



# APRENDAMOS A TOMAR DECISIONES

**Temática:** Todas las drogas

**Objetivo:** El alumno reforzará diversas habilidades necesarias para la toma de decisiones a través de ejercicios de reflexión y transformación del lenguaje.

**Tiempo:** 12 minutos máximo.

**Materiales:**



Impresión de anexo



Lápiz o pluma

### Listado de actividades:

- ▶ Antes de realizar la actividad, el agente preventivo deberá imprimir la hoja con el ejercicio, que lleva como nombre “Anexo”.
- ▶ Una vez que el agente se encuentre uno a uno con el alumno, se recomienda primero que nada establecer un ambiente seguro. Se le preguntará cómo ha estado; qué tal le va con sus amigos, con su familia; el agente intentará establecer una conversación casual para generar confianza.
- ▶ Se mencionará al alumno que comenzarán una actividad que tiene como objetivo desarrollar habilidades consideradas como prerequisito para aprender a tomar decisiones.
- ▶ El agente preventivo leerá junto con el alumno las instrucciones y lo guiará durante toda la actividad. Se deberá asegurar que realmente se haga introspección en cada una de las preguntas e interactuar con él, haciendo preguntas como: “¿Por qué crees que eso sería lo mejor?, ¿qué te hizo llegar a esas conclusiones?, ¿de dónde crees que viene ese deseo/pensamiento?”
- ▶ Una vez que finalicen la actividad, el agente le pedirá al alumno que él mismo le comparta las conclusiones a las que llegó.



### Recomendaciones:

Algo que puede funcionar para guiar la actividad y que hará más sencillo para el alumno identificar lo que tiene que hacer, es representar la forma en que nos planteamos objetivos, en otras palabras las afirmaciones positivas o negativas, con algún personaje de película que lo represente; por ejemplo con los personajes de la película “Intensamente 2”, donde es posible representar estas polaridades en las afirmaciones con Alegría y Ansiedad o Ira.



### ANEXO “APRENDAMOS A TOMAR DECISIONES”

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_ **Grado:** \_\_\_\_\_

Sigue las instrucciones de las actividades que se presentan a continuación:

#### 1. Transformando las afirmaciones negativas

Nuestro cerebro tiene problemas para detectar oraciones negativas, le es muy complicado identificar cuando le decimos por ejemplo: “No voy a comer azúcar en la noche”, pues esta oración corre el peligro de que se procese como “Voy a comer azúcar en la noche”.

Por eso, cuando nos planteamos metas, es mejor armar afirmaciones positivas. Recuerda que todo aquello que procesa el cerebro, se lo cree. ¿Peligroso o beneficioso?

Pues es momento de aprender a plantearnos metas positivas. Escribe en la columna de la izquierda las afirmaciones negativas que sueles hacerte tú mismo/a. Posteriormente deberás transformarlas en afirmaciones positivas que reflejen la misma acción, por ejemplo, si la forma negativa es “No volveré a olvidar hacer la tarea”, deberás transformarlo en algo como: “Me pondré un horario específico para cumplir con toda mi tarea”.

¡Ahora te toca a ti!

**Cuando la forma negativa  
se transforma...**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**en algo positivo...**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### 2. Momento de tomar decisiones

Ahora que has transformado esas afirmaciones negativas en unas positivas, es momento de tomar decisiones. Elige un objetivo en específico y enlista cinco acciones puntuales y realistas que te ayudarán a cumplirlo.

Algunas recomendaciones a tomar en cuenta para tomar decisiones es hacer tu listado gradualmente; es decir, comenzar con la acción más grande y difícil de hacer, y después ir desglosando una a una las acciones que te ayudarán a llegar a ella.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Recuerda que se trata de tomar decisiones respecto a acciones específicas que te acercarán a llegar a ello, no de plantearse castigos. Estas acciones deben emocionarte, parecerte divertidas, que te hagan feliz; pero también tomando en cuenta que son acciones que implicarán un esfuerzo o sacrificio: **toda decisión conlleva una renuncia.**