

SESIÓN 5: "YO DECIDO"**DESCRIPCIÓN**

Consiste en realizar una actividad grupal sobre las características de una toma de decisiones informada y desarrollar habilidades que permitan a los alumnos y alumnas a tomar dichas decisiones, especialmente cuando éstas están relacionadas con el hecho de fumar y con los estilos de vida saludables.

OBJETIVOS

1. Reflexionar sobre las características de una toma de decisiones informada, sus ventajas e inconvenientes.
2. Adquirir habilidades que nos permitan tomar decisiones saludables.

RECURSOS

- Cuestionario sobre la toma de decisiones
- Folleto del concurso "Déjalo y Gana"

ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. El profesor entrega a cada alumno o alumna el "Cuestionario sobre toma de decisiones", que ayuda a valorar cómo se suelen tomar habitualmente las decisiones.
2. Una vez contestado, cada alumno o alumna indica la puntuación obtenida.
3. El profesor o profesora comenta los resultados de esta actividad y la utiliza como punto de partida para hablar de la toma de decisiones informada y para plantear si la decisión de empezar a fumar o la de mantenerse en el hábito tabáquico se hacen bajo el modelo de la toma de decisiones informadas.
4. A continuación se divide al alumnado en dos grupos y se les plantea mediante la técnica "lluvia de ideas" que un grupo aporte los aspectos positivos de la conducta de fumar, y el otro, los aspectos negativos.
5. Para finalizar se debate en el grupo clase cómo, a veces, se toman decisiones que no están en consonancia con un estilo de vida saludable.

OBSERVACIONES

Esta actividad se puede hacer también representando escenas en las que jóvenes toman decisiones impulsivas o delegadas sobre el hecho de fumar.

Aprovechando la motivación de la clase hacia una decisión saludable, el profesor o profesora puede presentar el concurso "Déjalo y Gana", e invitar a los chicos y chicas que tengan 14 años o más, a participar en él. En este caso se puede recoger por escrito la lista de alumnos y alumnas participantes de esta clase en el concurso, para ayudarles a mantener la decisión tomada. Para enlazar con este concurso se aconseja realizar esta sesión a mediados de abril.

ANEXOS

Fichas para el alumnado:

- "Cuestionario de toma de decisiones".

CUESTIONARIO DE TOMA DE DECISIONES

<p>1.- Cuando tienes un problema, ¿analizas con cautela sus causas?</p>	<p>2.- Cuando tienes que tomar una decisión, ¿buscas varias soluciones y analizas sus pros y contras antes de decidir?</p>
<p><input type="radio"/> - Siempre o casi siempre</p> <p><input type="radio"/> - Algunas veces</p> <p><input type="radio"/> - Nunca o casi nunca</p>	<p><input type="radio"/> - Siempre o casi siempre</p> <p><input type="radio"/> - Algunas veces</p> <p><input type="radio"/> - Nunca o casi nunca</p>
<p>3.- Si tienes que decidir sobre algún tema que no conoces suficientemente, ¿buscas información antes de decidirte?</p>	<p>4.- Cuando tienes que tomar una decisión, ¿escuchas antes la opinión de otras personas mejor informadas?</p>
<p><input type="radio"/> - Siempre o casi siempre me informo antes de decidir</p> <p><input type="radio"/> - Sólo algunas veces me informo antes de decidir</p> <p><input type="radio"/> - Nunca o casi nunca me informo antes de decidir.</p>	<p><input type="radio"/> - Siempre o casi siempre consulto las dudas con otras personas antes de decidirme sobre alguna cuestión.</p> <p><input type="radio"/> - Sólo en algunas ocasiones consulto las dudas con otras personas antes de tomar una decisión.</p> <p><input type="radio"/> - Nunca o casi nunca consulto las dudas a otras personas y prefiero decidir solo/a.</p>
<p>5.- Cuando estás con tu grupo, y hay que tomar una decisión, pero no todo el mundo está de acuerdo, ¿cómo intervienes tú?</p>	<p>6.- Cuando estás con tu grupo y hay que tomar una decisión, pero no todo el mundo está de acuerdo ¿cómo intervienes tú?.</p>
<p><input type="radio"/> - Siempre o casi siempre doy mi opinión y argumento a favor o en contra de algunas de las posturas</p> <p><input type="radio"/> - Sólo algunas veces doy mi opinión y argumento a favor o en contra de algunas de las posturas</p> <p><input type="radio"/> - Nunca o casi nunca doy mi opinión ni argumento a favor o en contra de algunas de las posturas</p>	<p><input type="radio"/> - Siempre o casi siempre trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo</p> <p><input type="radio"/> - Sólo algunas veces trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo</p> <p><input type="radio"/> - Nunca o casi nunca trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo</p>

7.- Cuando tu grupo toma una decisión, con la que tú no estás de acuerdo ¿cómo actúas tú finalmente?.

- Siempre o casi siempre actúo según mi propio criterio cuando no comparto la decisión que adopta el grupo
- Solo algunas veces actúo según mi propio criterio cuando no comparto la decisión del grupo
- Nunca o casi nunca actúo según mi criterio y, en general, hago lo que decide el grupo.

8.- Cuando tu grupo toma una decisión que tu no compartes, ¿te frena para actuar por tu cuenta el que puedas recibir críticas o sentirte aislado por ello?

- Nunca o casi nunca
- Solo algunas veces
- Siempre o casi siempre

SOLUCIONES AL CUESTIONARIO DE TOMA DE DECISIONES

Para corregir el cuestionario de toma de decisiones, siempre se puntúa con un uno la primera opción, con un dos la segunda opción y con un tres la tercera opción.

Ambas subescalas van de 4 a 12 puntos.

Subescala de reflexividad

La subescala que mide reflexividad está formada por los ítems 1, 2, 3 y 4.

- De 4 a 5 puntos corresponde a una decisión reflexiva
- De 6 a 8 puntos corresponde a una decisión insegura
- De 9 a 12 puntos corresponde a una decisión impulsiva

Subescala de autonomía

La subescala que mide autonomía está formada por los ítems 5, 6, 7 y 8

- De 4 a 5 puntos corresponde a una decisión autónoma o independiente
- De 6 a 8 puntos corresponde a una decisión influenciada
- De 9 a 12 puntos corresponde a una decisión delegada o dependiente

3

A