

# “Haz” versus “no hagas”

*Adaptación de una actividad de K. Pfeiffer*

<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entender el poder de buscar alternativas a fumar.</li> <li>- Centrarnos en lo que podremos hacer en vez de en lo que dejaremos de hacer.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelógrafo y rotuladores.</li> <li>- Tarjetas con las instrucciones.</li> </ul>

## Comentarios para la persona facilitadora

Esta actividad permite trabajar con el grupo la búsqueda de actividades alternativas a fumar, de una manera dinámica.

- Dejar de fumar puede centrarnos solo en la prohibición y en el hecho de no poder fumar. Si nos centramos en las prohibiciones, quizás obviemos los beneficios que podemos obtener.
- Elaborar una lista de alternativas ofrece ideas sobre qué hacer, nos reenfoca y nos dirige hacia las oportunidades.

## INSTRUCCIONES

### 1. Presentamos la actividad

Pedimos a los participantes que simplemente sigan las instrucciones.

Lo haremos en dos rondas:.

#### - Primera ronda

Damos las órdenes o instrucciones haciendo una pausa breve después de cada una; y al final decimos: “Esta ha sido la primera ronda, ahora haremos la segunda.”

#### - Segunda ronda

Damos las órdenes para esta segunda ronda.

## 2. Reflexión

Preguntaremos a los participantes: “¿Qué diferencia ha habido entre la primera y la segunda ronda?”

Las respuestas pueden ser como las siguientes:

### – Primera ronda

- Es más difícil; hay que pensar más; no estaba seguro de qué hacer; es más confuso, o es más lento.

#### **Enunciados para la primera ronda**

- No te sientes.
- No te pongas las manos a los lados.
- No cierres la boca.
- No abras la boca.
- No me mires.
- No te quedes parado.
- No te pares.

### – Segunda ronda

- Es más fácil; sabía qué hacer; es más rápido y claro, y es más fácil de procesar.
- Pedimos a los participantes cómo se relaciona esto con la búsqueda de alternativas a fumar.
- Tomamos una hoja y la dividimos en dos columnas. Ponemos de título a la columna de la izquierda algo así como “No fumes”, y en la columna derecha, “Haz”.
- Pedimos a los participantes que compartan situaciones en que se vean a sí mismos diciéndose: “No fumes”. Las anotaremos en el papel.
- Les invitamos a una lluvia de ideas de enunciados para la columna “Haz” que se correspondan con cada uno de los enunciados anotados en “No fumes”.

#### **Enunciados para la segunda ronda**

- Párate.
- Levanta las manos.
- Abre la boca.
- Cierra la boca
- Mira a otra persona.
- Camina por el salón.
- Siéntate.