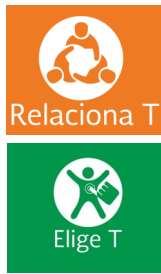




Dimensión:



*“Me siento atorado ante esta situación”*

### **Para reflexionar...**

- ¿Podemos identificar qué nos impide tomar una decisión?
- ¿Por qué puede ser útil identificar lo que nos tiene atorados ante una decisión?

### **Nuestro objetivo:**

Analizar una decisión tomada por uno mismo y evaluar si fue una buena decisión, con argumentos convincentes.

### **Condiciones y materiales deseables:**

Se sugiere realizar la actividad en un salón de clases. Se utiliza el ANEXO. *Me siento atorado ante esta situación.*

### **Paso a paso:**

1. Pedir a los estudiantes que piensen en una decisión importante que deban tomar pronto y ante la que se sienten “atorados”, es decir que no han logrado decidir.
2. Se le da a cada estudiante una copia del anexo de esta actividad o, si se prefiere, se proyecta en la pantalla.
3. Se le pide a cada estudiante que, de manera individual, revise anexo y vea si alguna de las razones para estar atorados que se encuentran en este documento es aplicable en su caso.
4. Una vez identificada una de las razones por las que no se ha logrado decidir, se sugiere trabajar en parejas y compartir:
  - ¿Cuál es el tema o situación sobre el cual se quiere tomar una decisión?
  - ¿Cuál de las razones de la lista le parece relevante para su situación y por qué?
  - Si ese es un obstáculo, junto con su compañero, hacer una lista de al menos tres cosas que podría hacer para desatorarse y tomar la decisión.
5. Finalmente se pide a los participantes comentar sus reflexiones sobre la actividad: ¿Qué podemos hacer de ahora en adelante para facilitar la toma de decisiones?

### **Para terminar...**

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

Tomar buenas decisiones es una habilidad muy importante en todos los ámbitos de la vida. Existen sesgos cognitivos de los que no nos damos cuenta y que frecuentemente nos dificultan tomar buenas decisiones. Poder identificar algunas de las causas que con mayor frecuencia obstaculizan la toma de decisiones puede ser un primer paso para superarlas.



Para trabajar con:  
*Estudiantes/  
uno mismo*

Tiempo de planeación:  
*5 min.*

Duración estimada:  
*15 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Toma de perspectiva



Pensamiento crítico



Generación de opciones y consideración 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.

*ANEXO. Me siento atorado ante esta situación*

- No sé **lo que quiero**
- No quiero **fracasar**
- **Pospongo** la decisión
- No me atrevo a **hablar**
- Me metí en algo que me **sobrepasa**
- No tengo **confianza en mí mismo**
- Tengo bloqueada la **creatividad**
- No estoy **motivado**
- Estoy en un **ciclo negativo**
- Es una cuestión que tiene que ver con una **relación**
- Me choca el **trabajo**
- La vida es **caótica**
- Algo ha **cambiado**
- Algo **no está bien**
- Es difícil **volver a empezar**

**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.