

# “Fes” versus “no facis”

*Adaptació d'una activitat de K. Pfeiffer*

<b>Objectiu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entendre el poder de buscar alternatives a fumar.</li> <li>- Centrar-nos en el que podem fer en comptes d'en el que deixarem de fer.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paperògraf i retoladors.</li> <li>- Targetes amb les instruccions.</li> </ul>

## Comentaris per a la persona facilitadora

Aquesta activitat permet treballar amb el grup la recerca d'activitats alternatives a fumar, d'una manera dinàmica.

- Deixar de fumar ens pot centrar només en la prohibició i en el fet que no podem fumar. Si ens centrem en les prohibicions, podem obviar els beneficis que podem obtenir.
- Elaborar una llista d'alternatives ofereix idees sobre què fer, ens focalitza i dirigeix cap a les oportunitats.

## INSTRUCCIONS

### 1. Presentem l'activitat

Demanem als participants que simplement segueixin les instruccions.

Ho farem en dues rondes.

#### - Primera ronda

Dona les ordres o instruccions fent una pausa breu després de cadascuna. Al final, digues: “Aquesta ha estat la primera ronda, ara farem la segona.”

#### - Segona ronda

Dona les ordres per a aquesta segona ronda.

## 2. Reflexió

Pregunta als participants: “Quina diferència hi ha entre la primera i la segona ronda?”

Les respostes poden ser similars a aquestes:

### – Primera ronda

- És més difícil, s’ha de pensar més, no estava segur de què fer, més confús i més lent.

#### **Enunciats per a la primera ronda**

- No t’asseguis.
- No posis les teves mans als costats.
- No tanquis la boca.
- No obris la boca.
- No em miris.
- No et quedis parat.
- No t’aturis.

### – Segona ronda

- És més fàcil, sabia què fer, més ràpid, clar i més simple de processar.
- Demana als participants com es relaciona això amb la recerca d’alternatives a deixar de fumar
- Agafa un full a part i divideix-lo en dues columnes. Posa-li títol a la columna de l’esquerra semblant a “No fumis”, i a la de la dreta, “Fes”.
- Demana als participants que comparteixin situacions en què es veuen a si mateixos dient-se: “No fumis”. Escriu-les al paper.
- Convida el grup a generar una pluja d’idees suggerint enunciats per a la columna “Fes” i que es corresponguin amb cadascun dels enunciats de “No fumis”.

#### **Enunciats per a la segona ronda**

- Para’t.
- Aixeca les teves mans.
- Obre la teva boca.
- Tanca la boca
- Mira a una altra persona.
- Camina pel saló.
- Seu.