

Taller para adolescentes “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”

2ª Parte: “Los valores y la toma de decisiones”

Sesión 4 (fichas 52 a 55):

Actividad 1: Exposición de los dibujos “el camino de mi vida”
en las paredes de la sala

Actividad 2: “Entrevista conmigo mismo dentro de diez años”

Actividad 3: “El juego de las bolsas”

Actividad 4: “Pronóstico de resultados”

Tarea para casa:

“¿Conoces a tus padres como personas?”

Ficha 52: "Entrevista conmigo mismo dentro de diez años"



Objetivos

Practicar el establecimiento de metas a largo plazo y de estrategias para lograrlas. Darse cuenta que, con las limitaciones que imponen los recursos y las circunstancias, pueden influir en sus propias vidas a largo plazo si se plantean metas y estrategias para conseguirlas.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Entrevista conmigo mismo dentro de diez años" para cada adolescente.



Descripción

- A) Se imaginan que tienen diez años más y se entrevistan unos a otros, contestando preguntas sobre sus vidas y cómo llegaron a ser así. La hoja "Entrevista conmigo mismo dentro de diez años" les puede servir de guión.
- B) Volviendo a su edad actual, contestan a las siguientes preguntas:

- ¿Qué puede hacer cada uno ahora para influir en su propia vida dentro de 10 años?
- ¿Cuándo dejamos de luchar por conseguir nuestras metas?
- ¿Qué recursos y limitaciones tenemos para conseguir nuestras metas?

“Entrevista conmigo mismo dentro de diez años”

Muchos viven sus vidas dependiendo más de lo que les va sucediendo que de sus propias metas. Estas personas tienen un gran riesgo de no realizar sus expectativas y sufrir un alto nivel de insatisfacción. Para evitar esto, es bueno plantearse metas a largo plazo, por ejemplo, para diez años, tiempo suficientemente largo como para plantearnos hacer cualquier cosa.

- A) Pensamos cómo nos gustaría ser o estar dentro de diez años en las siguientes áreas:
- estudios / trabajo
 - relaciones afectivo-sexuales
 - amistades
 - relaciones con familia
 - salud
 - felicidad
- B) Pensamos cómo lograr estas metas.
- C) Nos imaginamos que tenemos diez años más y nos entrevistamos unos a otros, contestando a preguntas sobre nuestras vidas como:
- ¿Qué edad tienes?
 - ¿Estudias? ¿Qué estudias?
 - ¿Trabajas? ¿En qué? ¿Cómo conseguiste el trabajo?
 - ¿Tienes novio/a? ¿Te has casado?
 - ¿Tienes hijos?
 - ¿Vives independiente o con tus padres?
 - ¿Sigues teniendo los mismos amigos?
 - ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
 - ¿Cómo te llevas con tus padres? ¿y con tus hermanos?
 - ¿Tienes buena salud?
 - ¿Cuáles han sido tus mejores experiencias y logros en estos últimos diez años?
 - ¿Eres feliz?
 - ¿Cómo has llegado a ser así?
 - ¿Qué aconsejarías a los adolescentes sobre cómo lograr sus metas?

Ficha 53: "El juego de las bolsas" (elegimos regalos)



Objetivos

Practicar la toma de decisiones.

Reflexionar sobre las razones por las que elegimos una opción y no otras, y sobre lo difícil de tomar decisiones si no se tiene toda la información.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

Tantas bolsas negras de basura (tamaño papelera) y lazos para atarlas como adolescentes.

Distintos regalos, diferentes en formas y peso, uno para cada bolsa.

Una hoja "El juego de las bolsas (elegimos regalos)" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

A) Deben elegir entre distintas bolsas que contienen diferentes regalos secretos siguiendo los pasos de la hoja "El juego de las bolsas (elegimos regalos)".

B) Comparten las respuestas a las preguntas de dicha hoja.

“El juego de las bolsas (elegimos regalos)”

- A) Delante de nosotros, sobre la mesa, tenemos bolsas cerradas (algunas más que participantes) que contienen cada una un regalo diferente. Se trata de que cada uno elija uno de los regalos siguiendo los siguientes pasos:
1. Elegir una bolsa sin tocarla y decir por qué la hemos elegido
 2. Levantar la bolsa para calcular su peso y decidir si seguimos eligiéndola o queremos cambiarla con otra de las que han o no han elegido los compañeros
 3. Palpamos el regalo a través de la bolsa y optamos de nuevo por decidir si cambiamos o no de bolsa, diciendo el porqué de nuestra decisión.
 4. Abrimos la bolsa, miramos dentro y expresamos nuestra satisfacción o no con la elección.
- B) Compartimos las respuestas a las siguientes preguntas:
1. ¿Es difícil tomar decisiones si no se tiene toda la información?
 2. ¿Tomamos algunas veces decisiones sin pararnos a pensar si tenemos toda la información que necesitamos?
 3. ¿En qué cuestiones elegimos sin pensar en las consecuencias de las distintas opciones?
 4. ¿Cuántas decisiones tomamos por intuición?
 5. ¿Influyen nuestros valores en la toma de decisiones?

Ficha 54: "Pronóstico de resultados"



Objetivos

Desarrollar la capacidad de predecir los resultados de sus acciones y de tener en cuenta las consecuencias a la hora de actuar.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Pronóstico de resultados" para el coordinador de la actividad.



Descripción

- A) Lectura en voz alta del primer párrafo de la hoja "Pronóstico de resultados".
- B) Lluvia de ideas sobre qué pasaría en la vida de cada uno si se llevan a cabo diversas decisiones o acciones.
- C) Calculan la probabilidad de que sucedan las distintas consecuencias positivas y negativas señaladas en la lluvia de ideas.
- D) Valoran si están dispuestos a enfrentarse a cada consecuencia.

- E) Opinan sobre la frase: “Si una consecuencia, por poco probable que sea, no estamos dispuestos a asumirla, tal vez, será mejor evitarla eligiendo la opción que garantice que dicha consecuencia no se va a producir”.

“Pronóstico de resultados”

Una parte importante de la toma de decisiones implica predecir lo que puede pasar después de tomar la decisión de hacer o no algo. De hecho, cuanto mejor se pronostiquen los resultados, mejor se toman las decisiones y más posibilidades hay de obtener los resultados que se quieren. Está comprobado que con un poco de práctica la mayoría de las personas son capaces de realizar pronóstico de resultados con precisión.

- A) Realizamos una lluvia de ideas sobre qué pasaría en la vida de cada uno si se llevan a cabo las siguientes decisiones o acciones (recordamos que en una lluvia de ideas, todas valen, por muy absurdas que parezcan, lo mejor es la cantidad y lo importante es combinar y mejorar):
- Consumir tabaco
 - Dejar de estudiar
 - Tener relaciones sexuales con penetración
 - Echarse novio formal
 - Decidir adelgazar
 - Robar
 - Fumar porros
 - Irse de casa
 - Consumir pastillas
- B) Reflexionamos sobre la probabilidad de que sucedan las distintas consecuencias positivas y negativas señaladas en la lluvia de ideas.
- C) Nos preguntamos si estamos dispuestos a enfrentarnos a cada consecuencia.
- D) Compartimos qué nos parece la siguiente frase: “Si una consecuencia, por poco probable que sea, no estamos dispuestos a asumirla, tal vez, será mejor evitarla eligiendo la opción que garantice que dicha consecuencia no se va a producir”.

Ficha 55: "¿Conoces a tus padres como personas?"



Objetivos

Darles una oportunidad de conocer mejor a sus padres y de ponerse en su lugar.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

Hojas "Tarea para casa: ¿Conoces a tus padres como personas?" y un bolígrafo para cada adolescente.



Descripción

Intentan responder a las preguntas sobre la niñez, adolescencia, gustos, relaciones y valores de sus padres que están en las hojas "Tarea para casa: ¿Conoces a tus padres como personas?". Luego les preguntan lo mismo a cada uno de sus padres y comparan las respuestas.

Tarea para casa: “¿Conoces a tus padres como personas?”

Te presentamos una buena oportunidad para que desarrolles una nueva perspectiva y un mejor entendimiento de dos personas importantes en tu vida: tus padres.

El ejercicio consiste en intentar responder a preguntas sobre la niñez, adolescencia, gustos, relaciones y valores de tus padres, y luego preguntarles lo mismo a cada uno de tus padres, para comparar las respuestas y darte cuenta del grado de conocimiento que tienes de estas dos personas. Si no tienes padres, hazlo con tu tutor o tutores.

1. ¿Cuál era el apodo de tu madre y de tu padre cuando eran niños?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

2. ¿Qué querían ser tu madre y tu padre cuando crecieran?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

3. ¿Quién era el ídolo de la infancia de cada uno de tus padres?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

4. ¿Se escaparon tu madre y tu padre de casa cuando eran adolescentes?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

5. ¿De qué discutían más tus padres con sus respectivos padres?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

6. ¿A qué edad comenzaron a experimentar el sexo (masturbación, acto sexual,...) cada uno de tus padres?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

7. ¿A qué edad probaron las bebidas alcohólicas cada uno de tus padres?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |
8. ¿A qué edad se fumaron el primer cigarrillo?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |
9. ¿Qué nota media sacaban tus padres en la escuela?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |
10. ¿Cuál es la comida favorita de cada uno de tus padres?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |
11. ¿Cuál ha sido la gran desilusión en la vida de cada uno de tus padres?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |
12. ¿Cuál es el artista musical favorito de cada uno de tus padres?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |
13. ¿A dónde fueron tus padres en la primera cita?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |
14. ¿Cuanto tiempo se conocieron tus padres antes de vivir juntos?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |

15. ¿Cómo reaccionarían tus padres si encontraran un preservativo en tu pantalón?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

16. ¿Cómo reaccionarían tus padres si te pillaran realizando prácticas sexuales a solas o con un / a amigo / a?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

17. ¿Cómo reaccionarían tus padres si se enteraran de que robabas en un "todo a 100"?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

18. ¿Cómo reaccionarían tus padres si advirtieran que vomitas la comida para no engordar?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

19. ¿Cómo reaccionarían tus padres si un profesor les avisa de que haces novillos?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

20. ¿Cómo reaccionarían tus padres si encontraran hachís en tu habitación?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre: