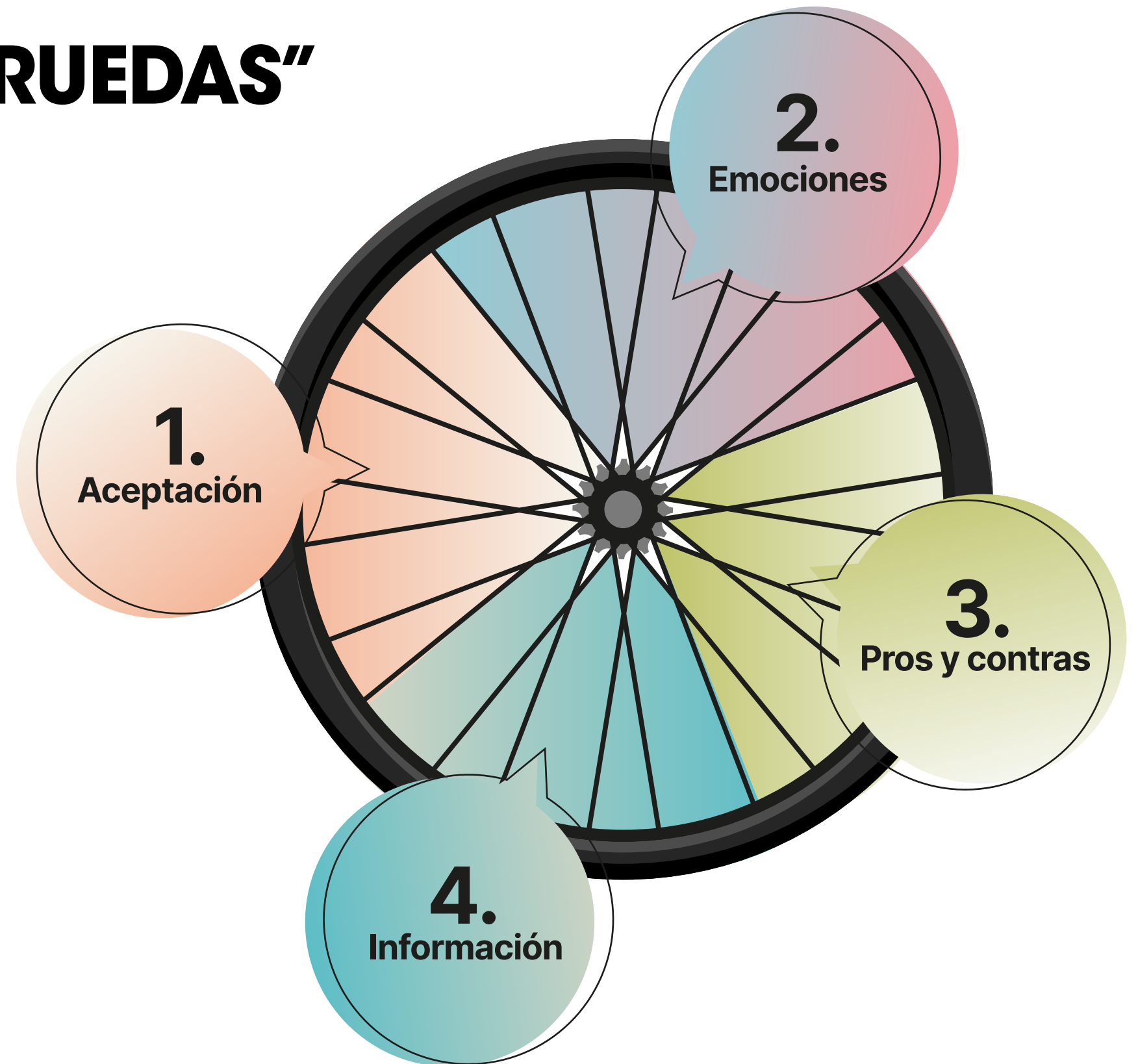


MODELO “DECISIÓN SOBRE RUEDAS”



ANEXO "DECISIÓN SOBRE RUEDAS"

PASO 1 ACEPTACIÓN

El **primer paso** es darnos cuenta y asumir, verbalmente, que estamos frente a una situación y debemos tomar una decisión, **somos responsables de lo que hacemos.**

¿Qué debería decirse _____
a sí mismo/a aceptando su dilema?

PASO 2 EMOCIONES

El **siguiente paso** es saber que todas las emociones son válidas. **Lo importante es reconocer** qué estoy sintiendo con esta situación, y poder nombrarlo, eso ya me ayuda a sentirme un poco mejor y tener más claridad.

¿Qué está sintiendo _____
en esta situación?

¿Qué está sintiendo _____
en esta situación?

¿Qué están sintiendo los demás?

PASO 4 INFORMACIÓN

Buscar **información confiable**, conversando con otros, o en fuentes sobre el tema, nos permite tomar decisiones informadas.

En este dilema aprendí 3 herramientas/
conceptos para utilizar bien las tecnologías:

1) _____

2) _____

3) _____

PASO 3 PROS Y CONTRAS

Debemos saber que **cada decisión que tomamos**, tiene aspectos positivos y otros no tan buenos, sin embargo, lo importante **es considerar los efectos de nuestras acciones** y así poder visualizar más claramente cuál es la mejor decisión

Si ustedes fueran _____, considerando sus emociones, y las de los demás, ¿qué creen que el/ella podría estar pensando hacer? Escriban dos posibles acciones, y luego analicen los pros y contras de cada una.

Acción 1

Decisión: _____

¿Cuáles son los pros? (positivo)

¿Cuáles son los contras? (negativo)

Acción 2

Decisión: _____

¿Cuáles son los pros? (positivo)

¿Cuáles son los contras? (negativo)

