Guia didàctica
DESCARREGA-T'HO
Cerca el teu ambient

Títol	**Cerca el teu ambient**
Públic	Adolescents a partir de 14 anys
Curs aconsellat	3r ESO
Enllaç	bit.ly/AsaupamAmbient
Temàtiques	Presa de decisions

Aspectes a treballar

Una nova visió sobre la presa de decisions. Generar vivències controlades que puguin servir com a aprenentatge perquè en situacions anàlogues puguin calibrar millor el balanç risc/benefici a l'hora de prendre les seves decisions.

Objectius

- Millorar el procés de presa de decisions sobre l'alcohol i/o altres drogues.
- Motivar als i a les joves a buscar nous cercles socials si els que tenen no els satisfan.

Activitats

1. Visualitzar el vídeo "Cerca el teu ambient" i llegir l'apartat de Continguts del vídeo.

2. Reflexionar sobre alguna de les següents preguntes:
Què pot ser una decisió emocional?
Què pot ser una decisió lògica?
Penseu en una decisió que hagi tingut conseqüències no desitjades; si ara fossis en la mateixa situació, què faries?
Què hauries d'haver fet per no haver tingut conseqüències negatives?

3. Acabar la següent història: El Javi mai ha begut ni ha sortit de festa. Els seus pares no li deixen encara però marxen aquest cap de setmana a la platja i el deixen sol a casa. Els seus col·legues han quedat per anar a fer botellón dissabte a la nit i ell s'apunta...

4. Fer propostes de reducció de riscos si hi ha consum d'alcohol com ara haver sopat abans, alternar begudes amb alcohol amb altres que no en tenen, evitar barrejar tipus d'alcohol, o com gestionar una possible disminució de la consciència...

Continguts del vídeo

Van passant els anys i les noves tècniques de neuroimatge permeten comprendre una mica més el funcionament de la ment humana. D'aquesta manera noves teories emergeixen per rebatre antigues en el típic procés científic de recerca de la veritat.

Actualment, a la pregunta de per què els i les adolescents prenen decisions arriscades i que ofereixen pocs beneficis, apareixen noves respostes. Anem a basar aquesta activitat en el model de desequilibri del desenvolupament cerebral.

A grans trets, aquest model es basa en el fet que la presa de decisions està regida per dos sistemes: el lògic i l'afectiu/emocional. El lògic es desenvolupa completament en l'edat adulta mentre que el sistema afectiu triga més anys a "madurar".

Així que en el procés de prendre una decisió, l'adolescent, sobretot si està amb els seus coetanis i la situació implica emoció, tendeix a no poder controlar mitjançant el sistema lògic la seva part emocional. En conseqüència és possible que actuï de manera més arriscada. No és a les nostres mans accelerar com voldríem el desenvolupament del sistema afectiu.

Per entendre bé la presa de decisions imagina que dins de la teva ment, cada vegada que cal prendre una decisió, hi ha un debat entre els teus dos follets, l'emocional i el racional. En aquest debat han d'intentar posar-se d'acord, de vegades ho aconsegueixen i unes altres no.

Aquests follets neixen amb nosaltres i van creixent al mateix ritme fins que entrem en l'adolescència. En aquest moment l'emocional creix més i ho té més fàcil per fer-se escoltar. En passar l'adolescència el racional pega l'"estirón" i poden passar tres coses, que es faci tan gran com ell, que es quedi més petit o que el sobrepassi.

Què fan aquests follets? Al moment d'haver de triar entre diferents opcions els follets inicien el debat a la recerca d'un acord, de vegades ho aconsegueixen i de vegades no.

El follet emocional mira per si mateix, per les emocions intenses, sense pensar en les conseqüències de les seves decisions. El follet racional, per la seva banda, mira com obtenir el plaer més gran amb les mínimes conseqüències negatives. Moltes vegades això implica esperar per aconseguir alguna cosa, com estalviar diners, fer els deures abans d'anar al parc o a fer una volta, etc.

Com ja hem dit, en l'adolescència el follet emocional és més gran i gairebé sempre guanya. Així que és fàcil que es prenguin les decisions que ens aporten més emocions fortes però que poden suposar conseqüències xungues. Per tant el racional com l'emocional aprenen del seus errors, així que si alguna vegada vas fer quelcom que et va suposar alguna conseqüència negativa és molt possible que en una situació semblant el follet emocional escolti més al racional.

No hi ha cap recepta per alimentar al follet racional i que creixi com el follet emocional durant l'adolescència, només el temps els iguala, així que mentrestant, l'única cosa que podem dir-te és que intentis pensar en què passarà en prendre una decisió i sobretot que et responsabilitzis de les seves conseqüències.

Si no ho veus clar, sempre pots fer-te una llista mental sobre els pros i els contres de la decisió i què passaria en el cas que acabés malament.

Altres webs d'interès

- www.elpep.info
- www.aspb.cat/canyes-i-petes/