



Dimensión:

*“Si lo pongo en papel, lo veo mejor”*



### Para reflexionar...

¿Cómo sabes que estás tomando la mejor decisión ante una situación difícil?

¿Qué haces cuando tienes algún problema?

¿Algunas de las decisiones que has tomado te han traído problemas o consecuencias no gratas?

Para trabajar con:  
*Uno mismo*

### Nuestro objetivo:

Identificar un problema, las posibles soluciones y analizar sus consecuencias.

Tiempo de planeación:  
*5 min.*

### Condiciones y materiales deseables:

Se necesita lápiz o bolígrafo y hoja.

Duración estimada:  
*15 min.*

### Paso a paso:

1. Identifica y anota con precisión el problema que te interesa resolver. Especifica el “qué”, “quién”, “dónde”, “cuándo”, “cómo” y/o “por qué”, para poder ver la situación de forma más clara.
2. Haz una lista de todas las ideas que surjan ante la pregunta “¿Qué opciones de solución tengo?” Anota todas las posibles alternativas.
3. Ahora analiza la viabilidad de cada una de las alternativas y selecciona las tres que consideres las mejores para luego realizar un análisis más detallado.
4. Anota en el cuadro las ventajas y desventajas de cada una de las tres alternativas. Apóyate con las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo te haría sentir cada opción?
  - ¿Alguna de tus opciones de solución perjudica a otra persona o a ti mismo?

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



	Ventajas	Desventajas
<b>Opción de solución 1</b>		
<b>Opción de solución 2</b>		
<b>Opción de solución 3</b>		

6. Finalmente, elige la opción que sea más favorable para el cumplimiento de lo que deseas. Realizar este análisis en papel, te dará mayor claridad para tomar una decisión.

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



Dimensión:



*“Si lo pongo en papel, lo veo mejor”*

### Para terminar...

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

No olvides que aunque no seas responsable de las situaciones que se te presentan, sí eres responsable de las elecciones que tomas y de sus consecuencias. Este ejercicio ayuda a responder de manera creativa y eficaz a situaciones de la vida cotidiana. Cada acción conlleva consecuencias que pueden tener efectos tanto positivos como negativos, e identificarlas nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos a corto, mediano y largo plazo.



Para trabajar con:  
*Uno mismo*

Tiempo de planeación:  
*5 min.*

Duración estimada:  
*15 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Generación de opciones y consideración de consecuencias

**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.