

## 8.1

## Alternativas y sus consecuencias

*“La mente es como un paracaídas, solamente funciona si está abierta.”*  
Albert Einstein

¿Cuántas decisiones has tomado hoy? Si piensas que pocas, revisa de nuevo. Desde elegir qué ponernos de ropa, la hora en que nos levantamos, si desayunamos o no, si tomamos un camino u otro; todo el tiempo estamos decidiendo. Y por lo general, no vemos más de una alternativa para enfrentar cada situación.

¿Qué pasaría si pudiéramos abrir nuestra perspectiva y encontrar otros caminos para resolver lo que nos pasa, tomando en cuenta las consecuencias y transformando nuestro entorno?

**El reto es** analizar alternativas factibles y creativas para actuar frente a diversas situaciones de su vida cotidiana, considerando las características de las posibles consecuencias.

**Actividad 1.**

Lee la siguiente historia.

Lucas caminaba en los pasillos de la escuela cuando escuchó que a una joven ofendía fuertemente a otra. Sus compañeros comenzaron a rodearlas y a gritar: “¡pelea, pelea!”. La reacción habitual de Lucas hubiera sido sacar el celular como los demás y grabar la pelea para después subirla a las redes sociales. Pero en esta ocasión, se dio cuenta de que una de las involucradas era de sus mejores amigas, alguien que realmente le preocupaba, se preguntó ¿qué hago?

**Actividad 2.**

Reúnete con dos compañeros y piensen: si fueran Lucas, ¿qué harían? ¿Cómo lo resolverían? ¿Cómo les ayudaría PARAR antes de decidir en una situación como la del ejemplo?

Escribe una alternativa y su consecuencia, selecciona la opción que creas que es correcta.

Marca con una X	Alternativa	Consecuencia
<input type="checkbox"/>	a) Recordó que alguna vez él estuvo en una situación similar donde no le gustó sentirse presionado por los otros. Así que decidió ir a separarlas, llevarse a su amiga y pedirles a todos que bajaran el celular.	Terminó la pelea, pudo sentirse bien con él mismo y cuidó la relación con su amiga.
<input type="checkbox"/>	b) Decidió gritar algo para distraer a todos como: ¡Ahí viene el prefecto! para parar la situación y que todos corrieran y se metieran al salón.	Se sintió bien por haber ayudado a su amiga.
<input type="checkbox"/>	c) Crea tu propia alternativa:	Agrega la consecuencia

¿Cómo les ayudaría PARAR antes de decidir en una situación como la del ejemplo?

---



---



---

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



### Reafirmo y ordeno.

Cotidianamente tomamos decisiones en automático y no nos detenemos a pensar en las **alternativas** y consecuencias de las mismas. Muchas de estas elecciones rápidas nos llevan a ponernos en riesgo o incluso a los que nos rodean. Es importante evaluar y buscar opciones que tomen en cuenta las consecuencias. Esto nos abrirá la perspectiva y nos generará el hábito de encontrar maneras más creativas de solucionar lo que nos pasa. PARAR es una estrategia que nos traerá claridad para tomar mejores decisiones.

### Para tu vida diaria

Hoy, antes de tomar una decisión, aunque parezca pequeña, piensa: ¿Qué alternativas tengo? Escribe si algo cambió en tu experiencia:

---



---



---



---



---



---

### ¿Quieres saber más?

En una situación difícil, detenerse para buscar alternativas puede hacer la diferencia entre ponernos en peligro o no. En el siguiente video notarás una alternativa de solución ante una misma situación, verás cómo los involucrados se detienen a tiempo y logran conciliar una solución donde ambos ganan.

El video se llama “El puente- resolución de conflictos”, lo puedes encontrar así en Youtube o haciendo clic en el siguiente vínculo: <https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk&list=PLKp-XOPjKTJMBsVV1p-mUn7Sy7nBnzwgweL>

### Concepto clave

**Alternativa:**

Posibilidad de elegir entre opciones o soluciones diferentes. Opción o solución que es posible elegir además de las otras que se consideran.