
Presa de decisions

[Text] Una nova visió sobre la presa de decisions

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 què 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. Però sí que podem 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.

Objectiu

→ Millorar el procés de presa de decisions sobre l'alcohol i / o altres drogues.

Activitat

Població destinatària: adolescents de 14 a 16 anys.

1. Visualitzar el vídeo sobre presa de decisions i llegir en veu alta el text anterior.
2. Fer un debat que giri al voltant d'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? ¿Que hauries d'haver fet per no haver tingut conseqüències negatives?

3. En grups s'ha d'acabar la següent història:

El Javi mai ha begut ni 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 [Continua la història].

4. Cada grup exposa què ha fet el Javi en el botellón (si ha begut, si s'ha emborratxat, que han fet els seus col·legues ...).

Es pot anar donant amb les respostes proposades 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, com gestionar una possible disminució de la consciència...