

4ª ACTIVIDAD

ESTRATEGIAS COGNITIVAS O DE PENSAMIENTO

El pensamiento está presente y es causante de casi todo lo que sentimos y hacemos. Por esta razón resulta fundamental que nuestra forma de pensar sea lo más adecuada y racional posible, ya que ciertas **armas inadecuadas de pensamiento** pueden ser responsables de nuestros problemas o incluso ser el elemento que causa ciertos trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión etc.

Nuestro objetivo en esta actividad es desarrollar estrategias cognitivas que ayuden a corregir los pensamientos erróneos, que enseñen **enfoques de pensamiento positivo** y útil para enfrentar y resolver las situaciones cotidianas, y que aumenten en definitiva la posibilidad de dirigir nuestra vida. Aunque estrategias cognitivas hay muchas, se han seleccionado dos de las más importantes y que tienen una mayor implicación en la prevención del consumo de drogas: **el estilo atribucional y la anticipación de consecuencias**.

IDEAS CLAVE DE LA ACTIVIDAD

LAS ESTRATEGIAS COGNITIVAS SON LAS HERRAMIENTAS DEL PENSAMIENTO CON LAS QUE PROCESAMOS LA INFORMACIÓN, VALORAMOS A LOS OTROS Y A NOSOTROS MISMOS Y ANALIZAMOS LO QUE NOS ACONTECE.

ANTICIPAR CONSECUENCIAS DE NUESTRA CONDUCTA NOS APORTA MAYOR INFORMACIÓN A LA HORA DE ELEGIR ENTRE UNA FORMA DE COMPORTARNOS Y OTRA. ANALIZAR LAS CONSECUENCIAS ES IMPORTANTE EN PREVENCIÓN, YA QUE EL USO DE DROGAS PUEDE PARECER POSITIVO A CORTO PLAZO, PERO SUS EFECTOS NEGATIVOS SE MANIFIESTAN A MEDIO Y LARGO PLAZO.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

¿EN QUE CONSISTE?

En esta actividad vamos a intentar demostrar que todas nuestras acciones tienen consecuencias. Esto es lo que normalmente ocurre, pero precisamente por ser tan corriente quizá no nos demos cuenta. Vamos a desarrollar una tarea:

La tarea consiste en lo siguiente: a partir de tres casos que os proponemos, identificar los efectos positivos y negativos a corto y largo plazo.

La tarea se realizará de forma cooperativa entre los padres y el hijo/a

OBJETIVOS:

1. **COMPROBAR QUE NUESTRAS ACCIONES SON LAS RESPONSABLES DE LA MAYORÍA DE LAS COSAS QUE NOS OCURREN.**
2. **COMPROBAR COMO NUESTRAS ACCIONES TIENEN CONSECUENCIAS A CORTO Y LARGO PLAZO.**

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE LO QUE HAGO?

A continuación, os presentamos tres actividades o comportamientos bastante típicos en la vida familiar.

Entre todos tratad de identificar consecuencias positivas y negativas, tanto a corto como a largo plazo para cada una de ellas. Cuantas más se os ocurran, mucho mejor.

VER JUNTOS LA TELE A LA HORA DE COMER	
EFFECTOS INMEDIATOS	EFFECTOS A LARGO PLAZO
Positivos	Positivos
Negativos	Negativos
COMER COMIDA RÁPIDA	
EFFECTOS INMEDIATOS	EFFECTOS A LARGO PLAZO
Positivos	Positivos
Negativos	Negativos
FUMAR EN CASA	
EFFECTOS INMEDIATOS	EFFECTOS A LARGO PLAZO
Positivos	Positivos
Negativos	Negativos

Ahora, tratad de realizar el mismo ejercicio con alguna actividad que se os ocurra:

EFFECTOS INMEDIATOS	EFFECTOS A LARGO PLAZO
Positivos	Positivos
Negativos	Negativos