

PROGRAMA 12-13

CACI JELLÀ
Valencia

ACTIVITATS PER A L'AULA



DEFINICIÓ

A què ens referim amb un programa de prevenció escolar de les drogodependències?

TITULARITAT autors i entitats intervinents

OBJECTIUS

FONAMENT'S LEGALS

Orientacions per a
L'EQUIP DE DIRECCIÓ
dels centres educatius

MARC TEÒRIC

FAMÍLIA:

- Apunts per al/la tutor/a
- Grups formatius per a pares i mares

MATERIALS I ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

DOCUMENTS DE SUPORT I FORMACIÓ PER AL/LA TUTOR/A

AVALUACIÓ

ESTUDI DE CONSUM DE DROGUES ALACANT 2014

PROGRAMA 12-16

TALLERS

1ª ACTIVITAT

EL QUE DE VERITAT
IMPORTA



2ª ACTIVITAT

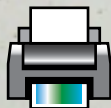
ENS DEIXEM PORTAR?

3ª ACTIVITAT

DECIDIM
RAONADAMENT:
FUMAR O NO FUMAR?

4ª ACTIVITAT

ES GUANYA SEMPRE?



Introducció

Madurar és el camí cap a l'autonomia. És el procés que va d'una vida dependent i determinada per les decisions dels adults sobre el xiquet i la xiqueta a anar adquirint a mesura que es creix més capacitat per a prendre decisions pròpies.

És a partir de la pubertat quan comencen a assajar eixa autonomia; ja són els mateixos adolescents els que s'han d'enfrontar a situacions en què han de decidir què fer sense la presència dels pares i mares.

Facilitar-los eines per a reconèixer les influències que reben, els aspectes que determinen les seues decisions, els ajudarà a ser més crítics. Assajar el procés de presa de decisions raonades i conèixer les diferències entre decisions impulsives, raonades i per hàbit els ajudarà a reflexionar sobre el seu mode d'actuar.

A més, proposem relacionar la presa de decisions amb l'inici de consum de tabac i facilitar-los informació sobre esta substància perquè disposen de més elements per a decidir amb criteri.

Els **objectius** que plantegem per a este curs són:

- Analitzar els valors propis.
- Analitzar la influència dels valors sobre les nostres accions.
- Analitzar la xarxa personal de contactes.
- Analitzar el procés de presa de decisions raonades.
- Fomentar el sentit crític dels alumnes enfront de la pressió de grup.
- Informar sobre el tabac, el procés de convertir-se en fumador, efectes, dependència...

Per a això, hem elaborat **4 activitats** per a realitzar la primera pel tutor o la tutora, de caràcter introductori, dos per educadors/es del Pla Municipal sobre Drogodependències de l'Ajuntament d'Alacant i una altra a realitzar una altra vegada pel tutor o tutora per a concloure i reforçar els missatges.

Responsable d'aplicar l'activitat

Tutor o tutora.

1ª ACTIVITAT

Introducció

La salut és un valor que si es té com a tal, ha d'orientar les decisions: què fer per a cuidar-nos i per a cuidar els altres.

En el procés de maduració, d'anar aconseguint quotes d'autonomia, es va assajant i aplicant la capacitat de cuidar-se. La salut es referix a molt més que a estar o no malalts. És un estat d'equilibri no sols físic, sinó també psíquic i espiritual.

La salut és un estat (es pot estar sa o no), però també és un procés (es desenvolupa en unes determinades coordenades espacials i temporals), una condició de possibilitat (un pot ser una persona sana o no ser-ho, tant en el pla mental com en el físic) i un ideal (és una tendència cap a la màxima felicitat o el major benestar possible). La salut també podrà vindre definida per una escala de gradació de major a menor o de més a menys. En la pubertat i en l'adolescència no sol ser un dels valors predominants. Per a molts jòvens, es pressuposa la salut i en determinats moments de la seua vida les conductes de risc, la novetat, l'experimentació, resulten molt més atractives que els hàbits saludables. Per això, recalcar en la SALUT com a VALOR, permetrà reforçar-la.

Objectius

- Afavorir la reflexió sobre la pròpia escala de valors que al seu torn afavoreix el desenvolupament de l'autoconcepte.
- Fomentar la salut com a valor.
- Facilitar informació sobre el concepte de salut.

Materials

- Reproductor audiovisual.
- Curtmetratge *El triangle de la salut* de l'Ajuntament d'Alacant.
- Paper i bolígraf per alumne.
- Pissarra.

Duració

Una hora lectiva.

EL QUE DE
VERITAT
IMPORTA

1 Llista de valors

El professor o la professora pregunta a l'alumnat que pensen les coses a què més importància donen: persones, situacions, desitjos, activitats, ... Per a això, se'ls demana que facen una llista completant la fitxa corresponent (poden projectar-la a la pissarra). A continuació, se'ls demana que ordenen la llista per orde d'importància.

LLISTA DE VALORS

ELS PRIMERS QUE SE T'OCÓRREGUEN		ORDENATS PER ORDRE D'IMPORTÀNCIA	
1.-	1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-	2.-
3.-	3.-	3.-	3.-
4.-	4.-	4.-	4.-
5.-	5.-	5.-	5.-

Es demana a l'alumnat que reflexione sobre les coses que ha posat i se n'adone de quin tipus són:

- Coses que posseïsc
- Coses que desitge posseir
- Éssers humans
- Éssers vius
- Valors com llibertat, honestetat, tolerància, amor...
- Altres...

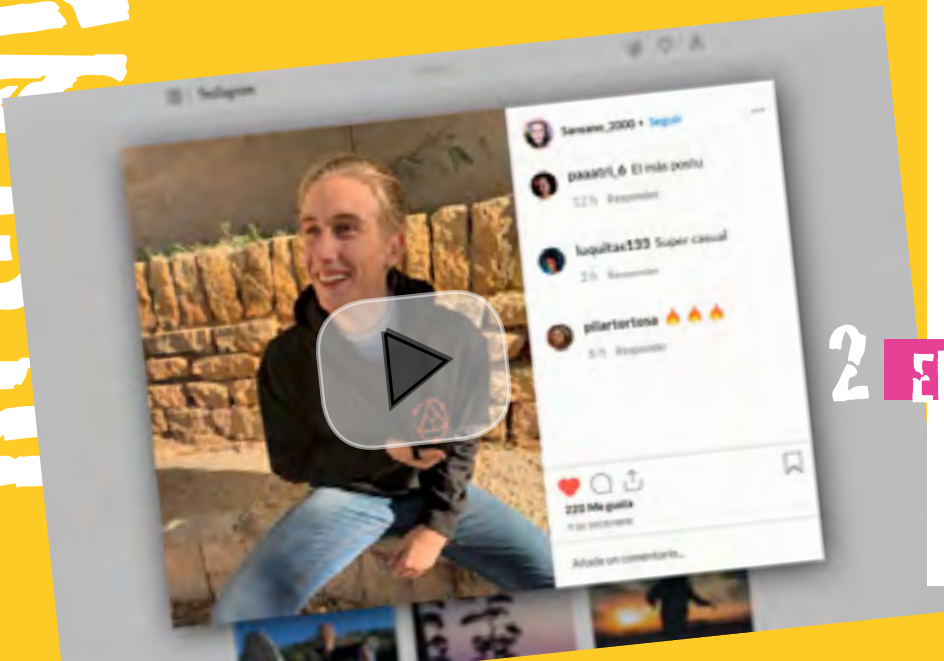
A continuació, per parelles o tríos poden comentar les llistes individuals.

2 El valor de la salut

Es pregunta quants han triat la SALUT com una de les coses més importants.

Es pregunta què és per a ells la SALUT.

Es visiona el **vídeo del TRIANGLE DE LA SALUT** que aporta informació sobre el tema.



A continuació s'insisteix en:

- La salut no sols és estar o no malalt.
- Tindre bona salut depén de la biologia de cadascú, de l'entorn, del sistema sanitari a què té accés, i dels HÀBITS DE SALUT.

Es demana a l'alumnat que, per grups, facen un llistat d'hàbits saludables i un altre d'hàbits que els perjudiquen. Per a animar la tasca, se'ls pot dir que en la posada en comú guanyarà el grup que més hàbits mencione, sempre que un jurat seleccionat d'entre la classe, considere que efectivament mencionen hàbits importants per a la salut.

Finalment, el professor insisteix en els hàbits de fumar o en el d'abusar de l'ordinador, els videojocs, etc. I s'explica a la classe que en successives setmanes s'aprofundirà en com aqueixos hàbits poden afectar la seua SALUT: en les dues tutories successives es tractarà el tema del tabac i en la tercera, el tema de les pantalles.

3

Preparació de l'última sessió sobre pantalles

Se'ls pot demanar que busquen informació sobre **tipus de videojocs, aspectes positius i aspectes negatius del seu ús; què opinen els experts per exemple de Silicon Valley, els psicòlegs, etc.; diferències estadístiques d'ús entre hòmens i dones...** Per a això, cal que busquen informació i porten notícies a aqueixa tutoria i exposen les seues conclusions. Se'ls pot orientar que en EL PAÍS DIGITAL hi ha una sèrie d'articles davall l'epígraf «Crecer conectados», que poden aportar-los idees.

2ª ACTIVITAT

ENS DEIXEM
PORTAR?

Responsable d'aplicar l'activitat

Educador o educadora de l'Ajuntament.

Introducció

A partir dels 12 anys els xiquets i les xiquetes comencen a prendre les seues pròpies decisions. Fer-los reflexionar sobre aquest fet i sobre com es prenen les decisions, quines coses ens influeixen, què ha de ser important per a nosaltres i no deixar-nos portar en contra dels nostres interessos, són aspectes sobre els quals volem incidir. En aquesta primera activitat, volem que reconeguen el paper que juga la influència social en les nostres decisions i quines coses són verdaderament importants per a ells i elles.

Objectius

- Reflexionar sobre el procés de presa de decisions.
- Reflexionar sobre què ens porta a prendre la decisió de fumar o no fumar.
- Reflexionar sobre la influència social.
- Aprofundir sobre l'assertivitat.

Materials

- Reproductor audiovisual.
- DVD Banc de ferramentes per a la prevenció, de la Fundació d'Ajuda contra la Drogoaddicció: "La família".
- Curt sobre INFLUÈNCIA SOCIAL, realitzat per l'Ajuntament d'Alacant.
- Curt sobre PRESSIÓ DE GRUP, realitzat per l'Ajuntament d'Alacant.
- Pissarra.

Duració

Una classe lectiva.

1 Recordem el que treballa

Quines coses són importants per a nosaltres? La salut és important? Per què? Com podem ajudar a tindre una bona salut? Els hàbits són essencials en l'atenció de la salut. De què depèn crear hàbits saludables? Doncs dependrà de les decisions que prenguem i que mantinguem en el temps.

La presa de decisions és essencial a l'hora d'optar per conductes que ens ajuden o que ens perjudiquen. En aquesta activitat aprofundirem en com prenem les decisions i assajarem aqueixa presa de decisions.

En la seqüència veurem, a través d'una situació senzilla, el difícil que pot resultar a vegades prendre decisions. Després del seu visionat, plantejarem una sèrie de preguntes en gran grup per a fomentar el diàleg i reflexionar sobre la presa de decisions.

2 Visionat d'audiovisuals

Seqüència de la Pel·lícula "Família" (quins texans em pose?)

La seqüència mostra uns germans que estan preparant uns regals per a l'aniversari de son pare. La germana pregunta als seus germans quin pantaló ha de posar-se. Quan el seu germà li dona la seua opinió, ella s'enfada i els diu que la deixen en pau perquè no seran ells els que decidisquen la roba que s'ha de posar.

MARQUES PER A LA REFLEXIÓ:

- Per què ens costa a vegades decidir què ens posem?
- A més de la roba, en quina altra cosa ens costa decidir-nos?
- És possible viure sense prendre decisions? Construir una història d'un xic que no decidisca mai.





Curt sobre influència social:

PREGUNTES PER A L'ALUMNAT:

- Què ha passat? Creieu que açò és així?

Poseu exemples de coses que fem com els altres, a vegades sense importància i altres vegades en contra de les nostres idees:

- anar al cine perquè la majoria així ho vol,
- quedar per a estudiar encara que no m'abelleix,
- quedar per a anar al parc encara que he d'estudiar però no vull perdre'm estar amb els amics,
- quan el nostre grup d'amics deixa de costat un company o companya,
- jugar al futbol encara que no m'agrada,
- participar en alguna gamberrada per no estar separat del grup...

Curt sobre pressió social:

En aquesta ocasió, el que passa amb el protagonista de l'acció és que al final opina o diu que opina com la majoria. Les nostres opinions estan també influïdes per les dels altres, ens deixem portar per l'opinió de la majoria, (si hi ha possibilitat seria interessant i divertit que ells mateixos facen aqueix experiment fora de l'aula i que després el conten a la classe).

PREGUNTES A LA CLASSE SOBRE EL VÍDEO:

- Què ha passat?
- Creieu que açò és així?
- Posar exemples: opinions sobre un professor o professora, opinions sobre un alumne o alumna; quan una cosa està de moda, la majoria la vol o la valora positivament (algun joc, un estil de roba, etc.)



3

Anàlisi de distintes maneres de prendre decisions

Exposició dels conceptes següents i petició d'exemples al grup gran, amb suport de projecció de diapositiva:

- **Per hàbit:** Pràcticament no decidim. Són actes que realitzem molt sovint i per costum. A penes requereix reflexió. Exemple: llavar-nos les dents en acabant de dinar.
- **Presa de decisions impulsiva:** a penes passa temps entre l'estímul i la nostra reacció. Actuem sense pensar, guiats només per les nostres apetències, pels nostres sentiments, pels nostres instints, no reflexionem sobre les conseqüències. Exemple: m'inviten a jugar al futbol i vaig sense pensar que tinc altres obligacions (estudiar, arregar la cuina...)
- **Presa de decisions raonada:** previ a realitzar la conducta, pense el que més m'abeleix, les conseqüències d'aqueixa acció, els avantatges i els inconvenients, les pressions o el que opinen els que estan prop de mi sobre aqueixa acció i les seues possibles conseqüències. I després decidisc. Exemple: quina assignatura optativa trie.

4

Treball per grups: Què fem?

Es divideix la classe en quatre o cinc grups i se'ls planteja que han d'organitzar una ACAMPADA de cap de setmana. Han de decidir els quatre aspectes que consideren més importants per a organitzar-la.

En la posada en comú hauran d'exposar **en què consistirà l'eixida** i explicar com **han decidit quins aspectes són importants**, quines **dificultats han tingut per a prendre decisions** (necessitat de més dades, de disponibilitat econòmica, de nombre de persones que hi participaran...) , si pensen que **han sigut impulsius o si han raonat** (conseqüències en l'economia de les persones implicades, disponibilitat de mitjans, conseqüències per a terceres persones...)

5

Conclusió

Per a tancar la sessió es fa una reflexió sobre com hi ha decisions fàcils i decisions difícils, i com a partir de la seua edat hauran de prendre moltes decisions que dependran exclusivament d'ells i ja no dels adults responsables d'ells. En la següent sessió, els ajudarem a fer que decidisquen de manera raonada si fumar o no fumar.

3ª ACTIVITAT

DECIDIM RAONADAMENT: FUMAR O NO FUMAR?

Responsable d'aplicar la activitat

Educador o educadora del Pla Municipal sobre Drogodependències de la Regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament d'Alacant.

Introducció

A partir dels 12 anys ja tenen més autonomia a l'hora de decidir qüestions que els afecten ells mateixos: roba, amics, en què ocupar el temps lliure, l'assignatura optativa a triar...

La manera en què decidim, i el tipus de decisions que adoptem estan lligats a múltiples condicionaments. En el procés de decidir una cosa estem influïts per moltes persones, circumstàncies, estats d'ànim... a vegades, a consciència, i moltes vegades sense adonar-nos-en. Com més conscients siguem de qui influeix en les nostres decisions, més lliures serem.

A més, prendre decisions de manera raonada és una habilitat que resulta molt valuosa al llarg de tota la vida, i és un procés que pot aprendre's.

En aquesta sessió exemplificarem aqueix procés de presa de decisions raonada amb la situació d'un oferiment a fumar. Així mateix, veurem què és el que ens influeix i finalment quina decisió prenem.

Objectius

- Conèixer els passos per a prendre una decisió raonada.
- Analitzar les diferents variables que intervenen a l'hora de prendre una decisió sobre fumar o no fumar.

Materials

- CURTMETRATGE: Tabaquismo, de Huevocartoon. Annex XVIII.
- Fitxa 11 de la sessió 6 De Categoria de 1r d'ESO.
- Reproductor d'audiovisuals.
- Pissarra.

Duració

Una hora lectiva.

1 Recordem allò que s'ha treballat

Moltes vegades, la influència social ens porta a fer coses que fa la majoria; algunes, sense importància; d'altres, beneficioses per a nosaltres; i d'altres, a causa d'aquesta influència social, ens deixem portar i prenem decisions en contra dels nostres valors personals. Quan som xicotets, són els pares els que decideixen, però conforme una persona es va fent major ja comença a prendre les seues pròpies decisions.

En la sessió de hui veurem quines coses o persones poden influir en les nostres decisions i analitzarem en què consisteix el procés de presa de decisions.

2 Se ensaya la toma de decisiones razonada para fumar o no fumar:

ANÀLISI DE LA SITUACIÓ PRÈVIA

Una de les primeres coses que cal tindre en compte per a prendre una decisió raonada és la situació prèvia de què partim, en aquest apartat treballarem la informació objectiva sobre el tabac, les influències positives i negatives relacionades amb l'inici del seu consum i la situació personal.

1.- Informació objectiva:

- Visionat del curtmetratge "Tabaquismo", de Huevocartoon.
- S'explica als alumnes que una vegada que ho has provat, és molt fàcil convertir-se en fumador. S'exposa el contingut sobre les característiques socials i físiques del procés de convertir-se en fumador:
 - "Provar-ho": 1r desagradable: tos, mareig, mal sabor,... 2n agradable: sensació plaent perquè m'he atrevit, m'han vist els meus col·legues, sóc més major, em senta bé, sóc rebel. Físicament, en el cervell es veuen afectades les zones encarregades del plaer i dels reforços.
 - "Repetir": "està bo" i més sensació agradable pel que hem descrit.
 - A partir d'ací, és molt fàcil continuar a poc a poc i passar a ser un addicte al tabac.





- Perquè vegem com són d'importants els mecanismes de reforç que utilitza el cervell i que fa que repetim una acció, fins i tot encara que siga perjudicial per a nosaltres, es pot posar l'exemple del MACACUS REXUS:

- "Perquè vos adoneu de la rellevància d'aquests circuits de reforç per a l'inici del procés addictiu, vos recordaré molt breument com es van descobrir aquests circuits del plaer en l'organisme durant els anys 60, fa més de 40 anys. El que van fer va ser un experiment amb el Macacus Rexus. A aquest animal, li van col·locar un elèctrode en un fascicle cerebral, denominat el fascicle prosencefàlic medial. És un fascicle de fibres que porta la dopamina des d'un nucli que tenim en la base del cervell, l'àrea tegmental ventral, al sistema límbic i al còrtex. Imagineu-vos que tenim una sèrie de neurones que van tirant dopamina cap al sistema límbic i el còrtex. Bé, doncs a aqueix mona li van col·locar un elèctrode i la van ficar en una caixa d'aprenentatge, una Caixa de Skinner en la qual quan la mona prem una palanqueta obtindrà una resposta i la resposta en aquest cas és una xicoteta descàrrega elèctrica en el fascicle on s'havia col·locat l'elèctrode.

Què ocorria quan es col·locava la mona en aquesta caixa d'aprenentatge? La mona començava a prémer la palanca d'una manera compulsiva. Es va avaluar quina era la comparativa amb reforços naturals. Per exemple, a una mona que tenia una restricció alimentària se li col·locava una capseta amb menjar, però la mona estrenyia igualment la palanca i s'oblidava del menjar. Es posava una mona amb restricció hídrica, un estímul molt important, se li posava aigua i li feia igual, seguia prement la palanca i no bevia aigua. A una mona mascle se li posava amb una mona femella en zel i succeïa el mateix, seguia prement la palanca. Tant és així que una mona que poseu en aquesta caixa d'aprenentatge amb el seu menjar, amb la seua aigua i la deixeu lliurement en la caixa, la mona seguirà prement la palanca i ni menjarà, ni beurà. Vos dic açò perquè precisament a nivell d'aquests circuits de recompensa és on actuaran les drogues d'abús. I recordeu que aquesta mona serà capaç de morir premeu la palanca".

- En aquest apartat es pot informar sobre aquells aspectes relatius al tabac que tinguin curiositat o que siguin noves. El vapeo serà un aspecte a introduir.

Influències positives i negatives:

- Es tracta d'analitzar entre tots les influències positives i negatives que poden estar relacionades amb el procés de presa de decisions i l'inici de consum de tabac. Com per exemple: els pares, els amics, doctors, professors...

Situació personal:

- La situació personal de cada un com per exemple la curiositat, la imatge que t'agrada donar, si eres esportista, si la salut és el més important per a tu...

ALTERNATIVES

Amb tota aquesta informació que hem treballat i una vegada analitzades les coses que poden influir en aquesta decisió i la situació personal, es plantegen les alternatives que existeixen en aquesta situació, les quals són: fumar o no fumar.

AVANTATGES I INCONVENIENTS

Un dels passos del procés de presa de decisions raonades és analitzar els avantatges i inconvenients de cada alternativa. Es pregunta als alumnes, quines són els avantatges i inconvenients de cada opció?. Alguns exemples d'avantatges i inconvenients de cada alternativa poden ser els següents:

- *Avantatges de fumar:* satisfaiu la meua curiositat, quedeu com *guai*, em sent bé per haver-me atrevit, a no sóc *el raret* o *la rareta* del grup, m'agrada...
- *Desavantatges de fumar:* està roïn, els malament, si ho he provat una vegada, perquè no una altra, jo sé que és roïn i si m'atrevisc a provar-ho em sentiré malament, defraude els meus pares i em fa sentir malament...
- *Avantatges de no fumar:* actue d'acord amb les meues creences que el tabac em perjudica i això em fa sentir bé, actue com volen els meus pares, professors, algun dels meus amics i amigues i això em fa sentir bé, em cuide, sóc esportista i fumar em perjudica per la qual cosa decidir no fumar em senta bé, mai he volgut ser fumador i actue d'acord amb les meues conviccions...
- *Desavantatges de no fumar:* em quedeu amb la curiositat, quedeu de babau o de xiquet.

DECISIÓ

Una vegada analitzats els avantatges i inconvenients, es du a terme l'últim pas del procés de presa de decisions raonada que consisteix a triar el que més avantatges tinga i menys inconvenients. Es pregunta als alumnes quina és la seua intenció?...

La majoria de jòvens d'aquesta edat tenen clar que fumar és perjudicial, que és un gasto inútil, que el fum del fumador molesta els altres, que ol malament. La majoria té clar que no els agradaria fumar i que no els agrada que fumen els seus majors.

Sovint succeeix que, més avant, fins i tot tenint clar açò, la pressió del grup, la curiositat, el desig de paréixer major, fa que s'atrevisquen a provar-ho i que obliden la postura que tenen ara.

Perquè no s'oblidi aquesta postura, és important que la tinguem clara, que la raonen i que es proposen ara i dia a dia que no volen ser fumadors i per tant, no es deixaran portar per la pressió de grup, la curiositat, per voler aparentar...

Si ho proven, si comencen, és més fàcil després que no els importe repetir, passar a gorrejar tabac i després a comprar-ne. I al final ser-ne tan dependents com la mona.

A la majoria dels fumadors els agradaria deixar de ser-ho, però els resulta quasi impossible aconseguir-ho. Per a això, el millor és no començar.

Es recorda als alumnes que tindran una última sessió a les mans del seu tutor o tutora en la qual treballaran les conseqüències de l'ús i l'abús dels videojocs.

FUMAR O NO FUMAR?

SITUACIÓ PRÈVIA	ALTERNATIVES	AVANTATGES I INCONVENIENTS	LA MEUA INTENCIÓ ÉS
Informació objectiva sobre el tabac: Vídeo, Aula del Tabac, fullets, <i>Macacus Rex</i> , primeres calades, addicció, missatges de paquets tabac...	FUMAR	Avantatges: Satisfaig la meua curiositat, quede com <i>guai</i> , em sent bé per haver-me atrevit, a no sóc <i>el raret</i> o <i>la rareta</i> del grup, m'agrada...	
Influències positives i negatives: Pares, amics (positives i negatives), doctors, professors...		Desventajas: Està roïn, ols malament, si ho he provat una vegada, per què no una altra, jo sé que és roïn i si m'atrevisc a provar-ho em sentiré malament; defraude els meus pares i em fa sentir malament...	
Situació personal: Curiositat, esportista, imatge, la SALUT és important per a mi, seguretat en un mateix, autoestima, experimentar coses noves...	NO FUMAR	Avantatges: Actue d'acord amb les meues creences que el tabac em perjudica i això em fa sentir bé; actue com volen els meus pares, professors, algun dels meus amics i això em fa sentir-me bé; em cuide; sóc esportista i això em perjudica per la qual cosa és millor no fumar; mai he volgut ser fumador i actue d'acord amb les meues conviccions.	
		Desavantatges: Em quede amb la curiositat; quede de babau o de xiquet.	

4ª ACTIVITAT

ES GUANYA SEMPRE?

Responsable d'aplicar la activitat

Tutor o tutora.

Introducció

En la mesura que siga el mateix alumnat el que obtinga la informació i la comuniqui, i en la mesura que aquesta informació siga més significativa amb relació a la seua realitat, l'activitat serà més educativa. A més, els resultarà menys moralista, menys repetitiva, etc.

Per això, ací només vos facilitem dos recursos didàctics, però ha de ser el mateix alumnat el que treballi i debata sobre el tema, amb aquests recursos o altres que puga trobar, així com amb les seues pròpies opinions.

Proposem aprofundir en l'ús de videojocs, però segons siguen els hàbits del grup, es pot parlar més de pantalles en general, d'ús d'internet, mòbil, xarxes socials, etc.

També pot ser molt útil que reben missatges semblants tant del professorat com de les seues mares i pares, reforçant-se els uns als altres. A l'aula, el que es pretén és ajudar a fer que siga el mateix jove el que reflexione i prengui les decisions segons les seues reflexions personals.

Objectius

- Provocar la reflexió de l'alumnat sobre els riscos del mal ús de les pantalles digitals per l'abús.
- Provocar la reflexió sobre la distribució de l'agenda diària i el temps que ocupen les pantalles.
- Facilitar informació sobre addicció.
- Reflexionar sobre l'impacte que l'ús de les pantalles té en la convivència familiar.

Materials

- Notícies de premsa fotocopiades
- Reproductor d'audiovisual
- Curtmetratge: Glued

Duració

Una hora lectiva.

1

Visionat de curtmetratge

GLUED

Realitzat per Alon Tako, Guy Elnathan, Daniel Lichter, Sivan Kotek y Assaf Shlomi, alumnes de la Bezlel Academy of the Arts (2012), és un curtmetratge sobre una mare que intenta torejar amb el seu fill addicte als videojocs.

Comentar breument en grup gran les qüestions següents:

- 1. Què conta el vídeo? És una caricatura, clar, però...
- 2. Coneixen persones que els passa el mateix que al xiquet de la pel·lícula? I ells, s'hi senten identificats?
- 3. Les relacions familiars es poden veure afectades per l'abús de les pantalles? Com i per què? (convivència, son, obligacions, estudis...)

2

Exposició: Llistat amb avantatges i inconvenients de l'ús dels videojocs

Segons el que van veure el primer dia sobre la salut: És saludable l'ús de les pantalles? Per què? Descobrirem què en diuen els experts i què n'opineu el grup.

En el cas que alguns alumnes hagen preparat el tema, segons indicacions de la primera sessió, se'ls invita que facen la seua exposició.

En cas contrari, es pot demanar que s'organitzen per grups i que preparen un llistat amb avantatges i inconvenients de l'ús dels videojocs. Per a això, poden utilitzar articles de premsa sobre el tema amb fotocòpies que porte preparades el tutor o la tutora. També hauran d'aportar les seues pròpies opinions.

Proposta: CRECER CONECTADOS. Articles, per capítols, publicats en el periòdic EL PAÍS. Són articles bastant llargs per a l'alumnat de 1r d'ESO. Per això, ací presentem un extracte d'algun d'ells, però en Internet poden trobar nombroses publicacions més simples que els poden ajudar a reflexionar-hi.

3

Reflexió personal

Es demana a l'alumnat que facen una anàlisi de les seues rutines diàries i estimen quant temps dediquen a l'ús de les pantalles i si pensen que han de fer canvis en el seu dia a dia.



EXTRACTE DE: **Els gurus digitals crien els seus fills sense pantalles**

A Silicon Valley proliferen els col·legis sense tauletes tàctils ni ordinadors i les cuidadors infantils amb el mòbil prohibit per contracte.

Pablo Gimón (Palo Alto, Califòrnia, 24 de març de 2019)

(...) Som a Palo Alto. **El cor de Silicon Valley**. Epicentre de l'economia digital. Hàbitat dels qui pensen, produeixen i venen la tecnologia que transforma la societat del segle XXI.

(...) Els pioners ho van tindre tindre clar des de molt prompte. **Bill Gates, creador de Microsoft**, va limitar el temps de pantalla dels seus fills. "No tenim els telèfons a la taula quan estem menjant i no els vam donar mòbils fins que van complir els 14 anys", va dir el 2017. "A casa limitem l'ús de tecnologia als nostres fills", va explicar Steve Jobs, creador d'**Apple**, en una entrevista en The New York Times el 2010, en la qual va assegurar que prohibia als seus fills utilitzar el seu acabat de crear iPad. "En l'escala entre els caramels i el crack, açò està més prop del crack", apuntava també en The New York Times Chris Anderson, exdirector de la revista Wired, bíblia de la cultura digital.

Laurent, que no li va donar un mòbil al seu fill xicotet fins a nové grau (14 o 15 anys), alerta d'un perillós canvi en el model de negoci de què ha sigut testimoni en la seua vida professional. "Qualsevol que fa una aplicació vol que siga fàcil d'usar", explica. "Això és així des del principi. Però abans volíem que l'usuari estiguera content perquè comprara el producte. Ara, amb els smartphones i les tauletes tàctils, el model de negoci és un altre: el producte és gratis, però s'arpleguen dades i es posen anuncis. Per això, l'objectiu hui és que l'usuari passe més temps en l'aplicació, per a poder arplegar més dades o posar més anuncis. És a dir, la raó de ser de l'aplicació és que l'usuari passe el major temps possible davant de la pantalla. Estan dissenyades per a això".

(...) Una investigació publicada al gener d'enguany en la revista mèdica JAMA Pediatrics va revelar que un temps major davant de la pantalla als dos i tres anys està associat amb retards dels xiquets a aconseguir fites de desenvolupament dos anys després. Altres estudis relacionen l'ús excessiu de mòbils en adolescents amb la falta de son, el risc de depressió i fins i tot de suïcidis. L'Acadèmia de Pediatres dels Estats Units va publicar unes recomanacions el 2016: evitar l'ús de pantalles per als menors de 18 mesos; només continguts de qualitat i visionats en companyia dels pares, per a xiquets d'entre 18 i 24 mesos; una hora al dia de continguts de qualitat per a xiquets d'entre dos i cinc anys; i, a partir dels sis, límits coherents en el temps d'ús i el contingut. Succeeix que posar límits no és fàcil per als pares treballadors. I això porta a una redefinició del que significa la bretxa digital.

(...) "Quantes famílies treballadores es poden permetre el luxe d'allunyar els seus fills completament de les pantalles?", es pregunta Álvarez, de Common Sense Media. "No crec que siga realista per a la majoria de les llars. Jo tinc un fill de 12 i un altre de 6. No sé les vegades que s'han tirat a terra cridant com a bojos si jo els lleve la tauleta tàctil. He estat en aqueixa posició com a mare i sé que no és fàcil".

Treballadors de les grans tecnològiques es van reunir l'any passat en una iniciativa batejada com La veritat sobre la tecnologia. El seu objectiu és convèncer les empreses de la necessitat d'introduir paràmetres ètics en el disseny de ferramentes que utilitzen diàriament milers de milions de persones, inclosos xiquets. "L'enginyeria informàtica durant molt de temps era una cosa molt tècnica, no hi havia una idea clara de l'impacte que tindria en la gent, i menys encara en els xiquets", explica Pierre Laurent. "No hi havia una consciència que calia lluitar amb l'ètica. Una cosa que sí que passa, per exemple, si treballes en la indústria mèdica. En la tecnologia mai hi ha hagut un codi ètic clar". (...)

EXTRACTE DE: Per què jugar a 'Fortnite' és bo (o no tan roïn) per al teu fill

El videojoc de moda entre xiquets i adolescents genera ressentiment i por de l'addicció entre els pares.

Celia Jan (Madrid, 21 d'abril de 2019)

Els fusells d'assalt són bons a mitja distància. Escopetes, subfusells i pistoles, a curta distància, i els francotiradors, a llarga distància". En boca del meu fill David, d'11 anys, aquesta explicació sobre armes de foc sona inquietant. També l'objectiu per al qual utilitza tant coneixement: matar i sobreviure fins que només en quede un, una cosa que als més majors ens recorda els immortals, i als més joves, els jocs de la fam. A pesar d'això, i als titulars alarmistes que lliguen Fortnite a l'addicció, el deixo jugar, encara que amb un cert ressentiment, compartit amb la majoria de pares consultats per a aquest reportatge. Però i si el videojoc de moda no sols no és perjudicial, sinó que és bo perquè xiquets i adolescents desenvolupen habilitats?

"Té valors educatius", avança Rebeca Díez Somavilla, professora de Comunicació Audiovisual de la Universitat Politècnica de València, una afirmació que pot sonar xocant en un videojoc de matar. Però no és només això. Battle Royale, el mode més popular del Fortnite, és un joc d'estratègia que enfronta 100 jugadors en línia, en solitari o en grups de fins a quatre persones. Aterren en una illa, que es va encollint a mesura que transcorre la partida —com a màxim uns 20 minuts—, durant la qual han de buscar i arreplegar armes i materials amb què construir parapets, i és clar, sobreviure.

*"Algú té una escopeta que no siga tàctica grisa?", pregunta Hugo, d'11 anys, durant una partida. "Sí, jo en tinc dues corredisses, però has de vindre a per ella", contesta David. Formen un esquadró amb un altre amic, Dani, de 12. Cadascun juga des de la seua consola, i parlen a través d'uns auriculars amb micròfon. La possibilitat de comunicar-se en línia és un dels factors darrere de la popularitat de Fortnite, amb 250 milions de jugadors registrats, segons **les últimes dades facilitades pel seu creador, Epic Games**. També contribueix el fet que siga gratuït, encara que es puguin fer compres dins del joc, i accessible per a totes les consoles i mòbils. Està recomanat a partir dels 12 anys, però molts xiquets, sobretot xics, estan enganxats des dels 9.*



(...) “interactuen amb amics, prenen decisions de forma ràpida i autònoma, s’organitzen, gestionen problemes en grup, aprenen sobre responsabilitat compartida, estableixen objectius i administren el temps”, valora Cristina Isasi, **psicòloga del centre Psimebi, a Bilbao**. També subratlla que Fortnite ajuda a desenvolupar la capacitat de planificar i de rectificar davant de circumstàncies canviants, l’atenció i la concentració.

Díez Somavilla, autora d’una tesi doctoral sobre els valors i les competències educatives en els videojocs, afig “la creativitat, el descobriment i el treball de superació, que ajuda a l’autoestima”. Tot açò ajuda els xavals a desenvolupar “competències digitals i emprenedores, però també socials i cíviques, perquè hi ha unes normes que cal respectar, uns companys amb qui has de crear un equip i ser honest i no fer trampes”, explica l’experta. “Aprenem moltes vegades amb simuladors o plantejaments per a resoldre problemes, i els jocs són això, però a més, s’ho passen bé”, opina el pare de Dani, Raúl Cals, directiu del sector bancari i aficionat als videojocs des de xicotet. Fins ací, tot pareix positiu.(...)

Però el que més preocupa els pares és **la capacitat de Fortnite d’enganxar els xavals**. “Em pareixia superaddictiu i que els tornava molt agressius. Així que els l’he llevat. He sigut la pitjor mare de tots els temps”, bromeja la progenitora de tres fills de 13, 11 i 10 anys, que demana no revelar el seu nom. “Els deixava una estona a cadascun, i quan tocava canviar, era un infern. A més, no m’agradava gens com es parlaven entre amics. Notava molta ira quan els mataven o els altres no feien el que ells volien”, descriu.

Aquesta supervisió de les seues reaccions, juntament amb el control del temps, són claus, segons Isasi, per a previndre problemes, que, normalment, són més d’abús que d’addicció. “Deixaries el teu fill de 10 anys llegir una novel·la de què només coneixes el títol? Doncs amb un videojoc passa el mateix”, coincideix **Pepo Jiménez, periodista, pare i jugador**. “Cal saber com funciona el mode creatiu, els esquadrons o els patis de jocs. Amb qui pot parlar, si hi ha sang, contingut o llenguatge explícit. Jugar amb ell, preguntar-li i veure com es relaciona amb la resta dels jugadors, el seu llenguatge i, sobretot, la seua capacitat per a gestionar la frustració... Però clar, això suposa un esforç que molt pocs pares són capaços de fer”, opina.

“Hi ha alguns casos greus d’addicció, però cal veure com s’ha arribat ací”, afirma Isasi. “Hi ha molts altres factors que només un videojoc, com la falta d’alternatives d’oci, les escasses relacions socials, que no hi haja límits a casa o que tinga dificultats en la vida real”, detalla. En la seua consulta, han vist exemples d’ús abusiu de tecnologia. No de Fortnite en concret, sinó de YouTube, videojocs en general i altres plataformes. “Prenent consciència i establint normes, se sol solucionar”, assegura Mercedes Escavy, professora de secundària a Múrcia, creu que falta més supervisió pels pares. “Moltes vegades arriben a l’institut mig adormits i reconeixen que juguen a la nit, quan els seus pares no els veuen, fins a les tres del matí”.(...)

La psicòloga crida els pares a donar exemple, ja que moltes vegades són ells els que estan tota l’estona pendents del mòbil o li’l donen al xiquet per a estar tranquils, i a “empoderar-se”, ja que gran part dels problemes, explica, vénen per la por i el desconeixement sobre el videojoc o sobre xarxes com Instagram. “Al final, és supervisar, acompanyar i limitar, que a vegades ens fa por”.

Les expertes expliquen que tots els videojocs estan dissenyats amb un sistema de recompenses i reforços perquè vulguem continuar jugant. Però no creuen que Fortnite siga més addictiu que uns altres. Simplement, és el que està de moda. “Jo tinc dues xiques, i a elles els passa el mateix amb les sèries de Netflix”, compara Díez Somavilla. (...)

EXTRACTE DE: **Empantallats: “l’addicció sense substància” que comença als 14 anys**

No dormen i mengen a deshora. Deixen de dutxar-se. Es tornen violents. Un de cada cinc jòvens espanyols entre 10 i 25 anys pateix trastorns del comportament per culpa de la tecnologia.

Ana Torres Menarguez (Madrid, 6 d’abril de 2019)

*L’anomenen addicció sense substància. A Adrián, gadità de 14 anys, el va atrapar a l’estiu. Quasi sense adonar-se’n, passava els dies tancat a la seua habitació, a penes menjava i va deixar de dutxar-se. Sense comunicar-se amb la seua família, la seua única activitat era jugar a la consola, la **Play Station**. “Tenia l’horari canviat, em quedava tota la nit despert i al migdia descansava unes hores. Quan tenia fam, anava a la cuina a per més Red Bull —beguda energètica—, em feia un parell de sandvitxs i agafava alguna bossa de creïlles”, conta el jove. El dia que els seus pares van començar a preocupar-se, li van llevar la màquina, la van amagar en el cotxe i el xic es va agafar a ella de forma malaltissa, assegura Isabel, sa mare. Van haver d’acudir a una comissaria per a posar fi al conflicte. “Adrián ja no era Adrián, sempre havia sigut afectuós i ara es comportava de forma violenta”.*

*A Espanya, el 21% dels jòvens entre 10 i 25 anys pateix trastorns del comportament per culpa de la tecnologia, segons una enquesta a 4.000 xavals que s’inclourà en el nou **Pla Nacional sobre Drogues del Ministeri de Sanitat**. (...)*

*“No hi ha un protocol per a actuar en aquests casos, el diagnòstic de noves malalties sempre va per darrere dels canvis socials. Cal saber diferenciar entre consum excessiu i addicció, que és quan la persona perd el control i pateix perquè encara que li agradaria parar, no pot”, explica Celso Arango, vicepresident de la **Societat Espanyola de Psiquiatria**. En el seu hospital, el **Gregorio Marañón de Madrid**, l’addicció als videojocs és ja la segona més tractada per darrere del cànnabis, en el cas dels adolescents.*

Pèrdua de control, així descriu Adrián el que va viure durant dos mesos. La seua família va decidir buscar ajuda quan a l’inici del curs, tercer de l’ESO, les seues notes van caure en picat i va suspendre sis assignatures. “No raonava, ens espentava i pegava punyades contra la paret”, descriu sa mare. (...)

L’Organització Mundial de la Salut (OMS) va incloure el passat juny, per primera vegada, el trastorn per videojocs com a malaltia mental en la seua Classificació Internacional de Malalties (ICD-11), que no s’actualitzava des de 1992. El trastorn es referix a l’ús de videojocs, amb connexió a Internet o sense ella. Per a l’OMS, es considera un trastorn si suposa un “deteriorament significatiu” en les àrees de funcionament personal, familiar, social, o educatiu. (...)





Introducció

Segons l'Enquesta Estatal Sobre l'Ús de Drogues en Ensenyan-
ces Secundàries, 2010, l'edat mitjana d'inici de consum de
tabac i alcohol se situa entre els 13 i els 14 anys. Per això,
en este curs volem treballar alguns dels **factors que es rela-
cionen amb l'inici del consum**.

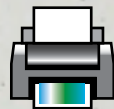
Els **aspectes claus** que proposem treballar són:

Motius d'inici de consum de drogues, desig de **ser major**,
concepte d'adult/a, **curiositat**, el **risc com a diversió**, **pres-
sió de grup**, capacitat de projecció **del futur**, tolerància a la
frustració i el **control dels impulsos**.

Objectius que plantegem per a 2ⁿ ESO són:

1^a ACTIVITAT

LA DETERMINACIÓ



2^a ACTIVITAT

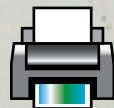
ERES DELS QUE SÍ
O ERES DELS QUE NO?

3^a ACTIVITAT

LA LÍNIA
DE LA VIDA

4^a ACTIVITAT

EL CONTROL
DELS IMPULSOS



- Reflexionar sobre com pren cada alumne i alumna les seues pròpies decisions i sobre la influència dels altres.
- Fomentar valors com determinació, sentit crític, respon-
sabilitat...
- Reflexionar sobre els motius de consum de drogues.
- Adquirir informació sobre els ritus d'iniciació i reflexio-
nar sobre l'inici del consum de drogues com a substituïts
d'estos ritus en la nostra societat.
- Reflexionar sobre els conceptes de maduresa, llibertat,
responsabilitat, autonomia personal i metes personals.
- Conèixer què és el control emocional i reflexionar sobre
la seua importància com a mitjà per a aconseguir les
seues metes.

Per a això, proposem la realització de **quatre activitats**, a càr-
rec del tutor o tutora la primera i l'última, i la 2^a i 3^a a realitzar
per un educador/a de l'Ajuntament.

La primera activitat, amb un caràcter introductori, reforça
els continguts del programa de prevenció del curs passat so-
bre presa de decisions i la seua incidència en quin adult/a vo-
len arribar a ser.

La segona activitat analitza què és **ser major**, diferenciant
la maduresa física, la maduresa psicològica, les conductes
pròpies de cada edat...; motius d'inici de consum de tabac i
alcohol; i informació sobre conceptes bàsics sobre alcohol.

La tercera activitat intenta ajudar a reflexionar l'alumnat so-
bre l'adult/a **que volen arribar a ser** i les situacions de risc
pròpies de l'edat que poden perjudicar la consecució de les
seues aspiracions.

I finalment, el tutor o tutora en **la quarta i última activitat**,
analitza com poder arribar a aconseguir les aspiracions pròpi-
es de cada alumne/a, centrant-se en dos aspectes fonamen-
tals: l'**esforç** i el **control dels impulsos o la tolerància a la
frustració** en pro de beneficis majors, aspectes ells fonamen-
tals en la prevenció del consum de drogues.

1a ACTIVITAT

LA DETERMINACIÓ

Responsable d'aplicar la activitat

El tutor o la tutora.

Introducció

Aquesta activitat té un caràcter de reforç del que treballa el curs anterior el tema principal del qual era l'anàlisi i l'assaig de la presa de decisions. A més, serveix d'enllaç als objectius del present curs: No deixar-se portar en la presa de decisions sobre el consum propi, desenvolupar el sentit crític, valors com la responsabilitat i la maduresa... ja que donarà sentit a treballar el concepte d'adult dins de la prevenció de les drogodependències.

Objectius

- Reflexionar sobre com cada alumne pren les seues pròpies decisions i sobre la influència dels altres.
- Fomentar valors com determinació, sentit crític, responsabilitat...

Materials

- Curtmetratge L'AVENTURA DE ROSA, d'Àngela Armero, 2007
- Pissarra

Duració

Una hora lectiva.

1 Presentació del programa

Presentació del programa de prevenció de les drogodependències en què participaran els alumnes de la classe, consta de 4 sessions: l'actual, dos amb educadors de l'Ajuntament i finalment, una altra sessió amb el tutor o tutora. Els temes que tractaran són: presa de decisions, motius de consum de drogues, què és ser adult i quin adult vull arribar a ser i finalment, com aconseguir-ho.

2 Introducció a aquesta sessió

"És probable que alguna vegada vosté haja participat en algun joc de taula. En alguns, hi ha elements d'atzar (com el llançament de daus o la selecció d'una carta) que, acompanyats de les decisions de cada jugador, determinen el resultat del joc.

En això s'assemblen a la vida. La nostra existència té una part d'atzar. Són totes aqueixes coses en què no intervenim però que ens determinen, com haver nascut home o dona, tindre pell negra o blanca, tindre o no audició o visió, nèixer en un país o un altre, etc. Aquestes circumstàncies, segons com es valore i l'organització social en què es visca, sumen o resten.

Una vegada rebudes aquestes fitxes, cadascú comença el seu joc i va sumant un conjunt de decisions preses. Les decisions són com un timó que pot canviar moltes vegades el rumb de la vida. Sense elles som com un vaixell a la deriva que es mou segons bufa el vent. Amb elles, podem tindre més control de les situacions.

Per a prendre decisions encertades es requereix escoltar el que cada persona vol, pot, sent i necessita; a més, cal avaluar racionalment i emocionalment el seu interior i el món en què es mou. I per descomptat, molta pràctica. Només decidint s'aprén a decidir. No s'aconsegueix de la nit al dia. Cada decisió que es delega és una oportunitat que es perd per a enfortir aquesta destresa. Deixar que altres persones, o circumstàncies ho facen, ens fa dependents. Quan prenem les pròpies decisions guanyem en autonomia.

A l'hora de consumir alcohol o tabac, diverses són les decisions a prendre: ho faig o no? El taste o repetisc? Quant en bec? Tot el que m'oferisquen? On bec o on fume? Quan, ara o ho deixe per a més avant? Com ho faig, content o amb el cor partit?...

Decidir "abans de" ens posa per damunt de les circumstàncies. És aprendre a respondre per mi, és assumir que em cuide i que protegisc altres persones que en cas contrari puc danyar. No fer-ho és descuidar-me, entregar-li les meues regnes a la sort o a altres persones. El camí que prenguem o que abandonem potser ens marque per sempre" (text extret del programa RETOMEMOS, d'EDEX).

3

Visionat del curt LA AVENTURA DE ROSA

Directora: Ángela Armero. 2007.

Durant el visionat, els alumnes poden anar prenent nota de les frases què més els criden l'atenció i després posar-les en comú. Aquestes en són algunes:

- "La història la fas tu"
- "Si t'equivoques, pots començar de nou"
- "Has de triar"
- "Vull tornar al principi, per favor"
- "Quina llàstima que no haja pres abans aquesta decisió"
- "La teua destinació està escrita, Rosa"
- "En aquesta vida només hi ha una cosa segura"
- **"Hi ha una combinació de decisions adequada perquè si-
guem feliços, però no la coneixem, però sí que sé el que vull"**



Després del visionat, els alumnes comentaran què els ha paregut, quina conclusió en trauen, i comentem amb ells si "En la vida es pot tornar a la pàgina anterior?" Segons el nivell d'abstracció del grup es pot aprofundir més o menys en els diversos aspectes.

Aspectes a tractar:

- Les nostres decisions tenen conseqüències, a vegades fortuïtes, a vegades intencionades i a vegades ineludibles.
- No decidir també té conseqüències i perds el control dels resultats, les circumstàncies, el teu entorn és el que mana i no tu. No obstant això, continues sent el responsable moral dels resultats.
- Com en el curtmetratge, cada un podem triar què fer per a aconseguir una cosa, encara que en el resultat puguem aparèixer noves circumstàncies fortuïtes o incontrolades. I novament, hem de triar.
- D'altra banda, la indecisió produeix estrès, inseguretat... Si no decideixes, els altres pensen per tu. Si decideixes, eres més lliure.
- El més important és saber el que vols i anar a per això, perquè la combinació adequada de decisions no sempre la coneixes, però sí que pots conèixer les teues motivacions, el que desitges, el que creus que és bo per a tu o els teus...

4

Conclusions

Reprenem les conclusions insistint en la importància de la determinació, de saber el que un vol i actuar en conseqüència. Es poden posar exemples de personatges famosos que s'han caracteritzat per la seua determinació (Nelson Mandela, Gandhi, Marie Curie, Hellen Keler...) També personatges famosos espanyols, com **Rafael Nadal, Edurne Pasavan, Carolina Marín, Ona Carbonell, o més pròxims a ells com Arkano**. Aquests o altres són persones en què podem trobar exemples de determinació. Es proposa al grup que opine per què i que pose uns altres exemples.

Així mateix, se li pot demanar que posen exemples de persones pròximes a ells que tenen determinació, que saben o sabien el que volen i que han lluitat per aconseguir-ho.

VALORA EL TEU ESPERIT DE SUPERACIÓ, LA TEUA DETERMINACIÓ

1. Sé què vull per al meu futur	Mai	1
	A vegades	2
	Quasi sempre	3
	Sempre	4
2. Sé quines coses he de fer per a aconseguir les meues metes	Mai	1
	A vegades	2
	Quasi sempre	3
	Sempre	4
3. Trobe raons per a motivar-me i aconseguir el que m' il·lusiona	Mai	1
	A vegades	2
	Quasi sempre	3
	Sempre	4
4. Encara que em propose metes, deixe que unes altres coses (persones, temptacions, activitats...) em despisten amb facilitat	Mai	1
	A vegades	2
	Quasi sempre	3
	Sempre	4
5. Sóc organitzat/da i diciplinat/da	Mai	1
	A vegades	2
	Quasi sempre	3
	Sempre	4
6. Si sorgeixen dificultats, sóc capaç d'afrontar-les i seguir amb les meues metes	Mai	1
	A vegades	2
	Quasi sempre	3
	Sempre	4
7. Acabe tot el que comence	Mai	1
	A vegades	2
	Quasi sempre	3
	Sempre	4
8. Quan estic trist o enutjat, sóc capaç de buscar el costat positiu de les coses	Mai	1
	A vegades	2
	Quasi sempre	3
	Sempre	4

5 Qüestionari

Finalment, presentem un qüestionari que pot ajudar a reflexionar **sobre la determinació i l'esperit de superació de cadascú.**

SUMA ELS VALORS DE LES TEUES RESPOSTES

Si la teua puntuació és menor de 16:

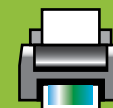
Atenció! Necessites urgentment alguna cosa que et motive. Comença per xicotetes metes. Dóna-li la volta a la truita i busca el costat positiu de les coses. Descobreix què et pot fer feliç. A vegades, ve bé demanar ajuda. Ànim, tu pots!

Si la teua puntuació és entre 17 i 24:

Aconseguir les coses costa, però tu vas per bon camí. Et pot ajudar definir amb claredat què és el que vols, decidir com aconseguir-ho i no despistar-te en l'intent: Les *temptacions* per a allunyar-te dels teus propòsits són massa i necessites molta voluntat per a no deixar-te portar. Centra't. Una actitud positiva davant de les coses sempre ajuda. Tu pots!

Si tens una puntuació de 25 o més:

Tens una força interior que et permetrà superar totes les dificultats. Pots aconseguir el que et proposes en la vida. Segueix així!



2a ACTIVITAT

**ERES DELS QUE SÍ O
ERES DELS QUE NO?**

Responsable d'aplicar la activitat

Educador o educadora del Pla Municipal sobre Drogodependències de la Regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament d'Alacant.

Introducció

Segons l'Enquesta Estatal sobre Ús de Drogues en Ensenyances Secundàries 2016/17, el 75,6% dels joves entre 14 i 18 anys han consumit alcohol en l'últim any i l'edat mitjana d'inici és de 14 anys, és a dir, en 2n ESO. Per això, cal incidir preventivament en aquest curs, centrant-se en els motius de consum, sempre lligats al context recreatiu, al desig de parèixer major, a la curiositat i a la transgressió.

Objectius de la actividad

- Reflexionar sobre l'inici del consum d'alcohol.
- Reflexionar sobre les distintes formes de diversió enfront del consum d'alcohol.
- Retardar l'edat d'inici de consum d'alcohol.
- Reflexionar sobre la presa de decisions.
- Informar sobre el consum d'alcohol.

Materials

- Anunci Eres dels que sí o eres dels que no? de l'Associació Dual.
- Fitxes amb les vinyetes i històries.
- Audiovisual "Tot sobre l'Alcohol" de la FAD
- Mitjans audiovisuals per a reproduir l'anunci i les diapositives amb les vinyetes.

Duració

Una hora lectiva.



1 Presentació i recordatori de la sessió anterior

2 Visionat de l'anunci

Eres dels que sí o eres dels que no?

3 Motius que porten a dir sí o a dir no

S'anoten a la pissarra.

4 Ser major, ser més guay

Centrar l'atenció en aquest aspecte.

Explicar per damunt per què el consum d'alcohol s'usa per a paréixer major.

5 No cal i no tot el món ho fa: pots ser dels que sí o dels que no

Dibuixar a la pissarra formatgets, o ninotets que representen els percentatges:

Als 14 anys han fet *botelló* en l'últim any un 28%. Poc **més d'un de cada Quatre**.

I tu eres dels que sí o dels que no?

I a partir d'ara, que seràs, dels que sí o dels que no.

Als 14 anys s'han emborratxat alguna vegada en la vida un 23,1%. Menys **d'un de cada Quatre**.

I alguna vegada en els últims 30 dies abans de l'enquesta un 7,9%. Menys d'un de cada deu. I tu que seràs dels que sí o dels que no.

6 Anàlisi de casos

Lectura col·lectiva dels següents casos mentre es projecten les vinyetes corresponents.

UN DIA DE LA FESTA DE FOGUERES

CAS DE TÀNIA:

Tània, 13 anys. Des de xicoteta la reina de la casa, sempre guapíssima, sempre el centre d'atenció també al col·legi, sempre ha agradat als xics, això li encanta i sempre vol destacar.

A casa ara no està molt bé, després d'anys de baralles i baralles dels seus pares, aquest estiu s'han separat. Ella no aguanta sa mare, sempre queixant-se, sempre renyent-la... A son pare, el manipula com vol.

En realitat, ara només se sent bé quan està amb els seus amics. Vol ser feliç, divertir-se, que l'admirin, que l'estimen tots.

Se sent "la més" quan fa coses de majors i considera la majoria de la seua classe uns 'pringats'. A ella, li agrada anar amb xics i xiques d'un any més.

És la festa de Fogueres, amb una amiga de classe i un grup de 3r agafarà una taula en un racó del centre. Allí té pensat trobar-se amb molta gent jove, ballar divertir-se i beure. Això l'espanta perquè mai ho ha fet, però la provoca, li abelleix... i no vol quedar com una xiqueuta...

A sa mare li diu que arribarà a la 2.00 h i que tornarà amb els pares de la seua amiga.

Ja en la taula es riu, agafa la botella, se l'emporta a la boca, beu. Que fort! Que roín!

Tots els xics riuen, ja, ja, Tània! A què no beus més? Compte, que te'n passaràs! Ja, ja, ja.

Ella està encantada, és el centre d'atenció i això li agrada.

Perquè no l'agarren, espera que se li'n passe la borratxera i arriba tard a casa. Es baralla amb la mare per no arribar a l'hora, però a ella li fa igual, ja se li'n passarà. No s'ha assabentat que ha begut. No hi haurà molt problema, un poc de ressaca i ja està." ja, ja, que mal em vaig posar, quina vergonya..."

Però l'endemà ella també beurà..



CAS DE SÒNIA:

Sònia és amiga de Tània, té 13 anys. És la xicoteta de tres germans i no fa cas de res a casa, considera que els seus pares són uns pesats. Sa mare és un poc blana, crida molt però després no castiga i son pare, que és molt més dur, treballa fora de la ciutat i està poc a casa.

És molt presumida, atrevida. Li agradaria ser com la seua germana major. I és que se sent major i no li importa botar-se a vegades les normes que li posen a casa.

En Fogueres, la seua amiga Tània l'anima a agafar taula en un racó. Allí han quedat amb xics i xiques d'un curs més. Està encantada. Els seus pares la deixen però li posen una hora d'arribada prompte a casa.

No vol beure alcohol i quan li passen la botella ella tasta un glop, però no li agrada i decideix no beure més. Li fa por que l'agarrin i a més, encara que és un poc rebel en realitat vol cuidar-se, ha sentit que beure alcohol a la seua edat no és bo.

No obstant això, la seua amiga beu més del compte, està molt borratxa i no vol deixar-la sola. Es riu un muntó amb ella i d'ella. I açò donarà per a molts dies de rialla. Es queda amb ella dues hores més del que volia, esperant que millore i quan arriba a casa sa mare l'escriu perquè, a més, les seues germanes li han dit que l'han vist beure.



CAS DE QUIQUE:

Quique té 13 anys. Té un grup d'amics molt mogut, els agrada gastar bromes, alguna gamberrada de tant en tant, encara que sobretot, juguen al futbol.

A ell li agrada Tània, i per a Fogueres ha sentit que ha agafat taula en un racó del centre.

Un amic el convida a anar al seu racó on hi haurà més gent de la colla.

Una nit decideixen anar a veure l'ambient del centre i buscar Tània. Veuen l'ambient, molt rebombori però no els va el pla.

Decideixen tornar al seu racó i només d'estar junts ja es diverteixen: allí sopen, escolten música, es riuen de tot, tiren algun petard, al final es troben amb un grup de companys i companyes entorn del seu propi racó.

No proven l'alcohol.

Ha sigut un bon pla.





CAS DE CRISTINA:

Cristina, de 2n d'ESO, sempre està contenta. Es porta bé a classe amb tot el món. La seua colla (Quique, Asier, Mar, Víctor, Paula...) anirà al racó d'un d'ells i l'han convidada perquè el dia anterior s'ho van passar molt bé.

No obstant això, ella aquest matí ha anat a la platja i a la vesprada se n'ha anat amb els seus cosins a pegar una volta, veure fogueres i prendre's un gelat. Està cansada i li fa pesera quedar.

De qualsevol manera, ha sigut un bon dia.

CAS D'ADAM:

Adam té 13 anys. Li encanten les Fogueres i és comissionat des que té ús de raó. Porta tot l'any preparant aquestes festes, a més de participar en altres actes com playbacks, concursos de nades, torneig de birles...

Aquests dies, a més d'estar al racó a les nits, sopant, ballant, etc, participa en totes les desfilades, va a la *masclètà* i el que més li agrada són les despertades amb la banda de música a les 8.00h. Damunt, enguany, s'estan acostant un muntó de companys de classe al seu racó.

Estan sent unes fogueres genials.





CAS DE LLUÍS:

Lluís té 14 anys. Està content de pensar que ja s'han acabat les classes. Els seus pares no són d'Alacant i per a ell les Fogueres no són importants. A ell no li interessen gens ni els petards, ni la música, ni la *cremà*. És més, el molesten molt perquè no el deixen dormir.

Es passarà el dia jugant amb la *play*, potser anirà a la platja. A la vesprada, quedarà amb els seus amics del barri i se n'anirà amb el monopatí al Tossal.

Com qualsevol dia de les seues vacances. Sense classe! Què més es pot demanar?

CAS DE SERGI:

Té 15 anys, ha repetit 2n d'ESO, viu amb sa mare i amb un germà de 21 anys. Enguany ha tingut diverses faltes sense justificar i l'han expulsat una setmana de l'IES. No se centra en els estudis, diu que li resulta molt difícil posar-hi atenció.

Sol eixir tots els caps de setmana, en principi amb els amics de la seua edat, però també té amics majors, de 17, 18...

En Fogueres no tenia res previst, eixir amb els seus amics de sempre i ja es veurà. Al llarg de la nit es va trobant amb els seus coneguts majors i es queda amb ells. Porten alcohol i el conviden, ell beu, com fa altres vegades, encara que els seus col·legues se'n riuen perquè no controla i fa bestieses.



7

Treball en xicotets grups

Es demana a l'alumnat que reflexione sobre els aspectes següents: Qui és el més guai? Qui és més major? Qui s'ho ha passat millor i per què? És necessari beure alcohol per a passar un bon dia o una bona festa?

S'invita l'alumnat que planifiqui el seu dia de festa perfecte.

8

Posada en comú

En la posada en comú, un representant de cada grup intenta defensar la seua opció, el seu pla.

9

Visionat de vídeos sobre l'alcohol de la FAD

A fi que estiguen ben informats i puguin prendre decisions amb criteri, veurem un vídeo informatiu sobre l'alcohol.

Què és l'alcohol? Des del 5'13" al 7'10"

Tòpics sobre l'alcohol 3'54"

Videoclip 3'53'

10

Avaluació

Al grup se'ls pregunta: Què vos ha paregut? Què n'opineu?

Eres dels que sí o eres dels que no?

3ª ACTIVITAT

LA LÍNEA DE LA VIDA

Responsable de l'aplicació

Educador o educadora del Pla Municipal de Drogodependències de la Regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament.

Introducció

Durant la infància les coses que fan els xiquets i xiquetes estan molt influïdes pel que volen els seus pares i mares, professors/es, etc. A mesura que es van fent majors ells/es tenen més capacitat de decisió, i per tant, més responsabilitat dels seus actes i de les conseqüències d'estos. En l'etapa adolescent i en concret en este curs escolar estan realitzant eixe canvi, aprenent a ser majors, començant a tindre més influències de les seues amistats, ídols mediàtics, etc. Tot això influirà en com es veuen a si mateixos/es i en com arribaran a ser adults/es.

Objectius

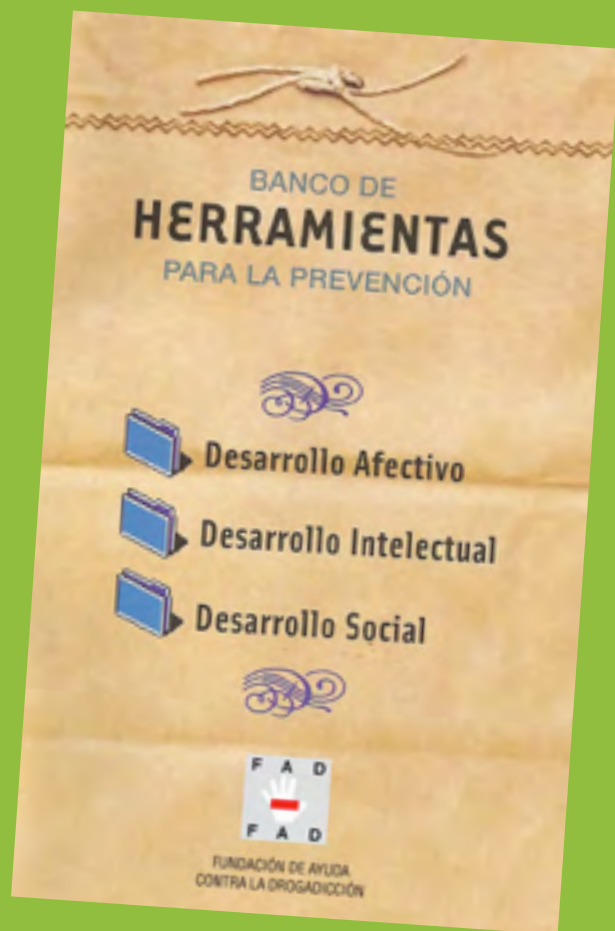
- Reflexionar sobre les influències que tenim per a prendre les nostres decisions.
- Reflexionar sobre les situacions de risc.
- Analitzar situacions de pressió de grup.
- Afavorir la reflexió sobre l'adult i adulta que volen arribar a ser els alumnes i com poden ells/es influir per a aconseguir les seues aspiracions.

Materials

- Reproductor d'audiovisual.
- Banc d'Eines de la FAD (de 12 a 14 anys en Habilitats d'Oposició): El Bola
- Carpeta Ser Major, per a 2n ESO, elaborada pel PMD de l'Aj. d'Alacant

Duració

Una hora lectiva



1 Record de la sessió anterior

Recordem allò que s'ha treballat en la sessió anterior sobre què significa ser major i com deixem de ser xiquets/es per a convertir-nos en jòvens adults.

2 Treball individual "El que sóc" (qui sóc i per què)

Línea de la vida històrica: es tracta que, de manera molt senzilla, vagen marcant aquells esdeveniments importants (positius i negatius) que han succeït al llarg de la seua vida i aquelles persones que han sigut determinants i que els han anat marcant i els han influït per a ser els que són ara: quan van començar el col·legi, la mort d'un ser estimat, quan es van separar els seus pares (si és procedent), quan van iniciar una activitat extraescolar que els agrada i han conegut gent important en la seua vida... son pare, sa mare, tio/a, germà/na, amic/ga què sempre els ha acompanyat, un conegut/da a qui admiren, el que els va dir algú alguna vegada... Assenyalaran eixos esdeveniments des del naixement fins al present.

3 Posada en comú

Quan finalitzen s'invita els alumnes a compartir la lectura de la seua línia de vida històrica en veu alta. S'escolta els que voluntàriament s'hi ofereixen i en el cas que ningú vulga fer-ho realitzem a la pissarra un exemple de línia vital que ens permeta visualitzar esdeveniments i pensar qui ha pres decisions o ha influït en estos.

També se'ls pot demanar que compten algun esdeveniment puntual que han escrit en la seua línia de la vida i completar a la pissarra una línia amb esdeveniments de tots.

Reflexió: En la majoria dels esdeveniments marcats en la línia la decisió que es produïsquen no ha depés d'ells, sinó dels adults pròxims o de les circumstàncies. A partir d'ara, cada vegada més, el que vos succeïska dependrà de les vostres decisions. Optar per una conducta o una altra pot marcar que la vostra vida vaja en una direcció o en una altra. Per exemple, les optatives triades, els/les amics/gues a qui ens unim, etc.

4 Visionat del tall de la pel·lícula "EL BOLA II"

Sinopsi: El Bola és un xic de 12 anys que viu en una atmosfera violenta i sòrdida. La seua situació familiar, que oculta avergonyit, l'incapacita per a relacionar-se i comunicar-se amb altres xics. Amb l'arribada d'un nou company al col·legi, Alfredo, descobreix l'amistat i li brinda l'oportunitat de conèixer una realitat familiar distinta per complet a la seua. Açò li donarà forces per a acceptar i, finalment, ser capaç d'enfrontar-se a la seua situa-



ció personal. El Bola mostra com la violència interna dels pares, tant física com psicològica, moltes vegades indirectament és patida pels fills, els quals estan quasi indefensos davant de tals circumstàncies.

Seqüència proposada

Els xiquets es troben a les vies jugant a un perillós joc: han de creuar les vies del tren i retirar una botella just segons abans que el tren passe per ací, en este joc corren el risc de morir atropellats. Davant de la intervenció de la colla un dels xiquets es nega a jugar, argumenta que és una estúpidesa i una favada de joc.

Preguntes per a l'alumnat per a fomentar el diàleg i el debat en gran grup.

- Què se sent quan un grup de persones t'invita a fer alguna cosa que no t'abellix?
- Quina imatge creus que es dóna quan se'ls diu que sí?, per què?
- I quina imatge s'oferix d'un mateix quan es diu que no?, per què?
- Per què creiem que algú és covard o poregós quan no vol fer alguna cosa? Qui és més covard: el que fa les coses per no portar la contra o el que obertament no vol fer-ho siguen els que siguen els seus motius, inclosa la por?
- Quan Alfredo es nega a jugar, què creus que en pensen la resta dels xics?, què creus que pensa Alfredo del joc i dels xics?
- Alfredo critica eixe joc i davant de la insistent pressió d'un dels xics perquè jugue, Alfredo acaba insultant-lo. És eixa la millor manera d'oposar-s'hi?, per què?
- Quines altres respostes podria haver donat Alfredo?

Reflexió: Quan decidim transgredir una norma hem de considerar que açò té repercussions en el nostre futur. Analitzar el tema de la transgressió de la norma, de la rebel·lia, de viure al límit. De com pot dificultar aconseguir les expectatives de futur que un té.

Hi ha molts esdeveniments que no podem triar, la família d'origen, les nostres actuals circumstàncies econòmiques... Però no hem de quedar-nos en això. Cal anticipar cap a on ens agradaria anar per a prendre les decisions adequades, el que volem i el que no volem fer.

El que pot dificultar aconseguir les meues metes a vegades té a veure amb esdeveniments aliens al meu control i/o amb esdeveniments conseqüència de les meues decisions: risc, transgressió, apatia, etc.

Si no vivim més que el present, gaudir al màxim amb el mínim esforç, provar-ho tot, fins que el cos aguante, risc, rebel·lió, etc. les conseqüències del que ens succeïska són més imprevisibles.



5

Treball individual

“El que vull ser o el que no vull ser”

Línia de la vida futura: L’adult/a que vols ser. Què m’agradaria estar fent quant tinga 18, 20, 25, 30, 40 anys? Què he de fer per a aconseguir-ho? Què em pot impedir o dificultar que ho aconseguisca? També poden assenyalar l’adult/a que no volgueren ser si no tenen clara la pregunta anterior.

Es tracta que, de manera molt senzilla, continuen la seua línia vital des del present cap al futur. De manera que puguen visualitzar l’adult que volen ser i que puguen pensar les decisions que hauran de prendre per a aconseguir-ho. Se’ls demana que personalitzen la línia amb els seus gustos, desitjos, aspiracions i inquietuds evitant reduir-ho tot a tindre èxit i diners (és el que diu la majoria).

6

Posada en comú

Quan finalitzen s’invita els alumnes a compartir la lectura de la seua línia de vida futura en veu alta. S’escolta els que voluntàriament s’oferixen i en el cas que ningú vulga fer-ho, realitzem a la pissarra un exemple de línia vital que ens permeta visualitzar situacions futures així com pensar què hem de fer per a aconseguir-ho.

7

Conclusions

No pots deixar-te portar. Has de decidir, has de posicionar-te en la vida, quant al que fas, al que vols, a les persones amb qui vols estar, al que veus en el cine, al que beus, al que pens, a si estudies o no... Ser lliures implica decidir per nosaltres mateixos/es, ser autèntics/ques amb un mateix/a.

Tant per a arribar a ser el que vols com el que no vols hauràs de prendre decisions pròpies, no deixar-te portar per les decisions que prenguen els altres, hauràs de buscar suports i companyies que influiran per a aconseguir les teues metes.

Pren les regnes de la teua vida per a arribar on vols, per mitjà de l’esforç i el control dels impulsos; per a això, has de prendre decisions de forma raonada. Precisament d’açò treballareu en la pròxima activitat: esforç, control dels impulsos i capacitat de frustració per a aconseguir les nostres metes.

En finalitzar esta sessió lliurarem la carpeta “Ser major” a cada alumne/a.

4ª ACTIVITAT

EL CONTROL DELS IMPULSOS

Responsable d'aplicar la activitat

El tutor o la tutora.

Introducció

El control dels impulsos és una variable que es relaciona positivament amb el desenvolupament de problemes associats a l'ús de drogues. En una única activitat escolar no es pot pretendre millorar esta faceta de les persones, però sí que se'n pot donar a conèixer la importància i provocar una reflexió sobre la impulsivitat de cadascú.

L'activitat que a continuació desenvolupem ha de ser adaptada pel tutor en funció de les característiques de cada grup, de manera que si són alumnes amb dificultats d'abstracció seria convenient tan sols posar el vídeo a manera d'exemple i explicar així què és la impulsivitat i passar a analitzar situacions concretes de la seua vida diària amb què comproven com de beneficis pot resultar actuar no deixant-se portar per reaccions impulsives. En este cas, no serà necessari contar la investigació de Walter Michel. Al contrari, si el grup té un nivell cognitiu més desenvolupat, es pot realitzar l'activitat tal com s'exposa a continuació, amb els conceptes abstractes que s'hi mencionen.

Objectius

- Ajudar els alumnes que descobrisquen el control dels impulsos, l'autocontrol emocional i la tolerància a la frustració com a bones estratègies per a afrontar els problemes i aconseguir les aspiracions que tinguen.
- Fomentar l'esforç com a valor.

Materials

- Fotocòpies del text: El control dels impulsos.
- Vídeos de l'experiment de Walter Michel:
<http://lapiedradesisifo.com/2013/08/02/lo-que-una-golosina-dice-de-tu-personalidad/>

Duració

Una hora lectiva.



El control dels impulsos: el test de les llepolies

El tutor o la tutora conta als alumnes l'experiment de Walter Mischel i els demana que extraguen conclusions. També se'ls pot donar en fotocòpies perquè les lligin per parelles i les comenten i després posada en comú al grup gran.

Imagina que tens quatre anys i que algú et fa la proposta següent: "Ara he d'anar-me'n i tornaré en uns vint minuts. Si ho desitges pots agafar una llepolia però, si esperes que torne, te'n donaré dos". Per a un/a xiquet/a de quatre anys este és un vertader desafiament, un autèntic exemple de l'eterna lluita entre l'impuls i la seua repressió, entre el desig i l'autocontrol, entre la gratificació i la seua demora. I siga quina siga la decisió que prenga el/la xiquet/a, constituïx un test que no sols reflectix el seu caràcter sinó que també permet determinar la trajectòria probable que seguirà al llarg de la seua vida.

Tal vegada no hi haja habilitat psicològica més essencial que resistir-se a l'impuls. Eixe és el fonament mateix de qualsevol autocontrol emocional, ja que tota emoció, per la seua mateixa naturalesa, implica un impuls per a actuar.

Un psicòleg americà, Walter Mischel va dur a terme, en la dècada dels seixanta, una investigació amb preescolars de quatre anys als quals se'ls plantejava la qüestió anterior. Alguns/es dels xiquets/es van ser capaços d'esperar el que segurament els va paréixer una vertadera eternitat fins que tornara l'experimentador. I van ser molts els mètodes que van utilitzar per a aconseguir el seu propòsit i rebre les dos llepolies com a recompensa: tapar-se el rostre per no veure la temptació, mirar al sòl, parlar amb si mateixos, cantar, jugar amb les mans i els peus i fins i tot intentar dormir. Però d'altres, més impulsius, van agafar la llepolia als pocs segons que l'experimentador abandonara l'habitació.

El que va sorprendre va ser el que es va descobrir quan la investigació va rastrejar el que havia sigut d'eixos/es xiquets/es dotze o catorze anys després, sent ja adolescents. La diferència emocional i social existent entre els que es van afanyar a agafar la llepolia i aquells altres que van demorar la gratificació va ser contundent. Els que als quatre anys havien resistit la temptació eren socialment més competents, mostraven una major eficàcia personal, eren més emprenedors i més capaços d'afrontar les frustracions de la vida. I, més d'una dècada després, continuaven sent capaços de demorar la gratificació en la busca dels seus objectius..

En canvi, el terç aproximat de preescolars que va agafar la llepolia presentava una radiografia psicològica més problemàtica. Eren adolescents més temorosos dels contactes socials, més testarruts, més indecisos, més pertorbats per les frustracions, més inclinats a considerar-se "roïns" o poc mereixedors, a caure en la regressió o a quedar-se paralitzats davant de les situacions tenses, a ser desconfiats, ressentits, gelosos i envejosos, a reaccionar desproporcionadament i a ficar-se en qualsevol classe de discussions i baralles. I al cap de tots eixos anys, continuaven sent incapaços de demorar la gratificació.



Així, doncs, la capacitat de demorar els impulsos constitueix una facultat fonamental que permet dur a terme una gran quantitat d'activitats, des de seguir una dieta fins a acabar la carrera de medicina. I hi ha xiquets/es que als quatre anys ja arriben a dominar el més bàsic d'esta capacitat, i són capaços d'adonar-se dels avantatges socials de demorar la gratificació dels seus impulsos, desvien la seua atenció de la temptació present i es distrauen mentre continuen perseverant en l'èxit del seu objectiu: les dos llepolies.

En internet es poden trobar diversos exemples d'este experiment. Uns enllaços possibles són:

<http://lapiedradesisifo.com/2013/08/02/lo-que-una-golosina-dice-de-tu-personalidad/>

2 Debat grupal

Què vos ha paregut la investigació?

Què vol dir controlar els impulsos?

Controlar les emocions significa desenvolupar la capacitat per a demorar gratificacions i frenar la impulsivitat:

- No irritar-se davant de les frustracions i fracassos.
- No irritar-se davant de la demora de la gratificació.
- No irritar-se davant de les crítiques.
- No queixar-se ni "plorar" davant de qualsevol cosa que no ens agrada.
- No actuar sense pensar fent la primera cosa que se m'ocorre.
- Acceptar les normes sense sentir-se malament.

El tutor o tutora pot demanar als alumnes que reflexionen sobre si ells/elles personalment:

- Accepten bé la frustració o si s'irriten amb facilitat quan les coses no són com ells volen.
- Són capaços d'ajornar una gratificació.
- Són capaços de fer un esforç per alguna cosa. Potser, algun per als estudis no siga capaç i sí que ho siga per a una altra cosa. En este cas, valorar-lo i intentar que eixe control l'aplique a més àmbits que al que estrictament el motiva tant.

3 Alguns exemples

Estudi/treball:

- Davant d'un examen: Meta assimilar la matèria per a aprovar.
Com s'aconsegueix: estudiant. A què es renuncia: a altres plaers o recompenses immediates (descansar, divertir-se amb TV, amics, etc). S'aconsegueix sense fer res o cal fer un esforç? Copiant? Si encara així se suspén, com es reacciona, què es fa, a qui es culpa, quines mesures es prenen?.
- Allò que s'ha exposat és davant d'un examen concret, però igualment davant d'un projecte de formació acadèmica es requereix: esforç, renúncia, tolerància al fracàs, superar l'impuls de no fer res (la peresa), superar la gratificació dels diners fàcils per treballs que no requereixen estudis...

Diversió: Tots ixen i beuen. Ús de drogues per a divertir-se enfront de currar-se la diversió amb hobbys, activitats diferents,...

Esport: proposar-se metes personals.

El control emocional no sols és positiu per a aconseguir metes, també és necessari per a poder conviure i relacionar-se amb l'entorn, encara que tot està relacionat. Ser capaç de controlar els impulsos d'un mateix en la vida diària té la mateixa importància que fer-ho per a aconseguir metes:

- Quan els pares imposen una norma d'horaris, com hi reaccione? l'accepte o m'irrite?
- Quan els meus germans em molesten...
- Si em reclamen col·laboració en les tasques de la casa havent de renunciar a apetències personals...
- Quan un professor o professora em corregix o critica...
- Quan els meus amics/gues canvien els plans que hem fet...

4 Informació addicional sobre el control dels impulsos

Goleman proposa algunes tècniques senzilles, quasi de sentit comú, per a controlar les principals emocions. Les tècniques són aquestes:

1.- Per a controlar la ira (o el ressentiment, o l'odi)

- Fer un esforç per a calmar-se al principi del procés, no quan aquest arriba al seu punt màxim.
- Buscar ambients per a calmar-se, on no hi ha nous estímuls per a la ira: el camp, la platja, un parc (no seguir a casa o en un partit de futbol, si allí és on ens va entrar la ira).
- Fer exercici físic relaxant, no violent: nadar, passejar, jugar al golf, assajar tirs a la cistella.
- També és bo el remei popular de comptar fins a deu (o fins a vint!) abans de respondre, si estem enfadats.
- En canvi no és bona tècnica colpejar un coixí o "soltar quatre fresques" a qui ens molesta: això augmenta la ira i l'agressivitat.

2.- Per a controlar l'angoixa o l'ansietat (o inseguretat, o fòbies):

- Fer exercici físic relaxant: exercicis respiratoris, nadar pausadament, pescar, etc.
- Discutir aquests pensaments angoixosos amb un amic de tota confiança, perquè ens ajude a objectivar-los i a trobar-hi solucions realistes.
- Enfrontar-se a aquestes fòbies i situacions en xicotetes dosis, a manera de vacuna, per a acabar per vèncer-les.
- Rebre l'afecte i les carícies dels que ens estimen.
- Distraure's amb activitats interessants: cine, lectures, ball, conversació, tocar un instrument musical. No rumiar.

3.- Per a controlar la tristesa i la depressió

(en casos lleus que no exigeixen la consulta a un psiquiatre):

- És útil distraure's amb activitats interessants, com en el cas de l'angoixa.
- Fer exercici físic, però no lent i pausat, sinó el més enèrgic possible, segons l'edat i la salut de cadascú: córrer, remar, fer "aeròbic".
- Buscar un triomf, fent el que sap fer bé, pot ser una paella, o llavar un cotxe, o escriure un article, o pintar.
- Però el més eficaç i el més radical per a vèncer qualsevol tristesa (o qualsevol depressió que no siga tan greu que exigisca la intervenció d'un professional) és la "teràpia cognitiva".

En la seua forma més senzilla consisteix en el següent:

- Abans que res, cal adonar-se (no és fàcil) que tot sentiment trist o depressiu va sempre precedit (encara que la distància siga només de desenes de segon) per un pensament negatiu. Em vaig posar trist en acabant de dinar, o després de parlar amb un amic per telèfon, etc., però no va ser perquè sí, sinó perquè abans (desenes de segon abans) em va vindre el pensament "no tinc ningú en qui confiar o que em console" o "tots estan contents i tots triomfen, menys jo". Per a la depressió, no importa si aquests pensaments són veritaders o són falsos: el que importa és que siguen negatius danyosos.
- A continuació, cal aprendre a "caçar" aquests pensaments negatius, destructius. Adonar-se'n quan apareixen i adonar-se que ens entristeixen o ens deprimeixen. Al principi, tal vegada un no se n'adone immediatament, però pot detectar-los a la nit, si es fa una ullada al dia: recordarà quan es va sentir malament, on estava, amb qui parlava, què va ser el que va desencadenar aquell pensament que després el va portar al decaïment. Si ho fa cada nit, prompte començarà a reconèixer aquests pensaments negatius, en el mateix moment de tindre'ls. Quan ho haja aconseguit, ha de fer un

pas més: acostumar-se a rebutjar-los en el mateix moment en què apareixen. Rebutjar-los i pensar en qualsevol altra cosa: el futbol, alguna cosa agradable del treball o de la família, una bona pel·lícula que recorda, un bon llibre que va deixar empremta.

- El següent pas, una vegada aconseguit això, és seleccionar "pensaments alternatius", que no siguen simples distraccions com el futbol o una pel·lícula, sinó que facen referència al problema que va causar la tristesa o depressió, però no en forma negativa, sinó positiva i realista. Per exemple, si el pensament negatiu que apareix ben sovint i causa la tristesa és "els meus pares no em volen", ja no es tracta simplement de distraure's per a no pensar-hi, sinó que cal esforçar-se per pensar alguna cosa així com: "no m'ho demostren molt, però em volen a la seua manera", o "és veritat que ells no em volen, però és que no volen a ningú, no saber voler", o "ells no em volen, però tinc una dona o un marit meravellós, o uns amics extraordinaris".

En resum, el pitjor per als moments o temporades de tristesa i depressió és "rumiar", donar voltes inútilment, improductivament als pensaments negatius, com vam dir en parlar de l'angoixa. Rumiar és la temptació més forta dels depressius i és el més contraindicat, el pitjor que podem fer per a la depressió. És com si a un li fera mal un menjar concret, com el greix o el xocolata, i s'encabotara a menjar-ne una vegada i una altra, en els moments en què més li fa mal l'estómac. No s'ha de tocar aquest menjar. I amb els pensaments negatius, igual. Rumiar deprimeix (i com les dones rumien més que els homes, tenen més perill de depressions).

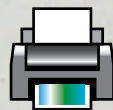
A més d'aquestes solucions més tècniques, un excel·lent remei i excel·lent preventiu per a la tristesa i la depressió és el sentit de l'humor. Cal cultivar-lo. En canvi, no són útils molts dels remeis populars per a les penes: l'alcohol, menjar sense parar, comprar coses innecessàries.

Introducció

Segons un estudi elaborat per la FEPAD (2007) amb la Direcció General de Drogodependències i en col·laboració amb les Unitats de Prevenció Comunitària de la Comunitat Valenciana sobre hàbits de consum de drogues entre els joves valencians de 14 a 18 anys, les activitats d'oci ocupen un lloc molt rellevant en la vida dels joves, convertint-se en un dels principals espais de socialització, especialment en el cas de les eixides nocturnes durant el cap de setmana. A mitjanit quatre de cada cinc joves manifesta estar fora de sa casa.

1ª ACTIVITAT

EL MEU MAPA DE
TEMPS LLIURE



2ª ACTIVITAT

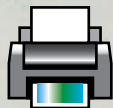
AMB DROGUES I
SENSE DROGUES

3ª ACTIVITAT

CÀNNABIS
LA VESPRADA ÉS JOVE

4ª ACTIVITAT

NO PUC PARAR.



És durant este esplai nocturn, quan els joves prenen contacte amb diferents substàncies addictives i el seu consum. El 74,2 % dels joves entrevistats consumix actualment algun tipus de substància psicoactiva (tabac, alcohol o altres drogues). Al llarg d'este curs escolar es generalitzen les eixides nocturnes. És per això que considerem important ajudar els joves a reflexionar i a analitzar amb sentit crític este mode de diversió.

Els **objectius** que plantegem per a este curs són:

- Reflexionar sobre com divertir-se.
- Reflexionar, qüestionar i desmitificar la idoneïtat de l'ús de drogues com a mitjà de diversió vàlid.
- Donar a conèixer l'alumnat els conceptes bàsics de les drogues.
- Diagnosticar el grup aula quant a la seua informació i la seua relació amb el cannabis.
- Informar els/les alumnes de la composició, els efectes i riscos potencials de l'ús de cannabis.
- Analitzar i reflexionar sobre les situacions d'inici de consum de cannabis.

Per a això, proposem quatre activitats. La primera i l'última a realitzar pel tutor: una introductòria sobre l'ocupació del temps lliure i una altra de reforç sobre el cannabis. La segona i tercera les realitzarà un educador o educadora especialitzat/da i se centren a donar informació sobre drogues: conceptes bàsics i cannabis.



1ª ACTIVITAT

EL MEU MAPA DE TEMPS LLIURE

Responsable d'aplicar la activitat

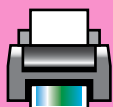
El tutor o la tutora.

Objectius

- Educar per a fer del temps lliure una experiència positiva.
- Desenvolupar en l'alumnat el sentit crític sobre com afrontar el seu temps lliure.
- Fomentar l'oci saludable.
- Animar l'alumnat a assumir una actitud més activa del seu temps lliure.

Materials

- Fitxes còmic "El que pensen alguns pares i mares dels seus fills/es".
- Ficha "El meu temps lliure".



Marca amb una creu NOMÉS les caselles que siguin afirmatives.
(No et preocupes per marcar només una o cap casella en cada tipus d'activitat.
És impossible fer-ho tot, ni tan sols la meitat!)

EN EL MEU TEMPS LLIURE... (Diàries) setmanal mensual anual

	Diàries	setmanal	mensual	anual
DESCANS				
Descanso sense fer res				
Un altre moment de relax (bany al sol, lectura, etc.)				
ACTIVITATS FÍSICOESPORTIVES				
Corre				
Practique esports (en equipaments d'educació física)				
Dança				
Practique esports aïllats, patinat				
Practique activitats en la natura				
Participo en activitats amb grups organitzats (cursos, clubs, etc.)				
Realitza tasques domèstiques de manteniment o de camp (jardineria, etc.)				
Faig altres activitats que impliquen activitat física				
ACTIVITATS CULTURALS				
Assisto a esdeveniments culturals (conferències, concerts, etc.)				
Lleg				
Faig teatre				
Practique un instrument musical o cant				
Dibuixa				
Faig fotografies o vídeos				
Practique una altra activitat artística (manipulació, pintura, ceràmica, etc.)				
Participo activament en associacions socioculturals (clubs, etc.)				
Faig material per a publicació en internet (blog, web, etc.)				
Assisto a cursos d'idiomes				
Assisto a cursos d'idiomes				
REALITZE ACTIVITATS PER A LA COMUNITAT, tant a voluntariat com en tasques de treball remunerat				
Voluntariat				
Trànsports				
Neteja				
Altres				
ACTIVITATS BASALS EN LES PANTALLERES				
Neteja per internet				

1

Introducció

El temps lliure és un temps relacionat amb l'enriquiment personal, amb la relació social, amb la diversió, amb el descans, amb la introspecció. És un temps no sotmés ni a disciplina ni al control extern dels pares i mares, de l'escola...).

Moltes vegades els pares i les mares, que cada vegada menys poden organitzar el temps dels seus fills perquè es van fent majors, viuen amb preocupació com l'ocupen, bé perquè sense adonar-se'n volen que sempre facen coses productives, bé per por de no saber què fan, amb qui van, si es portaran bé.. Altres vegades, els hàbits dels fills a l'hora d'ocupar el seu temps lliure són realment de risc.

2

Visionat i comentari de vinyetes

A continuació, es proposa als alumnes llegir i comentar les vinyetes dibuixades per Ernesto Tomás Flores, que representen uns pares preocupats pels seus fills. Cal llegir-les en veu baixa i després es lliguen en veu alta per voluntaris representant els protagonistes:

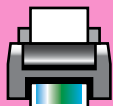
Comentari en grup gran:

- Què vos pareixen?
- Vos sentiu identificats?
- Penseu que estes actituds i maneres d'ocupar el temps lliure suposen algun problema per als xics/ques?
- Per què els pares/mares es preocupen de com ocupeu el vostre temps?

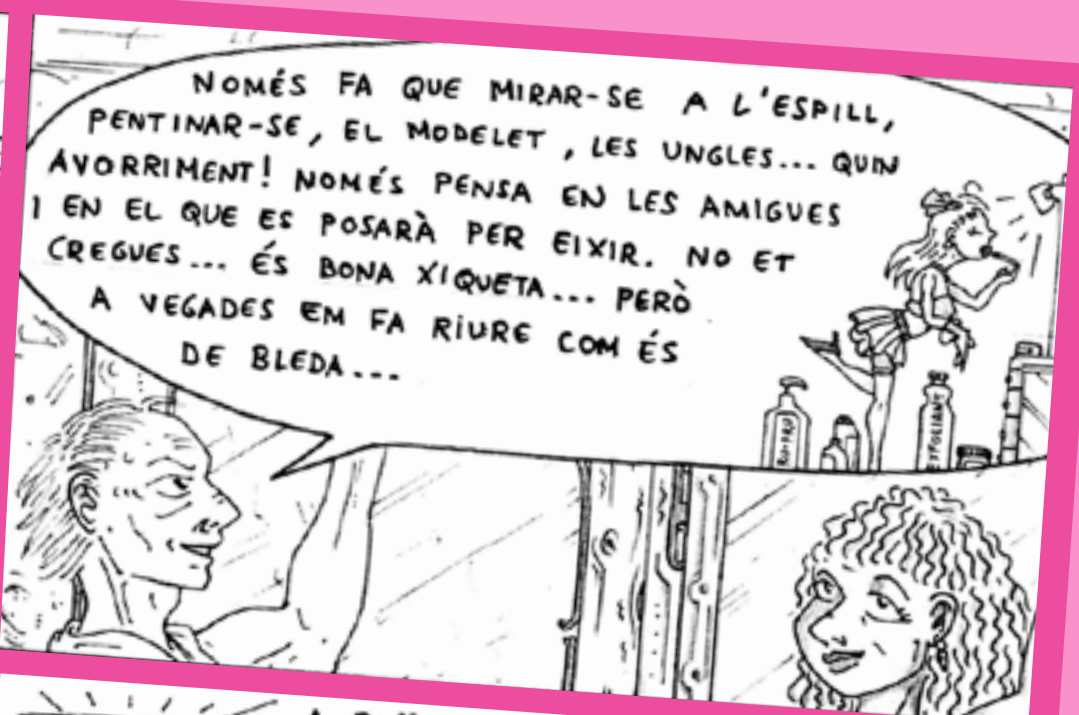
3

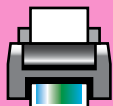
Mapa del temps lliure

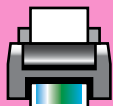
Es repartix la fitxa sobre el temps lliure i es demana als alumnes que primer la completen individualment i després la posen en comú.



LA MEVA FILLA ESTÀ
AMB UN PAVO...! PERÒ
PAVO, PAVO...







4 Conclusions

Alguns dels missatges que haurien d'eixir en el diàleg són:

- L'avorriment en si no és roïn, és normal. I saber avorrir-se és saludable.
- L'excessiu avorriment produïx insatisfacció, desànim, retroalimenta l'apatia, i de vegades, pot portar a fer coses que realment no t'interessen.
- Si res et satisfà i sempre busques més estímuls, coses més emocionants, pots veure't involucrat en situacions de risc (activitats perilloses, consums de drogues...).
- El temps lliure és un temps per a l'espontaneïtat. Si bé pots triar ocupar-lo en activitats organitzades (esportives, culturals, associatives...), també és bo reservar un espai no compromés.
- Si el temps lliure sempre es passa en soledat i costa establir relacions socials, podria ser útil buscar activitats que afavorisquen la trobada amb els altres.
- Si en el temps lliure estàs excessivament sedentari, pot ser perjudicial per a la salut. Eixir, practicar algun esport, són activitats necessàries per a un desenvolupament normal.
- El temps lliure no és temps de consum. Deslligar el binomi temps lliure/consum. Molts xics i xiques diuen que no fan res perquè no tenen diners. En grup, es pot extraure activitats sense cost que siguen satisfactòries i complisquen les funcions baix detallades.
- Si la majoria del grup aula no ix de marxa, no centrar-se en eixe tema. Comentar més el fet de tindre un ventall d'activitats satisfactòries i variades.
- El temps lliure hauria de servir per a: canviar la rutina; descansar; fer activitats físiques; estar amb l'amics; estar amb la família; desenvolupar-se personalment; pensar; divertir-se...

5 Informació sobre alternatives d'oci

Facilitar i comentar informació del Centre 14.

C/ Llauredors, 14, 03002 Alacant . Tlf. 965 14 96 62.

<https://centro14alicantejuventud.wordpress.com/>

2ª ACTIVITAT

AMB DROGUES I SENSE DROGUES

Responsable d'aplicar la activitat

Educador o educadora del Pla Municipal sobre Drogodependències de la Regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament d'Alacant.

Introducció

En una edat en què es comença a eixir els caps de setmana a la nit i s'està formant la identitat de la persona, és important ajudar-los a decidir quina imatge no volen donar i com no volen ser per a parèixer ridícul o "passat". Per això, utilitzarem uns anuncis televisius que posen de manifest com la percepció de la realitat queda distorsionada si has consumit drogues i com un es veu a si mateix i com el veuen els altres quan està davall els seus efectes. Això servirà d'introducció per a passar a explicar què són les drogues.

Objectius

- Reflexionar, qüestionar i desmitificar la idoneïtat de l'ús de drogues com a mitjà de diversió vàlid.
- Donar a conèixer l'alumnat els conceptes bàsics de les drogues.

Materials

- Reproductor d'audiovisuals.
- Banc d'eines de la FAD: Anuncis de la FAD de la sèrie *I tu... Com ho veus?*.
- Audiovisual *Drogues i cervell*, del programa Parlem de drogues de l'Obra Social de la Caixa.

Duració

Una hora lectiva.

1 Introducció

Recordem allò que s'ha treballat en la sessió anterior sobre el temps lliure i el cap de setmana. Fem un xicotet resum del que han vist amb el professor o professora, comentant amb quines coses m'avorrisc, amb quines no, com em divertisc, com no...

No és el mateix fer coses perquè t'agraden (tries, decidixes...) que fer coses per a no avorrit-te. Per a matar l'avorriment, a vegades, es fan coses arriscades per no tindre alternatives de diversió. Hi ha moltes maneres d'ocupar el temps lliure, però només algunes signifiquen eixir de marxa: es fa durant el temps lliure, és nocturna, és una activitat col·lectiva, implica una sèrie d'actituds, conductes i costums que se n'ixen d'allò més habitual, quant a la indumentària, al que es beu o consumix, quant al volum de la música, quant a gestos... Té uns llocs concrets.

Vosaltres, què feu en el vostre temps lliure? Soleu eixir de marxa el cap de setmana? Tots... alguns... cap? La realitat és que molta gent que ix beu, alguns s'emborratxen però molts no ixen o a penes beuen.

Què els passa als que ixen i beuen? El consum d'alcohol associat al cap de setmana i al *botelló* (beure molt en poc de temps) comporta el risc d'emborratxar-se, i per tant, de perdre el control. Quan s'és menor no s'ha de beure, i per als majors, una cosa és agafar el punt i una altra molt diferent és emborratxar-se. Si vas molt passat/da... quina imatge dónes?

Per a veure què passa amb la imatge que donem als altres veurem un anunci televisiu que després comentarem. L'objectiu és generar debat i aclarir tots aquells conceptes o dubtes que els xics/ques tinguen sobre el tema.

2 Visionat de l'anunci del FAD

Amb una escena quotidiana es mostra com l'abús d'alcohol distorsiona la teua visió de la realitat. Què creia he havia fet el protagonista de l'escena? I què ha passat en realitat?

L'alcohol minva les nostres capacitats mentals, Quin és el missatge o eslògan de l'anunci?

Quins són les característiques de les persones que van sota els efectes de l'alcohol? Quines activitats o situacions hauria d'evitar una persona si ha begut (conduir, treballar, responsabilitzar-se d'alguna cosa...)

En general, les persones quina imatge volen donar als altres? I sota els efectes de l'alcohol quina imatge donen?



"LES DROGUES I EL CERVELL"

Material audiovisual per a entendre l'efecte de les drogues sobre el cervell: el paper del nucli accumbens que funciona com a peça clau dels centres de recompensa (com una clau, per dir-ho així, del centre del plaer cerebral) i les conseqüències de la seua estimulació a través de les drogues.

Anàlisi amb l'alumnat

Una vegada que hem vist com s'exterioritza' el consum de drogues, l'objectiu del visionat d'este audiovisual és conèixer com afecten les drogues realment el meu organisme i què és el que passa dins d'ell quan decidisc provar alguna substància.

Si consumisc alguna droga s'activa el plaer, però el nostre cervell no està preparat per a ser sobreestimulat o estimulat artificialment per la qual cosa s'esgota i comencen a funcionar els centres de castic: si no consumisc no sols no s'activa el plaer, sinó que s'activa el desplaure. Per tant, he de consumir ja no per a sentir-me bé sinó per a no sentir-me malament.

Així el consum repetit pot generar, segons la droga, tolerància i dependència. Aprofitarem este apartat per a introduir una sèrie de conceptes que servisquen per a aclarir en els xics i xiques què és això de la drogodependència: addicció, tolerància, dependència (física i psíquica),...

Quins són els riscos de l'ús? No sols parlem del risc de passar de l'ús a l'abús i la dependència sinó també d'altres riscos com ara:

- Físics: segons el tipus de droga afectarà l'aparell respiratori, el fetge, l'aparell reproductor, els renyons, el sistema sanguini... dolors de cap, insomni o somnolència, malestar general...
- Psicològics: dependència, apatia, psicosi reactiva al consum, alteracions del comportament, del caràcter...
- Problemes amb l'entorn: conflictes familiars, fracàs escolar o familiar, problemes judicials...
- D'imatge.
- Econòmics.

Els distints tipus de drogues tenen efectes diferents sobre el nostre sistema nerviós: unes són estimulants i d'altres, depressores; unes acceleren el nostre funcionament mental, amb el risc d'augmentar els errors, i d'altres el retarden o el distorsionen; algunes euforitzen; d'altres, produeixen al·lucinacions o canvis en la percepció de la realitat.

Totes elles interferixen en el funcionament normal del nostre sistema nerviós i provoquen una alteració de les nostres capacitats; modifiquen la manera de pensar, de funcionar, de relacionar-se amb els altres i d'enfrontar-se als desafiaments de la realitat. En definitiva, ens fan menys protagonistes de les nostres vides.



3ª ACTIVITAT

CÀNNABIS LA VESPRADA ES JOVE

Responsable d'aplicar la activitat

Educador o educadora del Pla Municipal sobre Drogodependències de la Regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament d'Alacant.

Introducció i orientacions

L'objectiu d'esta activitat és fer reflexionar l'alumnat sobre els usos del cannabis i les seues conseqüències, contrastant idees pròpies amb les dels companys i amb les informacions que els facilite l'educador o l'educadora.

El cannabis, en les seues diferents presentacions, marihuana i haixix, és la droga més usada després de l'alcohol i el tabac. La seua proximitat al món juvenil, la seua disponibilitat i les creences errònies existents sobre ella (que tot el món en consumix, que és sana, que és medicinal i per tant apta per a qualsevol consum, etc...) fan necessari afavorir la reflexió del jove en un context diferent del dels usuaris, en el qual es mitifica i se sobrevaloren les seues qualitats.

El treball amb els jòvens entorn d'estes matèries ha d'estar carregat de respecte per part de l'adult, sobretot si l'auditori és favorable al consum. Així mateix, negar els possibles beneficis o efectes desitjats que troba el consumidor de cannabis fa que el missatge siga poc creïble i menyspreat. Encara que l'educador o l'educadora deixe clara la seua postura davant del tema, la seua intenció de treball ha d'anar encaminada més a provocar la reflexió i l'anàlisi que mostrar un rebuig frontal al consum. Només així pot ser escoltat/da per l'adolescent i només així pot aconseguir-ne la participació en estes activitats.

L'ús de cannabis en determinats entorns està socialment admés. Els/les alumnes poden percebre com a irreal i innecessaris els missatges d'abstinència si al seu voltant hi ha un consum habitual de cannabis per jòvens majors i adults que treballen sense que aparentment els cause problemes. Per este motiu, convé relacionar l'ús de cannabis amb situacions reals d'adolescents, on es puguén percebre riscos reals derivats del consum.

Si tot i això la percepció de risc és molt baixa, caldria intentar missatges propis d'una intervenció de gestió de riscos, on se n'admet el consum, però s'educa per a evitar que apareguen els riscos associats. Pot servir relacionar-lo amb el consum d'alcohol i com el seu consum diari és incompatible amb la realització d'activitats que requereixen responsabilitat, atenció i concentració, per la qual cosa és convenient reduir-lo a un ús ocasional, recreatiu, controlat.

També és important deixar clar que a menor edat de consum major risc de problemes: major risc de desenvolupar una dependència, major risc de complicacions depressives, d'ansietat, major risc de desentendre's de l'activitat escolar... Per això, un adolescent no ha de fumar cannabis, a pesar que en el seu entorn conega majors que ho fan i que aparentment no tenen problemes. Un adolescent encara no és un adult i les drogues l'afecten de manera diferent.

La prevenció del consum de cannabis i dels riscos associats a este s'enquadra dins d'un objectiu major que és l'**Educació per a la Salut**: Fer que els nostres joves siguin participants responsables en la seua salut i en la salut pública.

Objectius

- Diagnosticar el grup aula pel que fa a la seua informació i la seua relació amb el cannabis.
- Informar els/les alumnes dels efectes de l'ús de cannabis i la seua relació amb situacions pròpies de la seua edat.
- Fomentar una actitud reflexiva enfront dels mites al voltant del consum de cannabis.

Materials

- Audiovisual "LA VESPRADA ÉS JOVE", elaborat pel Pla Municipal sobre Drogodependències de l'Ajuntament d'Alacant.



1 Aclarir idees bàsiques sobre el cannabis

L'educador o educadora pregunta als jòvens:

- **Què és el cannabis?**

Una planta que es consumix per a aconseguir uns efectes psicoactius. Amb quins noms es coneix? Haixix, marihuana... Què és el THC i altres cannabinoides? Totes les formes de presentació tenen entre altres substàncies psicoactives el THC en proporcions distintes, però totes són la mateixa droga.

- **Segons allò que s'ha vist en la sessió anterior és una droga. Per què?**

Afecta el cervell i modifica el comportament i produïx estimulació en la zona del plaer, genera tolerància i de vegades dependència.

- **Quina imatge hi ha al carrer, en la societat, en el seu entorn sobre el cannabis?**

Hi ha botigues, és medicinal, és molt roïna, és la millor droga, l'estan legalitzant, la consumix molta gent, marques, música associada a ella...

- **Quanta gent la consumix?**

Informar sobre epidemiologia, breument: Segons ESTUDES 2010 (de 14 a 18 anys), alguna vegada en la vida un 33% i en l'últim mes un 17%.

- **Com es consumix?**

Patrons d'ús: habitualment, setmanalment, ocasionalment, l'han provat, no es consumix.

- **Com afecta?**

No a tot el món igual. Depèn de freqüència, quantitat, característiques personals (emocionals, cognitives, predisposicions genètiques a malalties), expectatives, context de consum, situació social, edat.

2 Visionat de "LA VESPRADA ÉS JOVE"

i anàlisi de les situacions que planteja

Este audiovisual reproduïx un programa de ràdio en què uns adolescents contenen els seus problemes associats a l'ús del cannabis. Està pensat per a visionar cada cas i anar parant-lo per a analitzar-lo, oferir i aclarir informació i qüestionar l'alumnat sobre la seua opinió o consell.



CAS 1: CARLES

- Consum habitual.
- Problemes escolars (acadèmics i de relació amb professors). Facilitar informació sobre efectes en la capacitat cognitiva (atenció, concentració, memòria).
- Problemes familiars (conseqüència o causa del consum?) Analitzar la irritabilitat en l'adolescència i si esta es veu agreujada en els consumidors (encara que no siga davall els efectes).
- Dependència, pressió de grup, irresponsabilitat?
- Motius de consum: efectes desitjats relaxació enfront de malestar amb si mateix i amb l'entorn (automedicació).
- Motius per a no fumar: estudis i possibles problemes familiars.
- Carles ha d'optar què opina el grup i quins consells li donaria?

CAS 2: JESSI

- Necessitat de pertinença a un grup.
- Por de la soledat.
- Por a l'enuig familiar.
- Assertivitat: ser assertiu és tindre la capacitat per a expressar o transmetre el que es vol, el que es pensa o se sent sense incomodar, agredir o ferir els sentiments de l'altra persona. Entre d'altres, suposa:
 1. Dret a ser tractat amb respecte i dignitat.
 2. Dret a tindre i expressar els propis sentiments i opinions.
 3. Dret a ser escoltat i pres seriosament.
 4. Dret a jutjar les meues necessitats, establir les meues prioritats i prendre les meues pròpies decisions.
 5. Dret a dir "no" sense sentir culpa.
 6. Dret a demanar el que vull, adonant-me que també el meu interlocutor té dret a dir "no".



7. Dret d'opinió, idea o línia d'acció.

8. Dret a cometre errors.

9. Dret a demanar informació i ser informat.

10. Dret a ser independent.

11. Dret a decidir què fer amb els meus problemes, cos, temps, etc., mentre no es violen els drets d'altres persones.

- Preguntar a l'aula alternatives que té Jessi. Per exemple: fumar i deixar-se portar pel grup, aparentar que fumes, dir no obertament i intentar fer-te un lloc en el grup, que et respecten, si estàs incòmode buscar un altre grup, etc. I analitzar conseqüències (com se sentiria Jessi en cada cas, com ho viuria el grup, quant temps...).

CASO 3: IVÁN

- Curiositat.

- Efectes a curt termini: eufòria, sobretot amb consum ocasional.

- Representació social del consum: quan Iván diu que fuma i que es riu, els xics de l'estudi riuen còmplices.

- Informació de què disposen els joves, és útil? és suficient? és creïble? influïx en la seua decisió de consum?

- Com afecta el cervell: és psicoactiva, afecta el cervell. No a tot el món igual. A manera d'informació breu:

Desencadena problemes de psicosis en persones amb predisposició. Com més prompte comença el consum més problemes associats: més risc de dependència, més problemes mentals, més disminució de capacitats cognitives en consum abusiu a llarg termini.

A curt termini afecta el cervell dificultant la realització de determinades tasques complexes o cognitives: manejar/manipular aparells (cotxes, màquines), estudis, treballs que requereixen concentració, en determinades circumstàncies dificulta el "saber estar" per l'eufòria, la rialla panoli, endormiscament...

- Legalització:

Que se'n legalitze el consum no significa que siga innocu.



També són legals el tabac i l'alcohol i també es fa prevenció perquè tenen uns efectes no desitjats, no saludables.

Els motius de la legalització són reduir els problemes associats al trànsit, afavorir la llibertat individual, la recaptació d'impostos i la regulació del seu ús terapèutic.

En els països on s'està legalitzant, en cap cas se'n permet el consum a menors de 18 o 21 anys, segons els casos.

- Què opina el grup de la situació d'Iván? Quin consell li donarien?

CASO 4: ANTONI

- Tema principal que planteja Antoni: l'avorriment, la falta d'alternatives, la desídia, deixar de fer unes altres coses. El cannabis ajuda o dificulta, o no té res a veure?
- Falta de motivació pels estudis. Situació social actual d'algun sector de la joventut: els "nini".
- Com més activitats et satisfan, menys risc, com més insatisfacció, més dependència del cannabis per a sentir-te bé. Necessitat de buscar alternatives d'oci i alternatives o projectes personals de vida.
- Consum de cannabis habitual vs cost econòmic: és car, pot portar a tindre deutes i a vegades, a traficar per a costejar-te el consum. Riscos legals.
- Què opina el grup de la situació d'Antoni? Quin consell li donarien?

3 Informació sobre recursos

L'educador o l'educadora acaba valorant que per a millorar una situació personal problemàtica el millor és:

Reconèixer els problemes personals i demanar ajuda.

Des del Pla Municipal sobre Drogodependències aconsellem que parlen amb un/a adult/a pròxim/a, de confiança i si no se'n té, es pot telefonar al mateix Pla i sol·licitar-hi una consulta (telèfon 965 14 60 71).

4ª ACTIVITAT

Responsable d'aplicar la activitat

El tutor o la tutora.

Objectius

- Analitzar els hàbits d'utilització d'Internet i les seues conseqüències.
- Reflexionar sobre l'ús o abús de dispositius amb accés a Internet.

Materials

- Videoclip de la cançó «No puc parar», d'Olivia Reñón Rodríguez, realitzat per l'Associació de Cantautors *La Explanada de Alicante*.
- Test d'autodiagnòstic SCREENING DE L'ÚS PROBLEMÀTIC D'INTERNET (EUPI-a) de Rial Boubeta A., Gómez Salgado P., Isorna Folgar M., Araujo Gallergo M., Valera Mallou J.

NO PUC PARAR

Introducció

L'ús d'Internet ha modificat els hàbits de les persones en general i dels adolescents en particular. El temps dedicat a l'ús de les TIC ha augmentat degut entre altres coses a la disponibilitat de telèfons mòbils amb accés a Internet, cada vegada en edats més primerenques. El 92% dels menors de 10 a 15 anys són usuaris d'Internet (INE 2014) i es connecten a aquesta xarxa per a accedir a xarxes socials, fer ús de la missatgeria, escoltar música, "navegar", jugar, publicar vídeos i fotos...

A més del bon o mal ús de la informació en la xarxa, hem de diferenciar entre un ús moderat i un ús problemàtic: addicció, ús compulsiu, patològic, excessiu, dependència, solen ser termes difícils de definir. No obstant això, molts pares, mares i educadors manifesten la seua preocupació per la dificultat de molts menors per a desconnectar-se d'Internet.

Segons Antonio Rial Boubeta i col·laboradors de la Universitat de Santiago de Compostel·la i de la Universitat de Vigo podria començar a considerar-se un ús problemàtic si es connecten tots els dies, més de cinc hores i refereixen discussions freqüents amb els seus pares per aquest motiu.

Segons Labrador, F. i col·laboradors de la universitat Complutense de Madrid i la de Santiago de Compostel·la, aquest temps de dedicació a Internet s'ha detret de realitzar activitats com passejar, estudiar, jugar amb amics, conversar, descansar més temps, etc., que es consideren importants. "Els joves i adolescents ja no dediquen el seu temps al mateix que el dedicaven els seus pares, o al que aquests esperen a partir de la seua pròpia experiència. D'altra banda, algunes de les característiques de l'ús de les noves tecnologies, com exigir atenció i dedicació quasi exclusiva, poder realitzar-se en tot temps i lloc, facilitar formes alternatives i solitàries d'entreteniment i gaudi de l'oci, etc., criden l'atenció i causen un cert temor o alarma social, en especial en constatar-se aquests efectes entre joves i adolescents."

Com a eina motivacional per a provocar el debat i la reflexió a l'aula hem creat una cançó i un videoclip el contingut del qual tracta aquesta realitat: "No puc parar". L'activitat es complementarà amb el passe d'un qüestionari d'autodiagnòstic perquè l'alumnat avalue el seu grau d'implicació personal amb l'ús de les noves tecnologies.

3. Una xica que des que es desperta al llit està pendent del mòbil.

- a. Abans d'encendre el llum, li il·lumina la pantalla del mòbil.
- b. Ix a desdejunar-se amb el mòbil a la mà. No saluda sa mare.
- c. S'asseu a la taula sense saludar les germanes ni el pare. Es posa sucre fora del got.
- d. Tarda massa al bany i la germana major li ho recrimina.
- e. Ix de casa sense acomiadar-se.
- f. Torna a casa, passa "per damunt" de la seua germana major (que està amb l'ordinador) i sense dir res, deixa el mòbil i encén la tele.
- g. Alguna cosa li ha passat durant el dia, però no ho comparteix amb ningú: està "sola" veient la televisió, a pesar de tindre la seua germana al costat.

4. Un xic que queda amb amics per a patinar.

- a. Arriba un dels seus amics, se saluden, però es posa a mirar el mòbil.
- b. Quan coincideixen amb un tercer amic, se saluden, però es posen a parlar els altres dos mentre ell segueix amb el mòbil.
- c. Arriben al parc, allí es troben amb més amics, però ell segueix amb el mòbil.
- d. Tots es posen a patinar mentre ell continua mirant el mòbil. Alguns li ho recriminen i el conviden perquè s'unisca a ells, però continua mirant coses amb el mòbil.
- e. Apareixen més amics a l'altra part de la pista, el criden i no se n'assabenta, segueix amb el seu mòbil.

En l'última part de la cançó, les 4 històries es reproduïxen a càmera ràpida i cap arrere, per a reprendre-les, una vegada finalitzada la cançó i amb so real, amb 4 finals alternatius, on s'exploren alguns valors: "Així podria ocórrer si no hi haguera tanta dependència del mòbil":

1. **Més interaccions socials:** La xica del metro atén la persona que anava a preguntar-li, li serveix d'ajuda, troba una companya de viatge i probablement una nova amiga. A més, se n'adona de fer buit perquè una altra persona puga seure amb elles a l'andana.
2. **Millor focalització de l'atenció:** La xica de l'institut atén a classe, aprén i demostra que està entenent la matèria responnent una pregunta del professor.
3. **Millor comunicació familiar bidireccional:** La xica de la família torna a casa i l'estan esperant les germanes i els pares. Pareix que ve d'un càsting, creu que li ha eixit bé, està contenta i li conta l'anècdota a la família.
4. **Ús creatiu i social del mòbil:** El xic que estava aïllat dels amics i que no estava practicant el seu esport, utilitza el mòbil de forma positiva per a gravar un vídeo a un amic mentre realitza algun tipus de cabriola. Açò també dóna opció a compartir amb la resta el moment i millorar la comunicació entre ells.

Amb aquests quatre exemples quotidians, s'invita els alumnes i els docents a trobar més situacions d'abús del mòbil, les pantalles en general i les xarxes socials, així com altres "finals alternatius" que es puguin donar després d'un ús responsable d'aquests elements.

2 Reflexió sobre l'ús i abús d'Internet

El professor o professora explica a l'alumnat que **Ús** implica un aprofitament útil d'una cosa i es converteix en **Abús** quan la utilització genera problemes.

Per xicotets grups i després posada en comú o bé tot el grup aula al mateix temps per pluja d'idees es proposa elaborar dos llistats amb el que significaria un bon ús i un abús en la utilització d'Internet, segons el temps de dedicació. A més, encara que en aquesta activitat no aprofundirem sobre el tema, també es poden mencionar altres usos problemàtics o beneficiosos en funció dels continguts que s'utilitzen en aquesta xarxa.

ÚS	ABÚS
(...)	Reducció del temps de dedicació d'altres activitats: • Reducció del son i per tant augment del cansament. • Reducció del temps d'estudi i per tant baixada del rendiment acadèmic. • Augment del sedentarisme i per tant empitjorament de l'estat físic. Reducció del temps de relacions personals amb familiars, amics i coneguts. Deteriorament en la relació amb els altres (com en totes les addiccions): • Irritabilitat. • Empobriment de la comunicació. (...)

3 Qüestionari d'autodiagnòstic

Finalment, es passa als alumnes el qüestionari SCREENING DE L'ÚS PROBLEMÀTIC D'INTERNET, de Rial Boubeta A., Gómez Salgado P, Isorna Folgar M., Araujo Gallergo M., Valera Mallou J., de la Universitat de Santiago de Compostel·la i la Universitat de Vigo, a fi que reflexionen i pensen sobre si estan realitzant un ús problemàtic d'Internet.

Després que l'ompliguen, posada en comú en la qual els alumnes verbalitzen els resultats i les seues reflexions.



ÚS PROBLEMÀTIC D'INTERNET (EUPI-a)

Marca en cada frase el teu grau d'acord, sent 0 i l'extrem d'acord i 4 totalment d'acord

	0	1	2	3	4
Quan em connecte senti que el temps vola i passen les hores sense adonar-me'n.					
De vegades he intentat controlar o reduir l'ús que faig d'Internet però no vaig ser capaç.					
En alguna ocasió he arribat a descuidar algunes tasques o a rendir menys (en exàmens, esport, etc.) per connectar-me a Internet.					
Cada vegada m'agrada més passar hores connectat a Internet.					
A vegades m'irrita o em posa de mal humor pel no poder connectar-me a Internet o haver de desconnectar-me'n.					
Preferisc que els meus pares no sàpessin el temps que passo connectat a Internet perquè els pareceria excessiu.					
He deixat d'anar a llocs o de fer coses que abans m'interessaven per a poder connectar-me a Internet.					
En alguna ocasió m'he ficat en embolics o problemes per culpa d'Internet.					
M'emprenys pensar hores sense connectar-me a Internet.					
Quan no puc connectar-me no puc pensar ni m'estaré perdent alguna cosa important.					
He o faig coses per Internet que no seria capaç de fer-les en persona.					

La puntuació mitjana per a joves d'entre 11 i 17 anys és de 11,18. Si obtens més, estàs en risc de tindre un abús d'Internet. Si has obtingut una puntuació superior a 18, **PARA-T I PENSAT-HI**.

L'ús excessiu de les pantalles sovint està associat amb una pèrdua del sentit del temps i de l'abandonament d'activitats bàsiques de la vida diària.

La presència d'ira, tensió, irritabilitat, depressió o insomni quan l'usuari no és accessible són símptomes d'una certa dependència.

Els problemes familiars, d'estudi, de son, de relacions amb els altres, poden estar sent causats o augmentats per un abús de temps dedicat a Internet.

En este cas, potser, hauries de plantejar-te si existeix una limitació i si veus que no pots complir-la, parla-ho amb altres i demana ajuda (a pare, mare, germans, amics, professors...).

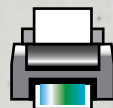
Introducció

En este curs es proposa treballar l'ús i abús d'alcohol, ja que és l'any en què es generalitzen les eixides nocturnes i és l'alcohol la substància associada a les eixides més consumida.

En primer lloc, considerem que és important que el tutor o tutora faci una sessió informativa sobre l'alcohol, utilitzant la carpeta sobre alcohol per a cada alumne i alumna com a material per a reforçar els missatges.

1ª ACTIVITAT

INFORMACIÓ
SOBRE L'ALCOHOL

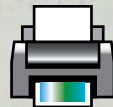


2ª ACTIVITAT

TALLER SOBRE ALCOHOL
I PRIMERS AUXILIS

3ª ACTIVITAT

I TU QUÈ FARIES?



4ª ACTIVITAT

QUÈ T'HI JUGUES?

El consum d'alcohol té associats uns riscos per a la salut. Preparar els joves per a saber intervenir en estes situacions problemàtiques servix tant per a reduir riscos com per a informar i fomentar l'ús moderat. Estos són els aspectes que treballaran amb un/a infermer/a en l'activitat "Alcohol i primers auxilis".

Finalment, amb l'activitat "I tu què faries?" es pretén aprofundir en els modes d'ús de l'alcohol entre els joves. El *botelló* com a forma de diversió juvenil, enfront dels inconvenients propis de la convivència i els inconvenients propis del consum abusiu de begudes alcohòliques. Volem que els alumnes es plantegen el dilema de la diversió com a dret dels joves enfront del descans dels veïns; que es posen en el lloc dels legisladors perquè siguen ells els que plantegen les alternatives.

Els objectius que plantegem per a este curs són:

- Reflexionar sobre la realitat del consum d'alcohol entre els joves, fomentant una actitud crítica.
- Donar a conèixer la legislació.
- Fomentar la solidaritat i el compromís amb els iguals.
- Formar sobre les bones pràctiques en cas d'haver d'atendre una persona que patix d'una intoxicació etílica.
- Formar sobre els primers auxilis en cas d'accident.
- Informar els joves dels recursos adequats a utilitzar en cada cas: telèfon 112 d'Urgències, el Centre d'Investigacions de la Sida, el Pla Municipal sobre Drogodependències, la família i l'escola com a informadors-educadors...
- Proporcionar informació per a distingir les idees falses sobre l'alcohol del que realment és cert.



1a ACTIVITAT

QUÈ SAPS SOBRE L'ALCOHOL?

Responsable d'aplicar l'activitat

El tutor o la tutora.

Introducció

Esta activitat té un caràcter introductori. El tutor o la tutora només ha de facilitar informació veraç sobre l'alcohol, per a la qual cosa s'ajudarà dels continguts de la carpeta que facilita l'Ajuntament i que repartirà per a l'ocasió.

Objectius

- Proporcionar informació per a distingir les idees falses sobre l'alcohol del que realment és cert.
- Reforçar missatges de prevenció i provocar-hi la reflexió.

Materials

Carpeta sobre alcohol, editada per l'Ajuntament d'Alacant (una per alumne/a).

Duració

Una sessió lectiva



1 Presentació del programa

El professor o professora introduïx la programació de prevenció de les drogodependències explicant als alumnes que durant 3 sessions aprofundiran sobre el consum d'alcohol. Se'ls explica que la setmana següent tindran la visita d'un/a infermer/a amb qui treballaran estos temes i que la segona setmana tancaran tota la programació amb el tutor.

Hui se centraran en informació objectiva sobre l'alcohol. La segona sessió parlaran sobre riscos associats al consum d'alcohol i primers auxilis i finalment tancaran el cicle tractant el tema del *botelló*.

2 Repartiment de la carpeta sobre alcohol, lectura i comentari

Bàsicament les idees clau que es poden treballar a través de la Carpeta són les següents:

- **Motius de consum i motius per a no consumir alcohol**, er a ajudar els jóvens a reflexionar sobre quina és la seua posició davant de l'ús d'alcohol i perquè descobrisquen alternatives diferents. En este apartat es pot introduir situacions davall les quals mai s'ha de beure, o siga, l'apartat "**Sense alcohol**".
- **Alcohol como droga i els seus efectes**.

2ª ACTIVITAT

TALLER SOBRE EL ALCOHOL I PRIMERS AUXILIS

Realizat per

Grup de Treball "Infermeria en Salut Escolar" (ENSE) del Consell d'Infermeria de la Comunitat Valenciana (CECOVA), contractat per l'Ajuntament d'Alacant i que acudirà als centres escolars que així ho sol·liciten.

Introducció

Segons l'Enquesta Estatal sobre l'Ús de Drogues en Ensenyances Secundàries, 2012/2013, Espanya (jóvens de 14 a 18 anys):

- Més del 90% de jóvens pensa que és fàcil o molt fàcil aconseguir alcohol.
- La seua percepció de risc és molt baixa.
- El 2012, el 83,9% dels jóvens ha begut alguna vegada en la vida; el 81,9%, alguna vegada en l'últim any; i el 74%, alguna vegada en els últims 30 dies.
- 3 de cada 10 jóvens s'emborratxa durant l'últim mes.
- Més de la mitat dels jóvens de 16 anys s'ha emborratxat durant l'últim any.
- La mitat dels jóvens de 17 anys ha fet *binge drinking* (consumir 5 o més gots/copes en unes 2 hores) durant l'últim mes.

D'altra banda, segons l'Enquesta sobre Sexualitat i Anticoncepció en la Joventut Espanyola, de 2007, quasi un 40% dels jóvens espanyols de 15 a 24 anys admet conductes de risc en les seues relacions sexuals. Les relacions sexuals imprevistes o l'eufòria del moment' és la causa esgrimida pel 39% dels jóvens espanyols d'entre 15 i 24 anys d'edat per a justificar-ne l'exposició a una situació de risc per una relació no protegida. Estes situacions es veuen incrementades, en part, pel consum d'alcohol o de substàncies estupefaents.

Segons allò exposat anteriorment, tres són les necessitats dels jóvens, en matèria d'Educació per a la Salut, des d'una perspectiva de la gestió de riscos, atesa la realitat de consum d'alcohol descrita:

- Intoxicacions etíliques.
- Conducció davall els efectes de l'alcohol.
- Prevenció d'embarassos no desitjats i de malalties de transmissió sexual.

Objectius generals

- Que els alumnes adquireixen coneixements i habilitats per a actuar en cas d'haver d'atendre una persona que patisca algun accident associat al consum de drogues.
- Reduir el nombre d'intoxicacions etíliques.
- Reduir el nombre de joves que conduïxen o pugen a un vehicle conduït per algú que està davall els efectes de l'alcohol..

Objectius específics

- Fomentar la solidaritat i el compromís amb els iguals.
- Transmetre bones pràctiques en cas d'haver d'atendre una persona que patisca una intoxicació etílica.
- Formar sobre les actuacions de primers auxilis davant d'un accident de tràfic.
- Informar els joves sobre els recursos adequats a utilitzar en cada cas: Telèfon 112 d'emergències, l'Unitat de Prevenció Comunitària de Conductes Addictives , etc.

Materials

- Pissarra.
- Carpeta sobre alcohol.

Duració de la sessió

Dos hores lectives: entre 100-110 minuts.

2a AC

alcohol + conducció

Conduir amb alcohol és un comportament irresponsable insolidari; els altres poden pagar car el teu mal cap.

Busca't una altra alternativa: qualsevol transport públic que funcione, un taxi, un col·lega que estiga en condicions...

Planifica't: si saps que beuràs, no agafes la moto o el cotxe i preveu com evitaràs temptacions d'última hora.

Espera que se te'n passe l'alegria:

almenys, tantes hores com copes hages pres.

Que tot açò és una moguda? Ja, però és que tu has decidit privar, i si tu decidixes... tu carregues amb les conseqüències. Per cert, si tu has controlat... **No puges a un vehicle que conduísca algú begut!**



alcohol + sexe

Davall els efectes de l'alcohol és més fàcil que es realitzen pràctiques sexuals sense protecció, fet que augmenta la **possibilitat d'embarassos no desitjats i de malalties de transmissió sexual.**
RECORDA: **"EL SEXE AMB ALCOHOL ÉS SEXE AMB POC CERVELL".**

alcohol + col·legues

Davant d'un cas d'intoxicació alcohòlica (un que va molt pet, vaja, o que ja no respon):

- No deixes penjat el teu col·lega, encara que l'endemà li pegues un paquet per l'esglai.
- Evita que agafe el cotxe o la moto per molt que s'encabote
- Controla que no es fique en cap "moguda xunga".
- Es pot intentar provocar-li el vòmit per expulsar la beguda que encara quede al tub digestiu sense digerir, però només si està conscient (i assegura't que després no torna a beure).
- Si ha vomitat, se li pot donar alguna beguda amb sucre.
- Se l'ha d'abrigar, sobretot perquè ell sentirà calor i s'encabotarà a llevar-se roba, i empitjorarà la situació.
- És convenient tombar-lo de costat: esta posició evita aspiracions del vòmit amb risc d'ofegament en cas d'estar inconscient.
- Si últimament li ocorre ben sovint, pega-li un toc, parla amb ell, proposa-li que s'agafe una temporada de relax; vaja, preocupa-te'n, és el teu amic, no?
- Si arriba a perdre la consciència, cal acudir a un centre sanitari: **TELEFONA A URGÈNCIES> 112**



Esquema de la sessió

- Presentació.
- Definició per mitjà de pluja d'idees, de les pautes que s'ha de seguir prèvies a la festa i a la ingesta d'alcohol: "PREPAREM LA FESTA".
- Exposició, per mitjà de pluja d'idees, del procés d'intoxicació etílica. Els alumnes analitzen com actuarien davant d'un amic que ha consumit excessiva quantitat d'alcohol i no es troba bé: "EN PLENA FESTA".
- Rol-Playing sobre l'actuació de "LA TORNADA A CASA", després d'ingerir l'alcohol. Orientacions de primers auxilis en cas d'haver d'intervindre davant d'un accident, PASO: Protegir la zona, avisar al 112 i socórrer els ferits.
- Dubtes, preguntes i CONCLUSIONS amb la lectura d'algunes seccions de la carpeta sobre alcohol, elaborada per l'Ajuntament d'Alacant i que va lliurar el tutor en la sessió anterior.
- Proposta de tècniques per a treballar casos concrets de violència, sexualitat, intoxicació etílica i coma. Elaboració de llistat de pautes per a previndre un consum abusiu i problemes associats al consum d'alcohol.

alcohol + violència

L'alcohol està implicat en molts dels episodis de **violència domèstica, violència de gènere i violència al carrer.**

Afrontar els mals rotllos i els problemes amb alcohol pot tindre conseqüències impredecibles i irreparables.

Hi ha gent a qui beure li senta malament, es posa bocamoll, faltó o bavós. Hi ha gent a qui l'alcohol trau el pitjor que porta dins o simplement, algú que ha tingut un mal dia o una mala ratxa beu i la mamprén amb tot i amb tots. Si eres "dels que es calfa ràpid" o "se te'n va la mà fàcil", controla't i passa de beure, entre altres coses, perquè no hagen de **"controlar-te"** els altres.



3ª ACTIVITAT

I TU, QUÈ FARIES?

Responsable d'aplicar l'activitat

El tutor o la tutora.

Introducció

A més dels costos personals i familiars, l'alcohol, tal com el consumeixen els joves avui dia, té alts costos econòmics per als ajuntaments i socials per a la salut dels veïns a qui impedeixen dormir. Cal fer reflexionar els estudiants sobre aquesta realitat a fi de fomentar un sentit cívic i de respecte als altres, a més de fomentar l'atenció de la seua pròpia salut.

Encara que l'objectiu d'aquesta activitat és específicament reflexionar sobre el *botelló*, també seria interessant fer una breu menció de per què les persones actuem davall la influència social i de vegades ens costa molt aplicar el sentit crític al que fa la majoria.

Objectius

- Reflexionar sobre la realitat del consum d'alcohol entre els joves.
- Conèixer-hi la legislació,
- Desenvolupar una actitud crítica.

Materials

- Fitxa "Taula d'evolució de la prevalença de consum de begudes alcohòliques. ESTUDES, 2018"
- Hemeroteca sobre *botelló*.
- *Carpeta sobre alcohol de l'Ajuntament d'Alacant*.

Duració

Una hora.

Dies enrere l'alumnat ha tingut l'oportunitat de saber més sobre l'alcohol i les conseqüències del seu consum. També han après què cal fer en el cas que un amic patisca una intoxicació etílica. Amb aquest taller proposem analitzar el *botelló*.

Es divideix la classe en grups de 4 o 5 alumnes/as. Se'ls reparteix unes fotocòpies amb la gràfica de l'ESTUDES 2018 i una còpia de cada notícia de premsa. Se'ls demana que contesten a les següents preguntes:

- Esteu d'acord amb l'estadística de l'Enquesta sobre Drogues a la Població Escolar (de 14 a 18 anys)?
- Feu una estadística del vostre entorn de classe de quanta gent beu esporàdicament, quanta habitualment i de quanta s'emborratxa alguna vegada al mes. Compareu-la amb les dades de l'Enquesta a nivell nacional.
- Què penseu del botelló? Després de la lectura de les notícies, subratllar els inconvenients que esmenten i feu un llistat que incloga els problemes ressenyats en les notícies i aquells altres que se us ocorreguen.

Posada en comú. Anotar en la pissarra la relació dels riscos associats al *botelló*.

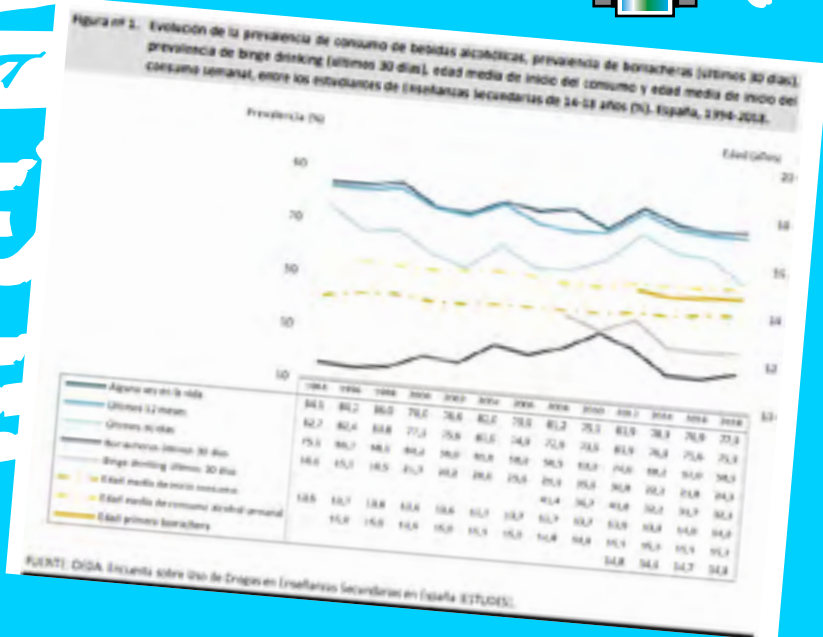


El professor o professora introdueix la lectura de la legislació que apareix en l'interior de la carpeta sobre alcohol repartida en la primera activitat: la societat pretén regular el comportament dels joves amb relació al consum d'alcohol per a prevenir els seus possibles problemes. Per això, aprova lleis com l'Ordenança municipal de l'Ajuntament d'Alacant.

Treball per grups:

- Reflexió sobre l'ordenança: Què us sembla l'Ordenança? Us sembla útil? Necessària? Per què? Vosaltres que faríeu?
- A cada grup se li assigna un rol** i des de la seua perspectiva han de proposar solucions als problemes anotats en la pissarra. Els rols proposats són: joves; pares i mares; policia; veïns; sanitaris, educadors; comerciants de bars i pubs; comerciants de begudes alcohòliques; serveis de neteja de l'Ajuntament; etc.

Posada en comú i debat, intentant que la classe arribe a un acord sobre les mesures més adequades.



4ª ACTIVITAT

QUÈ T'HI JUGUES?

Responsable d'aplicar l'activitat

Professional expert enviat per l'ajuntament.

Definició

Activitat sobre apostes esportives, pòquer, ruleta, etc., tan esteses actualment entre els joves. Dirigida per un expert en joc patològic, pretén previndre en l'alumnat participant els problemes derivats del joc d'atzar.

Objectius

- Destapar els **biaixos cognitius** que tenen els joves sobre el joc d'atzar i que són factors de risc de desenvolupar una relació patològica amb aquest tipus de joc.
- Donar a conèixer les **probabilitats** reals de guanyar.
- Desenvolupar en l'alumnat el sentit crític respecte a la **publicitat** de les apostes..

Activitat

Continguts:

- Motius per a jugar.
- Quan es converteix en un problema el joc d'atzar?
- Creences errònies que afavoreixen el desenvolupament d'un joc patològic: creença que se'n poden controlar els resultats; percepció distorsionada de la realitat segons la qual et fixes en els guanys i obvies les pèrdues; altres biaixos.
- Probabilitats de guanyar.
- Anàlisi de la publicitat com a reforç del joc..

Lloc de realització

Es realitza en una aula i requereix mitjans audiovisuals.

Duració

Dues hores lectives.

PROGRAMA 12-16

DEFINICIÓ

A què ens referim amb un programa de prevenció escolar de les drogodependències?

El **PROGRAMA 12-16** és un programa per a aplicar en un entorn ESCOLAR, des del punt de vista de REDUCCIÓ DE LA DEMANDA, principalment, ja que té com a objectiu que els alumnes que hi participen no consumisquen o consumisquen menys drogues.

Partim d'una perspectiva d'EDUCACIÓ PER A LA SALUT que continua la tasca iniciada en Educació Primària de prevenció INESPECÍFICA que, a la ciutat d'Alacant, es desenvolupa bàsicament a través del programa Brújula/Brúixola; i per a Educació Secundària, ens centrem en la prevenció ESPECÍFICA, encara que continua treballant aspectes inespecífics, és a dir, a la intenció de retardar i minorar l'ús de tabac, alcohol i cannabis, s'afeg la intenció de desenvolupar habilitats per a la vida.

Però, per a aquells que ja han decidit consumir, hi incorporem la visió de la REDUCCIÓ DELS RISCOS, en el fet que desenvolupen menys problemes conseqüència del consum, centrant-nos en les drogues més utilitzades per esta població: alcohol majoritàriament i cannabis.

Plantegem un programa de prevenció UNIVERSAL, ja que va dirigit a tots els alumnes i les seues mares i pares de l'Educació Secundària Obligatoria de la ciutat d'Alacant. I servix de base per a la detecció de grups de risc o individus vulnerables que prèvia

coordinació amb la direcció dels centres educatius seran derivats a una intervenció posterior per part dels tècnics del Pla Municipal sobre Drogodependències de l'Ajuntament d'Alacant:

- Intervenció de caràcter selectiva: a través del treball amb grups de mares i pares o grups d'alumnes en risc.
- Intervenció indicada: a través del Servei d'Orientació a Famílies d'Adolescents sobre Drogues.

És un programa a implantar en el marc del pla d'acció tutorial dels centres educatius i amb un plantejament LONGITUDINAL, ja que busca un impacte sostingut al llarg de les etapes de l'Ensenyança Secundària Obligatòria, adequant-ne els objectius i continguts a cada edat.

Intenta fer partícip del programa a tots els agents de la comunitat educativa a través de:

- Orientacions a l'equip directiu i al Departament d'Orientació dels centres escolars d'Educació Secundària Obligatòria per a la planificació del centre de forma coherent amb la prevenció i amb protocols que faciliten i afavorixen la coordinació amb el Pla Municipal sobre Drogodependències tant per a l'aplicació del present programa com per a l'atenció a situacions i casos d'especial risc.
- A l'aula, al llarg del curs escolar, para cadascun dels nivells (1r, 2n, 3r i 4t), dos activitats guiades per un educador, en les quals l'alumne i el grup/aula, de manera participativa, reflexionen sobre aspectes relacionats amb la Prevenció de les Drogodependències, adequats a la seua edat.
- A més, facilita al professorat formació i orientació per a la realització d'activitats de tutoria abans i després dels tallers, a fi de reforçar i complementar els missatges.
- Oferix als tutors orientació sobre com informar i fer partícips els pares i les mares de la prevenció de les drogodependències, d'acord amb els objectius treballats en cada curs.
- S'oferixen grups formatius en prevenció de les drogodependències per a mares i pares amb fills de 12 a 16 anys.

TITULARITAT, AUTORS I ENTITATS INTERVINENTS

PROGRAMA 12-13

Fruit d'un llarg treball que es va iniciar l'any 2008 i que culmina en el present document, acreditat pel Comitè Tècnic de Prevenció de les Drogodependències de la Comunitat Valenciana des del 31 de desembre de 2013, amb una vigència de quatre anys.

En la seua realització han intervingut:

- En el seu conjunt, és un programa elaborat pels tècnics del **Pla Municipal sobre Drogodependències de la Regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament d'Alacant**: Fabiola García Campo, Maica Pérez Gomis, Patricia García Escudero, Luis Rodríguez Fernández, Concepción López Caballero i Guillermina Campos Giménez. I per a la realització d'algunes activitats, utilitza recursos didàctics d'altres programes i materials:

- *Programa Retomemos d'EDEX.*
- *Banco de Herramientas* de la FAD.
- *Todo sobre el alcohol* de la FAD.
- *Hablemos de drogas* de l'Obra Social Fundació La Caixa.
- *Familias. Educar para la vida*, de la FAD.
- *Todo sobre las drogas* de la FAD.
- *¿Eres de los que sí o eres de los que no?*, d'Associació Dual.

- Partix de l'experiència d'haver-se aplicat durant dos anys als centres d'Educació Secundària d'Alacant (2008/09 i 2009/10) i amb la col·laboració dels professors que a continuació es relacionen, en un grup de treball del CEFIRE, durant el curs 2009/10 es va avaluar i es va revisar, i s'hi van aportar propostes per al present programa. Els components del grup de treball van ser: **Roberto Rodríguez Martínez i M. Ángeles Ribera Mataix del IES Sant Blai;**

Ximo Ripoll Ferrándiz, i M. del Mar García Iborra del IES Jaime II, Manel López López, Manuel López Planells i Lidón Ruíz del IES Les Llomes.

- Durant els cursos escolars 2010/11, 2011/12 i 2012/13 va patir diverses modificacions a partir de les contínues avaluacions realitzades pels tècnics del Pla Municipal sobre Drogodependències per mitjà de les enquestes a alumnes i professors participants i als educadors dels tallers que els impartixen.
- Està Subvencionat per la Direcció General de Drogodependències de la Conselleria de Sanitat de la **Generalitat Valenciana**.
- Es desenvolupa als col·legis i instituts d'Educació Secundària Obligatoria, amb la col·laboració dels seus **equips directius i departaments d'orientació**.
- L'apliquen i l'avaluen parcialment els/les tutors/es (dos sessions), després d'una sessió formativa impartida pel Pla Municipal sobre Drogodependències en cada centre escolar.
- Els educadors/es que han aplicat estes activitats a les aules, contractats i formats específicament per a això, durant els cursos anteriors, ens han ajudat amb la seua contínua avaluació i aportació d'idees, i també, amb el desig de millorar les seues capacitats didàctiques. **María José Jiménez Rama i Karina Vittori** van participar en el grup de treball de CEFIRE abans mencionat.
- El **CEFIRE** d'Alacant de la Conselleria d'Educació de la Generalitat Valenciana certifica a tots els professors/es formats i participants en el programa, com a assistència a una jornada formativa.
- **La Fundació d'Ajuda contra la Drogoaddicció**, des de l'inici del programa, ha col·laborat en la gestió dels grups formatius per a pares i mares, i també, en la formació dels monitors/es familiars que hi han participat.

Objectius generals

- Retardar l'edat d'inici de consum de tabac, alcohol i cannabis i reduir-ne el consum entre els alumnes d'Educació Secundària Obligatòria (ESO) de la ciutat d'Alacant.
- Augmentar la percepció de risc de consum de drogues.

Objectius específics

AMB RELACIÓ ALS ALUMNES

Que els alumnes de 1^r ESO de la ciutat d'Alacant:

1. Adquirisquen informació sobre el tabac.
2. Reforcen i desenvolupen actituds contràries a l'ús del tabac.
3. Coneguen i assagen el procés de presa de decisions raonada.
4. Reflexionen, compreguen i reconeguen l'existència de la influència social i de la pressió de grup.

Que els alumnes de 2ⁿ ESO de la ciutat d'Alacant:

5. Reflexionen sobre com pren cada alumne i alumna les seues pròpies decisions i sobre la influència dels altres.
6. Desenvolupen valors com determinació, sentit crític, responsabilitat.
7. Reflexionen sobre els motius de consum de drogues.
8. Adquirisquen informació sobre els ritus d'iniciació i reflexionen sobre l'inici del consum de drogues com a substituïts d'estos ritus en la nostra societat.
9. Reflexionen sobre els conceptes de maduresa, llibertat, responsabilitat, autonomia personal i metes personals i els assumisquen com a valors propis.
10. Coneguen què és el control emocional i reflexionen sobre la seua importància com a mitjà per a aconseguir les seues metes.
11. Adquirisquen informació sobre els efectes del consum d'alcohol.

Que els alumnes de 3^r ESO de la ciutat d'Alacant:

12. Coneguen l'oferta d'activitats d'oci i temps lliure de la ciutat d'Alacant.

13. Analitzen la realitat de consum, reduint les creences errònies pel que fa al consum de drogues entre els seus iguals (norma subjectiva).
14. Confronten creences i valors personals sobre els consums de drogues.
15. Adquirisquen informació quant als conceptes bàsics de drogues; especialment sobre el cannabis.
16. Desenvolupen l'empatia i la solidaritat amb els seus iguals quan estos tenen problemes amb l'ús de cannabis.

Que els alumnes de 4^t ESO de la ciutat d'Alacant:

17. Adquirisquen informació sobre l'alcohol.
18. Reforcen i desenvolupen actituds contràries a l'ús i l'abús de l'alcohol.
19. Desenvolupen l'empatia i la solidaritat amb els seus iguals quan estos tenen problemes amb l'ús d'alcohol.
20. Reflexionen, compreguen i reconeguen l'existència de la influència social i de la pressió de grup.
21. Desenvolupen el sentit crític a través de l'anàlisi del fenomen del *botelló*.

EN RELACIÓ AMB LES MARES I ELS PARES

1. Coneguen les característiques de l'adolescència i compreguen el moment evolutiu en què es troben els seus fills.
2. Adquirisquen informació sobre les drogues d'inici de consum dels seus fills: tabac, alcohol i cannabis.
3. Reflexionen sobre l'estil educatiu i les relacions en la seua família.
4. Adquirisquen habilitats per a millorar les relacions en la seua família.
5. Reflexionen sobre el sentit de les normes en la seua família.
6. Adquirisquen habilitats per a millorar el compliment de la norma i les negociacions dins de la família.
7. Coneguen les estratègies més adequades per a actuar davant de les dificultats i les situacions de risc.
8. Coneguen els recursos a què acudir en cas de sospita o certesa de consum per part d'algun membre de la família.

FONAMENT'S LEGALS

Estratègia de la Unió Europea en matèria de drogues (2013-2020)

El Consell d'Europa estableix com a repte la millora de la qualitat, cobertura i diversificació dels servicis de reducció de la demanda de droga.

Estableix com a objectiu general "contribuir a reduir de forma quantificable la demanda de la droga, la dependència de la droga i els riscos i perjudicis socials i per a la salut relacionats amb la droga".

Per a això, estableix com a estratègies de reducció de la demanda:

- La prevenció (ambiental, universal, selectiva i indicada), la detecció i intervenció primerenques, la reducció dels riscos i perjudicis, el tractament, la rehabilitació i la reinserció i el restabliment.
- Reducció quantificable del consum.
- Posposar l'edat d'inici.
- Reduir i previndre el problema del consum, la dependència, els riscos i els perjudicis socials.

Estableix com a prioritats per a la reducció de la demanda:

- Millorar la disponibilitat, la cobertura i les possibilitats d'accedir a mesures eficaces de reducció de la demanda i aplicació de normes de qualitat a la prevenció (ambiental, universal, selectiva i indicada).

- Millorar l'eficàcia i disponibilitat dels programes de prevenció.
- Elaborar mesures eficaces i diferenciades destinades a reduir o retardar l'edat d'inici del consum de droga, i que siguin apropiades a les necessitats de grups, patrons i modalitats de consum específic, amb atenció especial als grups vulnerables i marginats.

Estratègia Nacional sobre Drogues. 2009-2016, elaborada per la Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues

Estableix com a **objectius** generals, entre d'altres:

- Promoure una consciència social sobre la importància dels problemes, els danys i costos personals i socials relacionats amb les drogues, sobre la possibilitat real d'evitar-los i sobre la importància que la societat en el seu conjunt siga part activa en la solució.
- Augmentar les capacitats i habilitats personals de resistència a l'oferta de drogues i als determinants dels comportaments problemàtics relacionats amb estes.
- Retardar l'edat d'inici del contacte amb estes.
- Disminuir el consum de drogues legals i il·legals.

Estableix com un **àmbit d'actuació** la reducció de la demanda, que comprén entre altres coses: la promoció de la salut i estratègies de prevenció del consum i problemes associats que comprenen els tres objectius primers abans assenyalats.

La població **diana** és la família, la infància, l'adolescència, els jòvens i la comunitat educativa. Per a optimitzar els resultats de l'educació sobre drogues és necessària la implicació dels tres elements (família, alumnat i professorat) i la coordinació d'estos amb els recursos socials i sanitaris existents al territori local.



Per tant, establix com context d'**actuació** de la prevenció el sistema educatiu.

Este Pla Estratègic es dividix en dos quadriennis, el segon dels quals, **2013-2016**, establix sis eixos centrals de treball, un dels quals és la reducció de la demanda, que inclou entre d'altres, els **objectius** següents:

- Conscienciació social.
- Augmentar habilitats i capacitats.
- Reducció de l'edat d'inici de consum.
- Reducció del consum.

I com a estratègies menciona, entre d'altres:

- Programes de prevenció multicomponents en l'àmbit local.
- Posada en marxa d'un projecte de millora dels processos de detecció i intervenció precoç amb menors en àmbits escolar, sanitari i social, amb protocols de detecció precoç i intervenció amb menors vulnerables.

Decret Legislatiu 1/2003, d'1 d'abril, pel qual s'aprova el Text Refós de la Llei sobre Drogodependències i Altres Trastorns Addictius.

[DOGV núm. 4.473, de 3 d'abril]

Article. 2 Definicions:

- En el marc d'esta llei s'entén per:

g) Prevenció: conjunt divers d'actuacions encaminades a eliminar o modificar els factors de risc associats al consum de drogues, o a altres conductes addictives, amb la finalitat d'evitar que estes es produïsqen, se'n retarde l'inici, o bé que no es convertisquen en un problema per a la persona o el seu entorn social.

Article 3. Principis rectors

Les actuacions que en matèria de drogodependències i altres trastorns addictius es desenvolupen a la Comunitat Valenciana respondran als principis rectors següents:

1. La responsabilitat pública i la coordinació institucional d'actuacions, basada en els principis de descentralització, responsabilitat i autonomia en la gestió dels programes i servicis, i també, la participació activa de la comunitat i dels mateixos afectats i afectades en el disseny de les polítiques d'actuació.
2. La promoció activa d'hàbits de vida saludables i d'una cultura de salut que hi incloga el rebuig del consum de drogues, i també, la solidaritat i la tolerància, el suport i l'assistència a les persones amb problemes de drogodependència.
3. La consideració, a tots els efectes, de les drogodependències i altres trastorns addictius com a malalties comunes amb repercussions en les esferes biològica, psicològica, social de la persona.
4. La consideració prioritària de les polítiques i les actuacions preventives en matèria de drogodependències i d'altres trastorns addictius.
5. L'establiment de criteris d'eficàcia, eficiència i avaluació contínua de resultats de les actuacions i programes que es desenvolupen en matèria de drogodependències i d'altres trastorns addictius.
6. La integració normalitzada d'actuacions en matèria de drogodependències en els Sistemes Educatiu, Sanitari i de Servicis Socials de la Comunitat Valenciana.
7. La consideració de la prevenció, l'assistència i la integració de les persones drogodependents com un procés unitari i continuat, per mitjà de la coordinació de diferents actuacions sectorials.



Article. 4 . Mesures preventives generals

1 Correspon a les Administracions Públiques:

- a) Informar científicament la població general sobre les substàncies i conductes que poden generar dependència, i també, dels seus efectes i de les conseqüències derivades de l'ús o l'abús d'estes.
- b) Educar per a la salut i formar professionals en este camp.
- c) Modificar les actituds i els comportaments de la població en general quant a les drogodependències, generant una consciència social solidària i participativa.
- d) Intervindre sobre els factors de risc individuals, familiars i socials associats al consum de drogues o a conductes addictives.
- e) Eliminar o, en tot cas, limitar la presència, promoció i venda de drogues en l'entorn social.
- f) Educació de les persones consumidores i suport al treball de les organitzacions d'usuaris o usuàries i consumidors o consumidores, implicant-los també en este àmbit.

CAPÍTOL II

De la prevenció escolar i comunitària de les drogodependències i d'altres trastorns addictius.

Article 7. Educació per a la salut i formació pregraduada

- La Conselleria de Cultura i Educació, en col·laboració amb la de Sanitat, es responsabilitzarà de la introducció d'un programa d'Educació per a la Salut' en l'àmbit de la comunitat escolar, i també, de l'aplicació dels programes formatius en els termes que preveu la Llei 1/1994, de 28 de març, de la Generalitat, de Salut Escolar.
- Els programes d'Educació per a la Salut', als quals es referix l'apartat anterior, hauran d'incloure continguts específics sobre la prevenció de les drogodependències i altres trastorns addictius, adequats al cicle escolar en què es desenvolupen.

Article 43. Competències dels Ajuntaments

Els Ajuntaments de la Comunitat Valenciana de més de 20.000 habitants de fet o dret tenen les següents competències i responsabilitats mínimes:

- a) L'aprovació i execució del Pla Municipal sobre Drogodependències, elaborat en coordinació i de conformitat amb els criteris establits pel Pla Autonòmic sobre Drogodependències i Altres Trastorns Addictius, que incloga programes de prevenció i inserció social, i també d'informació, assessorament i motivació de drogodependents a través dels Servicis Socials Generals i Especialitzats.
- b) La coordinació dels programes de prevenció i reinserció social que es desenvolupen exclusivament en l'àmbit del seu municipi.

Decret 78/1999, d'1 de juny, del Govern Valencià, pel qual s'establixen els criteris bàsics per a l'acreditació dels programes de prevenció en drogodependències i altres trastorns addictius, i es constituïx el Comité Tècnic de Prevenció de les Drogodependències de la Comunitat Valenciana. [1999/S5428]

S'entendrà per Programa de Prevenció de les Drogodependències i altres Trastorns Addictius a la Comunitat Valenciana, un projecte d'activitats, amb una duració temporal determinada, encaminada a la consecució d'un o més objectius. Hauran de respondre a tres principis: adequada correlació amb les característiques del problema, complir unes exigències metodològiques en la planificació, implementació i avaluació; i estar basats en teories contrastades.

Els programes han d'incloure, almenys: identificació del problema, la definició de les variables i la quantificació i caracterització de la situació problemàtica sobre la qual es vol incidir. Els programes de prevenció de les drogodependències hauran de realitzar una definició i caracterització dels objectius; una concreció i caracterització de les poblacions destinàries; adequar les estratègies d'intervenció als objectius del programa; estar dotats de mitjans adequats per a l'execució de les estratègies; i hauran d'incloure en la planificació un sistema d'avaluació sobre la cobertura, les activitats, la temporalització, els recursos humans, els recursos materials i el pressupost i sobre els resultats.

DECRET 132/2010, de 3 de setembre, del Consell, sobre registre i autorització de centres i servicis d'atenció i prevenció de les drogodependències i altres trastorns addictius, en la Comunitat Valenciana.

[2010/9683]

Les Unitats de Prevenció Comunitària en Conductes Addictives són servicis especialitzats de titularitat local que desenvolupen programes de prevenció amb l'objectiu de reduir o evitar l'ús i abús de drogues i altres conductes addictives i promoure hàbits de vida saludables.

Justificació del Pla de Prevenció Escolar des de la legislació educativa

Com a antecedent a la llei educativa actual podem ressenyar la que establia la **Llei Orgànica 1/1990 d'Ordenació General del Sistema Educatiu (LOGSE)**, que en l'article 19 estableix els objectius que l'Ensenyança Secundària Obligatoria haurà de contribuir a desenvolupar en els alumnes, entre ells:

- i) Valorar críticament els **hàbits socials relacionats amb la salut, el consum** i el medi ambient.
- j) Conèixer **el medi social**, natural i cultural en què actuen i utilitzar-los com a instrument per a la seua formació.

Conseqüència de l'essència d'esta norma en el **Decret 47/1992 que regula el currículum de l'Educació Secundària Obligatoria** s'establien una sèrie de temes **transversals**, a desenvolupar des de totes les àrees, entre els quals destaquen l'educació moral i cívica l'educació per a la pau, l'educació per a la igualtat d'oportunitats entre els sexes, l'educació ambiental, l'educació sexual, **l'educació per a la salut, l'educació del consumidor i l'educació viària**".

En l'àmbit de la Comunitat Valenciana l'**Orde de 20 de desembre de 1994** dicta instruccions per al desenvolupament de l'educació en valors, entre els quals es troben els relatius a la **salut i el consum**.

Quant a la normativa actualment en vigor, la **Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'Educació (LOE)**, estableix en l'article 2 els fins a la consecució dels quals ha d'orientar-se el sistema educatiu, un dels quals seria:

h) L'adquisició d'hàbits intel·lectuals i tècniques de treball, de coneixements científics, tècnics, humanístics, històrics i artístics, així com **el desenvolupament d'hàbits saludables**, l'exercici físic i l'esport.

Així mateix, en l'article 23 es fixen els objectius de l'Educació Secundària Obligatòria, establint que contribuirà a desenvolupar en els alumnes una sèrie de capacitats que els permeten, entre altres aspectes:

k) Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i el dels altres, respectar les diferències, refermar **els hàbits d'atenció i salut corporals** i incorporar-hi l'educació física i la pràctica de l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social. Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seua diversitat. **Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum**, la cura dels éssers vius i el medi ambient, contribuint a la seua conservació i millora.

El **Reial Decret 1631/2006** estableix les ensenyances mínimes de l'Educació Secundària Obligatòria i defineix en l'article 3, com un dels seus objectius.

E L'annex I estableix les competències bàsiques, que permeten posar l'èmfasi en aquells aprenentatges que es consideren imprescindibles, des d'un plantejament integrador i orientat a l'aplicació dels sabers. Una d'estes competències seria l'autonomia i iniciativa personal que, entre altres coses, es referix al "**control emocional, la capacitat de triar, de calcular riscos i d'afrontar els problemes, així com la capacitat de demorar la necessitat de satisfacció immediata, d'aprendre dels errors i d'assumir riscos**".

D'altra banda, remet a la "capacitat de **triar amb criteri propi**, d'imaginar projectes, i de portar avant les accions necessàries per a desenvolupar les opcions i plans personals –en el marc de projectes individuals o col·lectius– responsabilitzant-se'n, tant en l'àmbit personal, com social i laboral".

A més, suposa "analitzar possibilitats i limitacions, conèixer les fases de desenvolupament d'un projecte, planificar, prendre decisions, actuar, avaluar el que fa i autoavaluar-se, extraure'n conclusions i valorar les possibilitats de millora. En la mesura que **l'autonomia i la iniciativa personal involucren sovint unes altres persones, esta competència obliga a disposar d'habilitats socials**".



Per què és necessari previndre

l'ús de drogues?

DEFINICIÓ DEL PROBLEMA

Epidemiologia

MARC TEÒRIC

Educació per a la Salut

Factors de risc i de protecció

Bases científiques que orienten

el present programa

Desenvolupament de l'adolescent

Principis de la prevenció de les drogodependències

Conclusions i repercussions d'allò que s'ha

exposat en el present programa

Per què és necessari previndre l'ús de drogues?

Segons el Pla Nacional Estratègic sobre Drogues 2009-2016, el dany sanitari i social atribuïble al consum de drogues es manifesta, de manera resumida, de diverses formes:

- 1r.- Quan el consum arriba a la fase de dependència pot parlar-se d'una malaltia crònica.
- 2n.- Quan es produïxen episodis de sobredosi o d'intoxicació aguda de substàncies consumides.
- 3r.- En el contagi d'infeccions, bàsicament per compartir mitjans d'administració de drogues.
- 4t.- Generant malalties per causa directa o com a factor de risc decisiu: en el cas de tabac, alcohol, cocaïna, cannabis i altres substàncies, la seua relació directa amb malalties neoplàsiques, cardiovasculars, hepatitis, mentals i neurològiques.
- 5é.- S'ha de considerar problema de salut o incapacitat per circumstàncies associades a l'ús de substàncies psicoactives: lesions o incapacitat per accidents de trànsit o laborals, en els quals l'ús d'alcohol o altres drogues és decisiu.
- 6é.- Transcendència de l'ús de drogues en la infància (consum durant l'embaràs, exposició al fum del tabac, abusos físics i psicològics, desatenció i abandonó).
- 7é.- En el 2006 es van produir 49.283 admissions a tractament (exclòs alcohol i tabac) i 7.042 episodis d'urgències sanitàries relacionades per l'ús de drogues no terapèutic.
- 8é.- Participació del consum de drogues en episodis de violència domèstica i de gènere.

Però el consum de drogues no sols genera problemes mèdics. Com planteja José Antonio Marina (2009), el que planteja dramatisme al consum i al diferent abús de drogues no és que perjudique l'organisme, és que limita la llibertat i la responsabilitat de les persones. I la nostra forma de vida es basa en estos dos factors, tot allò que els elimina, els ataca o els limita es convertix en un perill social.

Epidemiología

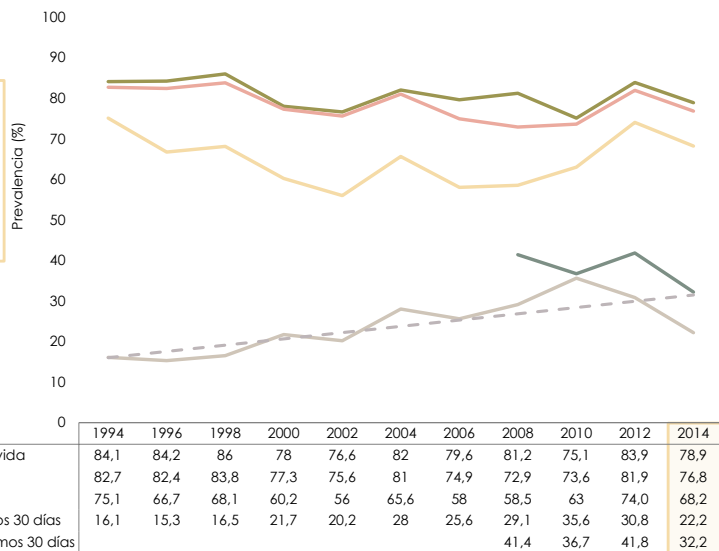
Enquesta estatal sobre l'ús de drogues en ensenyança secundària (ESTUDES) 2014-2015, Espanya.

Consumo de bebidas alcohólicas

- Prevalencias elevadas. Tendencia estable. Descenso consumo intensivo

En el último año han iniciado el consumo de alcohol **285.700** estudiantes de 14-18 a.

- 131.100
- 154.600

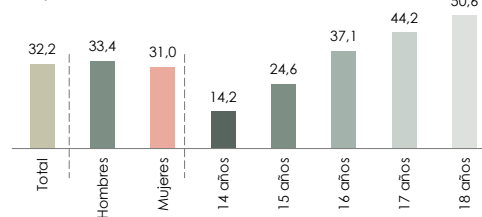


ESTUDES 2014/15. USID. DGPNSD. MSSSI

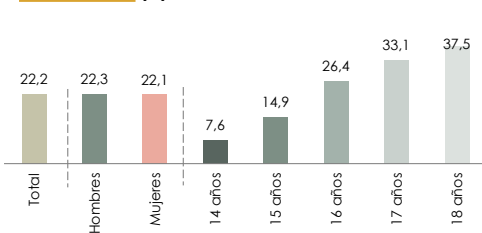
Consumo de riesgo de alcohol

Binge drinking (%) últimos 30 días

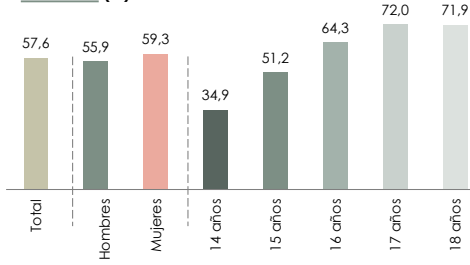
¿Cuántos días has tomado cinco o más vasos, cañas o copas de bebidas alcohólicas en una misma ocasión?



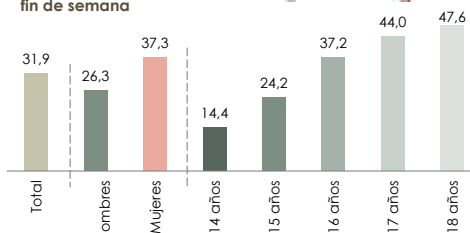
Borracheras (%) últimos 30 días



Botellón (%) últimos 12 meses



Consumo riesgo (%) >49cc/d fin de semana >29 cc/d



ESTUDES 2014/15. USID. DGPNSD. MSSSI

Segons l'Enquesta Estatal sobre l'Ús de Drogues en Ensenyances Secundàries 2014/2015, Espanya, les drogues consumides per un major percentatge d'estudiants de 14 a 18 anys continuen sent l'alcohol, el tabac i el cannabis.



El percentatge de consumidors de drogues l'últim any és:

Alcohol	81'9%
Tabac	35'3%
Cannabis	26'6%
Hipnosedants	11'6%
Cocaïna	2'5%
Èxtasi	2'2%
Al·lucinògens	2%
Amfetamines/speed	1'7%
Heroïna	0'7%

L'edat d'inici de consum de drogues ha augmentat lleugerament en el cas de la majoria de substàncies:

Alcohol	13,9
Tabac	13,6
Cannabis	14,9
Hipnosedants	14,3
Cocaïna	15,5
Èxtasi	15,8
Al·lucinògens	15,4
Amfetamines/speed	15,5
Heroïna	14,4

Centrant-nos en l'alcohol, n'augmenta el consum, a expenses, especialment, dels més joves (14 i 15 anys). El consum intensiu, borratxeres i binge drinking és molt freqüent i s'associa a un major ús de drogues il·legals (policonsum). Augmenta la presència de les xiques, a edats més primerenques (14,15 i 16) per a patrons de consum intensiu. Més de la mitat dels joves han fet "botelló" en l'últim mes. Als 14 anys, 1 de cada 4. Els menors obtenen alcohol amb molta facilitat i la seua percepció de risc és baixa.

Quant al cannabis, es manté una alta prevalença de consum entre els joves. Augmenta el percentatge de consumidors problemàtics: El 16% dels joves que ha fumats cannabis l'últim any presenta un consum de risc; açò té repercussió en els indicadors de problemes associats al consum de drogues, observant-se un major protagonisme del cannabis en els servicis de tractament per drogues i en les urgències hospitalàries. En l'actualitat, es disposa d'una evidència cada vegada major sobre les conseqüències físiques, psicològiques i socials del consum de cannabis. No obstant això, els joves tenen una baixa percepció del risc associat al seu consum.

- El marc de l'Educació per a la Salut.
- L'estudi dels factors de risc i els factors de protecció amb relació al desenvolupament de problemes associats al consum de drogues.
- Les teories i models explicatius en la prevenció de les drogodependències.
- Les característiques evolutives de la població destinatària: Els adolescents.
- Evidència científica sobre l'eficàcia d'altres programes de prevenció de les drogodependències en entorns escolars.
- L'experiència de 17 anys treballant a la ciutat d'Alacant aplicant i assajant programes i activitats i atenent la valoració que en fa el professorat i l'alumnat.
- Cerca de la major implantació possible en l'àmbit escolar i complint amb els requisits mínims de qualitat i coherència amb els plantejaments teòrics.
- El treball conjunt de professors, psicopedagogs i tècnics de prevenció.

1. Educació per a la salut

El 1983, l'OMS va definir el terme educació per a la salut com qualsevol combinació d'activitats d'informació i educació que conduïska a una situació en què les persones desitgen estar sanes, sàpien com aconseguir la salut, facen el que puguin individualment i col·lectivament per mantindre-la i busquen ajuda quan la necessiten.

Educació per a la Salut és un procés deliberat de comunicació i d'ensenyança-aprenentatge orientat a l'adquisició i l'enfortiment dels comportaments i estils de vida saludables, a afavorir les eleccions positives per a la salut i a promoure els canvis en els comportaments i estils de vida no saludables o de risc (Costa y López, 2008).

Utilitzem l'Educació per a la Salut com a estratègia de promoció de la salut per previndre malalties i problemes de salut (els associats directament i indirectament al consum de drogues) i per capacitar els joves perquè siguin agents actius de la seua salut, millorant les competències i habilitats socials per a relacionar-se bé i resoldre problemes, millorant la capacitat personal per a afrontar la malaltia i les adversitats de la vida, millorant la capacitat dels joves per a participar i influir activament i amb esperit crític per a transformar el seu entorn i preparant i orientant per a facilitar opcions, decisions i accions saludables.

L'Educació per a la Salut és un dels temes TRANSVERSALS sobre els quals el centre educatiu ha de treballar i és el marc adequat en el qual incorporar els objectius de prevenció de l'ús de drogues i dels problemes associats a este. Suposa actuar no puntualment, sinó que ha de desenvolupar-se al llarg del procés de creixement dels joves (LONGITUDINALMENT) i d'una manera globalitzada i interdisciplinària, implicant a tots els departaments i estaments de la comunitat educativa.

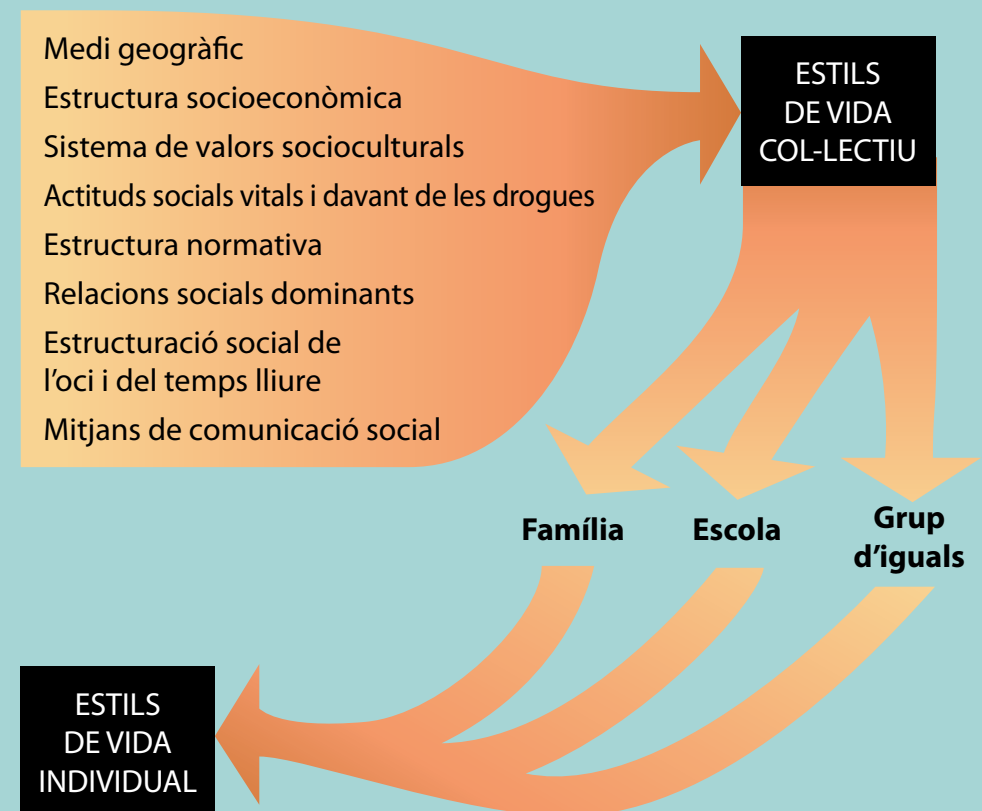
La investigació epidemiològica (Syme, 1991) ens demostra que els grans canvis en els hàbits i pràctiques de salut no han esdevingut com a conseqüència dels esforços educatius dirigits a conductes més o menys aïllades, sinó més aviat com a efecte de canvis més globals. De fet, les pràctiques de salut o de risc no són conductes aïllades. Al contrari, comporten verdares constel·lacions de comportaments a què denominem estils de vida. (Costa y López, 2008).

2. Factors de risc i factors de protecció

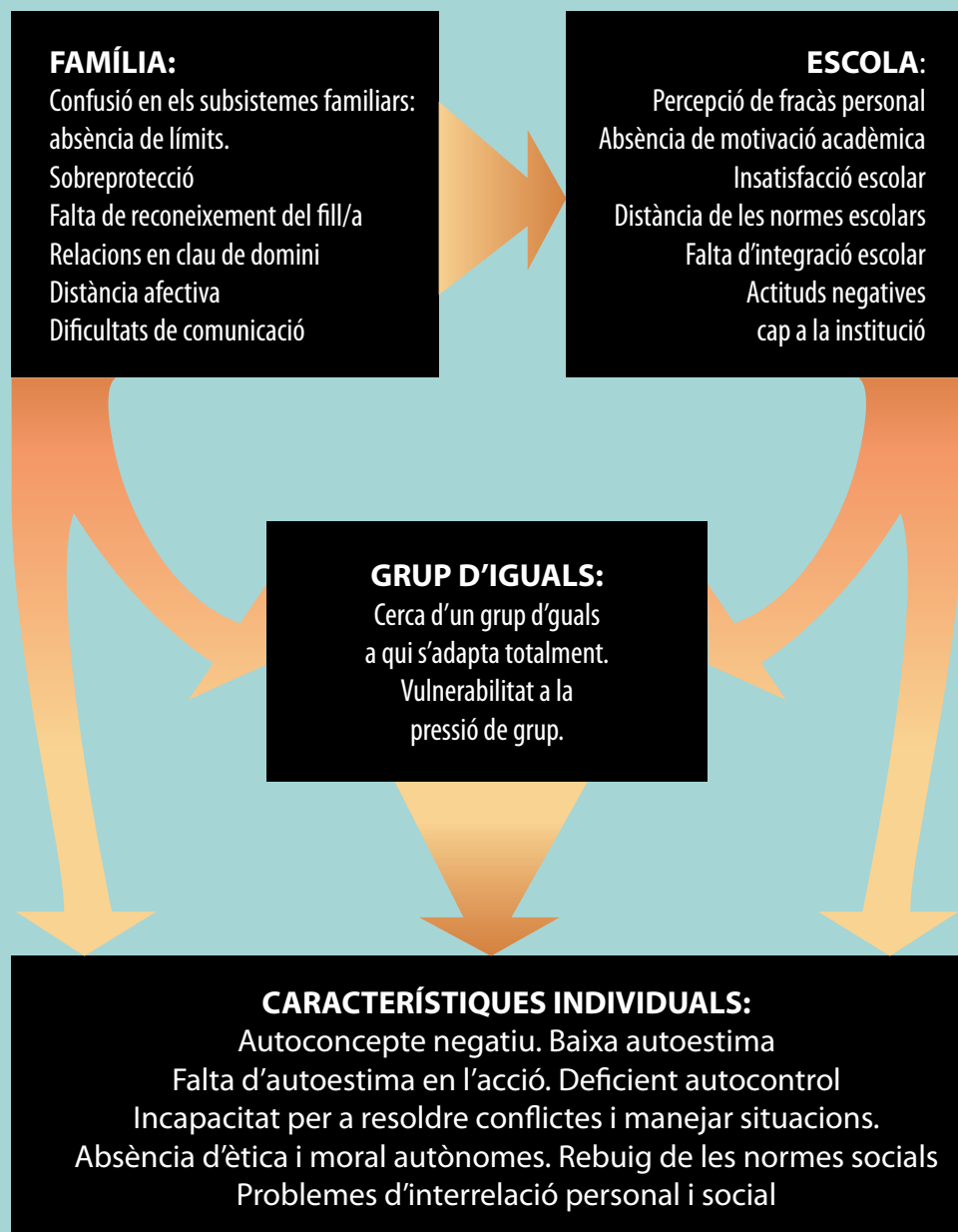
El fenomen de l'ús de drogues és complex i els factors de risc i de protecció que influïxen en l'inici i el manteniment de tal ús són múltiples i afecten les distintes àrees, facetes i aspectes de la vida de la persona: variables físiques, psicològiques i socials. Podem trobar una revisió i relació exhaustiva de factors de risc i de protecció en el llibre d'Elisardo Becoña, 2002, Bases científicas de la prevención de las drogodependencias.

A manera de resum, a continuació, exposem dos gràfics d'aquelles característiques socials, culturals i individuals que en conjunció, en un moment determinat, incrementen les condicions de vulnerabilitat de les persones davant del consum de drogues (Grup Interdisciplinari de Drogues, GID, 1995):

Interrelació dels factors de risc macroambientals i microsocials:



Interacció dels factors de risc microsocials i les característiques personals



Així mateix, el conjunt de factors de protecció és múltiple i afecta tots els aspectes i variables de la vida dels subjectes tant macrosocials com microsocials i personals.

Per al desenvolupament d'un programa en un entorn educatiu escolar, ens fixem en el concepte de Resiliència, que definix un dels factors de protecció enfront de conductes autodestructives i problemàtiques com pot ser l'abús de drogues. De les distintes definicions arreglades per Kotliarenko i d'altres, 1997 i Munist i d'altres, 1998, podem dir que "resiliència" és la capacitat de l'ésser humà per a fer front a les adversitats de la vida, superar-les o fins i tot ser transformat per estes. Partix del procés evolutiu i ha de ser promogut des de la infància. Es distingixen dos components: la resistència enfront de la destrucció, açò és, la capacitat de protegir la pròpia integritat baix pressió i la capacitat per a construir un conducta vital positiva a pesar de circumstàncies difícils. S'ha caracteritzat com un conjunt de processos socials i intrapsíquics que possibiliten tindre una vida sana, vivint en un entorn insà.

La Resiliència parla d'una combinació de factors. Garmezy (1993) considera tres factors principals: El temperament i els atributs de **personalitat** de l'individu on inclou el nivell d'activitat, la capacitat reflexiva quan afronta noves situacions, les habilitats cognitives i el compromís positiu cap a els altres; la família, amb presència d'afecte, cohesió, i presència d'un **adult tutor de vida**; i la disponibilitat de **suport social** en les seues múltiples formes, un professor interessat, una mare substituïda, una institució... En tot allò que afecta el consum de drogues cal esperar que si incrementem la resiliència, les persones quedarien immunitzades per a tal consum (Becoña 2002). Altres autors afegien altres factors com el pensament reflexiu filosòfic, l'humor, el perdó/reparació, el sentiment de transcendència, el sentiment de justícia, i la capacitat de donar sentit a les accions, és a dir, d'actuar per aconseguir metes predeterminades, la cultura i l'autoestima.

3. Bases científiques que orienten el present programa

El model teòric en què ens basem en este programa és el resum i conclusió de diversos models aplicats i experimentats amb anterioritat i que han sigut demostrats científicament (Becoña 2002). El model teòric del Desenvolupament Social de Catalano, Hawkins i els seus col·laboradors (1996) explica la conducta antisocial i el consum de drogues a través de l'especificació de relacions predictives del desenvolupament, donant gran rellevància als factors de risc i protecció. El seu model integra altres teories prèvies que han tingut suport empíric:

- La Teoria de l'Aprenentatge Social i redenominada com a Teoria Cognitiva Social (Bandura 1986) determina que les persones s'impliquen en activitats o interaccions a causa de la satisfacció que esperen rebre d'estes. Proposa l'existència de tres sistemes implicats en la regulació de la conducta: 1) el primer estaria constituït pels esdeveniments o estímuls externs, que afectarien la conducta principalment a través dels processos de condicionament clàssic; 2) el segon serien les conseqüències de la conducta en forma de reforços externs, i que exercirien la seua influència a través dels processos de condicionament operant o instrumental; i, 3) el tercer el constituïrien els processos cognitius mediacionals, que regularien la influència del medi, determinant els estímuls a què es prestarà atenció, la percepció d'estos i la mateixa influència que estos exerciran sobre la conducta futura. La qual cosa ens portarà a treballar processos cognitius que intervenen en la presa de decisions de consumir o no drogues.
- Teoria d'Acció Raonada de Fishbein i Ajzen (1975) que estableix que és possible predir la conducta des de l'actitud i les creences del subjecte o des de components anteriors o relacionats amb esta com són la norma subjectiva, les intencions conductuals, etc. Esta teoria ha sigut àmpliament desenvolupada per als programes de prevenció de consum de drogues (Escamez, 1990, 1993). Estableix una cadena seqüencial entre creença, actitud, intenció i conducta i proposa treballar les creences i la posterior actitud com a elements que interve-

nen en la predicció que es produïska o no una conducta. Treballant la informació (base de les creences) sobre drogues i els seus efectes i la valoració subjectiva de les conseqüències del seu consum, analitzant la norma subjectiva i tot això amb tècniques interactives i tècniques de comunicació persuasiva, que faciliten la confrontació de valoracions i el posterior canvi actitudinal (Tobler 1993, 1998 i Escámez 1990 i 1993), reduiríem la probabilitat de l'ús de drogues.

- La Teoria de l'Associació Diferencial, segons la qual les experiències proporcionen informació empírica que servixen per a les accions futures. El joc de rol, l'anàlisi de casos seran tècniques que s'utilitzaran per a desenvolupar associacions.
- La teoria del control, que recolza la hipòtesi que la conducta de l'individu serà prosocial o antisocial depenent de les conductes, les normes i els valors predominants que tenen aquells als quals l'individu està vinculat. S'aprofundirà en la influència social i de grup i en la norma subjectiva.
- Presenta una perspectiva de desenvolupament, la qual cosa porta a submodels específics per a les distintes edats.

A més del model teòric de Desenvolupament Social, ens pareix interessant mencionar altres teories que també orienten la nostra intervenció:

Compartim amb Jessor i Jessor (1977) la creença que les condicions socials desfavorides de desigualtat i discriminació tenen un gran pes per a determinar el risc de problemes associats a les drogues o a conductes antisocials, però com que és un programa escolar de prevenció universal, serà el centre educatiu el que adaptarà a la seua població el present programa, completant actuacions i coordinant-se amb altres institucions per intervindre en eixa problemàtica social. Per la qual cosa no serà objecte d'este programa aprofundir en la intervenció social i comunitària.

El model evolutiu de Kandel es basa en el fet que el consum de drogues segueix uns passos seqüencials, on es comença per unes primeres substàncies d'iniciació (drogues legals) que servixen d'element facilitador per al posterior consum d'altres substàncies, especialment cannabis en un segon pas, i després, les drogues il·legals, en els individus que arriben a consumir-les finalment. Segons el seu model no cal que la seqüència anterior es done en tots els subjectes per igual. El consum d'una substància en una fase incrementa de manera important i significatiu la probabilitat

de passar a la següent fase de consum, però, a més, hi ha altres influències bàsiques que són la família, els iguals i factors de l'individu i altres conductes desviades. La utilitat d'este model ha sigut comprovada en diversos estudis de seguiment, Kandel 1996 i 2002 (Becoña 2002) i és un dels motius que molts programes preventius (Órdago, Previndre per Viure, Construint Salut...), i el que ací presentem, centren la seua atenció a **previndre el consum de les drogues d'inici, és a dir, tabac, alcohol i cannabis.**

Un altre model que explica el consum de drogues dels individus és la Teoria de l'Afectivitat de Pandina i d'altres (1992), segons la qual aquells subjectes que estan deprivats crònicament de reforçament positiu i dominats per persistents i generalitzats estats d'ànim negatius, trobaran en l'ús de drogues la satisfacció d'estes necessitats i l'alleugeriment a eixos estats negatius i, per tant, seran més vulnerables per a passar del consum casual a un altre experimental o d'abús. Encara que en el context escolar no podem intervenir terapèuticament amb la intenció de modificar estes característiques individuals, sí que podem plantejar-nos fomentar una reflexió sobre l'ocupació del temps lliure saludable com a font de satisfacció personal, un anàlisi de la cerca de sensacions noves on el risc és un element clau en alguns adolescents, una reflexió sobre l'avorriment i com suportar-lo. Així mateix, podem entrenar els professors en la detecció d'alumnes que puguen necessitar un suport específic per trobar-se en tal situació.

Finalment, la Teoria Integrativa de la Conducta Desviada de Kaplan (1996) pot explicar la decisió dels adolescents d'anar contra la norma dels adults o normes convencionals. Pensem que en ser este un programa universal, és a dir, per a tots els adolescents, quan la problemàtica o les característiques individuals tendixen a ser desviades, la intervenció convencional, per a la mitjana, probablement no siga prou, i es requereix una intervenció preventiva selectiva o indicada, la qual cosa pot decidir-se en l'aplicació o després d'aplicar este programa, si així s'observa i es valora.

4. Desenvolupament de l'adolescent

(Micucci, 2005)

L'adolescència és un moment evolutiu caracteritzat pel canvi...

Primera adolescència (11-13 ANYS)

Desafiaments evolutius: Adaptació als canvis de la pubertat; aprenentatge de noves capacitats cognitives; consolidació d'un lloc dins del grup d'iguals; maneig de les expectatives socials relacionades amb el gènere.

Conductes típiques: Major atenció a l'aparença física i preocupació pel desenvolupament normal del cos; augment de la capacitat de raonar en abstracte; període transitori d'extrema cohibició; idealisme; sentiment d'invulnerabilitat; falta personal; major propensió a la discussió; major conformitat amb els iguals i interès per aconseguir la seua acceptació; major atenció a les diferències de rols de gènere.

Adolescència mitjana (14-16 ANYS)

Desafiaments evolutius: Maneig de la sexualitat; presa de decisions morals; desenvolupament de noves relacions amb els iguals; equilibri entre l'autonomia i la responsabilitat davant dels altres.

Conductes típiques: Major consciència de la necessitat dels altres i disposició a arribar a acords; en la presa de decisions sobre el bé i el mal, menys interès en l'obtenció de recompenses tangibles i més a obtindre l'aprovació d'altres significatius; augment de l'interès i la curiositat pel sexe; canvis en les relacions amb els iguals: formació de parelles; major diferenciació pel que fa al grup d'iguals, augment de la tolerància a les diferències i major suport a l'expressió de la pròpia individualitat; major insistència en la independència i la llibertat quant a les normes parentals; ingrés en la posició de moratòria: major interès per definir la pròpia identitat.

Última adolescència (17-19 anys)

Desafiaments evolutius: Consolidació de la identitat; experimentació de la intimitat; partida de la casa.

Conductes típiques: La quantitat d'opcions per al futur comença a reduir-se; augment de la capacitat per a la intimitat; possible ruptura dels romanços iniciats en l'escola secundària; menys discussions amb els pares; preparació per a "anar-se'n de casa".

Evolució i desenvolupament de la presa de decisions morals segons Kohlberg, 1963 (Micucci, 2005):

El procés de prendre decisions basades en el discerniment entre el que està bé i el que està malament, comprén sis etapes segons Kohlberg:

Etapa 1: Evitar el castic.

Etapa 2: Obtindre recompenses.

Etapa 3: Rebre l'aprovació d'altres significatius.

Etapa 4: Obeir regles i lleis.

Etapa 5: Preservar el bé comú.

Etapa 6: Complir amb principis ètics universals i abstractes.

Molt pocs adolescents ingressen en l'etapa 4, i quasi cap en l'etapa 5: la majoria de 14 anys estan entre les etapes 2 i 3.; el 60% dels de 16, en l'etapa 3; més del 50% dels de 18, en l'etapa 3.

5. Principis de la prevenció en drogodependències (Becoña, 2002)

A continuació, mencionem aquelles característiques que, segons el NIDA i el Center for Substance Abuse Prevention, garantixen major eficàcia als programes de prevenció de drogodependències.

National Institute on Drug Abuse, NIDA

- Els programes preventius haurien de ser dissenyats per a realçar els factors de protecció i revertir o reduir els factors de risc.
- Els programes preventius haurien d'incloure estratègies d'habilitats per a resistir l'ofertament de drogues, reforçar el compromís personal contra el consum de drogues i incrementar la competència social (com per exemple, en comunicacions, relacions amb els seus companys -iguals-, l'autoeficàcia i assertivitat en la presa de decisions), juntament amb el reforç de les actituds en contra del consum de drogues.
- Els programes preventius per als adolescents haurien d'incloure mètodes interactius com grups de discussió amb altres jòvens en compte de només tècniques didàctiques.
- Els programes preventius haurien d'incloure un component on s'incloga els pares o tutors perquè reforcen l'aprenentatge dels xics, quant a la realitat sobre la droga i dels seus efectes nocius, i que això genere la possibilitat de discutir en la família sobre el consum de drogues legals i il·legals i la postura que adopta la família sobre el consum.
- Els programes preventius haurien de ser a llarg termini, al llarg dels anys escolars amb intervencions repetides per a reforçar les metes preventives originals.
- L'escola ofereix l'oportunitat d'arribar a tota la població de jòvens i també servix com un lloc important per a subpoblacions específiques amb major risc de consumir drogues, com ara aquells xics que tenen problemes de conducta, dificultats d'aprenentatge, o que tenen un alt potencial d'abandonar l'escola i ser marginats.
- Els programes preventius haurien d'adaptar-se a cada comunitat concreta per a tractar la naturalesa específica del problema de l'abús de drogues en esta.
- Els programes preventius haurien de ser específics per a l'edat dels xics, apropiats al seu període de desenvolupament i ser sensibles a nivell de les diferències culturals.

Center for Substance Abuse Prevention, 2001

Àmbit individual:

- Enfortir les habilitats socials i personals.
- Dissenyar intervencions sensibles culturalment.
- Indicar les conseqüències immediates del consum.
- Combinar la difusió d'informació i les campanyes dels mitjans de comunicació amb altres intervencions.
- Proporcionar alternatives positives per a ajudar els joves que estan en ambients d'alt risc a desenvolupar habilitats personals i socials d'una manera natural i efectiva.
- Reconèixer les relacions que existixen entre el consum de substàncies i la varietat d'altres problemes de salut de l'adolescent.
- Incorporar la identificació del problema i la remissió a un tractament, si és necessari, dins dels programes de prevenció.

Àmbit escolar:

- Evitar confiar únicament en les intervencions basades en el coneixement dissenyades per proporcionar informació sobre les conseqüències negatives del consum.
- Corregir les concepcions errònies sobre la prevalència del consum juntament amb altres aproximacions educatives.
- Implicar els joves en intervencions amb iguals o amb intervencions que tenen components que utilitzen iguals.
- Cal proporcionar als estudiants oportunitats per a practicar les noves habilitats adquirides a través d'aproximacions interactives.
- Ajudar els joves a retindre les habilitats adquirides a través de sessions de record.
- Implicar els pares en les aproximacions basades en l'escola.
- Aconseguir que hi haja un compromís per a la prevenció de l'abús de substàncies en la política de l'escola.

Conclusions i repercussions d'allò que s'ha exposat en el present programa

Des de l'entorn educatiu, no es pot intervenir ni modificar tots els factors de risc ni potenciar ni promocionar tots els factors de protecció. Basant-nos en allò que s'ha exposat seleccionem aquelles variables pertinents que tenen més a veure amb la dinàmica educativa, i plantejem una estructura de programa que permeta complir uns requisits mínims de qualitat amb una metodologia i tècniques que ja s'ha demostrat per altres i pel nostre treball de 14 anys com a útils i possibles.

Amb este programa proposem: **desenvolupar a l'aula habilitats cognitives i reflexives, i també l'empatia cap a altres iguals; treballar amb la família estils educatius saludables; formar els professors per a capacitar-los en el desenvolupament d'activitats preventives a l'aula i en el seu possible paper com a adult de referència per a un alumne en situació de risc; i aconseguir un compromís del centre educatiu per a implicar-se en el procés de socialització i desenvolupament de factors protectors dels seus alumnes.**

A manera de resum assenyalarem l'esquema de l'estratègia que plantejem:

Proposem una implicació global del centre educatiu en la prevenció de les drogodependències, que repercutisca en un compromís dels professors, dels departaments, del Departament d'Orientació, de l'equip directiu, dels tutors i de l'AMPA. Tal compromís ha d'adquirir-se a finals o a principi del curs escolar perquè estiga arreglat en les programacions de l'any escolar.

Proposem implicar els pares i mares en la prevenció, en particular informant-los del que es treballarà al centre escolar i, en general, a través dels grups formatius per a pares i mares en prevenció de les drogodependències.

Exercim unes activitats per a realitzar en tutories basant-nos en els models teòrics exposats, amb tècniques dinàmiques i interactives, facilitant materials i recursos didàctics. La seua realització proposem que vaja a càrrec tant dels tutors com de personal especialitzat alié al centre. Han de ser de fàcil aplicació per part dels tutors, després d'una formació específi-

ca en la matèria. I amb una duració total assequible al pla d'acció tutorial anual, quatre hores lectives, al llarg dels quatre cursos de l'ESO.

Editem i facilitem materials didàctics per a l'alumnat que servisquen de record i reforç d'allò que s'ha treballat, de manera que es prolonguen en el temps els continguts.

Facilitem una orientació de treball transversal perquè es reforcen els objectius des de les distintes assignatures.

Dissenyem un protocol d'intervenció i coordinació amb recursos especialitzats per a la detecció i derivació de casos en situació de risc que requerisquen una intervenció indicada o selectiva.

Dissenyem protocols d'avaluació que permeten conèixer si s'han aconseguit els objectius previstos per a cada activitat i per al programa en general, centrant-nos tant a valorar l'adquisició d'informació nova, valoració de canvi de creences, actituds, avaluació qualitativa del que aprén i valoració de la satisfacció de participar en este programa, tant per a l'alumnat com per a pares, mares, professors i professores.

Les variables que es treballen en les activitats amb els alumnes són:

1^r E.S.O:

- Influència social i pressió de grup: reconeixement, reflexió, desenvolupament de sentit crític.
- Valors individuals: reconeixement i confrontació amb iguals.
- Presa de decisions: reconeixement, anàlisi i processos de presa de decisions, assaig de presa de decisions raonada.
- Informació sobre tabac, anàlisi de norma subjectiva, d'influència social sobre l'ús del tabac, actituds cap a la conducta de fumar.

2ⁿ E.S.O.:

- Presa de decisions, determinació.
- Motius de consum, desenvolupament del sentit crític, anàlisi de situacions.
- Actituds relacionades amb l'inici de consum. Expectatives de consum.
- Reflexió sobre el consum de tabac i alcohol i la seua relació amb els ritus d'iniciació.
- Reflexió sobre la maduresa i què és ser major. Llibertat i responsabilitat.
- Influència social i autonomia personal.
- Objectius personals. Projectes de vida. Metes.

- Reflexió sobre control d'impulsos, tolerància a la frustració, postergar metes, esforç com a mitjà per a aconseguir metes. Anàlisi de situacions.

3^r E.S.O.:

- Temps lliure, alternatives d'oci.
- Confrontació de valors.
- Informació sobre conceptes bàsics de drogues.
- Actituds cap al consum.
- Norma subjectiva amb relació al consum de cannabis.
- Informació sobre cannabis.
- Resolució de problemes.
- Desenvolupament de l'empatia.
- Confrontació de valors.

4^t E.S.O.:

- Informació sobre alcohol.
- Reflexió sobre la norma subjectiva sobre el consum d'alcohol.
- Gestió de riscos sobre l'alcohol. Anàlisi de casos.
- Foment de l'empatia i la solidaritat.
- Influència social amb relació al consum d'alcohol.
- Desenvolupament de la sentida crítica i anàlisi de la realitat social: *el botelló*.
- Confrontació de valors.
- Assaig d'assumpció de responsabilitats socials

Les variables que es treballen en els cursos formatius per a pares i mares són:

- Característiques de l'adolescència.
- Factors de risc/factors de protecció vinculats al consum de drogues.
- Conceptes bàsics sobre drogues.
- Informació sobre tabac, alcohol i cannabis.
- Epidemiologia: realitat de consum dels joves.
- La comunicació en la família.
- L'organització en la família: normes, límits i negociació.
- El procés d'autonomia dels fills.
- Gestió de l'oci i del temps lliure.
- Estratègies d'intervenció davant dels problemes relacionats amb l'ús de drogues.
- Recursos específics on acudir en cas de consum problemàtic.

ORIENTACIONS PER A L'EQUIP DIRECTIU DELS CENTRES

1. Orientacions generals

2. Fitxes imprimibles

CURS 2011

CENTRE: _____

Nombre d'alumnes per nivell: 1r ESO: _____ 2n ESO: _____ 3r ESO: _____
4r ESO: _____ 5r BATX: _____

Nombre d'alumnes i sales en sol·licitud: 1r ESO: _____ 2n ESO: _____ 3r ESO: _____
4r ESO: _____ 5r BATX: _____

P. SN FAMILIA: Pateix: _____
Especialització Bataller: 1r: _____ 2n: _____ 3r: _____ 4r: _____ 5r: _____

Coordenador/a: _____

Tel·lèfon: _____

E-mail: _____

Coordenador 2n: _____

ADAPTAT DEL PLAN DE RECERCA ACTIU D'OCIO, FOMENTANT LA COOPERACIÓ AL DESENVOLUPAMENT DEL TERRITORI. MAI 2004. www.observatoriobservatori.org

Full de registre

ACTUACIONS DE PREVENIÇÃO DE LES DROGUES E CIGARRAS

CENTRE: _____

	1a DATA:	2a DATA:			3a DATA:		
		1a	2a	3a	1a	2a	3a
TALLERS 1r, 2n i 3r ESO							
TALLERS 4r i 5r ESO							
TALLERS 1r BATALLER							
TALLERS 2n BATALLER							
TALLERS 3r BATALLER							
TALLERS 4r BATALLER							
TALLERS 5r BATALLER							

Formació subjecte: _____

Full d'anotacions
d'horaris de
Centres

el pla establert està servint per aconseguir els objectius previstos. Però a més, l'equip directiu no ha d'oblidar la realitat del currículum ocult i, per tant, ha d'estar atent que este siga l'adequat.

Per a això, l'equip directiu pot potenciar una **política de centre d'educació per a la salut**, que:

- Afavorisca un **clima** general del centre acollidor, saludable i minimitzador de l'estrès i l'ansietat, on l'estudiant es trobe amb si mateix, amb els altres, amb el món, en una interrelació positiva per al seu creixement físic, psíquic i social.
- El claustre estiga compromés amb els objectius de prevenció de les drogodependències, com a grup i com a professors individuals, de manera que tots els professors:
- Incloguen els objectius en els seus **transversals**, amb intervencions coordinades pels diferents departaments;
- **Detecten situacions de risc**, i quan les detecten, no miren cap a un altre costat, sinó que intervinguen bé directament amb el/la xic/a o xics/ques, bé informant el Departament d'Orientació o la direcció d'estudis, segons un protocol d'intervenció conegut i assumit per tots.
- Siguen conscients del seu paper com a **model**. "Les actituds de l'educador juguen un paper central, per la funció exemplificant i el model d'ensenyança-aprenentatge que proposa a l'alumnat. Les seues observacions o comentaris, valoracions personals, els seus comportaments i gestos, la seua disposició al diàleg, el tipus d'activitats escolars que proposa, etc. tenen tanta o més importància que la informació que transmeten. De tot este entramat de valors i actituds implícites, encara que ningú hi al·ludisca, els alumnes estan constantment prenent nota" (GID, 1995).
- S'establisca un **protocol d'intervenció** en el cas que es detecten alumnes amb problemes de drogues o riscos de patir-los, intracentre i de coordinació amb recursos de la zona.
- Es dissenye un **pla d'acció tutorial** que incloga activitats específiques sobre drogues i activitats genèriques d'habilitats per a la vida.
- En la **setmana cultural** s'incloga una línia de treball d'educació per a la salut.
- Implicar les **famílies** dels alumnes en estos objectius: informant-los de les actuacions que es realitzen al centre en este sentit a través del tutor en la reunió que té amb els pares a l'inici del curs i oferint bé directament o bé a través de l'AMPA escoles formatives per a pares i mares en educació i prevenció de drogodependències.

La importància de la família en l'adolescència

Encara que en molts aspectes de la vida de l'adolescent unes altres persones prenen major rellevància que el pare, la mare o els germans, estos no deixen de ser un referent essencial. De fet, **la família té un paper fonamental** en el desenvolupament adequat de l'adolescent. Les relacions familiars influïxen en com els jòvens desenvolupen les principals tasques de la seua etapa, la seua implicació en problemes comportamentals associats a l'adolescència, i també, la seua habilitat per a establir relacions íntimes significatives i duradores.

Encara que no tots els adolescents experimenten estrés i tensió, estos són més probables durant l'adolescència que en qualsevol altra edat. L'etapa es convertix en una etapa més difícil que altres períodes vitals, no sols per a l'adolescent, si no també per a les persones que el rodegen. La idea que l'adolescència és difícil es manifesta:

Primera adolescència: Conflicte amb els pares: per als pares, els fills sempre són xicotets. Quasi amb sorpresa descobrim que el seu món ha canviat: miren les coses d'una altra forma, es relacionen d'una altra manera amb els adolescents i els adults. La tranquil·litat i l'estabilitat que caracteritzava el final de la infància dóna pas a un període de continus descobriments. La primera manifestació de l'entrada en l'adolescència és l'aparició de xicotets conflictes; molts d'estos conflictes responen a una necessitat d'afirmació personal i no representen, en el fons, cap problema social.

Adolescència mitjana: Alteracions de l'estat d'ànim: els adolescents experimenten estats d'ànim més extrems i canvis d'humor més bruscos que els adults i els xiquets. També manifesten més sentiments, al llarg del dia, d'autoconsciència i vergonya, malaptesa, soledat, nerviosisme i sensació de sentir-se ignorats.

Adolescència tardana o primera joventut: Conductes de risc: És en este període on poden aparèixer conductes de risc relacionades amb conductes delictives, de consum de substàncies, conducció temerària i conducta sexual de risc.

T'enim un fill adolescent, què fem?!!!

Davant d'un adolescent, els pares hem d'intentar que puga comptar amb un entorn **segur**, on se senta recolzat i estimat, que l'ajude a afrontar els canvis que comporta el pas de la infància a l'adolescència. Per a això, cal establir una bona comunicació amb els nostres fills, ja des d'abans de l'adolescència.

Hem d'entendre el que els passa i posar-nos **en el seu lloc**, descobrir què és el que pensen i què senten, establir unes normes que els ajuden a aconseguir un orde intern però, al mateix temps, saber ser flexibles i traure partit de la negociació com a eina d'aprenentatge i de construcció de valors. És a dir:

- **Evitar les actituds autoritàries.** Hem d'aprendre a observar els xicotets detalls, escoltar, preguntar d'una altra manera, deixant caure informació, idees i opinions.
- **Ser exigents amb els nostres fills.** Confiar en ells però, alhora, demanar-los que siguin responsables, valorar els seus encerts i els seus errors, sense complimentar-los ni criticar-los de forma contundent.
- **Transmetre normes i límits.** Hem d'oferir-los el que necessiten (que no sempre és el mateix que demanen). Eixides, horaris, tasques pendants, impliquen compromís i responsabilitat; a vegades, poden pactar-se, i en alguns casos, han de ser innegociables.
- **Reconèixer la seua capacitat per a prendre decisions.** L'objectiu de l'ensenyança és que xics i xiques siguin autònoms i responsables. No podem estar sempre damunt d'ells i sobreprotegir-los pensant que no són capaços d'entendre i actuar en situacions complexes.
- **Respectar la seua intimitat.** Té dret a això, i també necessitat. La comunicació ha d'estar sempre oberta, però hem d'entendre que difícilment el nostre fill ens explicarà tot el que passa. Tampoc nosaltres ho fem.
- **Ser coherents.** Les nostres paraules perden molt valor per als nostres fills si no van acompanyades d'una conducta coherent. Sovint esta és més important que els consells i les recomanacions.

Drogues?!!

En l'inici de l'Adolescència, les drogues poden aparèixer de manera habitual en les conversacions de xics i xiques, a pesar que el consum acostuma a ser molt minoritari. Sovint, es tracta d'una manera de demostrar que s'ha deixat arrere la infància. L'alcohol, el tabac i el cannabis són les drogues més pròximes i les que més fàcilment arriben als adolescents. En la nostra època, les drogues han aconseguit un grau de difusió major que en qualsevol altre moment de la història, com un element transgressor, per a desinhibir-se, protestar o identificar-se amb el grup. La generalització del consum pot induir els adolescents a pensar que prendre unes altres drogues és una cosa normal i que no comporta cap perill i no és així.

Què fan al centre?

Tallers de prevenció de les drogodependències al centre

Consistixen en 2 activitats d'aula per a cada curs escolar, guiades per un educador del Pla Municipal sobre Drogodependències de l'Ajuntament d'Alacant, en les quals l'alumne i el grup/aula, de manera participativa, reflexionen sobre aspectes relacionats amb la Prevenció de les Drogodependències, adequats a la seua edat.

Al seu torn, al professor tutor, se li faciliten dos activitats addicionals per a realitzar en tutoria abans i després dels tallers, a fi de reforçar i complementar els missatges.

1^r ESO: PRESA DE DECISIONS

1^a activitat tutorial: "Influència social, pressió de grup; ens deixem portar?"

2^a activitat: "Presca de decisions saludables".

3^a activitat: "Decidim fumar o no fumar".

4^a activitat tutorial: Lectura i debat de la carpeta sobre tabac.

2ⁿ ESO: SER MAJOR

1^a activitat tutorial: "Isa la indecisa: presa de decisions"

2^a activitat: "Motius de consum. Xiquet, jove, adult. Informació sobre alcohol".

3^a activitat: "L'adult que vull ser".

4^a activitat tutorial: "Els impulsos, l'esforç, la frustració, les nostres metes".

3^r ESO: CAPS DE SETMANA

1^a activitat tutorial: "El mapa del meu temps lliure"

2^a activitat: "Amb drogues i sense drogues".

3^a activitat: "Cannabis".

4^a activitat tutorial: "Guia T'Emboliques?".

4^t ESO: GESTIÓ DE RISCOS

1^a activitat tutorial: Alcohol.

2^a activitat: "Taller d'alcohol i primers auxilis".

3^a activitat: "I tu què faries? Sobre botelló".

I nosaltres, com a pares, què podem fer?

Cal parlar de drogues a casa, de manera franca, evitant crear situacions dramàtiques innecessàries i fugint del to catastrofista que acostuma a reforçar les conviccions de xics i xiques. Al mateix temps, no obstant això, és important no banalitzar el tema. El més important és trobar un to senzill, raonable i directe, que siga útil i efectiu per a alertar dels riscos de les drogues. La millor manera és tindre un coneixement real de les drogues, estar convençut de les seues conseqüències negatives i demostrar-ho amb l'exemple personal.

Si tens dubtes o vols tindre major informació, el Pla Municipal sobre Drogodependències de l'Ajuntament d'Alacant, compta amb el Programa de Formació per a Pares i Mares "En Família" (Informació en el tel.: 965 14 60 71 o http://www.alicante.es/accionsocial/pr_drogodependencias.html)

Si sospitem que el nostre fill ha consumit o consumix droga, hem de parlar del tema relaxadament i sense deixar-nos portar per la urgència, la ràbia o l'angoixa. És millor deixar passar el primer moment de major alteració i crear un clima de verdader diàleg, sense "víctimes" ni "culpables". Oferir-se de manera col·laboradora i reflexiva, amb preocupació, però sense violència. No hem d'alarmar-nos injustificadament. L'ajuda d'un professional o una persona de referència pot ajudar-nos a valorar de manera més efectiva el seu consum i determinar les pautes que han de seguir-se davant de les distintes situacions.

MATERIALS I ACTIVITATS COMPLEMENTARIS

per a departaments

TUTORIES: activitats d'habilitats per a la vida

A través de l'acció tutorial es poden complementar els objectius perseguits en el Programa, realitzant activitats d'educació emocional. La finalitat que pretenem amb l'educació emocional està en la línia que els alumnes aconseguisquen un desenvolupament personal integral que vaja més enllà de la mera adquisició de coneixements, potenciant i desenvolupant capacitats personals que els ajudaran a sentir-se bé amb si mateixos i a saber relacionar-se amb les persones que els rodegen.

Quan plantegem un programa d'educació emocional, atenem dos tipus d'habilitats:

- Habilitats intrapersonals, que podrien respondre al reconeixement de les pròpies emocions i sentiments i maneig d'estes
- Autoconeixement emocional: Coneixement de les pròpies emocions.
- Autoestima: És el conjunt de judicis de valor sobre un mateix. Es va formant progressivament a partir de les experiències, els pensaments i les emocions passades, juntament amb la retroalimentació subministrada pels altres (família, amics, companys, professors). Té una gran influència sobre l'estabilitat emocional i el benestar personal.
- Autocontrol: Capacitat de regular les pròpies emocions, pensaments i conductes, especialment les de caràcter negatiu. Ens permet dominar els nostres pensaments i emocions en compte que estos ens dominen a nosaltres.
- Habilitats interpersonals (de relació amb els altres)
- Empatia: Reconeixement de les emocions alienes. Capacitat de posar-se en la perspectiva de l'altre.
- Assertivitat: La conducta assertiva es caracteritza per la defensa dels drets propis sense violar els aliens. És un "saber dir" sense danyar les relacions.
- Relacions socials i comunicació

A mode il·lustratiu s'inclouen algunes activitats quant a això:

ACTIVITAT:
TREBALLEM
L'AUTOESTIMA

NIVELL: 1r ESO

ÀREA: Tutoria

OBJECTIU:

Desenvolupar una autoestima positiva en l'alumnat.

FONT:

DIVERSES. La Tutoria. Conselleria d'Educació i Cultura. València 2002

DESCRIPCIÓ:

L'autoestima és un judici de valor sobre un mateix. Els nous elements de valoració rebuda i la seua forma d'integració expliquen l'evolució o la tendència a l'estabilitat de l'autoestima d'una persona. En este sentit, podem dir que l'autoestima és educable no sols en els primers anys, sinó al llarg de la vida.

Resulta més fàcil modificar un aspecte de l'autoestima que tota esta. Així, centrar-se en l'aspecte acadèmic, en el del reconeixement social o en el de l'aspecte físic, és una bona estratègia per a iniciar un procés de canvi general en l'autovaloració.

Amb este fi, el professorat ha d'intentar valorar més els esforços i els resultats de l'alumnat, que emetre judicis de valor pejoratiu sobre comportaments no desitjables. Este mode de procedir permet que cada alumne reba un predomini de valoracions positives sobre les negatives.

La forma més efectiva d'augmentar la capacitat d'una persona per a desenvolupar plenament la seua autoestima és concentrar-se en els recursos personals positius que posseïx. A vegades, és molt aconsellable que les persones estiguen segures que són capaces de fer moltes coses bé. De fet, l'actitud "tu pots fer-ho" és una de les que més sovint volen fomentar els professors. No obstant això, molts alumnes s'escuden en el "no puc fer-ho". Són, probablement, els que més necessiten adquirir una ferma convicció de les seues possibilitats reals.

DESENVOLUPAMENT:

El tutor o tutora introdueix l'activitat en els termes següents: Tots tenim qualitats, aspectes positius, etc. Però moltes persones tenen dificultats per a adonar-se'n i reconèixer-les, i únicament tenen ulls per a veure els defectes o qualitats negatives que tenen o que creuen tindre.

És important que cada un es veja a si mateix el més positivament possible; per tant, hem triat esta activitat, on cada un de vosaltres rebrà una autèntica "pluja de qualitats" per part dels vostres companys.

Primera sessió

Com a pas previ i durant deu minuts, el grup, utilitzant la tècnica de brainstorming, amb l'ajuda del tutor o la tutora, establirà un llistat de paraules o termes reforçants (qualitats), de qualitats personals que s'aplicaran posteriorment als companys i companyes. La relació definitiva haurà de concretar-se per consens de l'alumnat.

Posteriorment, a cada alumne o alumna, se li donarà una llistat dels alumnes del grup perquè escriguen en un foli dos o tres qualitats de les establides en el llistat anterior, per a cada un dels seus companys i companyes. El tutor o la tutora arreplega els folis escrits, i ordena i agrupa les distintes valoracions de l'alumnat.

Segona sessió

El tutor o la tutora facilitarà a cada alumne i alumna la valoració que han realitzat els seus companys i companyes, i invita a tots que lliguen en veu alta la relació de qualitats que han rebut. A continuació, se li aniran formulant les preguntes següents:

- Quin t'ha sorprés més?
- Quina és la que més t'ha agradat?
- En què no estàs d'acord?
(Els companys i el professor el retroalimenten positivament).
- Quines s'han repetit més vegades?
- Quina qualitat és la que més valora en tu mateix?
- Com t'has sentit?

Es valorarà la participació de l'alumnat en esta unitat i el seu canvi d'actitud al llarg del curs.

Una variant d'esta proposta consistix a distribuir l'alumnat en grups distints en forma de cercle amb un dels membres al centre, que haurà de romandre en silenci i que serà objecte d'una "pluja de qualitats" sempre positives i afirmatives (mínim deu per cada membre del grup.) Un membre del grup pot fer de compilador, elaborant una llista de les qualitats i facilitant-la a la persona una vegada que el grup ha acabat.

OBJECTIUS:

- 1- Reconèixer l'autoimatge i la imatge que tenen els altres d'un mateix.
- 2- Promoure un autoconcepte positiu que genere confiança per a superar dificultats i planificar èxits.

FONT:

DIVERSES. Programa d'Educació Emocional per a la Prevenció de la Violència. 1r cicle de l'ESO. CEFIRE d'Elda 2007.

DESCRIPCIÓ

- Anuncis per paraules. En la premsa ixen anuncis que ofereixen un lloc de treball a la persona que posseïska les qualitats que s'hi detallen o bé és algú qui s'ofereix. A partir d'este exemple, cada estudiant ha d'escriure un anunci de si mateix per a la premsa en el qual descriga les seues capacitats i qualitats personals. Es demana prèviament que cada un porte una foto de la seua infància.
- En un A3 apeguen la foto de la infància i l'anunci de si mateix. Cada un llig el seu anunci i diu un aspecte que li agradava d'ell quan era xicotet. El tutor destaca els aspectes d'autoestima (imatge positiva de si mateix) i assertivitat (afirmació clara i directa dels enunciat). S'incorpora este DNI en la cartellera de l'aula.
- El positiu i el negatiu de la meua foto. El tutor dibuixa a la pissarra l'esquema "El positiu i el negatiu". Els estudiants l'omplir, escrivint en un foli característiques positives i negatives de si mateixos.
- En un recipient es posen els noms de tots els estudiants. Cada un agafa una papeleta i ompli el mateix quadre d'abans sobre el company que li ha tocat. Es torna a ficar el 2n quadre en el recipient i s'entrega a cada persona el seu, mantenint l'anonimat de qui hi haja omplit.
- Cada un compara els dos quadres que té sobre si mateix, amb el plantejament següent: llig la informació de cada quadre, el que has fet tu i el que t'ha fet un company, compara les semblances i les diferències i compromet-te: queda't amb allò positiu i elimina allò negatiu, talla allò negatiu, trenca-ho i tira-ho a la paperera.
- Em quede amb el positiu: escriu en la teua fitxa els aspectes positius amb què ens hàgem quedat: el que m'agrada de mi i el que agrada als altres.

Observacions per a la seua aplicació. Aviseu la classe anterior que cada un porte una foto de la seua infància. L'anunci que cada un faça de S1 mateix ha de ser un anunci per paraules (aproximadament unes 20 paraules)

ACTIVITAT: EL NOSTRE DNI

NIVELL: 2n ESO

ÀREA: Tutoria

Annexos:	EL POSITIU I EL NEGATIU DE LA MEUA FOTO	
	El meu positiu	El meu negatiu
Físic		
Forma de ser		
Relació amb els altres		

ACTIVITAT: AUTORETRAT

NIVELL: 3r ESO

ÀREA: Tutoria

OBJECTIUS:

- Promoure l'autoconeixement dels alumnes i de les seues conductes per aclarir els seus propis valors.
- Afavorir la comunicació i el coneixement entre els membres del grup

FONT: DIVERSES. PIPES. Pla Integral de Prevenció del Consum de Drogues. Ed. Fundació d'Ajuda contra la Drogadicció. 1996

DESCRIPCIÓ:

1. El tutor introduïx l'activitat explicant-ne el sentit. La idea que tenim de nosaltres mateixos no sempre coincideix amb la que tenen altres persones. Es tracta, per tant, que cada un comuniqui als altres que pensa de si mateix, per comprovar després si els altres el veuen de la mateixa manera.
2. Es repartix a cada un dels alumnes la fitxa "Autoretrat" perquè l'omplin individualment. S'ha de fer insistència en el fet que mentre realitzen l'activitat, els alumnes no poden comunicar-se entre si, ni mirar el que estan fent els altres.
3. Una vegada omplits els "Autoretrats", els alumnes es posen drets a l'aula i van mostrant el seu "Autoretrat", i veient els dels altres, sense fer preguntes, en silenci.
4. El tutor arreplega les fitxes. Una vegada té tots els "Autoretrats" dels alumnes, els indica que poden fer preguntes a les quals només contestarà "SI" o "NO" per esbrinar de quin company es tracta. S'evitaran les rialles o els comentaris desagradables per part d'alguns alumnes. És necessari un clima de confiança i respecte en el grup.
5. Una vegada s'han llegit els autoretrats, s'inicia un comentari col·lectiu en què els alumnes manifesten com s'han sentit, que els ha sorprès d'algun company, aspectes en comú amb els altres, etc.
6. Els autoretrats es tornen a cada un dels alumnes.

AUTORETRAT

NOM

COLOR DEL CABELL.....

COLOR DELS ULLS.....

HOBBY.....

QUALITATS PERSONALS.....

.....
.....
.....
.....
.....

LA MEUA FAMÍLIA CREU QUE SÓC.....

.....
.....

UN VIATGE QUE M'AGRADARIA FER.....

.....
.....

UN LLIBRE QUE ACONSELLE.....

.....
.....

M'ENCANTA COM SÓC PERQUÈ.....

.....
.....

EM SENT DE MAL HUMOR QUAN.....

.....
.....

ACTIVITAT:
JOC DEL FOCUS:
COMPARTIR
QUALITATS

NIVELL: 4t ESO

ÀREA: Tutoria

OBJECTIUS:

- Elevar el nivell d'autoestima de l'alumnat
- Afavorir la comunicació i el coneixement entre els membres del grup

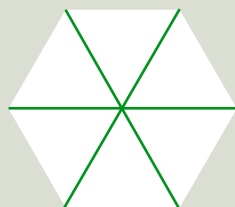
FONT:

BRUNETE Y NEGRO. Tutoría con adolescentes. Ed. San Pío X. Madrid 1989

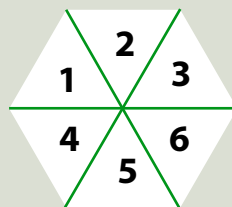
DESCRIPCIÓ:

Material necessari:

- Sis hexàgons grans (de 25 cm de costat), un per grup, tallats en sis trossos, cada un dels quals va numerat de l'1 al 6 (vegeu gràfic)



anvers en blanc



revers numerat

Desenvolupament:

- Es dividix la classe en grups de 6. S'entrega a cada grup sis hexàgons. Cada membre del grup tindrà els sis trossos dels hexàgons que porten el mateix número.
- El professor dóna les instruccions següents:
"Realitzarem un senzill joc, el joc del FOCUS, consisteix en el següent":
- Un qualsevol dels membres del grup s'oferix com a voluntari per a ser FOCUS, i es col·loca al centre del grup.
- Cada un dels altres membres del grup pren un tros d'hexàgon i hi escriu: TOTES LES COSES POSITIVES QUE PUGA SOBRE EL COMPANYY FOCUS. Però, atenció: només es poden escriure qualitats reals, que realment les tinga el company, no posant res negatiu.

- Quan tots hagen acabat, cada un diu a qui ha fet de FOCUS les qualitats que ha posat i li entrega el seu tros d'hexàgon.
- Després s'oferix un altre voluntari i es repetix l'exercici fins que hagen passat tots els membres del grup".

Posada en comú de tota la classe

Una vegada han finalitzat els grups, es dedica un temps a dialogar tota la classe sobre l'exercici realitzat. Pot fer-se la posada en comú entorn d'estes preguntes:

- Com ha resultat l'exercici? Fàcil? Difícil? Agradable? Enutjós?
- Per què?
- Heu descobert qualitats que no coneixíeu d'algun company?
- Heu descobert qualitats que no coneixíeu de vosaltres mateixos?
- Vos ha costat molt trobar coses positives que escriure dels vostres companys? Per què?

Aspectes a tindre en compte:

- Este exercici es basa en el cas que només han de dir-se qualitats. Per tant, han d'excloure's totalment els aspectes negatius. Es tracta de reforçar la imatge positiva que cada un té de si mateix i dels altres.
- * Per esta raó, no ha d'évitar-se que es repetisquen les qualitats sobre un mateix alumne. Les repeticions actuen com un poderós reforç de la imatge personal.
- * És molt important que només diguen qualitats reals, és a dir, aquelles que creguen que posseïx el company.
- * Convé que abans de posar-se a escriure hi haja uns moments de reflexió personal per a adonar-se dels aspectes positius que tenen els companys.
- * Convé motivar el grup abans de la realització de l'exercici, perquè este es desenvolupe amb serietat i concentració.

ACTIVITAT:
QUI ERES TU
NIVELL: 1r ESO
ÀREA: Tutoria

OBJECTIUS:

- Promoure l'autoconeixement de l'alumne i de les seues conductes per aclarir els seus propis valors .
- Afavorir la comunicació i coneixement entre els membres del grup.

FONT:

DIVERSES. PIPES. Pla Integral de Prevenció del Consum de Drogues. Ed. Fundació d'Ajuda contra la Drogoaddicció. 1996

DESCRIPCIÓ:

- S'establix una llista de preguntes de comú acord entre el professor i els alumnes (utilitzant com a punt de partida la que figura en el següent full).
- Es dividix la classe en dos grans grups, pel procediment de numerar-se: 1,2,1,2, etc. Tots els números 1 formen un cercle mirant cap a fora. Els números 2 formen un cercle exterior a l'altre, mirant els primers i formant parelles amb ells. Si el total dóna un número imparell, el professor entra en el joc com un més.
- Es comença preguntant el nom a la parella, si no se sap. A continuació, es formulen mútuament la primera pregunta de la llista.
- Una vegada resposta la pregunta, el cercle exterior avança un pas i queden establides noves parelles. Es fan la següent pregunta de la llista i així successivament fins a completar la llista. En el cas que s'acabe la llista de preguntes abans d'arribar a la posició inicial, es comença una altra vegada per la primera pregunta. (ÉS IMPORTANT PREPARAR 20 PREGUNTES PER A UNA CLASSE DE 40).
- L'exercici acaba proposant el professor als alumnes que facen una valoració d'ells mateixos, centrada en les qüestions següents:

1a) Has descobert alguna cosa de tu mateix/a que no coneixies, en haver hagut de contestar preguntes que, tal vegada, mai t'havies plantejat?

2a) Has descobert coses que no sabies sobre els teus companys/es?

PREGUNTES PER A MILLORAR EL NOSTRE CONEIXEMENT MUTU

- Descriu el lloc on vivies quan tenies quatre anys.
- Professió de ton pare i ta mare.
- Si hagueres de canviar-te de nom, quin triaries? Per què?
- Qui és el teu heroi preferit? Per què? I la teua heroïna? Per què?
- El record més feliç de la teua vida és...
- Quina assignatura t'agrada més? I menys? Per què?
- Les millors vacances que has passat han sigut..... Per què?
- Si et concediren la possibilitat d'estar una hora parlant amb una persona famosa a la teua elecció, qui triaries?
- Diques una cosa que et faça feliç.
- Anomena les 3 coses que més valors de les persones.
- Anomena les 3 coses que més et disgusten de les persones.
- Quin és el teu programa favorit de televisió? I el teu grup musical o cantant favorit? Quin és el teu equip de futbol preferit?
- Si hagueres d'emportar-te a una illa deserta només 3 coses, què t'emportaries?
- Assenyala un o diversos hobbys que tens i que practiques.
- Si et donaren un premi que consistira a anar a viure un any al lloc de la terra que volgues On aniries? Per què?
- Diques una cosa bona que t'haja succeït fa poc.
- Qui és el teu millor amic?
- Què t'agradaria ser de major?
- Si pogueres convertir-te en animal, en quin animal et convertiries? Per què?
- Si pogueres convertir-te en qualsevol altra persona del món, qui triaries? Per què?
- Si pogueres canviar alguna cosa de la teua classe, què canviaries? Per què?
- Com descriuries el teu país a un estranger que et demanara informació sobre este?

**ACTIVITAT:
ENS CONTROLEM**

NIVELL: 2n ESO

ÀREA: Tutoria

OBJECTIUS:

- Que l'alumne o l'alumna prenguen consciència que tot comportament impulsiu provoca unes conseqüències i que és necessari regular-lo i controlar-lo.
- Identificar les conseqüències d'un comportament impulsiu.
- Establir alguns mecanismes que ajuden a controlar-lo

FONT:

DIVERSES. Educació Emocional. Conselleria d'Educació i Cultura 2002

DESCRIPCIÓ:

Tot comportament impulsiu té unes conseqüències que convé identificar per a avançar en el control d'este comportament.

Esta unitat resulta útil quan els membres del grup es coneixen poc i convé realitzar-la en el primer trimestre com a complement de l'anterior.

Prèviament a la sessió de tutoria, el tutor o la tutora proporcionarà a l'alumnat el qüestionari de Comportament Impulsiu per al seu debat posterior. Resulta important que els alumnes reflexionen abans de la sessió sobre les conseqüències del comportament impulsiu i de la necessitat d'establir mecanismes, normes i la seua aparició.

Al llarg del debat ha d'insistir-se en la idea que darrere d'un d'estos comportaments sol haver-hi un pensament irracional. Ha de facilitar-se que els alumnes definisquen i aclarisquen tant les conseqüències d'estos comportaments com les accions concretes que cal adquirir per al seu control.

S'avaluarà la capacitat de l'alumnat per a poder previndre les conseqüències dels comportaments impulsius i per a establir unes mesures de control.

Qüestionari de Comportament Impulsiu

1. Indica 4 conseqüències que es deriven d'un comportament impulsiu.
2. Descriu breument com t'has sentit després d'haver tingut un d'estos comportaments.
3. Creus que podies haver evitat eixe comportament?
4. Intentes controlar o regular d'alguna manera els teus comportaments impulsius?
5. Segons la teua opinió, d'alguna manera, hauria de controlar-se o regular-se?
6. Què estaries disposat a fer per controlar el teu comportament impulsiu?
7. Què demanaries als altres que feren per controlar el seu comportament impulsiu?

ACTIVITAT:
EL BESCANVI
D'UN SECRET
NIVELL: 3r ESO
ÀREA: Tutoria

OBJECTIU:

- Desenvolupar la capacitat d'empatia en els membres del grup.
- Desenvolupar la capacitat de parlar dels sentiments.
- Promoure hàbits d'escolta activa.

FONT:

DIVERSES Programa d'Educació Emocional per a la Prevenció de la Violència. 2n cicle de l'ESO. CEFIRE d'Elda 2005

DESCRIPCIÓ:

El tutor distribueix una papereta a cada alumne.

Escriuran en la papereta una dificultat que troben en les seues relacions i que no els agrada exposar oralment en públic. El docent pot posar un exemple per a facilitar la comprensió de l'exercici.

Es recomana que dissimulen la lletra perquè no se sàpia de qui és, o bé poden escriure amb majúscules. Es dobleguen de forma idèntica les paperetes, es mesclen i es distribueixen aleatòriament entre els alumnes. Cada un llig el problema que li ha tocat en veu alta, utilitzant la primera persona (jo), vivint el problema i fent com si fóra l'autor/a. No es permet debat ni preguntes durant l'explicació. En finalitzar, si ho considera convenient, pot aportar una solució al seu problema. Per acabar, el professor dirigirà el debat sobre les reaccions provocades, utilitzant, entre d'altres, les preguntes següents:

- Com et vas sentir en descriure el teu problema?
- Com et vas sentir en exposar el problema d'una altra persona?
- Com et vas sentir quan una altra persona relatava el teu problema?
- Al teu paréixer, va comprendre bé eixa persona el teu problema?
- Va aconseguir posar-se en la teua situació?
- Creus que vas arribar a comprendre el problema de l'altre/a?
- Com a conseqüència d'este exercici, creus que canviars els teus sentiments cap a altres persones?

Duració. Una sessió de tutoria. Si l'alumnat s'implica molt en l'activitat, esta es pot desenvolupar en dos sessions.

Estructuració grupal. Treball individual. Treball en gran grup. És important que durant l'exposició al grup, l'alumnat estiga situat en cercle de manera que tots puguen veure's de front. Participació: de 25 a 30 estudiants.

Observacions per a la seua aplicació. És fonamental que el professorat motive l'alumnat perquè escriga les seues dificultats. S'ha de garantir la confidencialitat del secret. El nivell de dificultat de l'activitat és mitjà/alt per la qual cosa esta s'hauria de plantejar al final del programa, quan l'alumnat ja ha treballat prou el tema de l'educació emocional.

L'activitat treballa la capacitat de parlar dels sentiments la qual cosa és un factor bàsic de l'educació emocional. No obstant això, resulta molt impactant parlar en gran grup dels sentiments i de les dificultats que un troba en les relacions. Esta activitat els permet per un dia parlar de sentiments des d'una perspectiva més neutra, ja que no és el seu propi problema el que relataran, i d'altra banda, els ofereix la possibilitat que cada estudiant expresse les seues necessitats de resolució, bé amb el grup, bé en altres aspectes que l'alumne desitge relatar.

Al seu torn, la activitat requereix que l'alumnat es pose en el lloc de la persona que ha escrit el problema i que la resta escolte activament la seua exposició. En la mesura en què desenvolupem l'escolta activa en els alumnes i siguen capaçs de posar-se en el lloc d'una altra persona i comprendre les seues necessitats (empatia), les tensions i els conflictes a l'aula tendiran a créixer. Per acabar, com que han d'exposar ells mateixos, en gran grup, estan desenvolupant habilitats comunicatives.

Fase d'aplicació. Quan el grup ja estiga format o es coneixen d'altres anys.

Altres observacions. Servix perquè vegem els possibles problemes que tenen en el grup.

ACTIVITAT:
ASSERTIVITAT,
AGRESSIVITAT,
SUBMISSIÓ

NIVELL: 4t ESO

ÀREA: Tutoria

OBJECTIUS:

- Experimentar i diferenciar els comportaments no verbals assertius d'aquells comportaments agressius o submisos.
- Augmentar la consciència del nostre comportament assertiu

FONT:

DIVERSOS. Educació Emocional. Conselleria d'Educació i Cultura 2002. DIVERSOS. Construint salut. Promoció del desenvolupament personal i social. Guia del professor i de l'alumne. Universitat de Santiago 1998.

DESCRIPCIÓ:

Quan una persona defén els seus drets sense perdre el respecte als altres, es diu que té un comportament assertiu; se sent bé amb si mateixa i pren les seues pròpies decisions.

La persona que té un comportament submís no es fa respectar i permet que els altres s'aprofiten d'ella, per la qual cosa se sent desgraciada i ansiosa.

La persona amb un comportament agressiu no respecta els altres i s'aprofita d'ells.

- El tutor o la tutora explica breument el concepte de comportament assertiu com un punt d'equilibri entre el comportament submís i l'agressiu.
- Indica als alumnes que facen una llista del que associen amb la paraula "Assertiu" i que registren les seues respostes a la pissarra.
- Els demana que pensen en el "més submís" que coneguen, (és a dir, una persona no assertiva). Individualment, han d'imaginar les característiques de conducta que s'associen amb eixes persones.
- Posteriorment, els indicarà que vagen d'una banda a l'altra de l'aula adoptant actituds submises, sense utilitzar paraules.
- Després de cinc minuts, els dirà que "es queden com estàtues" en una posició que demostre comportament submís, miren els seus companys i companyes i identifiquen similituds en els seus comportaments.

- A continuació, sol·licitarà comentaris sobre els comportaments no verbals de submissió (o no assertius), i els escriurà a la pissarra.
- Una vegada registrades les respostes, els alumnes canviaran del seu comportament de submissió a un d'agressivitat. De nou, els demanarà que pensen en el comportament de la persona més "agressiva" que hagen vist, representant el seu paper agressiu amb actituds no verbals. L'única restricció a observar consisteix en el fet que no hi haja abusos ni danys físics o destrucció de propietat.
- Transcorreguts cinc minuts, indicarà que tornen a quedar-se en una "posició d'estàtues" mostrant un comportament agressiu i mirant al seu voltant per observar similituds en el comportament no verbal d'altres companys o companyes.
- Sol·licitarà comentaris sobre les similituds dels comportaments no verbals que s'observen i que estiguen relacionats amb l'agressivitat, i anotarà els comentaris a la pissarra.
- El tutor o la tutora descriurà les característiques relatives al comportament d'una persona "assertiva", centrant-se en els components no verbals: "La persona assertiva estableix bon contacte visual, es deté confortablement però ferma-ment en els seus dos peus amb els braços penjant als costats. "La persona assertiva defén els seus drets alhora que respecta els dels altres, és conscient dels seus sentiments i els sap manejar tan prompte com se li presenten, tracta les seues tensions i les dirigeix en forma constructiva". Podrà afegir: "La persona assertiva diu frases amb JO, usa paraules cooperatives, construeix oracions que emfatitzen el seu interès i busca equilibri en el poder".
- A continuació, sol·licitarà als alumnes que pensen en una persona que hagen observat i que s'adapte el millor possible a la descripció d'una persona assertiva i representen el comportament d'eixa persona en forma no verbal.

- Després de cinc minuts, donarà l'orde que es "queden com estàtues", com es va fer amb anterioritat i que observen i comparen la conducta dels altres.
- Posteriorment, s'establirà una discussió moderada pel tutor o la tutora, sobre les diferències entre els comportaments submís, agressiu i assertiu fent una llista a la pissarra. Després, conduirà el debat cap a l'aplicació del comportament assertiu en les situacions quotidianes, afavorint que passen a discutir situacions en què els alumnes són generalment assertius i altres en què els agradaria ser més assertius.

CARACTERÍSTIQUES DE L'ESTIL DE RESPOSTA PASSIVA, ASSERTIVA I AGRESSIVA

		PASSIVA	ASSERTIVA	AGRESSIVA
CONDUCTA VERBAL	Què es diu	Frases genèriques No es diu res o s'utilitzen expressions indirectes: "Potser..." "No té importància, però..."	Frases en primera persona Expressió de preferències o prec "Pense", "Sent", "M'agradaria"	Frases en segona persona. Acusacions, crítiques i exigències "Deixa de..." "Faries millor en..." "Vés en compte..."
	Com es diu	To de veu baix Discurs dubitatiu i vacil·lant	To de veu ferm i audible Discurs calmat	To de veu elevat Discurs ràpid i atropellat
CONDUCTA NO VERBAL		Contacte visual mínim	Contacte visual Postura corporal ferma però relaxada	Mirada fixa i agressiva Postura tensa

- S'indica, a continuació, diferents maneres de dir "NO", demanant-los la valoració i que suggerisquen altres maneres de respondre assertivament, posant-ho en pràctica en situacions proposades pels mateixos alumnes, o en situacions d'oferiment de substàncies nocives. En el debat verbalitzen com s'han sentit.

MANERES DE DIR "NO"

TÈCNICA	VALORACIÓ
Dir NO <i>Dir simplement "No" o "No, gràcies"</i>	
Dir la veritat <i>"No, gràcies. No m'abellix"</i>	
Donar una excusa <i>"No, gràcies. Ara tinc pressa. He d'anar-me'n"</i>	
Ajornar-ho <i>Dir "no" i començar a parlar d'una altra cosa: "No, gràcies. Vau veure el partit anit?"</i>	
"Disc ratllat" <i>Repetir "no" o variacions de la resposta negativa una vegada i una altra: "No, no m'interessa" No, no m'interessa"</i>	
Anar-se'n de la situació <i>Dir "No" i anar-se'n</i>	
Actuar fredament <i>Ignorar l'altra persona</i>	
Evitar la situació <i>Estar al marge de qualsevol situació en què pots sentir-te pressionat</i>	
ALTRES	

BIBLIOGRAFIA:

BRUNETE Y NEGRO. Tutoría con adolescentes. Ed. San Pío X. Madrid 1989

DIVERSOS. PIPES. Pla Integral de Prevenció del Consum de Drogues. Ed. Fundació d'Ajuda contra la Drogoaddicció. 1996

DIVERSOS. Educació Emocional. Conselleria d'Educació i Cultura 2002

DIVERSOS. La tutoria. Conselleria d'Educació i Cultura 2002

DIVERSOS Programa d'Educació Emocional per a la Prevenció de la Violència. 1r cicle de l'ESO. CEFIRE d'Elda 2007

DIVERSOS Programa d'Educació Emocional per a la Prevenció de la Violència. 2n cicle de l'ESO. CEFIRE d'Elda 2005

DIVERSOS. Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social. Guía del profesor y del alumno. Universitat de Santiago 1998

AVALUACIÓ

**Questionari per a coordinador/a
del PROGRAMA 12-16 al centre escolar**

Questionaris per als/les tutors/es

**Questionaris de pretest i posttest
per als alumnes**

**Questionaris de pretest i posttest
per als pares i les mades participants
en grups formatius**

Memories i evaluacions d'anys anteriors


Pla d'avaluació ~~PRELIMINAR~~ d'impacte ambiental
PROJECCIÓ D'ACTIVITAT DE CONSTRUCCIÓ
DE CONSTRUCCIÓ D'UN PAVELLÓ

PER CONSULTA D'IMPACTE

1. Dades generals de l'obra i de l'entorn del projecte

1.1. Localització: Pla de l'Esquella, Sector de l'Esquella

1.2. Adreça i parcel·la: (1) (2) (3) (4) (5)

1.3. Codi catastral: (1) (2) (3) (4) (5)

1.4. Caràcter de l'activitat: (1) (2) (3) (4) (5)

1.5. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.6. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.7. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.8. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.9. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.10. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.11. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.12. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.13. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.14. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.15. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.16. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.17. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.18. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.19. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.20. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.21. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.22. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.23. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.24. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.25. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.26. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.27. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.28. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.29. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.30. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.31. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.32. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.33. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.34. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.35. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.36. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.37. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.38. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.39. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.40. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.41. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.42. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.43. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.44. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.45. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.46. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.47. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.48. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.49. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.50. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.51. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.52. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.53. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.54. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.55. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.56. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.57. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.58. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.59. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.60. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.61. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.62. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.63. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.64. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.65. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.66. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.67. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.68. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.69. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.70. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.71. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.72. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.73. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.74. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.75. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.76. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4) (5)

1.77. Tipus de projecte: (1) (2) (3) (4)

[illegible]

[illegible]

17-01-2014
 17-01-2014



Excmo. Ayuntamiento de Alcorcón
(Consejo de Abierto)

Acta de los debates, el intercambio de información y los acuerdos de los grupos políticos, tras exponer las actividades de información general sobre el trabajo y el trabajo de los grupos políticos, el debate, el intercambio de información y los acuerdos de los grupos políticos.

1. El Sr. Alcalde, de los siguientes temas, el Sr. Alcalde, de los siguientes temas:

a) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	1
b) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	2
c) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	3
d) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	4
e) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	5
f) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	6
g) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	7
h) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	8
i) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	9
j) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	10
k) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	11
l) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	12
m) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	13
n) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	14
o) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	15
p) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	16
q) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	17
r) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	18
s) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	19
t) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	20
u) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	21
v) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	22
w) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	23
x) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	24
y) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	25
z) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	26
aa) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	27
ab) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	28
ac) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	29
ad) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	30
ae) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	31
af) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	32
ag) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	33
ah) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	34
ai) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	35
aj) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	36
ak) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	37
al) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	38
am) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	39
an) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	40
ao) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	41
ap) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	42
aq) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	43
ar) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	44
as) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	45
at) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	46
au) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	47
av) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	48
aw) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	49
ax) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	50
ay) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	51
az) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	52
ba) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	53
bb) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	54
bc) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	55
bd) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	56
be) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	57
bf) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	58
bg) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	59
bh) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	60
bi) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	61
bj) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	62
bk) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	63
bl) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	64
bm) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	65
bn) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	66
bo) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	67
bp) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	68
bq) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	69
br) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	70
bs) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	71
bt) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	72
bu) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	73
bv) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	74
bw) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	75
bx) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	76
by) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	77
bz) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	78
ca) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	79
cb) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	80
cc) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	81
cd) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	82
ce) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	83
cf) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	84
cg) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	85
ch) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	86
ci) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	87
cj) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	88
ck) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	89
cl) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	90
cm) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	91
cn) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	92
co) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	93
cp) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	94
cq) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	95
cr) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	96
cs) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	97
ct) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	98
cu) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	99
cv) El Sr. Alcalde, de los siguientes temas:	

V ESO
POSTEST


Escuela Agrupamiento de Alcazar
 Comarcal Santa Cruz

El curso ya culmina, el Departamento de Educación y las tres profesiones de la enseñanza educativa, han organizado las actividades antes citadas en las que has participado. Ahora, grandísimamente, puedes ir evaluando tus conocimientos de diversas materias.

1. Responde a las diversas preguntas con verdadero o falso:

	V	F
a) El alcohol es una droga.	☐	☐
b) El alcohol es una sustancia que no nos aporta nada de bueno, al contrario, es muy perjudicial.	☐	☐
c) El alcohol es una droga.	☐	☐
d) El alcohol es una sustancia que no nos aporta nada de bueno, al contrario, es muy perjudicial.	☐	☐
e) El alcohol es una droga.	☐	☐
f) El alcohol es una sustancia que no nos aporta nada de bueno, al contrario, es muy perjudicial.	☐	☐
g) El alcohol es una droga.	☐	☐
h) El alcohol es una sustancia que no nos aporta nada de bueno, al contrario, es muy perjudicial.	☐	☐
i) El alcohol es una droga.	☐	☐
j) El alcohol es una sustancia que no nos aporta nada de bueno, al contrario, es muy perjudicial.	☐	☐
k) El alcohol es una droga.	☐	☐
l) El alcohol es una sustancia que no nos aporta nada de bueno, al contrario, es muy perjudicial.	☐	☐
m) El alcohol es una droga.	☐	☐
n) El alcohol es una sustancia que no nos aporta nada de bueno, al contrario, es muy perjudicial.	☐	☐
o) El alcohol es una droga.	☐	☐
p) El alcohol es una sustancia que no nos aporta nada de bueno, al contrario, es muy perjudicial.	☐	☐
q) El alcohol es una droga.	☐	☐
r) El alcohol es una sustancia que no nos aporta nada de bueno, al contrario, es muy perjudicial.	☐	☐
s) El alcohol es una droga.	☐	☐
t) El alcohol es una sustancia que no nos aporta nada de bueno, al contrario, es muy perjudicial.	☐	☐
u) El alcohol es una droga.	☐	☐
v) El alcohol es una sustancia que no nos aporta nada de bueno, al contrario, es muy perjudicial.	☐	☐
w) El alcohol es una droga.	☐	☐
x) El alcohol es una sustancia que no nos aporta nada de bueno, al contrario, es muy perjudicial.	☐	☐
y) El alcohol es una droga.	☐	☐
z) El alcohol es una sustancia que no nos aporta nada de bueno, al contrario, es muy perjudicial.	☐	☐

2. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

3. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

4. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

5. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

6. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

7. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

8. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

9. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

10. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

11. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

12. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

13. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

14. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

15. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

16. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

17. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

18. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

19. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

20. ¿Qué es una droga? ¿Qué es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo?

Questionari avaluació pretest i posttest per a pares i mares



Examen de admisión de
Alumnos
al Colegio Agrario Vasco

PRETEST

Cursos: _____

Examen de ingreso: _____

Indicaciones: _____ **Indicaciones:** _____ **Indicaciones:** _____

Sexo: ☐ Varón ☐ Mujer

Edad: _____

Nº de hijos/as: _____ **Cursos de la anterior escolaridad:** _____

Situación (estudio): ☐ Alumno ☐ Alumno de curso de ingreso ☐ Otro (especificar): _____

Ocupación: _____ **Indicaciones:** _____

☐ Empleado ☐ Obrero ☐ Obrero agrícola

☐ Proprietario ☐ Comerciante ☐ Contador de productos finos

☐ Profesor (escolar) ☐ Científico (especialista)

☐ Médico ☐ Ingeniero profesional

☐ Abogado (especialista o magistrado) ☐ Segundo o subalterno de la industria

☐ Funcionario ☐ Obrero que cambia de profesión

☐ Obrero ☐ Obrero de la industria (especialista)

☐ Indígena

☐ Otro (especificar): _____

Otro (especificar): _____

¿Quiere la información (información) sobre el programa de ingreso en el N°?

☐ En el centro de admisión (AMF) ☐ En el colegio ☐ Otro

☐ En el departamento ☐ Amigo

☐ Una muestra ☐ Indígena

A continuación, por favor, calificar las siguientes afirmaciones según sea debido:

1º ☐ En total desacuerdo ☐ No

2º ☐ En desacuerdo ☐ En duda ☐ No

3º ☐ Indiferente ☐ No sé



**Estado, Departamento de Asistencia
Comunal y Acción Social**

POSTEST

1. Nombre: _____

2. Representa: _____

3. Unidades Nacionales: _____

4. Sexo: ☐ Varón ☐ Mujer

5. Edad: _____

6. Curso del Ciclo de Estudios: _____

7. Ha asistido antes a alguna otra reunión de formación en prevención o a alguna escuela de padres/madres? ☐ Si ☐ No

8. La formación que usted ha recibido en esta escuela de padres/madres es: ☐ Buena ☐ Mala

9. ¿Con qué frecuencia ha asistido a las reuniones del programa? _____

10. ¿A qué: ☐ a veces ☐ a menudo ☐ a la mitad ☐ a cada 15 días ☐ a cada 30 días

11. ¿Asistiría a otra reunión o escuela que hubiera o un programa como este? ☐ Si ☐ No (Indicar razones: _____)

12. ¿Le ha gustado o, por haber participado en el programa? ☐ Si ☐ No

13. ¿Ha aprendido cosas nuevas para mejorar su comportamiento o salud? ☐ Si ☐ No

14. ¿Se siente mejor persona que no participó en el programa? ☐ Si ☐ No

15. ¿La participación de sus hijos en la escuela de padres/madres ha mejorado su comportamiento o salud? ☐ Si ☐ No

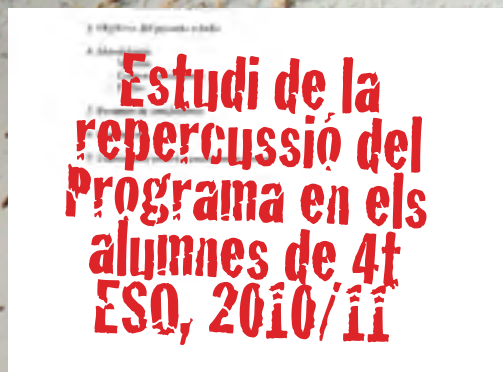
16. En general, ¿le han parecido interesantes las reuniones dadas en el programa? ☐ Si ☐ No

17. Señale cuáles de las cosas o acciones le han parecido más interesantes o le gustan más en algunas cosas que se hacen o trabajan dentro del programa: _____

Prevenir la Adicción ☐ Fomentar el Afecto, el Amor, el Respeto

AVANÇAMENT

Memòria i avaluació d'anys anterior



formar

DOCUMENT'S DE SUPORT I FORMACIÓ PER AL TUTOR

ENCUESTA ESTATAL SOBRE USO DE DROGAS
EN ENSEÑANZAS SECUNDARIAS (ESTUDES)
2012/2013, ESPAÑA.



Estudi de consum de drogues Alacant 2014



Evolució del Patró de Consum de Drogues i altres Conductes Addictives en Estudiants d'ESO



EN CONSTRUCCIÓ

tornar

