

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

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

Sesión 5 (fichas 56 a 59):

- Actividad 1: “¿Cómo se toman las decisiones?”
- Actividad 2: “Cómo se deberían tomar las decisiones”
- Actividad 3: “Toma de decisiones paso a paso”

Actividad final:

“¿Y ahora, qué?”

Ficha 56: "¿Cómo se toman las decisiones?"



Objetivos

Reflexionar sobre los riesgos, ventajas, desventajas y consecuencias de distintas formas en que las personas toman las decisiones.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

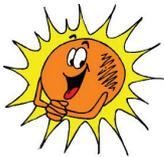
30 minutos.



Materiales necesarios

Una pizarra y tiza (para lluvia de ideas).

Una hoja "¿Cómo se toman las decisiones?" y un bolígrafo para cada adolescente.



Descripción

- Lluvia de ideas sobre las formas en que las personas toman las decisiones.
- En grupos pequeños, reflexionan sobre las ventajas, desventajas y consecuencias posibles de cada una de las formas de tomar las decisiones que han surgido en la lluvia de ideas (rellenan la tabla de la hoja "¿Cómo se toman las decisiones?").
- Puesta en común de lo realizado por cada grupo.

“¿Cómo se toman las decisiones?”

- A) Lluvia de ideas sobre las formas en que las personas toman las decisiones: dejando que otro tome la decisión por él, evaluando todas las opciones posibles, de forma impulsiva,...
- B) Reflexionamos sobre los riesgos, ventajas, desventajas y consecuencias posibles de cada una de las formas señaladas:

FORMA	RIESGOS	VENTAJAS	DESVENTAJAS	CONSECUENCIAS

Ficha 57: "Cómo se deberían tomar las decisiones" (exposición de un modelo)



Objetivos

Aprender un modelo para la toma de decisiones.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

20 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Cómo se deberían tomar las decisiones" para cada participante.



Descripción

Con apoyo de la hoja "Cómo se deberían tomar las decisiones", exposición teórica en la que se les presenta los pasos de un modelo para tomar decisiones evaluando todas las alternativas: identificación de opciones posibles, recopilación de información necesaria para decidir, lista de ventajas y desventajas de cada opción, toma de la decisión y razonamiento de esa elección.

“¿Cómo se deberían tomar las decisiones?” (exposición de un modelo)

Os presentamos los pasos de un modelo para tomar las mejores decisiones, evaluando todas las alternativas:

PASOS	PREGUNTAS CLAVE
1. Identificación de opciones posibles	¿Cuáles son las alternativas que existen?
2. Recopilación de información necesaria para decidir	¿Conozco todo lo que debo saber sobre la situación? ¿Qué me falta saber? ¿Dónde debo buscar dicha información?
3. Hacer una lista de ventajas y desventajas de cada opción	¿Cuáles son los posibles riesgos y beneficios que acompañan a cada alternativa?
4. Pensar en cómo resolver o reducir las desventajas de cada opción	¿Puedo superar los inconvenientes de cada opción?
5. Pensar si existe la posibilidad de obtener las ventajas de una opción eligiendo las otras opciones	¿Cómo podría conseguir las ventajas de una opción eligiendo las otras?
6. Ponderación subjetiva de las ventajas y desventajas de cada opción	¿Cuál es el valor medio que concedo a las ventajas y desventajas de cada opción? (Puntuo de 1 a 10 cada ventaja, sumo la puntuación de todas las ventajas de cada opción y divido por el nº de ellas para obtener la media; hago lo mismo con las desventajas de cada opción)
7. Valoración del coste emocional y relacional de cada opción	¿Cómo me sentiré si decido una cosa u otra? ¿Sufrirán mis relaciones personales?
8. Toma de la decisión y razonamiento de esa elección	¿Cuál de todas las alternativas posibles resulta para mí la mejor ahora? ¿Por qué?

“Toma de decisiones paso a paso” (practicamos la toma de decisiones)

Aplicamos el modelo teórico de toma de decisiones a distintos dilemas en relación con la salud que se nos plantean en la vida real.

Ficha 58: "Toma de decisiones paso a paso (practicamos la toma de decisiones)"



Objetivos

Saber aplicar el modelo teórico de toma de decisiones a dilemas que se les plantean en la vida real.



Población diana

Adolescentes.



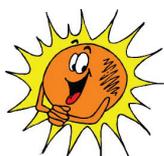
Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Cómo se deberían tomar las decisiones" para cada participante.



Descripción

- A) Se les pregunta a los adolescentes qué dilemas en relación con la salud se les plantea en la vida real.
- B) Se dividen en pequeños grupos. Cada grupo debe elegir uno de los dilemas señalados en "A)" y aplicar paso a paso, respondiendo a las preguntas clave, el modelo teórico de toma de decisiones de la hoja "Cómo se deberían tomar las decisiones".
- C) Puesta en común de cómo ha aplicado el modelo cada grupo.

Ficha 59: "¿Y ahora, qué?"



Objetivos

Evaluar el taller de forma individual y grupal.
Conocer de cada adolescente cómo se ha sentido en el taller, para qué le ha servido, lo que le ha gustado, lo que no y sus propuestas para otros talleres.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

Hojas "¿Y ahora, qué? (Evaluamos el taller)" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

- A) Cada adolescente rellena las hojas "¿Y ahora, qué? (Evaluamos el taller)".
- B) Se evalúa el taller en grupo, compartiendo lo que cada uno ha aprendido o descubierto y cómo piensa trasladarlo a la vida real.

“¿Y AHORA, QUÉ?” (Evaluamos el taller)

1. Puntúa de 1 a 10 el taller en su conjunto:
2. ¿Cómo te has sentido durante el taller?

3. ¿Estas satisfecho / a de haber realizado el taller? ¿Por qué?

4. Puntúa de 1 a 10 el grado de utilidad del taller en su conjunto:
5. ¿Para qué te ha servido el taller?

6. ¿Crees que el taller te ha sido útil para comunicar mejor lo que sientes y lo que deseas? (Explícalo)

7. ¿Crees que el taller te ha sido útil para afrontar bien los conflictos interpersonales? (Explícalo)

8. ¿Crees que el taller te ha sido útil para aprender a lograr tus metas y saber tomar decisiones? (Explícalo)

9. Escribe todo lo que has aprendido o descubierto en este taller y cómo piensas trasladarlo a la vida real:

10. Puntúa de 1 a 10 tu asertividad y resistencia a las presiones de los demás:
11. Me ha gustado del taller...

12. No me ha gustado del taller...

13. Propuestas de mejora para el taller...

14. Puntúa de 1 a 10 las actividades realizadas en este taller:
- Mis objetos identificativos (presentación)
 - La noticia / el teléfono sin palabras
 - Siempre hay una forma de decir bien las cosas
 - ¿Estás escuchando?
 - Prueba tu firmeza
 - Aceptar y pedir una conducta
 - Decir no con claridad y buenas formas
 - Cómo ser firme sin ofender a los demás
 - Selecciona cuidadosamente tus palabras
 - Los valores de mi familia y mi entorno
 - Mis valores personales
 - Ordenamiento de valores
 - El camino de mi vida
 - Entrevista conmigo mismo dentro de diez años
 - Pronóstico de resultados
 - ¿Conoces a tus padres como personas?
 - El juego de la bolsa
 - ¿Cómo se toman las decisiones?
 - Cómo se deberían tomar las decisiones
 - Toma de decisiones paso a paso
 - ¿Y ahora, qué? (la hoja que rellenas)

15. Puntúa de 1 a 10:
- Mi nivel de asistencia
 - Mi puntualidad
 - Mi participación individual
 - Mi participación en el grupo
 - Mi implicación en el desarrollo del taller

16. Completa las frases:
- El lugar donde se ha desarrollado el taller es...
 - La duración del taller ha sido...
 - Los contenidos del taller han sido...
 - El tratamiento de los temas ha sido...
 - Los coordinadores del taller han sido...
 - La relación grupal ha sido...

17. ¿Te gustaría realizar talleres similares sobre otros temas? ¿Cuáles?

Edad: Sexo:

Nombre (voluntario):

Observaciones (escribe lo que quieras):