

Prevenió
de consum
de **drogues**
en àmbits
de **lleure**

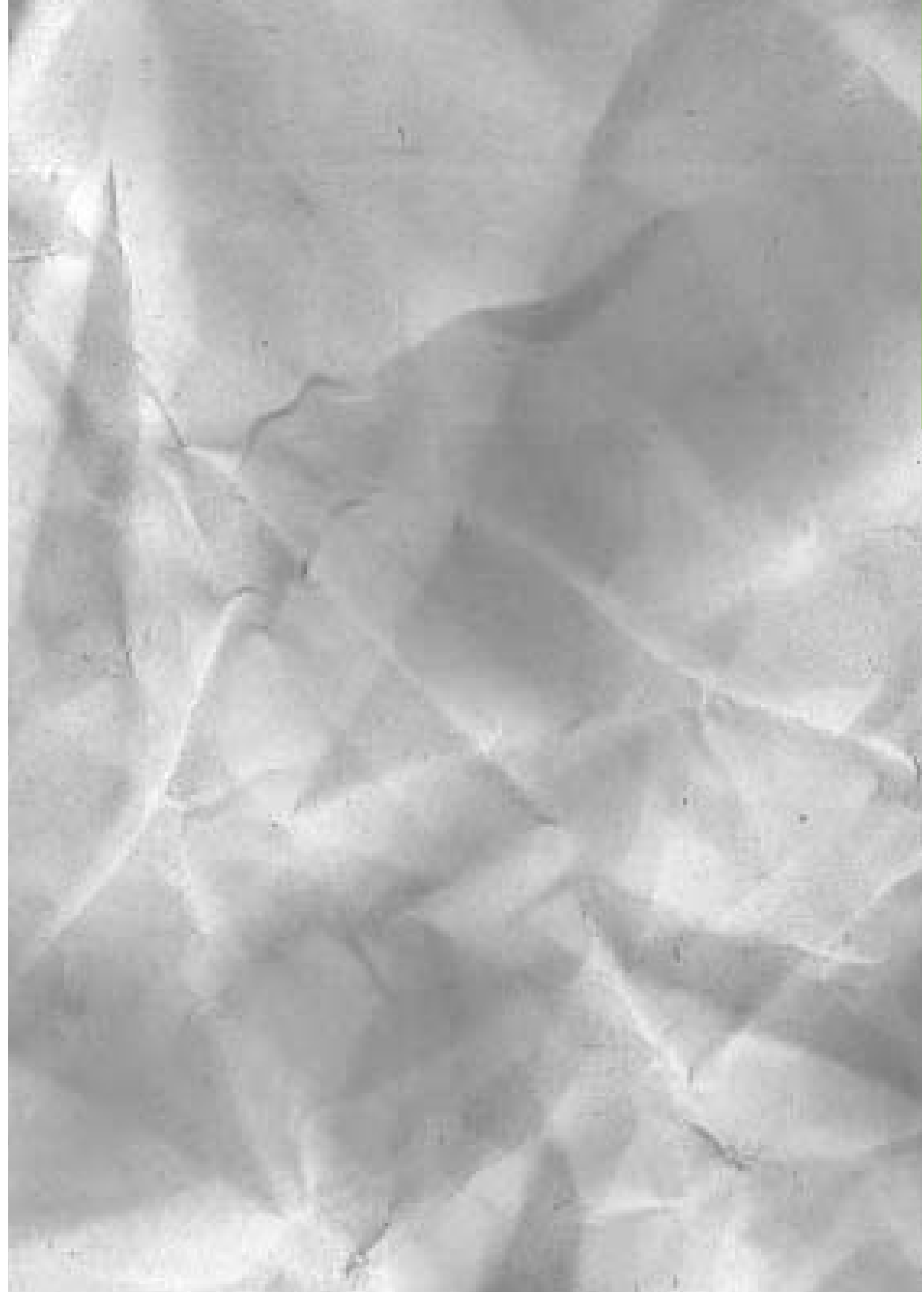
**Una realitat
incòmoda**

**Campanya
08-09**



Índex

1. Introducció i justificació de la campanya
2. El món de les drogues. Informacions diverses
3. Dinàmiques de treball i reflexió amb l'equip de monitors/es
4. Dinàmiques de treball i reflexió amb adolescents
5. Dinàmiques de treball i reflexió pels infants i les famílies
6. Banc de recursos sobre drogues
7. Relació d'autors



1

Introducció i justificació de la campanya



1. Introducció i justificació de la campanya

En temps actuals, encara ens sorprenen dades respecte al consum de drogues entre la població, i entre ells, el consum en l'àmbit de joventut. El consum de productes estupefaents, com la cocaïna, a Espanya és superior que el de la mitjana europea. Després de Colòmbia (principal productor mundial) i dels Estats Units (el tercer país amb més població del món), Espanya esdevé l'estat europeu on més cocaïna s'ha confiscat.

D'una banda, des del Moviment de Centres d'Esplai Cristians, pensem que la persona ha d'aconseguir ésser feliç trobant un sentit a la vida, amb les relacions amb els amics i amb la família, sense el consum de substàncies que l'allunyen de la realitat. Per aquesta raó, aconsellem buscar elements per a tenir una vida ben plena, que fonamentalment s'obté estimant els altres.

D'altra banda, també cal que la persona prengui responsablement i lliure les decisions sobre la pròpia salut sense cedir a pressions del grup que són els que, moltes vegades, ens porten al consum de tòxics.

Com a educadors i educadores del lleure, i com a responsables del desenvolupament integral i saludable dels nostres infants i joves, no podem escollir quedar-nos de braços plegats i cal que posem fil a l'agulla a l'assumpte.

L'educació en el lleure en el nostre país sempre s'ha ofert com a un espai d'oci alternatiu, un temps lliure amb sentit, un temps que intenta oferir els valors com la seva moneda de canvi; objectes que ni es consumeixen, ni s'exhaureixen, ni es compren.

És per aquest motiu que creiem que els monitors i monitores dels diferents àmbits de lleure poden ser agents claus en la prevenció del consum de drogues en els i les nostres joves. De joves a joves és com creiem que es pot contagiar una actitud crítica i reflexiva davant les drogues. Com a joves, els monitors, les monitores i les famílies de ben segur que tindran molts dubtes respecte al seu paper com a d'agents educatius davant els infants i adolescents i davant les pròpies substàncies. Per aquesta raó, creiem que el primer pas és que l'equip qüestionari el seu posicionament, amb l'objectiu de construir persones autònomes, responsables i compromeses amb la seva societat i amb el món; i, a continuació, la formació d'aquests monitors i monitores: cal que l'equip es formi per a poder treballar aquests temes amb els i les joves.

Objectiu general

- Fomentar una visió crítica entre els monitors/es dels centres d'esplai sobre la importància de qüestionar-se la seva postura respecte el consum de drogues.

Objectius concrets

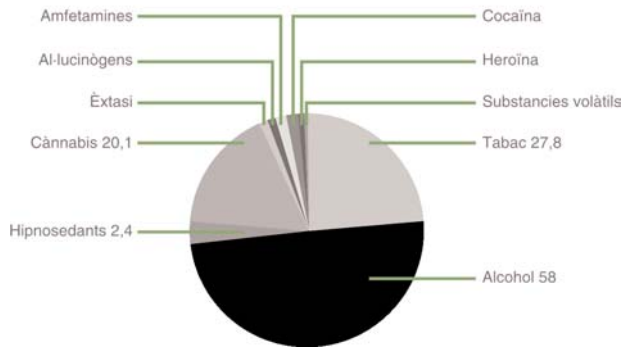
- Oferir recursos per treballar la prevenció del consum de drogues en àmbits de lleure a monitors/es, grups d'adolescents i joves, grups d'infants i famílies.
- Obrir el debat en els centres d'esplai sobre el consum de drogues a la nostra societat.

Algunes dades per a la reflexió

• Comparant-nos amb nosaltres mateixos...

Les grans dades que ens arriben pels mitjans de comunicació sovint tenen més un objectiu polític i d'alarmisme social que de generació de debat. Per aquest motiu, a continuació oferirem algunes de les últimes dades públiques al setembre de 2007 pel Ministerio de Sanidad y Consumo respecte a l'Informe de la Encuesta Estatal sobre uso de drogas en estudiantes de secundaria. Aquestes enquestes s'han passat a més de 25.000 adolescents entre els 14 i 18 anys de l'ESO, Batxillerat i Cicles Formatius de l'estat espanyol, dels quals 2177 són de Catalunya. Consultant al departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, ens asseguren que les dades a Catalunya són similars. Les baixades de consum, comparant amb els anys anteriors, que s'observen a la resta de l'estat, no són tan pronunciades a Catalunya.

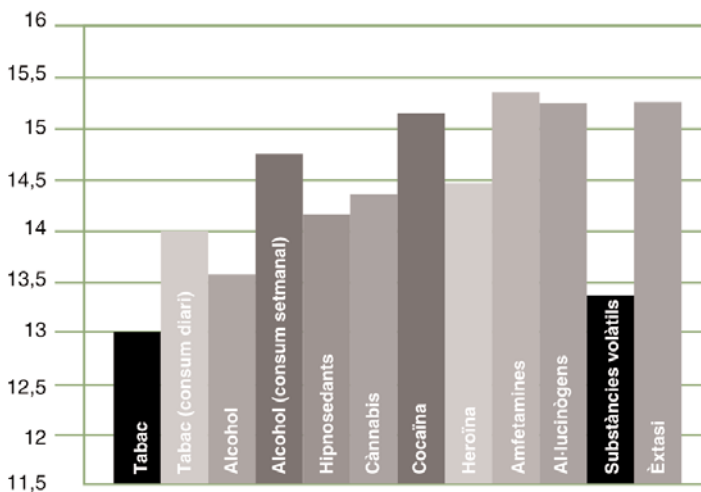
Prevalença de consum en els últims 30 dies al 2006



Tot i que trobem, per primera vegada des del 1994, un descens global del consum, les dades continuen confirmant que les drogues consumides entre els estudiants de 14 a 18 anys són l'alcohol, el tabac i el cànnabis.

Edat mitjana d'inici al consum de drogues al 2006

Del percentatge de joves que afirmen haver consumit algun tipus de droga, l'edat mitjana d'inici al consum ha estat el següent.



L'edat mitjana d'inici al consum de substàncies ha baixat en comparació amb dades d'anys anteriors. La més baixa la trobem en el consum de tabac als 13,1 anys i la més alta a les amfetamines als 15,6 anys.

• Diferències entre sexes en el consum de drogues

Els nois consumeixen molt més totes les drogues il·legals que les noies, excepte en el cas dels tranquil·litzants. En el cas de les begudes alcohòliques la proporció de consumidors és similar.

• Diferències en el consum per edats

La proporció de consumidors augmenta progressivament amb l'edat, assolint un màxim entre els estudiants de 18 anys. Els majors increments en l'extensió del consum de cànnabis i alcohol es donen entre els 14 i els 16 anys, mentre que en els psicoestimulants com l'èxtasi, la cocaïna o les amfetamines, el consum augmenta entre els 16 i 18 anys.

• Dades concretes sobre les drogues més consumides

- El tabac

L'edat d'inici al tabac és la més baixa de totes les drogues (13,1 anys) tot i que es troba estabilitzada en els últims 10 anys. Les dades del 2006 ens mostren un descens important de consum de tabac respecte els anys anteriors: al 2004 un 21,5% de joves consumien tabac diàriament; al 2006, un 14,8%.

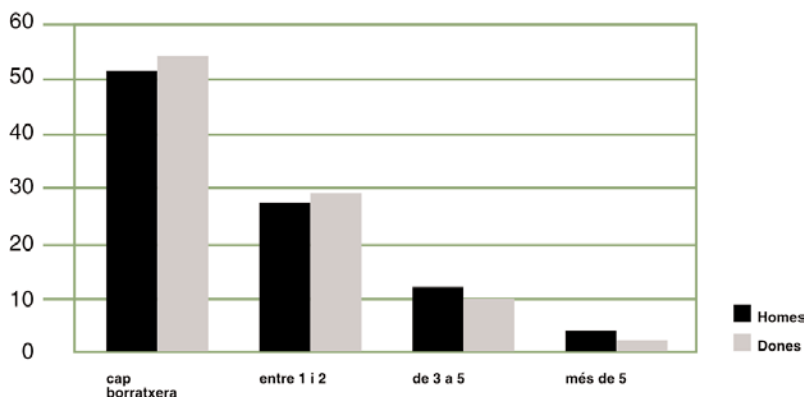
La gran majoria de joves fumadors s'han plantejat deixar de fumar (72.9%) en alguna ocasió, fet impensable fa alguns anys.



- Consum de begudes alcohòliques

L'alcohol és la substància més consumida entre els estudiants de 14 a 18 anys. El consum es concentra, sobretot, al cap de setmana (99,5%). A continuació adjuntem una dada que ens resultarà interessant: la freqüència de borratxeres en els últims 30 dies.

Freqüència de borratxeres en els últims 30 dies al 2006



D'aquestes dades, veiem clarament que més de la meitat dels estudiants entre 14 i 18 anys no s'han emborratxat en els últims trenta dies. La proporció de consumidors d'alcohol ha patit un descens tant si prenem les dades del 1994, com del 2004. Tot i així, el fet de què al voltant d'un 30% dels joves s'hagin emborratxat una o dues vegades en l'últim mes, també ens ha de fer reflexionar sobre la causa d'aquest consum.

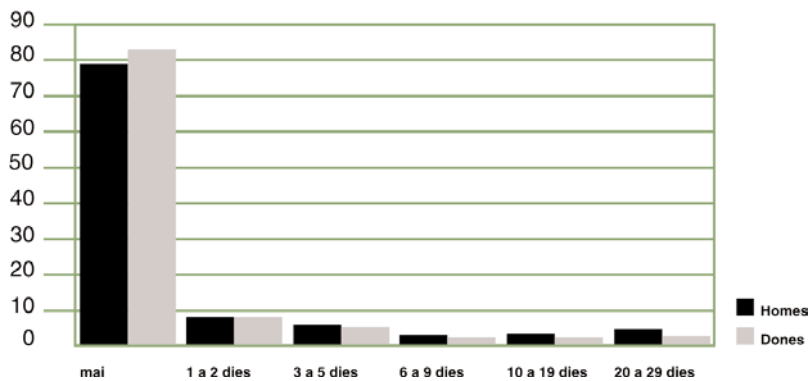


- Consum de cànnabis

Aquesta és la droga il·legal que es comença a consumir a una edat més primerenca; també és la substància a on el consum està quasi el doble d'estès entre els nois en comparació amb les noies.

Sorprenentment el 2006 s'ha observat un important descens en el seu consum, després de diversos anys d'augment. Tot i així, el consum d'aquesta droga correlaciona de manera molt alta amb el fracàs escolar i l'abandonament d'activitats de lleure saludables. És per aquest motiu que en la nostra tasca com a educadors hem de tenir sempre present un possible consum per part dels adolescents i/o monitors/es.

Frequència del consum de cànnabis en els últims 30 dies al 2006

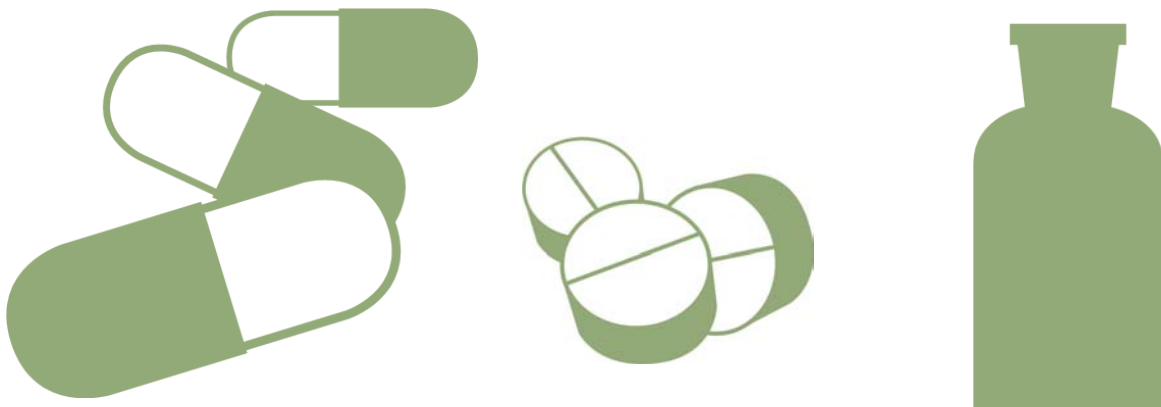


- Consum de cocaïna

La cocaïna és, juntament amb el cànnabis, la droga més consumida entre els i les estudiants. Un 5,7% l'han consumit alguna vegada en la seva vida, un 4,1% en els últims 12 mesos i un 2,3% en els últims 30 dies.

- Consum d'èxtasi, amfetamines i al·lucinògens

El consum d'aquestes substàncies en estudiants s'ha reduït considerablement en els últims anys. El consum és, en la majoria de casos, ocasional i molt més estès entre els nois que entre les noies.



• Comparant-nos amb la resta del món...

Si fem servir les dades abans exposades i les comparem amb la d'anys anterior, es pot concloure clarament que el consum de drogues entre els estudiants de secundària ha trencat amb una tendència a l'alta que s'observava des de l'any 2000. Ara bé, les proporcions de tràfic i consum són molt preocupants si les comparem amb les dades de la resta de països del món. A continuació us oferim algunes dades del World Drug Report 2007 de la Nacions Unides, un informe anual que publica l'ONU sobre la situació de les drogues al món.

- Respecte a la cocaïna

Espanya és el quart país del món (pràcticament igual que Veneçuela) on més confiscacions de cocaïna s'han dut a terme. Espanya és la porta d'entrada de la majoria de drogues a Europa. Majoritàriament, la cocaïna que prové de sud-Amèrica (Colòmbia, Perú, Veneçuela i Bolívia) i cànnabis que prové del Marroc. La cocaïna sol entrar en grans quantitats per Galícia i el cànnabis per tot el sud d'Espanya. Probablement el fet de tenir disponibilitat i un dels preus, en ambdues substàncies, més baixos dels països desenvolupats fa que es desenvolupin moltes addiccions. **Més d'una cinquena part de tots els addictes a la cocaïna d'Europa són espanyols.** Algunes dades de l'últim informe de l'ONU afirmen que la proporció de consumidors espanyols de cocaïna ha sobrepasat la dels Estats Units, que, clàssicament, ha estat la població més consumidora de cocaïna el món.

- Respecte al cànnabis

Les dades per aquesta droga són més esfereïdores ja que Espanya encapçala el llistat mundial de confiscacions de resina de cànnabis del món, per sobre de països com Marroc, Pakistan o França. **Més de la meitat del cànnabis confiscat al món al 2004 va ser a Espanya.** Espanya és la porta d'entrada a Europa de cànnabis i el preu també és un dels més baixos del món. Acompanyat de la gran disponibilitat de la substància trobem que la població, tot i que va incrementant, té una percepció de risc de consum de la droga molt baixa. La sanció social i legal per consumir és molt benvolent, en comparació amb d'altres països d'Europa. És una droga molt estesa entre persones de totes les edats i s'està entrant en un moment de normalització bastant perillós pels efectes que genera a mig i llarg termini.



2

El món de les drogues Informacions diverses



Prevenió
de consum
de drogues
en àmbits
de lleure

Una realitat
incòmoda

2. El món de les drogues. Informacions diverses

L'objectiu d'aquest primer apartat és adquirir els coneixements bàsics sobre els principals tipus de drogues i els seus efectes.

Introducció

Les drogues són tan antigues com la història de la humanitat. Han acompanyat els homes durant els seus moments d'alegria per la victòria en les batalles (on trobem un gran consum d'alcohol); en moments on havien de prendre grans decisions consultant oracles, bruixes o savis (que en la majoria de casos consumien alguna substància al·lucinògena); o per superar la tristesa de totes les èpoques (el consum d'antidepressius s'ha triplicat en els últims deu anys).

L'OMS defineix el concepte droga com:

Qualsevol substància que, introduïda a l'organisme per qualsevol via d'administració, produeix una alteració del funcionament natural del Sistema Nerviós Central (SNC) de l'individu i és, a més, susceptible de crear dependència, ja sigui psicològica, física o ambdues.

Dins d'aquesta definició hem de destacar, per una banda:

"Qualsevol substància": Independentment de què sigui legal o il·legal pot ser considerada com una droga.

"Qualsevol via d'administració": Poden ser ingerides per via oral, fumades, inhalades, aspirades per via nasal o injectades.

"Alteració sobre el Sistema Nerviós Central": Segons els efectes que tenen les drogues sobre el sistema nerviós central, trobem drogues depressores, estimulants i al·lucinògenes.

Classificació de les drogues pels seus efectes sobre el Sistema Nerviós Central

Classificació de les drogues pels seus efectes sobre el Sistema Nerviós Central

Depressores

Tranquil·litzan, relaxen, indueixen la son, generen depressió de les funcions psíquiques i biològiques

- Alcohol etílic (etanol).
- Derivats del cànnabis (haixix i marihuana).
- Heroïna
- Ketamina (special K, K, Keta...)
- GHB (èxtasi líquid)

Estimulants

Acceleren, exciten, estimulen, redueixen la sensació de son i fatiga i augmenten la percepció.

- Cocaïna
- Amfetamines (speed)
- Nicotina
- Metilxantines (cafè, té, mate...)

Al·lucinògenes

Alteren o pertorben la sensació de realitat, canvis de pensaments i d'humor.

- LSD (tripi o àcid).
- Mescalina (peiot).
- Psilocibina (bolets al·lucinògens).
- Drogues de disseny (èxtasi, pastilles...)

A continuació oferirem uns quadres resum de les principals drogues consumides al nostre país i alguns consells per si ens trobem en la situació d'haver d'acompanyar a alguna persona en diversos estats d'intoxicació.

• Substàncies depressores

Dins el grup de les substàncies depressores del sistema nerviós central trobem: l'alcohol, l'heroïna (cavall, jaco...), dissolvents volàtils (pintures, coles o benzina), sedants (barbitúrics, benzodiacepines, tranquil·litzants), el cànnabis, el GHB (èxtasi líquid) o la Ketamina (Special K, keta...).

Totes són substàncies que, en menor o major mesura, provoquen relaxació motriu i l'enlentiment de les funcions corporals físiques i psíquiques. Entre elles trobem l'alcohol i el cànnabis, que juntament amb el tabac, són les drogues més consumides pels joves de 14 a 18 anys.

ALCOHOL (begudes fermentades com el vi, la cervesa, la sidra o el cava; begudes destil·lades com el vodka, la ginebra, el rom o el whisky)

Efectes psicològics

En petites dosis:

- Eufòria.
- Desinhibició conductual i emocional.
- Sobrevaloració de les capacitats.

En dosis mitjanes i altes

- Augment del temps de reacció.
- Parla farfallosa.
- Disminució del pensament crític.
- Trastorns de la visió (visió doble, falsa d'apreciació de les distàncies...)
- Confusió.
- Estupor.
- Pèrdua de coneixement.

Efectes fisiològics

En petites dosis:

- Alteració lleugera de la coordinació.
- Mareig.
- Augment desig sexual.

En dosis mitjanes i altes:

- Pertorbació general del comportament.
- Poden aparèixer episodis agressius.
- Gran fatiga i pèrdua de visió.
- Dificultats per articular paraules.
- Disminució coordinació motora (caminar trontollós, in capacitat per conduir...)
- Problemes per mantenir relacions sexuals (problemes d'erecció en homes i de sequedat vaginal en dones).
- Disminució de la respiració.
- Coma.
- Parada respiratòria i mort per paràlisi dels centres respiratoris i vasomotor.

Perills del seu consum

El consum d'alcohol està molt estès dins la nostra societat i això fa que no hi hagi una percepció clara dels seus perills. És, juntament amb el tabac, la droga de més fàcil accés. L'alcohol és un depressor del SNC. A més, és ràpidament absorbit per l'aparell digestiu, el 90% s'elimina pel fetge. El consum habitual pot provocar malalties al fetge així com càncer en qualsevol part del tracte digestiu, fetge i pàncrees. La intoxicació depèn de la velocitat d'ingesta, el pes, l'edat i el pes. Amb la intoxicació efílica ("borratxera") tenim més probabilitats de tenir accidents de trànsit, baralles i de mantenir relacions sexuals sense protecció. Té una tolerància molt alta (cada cop es necessita ingerir més alcohol per aconseguir el mateix efecte). Beure molt pot dificultar les relacions sexuals (problemes d'erecció, somnolència...). Quan bevem som menys conscients dels riscos (embarassos no desitjats, malalties de transmissió sexual i l'VIH). El consum excessiu d'alcohol de manera sistemàtica durant els caps de setmana és també una forma d'alcoholisme, així com també ho és beure diàriament.

Alguns consells en cas de necessitat...

Sempre s'ha d'ingerir algun menjar juntament amb l'alcohol per evitar la intoxicació. No hi ha cap substància que faci reduir la quantitat d'alcohol en sang. Els mites com la tònica, els antiàcids, un cafè carregat, una dutxa d'aigua freda... poden ajudar a reduir a malestar, però no disminueix la quantitat d'alcohol ingerida. El vòmit és senyal de que el cos no tolera més alcohol, per tant si hi ha vòmit s'ha de parar immediatament de

consumir alcohol. Una opció és continuar consumint aigua, suc o refrescos. Si alguna persona perd el coneixement amb la "borratxera" o s'adorm l'hem de posar en posició de seguretat (ajagut de costat) per evitar que s'ofegui si vomita. En cas de pèrdua de coneixement, no dubtem en trucar a l'ambulància (112). La persona pot patir una parada respiratòria o entrar en coma fàcilment. Per evitar els danys a l'organisme és convenient prendre vitamina C (en suc i fruita), durant la nit i al dia següent per frenar l'efecte de la ressaca del dia següent. La combinació de l'alcohol amb altres drogues estimulants (cocaïna, speed...) o depressores (cànnabis) pot provocar estats de sedació greus que portin al coma. Als pubs, bars i discoteques són habituals els jocs de competència (el joc de la moneda, beure d'un sol glops, xupitos...). Cal anar en compte les quantitats que es beuen en aquests jocs, perquè és més fàcil passar-se. Durant el dia següent apareixerà la ressaca. L'única manera de superar-la és descansar ja que el cos necessita temps per netejar la sang i metabolitzar l'alcohol. És convenient beure molta aigua, begudes amb sucre i suc. Ni parlar-ne de consumir més alcohol, això sempre empitjora l'estat de l'organisme. Durant la ressaca, prendre paracetamol o ibuprofens i algun antiàcid (bicarbonat o sals de fruita) pot ajudar a combatre els mals de cap i les cremors d'estómac.

CÀNNABIS (THC és el principi actiu, haxix, porro, xocolata, cost, maria, marihuana, canut.)

Efectes psicològics

- Relaxació.
- Desinhibició.
- Hilaritat.
- Sensació de lentitud del pas del temps.
- Somnolència.
- Alteracions sensorials.
- Dificultats per l'exercici de funcions complexes.

Efectes fisiològics

- Augment de la gana.
- Sequedat de la boca.
- Ulls brillants, envermellits i "ulls axinats".
- Taquicàrdia.
- Sudoració.
- Descoordinació de moviments.

Perills del seu consum

Menjar cànnabis en pastissos, galetes o iogurts és perillós perquè en ingerir-se per l'estómac triga més temps en fer efecte i pot venir tot de cop. És arriscat deixar-se portar per la gana, els efectes apareixen a la hora, són més intensos i duren més que quan es fuma. Pot provocar una baixada de tensió ("pillar-se una blanca") i, fins i tot, produir-se un desmai. Dosis elevades de THC poden provocar ansietat, paranoia i "psicosis cannàbiques". Aquestes poden generar estats molt desagradables. El cànnabis facilita la son, tot i així consumir cànnabis per anar a dormir dificulta assolir la fase de somni profund (fase REM) - en aquesta fase és on generen els somnis -. Molts consumidors habituals es queixen de que no somnien. En despertar-se podem sentir cert cansament. El consum produeix disminució de la concentració i la memòria, així com alteració de la percepció i la capacitat motora. Des del consum de porros és més fàcil enganxar-se al tabac, ja que la nicotina que conté el tabac és una de les substàncies més addictives que es coneixen.

Alguns consells en cas de necessitat...

Si agafes algú en un "mal viatge", has de calmar a la persona i fer-la respirar a fons. Fes que prengui aire i pensa que el mal rotllo li passarà en uns minuts. En combinar alcohol i cànnabis és més fàcil que tinguis una baixada de tensió i els efectes que l'acompanyin (mareig, vòmits...). Si trobeu algú tirat, pot servir donar-li alguna cosa per menjar, beure líquid sense alcohol, retirar-lo a un lloc tranquil, prendre aire i, si és necessari, tombar-lo a terra aixecant les cames. En recuperar-se, per pujar la tensió, podeu donar-li algun aliment salat. Amb el consum continuat pot aparèixer l'anomenada "síndrome amotivacional", caracteritzada per un estat quasi permanent d'apatia, abúlia, inhibició psicomotora i disminució del desig sexual.

HEROÏNA (Opiaci elaborat a partir de la morfina: cavall, jaco, marró.)

Efectes psicològics

- Sensació de plaer molt intensa, però breu.
- Sedació i certa eufòria.
- Alleujament de qualsevol malestar o tensió.

Efectes fisiològics

- Sequedat de boca.
- Depressió del sistema respiratori.
- Restrenyiment.
- Disminució temperatura corporal

Perills del seu consum

El seu consum va estar molt estès durant els anys 70 i 80, generalitzant-se la imatge de "ionqui" que tenint el "mono" (síndrome d'abstinència) era capaç de cometre delictes violents amb l'objectiu d'aconseguir els diners necessaris per la seva dosi. El consum continuat provoca alteracions de la nutrició, afeccions gastrointestinals, malalties cardiovasculars i trastorns psicològics entre d'altres.

Alguns consells en cas de necessitat...

La intoxicació aguda provoca: somnolència profunda, disminució de la tensió i la temperatura corporal. El quadre pot progressar cap a un estat de coma profund, a on la vida corre molt de perill. S'ha de trucar immediatament als serveis d'urgència (112).

GHB (Anestèsic depressor que es presenta com un líquid incolor, malament anomenat èxtasi líquid)

Efectes psicològics

- Desinhibeix.
- Relaxa la capacitat mental.

Efectes fisiològics

- Indueix la son.
- Relaxa les capacitats motores.

Perills del seu consum

Es comercialitza en petites ampolletes amb líquid incolor, és molt important no combinar-ho amb l'alcohol ja que es poden potenciar els efectes depressors i caure en estat de coma. Puja molt ràpid. Hi ha molt poc marge entre la dosi activa i la quantitat amb la que el consumidor pot quedar-se sedat. Pot actuar com a afrodisíac i portar-te a mantenir una relació sexual amb algú amb el qui potser no l'haguessis mantingut.

Alguns consells en cas de necessitat...

Si algú consumeix, s'ha d'anar en compte de no compartir la seva beguda. Si algú es queda inconscient s'ha de deixar espai i que corri l'aire amb facilitat, l'hem de posar en posició de seguretat (ajagut de costat) per evitar que s'ofegui si vomita. Hem de trucar necessàriament a una ambulància i comunicar que ha consumit GHB.

KETAMINA (anestèsic amb propietats al·lucinògenes: K, Keta, Special-K...)

Efectes psicològics

- Desinhibeix i provoca certa eufòria.
- Sensació de flotar i petites distorsions dels sentits.
- Pot produir fortes al·lucinacions com la pèrdua de la noció de qui ets, pèrdua de la noció del temps i l'espai.
- Algunes persones poden sentir experiències místiques, veure's des de fora del cos, pensar que s'han mort, conèixer a Déu...

Efectes fisiològics

- Fort relaxament de totes les activitats motores: parla, el moviment, la coordinació...

Perills del seu consum

El seu aspecte és molt similar a la cocaïna o l'speed, per tant s'ha d'anar molt en compte amb les ratlles, ja que no poden ser de la mida de la cocaïna o l'speed perquè és molt més potent. És desaconsellable consumir-la en espais festius pels seus efectes paralitzants i al·lucinògens. Produeix ràpida tolerància i algunes persones poden desenvolupar una fort addicció psicològica.

Alguns consells en cas de necessitat...

Si algú es queda inconscient s'ha de deixar espai i que corri l'aire amb facilitat, l'hem de posar en posició de seguretat (ajagut de costat) per evitar que s'ofegui si vomita. Hem de trucar necessàriament a una ambulància i comunicar que ha consumit Ketamina.

• Substàncies estimulants

Dins d'aquest grup trobem substàncies com la cocaïna, les amfetamines i el tabac. El consum de substàncies estimulants provoca estats d'eufòria i excitació al costat d'una clara disminució de la son, el cansament i la gana.

COCAÏNA (estimulant obtingut de les fulles de la planta de la coca: coca, farlopa, farina...)

Efectes psicològics

- Eufòria i excitació.
- Augmenta la sensació subjectiva de benestar, seguretat i control, alhora que proporciona sensació de benestar.

Efectes fisiològics

- Clara disminució de la sensació de fatiga, son i gana.
- Dilatació de les pupil·les.
- Retard de l'ejaculació.
- Augment del ritme cardíac i la tensió arterial

Perills del seu consum

Pot provocar estats d'agitació, impulsivitat i agressivitat. És de les drogues que té més dependència física i psíquica. Un consum continuat pot provocar una dependència que pot desenvolupar en un trastorn depressiu o de personalitat i, fins i tot, presentar idees delirants i paranoia. Com a efectes secundaris, es pot deteriorar la relació amb els amics que no consumeixen o la família. També pot acabar provocant pèrdua de la gana, de la son i del desig sexual. En dones provoca retirada de la menstruació. En deixar de consumir es genera una fort síndrome d'abstinència.

Alguns consells en cas de necessitat...

Una intoxicació greu amb cocaïna pot provocar taquicàrdia, palpitations, baixada de temperatura corporal i de tensió i inclús la mort a causa d'un atac epilèptic, cardíac, obstrucció respiratòria o hemorràgia cerebral. Si veiem en algun conegut que consumeix habitualment que té sensacions com apareixen idees paranoiques (algú ens segueix), que està tot el dia pensant en la coca o que es gasta més diners del compte, s'ha de demanar ajuda professional.

NICOTINA (substància addictiva que conté el tabac)

Efectes psicològics

- Augment de l'energia.
- Disminució de la tensió.
- Major concentració.
- Sensació de seguretat.

Efectes fisiològics

- Estimulant del Sistema Nerviós Central.
- Disminució de la capacitat pulmonar.
- Fatiga prematura.
- Atrofia els sentits de l'olfacte i el gust.
- Mal alè.
- Tos i expectoracions matutines.

Perills del seu consum

El seu consum continuat provoca:

- Bronquitis crònica.
- Envel·liment prematur de la pell.
- Color groguenc de les dents i les mans.
- Faringitis i laringitis.

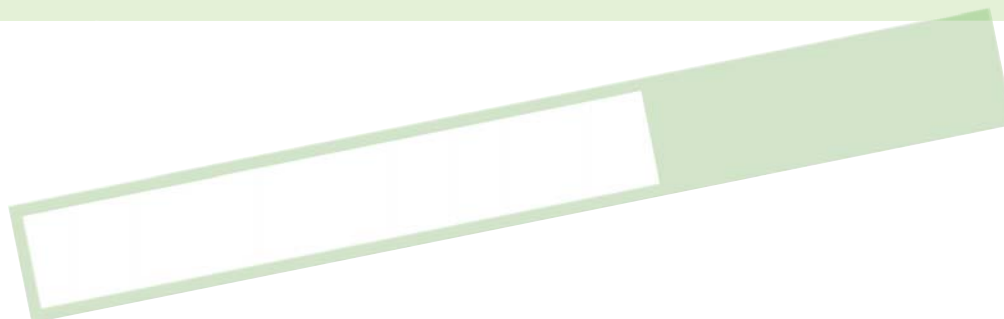
Juntament amb la nicotina trobem altres substàncies altament tòxiques com el quitrà, substàncies irritants i el monòxid de carboni que es desprèn fruit de la combustió. Aquestes substàncies són cancerígenes o "iniciadores" de càncer. El principals tipus de càncer associats al tabac són:

- Càncer de pulmons.
- Càncer de boca.
- Càncer d'esòfag.

També pot produir problemes cardíacs.

Alguns consells en cas de necessitat...

La dependència psíquica del tabac és molt més intensa que la física, la qual desapareix a les setmanes d'haver parat de consumir. Afrontar la dependència psíquica implica refer els estils de vida de cada persona ja que el consum de cigars està associats a moltes activitats quotidianes, a una manera de repartir el temps, d'esperar, de fer quelcom amb les mans, de tenir alguna cosa a la boca, etc. Els símptomes més freqüents de la síndrome d'abstinència són irritabilitat, alteracions de l'estat d'ànim, dificultats de concentració, inquietud, maldecap, apatia, trastorns gastrointestinals, somnolència diürna i insomni.



AMFETAMINES ("speed", amfetes...)

Efectes psicològics

- Augment de l'energia.
- Eufòria.
- Agitació
- Augment del grau de confiança i autosatisfacció.
- Augment del nivell d'atenció i concentració en tasques concretes.

Efectes fisiològics

- Disminució de la son, la gana i el cansament.
- Augment de la tensió i activitat cardíaca.
- Hiperactivitat.

Perills del seu consum

El seu consum continuat provoca:

- Crisis paranoïques.
- Estat de pànic.
- Al·lucinacions.
- Agressivitat i comportaments estereotipats.

S'ha de procurar de menjar aliments rics en calci el dia després com llet i derivats ja que el consum d'amfetamines fa perdre la gana. Durant alguns anys s'havien receptat per a casos de narcolèpsia, fatiga crònica i l'obesitat. També s'havia fet popular entre els estudiants per augmentar la capacitat en períodes d'exàmens.

Al 1999 es van prohibir totes les finalitats terapèutiques.

Alguns consells en cas de necessitat...

Una ingesta excessiva d'amfetamines produeix els següents símptomes: sequedat de boca, palpitations, taquicàrdia, sudoració, tremolor a les mans i augment de la temperatura corporal. Aquest estat pot provocar una pèrdua de consciència i la mort. En cas d'intoxicació aguda haurem de portar a la persona a un centre sanitari per a què li administrin algun tipus de sedant.

• Substàncies al·lucinògenes

Com a substàncies al·lucinògenes entenem aquelles que alteren la percepció de la realitat, provoquen trastorns sensorials i al·lucinacions. Tenen capacitats psicodèliques per modificar l'estat de consciència i poden generar experiències místiques. Per aquest motiu el consum d'al·lucinògens s'ha associat a rituals de pas en diferents civilitzacions. De la mateixa manera, són coneguts els usos que es van fer als anys 50 i 60, per part d'escriptors i artistes per potenciar els processos creatius. També és van fer servir com a complement de psicoteràpies humanistes i de creixement personal.

Dins d'aquest grup trobem substàncies naturals com la mescalina (Cactus Peiot), molt estès al continent americà, i la psilocibina (bolets al·lucinògens) que es conreen a Amèrica del Sud. La més estesa és l'LSD (dietilamida de l'àcid lisèrgic). Va ser descoberta al 1943 per Albert Hofmann i durant molts anys es van investigar les seves potents propietats al·lucinògenes.

Per últim trobem les drogues de síntesi (pastilles, pírules...) que es troben entre les substàncies estimulants i al·lucinògenes. Són de les més consumides, després de l'alcohol, en entorns de festa a la nit. El seu baix cost (aproximadament uns 5€) fa que la distribució sigui molt alta.

LSD ("tripi", àcid...)

Efectes psicològics

- Alteració de la percepció.
- Hipersensibilitat sensorial
- Alteració en la percepció del temps i l'espai. (el pas de poc minuts pot donar la sensació de que han passat hores).
- Al·lucinacions i idees delirants.
- Eufòria i hiperactivitat
- Confusió mental
- Experiències místiques

Efectes fisiològics

- Taquicàrdia.
- Hipertèrmia.
- Hipotensió.
- Dilatació de la pupil·la.
- Tensió muscular.
- Descoordinació motriu.
- Reducció de la percepció del dolor.

Perills del seu consum

La durada d'un "viatge" amb LSD pot ser d'entre 10-12 hores; així és de les substàncies que té efectes més duradors a l'organisme. Al "viatge" pròpiament dit, apareixen al·lucinacions òptiques, des de les més senzilles (flames, resplendors, colors...) a més complexes (sentir veus, veure animals, formes de colors que surten de quadres...). Si fa poc que la persona ha tingut alguna història traumàtica, es pot reviure de manera desagradable. No es recomana el consum en llocs de festa ja que poden aparèixer idees paranoiques amb gent desconeguda. És perillós consumir LSD amb antecedents psiquiàtrics, podem tenir reaccions de pànic, intents de suïcidi (podem al·lucinar que som un ocell i intentar volar per la finestra), depressió després de consumir LSD, "flashbacks" de situacions desagradables i conductes psicòtiques. Una sola presa de LSD pot provocar que es desenvolupi algun trastorn psicòtic o de personalitat que estava en estat latent.

Alguns consells en cas de necessitat...

Si trobem alguna persona molt angoixada per les idees que li venen al cap després de consumir, és convenient recordar-li que els efectes, per molt desagradables que siguin, passaran en unes hores. No l'hem de deixar sol, però tampoc agobiar-la tota l'estona preguntant-li constantment com està. És molt recomanable sortir a fer un passeig i evitar llocs sense estímuls forts. Al dia següent s'ha de fer una reflexió sobre les idees que han sorgit i aprendre de la situació.

DROGUES DE SÍNTESI (pastilles, pastis, pirules, èxtasi...)

Efectes psicològics

- Experiència estimulante i de percepció alterada, la percepció s'altera en menor grau que amb altres substàncies del mateix grup.
- Alteració del temps i l'espai..
- Loquacitat.
- Hipersensibilitat sensorial.
- Sentiments d'afecte i empatia (desinhibició) que afavoreixen les relacions.
- Eufòria i hiperactivitat.
- Confusió mental.
- Reducció de la capacitat de concentració.

Efectes fisiològics

- Taquicàrdia.
- Hipertèrmia.
- Hipertensió.
- Sequedat de boca.
- Contracció a la mandíbula.
- Desapareix la son, la gana i el cansament.
- Deshidratació.



Perills del seu consum

Té un gran potencial tòxic ja que s'elaboren en laboratoris clandestins i sense control sanitari. Això genera que dues pastilles d'aspecte, nom i color similar no tinguin necessàriament la mateixa composició. Del seu principi actiu (MDMA), és de les drogues il·legals que més adulterades es presenten al mercat. El consum prolongat provoca problemes al fetge, trastorns de memòria i de concentració i algunes alteracions mentals (crisis d'ansietat, pànic i trastorns psicòtics).

Alguns consells en cas de necessitat...

Amb el consum de pastilles pot aparèixer el anomenat "cop de calor" que pot provocar la mort en poques hores. Aquest ve donat per un increment de la temperatura corporal, juntament amb una gran deshidratació produïda pel ball. S'ha de portar la persona afectada a un lloc tranquil i que vagi bevent aigua a glopets per combatre la deshidratació. És convenient també beure sucus o begudes isotòniques per recuperar-se i evitar l'alcohol, ja que pot augmentar la deshidratació. En cas d'intoxicació greu s'ha de trucar a urgències perquè li administrin algun sedant.

• Combinacions explosives

En entorns festius és molt habitual trobar consum de diverses substàncies alhora. Tenint en compte al grup al qual pertanyen les diferents drogues, s'ha de tenir en compte els efectes que poden tenir. Atesa l'acceptació social de l'alcohol, aquesta és la droga que més es combina amb la resta.

- Alcohol i cànnabis

El consum combinat fa que es potencien els efectes depressors d'ambdues substàncies i es poden provocar fàcilment lipotímies o baixades de tensió arterial.

- Alcohol i cocaïna

El consum combinat d'un depressor i un estimulants genera efectes contraris al sistema nerviós central. El consum de cocaïna sol donar set, pot incrementar el consum d'alcohol i a la vegada "amaga" la sensació de borratxera. Els efectes d'ambdues substàncies continuen actuant, però la persona no és conscient, d'aquesta manera hi ha moltes més probabilitats d'arribar a un coma etílic o sobredosi sense adonar-se'n.

- Alcohol i estimulants

El consum d'alcohol i estimulants com l'èxtasi i les drogues de disseny augmenta considerablement les possibilitats de patir una deshidratació, un cop de calor o una crisi d'ansietat.

- Medicaments i altres substàncies

Per últim, no cal oblidar que està totalment desaconsellat prendre drogues mentre estem sota tractament amb fàrmacs ansiolítics, antidepressius o antibiòtics. L'eficàcia del tractament mèdic pot veure's alterat i els efectes adversos apareixen amb facilitat. Una de les combinacions més perilloses és l'alcohol amb ansiolítics ja que es potencien els efectes depressors.

Fonts consultades

- "Curs sobre drogues en àmbits de lleure" Promoció i Desenvolupament Social 2005.
- Flyers d'Energy Control: Ètica Ètica, Cannabis, MDMA, Cocaïna, Speed, GHB, Ketamina, Tripi Tours i Decir Sí, Decir No...
- "Parlem de l'alcohol" Guia per a l'alumnat. Adolescència i Alcohol. Fundació Alcohol i Societat.

3

ACTIVITATS

Dinàmiques de treball i reflexió amb l'equip de monitors/es



3. Dinàmiques de treball i reflexió amb l'equip de monitors/es

3.1. Sabem de què parlem?

Objectius

- Analitzar el coneixement base que té l'equip de monitors/es sobre el món de les drogues.
- Treballar la postura personal de cadascú respecte el consum de substàncies addictives.

Material

- Tauler Joc "Sabem de què parlem?" (model tauler El Joc del Monitor de l'ESTRIS 155 p.21)
- Dau.
- Fitxes amb preguntes.
- Bolígrafs i papers.

Temps

- 1.5 hores

Desenvolupament

L'equip de monitors/es s'haurà de repartir en 4 grups. Per torns, tiraran el dau i aniran avançant caselles. A cada casella li correspon una pregunta o acció. Si més d'un grup cau en la mateixa casella, el dinamitzador haurà d'escollir alguna pregunta o acció que no hagi sortit encara. Guanyarà el primer grup que arribi al final, haurà de treure el numero exacte per entrar. Si el grup encerta la pregunta o acció podrà continuar al següent torn, si falla haurà de retrocedir 3 caselles.

Paper del dinamitzador/a

Llegir les preguntes o accions als grups i valorar el grau d'incert. Prendre nota de dubtes o punts d'interès que apareguin per consultar-ho posteriorment.

Preguntes o accions

1. L'alcohol és una substància depressora o estimulants? (DEPRESSORA)

L'alcohol, al contrari del que es pot pensar, és una droga depressora del Sistema Nerviós Central. Produeix alentiment i descoordinació de totes les funcions motores i psicològiques.

2. Digueu com creus que es classifiquen les diverses drogues.

Les drogues s'han classificat segons diversos criteris: legals i il·legals, dures i toves, naturals o sintètiques o segons el nivell de toxicitat. La més objectiva, però més tècnica és segons el grau de toxicitat, però el grau de perillositat depèn molt més de l'estil de vida del consumidor que de la substància en sí. La classificació de dures i toves o naturals i sintètiques és molt poc funcional respecte el seu grau real de perillositat o dependència. Més ambigua és fins i tot la de legals i il·legals ja que això va variant en diferents llocs del món i en diferents èpoques. La més sensata és classificar-les en DEPRESSORES, ESTIMULANTS I AL·LUCINÒGENES.

3. Quan podem dir que estem desenvolupant tolerància a una droga?

Quan necessitem consumir més quantitat o en menys temps per obtenir els mateixos efectes.

4. Enumera tres pel·lícules amb les que creus que es podria treballar el tema de les drogues.

Trainspotting, Historias del Kronen, Diario de un Rebelde, Pulp Fiction, Bajarse al Moro, Viviendo al límite, Réquiem por un sueño, Amar peligrosamente, El jardín de la alegría...

5. Verdader o fals: ¿La dependència psicològica d'una droga és molt més forta que la dependència física?.

Excepte en casos d'addicions greus a l'alcohol o a l'heroïna a on la dependència física és molt forta, en la majoria d'addicions -a tabac, cànnabis o d'altres substàncies- sempre és més difícil de tractar la dependència psicològica.

La dependència física passa als dies d'haver deixat de consumir, però la psicològica està connectada amb l'estil de vida i el comportament del consumidor, per tant és més difícil de generar canvis en aquesta esfera.

6. ¿La nicotina i el cafè estan considerades drogues estimulants?

Sí. Si seguim la definició de la OMS, una droga és "Qualsevol substància que, introduïda a l'organisme per qualsevol via d'administració, produeix una alteració del funcionament natural del Sistema Nerviós Central (SNC) de l'individu i és, a més, susceptible de crear dependència, ja sigui psicològica, física o ambdues". Tendim a assignar el terme "droga" només a les substàncies il·legals, però penseu, per exemple, que en llengua anglesa es fa servir el mateix concepte de drug per parlar de substàncies il·legals (com ho entenem nosaltres), però també per parlar de medicaments. Per tant és una droga tan la cocaïna, com el paquet de cigarrets, la cervesa o les píndoles per dormir.

7. ¿Sobre quin tipus de drogues hauria de desconfiar més del seu contingut?

La majoria de drogues il·legals presenten un alt grau d'adulterament, però hem de fer especial atenció en les drogues de síntesi (pastilles, píndoles, etc). Aquestes contenen el principi actiu (MDMA) conegut com a èxtasi, però com es realitzen en laboratoris clandestins, s'adulteren, en el millor dels casos, amb cafeïna o paracetamol. Tenen un potencial tòxic addicional a causa de la descontrolada varietat de productes que s'hi afegeixen.

8. ¿Creieu que hi ha més consum de drogues entre la població de nivell socioeconòmic baix?

Aquesta afirmació és totalment falsa, el que sí trobem és un consum de substàncies diferents en funció del poder adquisitiu. En nivell socioeconòmic baixos trobem més consum d'alcohol, dissolvents volàtils i cànnabis i en nivells socioeconòmics alts trobem més consum de cocaïna, èxtasi, amfetamines i sedants (benzodicepines)

9. El preu al carrer pel consumidor de drogues il·legals s'ha mantingut estable els últims anys. ¿Quin preu final aproximat li donaries a un "porro" de haixix, una pastilla i una ratlla de cocaïna?

Les pastilles tenen un preu final al voltant dels 5€.

El cànnabis i la cocaïna no es venen per unitats de consum, ratlla o porro, i depèn de la quantitat que es posi a cada cigarreta o ratlla, però podem dir que un porro té un preu aproximat d'1€ (5€ de haixix donen per unes 5 cigarretes, preu del tabac a part) i una ratlla de cocaïna uns 5€ (un gram de cocaïna es troba al mercat negre entre 50€ i 60€).

Aquests preus són molt aproximats ja que, en ser una activitat il·legal, els "camells" poden variar els preus en funció del lloc, l'hora del dia, el poder adquisitiu dels consumidor, etc.

10. ¿Quines formes de presentació trobem del cànnabis?

El podem trobar en forma de HAIXIX (xocolata, cost) que són barres o boles de color marró fosc. És la resina que prové de la part superior de la planta Cannabis Sativa.

També el trobem com a MARIHUANA (herba, maria) que es presenta com un triturat de fulles, tiges i flors seques de la planta Cannabis Sativa. Ambdues, tant el HAIXIX com la MARIHUANA s'han de barrejar amb tabac per fumar-se. També podem trobar OLI DE CÀNNABIS que s'obté barrejant la resina amb algun dissolvent. Aquest té un alt contingut del seu principi actiu.

11. ¿Quina és la diferència principal entre consumir cànnabis fumat i ingerir-lo dins algun menjar (pastís, fruita, galetes, loguri, etc.)?

Quan ingerim cànnabis barrejat dins un menjar hem de tenir en compte que l'efecte és més potent i demorat. A diferència de quan es fuma, a on el principi actiu passa ràpidament a la sang i notem els efectes als minuts, quan el mengem no els notarem fins que es faci la digestió. Per tant és molt perillós menjar molt ja que després no sabrem què ens produirà i si ja s'ha ingerit no hi marxa enrere.

12. ¿Recordeu quina és la taxa màxima d'alcohol en aire expirat per poder conduir vehicles?

Si tens més de dos anys de carnet i et fan bufar a un control d'alcoholèmia, no pots superar una taxa de 0.25 mg/l d'alcohol en aire expirat. Tot i així, pensa que només pel fet de beure una copa de vi o una cervesa no donaràs positiu, però tindràs el DOBLE de probabilitats de ser responsable d'un accident mortal.

Si tens menys de dos anys de carnet de conduir, no pots superar 0.15 mg/l d'alcohol en aire expirat.

13. ¿Hi ha alguna manera de fer baixar una borratxera?

Quan s'ha ingerit una determinada quantitat d'alcohol no hi ha cap mètode que faci reduir la seva concentració en sang.

Els remeis populars com la dutxa d'aigua freda, prendre cafè, provocar el vòmit o d'altres poden ajudar a que la persona se senti millor, però no a reduir la concentració d'alcohol en sang. Hem de deixar que el fetge faci la seva feina.

14. ¿Quin diries que és el temps que triga l'alcohol en passar a la sang?

L'alcohol, per la seva composició, no necessita un procés de digestió i passa directament al torrent sanguini en tan sols 5 minuts a través de l'intestí prim i la mucosa estomacal. La concentració màxima en sang després d'haver pres la última copa es dona en un temps estimat de 30 a 90 minuts.

15. ¿Hi ha algun remei per superar la ressaca produïda després d'una nit de borratxera?

No. La única manera de superar la ressaca és descansant. El cos necessita el seu temps per netejar la sang i metabolitzar l'alcohol. L'alcohol es metabolitza més lentament del que s'absorbeix. Per la ressaca hem de descansar, dormir i beure molt de líquid ja que l'alcohol és diürètic i ens provoca un cert grau de deshidratació. La millor manera de recuperar l'organisme és que passin un mínim de 72 hores abans de tornar a beure alcohol.

16. Enumera alguns components socials que es veuen potenciat amb el consum d'alcohol.

Quan es consumeix alcohol es dona una desinhibició conductual i emocional que es podria pensar que ajuda en les relacions socials. Un consum moderat pot generar un efecte socialitzador, però és fàcil beure una mica més i caure en situacions complicades com:

- Familiaritat excessiva amb desconeguts.
- Explicar problemes personals o coses que no s'haurien dit en estat sobri.
- Augmentar l'agressivitat i produir baralles més fàcilment.
- Mantenir relacions sexuals i no prendre mesures de protecció. Tenir problemes d'ejaculació o lubricació vaginal sota els efectes de l'alcohol.
- Sobreestimar les capacitats pròpies per conduir vehicles amb fatals desenllaços.

17. ¿Quins efectes desagradables podem trobar si combinem alcohol i cànnabis?

La combinació de consum de cànnabis i alcohol, en ser els dos depressors del sistema nerviós, pot provocar BAIXADES DE TENSIÓ o LIPOTÍMIES. Això també dependrà de si la persona ha ingerit aliments o té l'estómac buit. Si ens trobem amb una persona en aquestes condicions l'hem de portar a un lloc tranquil i fresc i donar-li aliment o beguda amb sucre.

18. ¿Quins efectes a mig i llarg termini trobem en el consum de cànnabis continuat?

El consum de cànnabis continuat pot donar lloc a l'anomenat síndrome amotivacional que està caracteritzat per apatia, abúlia, inhibició psicomotora, problemes de memòria i concentració i disminució del desig sexual. Aquesta síndrome és molt greu quan apareix en joves, en el moment de la seva vida que tenen la màxima capacitat per treballar i per estudiar, podem trobar-nos amb joves molt "apalancats" a causa del consum diari i habitual de cànnabis.

19. ¿Des de quan creus que s'ha fet un ús lúdic i festiu habitual de les drogues?

A partir dels anys 60 del segle XX és quan trobem que es generalitza el consum de drogues amb un caràcter lúdic i festiu.

Les drogues s'han consumit al llarg de tota la història de la humanitat, però en moments molt concrets com les saturnals romanes, rituals de pas en tribus d'indígenes o amb usos terapèutics i medicinals. És a dir, el consum associat simplement associat al plaer i a entorns de festa i lleure s'estén a partir dels anys 60.

20. ¿Creieu que la cocaïna és una droga majoritàriament consumida per gent de classe alta?

No. Quan es va estendre el seu ús cap als anys 60 i 70 sí que era majoritàriament consumida per gent amb alt poder adquisitiu: empresaris, artistes, etc.

Actualment aquests col·lectius continuen consumint: però, a causa de l'estabilització del preu, el consum s'ha estès a tots els nivells socioeconòmics. La baixa percepció del risc que comporta també ha afavorit aquesta difusió.

21. Verdader o fals: La cocaïna és una de les drogues que més dependència física i psíquica provoca.

Verdader. Provoca una dependència psíquica molt intensa i molt ràpida. El seu efecte euforitzant és molt intens i per aquest motiu "enganxa" molt ràpid. La majoria de problemes associats a toxicomanies com robatoris, acabar arruïnat, empenyorar o vendre béns personals i familiars,... està relacionat amb el consum de la cocaïna.

22. El consum habitual i repetitiu de cocaïna. Què pot provocar a nivell psicològic?

El consum habitual pot provocar trastorns greus de personalitat amb idees delirants i paranoiques ("creure que algú em vigila o em vol fer mal"). També genera una síndrome d'abstinència molt marcada.

23. Verdader o fals: L'LSD (dietilamida de l'àcid llsèrgic) és un potent estimulants.

Fals. L'LSD o més comunament conegut com "trips" o "àcid" és un potent al·lucinogen que modifica la sensació de la realitat, ampliant o distorsionant la forma de les coses, els colors, les mesures i els sons.

24. ¿Quines formes de presentació poden adoptar els "trips" o àcids?

Aquesta droga presenta diverses formes: micropunts, fulls de paper absorbent amb diversos dibuixos, pastilles, càpsules, tires de gelatina, etc.

La forma més comuna són fulls de paper absorbent de la grandària de mig centímetre quadrat.

25. ¿Quins usos han tingut al llarg de la història els àcids i al·lucinògens?

Les plantes amb poder psicodèlics s'han fet servir com a rituals de pas en moltes cultures. La mescalina (Cactus Peiot) per exemple la feien servir els indis americans per contactar amb els déus.

La psilocibina (bolets al·lucinògens) es feia servir a l'Amèrica del Sud també dins una experiència mística. Durant els anys 60, l'LSD va ser tastat per artistes i de fet alguns van escriure algunes de les seves grans obres sota els efectes de la substància. També es va fer servir en el camp de la psicoteràpia grupal per aconseguir experiències interiors mitjançant la modificació de la consciència.

26. ¿Quins efectes té un "viatge" amb àcids?

Amb el consum d'LSD, al voltant de l'hora d'haver-ne consumit, apareixen al·lucinacions òptiques com veure flames, escoltar els colors, contorns multicolors... També es poden sentir veus o sentir els sons modificats. La percepció del temps també es modifica: pot ser que minuts passin com hores.

27. ¿Quins efectes pot tenir un "mal viatge" amb àcids?

L'efecte advers més freqüent pot provocar un atac de pànic. Situacions traumàtiques del passat es poden reviuir en forma de "flashbacks". És a dir, els mateixos efectes que poden servir per tenir una "experiència mística" poden provocar molta angoixa. És comú que apareguin conducta paranoica ("crec que em segueixen o en poden fer mal").

28. ¿Podries enumerar alguns factors de risc personal que poden portar a augmentar la probabilitat d'esdevenir addicte a les drogues?

Alguns factors de risc individual són la predisposició biològica (alguns individus podrien estar més predisposats biològicament a esdevenir addictes), alguns factors psicològics (recerca de noves sensacions, impulsivitat, carència de recursos per fer front a la pressió de grup...).

També l'ús de drogues a la família afavoreix que el consum es vegi com a quelcom normal, el fracàs escolar, associar-se amb amics que consumeixen i la manca d'expectatives o projectes de futur fa que el consum de substàncies i sortir de festa sigui el principal factor motivant dels adolescents.

L'edat d'inici també és un factor determinant: quan abans s'ha començat a consumir, és més fàcil que es desenvolupi un trastorn addictiu.

29. ¿On creus que podríem situar la frontera entre el consum de drogues i l'abús o addicció als tòxics?.

És difícil posar una frontera entre l'ús i l'abús, però ho podem veure a través d'alguns indicadors: diners que la persona hi inverteix, temps que li ocupa al llarg del dia o de la setmana i què es genera en el camp social.

Podem detectar un abús si veiem que la persona només es relaciona amb consumidors, si no té altres espais de lleure, és a dir si tot el seu temps lliure el dedica a consumir o si contínuament el tema del conversa gira entorn el mateix tema. Si per culpa d'haver pres algun tipus de drogues la persona falta sovint a la seva feina o els estudis, també podem començar a parlar d'una dependència. Un altre criteri seria la tolerància, és a dir, que la persona necessita augmentar progressivament la dosi per aconseguir el mateix efecte.

Per últim, el criteri més clar, és la incapacitat de la persona per deixar de consumir tot i sabent els efectes perjudicials, siguin biològic, psicològics o socials, que l'està provocant.

30. ¿Podries enumerar alguns dels efectes del tabac a curt termini?

- Provoca mal de cap.
- Dificultats per concentrar-se.
- Dificulta la respiració i la pràctica de l'esport, provoca cansament.
- Provoca arrugues.
- Afavoreix l'acne.
- Torna les dents grogues.
- La boca fa mala olor, les mans i la roba fa pudor.

31. ¿ El consum de drogues pot afavorir les relacions sexuals?

No. La relació sexual pròpiament no, la desinhibició conductual que provoquen la majoria de drogues pot "ajudar" a que ens apropem més fàcilment a altres persones. Ara, haver consumit per exemple molt d'alcohol provoca problemes d'erecció o d'ejaculació tardana en els homes i problemes de lubricació en les dones. Havent consumit cànnabis o LSD pot generar riure's de qualsevol situació i no poder dur a terme el coit. Per altra banda, tenim el perill de mantenir relacions amb persones que realment no ens agraden i després penedir-nos-en.

32. Quan intentem treballar el tema de les drogues amb els adolescents i joves, quines característiques bàsiques de les següents creus que s'ha de tenir?*

CARACTERÍSTICA O HABILITAT	VERTADER O FALS
Tenir una actitud paternalista	Fals
No fer públiques les informacions personals	Vertader
Fer judicis de valor respecte les drogues en sí (aquesta droga és bona i aquesta és dolenta)	Fals
Donar alternatives a l'oci consumista o convencional: sortir de festa, anar de copes...	Vertader
Fomentar el debat i la reflexió	Vertader
Adoptar una actitud moralista	Fals
No ser alarmista quan declaren el consum	Vertader
Evita donar consells si no els han demanat	Vertader
Intentar convèncer a l'altre de les nostres opinions	Fals
Donar més importància al què pensen en prendre la droga que a la droga en sí	Vertader
Esbrincar o donar sermons	Fals

*Per passar la prova hi ha d'haver com a mínim més encerts que errors

33. Genereu un debat entorn la següent situació:

Heu anat de sopar de monitors/es, heu estat fent algunes copes i el teu company de grup decideix tornar a casa en moto amb un altre monitor/a de paquet.

Una companya els diu que vagin en metro (falta 1 hora i mitja perquè obrin), un altre noi diu que ja són grandets i que no és el nostre problema, per últim un comença a buscar-li a les butxaques les claus de la moto perquè se les doni.

Què faries?*

* Adaptació activitat programa BPD (al Bar, al Parc, a la Disco) de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet.

34. Representa la següent escena:

És la nit de la Revetlla de Cap d'Any, és una nit especial i heu quedat tots/es els monitors/es per anar de festa. Arribeu a la plaça a on heu quedat, alguns ja venen una mica "tocadets" de casa-ja se sap:el vi del sopar, el cava amb el raïm, els licors... - En Pere, que és un dels monitors/es més "catxondos" i divertits i també tots saben que és un "fiestero", ha portat un gram de cocaïna per passar la nit, i per convidar als amics!! És Cap d'Any!

Pere: Els infants a l'esplai el valoren molt bé, és molt divertit i tothom se l'estima. Sempre està molt actiu i aconsegueix engrescar als infants i joves per jugar i per ballar. Tothom sap que li agrada molt anar de festa, a vegades ha arribat una mica cansat a l'esplai, però en general la seva intervenció és molt bona. Ha portat cocaïna per fer-se unes ratlles i convidar als amics, és la seva manera de demostrar-los l'estima que els té.

Maria: És una monitora molt organitzada, sempre presenta les coses quan toca i prepara les activitats amb molta cura, es posa nerviosa quan sent que perd el control o que les coses no surten com les ha previst. No li agrada gaire sortir de festa ja que li agafa son ràpidament, però a Cap d'Any s'ha de sortir de farra!! No ha tastat mai cap droga, com a molt es pren algunes cerveses. Se sent molt violentada pel gest del Pere.

Lluís: És un dels monitors més veterans i la seva paraula és molt tinguda en compte pels més joves, com és el cas del Pere.

A ell li agrada sortir de festa de tant en tant, però només beu alcohol, de vegades en excés. Tothom sap que el Lluís es prendrà algunes copes de més la nit de Cap d'Any, però és molt divertit. Manté una posició ambivalent respecte el Pere. Ell ja en té prou amb alguns cubates i no necessita les ratlles de cocaïna. No es fica en la vida de ningú, però creu que això generarà algun problema en la dinàmica del grup.

Xavi: És uns dels monitors més joves i sempre posa moltes ganes. Se sent molt a gust a l'equip de monitors/es, ha arribat en un moment d'un molt bon ambient al grup. El fet que en Pere hagi portat coca li sembla excel·lent, així ell també la podrà provar i segur que s'ho passen d'allò més bé. Per altra banda, té por de que la resta s'emportin una imatge d'ell diferent.

Assigneu a cadascú un paper i representeu l'escena de tots arribant a la plaça a on heu quedat per anar de festa. Intenteu imaginar després què passaria amb una situació real al vostre equip.

Caselles de reflexió

Al llarg del tauler us trobareu algunes caselles de reflexió (6 en total). Si caieu en una d'aquestes caselles, perdreu un torn. Són les següents:

- "Estàs de ressaca. Descansa!"
- "T'ofegues amb el fum, surt fora a prendre aire!"
- "Estàs de ressaca. Descansa!"
- "Aquella última "cigarreta" t'ha donat son..."
- "Et sents marejat. Vés- te'n a dormir!"
- "Tens els ulls vermells. Vés a rentar-te la cara!"

Avaluació

L'objectiu del joc NO és arribar al final i guanyar, sinó generar debat dins l'equip de temes que potser no havieu parlat abans. Podeu entretenir-vos una estona en les caselles que considereu més importants.

Font i adaptació:

Adaptació Dani Cañero.

Materials consultats:

- "Curs sobre drogues en àmbits de lleure" Promoció i Desenvolupament Social 2005
- Flyers d'Energy Control: Ètica Efílica, Cànnabis, MDMA, Cocaïna, Speed, GHB, Ketamina, Tripi Tours i Decir Sí, Decir No...
- "Parlem de l'alcohol" Guia per a l'alumnat. Adolescència i Alcohol. Fundació Alcohol i Societat.
- Programa BPD (Al Bar, Al Parc, a la Disco) de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramanet.

3.2. Fem unes birretes durant la reunió?

Objectius

- Debatre sobre les diferents posicions dels monitors/es entorn el consum de substàncies addictives al temps lliure dels monitors/es durant activitats amb infants.

Material

- Fitxes amb els diferents arguments a favor i en contra.

Temps

- 30 minuts.

Desenvolupament

- **Farem dos grups dins l'equip de monitors/es, no els direm de què es tracta. Els proposarem la següent situació:**

Esteu tot l'equip de monitors/es de colònies a Mas Ampolla, és l'última nit de colònies. Tot ha anat molt bé durant tota l'estada, els infants estan molt contents, tot i que hi ha, com sempre, alguns de malaltissos que se'ls ha hagut de portar al metge. Amb l'equip de monitors/es també hi ha hagut molt bon rotllo. Alguns de monitors/es diuen que baixaran al poble a comprar "algunes cosetes" per l'última nit. Bàsicament això implica que compraran begudes alcohòliques i potser algun monitor/a també porta "xocolata" per fer-se algun "porret".

A cada grup li assignarem una postura que han de defensar, donarem alguns arguments per a iniciar el debat, tot i que cada grup pot oferir els seus. Deixarem 5 minuts perquè entre els membres pensin en els seus arguments (independentment de què els comparteixin personalment o no). A continuació iniciarem el debat d'uns 20 minuts.

NO PASSA RES SI ENS PRENEM UNES BIRRETES O ENS FUMEM ALGUNA COSA LA ÚLTIMA NIT...

- Ens ho mereixem!! Pel que hem treballat aquests dies!!
- Això ajuda molt a "fer caliu" i motivar a l'equip.
- No ens passarem, ja som prou responsables... i si acabem més tard demà ja descansarem a casa!!
- Riurem molt i després segur que guardarem un record divertit de la situació.
- A les cases de colònies, de vegades, ja donen vi durant els àpats pels monitors/es, moscatell o ratafia per la reunió, per tant no hi ha per tant.

NO HAURÍEM DE BEURE RES AMB ALCOHOL NI FUMAR RES JA QUE...

- Està prohibit el consum d'alcohol o de substàncies que puguin generar dependència pel Decret de les Activitats d'Estiu (decret de 10 de juny del 2003).
- ¿I si un infant cau de la llitera, s'obre el cap i hem de sortir corrents en cotxe? ¿Qui el conduirà?
- I si algú s'emborratxa i es posa molt malalt, què direm als infants o als adolescents que potser se n'adonen?
- Com parlem amb els pares el dia següent amb la cara de ressaca? I l'alè a alcohol?
- I si algun nen o adolescent baixa de les habitacions a dir-nos alguna cosa i veu la "festeta"?

Paper del dinamitzador/a:

S'haurà d'encarregar de moderar les intervencions i els torns de paraula i prendre notes sobre els arguments que s'han donat.

Avaluació

Durant aquesta dinàmica hem de controlar que tothom expressi la seva opinió personal i com a educador/a que compleix una funció dins el centre. És possible que sorgeixin conflictes entre persones amb postures més conservadores i d'altres més liberals. També pot ser que ens trobem amb conflictes generacionals entre monitors/es veterans i nous monitors/es. Podem treure molt de suc, però hem de vigilar que les persones no caiguin en postures molt personals. No oblidem tampoc que qualsevol conflicte que sorgeixi es pot veure com una oportunitat per treballar un nou tema.

Font i adaptació:

Dani Cañero

3.3. Estils de vida a partir de “Historias del Kronen”

Objectius

- Relacionar els diferents estils de vida dels joves amb la probabilitat de consumir drogues.

Material

- Text seleccionat de la novel·la de José Luís Mañas “Historias del Kronen” (1994).
- Papers i bolígrafs.

Temps:

- 1h

Desenvolupament

- **Ens posarem en grups de 2 o 3 persones. Llegirem el text de la novel·la de José Luís Mañas. També podem visionar la pel·lícula “Historias del Kronen”.**

“Nuria y Carlos están conversando en un restaurante.

- ¿Qué tal el trabajo Nuria?
- No veas la de problemas que he tenido este año. Sonríe, sonrío, me decían todo el rato, tienes que sonreír. Y yo, que soy muy seria, no podía. Me esforzaba pero no me salía. ¿Y tú? ¿Cuándo vas a comenzar a trabajar?
- Yo, mientras no le falte el dinero a mi padre, estoy tranquilo. Tengo mi pequeño sueldo de heredero potencial.
- Pero no puedes vivir así toda tu vida. En algún momento tendrás que independizarte y vivir por tu cuenta.
- Yo estoy bien así. No me importa vivir en casa y no me gusta trabajar.
- ¿Tú crees que a mí me gusta trabajar? Ni a mí ni a nadie pero hay que hacerlo. No se puede ser como tú y tus amigos durante toda la vida. No sois más que hijos de papá, niños monos que no tenéis nada que hacer más que gastaros el dinero de vuestros padres en copas.
- Ellos tienen el dinero, esa es la realidad. Qué más les da darnos un poco.
- Pero ellos se lo han ganado, han trabajado. ¿Qué es lo que has hecho tú? [...] No pongas esa cara, Carlos. Lo que te molesta es que te digan la verdad, pero no puedes seguir en perpetua huida.
- Eso no te importa Nuria, es mi vida no la tuya.
- Pues me importa, y me importa mucho porque soy tu amiga y no quiero verte siempre así. Quiero que evolucionen. Hay más cosas que tu pequeña vida egoísta. Están los demás y sus vidas, y tienes que tomarlas un poquito en cuenta.
- Comienzas a parecerme a mi padre.
- Me da igual parecerme a tu padre. A ver si sales de tu cáscara egoísta y maduras.
- Déjame un poco en paz Nuria.

- ¿Tienes novia?
- No.
- Pues a ver si te echas novia. Por ahí se empieza a madurar.
- No sigas, Nuria. No he venido aquí para que me sermonees. Si sigues así, me voy, te lo advierto”.

José Angel Mañas. Historias del Kronen, 1994

A partir d'aquesta lectura hem de contestar per parelles a les següents preguntes:

- Imagina com deu ser un cap de setmana de Carlos. Enumera els espais de d'oci que deu visitar.
- Reflexioneu sobre les diferents pautes de consum en els entorns que sembla que es mou en Carlos (discoteques, pubs, concerts...) i els entorns de lleure a on participeu vosaltres.
- Compareu l'estil de vida del Carlos amb el vostre. Quins punts en comú i quines diferències trobeu?.
- Quina és la postura adoptada pels pares d'en Carlos a partir del diàleg?
- Creieu que hi ha alguna relació entre l'entorn laboral dels joves (entre 18 i els 35 anys) i el consum de substàncies?.

Un cop s'hagin respost les preguntes farem una posada en comú de tots els grups per obrir un col·loqui general.

Paper del dinamitzador/a:

El dinamitzador s'ha d'encarregar de que es treballin les següents línies de reflexió durant el debat:

- Estils de vida i consum de substàncies. Hi ha alguns estils de vida que propicien prendre més drogues que d'altres?.
- Relació entre el projecte de vida: estudis i/o feina i el consum. Creieu que si un té un projecte ferm (com un esport, uns estudis, una feina, una afició...) es relaciona de manera diferent amb les drogues?.
- Postura dels pares dels joves entorn l'oci nocturn. Què en pensen els pares de l'oci nocturn que es viu actualment?.

Feines prèvies:

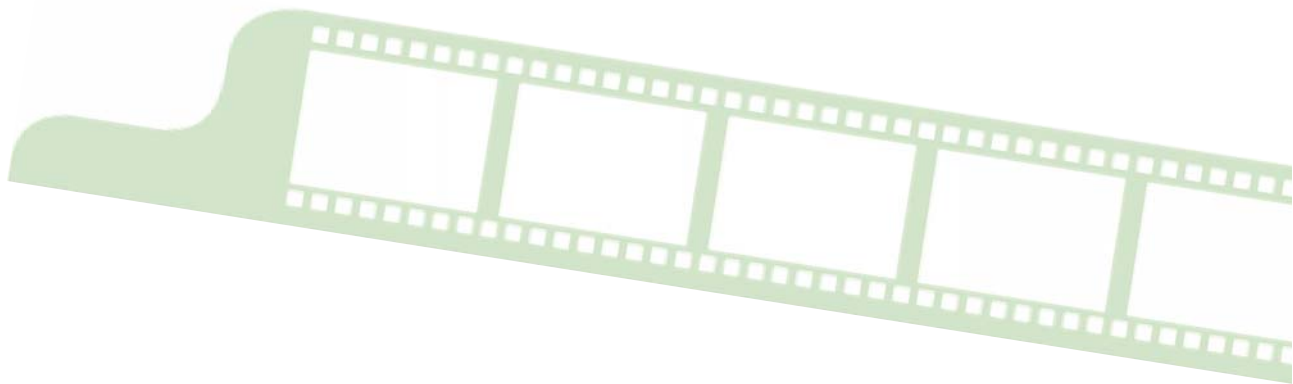
Fer fotocòpies del text de “Historias del Kronen”.

Avaluació:

En acabar la dinàmica, l'equip hauria de tenir de les relacions que s'estableixen en el seu entorn entre diferents estils de vida i el consum de drogues.

Font i adaptació:

- Dani Cañero
- Mañas, J.A. “Historias del Kronen” (1994). Ed. Destino.



3. 4. “Els Quatre Sabaters”

Objectius:

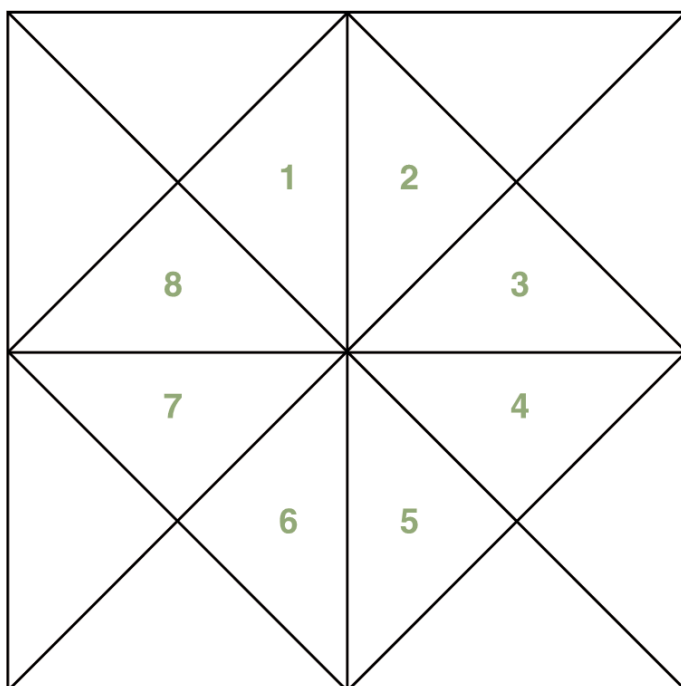
- Reflexionar sobre el fenomen de la pressió de grup a l'hora de prendre decisions.
- Familiaritzar-se amb l'ús del NO.
- Donar idees sobre com sortir amb èxit de situacions en que volem dir que NO i no sabem com.

Destinataris:

- Equip de monitors/es (a partir de 18 anys)

Material:

- Instruccions i models de papiroflexia pel joc dels “Quatre sabaters”
- Tisores
- Dau



Temps:

- 30 minuts

Introducció

Tot ésser humà té la necessitat de ser acceptat en un grup. Sense els altres no podríem sobreviure: des del grup primari com la família, als grups d'amics, de feina, de viatges... Al llarg de la nostra vida estem immersos en infinitats de grups que van determinant-nos com a subjectes.

Hi ha cicles vitals en què la pertinença a un grup és de vital importància, aquest és el cas de l'adolescència. Tot i així, la joventut (si l'entendem entre els 18 i els 30 anys) també implica una forta pertinença a alguns grups per poder finalment emancipar-se del grup primari que és la família.

Els grups tenen lleis de pertinença. Per pertànyer a un grup s'han de compartir una sèrie de motius comuns, gustos o preferències. Això genera que els consums dels grups siguin similars: mateixa música, mateix ús del temps de lleure, mateixos llocs, etc. El grup determina també la posició de cadascú dels seus membres, atorgant uns rols estables al llarg del temps: el líder, el simpàtic/a, el seriós, l'intel·lectual, el que sempre lliga, el que sempre s'enfada, el tossut, etc.

A mesura que anem creixent canviar de grups és cada cop més difícil, això fa que a vegades acceptem les normes implícites per por a perdre l'afecte del grup o perquè sempre s'ha fet així i no creiem que es pugui canviar.

En qualsevol situació que ens trobem de relació amb altres persones és més fàcil dir que SÍ a les seves demandes o oferiments que dir que NO. De vegades pensem que un NO és menysprear a l'altre persona, a més si diem que NO sempre correm el risc de perdre l'afecte d'aquella persona o grup. És per aquest motiu que ens podem trobar en conflictes entre les decisions del grup i les nostres pròpies.

De ben segur que moltes persones hauran trobat estratègies per dir que NO al grup sense sentir-se angoixades i sense perdre la pertinença a aquell grup.

Aquí us oferim una dinàmica perquè cadascú trobi les seves pròpies respostes.

Desenvolupament:

- Primer de tot hem de retallar la figura per construir el joc dels "Quatre Sabaters".

1. Construcció del joc²

1. Mitjançant dos plec dividim un quadrat de paper en quatre petits quadrats.
2. Dobleguem cadascuna de les puntes cap al centre, a fi i efecte que quedi un quadrat més reduït que l'anterior (2a, 2b, 2c).
3. Fem la mateixa operació a l'altra cara del quadrat. N'obtidrem un altre de més reduït (3a, 3b).
4. Dobleguem el quadrat pel mig i en resultaran quatre petits quadrats independents amb "orelletes". En els quadrats interiors, s'hi han fet dos dibuixos o s'han acolorit amb dos colors.
5. Per aconseguir la mobilitat de l'objecte, cal introduir els dits sota les quatre "orelletes" abans esmentades. Ajuntem i separem l'índex i el polze d'ambdues mans tot descobrint la part interna de l'objecte amb les figures o els colors convencionals.

1. Llencem el dau i obrim i tanquem l'objecte tantes vegades com el numero ens indica.

2. Escollim una de les quatre cantonades que ens ha sortit i llegim una pregunta.

1. Veritat que faràs una altra copa amb mi?
2. Sembles una tortuga amb el cotxe, corre més!
3. Després de festa et porto a casa, que no te'n refies de mi?
4. Veritat que em podràs tenir acabada la feina per demà?
5. Va! Dóna una parell de caladetes al porro, ja veuràs com riem!
6. Què passa? Que ja no m'estimes?
7. Vinga, queda't una estoneta més!
8. Seràs l'únic que no tastis això? No fotis!

3. Llencem de nou el dau i obrim i tanquem l'objecte tantes vegades com el numero que ens indica.

²Recursos per treballar la llengua: SEDEC (<http://www.xtec.es/sedec/>)

4. Escollim una de les quatre cantonades i l'axequem. Hem de respondre amb una negativa a la pregunta anterior d'una de les maneres següents:

1. Amb gràcia...
2. Amb ironia...
3. Contraatacant...
4. En pla tècnic...
5. Amb força...
6. Amb discreció...
7. Despistant...
8. Sense miraments...

NOTA.- A continuació us oferim alguns exemples de respostes que us poden ajudar cas de que no estiguen gaire creatius...³

1

AMB GRÀCIA

No tinc vicis menors, tio. No tens alguna cosa més tòxica?
Estic en època de neteja
Si vols li poso la capa al cotxe i sortim volant!

2

AMB IRONIA

Vols la feina traduïda també a l'anglès?
Si això està tan bo, ho malgastaràs amb mi?
No. És que quan surt el sol se'm crema la pell. He d'estar dormint!

3

CONTRAATACANT

Per què m'ho preguntes, que potser no m'estimes tu?
Quedar-me?. Si em pagues el taxi, les begudes, un massatge, una paella...
Perquè vegis que sóc un bon col·lega, tot per a tu!

4

EN PLA TÈCNIC

Això m'afecta els neurotransmissors neuronals...
Em quedo justament 2 minuts i 50 segons...
El meu pes corporal ja no suporta més grams d'alcohol...

5

AMB FORÇA

T'he dit que NO
És una pena. L'hauràs de tornar
Només et diré tres paraules: NO EM RATLLIS

6

AMB DISCRECIÓ

No vull que els meus pares ho notin
(Deixo caure la beguda o la cigarreta "sense voler")
És bastant difícil que et pugui assegurar això...

7

DESPISTANT

Ja he tingut bastant per avui (i potser no has pres res)
Amb cotxe amb tu? No. Justament he quedat que em vénen a buscar...
Justament t'estava preparant una sorpreseta per demostrar-te el que t'estimo.

8

SENSE MIRAMENTS

M'has de dir tu el que haig de fer?
Aquesta vegada no podrà ser.
A partir d'aquesta hora no em fio de ningú

Paper del dinamitzador/a:

El dinamitzador ha d'animar a que donin respostes creatives i divertides. Es podrien anar a anotant les respostes i després fer una votació per veure quina és la més original. Quan no se'ls acudeixi cap, teniu algunes respostes com a exemples.

³Respostes basades en el material "El No y el límite" d'Energy Control (2002) i "Que ruli... Manual per a mans properes al cànnabis" (2003) de la Direcció General de Drogodependències i Sida de la Generalitat de Catalunya.

Feines prèvies:

Estaria molt tenir ja preparat l'objecte de paper dels "Quatre sabaters" per començar tot just arribin els monitors/es.

Avaluació:

En acabar la dinàmica estaria bé que tothom pogués dir la seva en quan a situacions en què s'han trobat que els és difícil dir que no. Poden ser situacions respecte el consum de substàncies, però també en altres contextos com la família, els amics, l'entorn laboral...

Font i adaptació:

Adaptació de Dani Cañero

Fonts consultades

- "Me llamo Marcos. Jóvenes y estilos de vida". Fundación de Ayuda contra la Drogadicción 2006.
- "Que ruli... Manual per a mans properes al cànnabis". Direcció General de Salut Pública. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. 2003

3.5. "Reflexió sobre les causes del consum de drogues"

Objectius:

- Reflexionar sobre fins a quin punt sóc una persona en risc d'un consum abusiu de drogues, o sobre un consum de drogues.

Destinataris:

- Equip de monitors/es.

Material:

- Còpia de les taules.

Temps:

- En funció de la maduresa del grup, entre una i dues hores

Introducció:

- El consum de drogues entre els joves s'ha convertit en un dels problemes que més preocupa els pares i els educadors en l'actualitat. La joventut Europea, com la de bona part del món desenvolupat, està exposada, des de molt aviat, a entrar en contacte amb l'oferta de droga. Malgrat l'augment de campanyes informatives sobre els perills del consum d'estupefaents, drogues i joventut continuen sent dues paraules que es relacionen amb freqüència.

L'anàlisi de la taula "Principals raons per provar les drogues" ofereix algunes dades interessants. Com que s'accepta més d'una resposta possible, la suma total és molt superior al 100%. Encara que aquesta taula no ens doni una comprensió cardinal del problema, permet un enfocament ordinal en què el tipus de resposta més apuntat està vinculat a factors anímics o a factors personals.

Principals raons per provar les drogues

Curiositat	61.3
Pressió de la parella	46.4
Cerca d'emocions	40.7
Problemes a casa	29.7
Efectes previstos	21.5
Solitud	16.4
Oci	16.4
Problemes a l'escola o al treball	16.0
Problemes socials o econòmics	14.9
Manca de lideratge	14.7

Conseqüències del consum de drogues

Dependència	63
Problemes amb la llei	38.3
Problemes mentals	35.4
Problemes de comunicació	33.7
Tristesa o estrès	26.4

El més important, però, no es un consum esporàdic, per curiositat, per pressió dels amics, per evadir-se d'un problema concret... El més important és l'estructura de la personalitat de l'adolescent.

Aquest mateix consum per un serà puntual, perquè està segur de sí mateix, sap o intueix cap a on vol anar, té un bon nivell d'autoestima i un bon concepte d'ell mateix. A un altre, per personalitat pròpia o per una educació inadequada, el pot portar a l'addicció.

És per això que no ens hem de preocupar, pares i educadors, del risc de l'addicció solament a l'adolescència. La prevenció de l'addicció neix amb el naixement de l'infant i al llarg de tota la seva infància i adolescència.

Un adolescent sa, en el sentit ampli de la paraula, pot tastar les drogues, però no serà un addicte.

Desenvolupament:

Es passen les gràfiques als monitors i monitores i es reflexiona sobre ells mateixos, sobre com ho veuen, si ho han provat, sobre ús o abús, sobre lleure o addicció. La lectura d'aquesta taula revela que la motivació dels joves a l'hora de consumir drogues respon més aviat a un desig de satisfer la curiositat que no pas a una voluntat d'evadir-se de problemes concrets. Una bona educació personal, que generi confiança en un mateix, i una bona integració social són la millor prevenció contra el perill de les toxicomanies. No oblidem que els factors econòmics i socials (pobresa, marginació, desestructuració familiar, manca d'atenció dels pares per motius laborals...) són la principal causa "d'enganxar-se" a les drogues. Però més que això, hi ha el com viuen els adolescents i joves aquests fets. Per a uns serà una cosa "normal", "quotidiana", mentre que per a un altre serà un fet traumàtic que el pot portar a l'addicció.

Posem-nos exemples: després d'una ruptura sentimental? Després d'un suspens en un examen de la universitat? Després d'un acomiadament? O cada dissabte quan sortim del centre? ...

Paper del dinamitzador/a:

Moderador del debat, tot introduint temes com el risc, l'ús o abús, malaltia, què fer quan es sospita que el consum es excessiu...

Feines prèvies:

Còpia de les gràfiques.

Font i adaptació:

Educalia, Ciberteca.

3.6. "El paquet de mocadors"

Objectius

- Conscienciar a l'equip de monitors sobre la varietat de causes del consum de les drogues.
- Potenciar amb l'equip de monitors sobre el refrany "tants caps, tants barrets". Aquest objectiu pretén que es faci un projecte comú entre tots els monitors.
- Treure idees preconcebudes sobre el consum de drogues.
- Donar eines per tal de detectar problemàtiques de consum.

Destinatari

- Equip de monitors. Tot i que la tècnica es pot adaptar per adolescents i joves.

Material

- Paquets de mocadors de diferents formats i marques.
- Bolígrafs de colors variats.
- Retoladors.

Temps

- 30 - 40 minuts per a compartir la introducció.
- 1 hora 30 minuts aproximadament per a la tècnica.

Introducció

És l'estil de vida en el que estem immersos el que ha fet possible el desenvolupament de l'ús de les drogues com a eina imprescindible per a la gestió de la diversió. Un estil de vida orientat al risc i a la recerca de noves sensacions potencien la necessitat d'experimentar amb les drogues. Com a monitors en el temps lliure hem d'estar assabentats de la gran quantitat de factors de risc que genera la societat actual.

No seria correcte, doncs, cercar una sola causa en el consum ja que normalment són molts els factors rellevants que el determinen. Tanmateix, cal tenir en compte la personalitat (timidesa, complex d'inferioritat, supèrbia, excessos) i l'ambient social i familiar en què es mou cada persona. Tot i així, podem tenir un ventall de factors de risc que tendeixen a ser la causa del contacte amb les drogues: **a)** La causa més comuna que es troba és l'embraguesa. Es fa per motivacions lúdiques, per diversió, per plaer. Per tant, en aquest grup s'està prenent una evasió, la superació de certs problemes de tarannà per així poder relacionar-se. **b)** També cerquen oblidar preocupacions del seu propi quotidià. Potser, fins i tot, el que s'està fent és imitar aquells amics, o la parella, que també en pren.

De vegades pot ser que la intenció sigui només el fet de formar part d'un col·lectiu. El ser com aquells i, per tant, diferenciar-se d'uns altres. **c)** Un altre gran bloc que trobem és el fet de sentir emocions noves, el fet de provar allò que encara no s'ha fet. És la recerca d'un factor de risc tan innat en els adolescents i joves. **d)** D'altra banda també es pot donar entre els consumidors que la seva intenció sigui aguantar durant tota la nit a ple rendiment. I, per tant, poder anar d'un lloc a un altre sense tenir la sensació de cansament, fent servir el consum de drogues com a producte "benzina".

Per tot això, els nostres centres d'esplai hem de donar alternatives a aquesta manera de veure la vida. Però no una visió allunyada de la realitat. No! Cal que estiguem atents a la vida quotidiana que envolta als nostres monitors perquè són ells els que podem donar un cop de mà, establir ponts que ajudaran a oferir una via alternativa al canvi. Una nova via on el nostre tren funcionarà a ple rendiment perquè sabem el que volem, perquè tenim clar que sabem dir que no, ja que controlem les possibles causes i tenim alternatives que les supera en emoció, diversió i innovació.

Cal, aleshores, ser conscients que, com a monitors, tenim l'obligació d'estar informats de les possibles causes del consum de drogues però també que nosaltres podem tenir eines per tal de fer veure als adolescents i joves que ells tenen un paper clau en la prevenció.

Desenvolupament

• Primera part:

Es presenten tots els paquets de mocadors. S'ensenya la diversitat de mocadors. Es fa el paral·lelisme amb la diversitat de monitors/es que ens trobem a les nostres entitats. Cada monitor/a agafarà un paquet de mocadors. Cal que no es vegi quin paquet ha agafat cadascú. A continuació l'animador de l'activitat explicarà que s'ha de tractar el paquet com si es tractés d'una cosa molt personal. Com si formés part de tu, com si els teus secrets estiguessin dins dels diferents mocadors que conforma el paquet. És una manera d'obrir-se a l'equip de monitors/es.

• Segona part:

Cada monitor ha d'obrir el paquet en solitari i escriure en el diferents mocadors reflexions sobre allò que es podria desfer-se'n i que no troba necessari. Ha d'estar relacionat amb la seva actitud a l'entitat. També pot donar petites pistes de quin monitor es tracta però sempre de manera metafòrica o amb indirectes⁴

• Tercera part:

Després haurem d'endevinar de qui és cada paquet i iniciar una ronda de debat per parlar sobre tot allò que s'anirà descobrint a mida que s'obrin els paquets en comú.

Aquí l'animador de la dinàmica ha de posar molt d'èmfasi. Ha d'explicar que la intenció és sobretot donar-se a conèixer a la resta dels monitors i saber que de la mateixa manera que als monitors ens costa desprendre'ns de mals hàbits o males actuacions, també als nois i noies dels nostres grups els pot costar deixar els mals hàbits. Només s'ha de saber estar al seu costat i al mateix temps ser constants en la nostra tasca educadora.

Font i adaptació:

Sergi Sanmartí

3.7. "A qui estimes tu?"

Objectius

- Conscienciar sobre la importància de tots els membres de l'equip.
- Adonar-se de que una baixa autoestima pot portar al consum de drogues.
- Potenciar una autoestima sana en l'equip de monitors.

Destinataris

- Equip de monitors.

Temps

- 1 hora per a la tècnica.
- 1 hora 30 minuts aproximadament per a la reflexió en relació a la tècnica i la posada en comú de la Introducció.⁵

Introducció

La imatge personal, l'autoimatge, es forma a partir de les creences que tenir en relació a nosaltres mateixos i les maneres de sentir o de pensar que ens atribuïm. L'autoestima és un procés valoratiu; és la valoració que ens fem de nosaltres mateixos tenint en compte les persones que ens envolten i les experiències, vivències i sentiments que hem anat adquirint al llarg de la nostra vida. Aquesta es pot aprendre, canviar i la podem millorar. Per tant no s'hereta. La visió que tenim de nosaltres mateixos parteix també de la valoració que ens transmeten les persones més importants a la nostra vida (parens, germans, mestres, companys, parella, amics, equip de monitors). Aquesta és transmesa, i la transmetem, amb el llenguatge verbal i el llenguatge no verbal (gesticulacions, mirades i postures).

⁴Aquí ja entraria la imaginació de cadascú i la implicació que es tingui en el grup. Potser fóra bo que es poguessin posar frases o reflexions que només coneixen uns i altres no i aleshores compartir i crear nous lligams d'afecte.

⁵En aquest cas es valora com a més important fer primer la tècnica i després explicar la part teòrica. D'aquesta manera el grup no actuarà amb cap mena de condicionant.

Així doncs, aquells que estan contents amb ells mateixos (alta autoestima) són capaços d'enfrontar-se i resoldre els reptes i responsabilitats de la vida quotidiana. Possibilitarà el desenvolupament de les habilitats personals tot augmentant el nivell de seguretat personal. Ans al contrari, aquells que tenen una baixa autoestima acostumen a imposar-se traves i fracassar.

Una persona que no té confiança en ella mateixa, ni en les seves pròpies possibilitats, pot ser a causa d'experiències negatives que així l'han fet sentir o per missatges d'assentiment o rebuig que són transmesos per persones importants a la vida d'aquesta. Una altra de les causes per la qual hom s'infravalora és per la comparació amb els altres. D'aquesta manera reafirma les virtuts de l'altre en detriment de les pròpies.

Les persones que no tenen autoestima poden acabar depenent de les drogues per tal de substituir la seva manca de seguretat en ella mateixa. Pot ser que busquin allò que creuen de què estan mancades. L'objectiu prioritari del centre d'esplai ha de ser el de potenciar l'autoestima, així com el fet de comprendre que les persones som diferents, que uns saben fer molt bé una cosa i altres no tant, que fins i tot hi ha qui sembla, d'entrada, que tot ho sap fer. Molt lluny de la realitat. Cal valorar la diversitat i fixar-se en les limitacions dels altres, i les pròpies, com si fossin evidents en les persones i no com a traves que impedeixen fer altres activitats que amb esforç i constància es podrien desenvolupar.

Desenvolupament

- **Introducció:** L'animador de la tècnica presenta la sessió com una manera d'aprofundir el coneixement entre l'equip de monitors. Cal tenir preparades les diferents frases en cartolines una mica grans. Totes estan ocultes. A mida que es van ensenyant es poden penjar a la paret perquè sigui més visible.⁶
- **Explicació:** Es van ensenyant les sentències i cadascú dona la seva visió personal de la frase. L'animador ha de ser molt subtil i no obligar a dir més del que es vulgui comentar, amb l'entesa que establir diàleg no és una qüestió de tafaneria sinó que aprofundir en les relacions d'equip humà.
- Faig els càrrecs amb responsabilitat i sense por.
- Només jo poso límits a com utilitzo el meu temps. Poso límits als que no respecten això. Se arribar a acords amb la resta de l'equip.
- En cas que no em surti alguna tasca de l'entitat no significa que he fracassat sinó que cal que ho segueixi intentant fins que n'aprenqui.
- Em faig responsable de la manera com tracto als altres. Evito repetir allò que se m'ha fet a mi.
- Tinc confiança en resoldre el millor possible qualsevol situació.
- Aprenc a comunicar els meus sentiments i respecto els dels altres.
- Puc canviar les meves opinions si m'adono que no eren correctes.
- Sóc una persona valuosa, capaç, creativa i estic oberta per canviar tots els aspectes de la meua vida.

Si ens sentim d'aquesta manera, nosaltres mateixos podem ser el guia de la nostra vida. No necessitem a ningú que ens imposi res. No necessitem falses il·lusions. No necessitem alternatives per ser durant una estona un altre.

Font i adaptació:

Sergi Sanmartí

Fitxa inspirada en un treball de recerca de Veronica García Ortega titulat Autoestima.

3.8. "Estic enganxat"

Objectius

- Prendre consciència que tots tenim una addicció per petita que sigui
- Reflexionar sobre les nostres pròpies addiccions

Destinatari

- Equip de monitors/es

⁶Una altra alternativa, segons la situació del grup, seria facilitar totes les frases en un full i que aleshores els monitors fessin les reflexions pertinents en solitari. A continuació es podria posar en comú o bé fer-ho primer amb una altra persona.

Material

- Bolígrafs i cartolines din-A4 de colors diferents

Temps

- 30 minuts (aprox.)

Introducció

Originalment, addicta era qui seguia cegament al líder, sense criticar-lo ni dir-li res (en llatí a-dictio: 'no dicció'). Una addicció és una inclinació molt forta cap alguna cosa, probablement per dependència psicològica i fisiològica. Exemples són l'addicció a les drogues (drogoaddicció), al joc (ludopatia), al tabac, etc. Usualment el terme s'ha vinculat al consum de substàncies psicoactives, però s'ha estès a altres situacions que no requereixen del consum de cap substància, com el joc o l'ús d'Internet. El terme ha estat sotmès a múltiples discussions al llarg del segle XX i XXI, i ha estat objecte de variades definicions que reflecteixen, més bé, l'estat d'ànim social i polític més que una discussió netament científica. L'OMS, per exemple, ha utilitzat els termes "habitució", "farmacodependència", "ús perjudicial" i altres per a referir-se a l'ús de substàncies, el que reflecteix la discussió a l'interior dels diferents comitès que s'han format per a discutir el tema.

Desenvolupament

Per introduir el tema de les drogues i les addiccions, proposarem al grup que, individualment, pensin en una addicció que ells considerin que tenen actualment. Es reparteix llavors un paper a tothom i se'ls demana que el dobleguin per la meitat. A cada cantonada del paper hauran d'escriure amb una paraula, si és possible la resposta a les següents preguntes (sobre l'addicció pensada):

- Un número de l'1 al 10 que faci referència al grau de dependència que consideris que pateixes (1)
- Què et proporciona aquesta addicció? (2)
- Quan temps hi dediques? (3)
- Com et sents? (4)

1		2
	nom	
3		4

Un cop tots ho hagin fet donaran els seu paper al company de la dreta i intentaran esbrinar quina addicció té el company i ho escriuran darrera del full. Després tornaran al seu lloc i escriuran al mig del seu full de quina addicció es tractava en realitat. Els que vulguin després podran expressar davant del grup quina és la seva addicció i comentar-la.

Paper del dinamitzador/a

En aquest cas pot participar com un més de la dinàmica i posar el seu cas com exemple. Serà qui explicarà què és una addicció i qui farà juntament amb el grup la reflexió sobre les addiccions i el per què d'aquestes.

Feines prèvies

Hi ha l'opció de fer una petita introducció sobre les addiccions com la del principi (o deixar-la per després)

Font i adaptació:

Dina Albareda

4

Dinàmiques de treball i reflexió amb adolescents i joves



Prevenió
de consum
de **drogues**
en àmbits
de **lleure**

Una realitat
incòmoda

4. Dinàmiques de treball i reflexió amb adolescents i joves

4.1. “Sobre el desig de transgressió”

Objectius

- Reflexionar sobre els desigs de transgredir les normes associats a la joventut.
- Qüestionar les activitats transgressores dels espais de lleure com a activitats estimulants.

Destinataris

- Grups de joves de 12 a 17 anys.

Material

- Bolígrafs i papers.

Temps

- 1.5 hores

Introducció

La transgressió consisteix en saltar-se les normes establertes. Es tracta d'ignorar la realitat (les normes, els eufemismes, la hipocresia, el que toca...) o mostrar la realitat tal i com és (el que fa tothom, però pocs s'atreveixen a confessar). Transgredir una norma establerta sempre genera un cert grau d'estimulació ja que implica fer alguna cosa que provoqui, alguna cosa no es pot fer sovint, alguna cosa que molesta, que no s'entén, etc. Hi ha persones que gaudeixen, i inclòs podríem dir que necessiten, l'estimulació que provoca la transgressió. La transgressió pot ser més o menys agressiva, des de portar una samarreta llampant, un pentinat, un tatuatge o una forma de saludar-se a saltar-se normes de tràfic, colar-se en el metro, robar, anar-se'n d'un bar sense pagar, pintar un grafit, etc. Durant l'adolescència, aquest desig està més accentuat pel desig de diferenciar-se dels adults i per la recerca de la identitat.

Els éssers humans necessitem constantment estar estimulats: el ball, una carrera de cotxes, fer alguns esports, la música, la televisió, presenciar un espectacle, etc.

La manera en com molts joves disposen del seu temps de lleure ja és una activitat que comporta un cert grau d'estimulació. Si combinem la necessitat d'estar estimulats i transgredir les normes establertes, és fàcil pensar en el consum de substàncies.

El temps lliure juvenil es desenvolupa en llocs estimulants (soroll, volum musical, molt contacte físic, il·luminacions diverses...) i comporta conductes estimulants i en molts casos transgressores (consumir algunes drogues, ballar, acariciar algú, aparent promiscuïtat). La transgressió, com ja hem comentat abans, és una manera de comportar-se associada habitualment a la joventut, així que en una mateixa sèrie podríem trobar conductes tan diverses com:

- Posar la música alta.
- Conducció perillosa: sense carnet, a altes velocitats, o havent consumit drogues.
- Aparent promiscuïtat.
- Provocar baralles
- Arribar tard a casa transgredint les normes familiars.
- Colar-se en el metro.
- Petits robatoris.
- Marxar-se d'un bar sense pagar.
- Trencar o fer malbé mobiliari urbà o fer grafit.

Sempre una petita dosi de transgressió assegura la diversió. Segons algunes teories de la personalitat, com la de Zuckerman, hi ha un tret de personalitat que és la recerca de noves sensacions. Les persones que tenen aquest tret molt accentuat necessiten constantment de noves sensacions, les drogues poden assolir aquestes expectatives dels consumidors.

A continuació, oferim una sèrie de breus dinàmiques per treballar el tema dels estímuls i la transgressió amb els grups de joves.

Desenvolupament

Les següents propostes de treball les podem fer dirigides al gran grup o crear petits grups de 2 o 3 persones perquè s'ho expliquin entre elles i després facin una posada en comú. També podem plasmar els resultats en un mural, gravar la veu, gravar-ho en vídeo i després veure-ho, etc.

PROPOSTES DE TREBALL

- Feu un llistat d'objectes, activitats i situacions estimulants. Després divideix-les en diferents categories: les que necessiten diners i les que no, les que es poden fer en solitari i les que necessiten del grup, les d'alta estimulació i les de baixa estimulació.
- Cada persona ha d'escriure en un paper de forma anònima alguna cosa que hagi fet que li sembli molt transgressora. Després els fem tots a una bústia, posteriorment llegim en veu alta i comentem què trobem en comú.
- El consum de drogues es fa servir com a font d'estimulació i com a conducta de transgressió. Però arriba un moment que ja no estimula perquè es fa massa i ja no és transgressor perquè ho fa tothom. Llavors, ¿per què creus que es continua fent?.
- Responeu a aquesta pregunta: Quan creixem, creieu que un es torna menys transgressor? Igual? Més?
- Parleu de les transgressions somniades. Aquelles coses que sempre hem somniat i que l'únic que ens im pedeix portar-les a la realitat és que són "molt fortes".
- Responeu a la següent pregunta: Resulta realment transgressor fer el que tothom fa en els llocs i les maneres en què la publicitat i els mitjans de comunicació indiquen què s'ha de fer?

Paper del dinamitzador/a:

El dinamitzador hauria d'anar anotant i resumint les diferents reflexions que van sorgir per fer una síntesi al final.

Feines prèvies:

Llegir-se el text de la introducció perquè el dinamitzador/a ho pugui explicar amb les seves paraules als joves.

Avaluació

És molt important acabar uns 20 minuts abans l'activitat per fer una síntesi de tot el que s'ha anat dient i rebre les últimes impressions dels participants.

Propostes complementàries

La dinàmica està extreta d'un material de la Fundació de Ayuda contra la Drogadicción que conté un DVD. El DVD conté un punt anomenat El estímulo y la transgresión on es treballen les reflexions anteriors.

Font i adaptació:

Adaptació Dani Cañero.

"Me llamo Marcos. Jóvenes y estilos de vida". Fundació de Ayuda contra la Drogadicción 2006.

4.2. “Què fem aquest “finde”?”

Objectius

- Reflexionar sobre l'ús del temps lliure i els espais.

Edat:

Grups de joves de 12 a 17 anys

Temps:

2h

Introducció

El temps lliure dels joves és quelcom que preocupa molt al món adult ja que moltes vegades els adults es veuen obligats a dir què poden fer o què no sense tenir massa clar si les diverses opcions són apropiades o no. En les societats actuals trobem una oposició total entre el temps dedicat a estar amb els amics, sortir, lligar, anar a sopar i el temps dedicat als estudis i/o a la feina. Sovint es viu el temps de treball o estudi com imposat, no desitjat, però és el que dóna accés el temps lliure. Oposat al temps de treball o estudi, el temps lliure és aquell que és desitjat i s'ha d'aprofitar al màxim, allargant-lo encara que no ens vingui de gust. Sembla que el gaudi ha d'estar necessàriament empresonat al cap de setmana i la resta s'ha de viure com es pot. Això genera una aversió, molt poc desitjable, cap el temps de treball o estudi. De fet aquestes idees són tan comunes entre els joves com entre els adults, la majoria dels adults quan no treballen estan mirant la televisió, bevent cervesa o no fent res profitós.

L'oci i el temps lliure tenen els seus llocs, aquests espais tenen tres característiques: la homogeneïtat (tothom que comparteix aquests espais té una edat determinada i uns gustos similars), el consum (què hem de fer a un bar, pub, disco, cinema... si no és consumir?) i la privadesa (són espais on no hi són els pares o els adults). A més ha de ser un espai públic: el carrer, el parc, l'autobusos o metros, i, si hi ha sort, la casa d'alguns pares que han marxat el cap de setmana.

Molts joves, quan s'aturen a pensar sobre el seu propi temps lliure arriben a la conclusió que és avorrit. El mateix podria dir qualsevol del grup i acabarien pensant: “sempre és el mateix”.

Actualment, els centres comercials, els bars i les discoteques són els espais bàsics d'activitat social. Aquests han vingut a substituir les esglésies i els mercats com a centres neuràgics de les poblacions.

Desenvolupament:

Delimitarem 4 grans espais: el BAR, la DISCO, el PARC i l'ESPLAI. Podem ambientar els espais amb algun cartell, música o el que considerem necessari. Farem grups de manera que tots puguin passar uns 20 minuts a cada espai. A cada espai trobaran un monitor que els proposarà una sèrie de proves.

EL BAR

1. Hi ha un munt de coses que es poden fer en un bar, però n'hi ha moltíssimes que no. Fes un llistat de coses que són incompatibles amb el fet d'haver d'estar al bar els divendres o dissabtes.
2. Pensa en els llocs del teu municipi on la gent jove va a passar el seu temps lliure amb el seu grup. Discutiu per què creieu que són aquests i no d'altres.
3. Imagina que ets un empresari d'oci nocturn i vols muntar un bar de copes o una discoteca al teu municipi. Quins factors tindries en compte? Què voldries aconseguir?

ALGUNES REFLEXIONS A FER:

1. L'únic objectiu de l'oci nocturn és el negoci. Aconseguir el nombre més gran d'ingressos independentment

de l'edat dels consumidors, la qualitat de les begudes dispensades, la quantitat d'alcohol ingerit, etc.

- II. Anar a un bar a fer un glop, necessàriament implica haver d'emborratar-se i sortir d'allà "tocat"?
4. Moltes vegades als bars es juguen a jocs relacionats amb el consum d'alcohol, es beu de manera ràpida i en gran quantitat. Quins jocs coneixes? (Ex. "el duro", "jo mai, mai...", "cara i creu", "la botella", ...). Quines conseqüències pot tenir jugar a algun d'aquests jocs?.

ALGUNES REFLEXIONS A FER:

- I. Beure de cop i en un breu espai de temps amb jocs o en "xupitos" pot provocar intoxicacions greus, ja que tot l'alcohol arriba al cervell de cop i no de seguida.
- II. És típic acabar vomitant, caure en aixecar-se o trontollar en caminar després de jugar a un d'aquests jocs. De veritat vols acabar la nit així?

5. Discussiu què faríeu en aquesta situació:

Un amic teu ha estat amb tu bevent cervesa tota la tarda en un bar i ara vol portar-te a casa portant-te de paquet. Un diu que aneu en metro, un altre passa i diu que no és problema seu i un altre vol trucar als seus pares. I tu, què fas?

AI PARC

1. Estar al parc o a la plaça amb els col·legues pot servir per a certes coses. Quins avantatges i desavantatges creieu que pot tenir estar al parc en comptes d'estar en altres llocs?
(Exemples d'avantatges: estar fora de casa dels pares, tenir un espai de privadesa, veure a la gent del grup, poder fumar-se algun porro...)
(Exemples de desavantatges: sentir que es perd el temps, passivitat i monotonia, veure mogudes perilloses com baralles o "trapitxeos" amb drogues...)

2. Què faríeu davant la següent situació?

Un amic teu que consumeix diàriament cànnabis li han proposat passar una certa quantitat de "costo". Ell té moto i li'han dit que és simplement portar-la en la moto fins el barri del costat. Per aquest viatge de 20 minuts en moto li pagaran 200€. Què li diríeu com a grup?

ALGUNES REFLEXIONS A FER:

Pensar en les conseqüències penals que pot dur el tràfic de cànnabis. Per què li ho han proposat a ell i no ho fan directament als "camells"? Per a què necessita els diners? És un caprici o una necessitat?. De quines altres maneres els podria aconseguir?

3. Què faríeu davant la següent situació?

Una noia del vostre grup vol ser tractada de forma adulta i ha convençut totalment els seus pares de què si consumeix cànnabis o alcohol de tant en tant és cosa seva i que ells no s'han de ficar per res!. Li ha arribat una multa de 400€ per consumir cànnabis al carrer. Pretén que li ho paguin els seus pares ja que ella no té aquesta quantitat. Què li diríeu?

4. Comptabilitzeu en hores i minuts el temps setmanal dedicat al temps lliure i a la feina. Distingiu entre tasques obligatòries i tasques voluntàries. Quant de temps passem en cada lloc?

Es pot fer un recompte del temps en què considerem que s'està fent alguna cosa i en què considerem que es perd el temps (esperant el bus, estar al parc, estar a classe...).

5. Respongueu a les següent preguntes: Quant del nostre temps lliure estem sense consumir res? I sense consumir cap droga? I quant de temps estem esperant a què arribi el moment del consum: veure una pel·lícula, començar el "botellón", que el sopar estigui llest...

A LA DISCO

1. En una discoteca prima la investigació visual, el plaer de poder veure un munt de cossos ballant i movent-se al ritme de la música. També el nostre cos està exposat a un munt de mirades de tot tipus que nosaltres interpretem individualment. Quines diferències trobes en la manera d'arreglar-te per anar a la discoteca i per anar a treballar o estudiar? De què depèn això? Com et sents si algú et mira tota l'estona a la discoteca?

ALGUNES REFLEXIONS:

Com és que ens arreglem més per anar a un espai ple de fum, calor, gent, begudes...

1. Per anar a l'institut, per exemple, no es arreglem tant? Quines fantasies creus que hi poden haver darrere el fet d'anar ben arreglat a la discoteca?
2. Dins d'una discoteca, a la sortida, o als voltants és molt probable que sorgeixin baralles i intimidacions. Us heu trobat en alguna baralla? Per quines raons creieu que poden sorgir? De què depèn el desenllaç?

ALGUNES REFLEXIONS:

Les baralles juvenils sempre es produeixen en el marc d'un grup que les empara i les recolza. Freqüentem un grup que té tendència en ficar-se en baralles?. Alguns motius pels quals es poden donar són: malentesos, jocs de mirades desafiants, per algun noi o noia que agrada a algú, per cometre un petit robatori, per avoriment del grup que necessita excitació...

Us adjuntem el següent article per si voleu fer comentaris:

La majoria d'estudiants ha vist baralles anant de festa

FEDE CEDÓ. 11.12.2006 Diari 20 minutos

El 57% d'alumnes de secundària creu que hi ha força o moltes agressions a les discoteques. Els incidents es desplacen al carrer pels controls als locals.

La majoria de joves han vist baralles quan van de festa, com ho demostra el fet que un 57% dels estudiants de secundària creu que hi ha força o moltes agressions físiques entorn a les discoteques. El percentatge dels que van patir la pitjor agressió en una sala de festes, en un bar o en els voltants és del 9,8%.

Així ho constata l'estudi Violència entre joves en espais de festa, al que ha tingut accés 20 minutos i que s'ha presentat a l'Escola de Policia de Catalunya. Detecta que el control o l'autocontrol als locals ha expulsat els elements més conflictius al carrer. La percepció de violència en locals d'oci nocturn ha disminuït, com ho corroboren l'Observatori de nous consums de drogues en l'àmbit juvenil o l'Enquesta sobre convivència escolar i seguretat. La seguretat ha augmentat als locals per la presència de joves associats amb actituds violentes i ha portat a la pràctica desaparició de certes estètiques.

No obstant, la pacificació dels locals d'oci té efectes no desitjats. L'increment del control als locals produeix «un desplaçament dels conflictes cap a espais amb un control més difús», com les festes patronals. En segon lloc, es detecta la tendència d'alguns empresaris a limitar l'entrada d'adolescents de 16 i 17 anys, perquè es tracta d'un col·lectiu associat a problemes i poc poder adquisitiu. Això, provoca el fenomen del botellón amb consum d'alcohol en llocs menys controlats.

Espais d'oci alternatius

«Si es confirma aquesta tendència, asseguren els experts d'Interior, com Anabel Rodríguez, que desenvolupen una recerca europea sobre el mateix tema- s'hauran de pensar alternatives d'oci satisfactòries» per a aquests joves que volen sortir de marxa les nits de cap de setmana.

Més conflictes entre joves llatins

La violència entre joves llatins en espais de festa també han estat analitzats. Als locals d'ambient llatí es produeixen més conflictes per motius culturals que impliquen una resolució violenta. Hi detecten pautes elevades en el consum d'alcohol. Tot i això, les baralles greus no són habituals. La presència de bandes «és pràcticament inexistent» i es confirma un apropament cap a l'administració. L'oferta d'oci en aquest sector no té encara els mateixos nivells de professionalització que l'autòctona.

3. Imagineu que esteu ballant a una discoteca amb el vostre grup d'amics i amigues i s'apropa un noi o una noia d'un altre grup dient-vos: "Abans he sentit com m'insultaves creus que sóc imbècil o què?" Què faríeu?

- a) Li dono una empenta i li dic "de què nassos vas?"
- b) Li dic "Em sembla que t'equivoques. En tot cas, disculpa'm"
- c) Li dic "Bé no et preocupis, ja marxem" i ens n'anem a l'altra punta de del local o marxem fora.

Quina creieu que és l'opció més arriscada? Imagineu un desenllaç per a cada resposta.

4. Les pastilles tipus èxtasi o drogues de síntesis es venen i es consumeixen a moltes discoteques del nostre país. Respon Verdader o Fals a les següents afirmacions

- Algú sap realment la composició de les pastilles. (F) Les pastilles s'elaboren en laboratoris clandestins. Són un dels tipus de drogues que estan més adulterades. En el millor dels casos estan barrejades amb paracetamol i cafeïna.
- És fàcil enganxar-se a aquest tipus de drogues. (V) Tenen una dependència psicològica molt elevada ja que

es relacionen directament amb l'entorn de festa. En canvi, no presenten dependència física.

- Les pastilles són unes drogues molt segures perquè no provoquen ressaca al dia següent. (F). Si bé és cert que les pastilles, a diferència de l'alcohol, no provoquen efecte de ressaca el dia després; tenen un potencial tòxic elevat i hi ha risc de patir parades cardiorespiratòries, "cops de calor" o quadres d'ansietat.
 - L'èxtasi (MDMA) és una droga molt castigada per la llei. (V) Està molt més castigada que, per exemple el cànnabis. És considerada una droga perillosa com la cocaïna o l'heroïna.
5. Reflexioneu sobre aquestes dues frases: "Sent jove, t'han d'agradar les discoteques" i "Avui he de sortir de festa necessàriament perquè és dissabte".

A l'Esplai

1. Feu un llistat de semblances i diferències entre la manera que tenen de passar el temps lliure els adults i els joves.
2. Calcula el preu de la teva diversió fora de l'Esplai. Calcula quan et gastes el cap de setmana i multiplica-ho pel nombre de caps de setmana que ho fas i per 12 per tenir aproximadament els diners que et deixes durant l'any. Calculeu quant suposa això de la despesa familiar i compara-ho amb la despesa educativa. En acabar feu la mitjana de grup i compareu els resultats.
3. Proposeu als vostre monitors/es 10 activitats originals que mai hagueu fet i que us agradaria fer a l'esplai (exemples: viatges, intercanvis, camps de treball, rutes, esports d'aventura...)

ALGUNES REFLEXIONS A FER:

Anoteu si apareixen activitats que no són del tot "saludables" com anar de festa, fer sopars i, excedir-se, en ambdós casos del consum de productes addictius...

Pregunteu també pel cost que creuen que tenen aquestes activitats i com ho podrien aconseguir.

4. Imagineu aquesta situació:

"És la vostra última sortida com a joves a l'esplai. El curs vinent alguns continuareu com a monitors/es i d'altres marxareu. Per celebrar el moment, alguns han comentat de portar d'amagat algunes cerveses, sangries i d'altres begudes alcohòliques. Hi ha gent del grup que està d'acord i gent que no"

Formeu dos grups. L'objectiu és arribar a prendre una decisió sobre si portarem o no beguda. Us oferim alguns arguments per oferir a cadascun dels grups:

A FAVOR

- És l'última nit. No passarà res!!.
- Segur que els nostres monitors/es també ho han fet alguna vegada.
- No ho podem fer mai més, alguns marxarem i d'altres serem monitors/es.
- Només és una mica de beguda i som molts. Ningú acabarà malament.

EN CONTRA

- I si ens enganxen els monitors/es, què diem?
- I si se n'assabenten els pares? Quin marrón!!
- Si algú es posa molt "fonto/a" o comença a vomitar, què fem?
- I si ens expulsen del centre i no podem ser monitors/es?

5. Què creieu que li pot passar a algú si porta cànnabis, àcids, cocaïna o pastilles pel carrer?

Si no hi ha cap prova de què ho faci per traficar (que la droga estigui o no amagada, que trobin estris per pesar-la o dividir-la, si també porta gran quantitat de diners en metàl·lic, si es troben productes per adulterar-la o tallar-la...) i t'agafen portant quantitats petites (10 grams de cànnabis, un parell de tripis, d'una a tres pastilles o fins a mig gram de cocaïna) et posaran una multa entre 300€ i 450€.

Si és menor d'edat no se li aplicarà el Codi Penal, però si reincideix pot ser condemnat a mesures com prestacions en benefici de la comunitat, llibertat vigilada, internament a un centre educatiu (reformatori) durant un màxim de 5 anys en règim obert, semiobert o tancat; també si el consideren addicte pot ser ingressat a un

centre de desintoxicació. En totes les anteriors mesures, els pares seran informats del fet i serà, depèn el cas,

fitxat per la policia.

Si queda fitxat, pot ser que tingui dificultats en el futur per accedir a feines de l'Administració Pública o de seguretat, com els Mossos d'Esquadra, Policia, Guàrdia Urbana, Bombers, etc.

Paper del dinamitzador/a:

Tot l'equip de monitors/es ha de participar activament en la dinàmica intentant evitar de donar percepcions personals sobre els temes tractats. S'ha de deixar que el grup extregui les seves pròpies conclusions.

Feines prèvies:

Abans s'han de pensar els 4 espais a on es duran a terme les diferents activitats, es poden decorar i posar músiques diferents que acompanyin les reflexions.

Per part de l'equip de monitors/es, és molt recomanable haver fet alguna de les activitats d'aquest material pensades per l'equip per veure, abans de treballar-ho amb el grup, quin és el posicionament i coneixement previ dels monitors/es.

Avaluació:

Hem de deixar uns 20 minuts al final perquè el grup pugui expressar dubtes que l'hagin sorgit durant la dinàmica.

Font i adaptació:

Dani Cañero

- "Me llamo Marcos. Jóvenes y estilos de vida". Fundación de Ayuda contra la Drogadicción 2006.
- Programa BPD (Al Bar, Al Parc, a la Disco) de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramanet.

4.3. "Decidim o ensenyem els joves a fer-ho?"

Objectius

- Fer una reflexió al voltant dels diferents models educatius que inspiren una actuació o una altra.
- Planificar la resolució de situacions futures que es poden presentar.
- Ajudar l'equip de monitors i monitores a prendre una decisió consensuada de cara a una intervenció educativa.
- Cohesionar l'equip.

Temps:

1h

Introducció

El consum de porros i alcohol és una situació que pot esdevenir en els grups de joves dels espais. Tanmateix, aquest fet s'acostuma a transformar en un problema en activitats com ara les colònies, les sortides a la muntanya o els campaments. Malgrat saber-ho, molts centres d'espai no planifiquen la seva gestió i previsió.

Es proposa treballar el conflicte en tres moments:

- 1. Previsió:** preparació de la situació amb possible risc per tal de prevenir o reduir el conflicte, i preparar possibles actuacions.
- 2. Enfrontament:** intervenció ràpida en el moment més crític.
- 3. Anàlisi i resolució:** per tal que serveixi d'aprenentatge per al jove, tant pel que fa al tema específic de maneig amb drogues, com pel que fa a les actituds vàlides de presa de decisions i responsabilitat. Cal adoptar i entendre el conflicte com a forma de creixement personal i del grup.

Desenvolupament

Primera fase:

preparació de la línia que seguirà l'equip
L'equip ha d'arribar a un consens sobre:

Quin model aplicarà davant del possible ús d'alcohol i de cànnabis:

Autoritari i prohibitiu

L'equip és qui posa les normes i els límits sense consultar el grup.

Prohibeix la tinença i el consum de qualsevol substància, i ho comunica com a decisió als joves.

Deixar fer

No es planteja el tema de les drogues ni els possibles conflictes que poden generar. Tampoc hi ha una planificació de la intervenció educativa.

L'equip es troba amb la situació que sigui, i deixa que siguin els joves els qui la defineixin.

Corresponsabilitat

L'equip ajuda el grup a preveure com conduir el consum, a elaborar què s'ha de fer i a aconseguir que es responsabilitzi de les decisions pactades.

Es prepara conjuntament què i com fer-ho a partir d'estratègies de consens.

1. L'equip de monitors/es hem decidit que no es pot portar alcohol a les excursions.
2. Qui se salti les normes se'n tornarà a casa seva.

1. Esperem que aquest any no agafin cap borratxera.
2. En cas que passi alguna cosa, ja improvisarem; no ho podem preveure tot.

1. Hem quedat que no es beurà alcohol els dies de ruta.
2. Què proposeu fer si algú fuma a hores no acordades?

Determinar quin marge de pacte es vol establir amb els i les joves; és a dir, quins mínims són inamovibles (ex. No es permetrà la venda d'alcohol ni d'estupefaents, serà expulsat qui en fomenti l'ús en infants i joves, etc.) i què és negociable (ex. quina quantitat i tipus d'alcohol es pot portar, quan i on es podran fumar porros, etc.).

Segona fase:

treball amb els joves previ a la sortida

L'equip plantejarà al grup de joves que facin propostes sobre què volen fer i què troben que és viable.

Les seves propostes poden ser:

Coherents, responsables

1. No es portarà beguda destil·lada.
2. Qui begui massa no podrà tornar a beure.
3. Qui vulgui fumar porros, n'haurà de portar sota la seva responsabilitat una quantitat que no impliqui tràfic (màxim 12€), etc.

Inviabils, sense una posició responsable

1. Qui vulgui fumar, que s'ho faci com li sembli...
2. Si es beu massa, al dia següent es descansa més temps...

Inexistents

1. No se'ns ha acudit res...

Es permetrà la discussió per arribar a una decisió conjunta, sempre que es respectin els mínims que ha decidit l'equip.

No hi haurà discussió i s'ajornarà la presa de decisions a un altre moment en què hi pugui haver coherència. L'equip pot suggerir una pauta a seguir.

L'equip pot informar sobre les conseqüències de la seva manca de decisió: no decidir, és ja un tipus de decisió. Cal que ajudi el grup a buscar l'espai adient per discutir i proposar.

És important que l'equip de monitores i monitors:

a. No supleixi els joves, sinó que els ajudi a contrastar i els ensenyi a fer-se responsables de les seves propostes.

b. Treballi amb prou temps per no haver de prendre ràpidament les decisions; pot ser útil començar a parlar-ho conjuntament amb el disseny de la sortida (1-3 mesos).

c. Forci la participació dels joves i condueixi la presa de decisions, en cas que el grup de joves no faci propostes o aquestes no siguin coherents i s'acosti la data de la sortida.

Tercera fase:

sortida amb els joves (campaments, colònies, rutes, etc.)

L'equip actua amb coherència amb allò pactat, buscant una coincidència entre el que s'ha dit i el que es fa. En cas de conflictes suaus, pot promoure que el propi grup decideixi què cal fer. Si hi ha situacions crítiques, actuarà amb rapidesa i contundència.

Quarta fase:

treball posterior a la sortida

Amb l'equip:

Com ha transcorregut l'experiència?

Han quedat prou clars els límits i els pactes establerts?

S'han previst les conseqüències de l'incompliment dels pactes?

De quina manera s'han afrontat les situacions de consum no esperades i altres conflictes?

Com han reaccionat les monitores i els monitors?

Què s'aprèn per a una propera vegada?

Amb els joves:

S'han responsabilitzat de preparar el tema de l'alcohol i els porros?

Han reconegut els possibles incompliments dels pactes?

Han après a conduir els possibles consums d'una manera adient?

Com han participat els joves que no beuen ni fumen?

Assumeixen les conseqüències de les seves accions?

Què han après per a una propera vegada?

Paper del dinamitzador/a:

Recollir les propostes que vagi fent el grup

Feines prèvies:

Repassar la fitxa per tenir clar quins són els objectius que volem aconseguir.

Font i adaptació:

Olivia Gonzalez i Carles Sedó

- Fitxa publicada a revista ESTRIS número 125 (Maig-Juny 2002).

4.4. "Una festa genial?"

Objectius

- Ajustar i augmentar el coneixement que tenen de certs fenòmens relacionats amb els usos de drogues entre els joves.
- Potenciar les formes amb què els joves poden respondre de forma positiva davant d'aquesta realitat.
- Ajudar en la detecció de situacions conflictives i/o de risc i en la recerca de sortides.
- Entrenar habilitats socials relacionades amb el risc de consum.

Introducció

Abans de tot, recordal

- Agafeu com a punt de partença els coneixements, necessitats i expectatives del grup de joves (mitjançant una pluja d'idees, un debat, un qüestionari, etc. sobre el tema de les drogues).
- Doneu un tracte diferent a les drogues més properes (alcohol i porros) i distingiu-les de les altres.

- Qüestioneu els possibles estereotips sobre les drogues (tant els institucionals –la droga mata- com els que corren pels espais de festa –els porros van bé per a tot–).

El joc de rols

El joc de papers o rols consisteix en l'escenificació de situacions habituals o potencials relacionades amb les drogues, on es poden veure implicats els joves de forma directa o indirecta.

És molt útil per treballar:

- La pressió de grup.
- La presa de decisions i el posicionament o definició d'actituds en relació al consum.
- Les diferents opinions individuals que poden conviure en un mateix grup.

Com més propera resulti la situació presentada per als joves, més impacte tindrà en l'adquisició de nous esquemes cognitius (intencions, creences i actituds) i en la concreció pràctica (conductes i actuacions).

Temps:

1h

Desenvolupament

1. Explicació de les normes de la dinàmica i del desenvolupament d'aquesta.
2. Repartiment dels personatges i lectura individual dels papers.
3. Clarificació dels mínims que cal assolir amb la dramatització:
 - Cada personatge haurà de decidir si prendrà LSD o no aquella nit.
 - Tothom s'haurà de posicionar d'alguna manera davant del consum (propi i/o d'altres).
4. Escenificació per part dels joves de les situacions.

L'equip pot introduir algun personatge nou, variar les situacions, introduir aspectes interessants, etc. en el transcurs de la dramatització, si valora que pot millorar l'activitat. Caldrà que l'encàrrec sigui molt clar.
5. Treball posterior a la dramatització en tres eixos:
 - Vivències i sensacions dels protagonistes de la representació (actrius i actors).
 - Observacions i comentaris de la dramatització per part de la resta del grup (observadors/es).
 - Anàlisi i debat animat o conduït per l'equip de monitors/es sobre les posicions individuals i grupals davant el consum de les drogues que s'han treballat.
 - Conclusions finals i reforç de posicions positives pel que fa a la salut física i mental.

Observacions

- Els punts 1r-2n i 3r-4t es poden fer en dies separats.
- Els papers han d'estar definits prèviament, però no han de ser a la força imaginaris (poden ser reals): una persona pot interpretar-se a si mateixa.
- Si es creu convenient, l'equip pot modificar el guió de la dramatització, els papers designats o la droga o drogues protagonistes.
- La formulació de preguntes pot afavorir l'anàlisi dels personatges, el debat i la reflexió.

Exemples:

Com definiríeu cada personatge?

Us heu trobat alguna vegada amb alguna situació similar?

Us heu sentit algun cop pràcticament obligats a consumir alcohol, tabac o alguna altra droga?

Amb quin personatge us heu sentit més identificats o identificades?

Què faríeu si us trobéssiu en la pell de...?

Proposta de papers per dramatitzar

La proposta del grup de joves ha estat acceptada pels monis (ha costat, però s'ha aconseguit). Ja sou al Mercat de Música Viva de Vic. La nit promet pel repertori i l'ambient. Però...

Marc: Ets el líder del grup i ho saps. Quan obres la boca, la resta del grup es posa als teus peus. Últimament has sentit parlar dels tripis i tens curiositat per tastar-los. Has proposat al teu millor col·lega d'anar a pillar-ne aquesta mateixa nit (saps qui en pot tenir). Com que el Pepo està acollonit, ha xerrat i se n'ha acabat assabentant tot el grup.

Pepo: Allà on és en Marc, hi ets tu. Allà on ets tu, hi és en Marc. Sempre t'has deixat convèncer per les seves paraules (parla molt bé), sense trencar-t'hi massa el cap. Tot i així, avui no acabes de tenir clara la proposta d'en Marc de "tripar-te", encara que sigui mig -com diu en Marc- o un quart. Potser per això n'has parlat amb algú altre de la penya.

Lola: Portes uns mesos tontejant amb el Marc (mai no saps si sortiu o no). T'ha dit que prenguis mig tripi per provar-lo. Li has dit que passes, però ell hi insisteix. L'altre dia la vas tenir pel mateix tema: ell t'intentava convèncer que els porros no enganxen i que són de "puta mare". Et va acabar dient que ets una parada i que li tallés el rotllo. Portes uns quants dies donant-li voltes al tema. Tens clar que no vols prendre drogues (alcohol, sí) i no et fa cap gràcia que ell en prengui. Però, d'altra banda, a vosaltres dos no us convé cap més mal rotllo, ni que us torneu a discutir (i menys aquesta nit).

Eva: Ets molt amiga de la Lola, encara que la vostra relació s'hagi refredat una mica des que ella va començar a sortir amb la seva parella. No t'agrada la idea que comenci a consumir porros i menys una pastilla o un tripi, per influència del Marc. Vols donar-li suport.

Marta: No veus on és el problema. Ets de l'opinió que les drogues haurien d'estar permeses perquè, al cap i a la fi, l'alcohol i el tabac ja ho estan. Però per damunt d'això creus que cada persona té dret a prendre les seves pròpies decisions, encara que no estigui d'acord amb les persones que estan al seu voltant. Tu ja t'ho faràs i els altres que també s'ho facin.

Jota: Vas provar un àcid en una ocasió i fatal (mentre d'altres es partien el cul, tu vas pillar una bona ratllada). No te'n vas penedir, però al dia següent et vas sentir fatal per tot plegat. No t'han quedat ganes de tornar a repetir l'experiència, però t'han dit que amb una bona xufla això no t'hauria passat.

Vane: Ets nova al grup. Hi acabes d'entrar i t'està costant una mica la integració perquè el grup és bastant tancat. A més, no parles català. Estàs oberta a fer coses noves i més si t'ajuden a tenir bon rotllo. Si t'empanes amb 16 anys, amb 22 ja tens un xicot pallissa que es vol casar amb tu. Mola viure el moment intensament, i molen els riscos (amb mesura, però).

Manel: Estàs obertament en contra de les drogues. No fumes i no prens alcohol. Has hagut d'aguantar més d'una broma dels teus amics i amigues, tot i que també és veritat que de tant en tant taladres els altres. Pensen que perquè t'agrada la vida sana ets més avorrit que una ostra, però t'és igual.

Paper del dinamitzador/a:

Conduir el debat que sorgeixi de la representació. Donar idees pel joc de rols.

Font i adaptació:

Olivia Gonzalez i Carles Sedó

- Fitxa publicada a revista ESTRIS número 125 (Maig-Juny 2002).

4.5. "Per què provem les drogues?"

Objectius:

- Reflexionar sobre fins a quin punt soc una persona en risc d'un consum abusiu de drogues, o sobre un consum de drogues.

Destinataris:

- Adolescents i joves (de 12 a 17 anys)

Material:

Còpia de les taules.

Temps:

En funció de la maduresa del grup entre una i dues hores.

Introducció

El consum de drogues entre els joves s'ha convertit en un dels problemes que més preocupa els pares i els educadors en l'actualitat. La joventut Europea, com la de bona part del món desenvolupat, està exposada des de molt aviat a entrar en contacte amb l'oferta de droga. Malgrat l'augment de campanyes informatives sobre els perills del consum d'estupefaents, drogues i joventut continuen sent dues paraules que es relacionen amb freqüència.

L'anàlisi de la taula "Principals raons per provar les drogues" ofereix algunes dades interessants. Com que s'accepta més d'una resposta possible, la suma total és molt superior al 100%. Encara que aquesta taula no ens doni una comprensió cardinal del problema, permet un enfocament ordinal en què el tipus de resposta més apuntat està vinculat a factors anímics o a factors personals..

Principals raons per provar les drogues

Curiositat	61.3
Pressió de la parella	46.4
Cerca d'emocions	40.7
Problemes a casa	29.7
Efectes previstos	21.5
Solitud	16.4
Oci	16.4
Problemes a l'escola o al treball	16.0
Problemes socials o econòmics	14.9
Manca de lideratge	14.7

Conseqüències del consum de drogues

Dependència	63
Problemes amb la llei	38.3
Problemes mentals	35.4
Problemes de comunicació	33.7
Tristesa o estrès	26.4

Desenvolupament

Es passen les gràfiques als joves i es reflexiona sobre ells mateixos, sobre com ho veuen, si ho han provat, sobre ús o abús, sobre lleure o addicció..

La lectura d'aquesta taula revela que la motivació dels joves a l'hora de consumir drogues respon més aviat a un desig de satisfer la curiositat que no pas a una voluntat d'evadir-se de problemes concrets. Una bona educació personal, que generi confiança en un mateix, i una bona integració social són la millor prevenció contra el perill de les toxicomanies. No oblidem que els factors econòmics i socials (pobresa, marginació, desestructuració familiar) són la principal causa "d'enganxar-se" a les drogues. Però més que això, hi ha com viuen els adolescents aquests fets, per uns serà una cosa "normal", "quotidiana" mentre que per un altre serà un fet traumàtic que el pot portar a l'addicció.

Paper del dinamitzador/a

Moderador del debat, tot introduint temes com el risc, l'ús o abús, malaltia, què fer quan es sospita que el consum es excessiu...

Felnes prèvies:

Còpia de les gràfiques.

Font i adaptació:

Enric Pujol. Educalia, Ciberteca.

4.6. Disc - Fòrum “Viatge a Ítaca”

Objectius

- Treballar l'autoconeixement i l'autoestima dels joves.

Destinatari

- Grups d'adolescents i joves (de 12 a 17 anys).

Material

- Sala adequada per reflexionar, CD de “Viatge a Ítaca” de Lluís Llach, aparell reproductor.

Temps

- En funció de la maduresa del grup, a partir d'una hora, cal que no passi de les tres hores.

Introducció

- Informar sobre el que és: un disc-fòrum; en el cas de que el grup no ho sàpiga.

Desenvolupament

- Ha d'haver-hi un ambient de silenci que faciliti la reflexió. L'escoltem una primera vegada i si cal alguna altra donant punts de reflexió.

Viatge a Ítaca (Lluís Llach)

Quan surts per fer el viatge cap a Ítaca,
 has de pregar que el camí sigui llarg,
 ple d'aventures,
 ignoraven,
 i vagis a ciutats per aprendre dels que saben.
 Tingues sempre al cor la idea d'Ítaca.
 Has d'arribar-hi, és el teu destí,
 però no forcis gens la travessia.
 És preferible que duri molts anys,
 que siguis vell quan fondegis l'illa,
 ric de tot el que hauràs guanyat fent el camí,
 sense esperar que et doni més riqueses.
 Ítaca t'ha donat el bell viatge,
 sense ella no hauries sortit.
 I si la trobes pobra, no és que Ítaca
 t'hagi enganyat. Savi, com bé t'has fet,
 sabràs el que volen dir les Ítaques.

II

Més lluny, heu d'anar més lluny
 dels arbres caiguts que ara us empresonen,
 i quan els haureu guanyat
 tingueu ben present no aturar-vos.
 Més lluny, sempre aneu més lluny,
 més lluny de l'avui que ara us encadena.
 I quan sereu deslliurats
 torneu a començar els nous passos.
 Més lluny, sempre molt més lluny,
 més lluny del demà que ara ja s'acosta.
 I quan creieu que arribeu, sapigueu trobar noves sendes.

III

Bon viatge per als guerrers
 que al seu poble són fidels,
 afavoreixi el Déu dels vents
 el velam del seu vaixell,
 i malgrat llur vell combat
 tinguin plaer dels cossos més amants.
 Omplin xarxes de volguts estels
 plens de ventures, plens de coneixences.
 Bon viatge per als guerrers
 si al seu poble són fidels,
 el velam del seu vaixell
 afavoreixi el Déu dels vents,
 i malgrat llur vell combat
 l'amor ompli el seu cos generós,
 trobin els camins dels vells anhels,
 plens de ventures, plens de coneixences.

Paper del dinamitzador/a

Ha de vetllar perquè durant l'audició hi hagi silenci, i en el diàleg que tots participin, tots sàpiguen entendre quin és el seu "faca". A quins ports els agradaria arribar. Quins arbres caiguts ens empresonen...

Feines prèvies

Pot ser adequat, en funció del grup, després d'haver-lo escoltat un cop, donar la lletra en un full fotocopiats.

Avaluació:

La reflexió ha de ser seriosa. Els membres del grup han pensat en el que volen ser, el que els agradaria i les seves limitacions.

Font i adaptació:

Konstantinos Kavafis, adaptació de Carles Riba i Lluís Llach.

Autor:

Enric Pujol



4.7. “Més de cent motius”

Objectius

- Identificar l'autoestima i l'autoconcepte com a conceptes claus pel benestar psíquic i el desenvolupament de la personalitat.
- Oferir estratègies per reforçar o consolidar l'autoestima i un autoconcepte positiu.
- Relacionar la baixa autoestima o un autoconcepte negatiu amb la possible aparició de problemes psicològics com és l'addició a les drogues.

Destinataris

- Grups de joves de 12 a 17 anys.

Material

- Globus, retoladors, bolígrafs i papers.
- Reproductor de música. Cançó: “Más de cien motivos” Joaquín Sabina.
- Una manta.

Temps

- 1,5 hores.

Introducció

Podem considerar l'autoestima i l'autoconcepte com dues cares de la mateixa moneda relacionades amb la percepció d'un mateix sobre la seva pròpia vàlua o competència. La bibliografia psicològica s'ha estès més en la reflexió al voltant de l'autoestima per considerar-la un concepte més ampli i global en la personalitat d'un individu. En l'autoestima s'uneixen la percepció cognitiva d'un mateix (autoconcepte) amb la càrrega emocional que d'aquesta percepció es desprèn. L'autoestima és, doncs, el nivell de satisfacció que tenim amb nosaltres mateixos a partir del judici subjectiu que fem de les nostres habilitats, de les nostres destreses, dels nostres fracassos, dels nostres èxits... Una persona amb autoestima serà capaç de reconèixer les seves virtuts i capacitats alhora que els seus defectes i limitacions, tolerarà millor els canvis de la vida, estarà més preparada per obrir nous horitzons personals o professionals... En definitiva, serà una persona **capaç d'acceptar l'èxit i tolerar el fracàs** en les seves circumstàncies vitals.

Desgraciadament, els estudis psicològics mostren que aquest tipus de persona positiva no abunda a la nostra societat. Ans al contrari, la majoria de nosaltres tendim a veure “l'ampolla mig buida” i fixar-nos més en aquelles coses negatives de la nostra personalitat o del nostre entorn.

Quan aquesta tendència s'amplifica i es generalitza, es crea un sentiment d'inferioritat envers les pròpies capacitats i els altres que anomenem baixa autoestima. Les persones amb baixa autoestima tendeixen a centrar-se més en els problemes que en les solucions, estan predisposades al fracàs, tenen molta por als canvis i a les noves relacions interpersonals... Podríem resumir-les amb una frase com: **jo no serveixo per res, a mi tot em surt malament**.

Com a educadors, hem de tenir clar que l'autoestima és un concepte dinàmic i obert a les situacions socials i personals; és a dir, és un concepte que es pot modificar i educar. L'autoestima es basa en la nostra manera de pensar sobre nosaltres mateixos, per tant, si introduïm millores en les estratègies de pensament dels nostres educands estarem potenciant la seva autoestima. Dit d'una altra manera, no podem canviar el que els passa, però si ajudar-los a interpretar-ho de manera més positiva.

A continuació, citarem breument quatre exemples de petits errors en la manera de pensar que influeixen en el nostre autoconcepte i autoestima; creiem que amb una petita ajuda podem corregir-los i aconseguir un pensament més positiu:

- Lectura de pensament: Creure que l'altre està pensant coses negatives sobre mi.
- Pensament dicotòmic: Reduir el nostre pensament a dos extrems, o tot està molt bé o tot està molt malament (en general, acabem pensant la segona).
- Endevinació del futur. Tenir la convicció de que en el futur tot anirà pitjor que en l'actualitat.
- "Hauria de...": ...ser millor esportista, ... treure les millors notes. Darrera la frase s'amaguen autoexigències, molts cops excessives, sobre nosaltres mateixos.

S'ha demostrat que els problemes d'autoestima són molt freqüents en l'adolescència i que estan força relacionats amb trastorns psicològics com la depressió l'ansietat o l'addicció a les drogues. Si ens centrem en el nostre tema, fàcilment podrem relacionar la falta d'autoestima amb un major risc de caure en l'addicció a una droga. Els adolescents satisfets amb sí mateixos i la seva vàlua tindran més estratègies i recursos personals per poder controlar la seva pròpia vida i evitar caure en el "pou" que poden provocar les drogues. Millorar l'autoestima és, doncs, una bona manera d'educar en la prevenció en drogodependències.

Desenvolupament

A continuació s'ofereixen quatre dinàmiques per treballar en grups adolescents. Es poden fer servir totes o escollir algunes en funció al grup i les seves característiques:

- Es reparteix un globus a cada participant, en ell ha de posar el seu nom. Es tracta de fer explotar els globus: per parelles en diferents postures, lligats al peu intentant explotar l'altre sense perdre el propi... Després del joc l'educador fa la reflexió: Quan explotem, com a persones? Hi ha vegades que la pressió externa ens fa explotar? A quines persones els costa explotar? Coneixes "globus" més resistents?
- En grups de quatre o cinc, se'ls reparteix la lletra de la cançó "Más de cien mentiras". Un cop escoltada han de ser capaços de trobar tres motius per "sentir-se vius". Primer han de ser tres motius de la nostra societat, després del propi grup i, finalment, tres motius personals que "valguin la pena".
- La manta posada al mig de la sala representa una barca a punt d'enfonsar-se. Només hi ha un flotador salvavides, cada membre del grup ha de donar raons de perquè ell ha de ser la persona que salvi la vida. Potser és necessari que l'educador aporti pistes i dirigeixi més activament la dinàmica.
- Un cop el grup ha decidit qui se salva, l'educador s'apropa a la barca i els diu: "Bé, ara que ja no hi ha remei, que us sembla un "porro" per "col·locar-vos"? Ja no hi ha remei, no? Per acomiadar, qui se salva?"

Paper del dinamitzador/a

És molt important que el dinamitzador estigui atent a tots els comentaris que facin els adolescents i els dirigeixi envers un pensament positiu d'un mateix i dels altres. A la darrera dinàmica, s'ha d'insistir en el perill que representen les drogues quan la persona creu que ja no hi ha solució ni res a fer.

Feines prèvies

Estar familiaritzat amb els principals errors de pensament per poder identificar-los en els comentaris dels adolescents.

Avaluació

És possible que en el desenvolupament de la sessió els adolescents expressin sentiments, aflorin emocions... Per tant, és molt necessari dedicar una estona final a verbalitzar i "pair" tot allò viscut a la sessió.

Font i adaptació:

- Adaptació: Pere Muñoz.
- Raja, R. (2001). *Aprèn a estimar-te*. Portic: Barcelona.

Más De Cien Mentiras (Joaquín Sabina)

Tenemos memoria, tenemos amigos,
tenemos los trenes, la risa, los bares,
tenemos la duda y la fe, sumo y sigo,
tenemos moteles, garitos, altares.

Tenemos urgencias, amores que matan,
tenemos silencio, tabaco, razones,
tenemos Venecia, tenemos Manhattan,
tenemos cenizas de revoluciones.

Tenemos zapatos, orgullo, presente,
tenemos costumbres, pudores, jadeos,
tenemos la boca, tenemos los dientes,
saliva, cinismo, locura, deseo.

Tenemos el sexo y el rock y la droga,
los pies en el barrio, y el grito en el cielo,
tenemos Quintero, León y Quiroga,
y un "bisnes" pendiente con Pedro Botero.

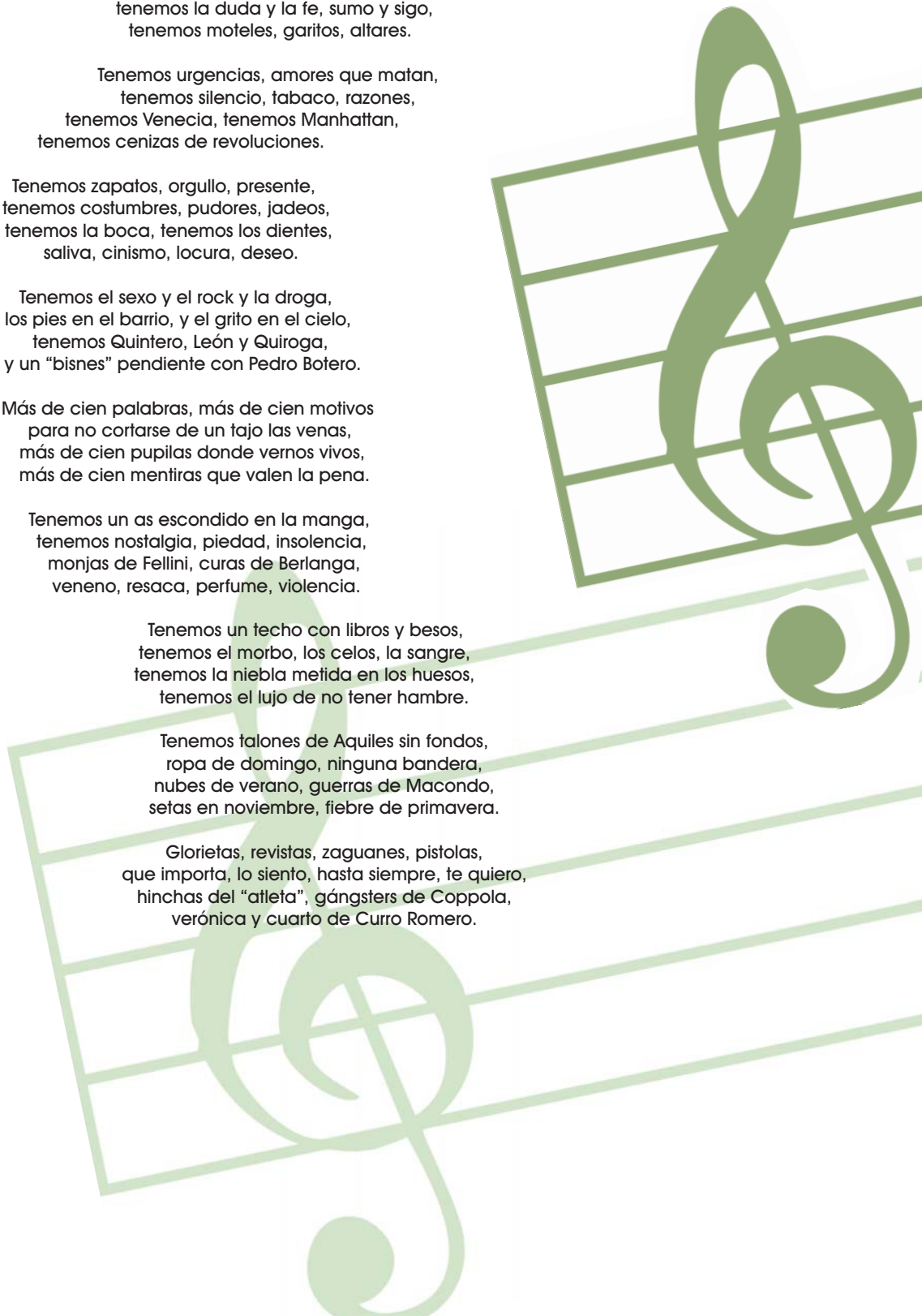
Más de cien palabras, más de cien motivos
para no cortarse de un tajo las venas,
más de cien pupilas donde vernos vivos,
más de cien mentiras que valen la pena.

Tenemos un as escondido en la manga,
tenemos nostalgia, piedad, insolencia,
monjas de Fellini, curas de Berlanga,
veneno, resaca, perfume, violencia.

Tenemos un techo con libros y besos,
tenemos el morbo, los celos, la sangre,
tenemos la niebla metida en los huesos,
tenemos el lujo de no tener hambre.

Tenemos talones de Aquiles sin fondos,
ropa de domingo, ninguna bandera,
nubes de verano, guerras de Macondo,
señas en noviembre, fiebre de primavera.

Glorietas, revistas, zaguanes, pistolas,
que importa, lo siento, hasta siempre, te quiero,
hinchas del "atleta", gánsters de Coppola,
verónica y cuarto de Curro Romero.



(Estribillo)

Tenemos el mal de la melancolía,
la sed y la rabia, el ruido y las nueces,
tenemos el agua y, dos veces al día,
el santo milagro del pan y los peces.

Tenemos lolitas, tenemos donjuanes;
Lennon y McCartney, Gardel y LePera;
tenemos horóscopos, Biblias, Coranes,
ramblas en la luna, vírgenes de cera.

Tenemos naufragios soñados en playas
de islotes son nombre ni ley ni rutina,
tenemos heridas, tenemos medallas,
laureles de gloria, coronas de espinas.

(Estribillo)

Tenemos caprichos, muñecas hinchables,
ángeles caídos, barquitos de vela,
pobre exquisitos, ricos miserables,
ratoncitos Pérez, dolores de muelas.

Tenemos proyectos que se marchitaron,
crímenes perfectos que no cometimos,
retratos de novias que nos olvidaron,
y un alma en oferta que nunca vendimos.

Tenemos poetas, colgados, canallas,
Quijotes y Sanchos, Babel y Sodoma,
abuelos que siempre ganaban batallas,
caminos que nunca llevaban a Roma.

(Estribillo)

4.8. “El cost de ser addicte”

Objectius

- Donar un coneixement sobre el cost que implica ser addicte a alguna droga.

Destinatari

- Adolescents i joves (de 12 a 17 anys)

Material

- Còpies dels quadres del “Cost del consum de drogues”.

Temps:

- Entre una i dues hores

Introducció

- Tots i totes pensem que això no ens passarà mai a nosaltres, però fem un exercici d'empatia, posem-nos per un moment en aquells joves, en aquelles persones que sí els hi ha passat.

Fixem-nos només en una part de la seva malaltia, el cost econòmic. Pensem per un moment en nosaltres. Ho podríem mantenir? Què hauríem de fer per aconseguir els diners? Com ho justificariem a casa nostra? A quantes coses hauríem de renunciar?...

Desenvolupament

Es passen les gràfiques als joves i es deixa el temps suficient per reflexionar individualment sobre el tema. Després es fa una posada en comú de les reflexions individuals.

Posteriorment, en funció del grup, es parla de que tots coneixem persones que fumen o que beuen freqüentment alcohol, podem fer el càlcul del que els costa aquesta addicció i en què es podrien dedicar aquests euros. (Atenció amb els nens que tenen pares fumadors)

De la primera gràfica hem de fer notar en primer lloc que els noms no són reals. La majoria de persones eren addictes a la cocaïna, altres a l'alcohol, es pot notar per la diferència en el cost, i la majoria a les dues substàncies si són certes les columnes d'anys de consum i de despesa. A més del cost de la substància, alguns van incloure les despeses col·laterals: cost de la benzina per anar a comprar fora del lloc on es resideix, festes cada divendres dissabte... amb alts consums d'alcohol de graduació, cotxes fets malbé, multes, tractaments de desintoxicació... És bo reflexionar-hi també.

La segona gràfica, de finals del 2005, el cost de l'alternativa A està calculat sobre els preus aproximats dels productes en aquell moment. A l'alternativa B es pren de referència el cost d'apadrinar un nen a l'Índia en aquell moment. La Fundació Vicenç Ferrer, a l'octubre de 2007, ho calcula amb 18€ per nen i mes.

Paper del dinamitzador/a

Dinamitzar la sessió "Tots pensem que això no els pot passar a ells". Cal fer-los posar en el paper que els pot passar. En cap cas hem de fer-los tenir por.

Feines prèvies

Fer còpies dels quadres "Cost del consum de drogues"

Avaluació

Observar si s'interioritza el cost d'una malaltia com la drogodependència.

Font i adaptació

Extret de les teràpies grupals que es porten a terme al Centre d'investigació i tractament de les addiccions (CITA). Autor Enric Pujol.

Nom	Anys de consum	Despesa	Mitjana
Joan	17	500.000€	29.412€
Ernest	6	287.600€	47.933€
Fernando	15	152.640€	10.176€
José	11	163.800€	14.891€
Jaume	17	39.400€	2.318€
Miquel	5	33.630€	6.726€
Teresa	10	150.000€	15.000€
Xavi	4	2.000€	500€
Ignasi	15	383.225€	25.548€
Rafael	?	1.307.440€	
Carme	16	130.000€	8.125€

Grams	Preu	Dies	Total €	Alternativa A	Alternativa B
1	60€	365	21.900€	Toyota Corola Full Equip	Apadrinar a 149 nens de l'Índia un any
2	55€	365	40.150€	Harly Davison + manteniment	Apadrinar a 185 nens de l'Índia un any
3	55€	365	60.225€	Volta al món	Apadrinar a 278 nens de l'Índia un any
4	50€	365	73.000€	BMW 730i + mantenimnt	Apadrinar a 337 nens de l'Índia un any
5	50€	365	91.250€	Veler de 12 m d'eslora	Apadrinar a 442 nens de l'Índia un any
6	50€	365	109.500€		Apadrinar a 506 nens de l'Índia un any
7	45€	365	114.975€		Apadrinar a 532 nens de l'Índia un any
8	45€	365	131.400€	Segona residència	Apadrinar a 606 nens de l'Índia un any
9	45€	365	147.825€	Ferrari F430 Coupe 2 portes	Apadrinar a 680 nens de l'Índia un any
10	45€	365	164.250€	Sunseekportofino 2a.	Apadrinar a 759 nens de l'Índia un any

Extret de les teràpies grupals que es porten a terme al Centre d'investigació i tractament de les addiccions (CITA). Autor Enric Pujol.

4.9. "Societat o l'art com a reflex de la societat"

Objectius

- Potenciar el sentit crític.
- Saber què és el que ens diuen els mitjans de comunicació.
- Adonar-se que el mitjans de comunicació poden influir en la nostra percepció del món.
- Desenvolupar lligams afectius en l'equip de monitors.
- Estimular la creativitat.

Destinataris

- Grups de joves 12 a 17 anys.

Material

- Les làmines plastificades de les imatges que es volen comentar.⁸

Temps

- 30 minuts per a l'explicació.
- 1 h 30 minuts per a la tècnica.

Introducció

Les funcions del mitjans de comunicació (premsa escrita, ràdio, televisió i internet) poden ser definides amb tres paraules clau: informació, formació i entreteniment. Tot i així, no sempre aconseguen els tres mots, sinó que el tret formatiu passa sovint a segon terme. Si bé és cert que tota informació porta implícita una dimensió formativa, caldrà aconseguir l'equilibri entre la recerca d'una formació sòlida i estable i una informació fugissera, puntual i superficial.⁹

Des d'aquest punt de vista podríem atrevir-nos a dir que l'actual model periodístic és parcial i limitant, responent més a aspectes informatius, descriptius i tafaners que no pas a un tarannà formatiu, interpretatiu, que respongui a les necessitats socials.

⁸També es podria preparar un power-point amb la selecció d'imatges triades.

⁹Extret de www.uil.es/publicaciones/latina/a1999coc/34obre.htm, escrit per Fernández, F.J.; per a la Revista Latina de Comunicación Social, núm. 22. Tenerife. 1999

Els mitjans de comunicació normalment només cerquen l'espectacularitat, allò que cridarà l'atenció al públic. El mitjà televisiu i internet és el que donen al públic informació més fragmentada i la descripció parcial que no afavoreix l'adquisició de coneixement. Malgrat tot, la fragmentació és inherent de tots els mitjans de comunicació. En cap d'ells es pot arribar a parlar de discursos integrats i coherents¹⁰ que mostrin la realitat social que es manifesta en relació al món de les drogues. S'acostumen a utilitzar estereotips que reforcen la fantasia popular.

Els mitjans de comunicació han obtingut una importància sense precedents com a agents de socialització fins el punt que si no apareix als mass media es manté al marge de l'opinió pública esdevenint invisible. Molts estudis demostren que en l'educació dels adolescents, la televisió i Internet influeixen de la mateixa manera que l'escola o la família. Cal que hi hagi una implicació i no s'estigui indiferent davant d'aquesta greu problemàtica social.

Aquesta tendència a banalitzar el discurs sobre les drogues. Aquest costum de tractar-lo amb superficialitat no deixa de ser una bena que ens posem davant els ulls i que no permet una visió realista. La visió parcialitzada contribueix a confondre i agreujar el problema. Cal un rigor en el llenguatge i en el tractament de la informació, cerciorar-se de la informació i eliminar el risc del consum puntual i esporàdic de les drogues ja que només contribueix a normalitzar el seu ús social. No s'ha d'explicar, doncs, què és el que s'ha de fer o no; el que cal és arribar a determinar quina és la millor manera d'explicar el que està passant.

Caldria una unificació de criteris en el tractament de la informació de les drogues ja que aquestes arriben transversalment a moltes tipologies temàtiques.¹¹

Desenvolupament.

Introducció: La pintura té la capacitat de fer visible allò que d'entrada sembla invisible. Ens mostra allò que no ens hauríem fixat en una altra situació. La tècnica següent convida a parar atenció en l'art i/o les imatges en general. Captiven o ens fan sentir rebuig però de cap de les maneres ens deixa indiferent. Així és com ens hem de sentir parlant de les drogues; posicionant-nos i tenint una visió clara d'allò que passa o del que podria passar.

Explicació: Es mostraran les diferents imatges plastificades i amb el títol i l'autor, si s'escau, darrera. Cal que es faci incidència en la primera reacció que els produeix el visionatge. Llavors s'encetarà un debat per tal que cadascú doni la seva opinió sobre allò que li crida l'atenció de la làmina.

Cal que es busqui quina relació tenen les imatges amb tot el que representa el món de les drogues tot reflexionant sobre la influència que exerceix el mitjans de comunicació.

No cal estendre's molt a cada imatge ja que la intenció és que es vegi quantes més imatges millor. És una manera de veure l'art i el món de les imatges des d'una altra perspectiva.¹²

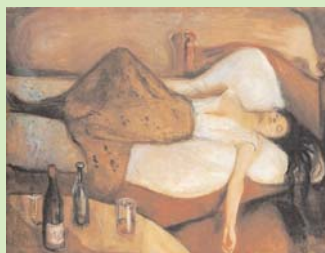
a) Obres d'Edward Munch.



El crit



Pubertat



El dia després



Vampir.

¹⁰Com és obvi no ens estem referint a un periodisme d'especialització, on, evidentment, el que es cerca és la informació més fiable i vertadera, on el que sí és important és la informació i mostrar la realitat social. No! Estem parlant aquells mitjans de comunicació que d'una banda van dirigits a un públic en general i d'altre que no cerquen millorar amb la seva informació la societat a la que serveixen i representen. Aquests especialistes acostumen a estar formats acadèmicament en base a allò que s'hi dediquen.

¹¹Aspectes sanitaris, educatius, econòmics, judicials, delictius, legislatius, socials). Consultar també <http://www.pnsd.msc.es/prensa/BuenasPracticas.htm> de Ministerio de Sanidad y Consumo: La sociedad ante las drogas.

¹²Us animem a buscar altres pintors i/o imatges que puguin donar lloc a interessants debats.

b) Obres de Goya.



El somni de la raó
produeix monstres



Saturn menjant
els seus fills.



De quin mal morirà?

c) Selecció d'imatges d'Internet captivadores.



Font i adaptació:
Sergi Sanmartí

4.10. "Situacions quotidianas"

Objectius

- Conèixer els conceptes bàsics i els continguts més significatius en el marc de les drogodependències.
- Reflexionar sobre les principals drogues, els seus usos més freqüents i els seus efectes.

Destinataris

- Grups de joves de 12 a 17 anys.

Materials

- Cartells amb frases, bolígrafs i papers.
- Materials de disfressa (si es creu necessari).

Temps

- 1,5 hores.

Introducció

Un coneixement teòric sobre les drogues i els seus efectes pot ajudar als adolescents a tenir més eines davant les decisions que hagin de prendre quan aquestes arribin al seu abast. Les drogues són un fenomen present a la nostra societat i a la vida dels nostres joves; per això, es probable que ells creguin que tenen força coneixement sobre elles i les conseqüències del seu consum. Nosaltres hem de ser capaços de “depurar” la seva informació, d'ampliar-la, d'eliminar equívocs...

No és l'objectiu d'aquesta fitxa fer un marc teòric sobre drogodependències, però potser val la pena recordar aquelles quatre idees fonamentals que en el desenvolupament de la sessió hauríem de transmetre al nostre grup d'educands: una possible definició, el concepte de dependència, la diferència entre l'ús i l'abús i la línia de la legalitat.

L'Organització Mundial de la Salut defineix una droga com: “una substància (química o natural) que introduïda en un organisme viu per qualsevol via (inhalació, ingestió, intramuscular, endovenosa...) és capaç d'actuar sobre el sistema nerviós central i provocar una alteració física i/o psicològica”.

Més enllà de la definició, el concepte de dependència ens recorda que la droga pot tenir sobre l'individu uns efectes físics i psicològics que fan que aquest necessiti la droga de manera cada cop més compulsiva.

La majoria de drogues provoquen tolerància, és a dir, la necessitat d'augmentar la dosi per rebre el mateix efecte sobre l'organisme. Unint els dos conceptes, entenem que la droga pot portar a un individu a una situació de submissió a ella i al seu consum, tant per una necessitat física com psicològica.

En la mateixa línia, hem d'entendre també la diferència entre l'ús i l'abús d'una droga. El “fet problemàtic” no és la droga en sí, sinó l'ús que d'ella se'n fa per part de l'individu. Un consum responsable d'algunes substàncies no esdevé cap problema ni ha de derivar en un trastorn psicològic, ans al contrari, pot ser controlat per l'individu i provocar en ell moments plaents o de diversió. Per aquest motiu és tan important donar als nostres adolescents aquelles “eines” personals que els permetin afrontar les drogues sense córrer el risc d'acabar “enganxats”.

D'altra banda, existeix una creença força estesa de considerar les drogues legals (alcohol i tabac) com menys perjudicials o “toves”. Aquesta idea és absolutament falsa, només cal recordar que l'alcohol està relacionat amb el 80% de les morts de joves al nostre país que no tenen una causa mèdica o la relació entre el tabac i molts dels càncers que assolen la nostra societat. En aquest sentit, creiem força necessari insistir en els adolescents en el perill que suposa l'alcohol com una de les drogues que “més mal” està fent en els nostres dies.

Pel desenvolupament de la sessió també serà interessant tenir un quadre resum amb les principals drogues i els seus efectes. Per exemple, el que proposa El Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola, de la Generalitat de Catalunya.

Desenvolupament

A continuació s'exposen tres dinàmiques per treballar en grups adolescents. Si es disposa només d'una sessió per fer-les, s'haurien d'escollir les dues que més puguin interessar segons les característiques específiques de cada grup.

PROPOSTES DE TREBALL

- Role-playing: En grups de cinc han de representar la següent situació: És l'hora de sopar, els pares de l'Albert (adolescent de 16 anys) estan preocupadíssims perquè han trobat "xocolata" a la seva habitació. Un cop exposat el problema, l'àvia i el germà petit (13 anys) també tenen dret a dir la seva. En acabar, s'haurà de fer una anàlisi de la visió i el coneixement de cada personatge sobre el món de les drogues.

- A partir de cinc frases, escrites en cartells per la sala, tractarem els principals conceptes sobre les drogodependències (hem relacionat cada frase amb un concepte clau). Els adolescents poden anar llegint els cartells i expressant allò que els suggereixi cadascuna.

1. Imagina el teu millor orgasme (es pot canviar per "la teva situació més plaent"), multiplica'l per mil i encara no tens ni idea del que és un "xut" d'heroïna (l'addicció d'algunes drogues i els seus efectes psíquics i físics).

2. Els meus pares acostumen a beure vi als dinars, són consumidors d'una droga? Són alcohòlics? Són drogadictes?(diferència entre l'ús i l'abús d'una droga. L'alcohol com a droga).

3. Un "porro" a la setmana és cosa sana. Un "porro" al dia, encara més m'agradaria. (les drogues en general).

4. Si el whisky es fes a Colòmbia i la cocaïna a USA, quina seria la substància legalitzada a la nostra societat? (la franja de la legalitat i la il·legalitat a les drogues) .

5. El meu germà està tot el dia "enganxat" a la "tele"... Aquesta sí que és una droga "dura" (conceptes de dependència, addicció i tolerància).

- Es pot organitzar els nois en grups d'entre 3 i 5 membres. Cada grup escollirà una de les drogues que coneix (heroïna, cocaïna, pastilles, cànnabis, marihuana...). Es tracta de fer un mural amb les seves característiques i els seus efectes. Després es posarà en comú la informació elaborada per cada grup per tal d'ampliar-la i acabar de definir-la amb la supervisió del dinamitzador.

Paper del dinamitzador/a:

El dinamitzador ha d'estar atent a les intervencions dels adolescents per completar, complementar i afegir informació als seus coneixements sobre les drogues.

Feines prèvies:

El dinamitzador ha de tenir clars els conceptes bàsics del món de les drogodependències i les característiques bàsiques de les principals drogues.

Avaluació:

Es poden dedicar els darrers quinze minuts de la sessió a preguntar als adolescents si han entès els principals conceptes treballats. Serà una bona manera de fer avaluació i a l'hora de sintetitzar els continguts.

Font i adaptació:

Pere Muñoz.

4.11. "Tot en grup?"

Objectius

- Conèixer les conseqüències que poden influir en l'inici del consum de drogues en els joves, a partir del grup social amb el que es relacionen.
- Treballar diferents situacions de la vida quotidiana en les que es poden trobar els joves i adolescents amb el seu grup d'iguals.

Destinataris

- Grups de joves i adolescents d'entre 12 i 17 anys.

Material

- Fulls i bolígrafs.

Temps

- 30 minuts

Introducció

La influència que tenen els grups en els individus pot donar un resultat adaptatiu i de creixement, o contràriament, pot ser l'origen d'un problema. L'etapa de l'adolescència és un repte molt important per als joves ja que en aquest moment desenvolupen noves visions, sensacions i reaccions que els encaminen cap al creixement i l'autonomia personal.

Centrant-nos en la pressió que té el grup d'iguals en relació al consum de drogues, el problema es presenta quan el grup deixa a l'individu sense mecanismes de resposta fent que aquest es guí i es deixi portar pels indicadors que se l'imposen. Són moltes i diferents les causes per les quals les persones s'inicien per primera vegada al consum de drogues, però principalment aquestes ho fan per raons transmeses des del seu ambient de relacions el qual vivencia situacions semblants a les seves.

Partint d'aquest element tant important com és el grup social de cada persona, podem diferenciar diverses situacions per les quals els joves o adolescents senten atracció al fet de consumir per primera vegada. Aquestes poden ser algunes com ara:

- Els grups controlats per un líder pervers, manipula i consumeix drogues el qual conduirà fàcilment a aquesta atracció als que l'envolten.
- Els grups que s'adaptin contínuament al moviment que comporta a la moda, i per tant, es decanten per les actuacions que fan i que els atreuen. Un exemple seria el fet de veure que la gent surt a les discoteques i s'ho passa bé consumint substàncies.
- Els grups contestataris i protestants "perquè sí", els quals protesten contra el sistema creat ja que no els hi agrada i ho manifesten actuant de la manera contrària a la deguda.
- Els grups que per ideologia són consumidors com ara els seguidors del maig del 68, hippies, seguidors de cultures musicals, etc.
- Els grups pels quals un individu de caràcter dèbil i insegur es troba en la situació en la que no sap dir que no a ofertes com serien el consum. En aquests, l'individu es troba en la situació en la qual ell no provaria el consum; però al no voler sentir-se exclòs pels demés, pensa que si tothom ho fa, ell també ho ha de fer.
- Els grups on poden trobar-se persones amb baixa autoestima les quals s'inicien al consum de les drogues a causa de l'atracció pels nous riscos i noves situacions amb uns resultats gratificants immediats.
- Els grups que han rebut una baixa educació, una manca de comunicació i apropament a nivell familiar, educatiu i social.

Així doncs, les variables socials junt amb les històries de vida en les que es troben les persones, són un punt imprescindible per poder comprendre algunes de les raons per les quals aquestes senten la necessitat de consumir per primera vegada.

Desenvolupament

En la següent dinàmica de grup es tracta de vivenciar diferents situacions en les que es poden trobar els joves i adolescents davant del seu grup d'iguals i de la pressió que aquest pot influenciar a les seves decisions. En aquesta poden participar tantes persones com personatges es representin.

Partint d'un grup de 6 persones, han d'escriure en les cartolines diferents situacions en que es poden trobar com les que hem dit a l'apartat de la introducció. Uns exemples d'aquestes serien:

- Un noi/a el qual es sent apartat de la seva família, sense motivacions per estudiar ni treballar i només amb ganes de sortir de festa amb els seus amics i provar noves emocions.
- Un noi/a que per primera vegada va a una discoteca, mai ha provat les drogues i es sent immers en una dinàmica de consum ja que els amics estan consumint.

- Un noi/a fill de família seguidora del maig de 68 que sovint veu fumar porros als seus pares a casa i no té cap tipus de conversa profunda sobre el tema amb ells ja que per ells és quelcom natural.
- Uns noies/es d'un barri petit i de classe baixa on tots es coneixen i hi ha un noi amb característiques de lideratge i s'encarrega de deixar provar i repartir les drogues.
- Un noi/a que sistemàticament té una visió contrària al que es comunica, consumeix i es comporta de forma rebel i poc apropiada davant del que se li comunica i està socialment ben fet.

Un cop designats tants personatges com joves que participen, han d'escollir a l'atzar una cartolina i llegir-la davant de la resta dels companys per tal de que aquests sàpiguen quin és el seu rol.

Posteriorment, la resta dels companys han de representar i actuar davant de cada personatge de la mateixa forma que ho farien els que l'envolten, per tal de que aquest experimenti la pressió del grup que pot afectar en es persones depenent de la situació en la que es trobin.

Avaluació

Una vegada han vivenciat les diferents situacions, hauran d'expressar les seves emocions, pensaments i sentiments per tal de que la resta dels companys conegui la pressió del grup que ha influenciat en cada situació.

Font i adaptació:

Mariona Andreu

Cómo trabajar con niños y familias afectados por las drogas. K. Pullan; L. Durant. Narcea, S.A, 2001

Els valors de la societat espanyola i la seva relació amb les drogues. Eusebio Megías. Fundació "La Caixa", 2000.

Vivir con la droga. Experiencia de intervención sobre pobreza, droga y sida. Jesús Valverde Molina. Piramide, 1996.

http://www.creurojajuventut.org/somnit/que_es.asp

4.12. "La revolta dels S.A.N.O.T.S"

Objectius

- Fer-se un criteri propi sobre les drogues.
- Presentar la campanya al grup d'adolescents i joves.
- Adonar-se de la influència que pot exercir l'altre en un mateix.
- Conscienciar-se sobre la capacitat de l'altre en fer-nos canviar de pensament.
- Potenciar el tenir una convicció pròpia sobre un tema en concret.
- Fugir de la idea que hi ha drogues toves o dures: totes elles són drogues.

Destinataris

- Adolescents i joves.

Material

- 2 càmeres de gravar.¹³
- 3 - 4 càmeres de fotos digitals
- Guixos de colors.
- Bolígrafs.
- Gometes vermells.
- Gorres (pels Sanots)
- Mitges per la cara (pels Blancs).
- Imperdibles.
- Fulards vermells (3 per a cada Integrat)¹⁴. Però se'n necessitaran molts més.
- Frases fetes en cartolines de 20x6 cm. aprox.
- 1 impressora.

¹³Hi hauria d'haver encarregat un monitor per a cada una d'elles per tal d'evitar que es facin malbé.

¹⁴També es podrien fer servir brides de niló. -de les que queden fixes i s'han de treure tallant-les-. Potser seria més metafòric.

Temps

- S'aconseja un dia sencer o ambientar tot un cap de setmana per tal de treure'n més profit.¹⁵

Introducció

La intenció del joc de rol proposat és donar a conèixer la campanya als nois i noies adolescents i joves dels centres d'esplai. Per tant és una presentació amb tots els ets i uts; amb tot el que representa enfrontar-se a noves idees.

Quan es coneix algú o quelcom, cal donar-li la benvinguda com cal. Cal que se senti a gust i al mateix temps, per a què tothom tingui bon regust de boca, convé saber algunes dades del que ens trobarem. Cal dir les coses amb el seu nom i cognoms. S'ha pensat la següent dinàmica per tal de facilitar als monitors i educadors una eina propera que pot facilitar aquesta primera presa de contacte. Un voler apropar la temàtica d'una manera lúdica amb l'avinentsa que, al llarg de la campanya, s'aprofundirà d'una manera organitzada i seqüenciada.

Desenvolupament

Introducció:

El joc estarà ambientat en un món d'un futur no gaire llunyà on les drogues estan acceptades i valorades com a positives i necessàries per a la subsistència. Es permeten tota mena de begudes i consum d'estupefaents. Hom pot aconseguir fàcilment aquests productes els quals són facilitats per la mateixa policia o per aquells que estan més a prop de les autoritats vigents.

La societat té una problemàtica amb poques possibilitats de reeixir. Hi ha una greu manca d'il·lusions. Els ciutadans tenen molts percentatges de malalties psíquiques i per tot arreu es veuen cares llargues i pomes agres.

Tot i així no tot està perdut. Un grup d'individus resisteix en aquesta societat trista i fosca. Són els S.A.N.O.T.S.¹⁶

Explicació:

1. Presentació dels protagonistes. A continuació farem una explicació, a grans trets, de tots els personatges que participen en aquest joc de rol. Tots aquest grups estarien formats per nois/es i monitors.¹⁷

- Grup dels SANOTS: Homes i dones lliures que lluiten per tal d'aconseguir un món millor on no calgui drogar-se per divertir-se, on no calgui estar sempre "estar als núvols".
- Grup dels BOFIS: És la policia corrupta de la societat. Un grup militar a les ordres del govern i que facilita la integració a la societat amb tots els mitjans possibles. S'encarrega també de trobar grups de persones que no compleixin les normes.
- Grup dels INTEGRATS: Accepta la societat que els envolta sense cap mena d'objecció. Segueixen els dictàmens estipulats pel govern.
- Grup dels BLANCS: Són aquells que la societat els considera com a neutrals i, per tant, encara no estan immersos en el consum de drogues però que són víctimes potencials i que fàcilment poden caure en la maquinària controladora.

Al mateix temps també poden ser objectius dels integrants del grup dels Sanots ja que podrien optar per negar-se a seguir vivint d'aquesta manera i unir-se a la revolta.

- Grup de Personatges No Jugadors (PNJ): En aquest bloc hi ha una sèrie de personatges que estarien representats per monitors. Tindrien dues funcions: d'una banda, serien els que donarien algunes pistes perquè avanci la trama general del joc; de l'altra perquè estimularien la participació i la comprensió general del joc.

En aquest grup trobem:

- La vella: Una senyora molt gran que té un important bagatge amagat dins seu: Recorda com era la societat abans de caure en la foscor que els envolta.
- Un guàrdia de seguretat que ha vist la llum. Es manté encara com membre dels Bofis però intenta lluitar d'amagat per tal d'alliberar quants més individus millor.
- Un bibliotecari que amaga material molt conflictiu que causaria un gran desordre social: es tracta de vídeos, fotografies incautades a famílies que es dediquen a passar llargues estones d'excursió per la muntanya, llegint o fer quelcom... més profitós.

¹⁵Al mateix temps es podria afegir una altra mena d'activitats paral·leles i relacionades a la temàtica: projecció de pel·lícules, creació d'un espot publicitari en contra de les drogues per tal de penjar-ho al Youtube, tallers de reflexió relacionats amb la temàtica.

¹⁶Aquest grup, protagonista del joc, està format per persones que es neguen a continuar vivint d'una manera que els aliena. Les seves inicials volen dir: Solucions Alternatives NO TriadeS. Clar, persones sanes de ment, amb un esperit crític i amb un afany de superació absent a la societat que els envolta.

¹⁷Per tal de motivar la campanya es podria visionar algunes de les següents pel·lícules on es postren societats d'alguna manera similars a la presentada: Fahrenheit 455; La invasión de los ultracuerpos; Invasión (de fet es tracta d'un remake de l'anterior pel·lícula però actualitzada); Gattaca; Matrix; Aeon Flux. Totes elles mostren societats alienades per alguna raó. Es podria encetar un debat sobre fins a quin punt són cecs o vidents...

- Cap dels Bofis. És el cap suprem de la societat.
- Cap dels Integrats.¹⁸ És aquell que està a les ordres més directes dels bofis. Proporciona a tothom "allò" que cadascú necessita.

2. Els objectius de cadascú. (El que ha d'aconseguir cada participant).

Aquesta societat intenta treure qualsevol record que quedés del passat perquè així s'evitaria tornar a caure en els "errors" de tenir una societat lliure i amb ganes de viure.

Aquests són els objectius que tindran els diferents grups durant tot el joc:

- Grup dels **SANOTS**: Són els que tenen més feina. Han d'aconseguir evitar a la policia ja que podrien ser convertits. Han d'intentar contactar amb els Blancs i els Integrats per tal de facilitar la saviesa que han adquirit i encaminar-los a què vegin la bona notícia: que hi ha esperança.
- Grup dels **BOFIS**: Controlar a tots els jugadors per a què segueixin la llei. Poden atrapar als Sanots per convertir-los, als Integrats per fer-los més dependents de la societat o als Blancs per iniciar-los en la "idíl·lica" societat.
- Grup dels **INTEGRATS**: No tenen res a fer. Seguir amb la seva vida sense cap mena d'objectiu marcat. Han d'anar d'un lloc a l'altre sense preocupar-se del que els envolta.
- Grup dels **BLANCS**: Són persones amb por. S'amaguen dins de les seves cases però no fan res per millorar. No tenen res a dir perquè no fan res per a canviar. Han d'evitar ser influenciats per uns o altres. Són les possibles víctimes que poden ser influenciades.

3. Com jugarem.

Els diferents tipus de personatges podran fer diverses accions segons el rol que els identifica.

- **Sanots**: Amb la Primera Representació de la **Vella** descobreixen que hi ha encara un romanent de saviesa dins de les persones. Farem servir diferents frases fetes de la cultura popular. Seran com petites fonts d'informació que contenen el coneixement que s'ha anat perdent i que si s'aconsegueix descobrir, les persones podran reeixir. Tot el grup de Sanots començarà amb un total d'enter 4 - 7 **frases fetes** tallades per la meitat, independentment de quants jugadors hi hagin.

- La gorra de conversa. Tots els sanots porten una Gorra de Conversa.¹⁹ Cal que la portin amagada quan no l'estiguin utilitzant. Quan se la posen poden intentar influir als altres.

- El guix: Quan es vol influenciar a algun jugador es fa una rotllana al terra i cal aconseguir ficar dins al jugador que es pretén tractar (**Integrats o Blancs**). Poden implicar-se el nombre que vulgui de Sanots. Cal respectar les regles dels altres jugadors però, d'entrada, es pot fer servir qualsevol estratègia per col·locar dins a la víctima. Només pot haver-hi dins de la rotllana una víctima. Aleshores el monitor en carregat d'una de les càmeres²⁰ grava mentre la víctima repeteix la frase feta que un dels Sanots li fa dir. Pot fer-se amb tota la teatralitat que es vulgui. La víctima cal que la repeteixi obligatòriament: no s'hi pot negar. En cap moment del joc un mateix personatge pot repetir dues frases que siguin iguals.

- **Com aconseguir les frases fetes**²¹ (que contenen tota l'esperança): Totes les frases fetes estan tallades per la meitat per tal de dificultar la recerca i demostrar que les coses tenen unes dificultats. Quan acaba la primera representació se li donen 5 parts de frases fetes. Cal assegurar-se que només comencin amb una parella que coincideixi. Per tant, no es donen a l'atzar.²² Abans d'utilitzar la frase feta en un Blanc o en un Integrat cal que la Vella confirmi que la frase és correcta. Llavors la marcarà amb un gomet vermell representant que ja està assimilada.

Llavors, cada **Marca de temps**²³ pot anar un sol Sanot a visitar a la Vella (En cas que hagin endevinat on es troba amagada)²⁴. Ella els donarà una nova part de frase feta o els ajudarà a completar una frase feta que no tinguin relacionada. Es tracta, doncs d'anar ajuntant parts de frases fetes per tal de tenir més influència en la resta de la societat.

¹⁸El fet que hi hagi un monitor - cap en aquests dos grups no és tant per a dir el que han de fer sinó més aviat per tal de motivar i treure el millor profit del joc.

¹⁹La gorra pot ser de qualsevol mena. Seria convenient que fossin de diferents tipus i que si prèviament saben els jugadors que seran SANOTS que la portessin de casa ja que li pot donar més realisme.

²⁰També podrien els mateixos jugadors, tot i que caldria que anessin a molt de compte. Si es tria aquesta opció, potser fóra bo que sempre fos el mateix l'encarregat de les gravacions. La gravació hauria de ser en format digital ja que d'aquesta manera es poden fer servir les imatges per una posada en comú o bé com a cloenda...

²¹Aquestes frases fetes es poden treballar paral·lelament com una tècnica posterior de reflexió tot veient de quina manera es poden relacionar amb les drogues, és a dir, quin missatge ens pot aportar la saviesa ancestral de les dites.

²²Veure l'annex 1 amb totes les frases fetes.

²³20 minuts de temps real.

²⁴En la primera actuació ha de dir a on es troba amagada però en clau, com si d'un missatge secret es tractés. Tots els sanots han d'intentar esbrinar on es troba amagada la Vella.

- **Constants** - La gravació: Un cop queda enregistrada les paraules de convicció que repeteixen les víctimes es procedeix de la següent manera:
 - Si es tracta d'un **Integrat** se li pot retirar una marca de Droga. En cas que fos la darrera marca, queda lliure de qualsevol influència del sistema i passa a ser dels Blancs. Ha d'anar a l'edifici dels Bofis per tal d'entregar totes les marques. Modifica el seu carnet amb la supervisió d'algun monitor i llavors s'integra dins de les regles dels Blancs. Si no és la darrera marca, llavors, ha de fugir espantat cap a la seva Vivenda i esperar que se passi la contradicció que li ha provocat la nova informació. S'ha d'esperar a la següent marca de temps.
 - Si es tracta d'un **Blanc amb la mitja** quedarà obert a les noves expectatives de futur. Es podrà treure la mitja la qual representa la manca d'expectativa, les poques ganes de fer, d'avançar. Tot i així encara no pot formar part dels Sanots. Ha de ser capturat en una altra ocasió. Llavors s'ha de dirigir a la seva Vivenda i esperar a que sigui la següent Marca del Temps.
 - Si es tracta d'un **Blanc sense mitja** esdevé un Sanot. Un monitor li modificarà la fitxa de joc. En cas que tingués Marques de Droga, però, les segueix mantenint.

Atenció! Quan un Blanc esdevé un Sanot rep una nova part de frase feta. Ha de visitar a la Vella perquè li doni aquesta nova informació i, a més, no hi compta com a la visita de l'actual marca de temps.
- **On poden actuar:** Poden anar a Carrer; Vivendes 1 - 2 - 3. Només poden accedir a les zones de Lleure amb un passí especial. Aquest el facilita el Bòfia (PNJ) que ajuda als Sanots.
- **Bofis:** Estan a les ordres del sistema. Han de vigilar a tothom per tal que segueixin les normes estipulades.
- **Els bigotis:** Tots els que són bofis han de tenir dibuixat un bigotis de qualsevol tipus. És el senyal de distinció que els fa especials.

*La càmera de fotos:*²⁵ Poden fotografiar als Sanots que tinguin la gorra posada, és a dir, que estiguin intencions perquè la imprimeixin.²⁶ Un cop la tenen impresa ha de tornar a buscar per tota les zones de joc al Sanot que ha estat sorprès cometent un acte terrorista i demanar-li que l'acompanyin. Ell no s'hi podrà negar. La seva fotografia estarà penjada al Tauler d'anuncis. Serà acusat de potenciador de falses creences i castigat. Rebrà una xerrada sobre la societat, se li mostrarà una tarja de consum de droga amb seva corresponent marca de Droga. Finalment serà portat a l'edifici de Seguretat per passar una estona detingut (Fins a l'inici de la propera marca de Temps). Poden fotografiar a 5 Sanots cada hora.
- **Tarja de Consum de Drogues:** Aquestes targetes de drogues les porten tot el cos de seguretat²⁷ i les en senyen als habitants d'aquesta agradable societat. Quan una tarja és ensenyada el jugador rep una marca de droga i actua seguint les regles descrites a continuació. Segons els nombre de participants es poden repartir entre 8 - 12 Marques de Droga entre els jugadors cada hora.²⁸ Què passa quan la tarja és ensenyada a la població?
- **REGLA COMÚ PER A TOTS ELS GRUPS:** Tots els jugadors (Sanots, Integrats i Blancs) que reben una Marca de Droga hauran de tornar a la seva Vivenda en un moment determinat per recuperar-se. Ho faran amb els braços plegats per donar a entendre que no poden ser aturats per cap altre jugador.
- Els Integrats i els Blancs són capturats quan són agafats per dos bofis a les zones que s'expliquen a continuació. Els Sanots, en canvi, són capturats amb el mètode de la càmera.
 - Si es mostra a un Sanot: El Sanot és el que més pateix amb una marca de Drogues. Quan surt de l'edifici de Seguretat, perquè havia estat capturat, ha de dirigir-se a la seva Vivenda per recuperar-se de la dosi. Si té tres marques de Droga perd l'oremus i passa a formar part dels Integrats. Els monitors li modifiquen la fitxa i li treuen totes les frases fetes que portés en aquell moment. Aquestes seran donades al Bibliotecari i podran ser recuperades a partir de la Quarta Representació. Els Sanots es podran desprendre d'una de les marques de Droga si aconseguen parlar amb la Vella o el Bofis que els ajuda.
 - Si es mostra a un Integrat: Els integrats rebran dosis de Droga cada vegada que un Bofis agafi a un Integrat en una zona de Lleure. Llavors torna a la seva vivenda. Una vegada que està a la seva Vivenda comprova les dosis que té i actua en conseqüència segons les regles de Càrrega Pesada.

²⁵Representa l'Ull que tot ho veu. És el control, la repressió i la manca de llibertat.

²⁶Una altra manera seria l'utilització de càmeres Polaroid. També donaria una altra enfocament menys tecnològic però alhora més immediat, com de control. Per tal de no encarir el joc es podria marcar un límit de fotografies cada tres marques de temps (1 hora). També és una manera d'equilibrar el joc i donar oportunitats a tots els jugadors de desenvolupar el seu rol.

²⁷Veure Annex 2.

²⁸Com que cada hora els Bofis només poden entregar als jugadors un determinat nombre de Marques de Droga cal que es controli bé l'entrega d'aquestes marques (fulards o el que s'hagi decidit) per tla que no hi hagi un excés.

- Si es mostra a un Blanc: Els blancs rebran dosis cada vegada que siguin capturats a les zones de Lleure o pel Carrer. Llavors torna a la seva vivenda. Una vegada que està a la seva Vivenda comprova les dosis que té. Si té 3 dosis de Droga passa a formar part dels Integrats. Se li retiren dues de les marques de Droga i es queda només amb una, però ara forma part dels Integrats. Els monitors li modifiquen la fitxa i li donen el seu horari de la Vida Organitzada.
 - *On poden actuar:* Poden anar a qualsevol zona del joc. Tenen, però, una restricció. Si volen entrar en alguna de les Vivendes han d'anar cinc Bofis junts per poder entrar i actuar a les vivendes. Si ho fan poden actuar com si els jugadors estiguessin a zones que puguin rebre marques de Droga.
- **Integrats:**
 - *Càrrega Pesada:*²⁹ Segons el nombre de Marques de Droga que tinguin els Integrats poden moure's pel terreny de joc de la següent manera:
 - *Amb una Marca de Droga:* Poden caminar i córrer sense cap dificultat.
 - *Amb dues Marques de Droga:* Només poden caminar. Tant se val que els persegueixin uns Sanots per convertir-los o uns Bofis per donar més dosis.
 - *Amb tres Marques de Droga:* No poden desplaçar-se si no és amb l'ajut d'un altre Integrat el qual només podrà caminar encara que pogués córrer. Cal que vagi agafat del braç perquè es pugui moure. Si no té a ningú s'ha de quedar quiet allà on estigui (vivenda, carrer, zona de lleure ...) fins que algun integrat l'acompanyi o sigui abordat per altres personatges. **Si en algun moment** un Integrat tingués més de tres Marques de Droga pot intentar influir als Blancs o als Sanots. Els integrats que puguin valdre's per sí mateix han d'agafar per la força un d'aquests altres grups i fer que toqui al que està amb Droga sobrant. Els Integrats han de respectar les regles de Una vida organitzada. No podran perseguir fora de la zona que els toca estar. Tampoc podran anar a una zona que no els hi toqui. Llavors el Sanot o el Blanc que hagi rebut la droga haurà d'anar a la seva Vivenda i seguir les regles especificades.
 - *Una vida organitzada:* Tots els Integrats reben a l'inici del joc una tarja especial anomenada: *El meu temps:* Què puc fer amb ell.³⁰ Representa els llocs on aniran durant tot el joc. A partir de la primera Marca del Temps del joc i fins a la sisena han d'anar a la zona que tenen assignada. Tenen dos o tres minuts per arribar a la zona. Passada aquesta estona, si són agafats per algun monitor o Bofis fora de la seva zona podran ser portats al Departament de Seguretat on perderan tota la Marca del Temps sense fer absolutament res. A partir de la setena Marca es torna a començar a fer el que posava a la primera ordre i així successivament.
 - *On poden actuar:* Han de seguir les Ordres de la seva tarja del Temps.
- **Blancs:**
 - *La biga que enfosqueix la mirada:* Per tal de representar la situació del Blancs, hauran de portar una mitja que els tapi la cara.
 - *Monotonia:* Tots els Blancs reben també dues targetes especials anomenades M'avorreixo.³¹ En ella es veuen reflectits els seus moviments. No tenen un rumb prefixat. A cada Marca de temps poden estar a la zona que vulguin però amb alguna restricció.
 - *On poden actuar:* Poden anar a qualsevol zona del joc. Fins i tot a Vivendes que no siguin les seves. Si en algun moment es detecta que algun Blanc ha fet trampes se li podrà assignar un càstig d'acord amb la gravetat de la falta comesa.
- **Vella:** Ajudarà als Sanots a la recerca de noves maneres de sortir-se de l'enrenou causat per la Societat. El monitor que s'encarregui d'aquest paper cal que l'interpreti de manera exagerada ja que és força important.
 - *Visita d'un Sanot:* Cada Marca de Temps un Sanot pot demanar una nova tarja de frase feta. Al mateix temps pot demanar que li faci una nova parella amb les frases fetes que té. Per tant, cal que el que visiti a la Vella vagi amb les frases fetes que tots els Blancs van tenint.
 - *Neteja:* En comptes de rebre la nova frase feta, un Sanot pot demanar que se li retiri una Marca de Droga.
 - *Visita d'un ex-Blanc:* Rep una part de frase feta i ja pot començar a jugar.
 - *On pot actuar:* Estarà tot el joc assegudeta al lloc que se li ha assignat.

²⁹ Referit al càrrec de consciència que els hi representa acceptar tan absurdes regles de la societat imperant.

³⁰ Veure Annex 6.

³¹ Es donen dues targetes tenint en compte que en total són 12 Marques de Temps (és a dir, quatre hores de joc real). En cas que se'n necessitin més perquè es facin més marques de temps els monitors ja les facilitarien. Veure Annex 7.

- **Un guàrdia de seguretat: (A partir de la 3ª Representació)**

- *Entrega de Salvació:* Cada hora pot donar entre 1 o 3 targetes de Salvació. El bofis l'entrega al Sanot que ell considera oportú. El Sanot se la pot guardar fins que la necessiti. És a dir quan algun Bofis li fa una fotografia mentre té la gorra posada, pot ensenyar la tarja per tal d'evitar la posterior detenció. El Bofis fotògraf haurà de marxar i no li podrà fer una altra fotografia fins a la propera marca de temps.
- *Neteja:* Pot treure Marques de Droga cada vegada que li ensenyin la gravació d'algú (Integrat o Sanot) dient les frases fetes. (Es podria limitar fins a un màxim de 3 per hora)
- *On pot actuar:* Anirà passejant per tots els edificis del Joc. Pot anar amb bofis reals per tal de fer-se passar per dolent. Els jugadors no podran dir ni interactuar negativament amb ell ja que representa que no saben res de la seva traïció.

- **Un bibliotecari: (A partir de la 4ª Representació)**

- *L'entrega:* Donarà als Sanots les frases fetes que haguessin perdut els anterior Sanots i els que propers que es transformin.
- *Visita d'un Sanot:* Cada marca de temps un Sanot pot demanar una nova tarja de frase feta. Al mateix temps pot demanar que li faci una nova parella amb les frases fetes que té.
- *On pot actuar:* Es quedarà a l'escenari esperant a que vinguin els Sanots.

- **Els caps dels Bofis i els Integrats.** Han d'actuar en tot moment i intentar que no es perdi l'empenta del joc.

4. Ubicacions del joc

Són els llocs on els jugadors representen el seu joc. És, de fet, el terreny on es poden moure tots els integrants de cadascun dels grups. Tots els llocs han d'estar ben delimitats amb cartells i amb ambientació adient. A cada zona de joc hauria d'haver monitors que controlessin les regles.

- Carrer.** És tota la zona de joc (que no siguin edificis) que delimiten els animadors.
- Vivendes 1.** Zona d'inici de joc. Hi ha d'haver monitors a les tres Vivendes per tal que controlin les modificacions que es fan a les targetes i possibles imprevistos.
- Vivendes 2.** Zona d'inici de joc.
- Vivendes 3.** Zona d'inici de joc.
- Zona de lleure 1.** Zona on la gent d'aquesta societat acostuma a oblidar-se dels seus problemes. Hi ha d'haver un monitor que faci de porter de la zona de Lleure per tal que controli l'entrada dels Sanots (només amb el passí especial)³² i assegurar-se que només poden entrar els Blancs o els Integrats.
- Zona de lleure 2.** Zona on la gent d'aquesta societat acostuma a oblidar-se dels seus problemes.
- Base d'operacions de Cos de Seguretat.** Ha de ser el lloc central dels bòfies. Al mateix temps es farà el tauler on s'anuncii el desenvolupament del joc. Finalment, serà el punt neuràlgic on hi haurà monitors que solventin qualsevol problemàtica que surtin durant el joc.

5. Fases del joc

- Explicació del joc a grans trets.
(Val a dir que s'aconsella que el joc s'allargui durant tot un dia. Fins i tot es podria fer durant una sortida de cap de setmana.)
Els jugadors representen un rol que els identifica durant tot el joc. Cadascú tindrà els seus propis objectius i podran interaccionar entre ells de manera que s'anirà creant una història col·lectiva on tothom té alguna cosa a dir. La manera de presentar els diferents personatges queda a la decisió de cada centre. Nosaltres hem volgut fer una proposta que pot ser vàlida.
Cal explicar l'ambientació a grans trets i repartir els personatges a cada participant. La millor manera seria que els mateixos monitors assignessin els papers d'alguna manera diplomàtica. Potser, que no es deixi a l'atzar és més convenient.³³
- Distribució de rols dels jugadors (personatges).
 - Grup dels **SANOTS**: Hi ha d'haver entre 10 - 18 Sanots.
 - Grup dels **BOFIS**: Hi ha d'haver 6 guardes de seguretat. O si més no, la meitat del total dels sanots.
 - Grup dels **INTEGRATS**: Hi ha d'haver uns 20 Integrats. O si més no, el doble que de sanots.
 - Grup dels **BLANCS**: Hi ha d'haver entre 10 i 15 víctimes.
 - Grup de **PNJ** (monitors): En total són cinc personatges (La Vella, Un guàrdia de Seguretat, el Bibliotecari, el cap dels Bòfies, el cap dels Integrats). Per tant els Sanots i els Blancs queden sense monitors que els recolzin.
 - Monitors: Quants més millors, és clar!
S'entregarà a cada participant una fitxa que representarà la seva identitat.³⁴ Podrà canviar al llarg de la història.

³²Recordau que el passí és d'un sol ús i intransferible. Per tant se l'ha de quedar el guàrdia de seguretat de l'entrada (monitor).

³³Fins i tot podien rebre cada participant a casa una carta on quedés reflectida l'ambientació del joc i també quin paper hi jugarà sense dir gaire cosa més.

³⁴Explicació de la fitxa: El nom del personatge se l'hauran d'inventar en base a l'ambientació. Jugador fa referència al nom real del participant. El grup és la facció a la qual pertany. La zona on vius serà el lloc on comencin a jugar. Cal que siguin més o menys equitatius totes les Vivendes segons els nombre de jugadors. Es farà un dibuix a la part inferior que els identifiqui com a comunitat. Veure Annex 3.

- c. Sentir-se grup. Cada grup de jugadors anirà a una sala on s'explicaran totes les característiques del grup que tenen assignat. Seria convenient que els jugadors tinguessin clares les regles i totes les possibilitats que hi ha en quant als materials que portaran, les targetes que hi ha.
- d. Com heu vist, quan un jugador canvia de bàndol a causa del desenvolupament del joc caldrà que siguin els jugadors els que li expliquin les noves regles a les quals està immers. D'aquesta manera es potencia la col·laboració i el sentiment de pertinença.
- e. Presentació del Centre d'interès.

Aquestes representacions cal que es preparin bé ja que posaran un caire teatral que ajudarà a endinsar-se en el rol. Les dues primeres es fan un cop s'ha explicat tot el joc i s'han fet ja els grups. La resta queda reflectit a l'explicació.

Cada vegada que es convoca als jugadors per fer una representació o per a qualsevol altra cosa han de deixar immediatament qualsevol acció que s'estigui fent. De fet, queda anul·lada. Aleshores es dirigeixen a la zona de les representacions per tal d'esperar les noves indicacions. Quan s'acabi han de tornar a dirigir-se a la seva zona d'Inici de Joc que marca a cada fitxa de jugador.

1. **Representació primera.** (Abans de començar el joc). Apareix la senyora Vella en una cadira. Es queixa de tota la societat i com ara ja no té res a dir, res a explicar als seus néts. Pot parlar també sobre la situació de la vida quotidiana d'aquest món. Ha d'acabar dient que ha amagat dins del seu cor informació molt valuosa i que si la troben (cada marca de temps) en una lloc secret podrà compartir-la amb tota la gent sana. El lloc on està amagada cal que ho decideixin els animadors. Hauria de ser un lloc que només ho sabessin els Sanots.³⁵ Tot i que no passa res si algun altre jugador la troba. Representarà que no estan preparats per veure més enllà dels seus nassos, és a dir que no afectarà al joc.
2. **Representació segona:** (Abans de començar el joc). El cap suprem dels Bofis fa acte de presència. Fa les presentacions que es trobin pertinents per tal de motivar a tots els jugadors finalitzant amb la lectura del Ban oficial:

Nosaltres us organitzem la vida. No patiu! Us tindrem entretinguts.

No us preocupeu per les vostres necessitats. Estaran totes cobertes. Tindreu allò que necessiteu.

No tingueu por! Nosaltres us facilitarem "recursos" per oblidar els vostres problemes.

A partir d'aquest moment comença el joc. Cada participant es dirigeix a la zona on té assignada a la seva fitxa com a Zona on vius.

CAL QUE EL JOC COMENCI A UNA HORA EN PUNT PER TAL QUE LES MARQUES DEL TEMPS³⁶ (CADA 20 ') QUEDIN BEN ESTIPULADES.

D'altra banda, cal que el Ban es penji al costat de la Base d'operacions del Cos de Seguretat. A mesura que avanci el joc s'aniran posant més indicacions o les fotografies de les víctimes dels Bofis. També s'ha de posar a quina Marca del temps s'està jugant: la de l'hora i la general del joc.

3. **Representació tercera:** (Una hora després d'haver començat el joc). Apareix un Bofis que no veu clara la situació actual de la societat. Explica que veu injust que les persones no puguin decidir, no puguin disposar del seu temps lliure per gaudir de la vida i no esclavitzar-se a ella. Afirma que aju darà al nou moviment de radicals que s'autodenominen Sanots per tal de no caure més en la foscor imperants.

Recordar que cada hora de joc el Bofis podrà donar: 1 - 3 **targetes de Salvació**³⁷ i a més pot proporcionar **Passis especials**³⁸ per entrar a les zones de lleure per tal d'influenciar als Integrats o Blancs en aquestes zones.

4. **Representació quarta:** (Convindria fer-la passades unes tres hores de joc). El **Bibliotecari** explica a tots els jugadors que ha trobat un important lot de llibres que parlen d'una altra manera de viure. Està molt preocupat perquè no li agradaria que el descobrissin. Llavors el Bofis que ajuda als Sanots surt a escenari i parlen sobre la possibilitat d'haver trobat brins d'esperança. **Recordar que** a partir d'aquest moment el Bibliotecari donarà totes les targetes que tingués dels Sanots que haguessin estat convertits i podrà ser visitat de la mateixa manera que la Vella per tal d'aportar els seus coneixements a les persones que ho desitgin. El bibliotecari estarà esperant-los al mateix escenari.

³⁵Per exemple una petita habitació de la casa de colònies, la terrassa d'una granja de la zona on es fa el joc...

³⁶Es pot tocar cada marca del temps amb una sirena o d'algun manera estrident per tal de donar sensació d'agobament i control.

³⁷Segons el nombre de jugadors.

³⁸Veure **Annex 4 i 5**.

- 5. Representació cinquena:** (Es pot fer en qualsevol moment del joc.) És una representació - parany. Començaria a parlar el cap dels Bofis i en un moment donat cridaria: Redada!
Aleshores repartirà aleatòriament entre 6 - 12 marques de Droga tenint en compte que no importa el que sigui el jugador. Tots els jugadors que hagin estat triats per a ser drogats podrien pujar a l'escenari i explicar en quines condicions queden. Una altra opció seria que fessin tornar a tots els jugadors a les seves Vivendes excepte els que han estat triats. Llavors els jugadors que es queden hauran de fer cas de les regles segons les noves dosis que tenen de drogan (fitxa, moviment...)
- 6. Representació sisena:**³⁹ (Quan es portin unes cinc o sis hores de joc). Surten els Bofis amb tots els Sanots que hagin estat transformats i demostren amb una conversa sobre les Drogues que només hi ha una manera de viure la vida. També podrien sortir alguns Integrats i Blancs per donar la visió personal de la seva Vida. A més també podria sortir el Bofis que ajudava als Sanots apressat pel Cap dels Bofis. Aleshores, fins a la resta del joc no tindrien l'ajut d'aquest personatge.
- 7. Representació sisena:** Final del joc. Es podrà fer un comentari de com ha anat tot el joc. Posar les fotografies i el vídeos que s'han fet. Es clourà el joc amb una reflexió sobre el joc i veure com afecten les drogues a la societat d'avui en dia. Segons com es desenvolupi cada joc es podrà fer d'una manera o altra. Potser ja no cal que surtin els personatges, sinó més aviat els dina mitzadors del joc.

Annex 1.

Les frases fetes:⁴⁰

- A cal ferrer, ganivet de fusta⁴¹/En casa de herrero, cuchara de palo.
- Allò que és promès, sigui atès / Lo prometido es deuda.
- Cobra fama i posa't a seure / Cría fama y échate a dormir.
- Com més por té el ca, més lladra / Perro ladrador, poco mordedor.
- De prometre a complir hi ha molt a dir / Del dicho al hecho hay un buen trecho.
- El que puguis fer avui no ho deixis per demà / No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.
- En boca tancada, la mosca no hi farà entrada / En boca cerrada no entran moscas.
- Molta fressa i poca endreça / Mucho ruido y pocas nueces.
- No és or tot allò que lluu / No es oro todo lo que reluce.
- On n'hi ha hagut, sempre en queda / Quien tuvo, retuvo.
- Que digui la gent i jo que estigui calent / Ande yo caliente, ríase la gente.
- Qui calla hi consent / El que calla otorga.
- Qui molt abraça poc estreny / Quien mucho abarca poco aprieta.
- Qui bé et voldrà plorar et farà / Quien bien te quiere te hará llorar.
- Tant et vull que et trac un ull / De tanto que te quiero te aboñego.
- Val més un tord a la mà que mil cinc-cents que volen / Vale más pajarero en mano que ciento volando.
- Val més evitar que curar / Más vale prevenir que curar.

Annex 2.

Tarja de Drogues.



³⁹Segons la durada de la Trobada es poden allargar o escurçar les representacions. Tot es tractar de crear una ambient de motivació i immersió dins del joc de rol.

⁴⁰Obviament se'n poden afegir més o treure'n segons les especificacions de cada partida.

⁴¹Poso també la versió castellana de les dites per si un cas es necessités. Compte! Només s'ha de fer servir una de les dues opcions.

Annex 3.
Fitxa del jugador.

Nom del personatge:
Jugador:
Grup:
Zona on vius:
Dibuix:

Annex 4.
Tarja de Salvació.

Estàs SALVAT...

...Jo no he fet res

Annex 5.
Passi Especial.

**Val per una entrada a
la Zona de Lleure que triïs**

Annex 6.

El meu temps: Què puc fer amb ell?⁴²

El meu temps: Què puc fer amb ell?

Ordres:

- 1^a Vivenda**
- 2^a Zona Lleure 1**
- 3^a Carrer**
- 4^a Zona Lleure 2**
- 5^a Vivenda**
- 6^a Carrer**

El meu temps: Què puc fer amb ell?

Ordres:

- 1^a Vivenda**
- 2^a Zona Lleure 2**
- 3^a Zona Lleure 1**
- 4^a Carrer**
- 5^a Carrer**
- 6^a Zona Lleure 2**

Annex 7.

M'avorreixo.

M'avorreixo...

Ordres:

- 1^a**
- 2^a**
- 3^a**
- 4^a**
- 5^a**
- 6^a**

⁴²Posem dos models amb l'avinentsa no haurien de ser tots els horaris iguals entre els Integrats. Fóra bo que hi hagués tres o quatre models on s'alternin les diferents zones de joc.

5

5. Dinàmiques de reflexió i treball pels infants i les famílies



Prevençió
de consum
de **drogues**
en àmbits
de **lleure**

Una realitat
incòmoda

5. Dinàmiques de reflexió i treball pels infants i les famílies

5.1. “La meua estona menuda”

Objectius

- Prendre consciència de les pors que, com a pare, cadascun té al voltant de les drogues.
- Vivenciar alguna escena temuda pels pares en relació als seus fills i el consum de drogues.
- Explorar formes alternatives d'afrontament d'aquestes situacions.

Destinataris

- Grups de mares i pares

Material

- Bolígrafs i papers
- Pissarra VELLEDA / retoladors per a escriure

Temps

- 2 hores

Introducció

Tots disposem de recursos per fer front a les situacions que considerem estressants. Però no totes les situacions impliquen mobilitzar-se de la mateixa manera (Lazarus & Folkman, 1984; Moos, 1993) i, per tant, afrontar la situació amb èxit. Tradicionalment, tota la recerca feta sobre les estratègies d'afrontament diferencien dos tipus de respostes: unes, d'aproximació a l'estrès i d'altres d'evitació (Moos, 1993). Les primeres estan dirigides a manegar el problema directament, i les segones a regular l'emoció que provoca l'estrès.

A la nostra vida quotidiana ens trobem amb situacions que tenen diferents nivells d'activació d'estrès.

Pavlosky, Keselam, y Fridlewsky (1977) van desenvolupar un mètode psicodramàtic que permet focalitzar l'atenció en les respostes emocionals del terapeuta. Per això, proposen recórrer un camí de 4 escenes: temuda, consonant, ressonant, resultant.

Per la present dinàmica hem fet una simplificació d'aquesta tècnica.

Desenvolupament

En primer lloc, cal donar un temps per a la reflexió individual per tal que tots els membres del grup escriguin en un paper una situació conflictiva concreta que imaginem que podria plantejar-se o que temem trobar-se en relació amb els seus fills i el consum de drogues.

Per tal de treballar l'escena temuda, la persona ha de triar dins el grup membres que representin els rols implicats en l'escena. A continuació, es passa a l'acció i cada membre representa el seu personatge fins que l'angoixa de la persona que està treballant la seva escena temuda sigui elevada i es trobi sense recursos per a fer front a la situació.

En aquest punt, s'atura la representació i el grup col·labora en la recerca d'un repertori alternatiu de respostes que permetin afrontar la escena temuda d'una forma més adequada.

Finalment, la persona que està treballant la seva escena temuda torna a representar-la integrant les noves formes d'afrontament que ha generat el grup. Mitjançant aquesta metodologia s'aniran treballant les diferents escenes temudes dels membres del grup.

Paper del dinamitzador/a

Facilitar la creació d'una escena final o resultant considerant les reflexions dels diferents membres del grup.

Feines prèvies

El dinamitzador d'aquesta fitxa senzillament cal que interioritzi els passos de l'execució de la dinàmica a fi de poder conduir al grup des de l'escena temuda a l'escena resultant.

Avaluació

És important invertir els últims 30 minuts de la dinàmica en fer un llistat que aglutini tots els recursos explorats al llarg del taller. Amb la finalitat de fer un repertori de solucions davant una situació d'estress.

Font i adaptació:

Susanna Arroyo i Dàmaris Muñoz

- Pavlovsky, E. Kesselman, H. Frydlewsky, L. Las escenas temidas del coordinador de grupos. Editorial Búsqueda. Buenos Aires. Cuando y por qué dramatizar. Editorial Búsqueda. Buenos Aires. 1984.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984): Stress, Appraisal and coping, Nueva York, SpringerPublishing company.
- Moos, R. (1993). Coping responses inventory Youth-form. Professional manual. Odessa, Florida.: PAR Psychological Assessment Resources.

5.2. "Fent recompte dels recursos i les necessitats familiars"

Objectius

- Reflexionar sobre els recursos i dificultats que cada família té en moments de crisi.

Destinataris

- Grups de mares i pares

Material

- Bolígrafs i papers
- Pissarra VELLEDA / retoladors per a escriure

Temps

- 2 hores

Introducció

La por que pot generar el pensar que un fill pot caure en una addicció o fer ús d'un consum esporàdic de drogues pot ser una situació de crisi dins la família. Reflexionar sobre altres situacions de crisi que no tenen per què estar relacionades amb les drogues viscudes dins la pròpia família o la família d'origen pot ser una via molt útil per aplicar, en el present, fórmules que van ser efectives en el passat.

En totes les famílies es viuen crisis, però una crisi es pot definir com a un perill o com a una oportunitat.

Desenvolupament

Explorant crisis anteriors viscudes en la família es poden explorar els recursos que la família té per tal de fer front a posteriors crisis, així com dificultats que limiten la bona resolució d'una crisi.

Les següents propostes es poden treballar amb tot el grup, o bé crear petits grups per a què comparteixin les qüestions entre ells i després fer una posada en comú. Donar un temps de reflexió personal al voltant de les següents preguntes pot facilitar el treball grupal posterior:

- Quines van ser les principals crisis que creus que has hagut d'afrontar a la teva família?
- Com va reaccionar la teva família davant d'aquestes?
- Consideres que la família va fer pinya (aglutinar) o es va disgregar davant d'aquesta?

Propostes de treball

- 1) Treballar en parelles. Descriu dues crisis familiars, una que va acabar solucionant el problema i una altra en la qual el problema no es va solucionar, donant lloc a un tema permanent de conflicte; és a dir, un tema no resolt. Construïu dos llistats amb les raons que al vostre criteri van facilitar i van dificultar la resolució de les situacions de crisi.
- 2) Partim del supòsit que un dels vostres fills té un problema amb les drogues o sospites que el pot tenir. Connectant-lo amb l'exercici previ de les històries familiars, quines respostes et resultarien més fàcils aplicar i quines més difícils i per què?. Es treballarà en petit grup i després es posarà en comú.
- 3) Respondre en gran grup a la pregunta: EN QUIN MOMENT CAL ACTUAR DAVANT DE LES SOSPITES DE CONSUM DE DROGUES D'UN FILL?

Paper del dinamitzador/a

- 1) En aquesta dinàmica és molt important haver creat prèviament un clima de distensió i confiança dins del grup, ja que el contingut de les propostes fa connectar amb moments viscuts d'una certa intensitat emocional.
- 2) Facilitar el diàleg, la visió crítica i el consens.

Avaluació

Destinar els últims 30 minuts a extreure unes conclusions clares.

Font i adaptació:

Susanna Arroyo i Dàmaris Muñoz

- Vega, S. (2005). Taller vivencial de treball amb terapeutes. Máster en terapia de familia y pareja. Hospital de Sant Pau. UAB.

5.3. “Com em comunico?”

Objectius

- Analitzar quins factors afecten a la comunicació

Destinatari

- Grups de mares i pares

Material

- Fotocòpia dels trets característics de les 5 posicions de la comunicació .

Temps

- 2 hores

Introducció

“La comunicació és a la salut personal i a les relacions interpersonals, el que la respiració és a la vida” Satir, V. (1991)

Allò que es diu, la forma de dir-ho i la manera en què la gent reacciona durant situacions que provoquen tensió, sovint queden fora de la nostra percepció conscient. Per tal de comprendre la manera en què les persones responen a la tensió que sorgeix en les relacions, Virginia Satir (1991) desenvolupa el concepte de posicions de comunicació desenvolupant 5 posicions amb les seves respectives postures corporals i els sentiments que cadascuna representa.

Desenvolupament

Propostes de treball

En primer lloc el dinamitzador ha d'explicar les 5 posicions de comunicació proposades per la Satir. A continuació es fan grups de 5 persones i cada grup pensarà una situació conflictiva amb els seus fills relacionada amb les drogues tant des de la prevenció com des del consum. Cal triar una situació que permeti una forma de resolució.

A l'atzar cada membre del grup triarà una de les 5 posicions de comunicació. Destinarà un temps a repassar en què consisteix aquella posició, i a continuació tots 5, des de el seu paper, iniciaran un debat amb l'objectiu d'arribar a una solució consensuada entre tots.

La dinàmica finalitza amb una posada en comú per tal de reflexionar sobre:

- 1) Existeix una posició de comunicació que és més facilitadora en la resolució dels conflictes?.
- 2) Punts forts i febles de cada posició.

Paper del dinamitzador/a

- 1) Interioritzar personalment quins són els trets diferencials de cada posició de comunicació.
- 2) Facilitar un ambient adient per la reflexionar sobre la dinàmica feta.

Feines prèvies

Llegir amb tot el grup l'escrit adaptat del taller de treball vivencial amb terapeutes dirigit per la Dra. Susana Vega.

Avaluació

És important invertir els últims 30 minuts de la dinàmica a reflexionar sobre el treball.

Font i adaptació:

Susanna Arroyo i Dàmaris Muñoz

- Satir, Virgini et al (1991) Talleres de comunicació con el enfoque Satir. Manual de trabajo práctico, México, PAX.

Allò que es diu, la forma de dir-ho i la forma en que la gent reacciona durant situacions que provoquen tensions, sovint queden fora de la nostra percepció conscient. L'exercici exemplifica que, generalment, l'actitud que assumim consisteix en respondre a la tensió en comptes d'estar en contacte amb la situació i amb la gent que participa. Les reaccions es deuen més a la tensió que als problemes de la relació: cada persona fa el necessari per estar còmoda. Després pot prestar atenció a la dificultat o problema que té en parella. Per comprendre la manera en què la gent manega i respon a la tensió que sorgeix en les relacions V. Satir desenvolupa el concepte de posicions de comunicació desenvolupant 5 posicions amb les seves respectives postures corporals i els sentiments que cadascun representa.

Escrit adaptat del taller de treball vivencial amb terapeutes dirigit per la Dra. Susana Vega.

1) CONCILIADOR / MÀRTIR / APLACADOR (sumís).

En aquesta posició, la persona sotmesa a tensió accepta qualsevol cosa que se li digui o se li proposi, independentment del que senti o cregui. De tal manera que l'altra persona no s'enfadi. L'única manera que aquesta persona considera que pot resoldre les coses és permetent que la resta se surti amb la seva. El conciliador utilitza paraules d'acceptació o respostes conciliadores: és culpa meua, el que tu diguis, no et preocupis pel que jo vull... Les paraules concorden: tot el que tu vulguis està bé.

2) EL CULPABILITZADOR / ACUSADOR / AGRESSIVITAT

En aquesta posició, l'actitud consisteix en què, independentment d'allò que succeeix, la culpa és de l'altra persona. Els acusadors utilitzen paraules culpabilitzadores: per què tu sempre...?, per què mai?... mai deixes que jo... sempre tens la culpa de què... Les paraules estan en desacord. El cos tens. La postura corporal consisteix en estar de peu amb una mà a la cintura i el braç assenyalant de manera acusadora, el pes del cos descansa a la cama de davant. "Tu mai fas res bé".

3) EL SUPER RAONABLE / COMPUTADORA

En aquesta posició, la persona es desconnecta dels sentiments o les necessitats de tot el món i de les seves pròpies. La situació és el més important i es manega d'acord a les regles establertes per la Constitució, la Bíblia... Les paraules són pedants i fan referència a autoritats, a regles o allò que hauria de ser. La postura corporal consisteix en mantenir el cap alt, rigidesa, les mans creuades davant imitant a un predicador i dirigir la mirada per sobre de les persones i no cap a elles. Les persones que es situen en aquesta situació semblen voler evitar l'apropament.

4) EL DISTRACTOR / IRRELLEVANT

La forma de manega la tensió en aquesta posició consisteix en no tenir present res en absolut: ni un mateix ni l'altra persona, ni la situació. El distractor pot estar contínuament en moviment, canviar de tema, o estar físicament evadit utilitzant el recurs de l'alcohol, treball, o abandonar l'escena. Les paraules del distractor no es refereixen a l'assumpte que s'està tractant. Són irrellevants, no tenen sentit. La postura corporal està canviant constantment i sense raó aparent. Habilitat per confondre. Fa sentir a l'altra persona desequilibrada i a la defensiva. Al principi podria resultar graciosa.

5. EL COHERENT

"Sí, en aquest moment estic enfadada". En aquesta posició, la persona té present allò que succeeix a les altres persones, a un mateix, la situació i els fets reals. La comunicació és clara, directa, oberta, fluida i específica. La postura corporal reflecteix comoditat i tranquil·litat. El poder en la congruència ve de la suma de les paraules, sentiments, cos i expressions.

5.4. “Com sóc fent de pare o de mare?”

Objectius

- Reflexionar sobre els propis comportaments i actituds en el rol de pares.
- Detectar possibles dissonàncies entre com em veig com a pare/mare i com em veu el meu fill.

Destinataris

- Grups de mares i pares

Material

- Fotocòpia dels “Fantasmets”
- 2 llapis de colors

Temps

- 1h 30 minuts

Introducció

Autoconcepte

Tradicionalment s'ha estudiat la influència de l'autoconcepte en el benestar psicològic. S'entén per autoconcepte la representació que l'individu té de sí mateix. Bandura (1997) cita que l'autoconcepte es mesura a partir d'una avaluació de com un es veu a sí mateix. Segons Burns (1979) és un judici personal que s'expressa en l'actitud que l'individu té respecte a ell mateix.

De les següents cites sobre l'autoconcepte cal destacar Ramírez, M^a i Herrera, F:

Rosenberg (1979) implica la totalitat dels pensament i dels sentiments que fan referència a un mateix com objecte. Wylie (1979) opina que l'autoconcepte inclou les cognicions i avaluacions respecte a aspectes específics del sí mateix, la concepció del sí mateix ideal i un sentit de valoració global, autoacceptació i autoestima general.

L'autoconcepte és una variable que té un pes important en com interactuem amb el nostre entorn: família, amics, feina, etc. Davant situacions que es poden considerar com a estressants, l'autoconcepte juga un paper important. De la manera ens considerem serà el que determina en cert sentit en com ens posicionem davant la vida.

Desenvolupament

Propostes de treball

- Individualment cal triar 3 fantasmets que il·lustrin com em veig fent de pare/mare i 3 fantasmets que il·lustrin com crec que els meus fills em veuen fent de pare/mare.
- Després es posa en comú i cadascú explica quins fantasmets ha escollit i per què.

Paper del dinamitzador/a

El dinamitzador cal que promogui un ambient de confiança en el que la persona pugui mostrar-se davant el grup i ajudar en la tria dels fantasmets a les persones que mostrin més dificultats.

Feines prèvies

Cal que el dinamitzador observi tots els fantasmets abans d'iniciar la dinàmica per tal de tenir present quins aspectes de la persona representen.

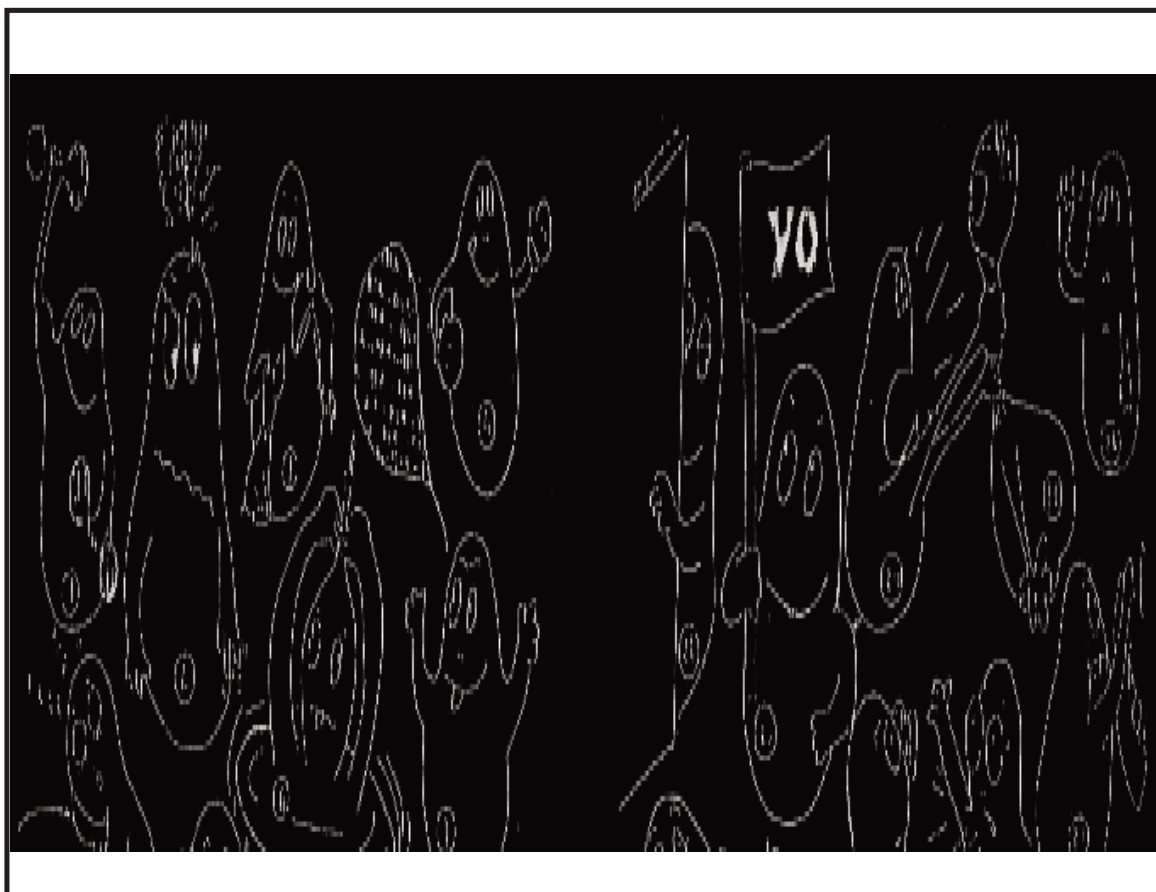
Avaluació

Destinar un temps a reflexionar grupalment sobre les dissonàncies trobades.

Font i adaptació:

Susanna Arroyo i Dàmaris Muñoz

- BURNS, R. B. (1979): The self concept. Theory, measurement, development and behaviour. New York: Logman.
- Bandura, A. (1977): "Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change". Psychological Review, 84, pp. 191-215.
- Rosenberg, M. (1979). Conceiving the self. New York: Basic Books.
- Wylie, R.C. (1974) The Self-Concept. Lincoln, NE: University of Nebraska



5.5. “El Lleó i el ratolí”

Objectius

- Aprendre a demanar ajuda.
- Augmentar l'acceptació i valoració d'un mateix.

Destinatari

Infants (de 6 a 12 anys)

Material:

Cap

Temps:

Menys d'una hora

Introducció

Tots, en un moment o altre, tenim dificultats, a l'escola, amb els germans, amb els pares. L'important en aquests moments es saber-ho parlar, saber dir el que ens passa, sense vergonya, sense pensar què dirà el pare o la mare, què pensarà de mi.

Es pot fer, si el grup es molt participatiu, una roda, solament enunciant una o unes dificultats que sent o ha sentit cada infant.

Desenvolupament

Es llegeix el conte:

Com cada tarda el lleó dormia la migdiada. A ell no li agradava gens que el molestessin mentre ho feia, però, ò avui, un ratolí entremaliat se li anava passejant per sobre de la panxa... De cop i volta el lleó es desperta i:

- Grrrrr... Qui gosa despertar-me? - va rugir el lleó.
- Oh, perdona, rei de la selva, jo... - contestà el ratolí.
- Es que no saps que quan em desperten tinc una gana terrible? - l'amenaçà el lleó. Sóc capaç de menjarme el primer que se'm posi davant!
- No te'm mengis, si us plau. No volia molestar-te! Deixa'm marxar, potser algun dia et seré útil- Va dir el ratolí espantat.
- Tu? No hi ha ningú més fort que jo. Com em pot ajudar algú tant petit com tu? Vinga, ves-te'n i no em molestis més.
- Al cap d'uns dies el lleó va sortir a caçar per passar l'estona. Després de passejar una estona va veure una zebra i es va posar a perseguir-la, però de cop i volta va caure dins d'una trampa, en una xarxa i no en podia sortir.
- Que ximple he estat! He caigut a la trampa d'un caçador!!
- El caçador caçat? - va dir una veu aguda des de fora. - Qui ets? - Va dir el lleó.
- Sóc el ratolí. Vols que t'ajudi?
- I com em pots ajudar a sortir d'aquí?
- Doncs mossegant les cordes de la xarxa per alliberar-te. - Va contestar el ratolí.
I dit i fet. El ratolí va començar a rosegat les cordes que atrapaven al rei de la selva fins que va aconseguir alliberar-lo.
- Ja està! Ets lliure! - va dir el ratolí. El rei de la selva va sortir de la xarxa gràcies al seu company.
- Ara sé que no sóc tant fort com em pensava. M'has salvat utilitzant tant sols les teves petites dents. Gràcies amic!!

Paper del dinamitzador/a:

Després de la lectura i un curt espai de silenci per tal que els nens i nenes puguin reflexionar, cal conduir el diàleg en dos àmbits, com han solucionat o com poden solucionar les dificultats que han expressat abans de llegir el conte i donar el missatge que demanar ajuda es un fet que hauria de ser habitual. No ha de fer vergonya.

Avaluació:

A curt termini veure si els infants han assimilat el fet de demanar ajuda. A llarg termini avaluar en el centre si els nens i nenes realment demanen més ajuda quan s' veuen amb alguna dificultat i com responen els companys i els monitors.

Font i adaptació:

Extret de les teràpies grupals que es porten a terme al Centre d'investigació i tractament de les addiccions (CITA).

5.6. "Vet aquí un gos, vet aquí un gat, aquest conte no s'ha acabat"

Objectius

- Treballar certes actituds que poden prevenir l'aparició de conductes addictives en infants.
- Reflexionar sobre la funció dels nous entorns audiovisuals.

Introducció

Sentit del conte "La nena que tenia un petit problema (com tothom)"

Aquest conte obre i amplia els mapes conceptuals de les addiccions i de tot allò que altera la consciència (com ara les drogues).

Juga amb significats concrets i reals (pràctica cada vegada més estesa dels mitjans audiovisuals com a desconexió de la realitat) amb significats simbòlics o figurats (com passar a formar part d'un món virtual) que resulten útils per introduir noves idees i augmentar l'impacte emocional.

Per no tenir efectes contrapreventius, no tracta específicament el tema de les drogues –amb infants no convé fer-ho–. Tanmateix, es treballen una sèrie d'actituds que poden ajudar a prevenir certs comportaments addictius, en general, i amb les drogues, en particular.

Desenvolupament

El conte està realitzat de forma que:

- La protagonista té molts trets compartits amb la majoria d'infants.
- Està inacabat, per afavorir la implicació en el desenvolupament final de la història.

Després de la dramatització, no només cal analitzar-lo i pair-lo amb el grup, sinó que també cal cercar conjuntament un final.

La reflexió final de l'activitat cal que relacioni la història de la protagonista amb la realitat que envolta els infants.

Paper del dinamitzador/a

Idees per a qui explica el conte!

1. Llegeix-te'l alguns cops abans de narrar-lo i busca els detalls que ajudin a donar-li un sentit complet.
2. Descobreix-ne els continguts entre línies i deixa'ls entreveure.
3. Entona'l. Representa'l amb gestos i mimica amb molt d'èmfasi.
4. Fes que tothom t'entengui: vocalitza, i augmenta el volum si cal, pregunta i contesta, interacciona.
5. El pots dramatitzar amb l'equip o el grup. Ambdues possibilitats donen molt bons resultats.
6. Fes-te'l teu. Afegeix el que vulguis i treu el que et faci nosa.
7. Et pot servir com a activitat o com a eix d'animació.

El conte

La nena que tenia un petit problema (com tothom)

L'Anna era una noia que, com tothom, tenia algun petit problema. Ben bé no recordo quin. Podria haver estat que els companys li feien burla perquè estava una mica grassoneta o massa prima. O potser perquè es transformava en una mosca de quatre ulls quan es posava les ulleres. O seria que s'encallava parlant? O bé que xerrava massa ràpid?

Va ser llavors quan va trobar un lloc que li va fer oblidar els seus problemes: la Gran Pantalla. Ben bé no recordo quina. Va ser la de la consola o la del DVD? O potser la de l'ordinador? Encara que també podria

haver estat la de la tele...

En un començament, només s'hi estava una estona, amb la GP; però de mica en mica la va anar absorbint més i més temps. I tot el que no era la GP, cada vegada li omplia menys.

Ja no li agradava anar a escola i a l'hora del pati seia en un raconet on ningú no la veia. I amb els ulls clucs li agradava imaginar-se que estava dins de la GP. Ben bé no recordo com. Però podia haver estat l'heroïna del videojoc que més l'apassionava. O potser la protagonista dels dibuixos animats. O seria la fitxa que sempre ajudava a passar de pantalla?

Era al món al revés: a les nits somniava amb l'escola, amb casa seva, amb el seu barri, amb les seves amigues o els seus amics. Per això a l'Anna no li agradava dormir: preferia quedar-se desperta i somniar en les mil aventures de la GP. Ben bé no recordo com. Però podia haver estat encaixant les peces d'aquell joc de la consola com si la tingués al davant. O potser matant més dolents? O seria salvant més bons?

La mestra de l'Anna li deia cada matí que estava sempre als núvols: "Anna!, Anna! Estic esperant que algun dia aterris". Els pares li deien el mateix, i la seva amiga Nàdia, i el seu cosí. La lluna de València era ara la seva única companya.

I mira per on que van descobrir el seu amagatall. Fos com fos, n'havia de trobar un altre (el lavabo va ser el seu nou cau durant uns dies). Però l'Albert, que sempre ficava el nas allà on ningú no li demanava, va delatar el seu aixopluc. L'Anna estava farta de pensar i va decidir que ara només volia jugar. S'amagà darrere la GP (de ben segur que en aquell indret ningú no la trobaria).

S'hi va quedar i va ser en un munt de llocs fantàstics. Ben bé no recordo de quina manera. Però podia haver estat convertint-se en la seva pròpia heroïna. O potser era formant part dels programes de la tele. I quan cada matí el mestre li cridava l'atenció per no haver fet les seves tasques, tancava amb força els ulls i guanyava molts punts per passar noves pantalles.

Però un dia allò va començar a agafar un altre color (la GP s'estava convertint en blanc i negre). Ben bé no recordo com. Però podia haver estat que a mesura que anava passant pantalles mantenir-se en peu li suposava més esforç. O potser que li fallava l'energia i no tenia recàrregues de combustible. O seria que li feia cada vegada més mal haver de somriure sempre davant les càmeres i els focus?

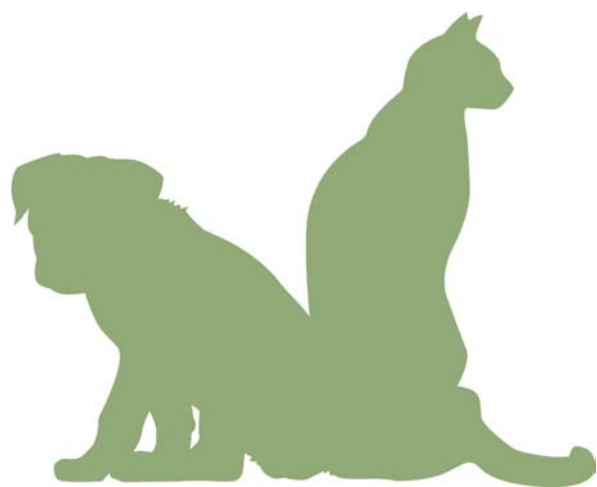
De sobte, la GP es va apagar (va saltar l'automàtic de l'electricitat per sobrecàrrega i sobreesforç) i es va quedar sola en la foscor. Durant uns segons, l'Anna es va haver de concentrar per trobar una solució!!

Aquell dia, per primera vegada en molt temps, va dubtar: no sabia si havia d'augmentar la potència de la companyia de l'electricitat o tornar a mirar a través de la llum del sol.

Font i adaptació:

Olivia González i Carles Sedó

- Fitxa publicada a revista ESTRIS número 125 (Maig-Juny 2002).



6. Dinàmiques de reflexió i treball pels infants i les famílies

A continuació us oferim una sèrie de recursos, programes de prevenció i adreces web amb l'objectiu de poder aprofundir en els temes que s'han treballat a les pàgines anteriors.

NOM	TELÈFON	WEB
Agència de Salut Pública de Barcelona	93 238 45 45	www.aspb.es
Àmbit Prevenció	93 237 13 76	www.ambitprevencio.org
Creu Roja. Programa Som.Nit	93 319 45 68	www.creurojajoventut.org
Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya	93 556 63 53	www.gencat.cat/salut
Directoris de recursos sobre drogodependències	902 153 644	www.lasdrogas.net www.lasdrogas.info
Disminució de riscos Reducció de riscos associats al consum de cànnabis		www.queruli.info
Educació per a l'Acció Crítica	655 527 427	www.edpac.org
Energy Control. Associació Benestar i Desenvolupament (ABD)	902 253 600	www.energycontrol.org
Fundación Alcohol y Sociedad	91 745 08 44	www.alcoholysociedad.org
Fundació Catalana de l'Esplai. L'aventura de la vida. Viure i somriure	93 474 42 51	www.esplai.org/aventuravida www.esplai.org/propostaeducativa/viureisomriure/01.asp
Fundació d'Ajuda contra la Drogadicció (FAD)	91 383 83 48	www.fad.es
Fundació Mensalus	93 417 85 00	www.fundaciomensalus.org
Fundació Salut i Comunitat	93 244 05 70	www.fsync.org
Informació i reducció de riscos (14-15 anys)		www.elpep.info
Informació i reducció de riscos (16-18 anys)		www.laclara.info
Joves i Festa.		www.kolokon.com
PDS Prevenció i Desenvolupament Social	93 430 71 70	www.pdsweb.org
Pla Municipal de drogodependències de l'Ajuntament de Mataró	93. 758 23 01	www.mataro.org
Plan Nacional sobre Drogas		www.pnsd.msc.es
Secretaria de Joventut de la Generalitat de Catalunya	93 483 83 83	www.gencat.cat/joventut

7

Relació d'autors/es



Prevenió
de consum
de **drogues**
en àmbits
de **lleure**

Una realitat
incòmoda

7. Relació d'autors/es

Dina Albareda Novell. Psicopedagoga. Professora del departament de Psicologia de l'Institut de Formació (Fundació Pere Tarrés) i Mestre d'educació especial al Centre Especial l'Alba.

Mariona Andreu i Pardo. Educadora Social. Tècnica de Captació de Recursos del MCEC (Fundació Pere Tarrés). Coordinadora de cursos del Departament de Pedagogia de l'Institut de Formació (Fundació Pere Tarrés). Educadora Social a la Residència de Gent Gran Jubany.

Susana Arroyo Andreu. Psicòloga.

Eduard Bartrina i Comalat. Filòleg. Professor del departament de Jocs i de Psicologia de l'Institut de Formació (Fundació Pere Tarrés). Cap de Centres i Zones del MCEC (Fundació Pere Tarrés). Professor de Secundària.

Daniel Cañero Pérez. Psicòleg. Professor del departament de Psicologia de l'Institut de Formació (Fundació Pere Tarrés). Tècnic de l'Àmbit d'Adolescents i Joves del MCEC (Fundació Pere Tarrés) i psicòleg al CEP Nou Quixalles de L'Hospitalet de Llobregat.

Olivia Gonzalez.

Dàmaris Muñoz Cano. Educadora Social i Psicòloga. Terapeuta de Família i Parella.

Pere Muñoz Sellart. Psicòleg i mestre. Professor del departament de Psicologia de l'Institut de Formació (Fundació Pere Tarrés), mestre i psicòleg de l'escola Sagrada Família d'Horta.

Enric Pujol Humet. Psicòleg i educador social. Director de la Llar Pere Barnés, d'Arrels fundació. Ha estat psicòleg en diferents centres de tractament de persones amb drogodependències.

Sergi Sanmartí Fuentes. Mestre de Primària. Actualment finalitzant els estudis d'Humanitats a la UOC. Professor del departament de Pedagogia de l'Institut de Formació (Fundació Pere Tarrés).

Carles Sedó i Luzuriaga. És educador social i també pedagog. Preventòleg d'Educació per a l'Acció Crítica.

Maria València i Vera. Mestre d'Educació Especial. Cap de Departament i docent del Departament de Pedagogia de l'Institut de Formació (Fundació Pere Tarrés). Presidenta del MCEC (Fundació Pere Tarrés).

Anna Vendrell i Solanas. Titulada en Educació Infantil i Llicenciada en Psicopedagogia. Mestre d'un CEIP.

www.peretarres.org/mcec

Numància, 149 - 151
08029 Barcelona
Tel. 934 100 100
Fax 934 196 768
secretaria.mcec@peretarres.org



**FUNDACIÓ
PERE TARRÉS**
Moviment de Centres
d'Esplai Cristians