



Dimensión:



Elige T

“Preguntas de cajón para una decisión”

### Preguntas Detonadoras

- ¿Cuáles son las decisiones más importantes que has tomado en tu vida?
- ¿Qué resultados trajeron para ti?
- ¿Cómo podrías elegir lo mejor para ti al momento de decidir algo?

Para trabajar con:  
*Uno mismo/ Estudiantes*

### Nuestro objetivo:

Conocer y aplicar una estrategia que puede ayudarme a evaluar mis decisiones y sus posibles repercusiones en los diferentes ámbitos de mi vida.

Tiempo de planeación:  
*10 min.*

### Condiciones y materiales deseables:

Hoja de papel, lápiz o pluma, imprimir el Anexo, y fig. 1 y 2, también pueden ser copiadas a mano .

Duración estimada:  
*30 min.*

### Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Toma responsable de decisiones

1. Busca un momento en que estés reunido con tu hijo, que ambos estén relajados. Coméntale que quieres hablar acerca de la toma de decisiones y compartir una estrategia que puede ser de utilidad para elegir lo mejor posible al momento de decidir.
2. Sugierele cerrar sus ojos y pensar en las decisiones más importantes que ha tomado en los últimos años de su vida, invítalo a recordar ¿cuál era la circunstancia que lo llevó a tomar cada decisión?, ¿cómo se sintió al tomarlas y qué resultados observa de ellas ahora a la distancia.?
3. Cuando termine, pide que abra los ojos y comenten ¿qué es lo más difícil de decidir? Pregunta si le gustaría contar con una estrategia para decidir lo mejor posible para sí mismo en diferentes situaciones.
4. Ahora muéstrale los esquemas del Anexo y motívalo a responder cada uno aplicados a una decisión que tenga que tomar ahora.
5. En la fig. 1 debe escribir cinco prioridades, es decir, las cinco cosas más importantes para él en este momento de su vida, como por ejemplo: su escuela, sus amigos, su familia, sus metas, algún deporte, actividad artística o cualquier otra que él considere. Y poner al menos tres metas u objetivos que quiera alcanzar. Esto le ayudará a tener presentes los aspectos más importantes para él, a mediano y largo plazo. Es muy importante que escriba con libertad, así que no será necesario que lo comparta contigo.
6. En la fig. 2 invítalo a pensar en alguna decisión que tenga que tomar ahora y a responder las preguntas con la mayor sinceridad posible. Esto le ayudará a identificar su situación interna con respecto a la decisión.
7. Por último, invítalo a aplicar esta estrategia cuando él lo considere necesario ya que fortalecerá su habilidad para tomar decisiones a corto, mediano y largo plazo.
8. Si deseas, tú también puedes hacer el ejercicio y utilizar esta herramienta, sólo sigue los pasos y aplícalos a una decisión que tengas que hacer en tu vida.

Habilidades específicas en entrenamiento



Generador de opciones y consideración de consecuencias



Análisis de consecuencias

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

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Elige T

“Preguntas de cajón para una decisión”

### Para terminar...

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

Para trabajar con:  
*Uno mismo/ Estudiantes*

Tiempo de planeación:  
*10 min.*

Duración estimada:  
*30 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Generador de opciones y consideración de consecuencias



Análisis de consecuencias



Sabemos que tomar una decisión puede ser una de las situaciones más difíciles que enfrentamos los seres humanos, particularmente cuando se trata de algo que tendrá repercusiones a largo plazo y que abarca varios aspectos de nuestra vida. Decidir puede implicar tomar un riesgo y generalmente implica un sacrificio, y esto con frecuencia nos provoca miedo o incertidumbre..

La buena noticia es que tomar buenas decisiones es algo que también se aprende y se practica. Compartir estas herramientas con tus hijos, les ayudará a sentirse más seguros al asumir la responsabilidad de sus elecciones, y por ende, de sus consecuencias.

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

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

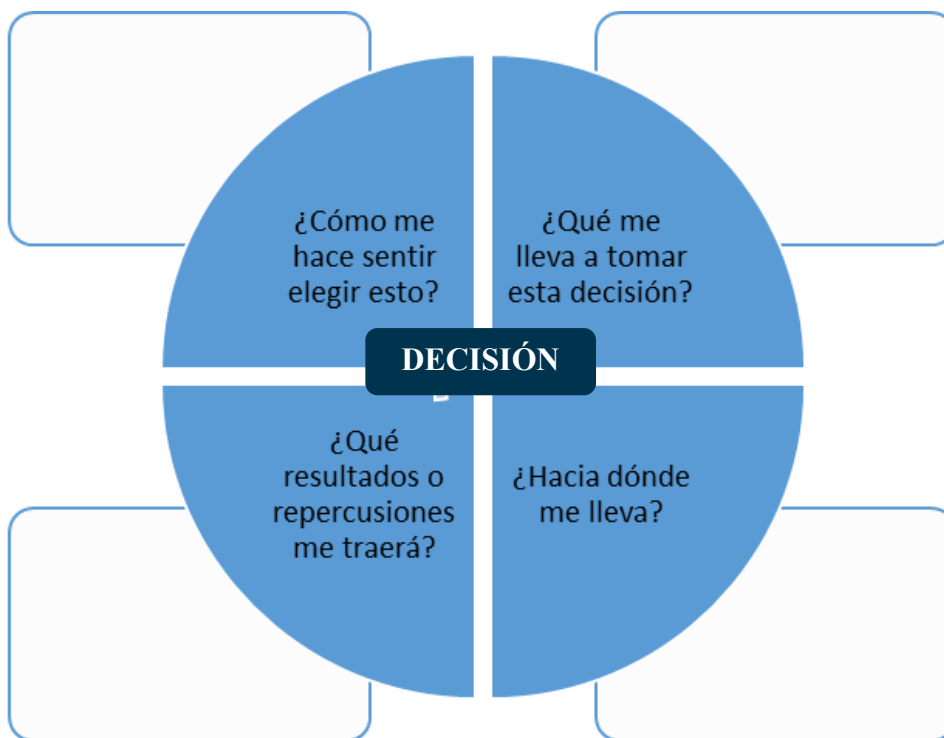


Anexo “Preguntas de cajón para una decisión”

**FIGURA 1**

MIS PRIORIDADES	MIS METAS
¿Qué es lo más importante para mí?	¿Qué es lo que quiero lograr? ¿Hacia dónde quiero dirigir mi vida?
1)	1)
2)	2)
3)	3)
4)	4)
5)	5)

**FIGURA 2**



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

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.