



Dimensión:

“Reflexión antes de elección”

**Para reflexionar...**

¿Recuerdas situaciones en las que tomaste decisiones precipitadas y éstas tuvieron consecuencias desagradables?

¿Sabías que hay estrategias que te permiten pensar y revisar las posibles consecuencias para realizar la mejor elección ante situaciones complicadas?

Para trabajar con:  
Uno mismo

**Nuestro objetivo:**

Conocer alternativas para analizar consecuencias antes de tomar decisiones.

Tiempo de planeación:  
No se requiere

**Condiciones y materiales deseables:**

Se necesitan bolígrafos y hojas.

Duración estimada:  
20 min.

**Paso a paso:**

1. Identifica una situación sobre la cual debes tomar una decisión.
2. Elabora un cuadro como el que se muestra en el ANEXO. *Reflexión antes de elección*, con la siguiente información: detonador (situación), disyuntiva, pros, contras, y evaluación general y decisión.
3. Valora las consecuencias de cada opción a corto, mediano y largo plazo.
4. Analiza: ¿Cómo te sentirías en cada una de las decisiones?
5. Considera las consecuencias y posibles resultados: ¿Te afecta de manera positiva o negativa? ¿Afecta a tus amistades y/o a la familia?
6. Con base en el análisis, toma la decisión que consideres más adecuada.

Puedes utilizar este cuadro para analizar consecuencias en diversos temas, ya sean académicos o de la vida diaria.

Habilidades generales en entrenamiento



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Análisis de consecuencias

**Para terminar...**

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

La habilidad para identificar y evaluar críticamente las repercusiones de tus posibles decisiones es el análisis de consecuencias. Al desarrollarla podrás considerar los resultados de diversas alternativas antes de tomar alguna decisión.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://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.



ANEXO. Reflexión antes de elección

<b>Detonador:</b> Mi novio o novia me pide que le mande fotos <i>atrevidas</i> por internet, teléfono o físicamente.			
<b>Disyuntiva (opciones)</b>	<b>Pros</b>	<b>Contras</b>	<b>Evaluación general y decisión</b>
Darle o no darle la foto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sentirme más cerca de él o ella.</li> <li>-Compartir un secreto entre nosotros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-No sé en quién puede terminar esa foto y el uso que se pueda hacer de ella.</li> <li>-Si termino con mi pareja, pueden tener una foto mía que no me gustaría que viera nadie más.</li> <li>-No me gustaría que nadie viera esa foto.</li> </ul>	Decido y elijo no entregar la foto porque me siento más segura o seguro con esa decisión.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://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.