

## DINÁMICA DE TOMA DE DECISIONES:

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En ocasiones nos arrepentimos de algunas de nuestras decisiones, a pesar incluso de tener claro previamente lo que queríamos hacer. A veces elementos del entorno, lo que estamos viviendo en ese momento, los comentarios... nos pueden hacer adoptar una postura u otra. Este es el tema de la dinámica, saber qué aspectos pueden estar influyendo en nosotros (tanto por nuestra parte como por los demás) y qué hacer para decidir por nosotros mismos. Para trabajar las habilidades personales y sociales optaremos por utilizar una dinámica de representación de situaciones (rol playing) en las que se ofrezca o se consuma cánnabis o alcohol.

### CONCEPTOS QUE INTERESA TRABAJAR:

Nos interesa tener en cuenta aspectos como la presión de grupo, las creencias personales, nuestros sentimientos ante aceptación o rechazo de un consumo y las habilidades para expresar.

### OBJETIVOS:

Saber responder ante presiones de grupo.

Practicar diferentes formas de actuar.

Fortalecer la autonomía personal.

### METODOLOGIA:

1. El profesor explica la dinámica a trabajar, saber si cuando decidimos hacer algo...lo hacemos por nosotros mismos o estamos más pendientes de lo que nos dicen o lo que pensarán los demás.
2. Dividimos la clase en 4 grupos de trabajo, y a cada uno de los grupos les damos una ficha de trabajo. Se trabajarán dos situaciones muy concretas. Dos grupos tienen que hacer la misma ficha, lo que aportará una mayor amplitud de puntos de vista para la reflexión final.



3. Los grupos tienen que trabajar la ficha “A” o la ficha “B” siguiendo la dinámica de rol playing que consiste en que se va a tener que representar (tipo obra teatral) la escena en donde cada miembro del grupo asume un papel determinado. Se crean los diálogos y se resuelve la trama procurando utilizar el propio lenguaje e intentando ajustarlo a la realidad.
4. Se representa la situación, siguiendo dinámica de rol playing y al concluir la representación, se hace una valoración. Los grupos explican al resto en que ha consistido la ficha de trabajo y como la han trabajado, las alternativas que han dado a la situación, los problemas que les han surgido y si se parecía a situaciones vividas por ellos mismos o como la han tenido que adaptar para que se asemejase a una posible escena real.
5. Se extraen las conclusiones de manera grupal y el profesor hace un pequeño resumen destacando la importancia de las decisiones tomadas y de manejar la historia de uno mismo. El profesor compara los resultados y conclusiones de los grupos que han trabajado la misma situación.

*Nota: si el grupo de alumnos no está interesado en realizar un rol playing, se puede optar por una dinámica de trabajo grupal con debate posterior, en la que cada grupo elija a un representante del mismo y explique a la clase cada uno de los apartados de la ficha.*

## SITUACIONES A REPRESENTAR:

### Ficha A- PRESIONES INTERNAS:

Unos amigos y tu estáis esperando al resto del grupo en la puerta de la disco para entrar y disfrutar de una noche de marcha. Mientras esperáis, un compañero enciende un porro y empieza a fumar. Entre algunos amigos se van pasando el canuto. Nadie ofrece, simplemente lo van cogiendo y van fumando. Tú te sientes extraño al no fumar y piensas que igual estarías mejor pegar unas caladitas para sentirte más integrado en el grupo. ¿Qué podrías hacer, decir o pensar para no acabar fumando?



## Ficha B- PRESIONES EXTERNAS:

Habéis acabado las clases del día y con tu grupo de amigos os vais al parque a hablar de vuestras cosas y a pasar la tarde-noche. Sentados en un banco, uno de vosotros lía un porro, y lo ofrece al resto. Va rulando de boca en boca, hasta que llega a uno que ha decidido no fumar. No os lo podéis creer y le animáis a que esté más abierto a nuevas sensaciones y pegue una calada. ¿Qué podría hacer, decir o pensar para no acabar fumando?

## MATERIALES A UTILIZAR:

Ficha de situaciones (Ficha A y Ficha B).  
Ayuda para dinamizar la actividad.



**FICHA A:** imagínate la situación, repartiros los personajes, pensad en cómo vais a representarlo..., los comentarios entre vosotros, la situación...y la persona que tenga que tiene que enfrentarse a la situación de no fumar, verbalizará en voz alta sus pensamientos para conseguir no fumar. *(Escribid el diálogo para ayudaros en la tarea).*

**Unos amigos y tu estáis esperando al resto del grupo en la puerta de la disco para entrar y disfrutar de una noche de marcha. Mientras esperáis, un compañero enciende un porro y empieza a fumar. Entre algunos amigos se van pasando el canuto. Nadie ofrece, simplemente lo van cogiendo y van fumando. Tú te sientes extraño al no fumar y piensas que igual estaría mejor pegar unas caladitas para sentirme más integrado en el grupo. ¿Qué podría hacer, decir o pensar para no acabar fumando?**

Describid la situación, de tal manera que se parezca a la vida real

Anotad lo que tiene que pensar-hacer-decir la persona que no quiere fumar, pero ve que todos los amigos fuman.

Pensad qué puede llegar a sentir esta persona al hacer la contraria al grupo, y qué tiene que pensar en caso de sentirse mal.

Haced una reflexión a la situación y a las maneras de no sentirse presionado por los demás.



**FICHA B:** imagínate la situación, repartiros los personajes, pensad en cómo vais a representarlo..., los comentarios entre vosotros, la situación... (*Escribid el diálogo para ayudaros en la tarea*).

**Habéis acabado las clases del día y con tu grupo de amigos os vais al parque a hablar de vuestras cosas y a pasar la tarde-noche. Sentados en un banco, uno de vosotros lía un porro y lo ofrece al resto. Va rulando de boca en boca, hasta que llega a uno que ha decidido no fumar. No os lo podéis creer y le animáis a que esté abierto a nuevas sensaciones y pegue una calada. ¿Qué podría hacer, decir o pensar para no acabar fumando?**

Describid la situación, de tal manera que se parezca a la vida real.

Anotad los comentarios que se pueden llegar a hacer para que un compañero pruebe el porro y también lo que tiene que pensar-hacer-decir la persona que no quiere fumar, para manejar la presión del grupo.

Pensad qué puede llegar a sentir esta persona al hacer la contraria al grupo, y qué tiene que pensar en caso de sentirse mal.

Haced una reflexión a la situación y a las maneras de no sentirse presionado por los demás.



## AYUDAS PARA DINAMIZAR LA ACTIVIDAD.

### ¿Qué hacer para poder decir “NO” al consumo?

- Simplemente di NO.
  - . Paso.
  - . No gracias.
  - . No.
  - . No va conmigo.
- Di NO y da una razón.
  - . No. Qué dices!! Esto engancha.
  - . No, no fumo.
  - . No, Prefiero no probarla.
  - . No, Te come el coco.
  - . No me sienta bien.
  - . etc.
- Esquiva la situación.
  - . No, por cierto habéis visto...
  - . Envía mensaje a algún amigo
  - . Realiza una llamada de teléfono
  - . Pon música o busca música en el móvil
  - . Quizás en otro momento
- Di NO y vete a ver a otro grupo de amigos.
- Ponle humor y repítelo las veces que haga falta.
  - . Que noooooooooo, pasooooooooo.
  - . Que pesadooooooooos, me voy a bailar.

### -PIENSA COMO LO DIRIAS TU.

### ¿Qué pensar para poder decir “NO” al consumo?

- Si fumo, me puede pegar un yuyu.
- Me pierdo la fiesta.



# THC SUPERA EL RETO

DINÁMICA DE TOMA DE DECISIONES  
PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE  
CÁNNABIS

- Me pueden pasar cosas en las que no controle y hagan conmigo lo que quieran.
  - Al fin y al cabo, altera la mente. Prefiero no jugármela.
  - No sé cómo puede reaccionar mi cuerpo, ¿y si me deja alterado para siempre?
  - Como se enteren, me dejan.
  - Como pierda el curro por esto, no sé que voy a hacer.
  - Me la juego, si me pillan.
  - etc.
- QUE PIENSAS TÚ.

Es importante que, si tienes claro que no quieres consumir, recuerdes las situaciones en las que te sientas presionado/a y practiques por tu cuenta, qué podrías decir y qué podrías hacer para conseguir lo que tú quieres.



G CONSELLERIA  
O SALUT I CONSUM  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
/ I PARTICIPACIÓ

**PADIB**

Pla d'Addiccions i Drogodependències  
de les Illes Balears