



PERÚ

Ministerio
de Educación



Tomando decisiones desde el cuidado y el autocuidado

¿Cómo tomar decisiones
que promuevan nuestro
cuidado y el del resto?



Ante exigencias, retos y situaciones de alta tensión,
es normal experimentar estrés y frustración.

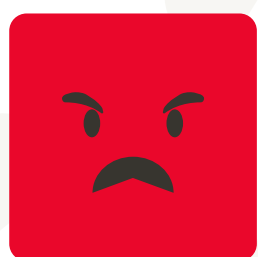
Por ello, es importante apostar por una
**adecuada toma de decisiones que busque
resolver conflictos** desde una postura
reflexiva

¿Cómo podemos lograrlo?



1

Toma conciencia de tus emociones.
Identifica el malestar y la tensión que experimentas.



2

Analiza tus acciones y sus posibles consecuencias
**¿Cómo podrían influir en mí y
en el resto?**





PERÚ

Ministerio
de Educación



Tomando decisiones que
cuiden nuestro bienestar
también *cuidamos a quienes*
nos rodean.

