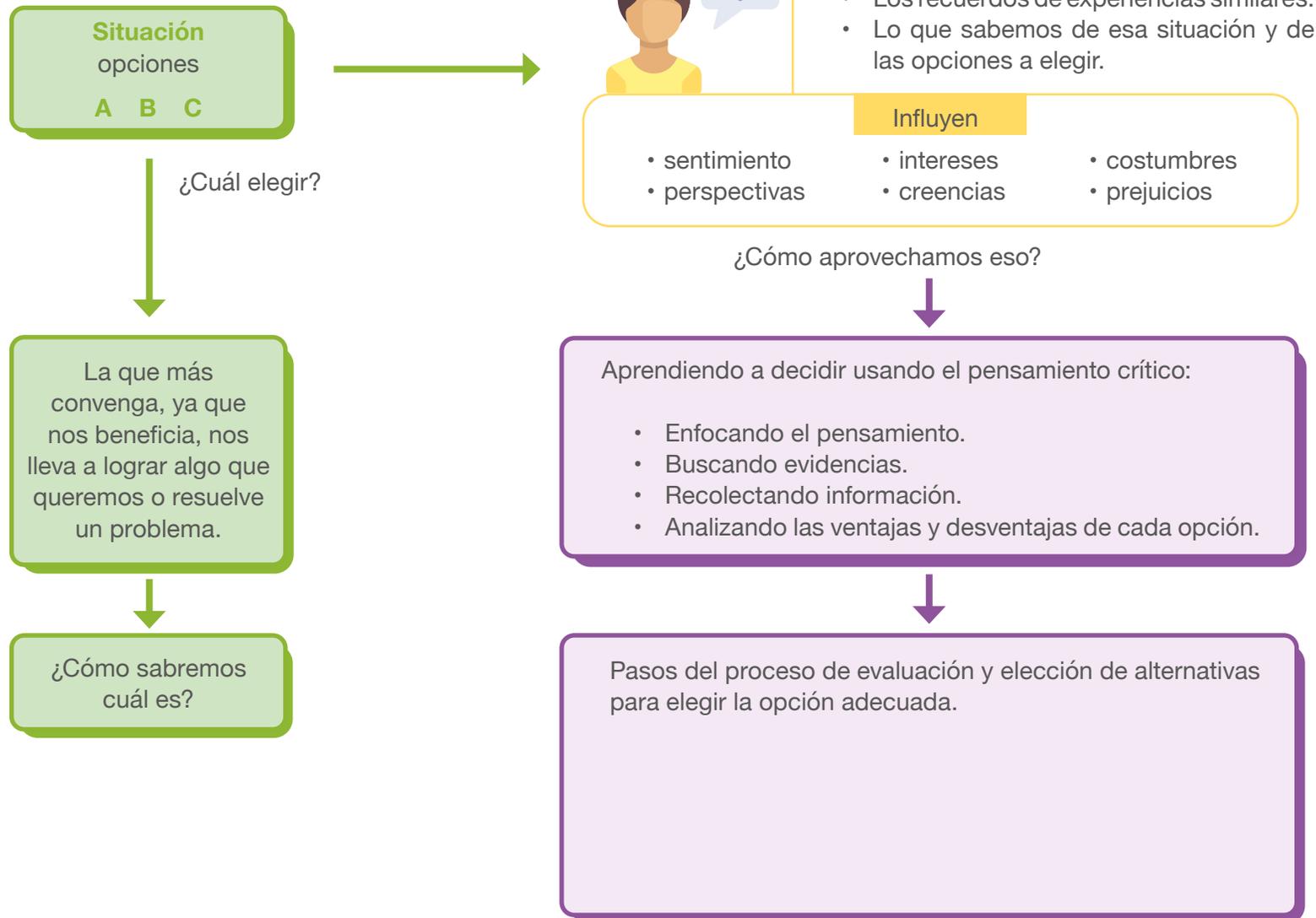
Aprendiendo a decidir usando el pensamiento crítico

Refuerza y practica

habilidades socioemocionales



d. Analiza el siguiente esquema y completa la información, incluyendo en el recuadro en blanco una breve explicación sobre el proceso de evaluación y elección de una alternativa.





¿Sabes que sabes?

Experiencia personal

Conoce más sobre las experiencias personales

Enfocar el pensamiento

Aprendiendo a decidir usando el pensamiento crítico

Refuerza y practica

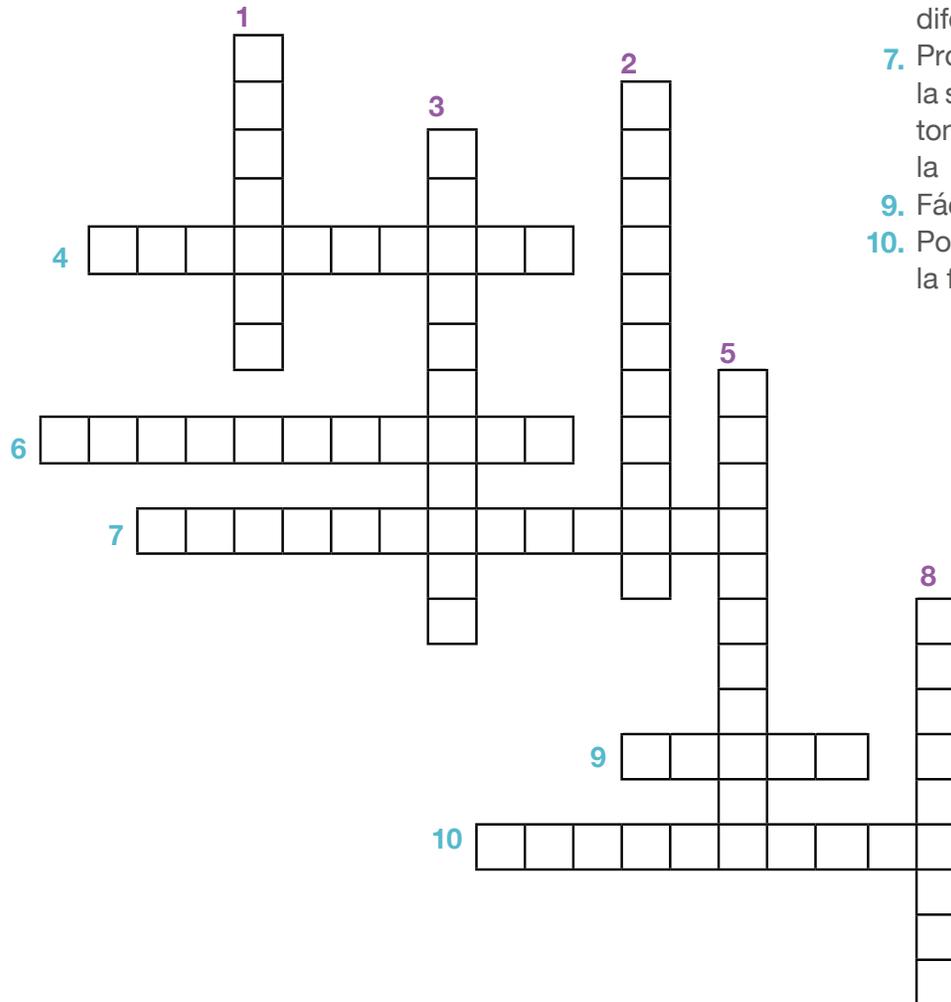
habilidades socioemocionales



Refuerza y practica



Completa el crucigrama.



Horizontal

- 4. Elementos necesarios para que quede claro el asunto a tratar.
- 6. Posibilidad de elegir entre opciones o soluciones diferentes.
- 7. Proceso que implica la articulación de causas y efectos, la síntesis de la información, acciones, aprendizajes, la toma de postura, elegir una alternativa determinada y la responsabilidad personal sobre las decisiones.
- 9. Fácil de entender y adaptar a nuevas circunstancias.
- 10. Poder de una persona o cosa para determinar o alterar la forma de pensar o de actuar de alguien.

Vertical

- 1. Responde directamente a los intereses en cuestión.
- 2. Conocimiento de algo, o habilidad para ello, que se adquiere al haberlo realizado, vivido, sentido o sufrido una o más veces.
- 3. Capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente, relacionando unas con otras.
- 5. Adquisición del conocimiento de algo por medio del estudio, el ejercicio o la experiencia, en especial de los conocimientos necesarios para aprender algún arte u oficio.
- 8. Destaca por su importancia y significado.

Las opciones: 1, 4, 8, 9, hacen referencia a la información que orienta a la toma responsable de decisiones (“Experiencia personal”, “Actividad 1”).



¿Sabes que sabes?

Experiencia personal

Conoce más sobre las experiencias personales

Enfocar el pensamiento

Aprendiendo a decidir usando el pensamiento crítico

Refuerza y practica

Fuentes

SEP. Secretaría de Educación Pública (s.f.-a). *Toma responsable de decisiones. Lección 9.2, La experiencia como fuente de información*. Consultado el 15 de diciembre de 2020. https://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion9/toma_responsable/9.2_E_Experiencia_personal_Correcta.pdf

SEP. Secretaría de Educación Pública (s.f.-b). *Toma responsable de decisiones. Lección 10.2, Enfocar el pensamiento*. Consultado el 15 de diciembre de 2020. https://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion10/toma_responsable/10.2_E_Enfocar_el_pensamiento.pdf

habilidades
socioemocionales

