

Programa REPTES

GUIA DIDÀCTICA
PER A LA PERSONA
EDUCADORA

ÍNDEX

- 02. Presentació
- 04. Fonamentació del programa
- 06. Model teòric
- 08. Objectius generals i específics del programa i quadre de continguts
- 09. Esquema de la intervenció
- 10. Calendari del programa
- 11. Alguns aspectes previs al programa i consells per a un bon ús

SESSIONS DEL PROGRAMA

14

Sessió 1 / Desfent mites

- 15. Esquema de la sessió
- 16. Orientacions didàctiques.
Material per la facilitació
- 20. Material per a participants

22

Sessió 2 / Una mirada crítica

- 23. Esquema de la sessió
- 24. Orientacions didàctiques.
Material per la facilitació
- 28. Material per a participants

30

Sessió 3 / Relacions sense drogues

- 31. Esquema de la sessió
- 32. Orientacions didàctiques.
Material per la facilitació
- 38. Material per a participants

40

Sessió 4 / Comunica't

- 41. Esquema de la sessió
- 42. Orientacions didàctiques.
Material per la facilitació
- 48. Material per a participants

52

Sessió 5 / Atura el mal rotllo!

- 53. Esquema de la sessió
- 54. Orientacions didàctiques.
Material per la facilitació
- 60. Material per a participants

62

Sessió 6 / Capgirant els problemes

- 63. Esquema de la sessió
- 64. Orientacions didàctiques.
Material per la facilitació
- 71. Material per a participants

74

Sessió 7 / Fent balanç

- 75. Esquema de la sessió
- 76. Orientacions didàctiques.
Material per la facilitació
- 80. Material per a participants

82

Sessió de tancament / Festa i clausura

- 83. Esquema de la cloenda
- 84. Orientacions didàctiques.
Material per la facilitació

PRESENTACIÓ

La guia del programa Reptes que la persona educadora té a les mans es concep-
tua com una eina indispensable per a una aplicació adequada de la intervenció.

A la fonamentació del programa es trobaran els principals arguments per apli-
car un programa d'aquestes característiques en joves que han iniciat el con-
sum de drogues o que es troben en un entorn d'especial risc ambiental per
fer-ho. També s'hi justifiquen els principals requisits que ha de reunir una in-
tervenció com aquesta.

Posteriorment es presenta el model teòric que il·lumina les diferents sessions
del programa i que aporta un conjunt de variables, degudament seqüenciades,
que expliquen l'adquisició i instauració de la conducta en un entorn sociocul-
tural com el que viuen les persones adolescents i joves que seran exposats a
la intervenció. Les diferents sessions del programa treballen cadascuna
d'aquestes variables principals: coneixements, creences i actituds, norma so-
cial i percepció de risc, autoeficàcia i principals habilitats i competències soci-
als per respondre davant la pressió social i les ofertes de consum.

Convidem a les persones educadores a planificar de forma concreta les dates
en què es portaran a terme les sessions del programa a l'espai reservat com a
calendari.

A partir d'aquí, la guia descriu successivament les set sessions del programa i
diferencia en cadascuna l'esquema de la sessió, les orientacions didàctiques i el
material tant per a la persona facilitadora com per a les persones participants. A
l'esquema de la sessió es poden apreciar en un cop d'ull les principals parts i
activitats d'aprenentatge que componen la sessió. Les segueixen una sèrie d'ori-
entacions didàctiques concretes, explicatives de les diferents activitats, tant de
les estratègies específiques que cal desenvolupar com de possibles materials o
recursos que poden ser útils per fer-ho. Finalment, hi ha alguns materials per a
ús de les persones amb les quals es desenvoluparà la intervenció.

És important que la persona educadora entengui que, d'acord amb el model
teòric, l'estratègia preventiva requereix impartir de forma completa les set ses-
sions de treball, ja que desenvolupar, per exemple, les quatre o cinc primeres
sessions de la intervenció, i oblidar o deixar de fer les dues o tres restants,
implicaria no abordar les habilitats socials que es tracten en aquestes sessi-
ons i que són la part del programa que aporta un grau d'evidència d'efectivitat
més alt en la prevenció de la conducta que es persegueix.

Per aquest motiu, i en cas que, per qüestions de programació de les activitats
del grup o a causa del ritme que segueix aquest, es presentin limitacions en el
temps disponible per desenvolupar el programa, la persona facilitadora té a la
seua disposició en cadascuna de les sessions l'opció o el pla de mínims o
màxims que es pot anar plantejant i assumint en cada cas.





FONAMENTACIÓ DEL PROGRAMA

Reptes és un programa de *prevenció selectiva* del consum d'alcohol i cànnabis en joves. La prevenció selectiva respon a la necessitat d'abordar de forma específica i positiva els principals factors de vulnerabilitat davant del consum de drogues en el context escolar o comunitari, més enllà dels missatges convencionals propis de la prevenció universal. Per això mateix, el tractament d'aquest problema en persones joves exposades a risc psicosocial o iniciades en el consum de drogues va més enllà de les capacitats usuals del professorat o docents en general i requereix la intervenció d'altres professionals més especialitzats (Parker i Eggington, 2002).

El principal objectiu dels programes de prevenció selectiva sol concentrar-se en la formació en habilitats socials amb l'objectiu de capacitar a joves vulnerables per:

- A / gestionar les pressions socials,
- B / afrontar els conflictes i les situacions problemàtiques,
- C / ser capaços de portar a terme una autoavaluació adequada i d'interactuar en diversos contextos personals i grupals (Burkhart, 2006).

Els programes de prevenció selectiva solen dirigir-se a persones joves amb dificultats dins del sistema educatiu, a desescolaritzades o en risc d'abandonar prematurament el sistema educatiu, a joves que fan usos experimentals de drogues i a joves de famílies en situació de risc o d'exclusió social.

Per fer front a aquestes situacions s'empren diverses intervencions com ara la prevenció de la desescolarització prematura, la prevenció de les conductes antisocials, el fracàs escolar o el baix rendiment acadèmic, la baixa vinculació i assistència a l'escola i les dificultats per a l'aprenentatge derivades de l'ús de drogues (Hawkins *et al.*, 1991, 1992; Lloyd, 1998).

En el cas del programa Reptes es pretén intervenir en joves amb dificultats dins del sistema educatiu i també en aquelles que es mouen en grups que ja fan consums experimentals en l'àmbit comunitari.

En aquest sentit, els programes interactius dirigits a joves en situació de vulnerabilitat que incideixen en el desenvolupament d'habilitats, el treball en equip, la comunicació interpersonal i l'autoreflexió s'han mostrat eficaços en la reducció del consum de tabac, alcohol i cànnabis en els últims 30 dies (Sambrano, 2005).

Només una minoria de les persones joves que experimenten amb drogues evolucionen a patrons de consum problemàtic, mentre que la majoria abandonen el consum després de l'adolescència. S'han identificat diversos factors de vulnerabilitat que es manifesten en certs grups i zones geogràfiques amb risc de transició cap a patrons d'ús problemàtic i situacions d'exclusió social. És en aquests grups en què se centra la prevenció selectiva del consum de substàncies addictives, perquè és freqüent que no els arribin els missatges i continguts de la prevenció universal, orientats al conjunt de la població juvenil (Burkhart, 2006).

El National Institute on Drug Abuse (NIDA) recomana que les intervencions combinin tallers en grup, tutories, entrenament d'habilitats socials, activitats de lleure supervisades i activitats de competències interculturals (NIDA, 2012). Si bé les intervencions poden partir de les demandes específiques del professorat pel que fa als possibles consums i/o les problemàtiques derivades dels consums que intueixen o coneixen, es considera que la manera més adequada de començar la intervenció és partint de sessions grupals d'aula, de manera que es puguin naturalitzar les intervencions més específiques amb l'alumnat assenyalat. És fonamental tenir cura de no estigmatitzar l'alumnat, raó per la qual cal ser especialment curós en aquests primers passos (Guia ADO, 2009). La metodologia ha de ser dinàmica i participativa. Es concentra en l'entrenament de les habilitats socials, la creació de xarxes de suport, les activitats complementàries adaptades a les necessitats del grup diana (per exemple, clubs de tasques escolars...), la col·laboració activa entre la família, l'escola i les entitats comunitàries en el desenvolupament de les habilitats socials dels i les participants, la informació sobre drogues i l'abordatge dels conflictes (Burkhart, 2006). Els programes que posen l'accent en la promoció d'actituds, comportaments i habilitats per a la vida són més eficaços en la reducció de l'ús de substàncies que

els que se centren en els objectius afectius, com ara l'autoestima. Aquesta troballa confirma que els programes dirigits a aquest col·lectiu basats en el desenvolupament de les destreses de la vida que s'havien demostrat eficaços en estudis previs també són eficaços per reduir l'ús de substàncies de les persones joves d'alt risc (Sambrano, 2005; Arbex, 2013).

El programa Reptes assumeix els pressupòsits de la prevenció selectiva i ofereix a les persones joves tot un seguit d'estratègies i recursos perquè, de forma crítica, incorporant coneixements, debatent entre parells i reflexionant sobre els propis comportaments, tractin de prendre críticament les seves decisions davant el consum d'alcohol i de cànnabis.

REFERÈNCIES

Parker, H. i Eggington, R. Adolescent recreation alcohol and drugs careers gone wrong: developing a strategy for reducing risk and harms. *International Journal of Drug Policy* 2002; 13:419-432.

Burkhart, G. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA). *Selective prevention: First overview on the European situation*. Lisboa: EMCDDA, 2006.

Hawkins, J.D., Lishner, D.M., Catalano, R.F. Childhood predictors and the prevention of adolescent substance abuse. *NIDA Research Monograph*, 1991. Número 56, p. 75-125.

Hawkins, J.D., Catalano, R.F., Miller, J.Y. Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin* 1992; 12 (1):64-105.

Lloyd, C. Risk factor for problem drug abuse: identifying vulnerable groups. *Drugs: education, prevention and policy* 1998; 5 (3):217-232.

Sambrano S., Springer J.F., Sale E., Kasim R., Hermann J. Understanding prevention effectiveness in real-world settings: the National Cross-Site Evaluation of high risk youth programs. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2005; 31(3):491-513.

National Institute on Drug Abuse. NIDA. *Identification of Drug Abuse Prevention Programs. Literature Review. Selective Prevention*. (2012).

ADOS! S.C. Servicios de Formación, Asesoramiento Socioeducativo e Investigación. *Guía de Buenas Prácticas para la intervención en programas de prevención selectiva e indicada*. Bilbao, 2009.

Arbex, C. *Guía Metodológica para la Implementación de una Intervención Preventiva Selectiva e Indicada*. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales (ADES). ADI Servicios Editoriales: Madrid. 2013.

MODEL TEÒRIC

Una de les mesures de qualitat de tot programa preventiu és que es fonamenti en un model teòric de canvi conductual. Així doncs, Reptes, com a programa de prevenció selectiva, pretén influir en l'aprenentatge i la incorporació de conductes com el consum de cànnabis i alcohol en el sentit d'evitar l'abús d'alcohol i el consum problemàtic i habitual de cànnabis. Actualment, el model Attitudes-Social influences-self-Efficacy (ASE) s'ha revelat en la bibliografia científica com un bon model de comportament en la mesura que fa una síntesi de les principals teories que expliquen l'aprenentatge i la incorporació de les conductes durant l'adolescència i la joventut (teoria de l'aprenentatge social i de l'autoeficàcia, teoria de l'acció raonada, model transteorètic de canvi).

Per tant, la promoció de canvis conductuals es basarà en el model ASE (adaptat de De Vries, 1995) (figura 1) per estimular canvis en les actituds, normes socials, autoeficàcia i expectatives de resultats i en l'ús d'estratègies com ara l'establiment d'objectius esglaonats, l'automonitoratge i el reforç per mitjà d'incentius. Tenint en compte la població diana, en el camp de les actituds es prestarà especial

atenció a les expectatives sobre l'efecte del consum d'alcohol i cànnabis (Brown, 1980; Aarons, 2001), així com a la recerca de sensacions (Zuckerman, 2006) per abordar tant el reforç positiu com el reforç negatiu que les poblacions amb consums de risc persegueixen, tant per augmentar els esforços plaents com per mitigar els efectes de disconfort de les situacions socials que acostumen a viure. Dins de les influències socials, s'assumeix que la pressió social, les conductes autopercebudes de figures de l'entorn envers l'alcohol i el cànnabis, així com la norma social imperant sobre aquests consums, són els principals factors que condicionen tant la intenció de conducta com la conducta abusiva de substàncies addictives mateixa.

Entre la intenció de conducta i la conducta abusiva pròpiament dita, el model atribueix un paper clau, d'una banda, a les principals barreres que s'oposen a la prevenció del consum abusiu (l'accessibilitat a les substàncies, la permissivitat i l'estil educatiu condescendent i els problemes vinculats a l'absentisme o la desescolarització) i, de l'altra, a les habilitats com a entrenament i potenciació de les competències socials (apoderament), la resolució de problemes i conflictes i el progrés en la presa de decisions.



EL MODEL ASE (ATTITUDES-SOCIAL INFLUENCES-SELF-EFFICACY). (Adaptat de DE VRIES, 1995)

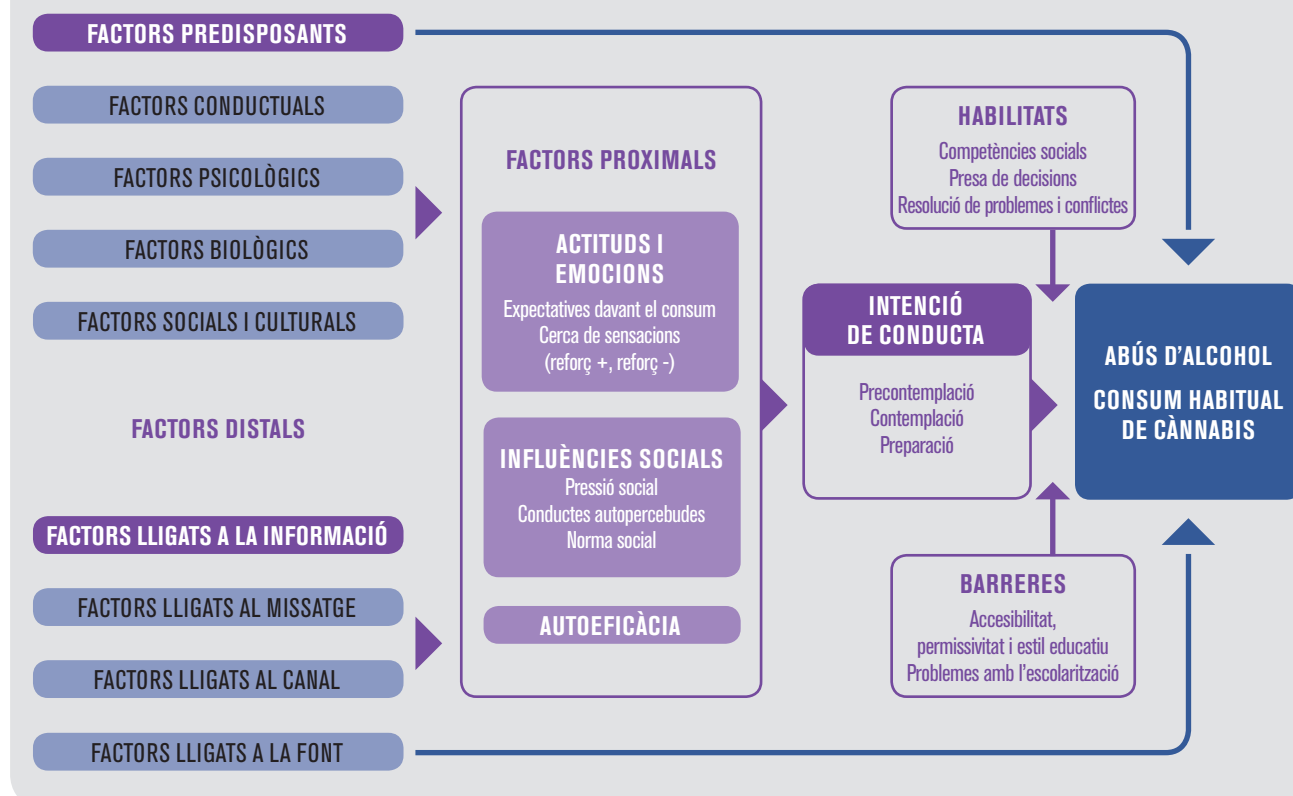


Figura 1. Model teòric del Programa: model ASE per al consum d'alcohol i cànnabis (Adaptat de De Vries, 1995)



REFERÈNCIES

De Vries, H., Backvler, E., Kok, G., Dijkstra, M., 1995. The impact of social influences in the context of attitude, self efficacy, intention and previous behavior as predictors of smoking onset. *J. Applied. Soc. Psychol.* 25, 237-57.

Brown S.A., Goldman M.S., Inn A. et al. Expectations of reinforcement from alcohol: Their domain and relation to drinking patterns. *J Consult Clin Psychol* 1980; 48:419-426.

Aarons G.A., Brown S.A., Stice E., Coe M.T. Psychometric evaluation of the marijuana and stimulant effect expectancy questionnaires for adolescents. *Addict Behav.* 2001;26:219-36.

Zuckerman M. *Sensation seeking and risky behavior*. Washington, DC: American Psychological Association; 2006.

OBJECTIUS GENERALS I ESPECÍFICS DEL PROGRAMA I QUADRE DE CONTINGUTS

El programa Reptes es planteja diferents objectius didàctics. Pretén que les persones joves siguin capaces de:

OBJECTIUS GENERALS

- 1 → Identificar els principals riscos del consum acrític d'alcohol i cànnabis en el seu entorn de referència.
- 1 → Incorporar capacitat d'argumentació respecte a les decisions que prenen amb relació al consum d'alcohol i cànnabis.
- 3 → Desenvolupar habilitats per identificar la pressió social per al consum d'alcohol i cànnabis i per refusar-los quan no en volen consumir.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- 1 → Identificar els principals riscos del consum acrític d'alcohol i cànnabis en el seu entorn de referència.
 - 1.1. Reflexionar sobre els coneixements, les actituds i els comportaments associats al consum que afavoreixen o impedeixen un desenvolupament saludable.
- 2 → Incorporar capacitat d'argumentació respecte de les decisions que prenen referents al consum d'alcohol i cànnabis.
 - 2.1. Identificar relacions positives a l'entorn propi.
 - 2.2. Identificar espais/serveis/grups que poden ajudar a desenvolupar o representar un lleure saludable a l'entorn de proximitat.
 - 2.3. Argumentar un posicionament davant una situació problemàtica sobre el consum de drogues.
 - 2.4. Identificar les emocions desagradables que poden conduir al consum de drogues.
 - 2.5. Identificar l'existència de diferents posicionaments davant una situació problemàtica sobre el consum de drogues.
- 3 → Desenvolupar habilitats per identificar la pressió social per al consum d'alcohol i cànnabis i per refusar-los quan no en volen consumir.
 - 3.1. Adherir-se al programa d'intervenció.
 - 3.2. Desemascarar la presentació de les drogues a la publicitat.
 - 3.3. Identificar les fonts de pressió social per al consum de drogues.
 - 3.4. Ser conscients de l'estil de comunicació propi.

- 3.5. Identificar les particularitats, febleses i fortaleces de cada estil comunicatiu per recomanar caminar cap a l'assertivitat.
- 3.6. Posar en pràctica tècniques per gestionar i afrontar les emocions desagradables.
- 3.7. Ser capaços de resoldre una situació problemàtica sobre el consum de drogues.
- 3.8. Fer un balanç sobre els aspectes treballats en el programa.
- 3.9. Identificar el canvi de visió que ha suposat personalment allò que s'ha treballat en el programa.

CONTINGUTS DEL PROGRAMA

Els continguts principals del programa s'estructuren en quatre mòduls.

Mòdul 1 / Compromís i implicació en l'activitat preventiva

- Funcionament amb dinàmica grupal de l'aula (PFI) o del grup en un context lúdic (barris desfavorits) a les sessions del programa.
- Compromisos de confidencialitat, assistència i participació.
- Informació sobre l'alcohol, el cànnabis i altres drogues.
- Raons per les quals les persones joves abusen de l'alcohol i consumeixen cànnabis.
- Factors de risc, conductes autopercebudes, creences i actituds respecte a la reducció, l'autocontrol i l'abstinència.

Mòdul 2 / Normes socials sobre el consum de drogues i el lleure saludable

- Elements absents en la publicitat sobre les drogues.
- Efectes de totes aquestes substàncies sobre l'organisme humà.
- Pressió social i estratègies publicitàries.
- Possibilitats del temps lliure durant el cap de setmana i les activitats de la nit.
- Altres activitats de lleure menys compatibles amb el consum de drogues i el lleure saludable.

Mòdul 3 / Les relacions personals i la capacitat de relacionar-se

- Formes de millorar les relacions personals.
- Tipus de comportament en les relacions socials, estils de relació personal, competències socials.
- Aprenentatge per escoltar, conversar, opinar i ser un mateix.

- Capacitat de relacionar-se, resistència a la pressió de grup, relacions positives sense la presència obligada de l'alcohol i el cànnabis, escolta activa, confiança en un mateix.

Mòdul 4 / Habilitats i intenció de conducta davant les ofertes de consum de drogues

- Respostes habituals davant els problemes.
- Formes de resolució dels problemes i dels conflictes, la presa de decisions, l'autonomia personal.
- Resolució dels problemes sense drogues.
- Capacitat per fer front al conflicte, percepció de les drogues com a evasió, evitació i allargament del problema.

- Alternatives a les drogues per afrontar els problemes.
- Autodeclaració de la pròpia conducta respecte al consum de drogues.
- Balanç d'avantatges i inconvenients del consum, presa de decisions sobre el consum propi, compromís públic d'aquesta posició en el futur immediat, canvis en la intenció de conducta.

Aquests continguts, relacionats amb els objectius específics descrits prèviament, es desenvolupen metodològicament en un total de set sessions de treball amb les corresponents activitats d'aprenentatge compreses en cada sessió i que es descriuen posteriorment.

ESQUEMA DE LA INTERVENCIÓ



CALENDARI DEL PROGRAMA REPTES

(PREVENCIÓ DEL CONSUM D'ALCOHOL I CÀNNABIS EN JOVES)

ESCOLA/ENTITAT _____

FACILITADOR/A _____ GRUP _____

SESSIÓ	ACTIVITATS	DIA	HORA
1. Desfent mites (Informació bàsica sobre els estereotips, les conseqüències i altres aspectes relacionats amb les drogues i la salut)	1 / Tenim una missió! 2 / Coneixent les drogues! 3 / Presentem la informació complementària. 4 / Gravem-nos recordant el que hem descobert de Juvelon (I)!		
2. Una mirada crítica (Pressió social i publicitat davant les drogues)	1 / Aconseguiu dades de Juvelon: quina informació tenim sobre les drogues? 2 / La pressió que reben les persones joves. 3 / Gravem-nos recordant el que hem descobert de Juvelon (II)!		
3. Relacions sense drogues (Relacions positives amb l'entorn i lleure saludable)	1 / Aconseguiu dades de Juvelon: quina pressió reben les persones joves? 2 / Desenvolupem un ecomapa! 3 / Recomanant el lleure saludable. 4 / Gravem-nos recordant el que hem descobert de Juvelon (III)!		
4. Comunica't (Estils comunicatius propis i caminar cap a l'assertivitat)	1 / Aconseguiu dades de Juvelon: com són les relacions dels i de les joves? 2 / Com és el meu estil de comunicació? 3 / Com es comuniquen els joves de Juvelon? 4 / Gravem-nos recordant el que hem descobert de Juvelon (IV)!		
5. Atura el mal rotllo! (Gestió i afrontament d'emocions desagradables)	1 / Aconseguiu dades de Juvelon: com es comuniquen els i les joves? 2 / Posem-nos a la pell d'un jove. 3 / Tècniques per a la gestió d'emocions. 4 / Gravem-nos recordant el que hem descobert de Juvelon (V)!		
6. Capgirant els problemes (Resolució de situacions problemàtiques)	1 / Aconseguiu dades de Juvelon: com afronten les dificultats les persones joves de Juvelon? 2 / Analitzem un dilema o problema. 3 / Resolem un dilema o problema. 4 / Gravem-nos recordant el que hem descobert de Juvelon (VI)!		
7. Fent balanç (Balanç i compromís de canvi)	1 / Aconseguiu dades de Juvelon: com resolen els dilemes/problemes les persones joves de Juvelon? 2 / Fent balanç veient el vídeo. 3 / Comparem-nos amb els extraterrestres i reflexionem sobre el canvi de visió! 4 / Anticipant el tancament.		
Festa i cloenda	▪ Fase 7 de l'app mòbil. ▪ Celebració de la festa saludable.		

ALGUNS ASPECTES PREVIS AL PROGRAMA I CONSELLS PER A UN BON ÚS

PREREQUISITS

- La planificació és molt important, per la qual cosa la persona facilitadora ha de notificar a l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) que posarà en marxa el programa abans de començar una nova edició.
- Les famílies han d'estar informades de la participació dels seus fills i filles en el Programa Reptes.
- La persona educadora ha d'estar en possessió de la guia de la persona educadora, les fitxes per a joves, el document de recursos didàctics i activitats alternatives i el joc de taula.
- La persona educadora ha de poder accedir sense problemes a l'enllaç de l'App i al document de recursos didàctics i activitats alternatives, que conté alguns dels materials de les sessions.

IMPLEMENTACIÓ DEL PROGRAMA

- És important que la persona que dinamitza tingui present que la finalitat del programa és la prevenció del consum d'alcohol i cànnabis en joves en situació de vulnerabilitat de 16 a 21 anys. No obstant, serà important transmetre al grup que el programa constitueix, en el seu conjunt, una eina per a que reflexionin sobre els aspectes relacionats amb el consum de drogues. Aquest programa no pretén demonitzar el consum, sinó dotar als i les joves de la capacitat de prendre decisions respecte al consum de forma crítica.
- La intervenció haurà de fer-se al complet, és a dir, per exemple, no es poden realitzar les quatre primeres sessions i deixar les últimes. Totes les sessions tenen la seva importància i el conjunt d'elles és el que conforma el programa i fa possible consolidar els objectius.
- La persona facilitadora tindrà la missió de dinamitzar i facilitar les sessions, a través del fil conductor del joc *online*, amb la intenció d'acompanyar als i les joves en el desenvolupament d'un pensament crític davant el consum perquè, tenint la informació adequada, tinguin la capacitat de prendre decisions per ells/es mateixos/es. Alguns consells per a la implementació del programa són:
 - En cada sessió trobareu les idees clau inicials i les finals, és important nomenar-les per a anar encadenant cada sessió amb les altres, ja que totes estan interrelacionades.
 - Recordeu en tot moment la importància de facilitar l'entrada a les dinàmiques que reque-

reixen més implicació per part del grup, com per exemple el cas introspectiu de la sessió 5.

- Porteu un seguiment de l'assistència de les i els joves a les sessions per al bon desenvolupament del programa.
- Recordeu que en quasi totes les sessions existeixen les opcions de pla de màxims i pla de mínims. Haureu de tenir en compte la durada de les activitats i la possibilitat que es puguin allargar més del que s'estableix des de l'ASPB.
- La festa de cloenda es comença a preparar amb el treball de camp de la sessió 3 i es concreta en la sessió 7. A causa de la dificultat que comporta l'organització de la festa, és important que li doneu al grup l'espai necessari perquè facin una festa que els motivi, i obtenir així la seva màxima implicació.
- Tal com s'ha indicat prèviament, la persona que dinamitza o facilita disposa de prou informació de suport en la guia per conduir cadascuna de les set sessions del programa. És important que aquesta persona hagi llegit detingudament què és el que se li demana a cada sessió, ja que sovint, en acabar alguna d'aquestes, cal donar alguna instrucció respecte a la següent o, en quasi totes, començar al·ludint a aspectes concrets de la precedent.

MATERIALS DEL PROGRAMA

App "Reptes-Missió a Juvelon"

Joc *online* a partir d'una història que fa de fil conductor del programa i que consta de 7 fases de joc. Es pot jugar amb el mòbil i amb l'ordinador (en el web). A més, cada fase inclou un Quiz amb preguntes relacionades amb les sessions del programa.



Document de recursos didàctics i activitats alternatives

Document electrònic que conté els recursos necessaris per a realitzar algunes de les activitats del programa, així com altres recursos que poden afavorir la dinàmica del grup o substituir algunes dinàmiques que puguin generar dificultat en grups amb determinades característiques. Aquest document s'actualitza periòdicament, pel que és important revisar l'última versió disponible abans d'implementar el programa.

Carpeta de fitxes



Per a cada jove hi haurà una carpeta amb totes les fitxes del programa. Es recomana no lliurar-la a les i els joves fins al final per tal d'evitar la pèrdua del material.

Dispositiu de gravació de vídeo

Si es realitza el pla de màxims del final de cada sessió, els i les joves seran protagonistes d'un vídeo de màxim dos minuts en el que expressaran les idees clau tractades en la sessió. Es recomana que l'autogravació del final de cada sessió es faci amb el mòbil de la persona facilitadora perquè sigui més fàcil recopilar tots els vídeos.

Joc "Tu saps, tu tries"

Joc de taula que s'ha lliurat al centre per a poder realitzar la sessió corresponent.



APP "REpte - MISSIÓ A JUVELON"

El joc *online* és accessible per jugar des de l'ordinador o amb el mòbil.

Instruccions per jugar des de l'ordinador:

1. Entrar a www.sortimbcn.cat/reptes
2. Seleccionar l'opció 'Versió web'.



3. Ja pots jugar.

Instruccions per descarregar i instal·lar l'App en el mòbil:

1. Entrar des del mòbil a www.sortimbcn.cat/reptes.
2. Seleccionar l'opció 'Versió mòbil' (el pots veure a la imatge anterior).
3. Es produirà la descàrrega de l'arxiu per instal·lar l'aplicació.
4. Entrar a l'arxiu descarregat per instal·lar l'app.
5. Ja pots buscar l'app al teu mòbil i jugar.

IMPORTANT: només es pot utilitzar des d'Android, les persones que tenen iOS (Apple) hauran de jugar des d'un ordinador. És possible que Android no et deixi instal·lar l'app perquè prové d'un lloc desconegut. En aquest cas, has de fer el següent: Configuració > Seguretat > Orígens desconeguts, activar la pestanya per poder fer la instal·lació i després desactivar-la.

Codis de desbloqueig de fases:

Recordeu que a partir de la fase 2 del joc haureu de facilitar un codi als joves perquè puguin accedir a la pantalla corresponent. Els codis són els següents:

- Fase 2: A681B
- Fase 3: 11B6A
- Fase 4: B2A05
- Fase 5: 9AB84
- Fase 6: BBO54
- Fase 7: 469AA



Accés al Quiz:

A cada fase hi ha un apartat que conté el Quiz de cada sessió, al qual es pot accedir independentment d'haver completat o no la fase.

Vinculació del programa amb l'App:

Les diferents sessions del programa estan lligades entre sí i amb l'aplicació, a partir d'una història que

fa de fil conductor i que té l'objectiu de situar al grup de joves en un escenari fictici on han d'assolir una missió com a grup. La persona facilitadora haurà de transmetre als i les joves que constitueixen un grup investigador amb reptes importants al davant. El grup disposarà de set sessions per aconseguir informació i experimentar aspectes relacionats amb les conductes dels i de les joves de Juvelon, el planeta que ha estat descobert, respecte al consum de drogues. La seva missió serà aconseguir recopilar el màxim de dades d'aquests joves extraterrestres i comparar-les amb les seves percepcions i amb les experiències d'aquestes mateixes conductes de joves de la Terra. A més de participar en les set sessions, les i els joves participants hauran de passar per diferents fases de l'aplicació mòbil que els ajudarà a assolir la seva missió. Al final de cada sessió hauran de fer una recopilació de la informació obtinguda, a través d'una autogravació, per veure quins avenços fan en la recerca. Al final podran veure totes les recopilacions i així podran fer balanç, comparar la situació de les i els joves

extraterrestres amb les de la Terra i reflexionar sobre si tot el procés els ha canviat la visió respecte al consum de drogues. La missió acabarà amb una festa de cloenda.

És important que la persona facilitadora vinculi des del principi la missió a Juvelon a l'enfocament del programa, de manera que no es vegin com dos elements paral·lels, sinó que la missió a Juvelon sigui una manera d'iniciar cada sessió de forma lúdica i repassant les idees clau de la sessió anterior.

L'App no pretén competir ni comparar-se amb els jocs habituals dirigits a joves. És important remarcar-ho a l'hora que es fa èmfasi en la funció lúdica del joc durant tot el programa.

AVALUACIÓ DE LES ACTIVITATS REALITZADES

Al finalitzar el programa, la persona facilitadora omplirà i enviarà electrònicament un breu qüestionari de seguiment del programa, que li serà facilitat per l'Agència de Salut Pública de Barcelona.





SESSIÓ 1. DESFENT MITES



OBJECTIUS

- ADHERIR-SE AL PROGRAMA.
- REFLEXIONAR SOBRE ELS CONEIXEMENTS, LES ACTITUDS I ELS COMPORTAMENTS ASSOCIATS AL CONSUM QUE AFAVOREIXEN O IMPEDEIXEN UN DESENVOLUPAMENT SALUDABLE.

CONTINGUTS	ACTIVITAT I TEMPS PREVIST	ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES I MATERIAL PER LA FACILITACIÓ	MATERIAL PER A PARTICIPANTS
Presentació del currículum i compromís.	1 / Tenim una missió! Temps previst 20 min	Fitxa 1.1.F. Principals continguts del programa i importància del compromís (pàg. 16). Fitxa 1.2.F. Dinàmica de vinculació al programa i cohesió de grup basada en l'escolta activa (pàg. 17).	
Informació bàsica i conseqüències físiques, emocionals i socials de les drogues.	2 / Coneixent les drogues! Temps previst 40 min	Fitxa 1.3.F. Indicacions per al desenvolupament del joc de taula sobre drogues (pàg. 17-18). Material necessari per a la sessió Joc "Tu saps, tu tries".	Material necessari per a la sessió Joc "Tu saps, tu tries"
Percepció de la normativa de consum, mites i estereotips. Salut en positiu i factors de protecció.	3 / Presentem la informació complementària. Temps previst 15 min	Material necessari per a la sessió La persona facilitadora s'ha d'haver descarregat l'app mòbil i s'hi ha d'haver familiaritzat. Presentació a les persones participants de la idea d'app mòbil i de l'espai d'informació complementària.	Material necessari per a la sessió El grup es familiaritzarà amb la part de l'app mòbil que conté informació complementària.
Síntesi d'idees clau i anticipar idees per a la propera sessió.	4 / Gravem-nos recordant el que hem descobert de Juvelon (I)! Temps previst 15 min	Pla de mínims Exposició de les idees clau per part de qui dinamitza. Pla de màxims Gravació de vídeos per part dels joves. Síntesi de les idees clau Fitxa 1.4.F. Idees clau de la sessió 1 que cal presentar o promoure que els i les joves exposin en el seu vídeo (pàg. 19). Material necessari per a la sessió Càmera o mòbil com a alternativa si els nois i noies no tenen mòbil. Anticipant les idees clau Fitxa 1.5.F. Idees clau de la sessió 2 (pàg. 19).	Pla de mínims Escollar l'exposició de la persona dinamitzadora. Pla de màxims Fitxa 1.1.P. Instruccions sobre la realització del vídeo (pàg. 20). Material necessari per a la sessió Mòbils dels nois i noies.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

MATERIAL PER LA FACILITACIÓ

1 / TENIM UNA MISSIÓ

S'informa el grup, de forma clara i sintètica, sobre els objectius, els continguts i la metodologia del programa, el nombre de sessions, els horaris, les dates i altres aspectes que la persona facilitadora consideri important transmetre per assegurar la vinculació dels i de les participants al programa. És important ressaltar que la metodologia que s'utilitzarà serà participativa i basada en les pròpies experiències. És important que és important que els qui s'involucrin tinguin motivació i hi participin voluntàriament (fitxa 1.1.F). Tot seguit es portarà a terme una dinàmica amb la intenció de fomentar la cohesió del grup i transmetre el missatge que és important que tot el grup vagi a l'una i segueixi tot el procés de participació del programa (fitxa 1.2.F).

És important que la persona facilitadora vinculi des del principi la missió a Juvelon amb el que es vol fer al programa, de forma que no es vegin com dues coses paral·leles, sinó que la missió a Juvelon és una forma d'iniciar cada sessió de forma lúdica i repassant les idees clau de la sessió anterior. És molt important que en la presentació de la app, la persona facilitadora aconsegueixi transmetre l'entusiasme a les i els participants perquè juguin. En cas de no aconseguir la motivació necessària, la persona facilitadora pot utilitzar l'app per accedir directament al quiz en cada sessió.

L'enllaç per accedir a l'app "Repte - Missió a Juvelon" és: www.sortimbcn.cat/reptes

FITXA 1.1.F

PRINCIPALS CONTINGUTS DEL PROGRAMA I IMPORTÀNCIA DEL COMPROMÍS

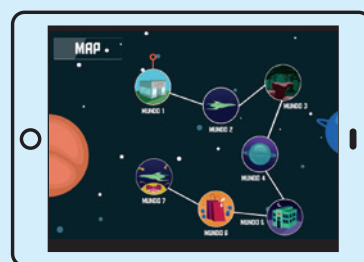
El programa Reptes té com a objectiu reflexionar sobre el consum d'alcohol i cànnabis en les i els joves. Però, per fer-ho, la intenció no és dir un NO rotund a les drogues sinó millorar la informació, les creences i les habilitats que els i les joves tenen perquè siguin capaços de decidir com viure més saludablement.

D'acord amb això, aquest programa planteja a l'equip de participants que té un missió que ha d'aconseguir assolir en set sessions. S'ha descobert un nou planeta que està habitat majoritàriament per joves, on es creu que el consum de drogues és bastant present. Des del planeta Terra, un comitè de mandataris està preocupat perquè no se sap res sobre aquestes persones joves. Pot ser que tinguin uns comportaments bastant semblants als de les persones joves de la Terra, però també pot ser que no. A priori creuen que fan un ús de les drogues una mica estrany i volen saber si això és cert i si condiciona la vida a Juvelon. Es desconeix si són perillosos.

Per a això, aquest equip de 10-15 joves disposarà de set sessions on podrà obtenir més informació a partir de jocs, jocs de rol i altres dinàmiques sobre Juvelon. S'anirà reflexionant sobre les dinàmiques a Juvelon i les del nostre planeta. Passat aquest temps es demanarà a la comissió que faci una valoració de tota la informació recopilada, que la compari amb la forma de vida de les i dels joves terrestres i que pugui plantejar quin canvi de perspectiva li ha aportat tota aquesta investigació. Es desconeix si aquests joves extraterrestres són violents i no es vol generar caos a la Terra. Per tant, caldrà que la comissió sigui ràpida, discreta i superi les proves amb eficiència i amb un temps limitat. És important que ni els extraterrestres s'assabentin que els estan observant i estudiant, ni que tampoc els terrestres coneguin que s'ha descobert aquest nou planeta. El comitè de mandataris deixa clar que no es responsabilitza de cap risc que puguin patir els membres de la comissió.

Per aconseguir conèixer la veritat, l'equip haurà de participar en set sessions d'ajuda:

- 1 / Desfent mites
- 2 / Una mirada crítica
- 3 / Relacions sense drogues
- 4 / Comunica't
- 5 / Atura el mal rotllo!
- 6 / Capgirant els problemes
- 7 / Fent balanç



A l'última sessió, les i els participants hauran de fer un balanç de les semblances i diferències entre ells i els joves de Juvelon i una reflexió sobre quin canvi de perspectiva els ha aportat aquesta comparació.

L'assistència puntual i continuada a aquestes sessions és indispensable per assolir la missió. L'equip es trobarà tots els ... indiqueu el dia de la setmana ... durant 1 hora i 30 minuts. Un cop fetes aquestes set sessions, si tot ha sortit bé, s'ha previst fer una festa per celebrar-ho.



FITXA 1.2.F

DINÀMICA DE VINCULACIÓ AL PROGRAMA I COHESIÓ DE GRUP BASADA EN L'ESCOLTA ACTIVA

En primer lloc, cal explicar al grup que, atès que avui comencen una missió, han de tenir clar que és indispensable treballar en equip i és important que totes les persones que avui són a la sala segueixin tot el procés i participin en les set sessions que els ajudaran a assolir la missió.

Hi ha persones que es poden sentir incòmodes amb el contacte físic per diferents motius. Per tant, abans d'explicar l'activitat, cal plantejar al grup si alguna persona se sent incòmoda amb dinàmiques de contacte. En cas que alguna persona tingui algun problema, es pot realitzar l'activitat alternativa proposada en el document de "Recursos didàctics i activitats alternatives".

Per a iniciar l'activitat, la persona facilitadora demanarà al grup que es distribueixi per parelles, assegant-se a terra i posant l'esquena de l'un contra la de la parella. Un cop fet això, caldrà que s'agafin pels braços, unint l'esquerra de l'un amb el dret de l'altre i viceversa. Tot seguit hauran d'aconseguir aixecar-se sense deixar-se anar. Un cop aconseguit això, hauran de posar-se en grups de quatre i aconseguir el mateix. I així ho hauran de fer successivament fins que ho facin totes les persones juntes.

Un cop acabada la dinàmica, la persona dinamitzadora preguntarà al grup sobre els aspectes que consideren que els han ajudat a aconseguir l'objectiu. És important que surtin aspectes com:

- Escoltar-se mútuament.
- Explicar què m'està dificultant assolir l'objectiu.
- Que tothom tingui voluntat d'assolir-lo i ningú es deslligui del programa ni deixi de participar-hi.

Finalment, caldrà tancar la dinàmica mostrant la relació entre aquesta dinàmica i el programa en si mateix.

2 / CONEIXENT LES DROGUES!

Aquesta dinàmica consisteix en el desenvolupament de forma dinàmica d'un joc de taula sobre drogues anomenat "Tu saps, tu tries". Aquest joc s'ha obtingut de Juvelon i se sap que és un dels jocs als quals juguen els extraterrestres. Adjunts a aquest manual s'inclouen els diferents materials necessaris per poder portar a terme el joc. Caldrà seguir una sèrie d'indicacions per assegurar que es treballen coneixements, però també prejudicis i falses creences associades al consum de drogues (fitxa 1.3.F).

FITXA 1.3.F

INDICACIONS PER AL DESENVOLUPAMENT DEL JOC DE TAULA SOBRE DROGUES "TU SAPS, TU TRIES"

"Tu saps, tu tries" és la segona versió revisada en 2017 d'un projecte de l'Associació de Casals i Grups de Joves de Catalunya que es va realitzar l'any 2008, creat amb la intenció de dotar les associacions juvenils de recursos per treballar la prevenció de drogodependències d'una manera més propera i dinàmica.

El joc de drogues ha estat pensat com una eina amb un doble vessant, d'una banda com a element lúdic que les i els joves puguin fer servir per divertir-se i passar una bona estona i, de l'altra, com a recurs educatiu per al treball específic de prevenció de problemes associats al consum de drogues. Vol donar la possibilitat de tractar el tema des d'una perspectiva dinàmica i propera raó per la qual ha estat ideat a partir d'una sèrie de tallers previs que es van dur a terme en diferents casals de joves i instituts de la província de Barcelona.

És important que la persona dinamitzadora llegeixi el manual de dinamització que s'inclou a la caixa del joc, conjuntament amb les normes d'aquest. Com a idees clau podem ressaltar:

tu saps,
tu tries!



- El joc inclou un tauler, un dau, fitxes, targetes (120-150 de cada modalitat) i un rellotge de sorra.
- La seva dinàmica consisteix a competir per equips (com a mínim cal que hi hagi dos equips). Cada equip ha d'escollir una fitxa d'un color. No s'hi pot jugar individualment.
- Les fitxes s'han de col·locar a la casella central i surten des d'aquí en la direcció que vulguin. A partir d'aquí no poden tornar enrere.
- A mesura que s'avança pel tauler cal anar superant proves: respondre preguntes (taronja), coincidir amb la resposta d'un altre participant (vermell), descripcions sense fer servir paraules prohibides (blau) i representacions mitjançant dibuixos o mímica (marró).



TARGETES DE TIPUS 1

Les targetes taronja corresponen a la categoria de pregunta/resposta. N'hi ha de tres tipus: de pregunta/resposta clàssica, de triar una resposta entre les opcions proposades i de cert o fals.



TARGETES DE TIPUS 2

Les targetes vermelles corresponen a la categoria de proves d'empatia. Dos membres d'un mateix equip han d'escriure en un paper la resposta a una pregunta o situació. Si els dos participants coincideixen en la resposta, aconsegueixen superar la prova.



TARGETES DE TIPUS 3

Les targetes blaves corresponen a la categoria de descripció. Un o una membre d'un equip ha de descriure la paraula que apareix a la targeta sense fer servir les altres paraules que apareixen més avall. Un o una membre de l'equip contrari ha de vigilar que no les facin servir. Disposen del temps que triga a buidar-se un rellotge de sorra per completar la descripció i encertar de quina paraula es tracta.



TARGETES DE TIPUS 4

Les targetes marrons corresponen a la categoria de mímica i dibuix. Un o una membre d'un equip ha de dibuixar o representar la paraula o personatge que apareix a la targeta. La resta de l'equip disposa del temps del rellotge de sorra per endevinar la paraula o el personatge.

- Entre les targetes vermelles (tipus 2), n'hi ha de marcades amb una banda i un asterisc, són aquelles que es consideren prioritàries per a treballar. El temps de la partida és limitat, es recomana utilitzar almenys 20 d'aquestes targetes.
- Entre les targetes de vermelles (tipus 2), n'hi ha de marcades amb un ull de color lila que indiquen que la persona facilitadora ha de tenir en compte la perspectiva de gènere i igualtat.
- És molt important que les persones participants juguin amb els 4 tipus de carta per a que la interacció amb el joc sigui adequada.
- Les caselles circulars marcades amb un dibuix específic són les que atorguen les targetes vàlides per arribar al final. Les targetes restants no aporten targetes, només permeten seguir avançant. Cada equip va recopilant les targetes encertades i les que no són superades tornen al seu lloc.
- Es canvia el torn cada cop que un equip no supera una prova o falla una resposta.
- El rellotge de sorra permet controlar el temps en què s'ha de donar resposta a les targetes de color marró (tipus 4) i color blau (tipus 3).
- Diferents fitxes poden ocupar una mateixa casella.
- L'objectiu de cada equip és aconseguir una targeta de cadascun dels colors abans que la resta d'equips. Un cop aconseguides les targetes de cada color, cal tornar a la casella central i respondre correctament una pregunta (del color escollit per un altre equip). L'equip que supera la prova és el guanyador.

3 / PRESENTEM INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Al llarg de tot el programa, les i els participants disposaran d'una sèrie d'informacions complementàries als continguts treballats en cadascuna de les sessions. Aquestes informacions estaran disponibles en una aplicació de mòbil que els i les joves s'hauran de descarregar.

La persona facilitadora demanarà al grup que es descarregui i instal·li l'aplicació mòbil dissenyada pel programa. Un cop instal·lada l'app, es pot accedir a tots els seus continguts sense connexió a internet. La persona facilitadora l'haurà d'haver instal·lat abans per familiaritzar-se tant amb l'estètica com amb les dues parts que contindrà l'aplicació: 1) apartat d'informació complementària (botó 'info' en l'app) i 2) apartat destinat al joc.

Al final de la sessió, la persona dinamitzadora farà referència a la part de l'aplicació mòbil on es troben els continguts complementaris de cada sessió (botó 'info' a l'app). Serà cada jove, fora de l'horari de sessions, qui haurà d'explorar aquest apartat si és que així ho desitja.

4 / GRAVEM-NOS RECORDANT EL QUE HEM DESCOBERT DE JUVELON (I)!

Al final de cada sessió del programa s'hauran de posar en comú les idees clau treballades a la sessió. Qui facilita podrà escollir entre fer una presentació d'aquestes idees, buscant la implicació del grup, a partir d'una pluja d'idees (**opció de mínims**).

O fomentar que les i els joves es gravin (o gravar-los) mentre

FITXA 1.4.F

IDEES CLAU DE LA SESSIÓ 1 QUE CAL PRESENTAR O PROMOURE QUE LES I ELS JOVES EXPOSIN EN EL VÍDEO

- Reben el nom de drogues (tabac, alcohol, cànnabis, cocaïna...) totes aquelles substàncies que poden crear dependència, és a dir fer perdre l'autonomia respecte a quan i com es volen prendre.
- El mite més important referent a les drogues és creure que se'n pot controlar el consum sense cap risc d'enganxar-s'hi.
- Quan una persona consumeix una droga n'ha de conèixer el principi actiu, allò que enganxa, i quins efectes pot ocasionar a l'organisme.
- El principal risc d'enganxar-nos a una droga es produeix quan la consumim per aconseguir una finalitat diferent del seu efecte immediat com, per exemple, dormir, divertir-nos, oblidar-nos del que ens envolta, perdre la timidesa, evitar el cansament...
- Hi ha drogues que acceleren l'activitat de les neurones i ens estimulen i d'altres que l'alenteixen i ens tranquil·litzen o deprimeixen. Hi ha un tercer grup que altera la percepció o connexió amb el que ens envolta.
- És important diferenciar les sensacions plaents que produeixen la majoria de drogues dels riscos associats que comporten, que sovint triguen un temps a aparèixer.

FITXA 1.5.F

IDEES CLAU / SESSIÓ 2

- Molt sovint comencem a consumir una droga perquè ho fan les altres persones amb qui estem o perquè ho hem vist fer al nostre entorn.
- La publicitat procura associar la presència de les drogues a activitats que formen part del nostre dia a dia o a fets o aspiracions que valorem molt positivament (entorns agradables, relacions sexuals...).
- Ningú no hauria de prendre una droga sense ser conscient del que pren.
- Atès que les drogues són addictives o presenten riscos per a la salut, la decisió de prendre-les i com prendre-les requereix informació i reflexió sobre aquests riscos.
- Hi ha persones i empreses que s'enriqueixen amb el consum massiu de tabac, begudes alcohòliques i cànnabis, consum que causa molts problemes a les persones que s'hi enganxen a i les seves famílies.

expliquen aquestes idees clau d'alguna forma dinàmica que ells decideixin (**opció de màxims**).

En els dos casos les idees clau es presenten a la fitxa 1.4.F. Si s'escull l'opció de màxims, el grup disposarà d'una sèrie d'instruccions sobre com realitzar el vídeo, que es pot consultar a la fitxa 1.1.P.

MATERIAL PER A PARTICIPANTS

1 / TENIM UNA MISSIÓ

Per a aquesta activitat, les i els participants no disposaran de cap material propi.

2 / CONEIXENT LES DROQUES!

Les i els participants no disposaran de cap material específic prèviament. Caldrà que les persones dinamitzadores els donin les indicacions i els entreguin els materials per poder jugar al joc de taula.

3 / PRESETEM LA INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Per a aquesta activitat, les i els participants no disposaran de cap material propi, però caldrà que disposin del seu mòbil personal o ordinador per instal·lar-se l'aplicació del programa.

4 / GRAVEM-NOS RECORDANT EL QUE HEM DESCOBERT DE JUVELON (I)!

→ Pla de mínims

En aquesta opció el grup haurà d'escollir l'exposició de les idees clau de la persona facilitadora.

→ Pla de màxims

Si s'ha decidit acollir-se al pla de màxims, per al desenvolupament d'aquesta activitat les i els joves hauran de fer un esforç de recapitulació dels aspectes importants treballats durant la sessió a fi de poder plasmar-los en un vídeo seguint les indicacions de la fitxa 1.1.P. A més a més, la persona dinamitzadora guiarà amb les principals idees clau contingudes a la fitxa 1.4.F.

FITXA 1.1.P

INSTRUCCIONS PER A LA REALITZACIÓ DEL VÍDEO

El vídeo que gravareu a continuació formarà part d'un conjunt de vídeos que seran compilats per poder veure'ls tots junts l'últim dia. D'aquesta manera podrem recordar tot el que hem descobert de Juvelon i disposar d'un vídeo resum.

Tenint en compte això, és indispensable que tingueu clar que aquest és un vídeo dinàmic, però seriós. Podeu fer algunes proves abans de tenir el vídeo definitiu, però l'important és que:

- Han de quedar reflectides les principals idees clau treballades a la sessió. Podeu fer una pluja d'idees per consensuar-ne unes quantes. La persona facilitadora us podrà ajudar.
- No ha de durar més de dos minuts.
- Cal respectar els torns de paraula.
- Heu de parlar amb claredat perquè s'entengui el que dieu i evitar sorolls de fons que en dificultin la comprensió.
- No utilitzeu llenguatge sexista, homòfob, racista ni paraulotes.
- El vídeo ha de ser gravat per un grup de joves diferent en cada sessió.
- Un cop fet el vídeo, l'heu d'entregar a la persona facilitadora, que serà qui s'encarregui de fer la compilació de tots els vídeos.





SESSIÓ 2.

UNA MIRADA + CRÍTICA



ATREVEIX-TE,
VIU INTENSAMENT,
SEDUEIX,
COM DRYH

*El gin de
la gent top*



OBJECTIUS

- DESEMMASCARAR LA PRESENTACIÓ DE LES DROGUES A LA PUBLICITAT.
- IDENTIFICAR LES FONTS DE PRESSIÓ SOCIAL PER AL CONSUM DE DROGUES.

CONTINGUTS	ACTIVITAT I TEMPS PREVIST	ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES I MATERIAL PER LA FACILITACIÓ	MATERIAL PER A PARTICIPANTS
Recordatori de les idees de la sessió anterior i introducció de la sessió actual.	1 / Aconseguiu dades de Juvelon: quina informació tenim sobre les drogues? Temps previst 20 min	Fitxa 2.1.F. Indicacions sobre els continguts de la fase 1 del joc de l'app mòbil (amb qüestionari final de la sessió anterior) (pàg. 24-25). Introducció de les idees clau Fitxa 1.5.F. Idees clau de la sessió 2 (pàg. 27).	Material necessari per a la sessió Mòbil propi o ordinador de l'entitat/escola. Fase 1, joc de l'app mòbil.
Diferents fonts de pressió social davant del consum de drogues (família, llei, grups d'iguals, publicitat, etc.) Expectatives socials del consum de drogues.	2 / La pressió que reben les persones joves. Temps previst 55 min	Pla de mínims Fitxa 2.2.F. Síntesi de les imatges, anuncis, cançons i altres recursos plantejats i preguntes associades (pàg. 25). Material necessari per a la sessió Fer còpies de les fitxes o projectar-les en un ordinador. Pla de màxims Fitxa 2.3.F. Indicacions per al desenvolupament d'un eslògan a favor de les drogues i un en contra a Juvelon (pàg. 26).	Pla de mínims Material necessari per a la sessió Cada participant no disposarà de fitxes pròpies. La persona dinamitzadora haurà de mostrar o entregar el recull de recursos que actuen com a pressió social, segons el seu criteri. Pla de màxims Fitxa 2.1.P. Indicacions per al desenvolupament d'un eslògan a favor/en contra de les drogues a Juvelon (pàg. 28). Material necessari per a la sessió Les i els participants no disposaran d'aquestes fitxes des de l'inici. Qui facilita haurà d'entregar cadascuna de les fitxes a un subgrup.
Síntesi d'idees clau i anticipar idees de la propera sessió.	3 / Gravem-nos recordant el que hem descobert de Juvelon (II)! Temps previst 15 min	Pla de mínims Exposició de les idees clau per part de la persona dinamitzadora. Pla de màxims Gravació de vídeos per part de les i dels joves. Síntesi de les idees clau Fitxa 1.5.F. Idees clau de la sessió 2 que cal presentar o promoure que les i els joves exposin en el seu vídeo (pàg. 27). Material necessari per a la sessió Càmera o mòbil com a alternativa si els nois i noies no en tenen. Anticipant les idees clau Fitxa 2.4.F. Idees clau de la sessió 3 (pàg. 27).	Pla de mínims Escollar l'exposició de la persona dinamitzadora. Pla de màxims Fitxa 1.1.P. Instruccions sobre la realització del vídeo (pàg. 20). Material necessari per a la sessió Mòbils dels nois i noies.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

MATERIAL PER LA FACILITACIÓ

1 / ACONSEGUIM DADES DE JUVELON: QUINA INFORMACIÓ TENIM SOBRE LES DROGUES A JUVELON?

La totalitat de participants haurà de tenir instal·lada l'aplicació mòbil del programa per poder desenvolupar aquesta activitat. L'aplicació mòbil disposarà d'un joc pensat per ser superat en set fases. Aquest serà el primer dels set moments en què es disposarà de temps per posar en pràctica els aprenentatges de la sessió anterior i aconseguir superar les fases que els portaran a guanyar el joc de l'app mòbil.



Heu de comentar en 10 minuts les preguntes del Quiz de l'última sessió!



S'utilitzarà la fitxa 1.5.F per introduir sintèticament les idees que es presentaran al llarg d'aquesta sessió.

FITXA 2.1.F

INDICACIONS SOBRE ELS CONTINGUTS DE LA FASE 1 DEL JOC DE L'APP MÒBIL

En aquesta fase del joc es portaran a terme proves perquè les i els joves puguin jugar i divertir-se i, al final, hauran de respondre una sèrie de preguntes relacionades amb els coneixements, actituds/creences i habilitats generals associats al consum de drogues en joves de 16 a 21 anys de Juvelon i que s'han treballat a la primera sessió del programa. El grup disposarà d'uns 10 minuts aproximadament per jugar al joc i anar superant les proves plantejades. Al final hauran de respondre les preguntes següents:

A / Els porros no enganxen. Fumar porros no genera addicció; no he vist col·legues desesperats perquè necessitin un porro. Es fuma quan es vol i es deixa de fumar quan es vol. Ningú no es torna drogoaddicte per fumar porros. FALS

☒ El cànnabis, igual que la resta de drogues d'abús, produeix dependència i tolerància en l'organisme consumidor a través de l'acció que exerceix sobre el sistema de recompensa cerebral. El cànnabis produeix una síndrome d'abstinència menys brusca i menys intensa que la que provoquen altres drogues d'abús. Però la dependència psicològica pot arribar a ser molt important. El consum de cànnabis s'acaba convertint en una conducta "imprescindible" en la vida quotidiana de joves consumidors. S'utilitza com a instrument per aconseguir fer allò que es vol fer.

B / Tant l'alcohol com el tabac, el cànnabis o la cocaïna són drogues. CERT

☒ Totes aquestes substàncies són drogues. Una droga és una substància que pot modificar el pensament, les sensacions i les emocions de la persona que la consumeix. Algunes drogues es consideren legals i d'altres il·legals. El fet que un tipus de droga es consideri legal (com el cas de l'alcohol i el tabac) només implica una regulació diferent de la producció i de la comercialització, però això no vol dir en cap cas que no sigui perillosa.

C / Fumar porros abans d'anar a dormir facilita el descans i fa que es dormi millor. FALS

☒ Ajuda a dormir però dificulta el son més profund. El cos no descansa tant com ho hauria de fer.

D / Els porros són els responsables que estiguis alegre i de bon rotlló amb la penya. FALS

☒ És veritat que pots tenir aquesta sensació, però els efectes de les drogues depenen, en part, de l'ambient. El cànnabis en general és sedant i relaxant quan es consumeix sol i euforitzant si es fa en grup. És a dir, el cànnabis per si sol no et fa riure; és un instrument, però no és el responsable directe del resultat. És a dir, si cada cop que es vol aconseguir una cosa, un estat d'ànim... s'utilitza el cànnabis per aconseguir-lo, s'acaba convertint en un costum i un hàbit difícil de trencar, de manera que ja no es pot aconseguir allò que es desitja sense la droga.

E / L'alcohol és un bon ansiolític (fa passar l'ansietat) i serveix per relaxar-se davant l'estrès i per afrontar les dificultats socials (timidesa, etc.). FALS

☒ No ho és, tot i que realment és un depressor del sistema nerviós central ja que pertany al grup farmacològic dels anestèsics i sedants. És veritat que inicialment actua a les zones del cervell relacionades amb el raonament, la comprensió i altres funcions intel·lectuals que regulen la consciència humana.



✓ Així doncs, al començament la persona es desinhibeix. Això no obstant, després la conducta passa habitualment a ser inadequada, amb expressions d'eufòria, tristesa o agressivitat. Com que deprimeix altres àrees del sistema nerviós, provoca trastorns del llenguatge i coordinació motora, que no són les condicions idònies per establir relacions socials.

F / L'alcohol és afrodisíac i et fa ser millor sexualment. FALS

✓ No. L'acció de l'alcohol sobre els sistemes nerviós i endocrí interfereix els centres que regulen la resposta sexual humana i la producció i acció d'algunes hormones sexuals, cosa que pot afavorir l'aparició d'impotència sexual de la parella des del punt de vista físic i d'interacció psicològica.

G / L'alcohol distorsiona els efectes de la cocaïna. CERT

✓ L'alcohol és una droga depressora que, combinada amb la cocaïna (estimulant), en pot modificar els efectes.

2 / LA PRESSIÓ QUE REBEN LES I ELS JOVES

La persona facilitadora haurà de fer una introducció per indicar que se sap que els i les joves de Juvelon reben diàriament diferents missatges amb relació al consum d'alcohol, cànnabis i altres drogues, tant directament com indirectament, i tant a favor com en contra del consum. Reben aquests missatges a través de la publicitat, de la família, de l'escola, de les amistats, de les sèries de TV, de la música i de molts altres espais. Sovint no se n'adonen, però aquests missatges condicionen les seves decisions i, per tant, els seus comportaments.

Amb les activitats que es treballaran en aquesta sessió volem que els joves terrestres, igual que els extraterrestres, siguin més conscients de la pressió que reben, que els fa prendre unes decisions i uns comportaments determinats.

FITXA 2.2.F

SÍNTESI DE LES IMATGES, ANUNCIS, CANÇONS I ALTRES RECURSOS PLANTEJATS I PREGUNTES ASSOCIADES

En aquesta fitxa es planteja treballar amb algunes imatges, anuncis, cançons, trossos de sèries i altres recursos que transmeten un missatge que condiciona el consum de drogues tant en sentit positiu com en un sentit negatiu en els joves de Juvelon. Tots els recursos materials es proporcionen en el document de "Recursos didàctics i activitats alternatives" facilitat per l'ASPB.

A continuació es detallen una sèrie de preguntes que ajudaran a dinamitzar un debat crític sobre els diferents recursos presentats.

- Què et crida l'atenció del recurs?
- Quin missatge et transmet?
- Quines actituds o sensacions sents tu davant aquest recurs?
- De quina manera creus que et condicionaria a consumir o no consumir?

La persona facilitadora tancarà el debat plantejant que nosaltres, com els joves de Juvelon, rebem diàriament molts missatges que pretenen condicionar les nostres decisions en diversos àmbits, però també en l'àmbit del consum de drogues. Nosaltres, en primer lloc, hem de ser conscients d'aquesta recepció constant de missatges, molts dels quals són contradictoris. En segon lloc mirar-los i analitzar-los de forma crítica. I, en tercer lloc, utilitzar la informació analitzada per prendre la nostra pròpia decisió.

→ Pla de mínims

Per al desenvolupament del pla de mínims caldrà seguir les indicacions de la fitxa 2.2.F.

→ Pla de màxims

En cas d'acollir-se al pla de màxims, la persona facilitadora, després de fer la introducció, podrà posar com a exemple alguns dels recursos plantejats al pla de mínims. L'objectiu serà que les i els joves es puguin familiaritzar amb diferents fonts de pressió a favor i en contra del consum de Juvelon, però sense entrar a analitzar-les profundament, ni tampoc entrar en un debat com el que es planteja en el pla de mínims. Aquesta part durarà entre 5 i 10 minuts. Aquest material està accessible al document de "Recursos didàctics i activitats alternatives".

Un cop plantejats aquests exemples se seguiran les indicacions de la fitxa 2.3.F.

FITXA 2.3.F

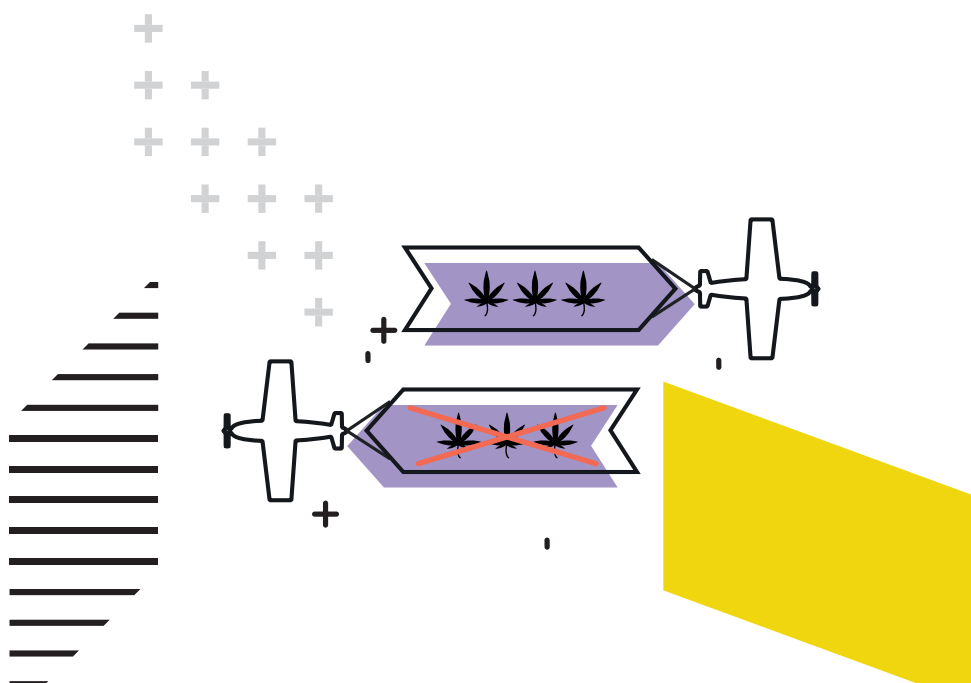
INDICACIONS PER AL DESENVOLUPAMENT D'UNA IDEA D'ANUNCI PUBLICITARI A FAVOR DE LES DROGUES I UNA EN CONTRA A JUELON

En primer lloc es convidarà el grup a dividir-se en dos subgrups. Un d'aquests subgrups s'encarregarà durant 25-30 minuts de pensar en una idea d'anunci publicitari a favor de les drogues, mentre que l'altre subgrup ho farà en contra d'aquestes. Els dos anuncis han d'estar pensats per dirigir-se a joves de Juvelon, tenint en compte els exemples de fonts de pressió social del planeta extraterrestre que hem conegut prèviament. Passat aquest temps, cada subgrup disposarà de 10 minuts per explicar als seus parells els resultats de l'anunci.

L'objectiu d'aquesta activitat és que les i els joves puguin fer un pas més, no només analitzar les diferents fonts de pressió social, i que puguin crear una idea pròpia.

Les indicacions que haurà de seguir el grup són:

- 1 / Tenir clar si l'objectiu general de vostre subgrup és convèncer sobre el consum o evitar el consum.
- 2 / Ser conscients que la vostra població diana o públic al qual va dirigit l'anunci són joves de 16 a 21 anys de Juvelon.
- 3 / Establir un objectiu específic amb relació al consum (convèncer o evitar el consum d'una droga concreta, de totes les drogues, en certs moments concrets, en certs espais concrets...).
- 4 / Imaginar un escenari i/o historieta on es pot desenvolupar l'anunci.
- 5 / Escollir un eslògan. Cal recordar que l'eslògan ha de ser curt, original i impactant. Ha de convidar qui el llegeixi a fer allò que vol el que l'ha creat. Per tant, ha d'estar connectat amb les necessitats o desitjos de qui l'ha de llegir. Ha de mostrar clarament els beneficis d'allò que ofereix (en aquest cas s'ofereix consumir o no consumir).
- 6 / Caldrà pensar en imatges, colors, música o altres elements gràfics que reforcin l'eslògan, ja sigui perquè captin més l'atenció de l'audiència o perquè transmetin millor el missatge.
- 7 / Es disposarà de 25-30 minuts per fer aquesta feina.
- 8 / Després, durant 10 minuts com a màxim, s'exposarà la feina feta a l'altre subgrup.



3 / GRAVEM-NOS RECORDANT EL QUE HEM DESCOBERT DE JUVELON (II)!

Tal com s'ha indicat anteriorment, al final de cada sessió del programa s'hauran de posar en comú les idees clau treballades a la sessió. La persona facilitadora podrà escollir entre fer una presentació d'aquestes idees, buscant la implicació del grup, a partir d'una pluja d'idees (**opció de mínims**).

O fomentar que les i els joves es gravin (o gravar-los) mentre expliquen aquestes idees clau d'alguna forma dinàmica que ells decideixin (**opció de màxims**).

En els dos casos, les idees clau es presenten a la fitxa 1.5.F. Si s'escull l'opció de màxims, el grup disposarà d'una sèrie d'instruccions sobre la realització del vídeo, que es podrà consultar a la fitxa 1.1.P.

FITXA 1.5.F

IDEES CLAU DE LA SESSIÓ 2 QUE CAL PRESENTAR O PROMOURE QUE LES I ELS JOVES EXPOSIN EN EL SEU VÍDEO

- Molt sovint comencem a consumir una droga perquè ho fan les altres persones amb qui estem o perquè ho hem vist fer al nostre entorn.
- La publicitat procura associar la presència de les drogues a activitats que formen part del nostre dia a dia o a fets o aspiracions que valorem molt positivament (entorns agradables, relacions sexuals...).
- Ningú no hauria de prendre una droga sense ser conscient del que pren.
- Atès que les drogues són addictives o presenten riscos per a la salut, la decisió de prendre-les i com prendre-les requereix informació i reflexió sobre aquests riscos.
- Hi ha persones i empreses que s'enriqueixen amb el consum massiu de tabac, begudes alcohòliques i cànnabis, consum que causa molts problemes a les persones que s'hi enganxen a i les seves famílies.

FITXA 2.4.F

IDEES CLAU / SESSIÓ 3

- La publicitat i les principals convencions socials del nostre entorn emfasitzen i normalitzen que l'alcohol sigui present a les festes i als espais de relació social.
- És possible i convenient que puguem mantenir relacions amb els altres sense que l'activitat central sigui el fet de consumir begudes alcohòliques o altres drogues.
- Hi ha formes de diversió, i també en horari nocturn, que es poden fer alternativament a activitats que inclouen el consum de begudes alcohòliques.
- Fer activitats alternatives a les sortides habituals comporta el coneixement de gent nova i nous entorns de lleure.



MATERIAL PER A PARTICIPANTS

1 / ACONSEGUIM DADES DE JUVELON: QUINA INFORMACIÓ TENIM SOBRE LES DROGUES A JUVELON?

Les i els participants hauran d'iniciar la primera fase del joc de l'aplicació que es van instal·lar a la sessió anterior.

2 / LA PRESSIÓ QUE REBEN LES PERSONES JOVES

→ Pla de mínims

Cada jove rebrà la informació plantejada per la persona facilitadora a la fitxa 2.2.F.

→ Pla de màxims

Cada jove rebrà la informació plantejada per la persona facilitadora a la fitxa 2.3.F. Caldrà tenir en compte que el grup de joves estarà dividit en dos subgrups i cadascun d'ells haurà de crear un eslògan diferent. L'un a favor del consum i l'altre en contra. Un cop rebuda aquesta informació, s'entregarà la fitxa 2.1.P a cada subgrup.

3 / GRAVEM-NOS RECORDANT EL QUE HEM DESCOBERT DE JUVELON (II)!

→ Pla de mínims

En aquesta opció el grup haurà d'escoltar l'exposició de les idees clau per part de qui facilita.

→ Pla de màxims

Si s'ha decidit acollir-se al pla de màxims, per al desenvolupament d'aquesta activitat les i els joves hauran de fer un esforç de recapitulació dels aspectes importants treballats durant la sessió a fi de poder plasmar-los en un vídeo seguint les indicacions de la fitxa 1.1.P. A més a més, la persona facilitadora els/les podrà guiar amb les principals idees clau contingudes a la fitxa 1.5.F.

FITXA 2.1.P

INDICACIONS PER AL DESENVOLUPAMENT D'UNA IDEA D'ANNCI PUBLICITARI A FAVOR DE LES DROGUES I UNA ALTRA EN CONTRA A JUVELON

A continuació heu de seguir les indicacions següents:

- Tenir clar si l'objectiu general del vostre subgrup és convèncer sobre el consum o evitar el consum. Això ho haureu decidit prèviament amb la vostra educadora.
- Ser conscients que la vostra població diana o públic al qual va dirigit l'anunci són joves de 16 a 21 anys de Juvelon.
- Establir un objectiu específic amb relació al consum (convèncer o evitar el consum d'una droga concreta, de totes les drogues, en certs moments concrets, en certs espais concrets...).
- Imaginar un escenari i/o historieta on es pot desenvolupar l'anunci.
- Escollir un eslògan. Cal recordar que l'eslògan ha de ser curt, original i impactant. Ha de convidar qui el llegeixi a fer allò que vol el que l'ha creat. Per tant, ha d'estar connectat amb les necessitats o desitjos de qui l'ha de llegir. Ha de mostrar clarament els beneficis d'allò que ofereix (en aquest cas s'ofereix consumir o no consumir).
- Caldrà pensar en imatges, colors, música o altres elements gràfics que reforcin l'eslògan, ja sigui perquè captin més l'atenció de l'audiència o perquè transmetin millor el missatge.
- Es disposarà de 25-30 minuts per fer aquesta feina.
- Després, durant 10 minuts com a màxim, s'exposarà la feina feta a l'altre subgrup.





SESSIÓ 3.

RELACIONS + SENSE DROGUES



OBJECTIUS

- IDENTIFICAR RELACIONS POSITIVES A L'ENTORN PROPI.
- IDENTIFICAR ESPAIS/SERVEIS/GRUPS A L'ENTORN DE PROXIMITAT QUE PODEN AJUDAR A DESENVOLUPAR O REPRESENTAR UN LLEURE SALUDABLE.

CONTINGUTS	ACTIVITAT I TEMPS PREVIST	ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES I MATERIAL PER LA FACILITACIÓ	MATERIAL PER A PARTICIPANTS
Recordatori de les idees de la sessió anterior i introducció de la sessió actual.	1 / Aconseguiu dades de Juvelon: quina pressió reben les persones joves? Temps previst 20 min	Fitxa 3.1.F. Indicacions sobre els continguts de la fase 2 del joc de l'app mòbil (amb qüestionari final de la sessió anterior) (pàg. 32-33). Introducció de les idees clau Fitxa 2.4.F. Idees clau de la sessió 3 (pàg. 37).	Material necessari per a la sessió Mòbil propi o ordinador de l'entitat/escola. Fase 2: joc de l'app mòbil.
Relacions positives amb l'entorn.	2 / Desenvolupem un ecomapa! Temps previst 20 min	Fitxa 3.2.F. Indicacions per al desenvolupament d'un ecomapa grupal d'una persona jove (pàg. 34).	Material necessari per a la sessió Les i els participants rebran les indicacions i els papers de la persona dinamitzadora per poder desenvolupar l'ecomapa.
Lleure saludable.	3 / Recomanant lleure saludable. Temps previst 40 min	Pla de mínims Fitxa 3.3.F. Proposta de webs i recursos que és interessant que el o la jove consulti per visualitzar una possible agenda social saludable (pàg. 36). Pla de màxims Visita a una entitat.	Pla de mínims Fitxa 3.1.P. Cerca d'entitats o administracions que promouen activitats de lleure alternatiu (pàg. 38). Pla de màxims Visita a una entitat.
Síntesi d'idees clau i anticipar idees de la propera sessió.	4 / Gravem-nos recordant el que hem descobert de Juvelon (III)! Temps previst 10 min	Síntesi de les idees clau Fitxa 2.4.F. Idees clau de la sessió 3 que cal presentar o promoure que les i els joves exposin en el seu vídeo (pàg. 37). Material necessari per a la sessió Càmera o mòbil com a alternativa si els nois i noies no tenen mòbil. Anticipant les idees clau Fitxa 3.4.F. Idees clau de la sessió 4 (pàg. 37).	Pla de mínims Escollar l'exposició de la persona dinamitzadora. Pla de màxims Fitxa 1.1.P. Instruccions sobre la realització del vídeo (pàg. 20). Material necessari per a la sessió Mòbils dels nois i noies.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

MATERIAL PER LA FACILITACIÓ

1 / ACONSEGUIM DADES DE JUVELON: QUINA PRESSIÓ REBEN ELS JOVES DE JUVELON?

La totalitat de participants han de tenir instal·lada l'aplicació mòbil del programa per poder desenvolupar aquesta activitat. L'aplicació mòbil disposa d'un joc pensat per ser superat en set fases. Aquest serà el segon dels set moments en què disposaran de temps per posar en pràctica els aprenentatges de la sessió anterior i aconseguir superar les fases que els/les portaran a guanyar el joc de l'app mòbil. Per tal que puguin jugar, els has de facilitar el codi de la fase 2 que trobaràs a la fitxa 3.1.F.



Heu de comentar en 10 minuts les preguntes del Quiz de l'última sessió!



S'utilitzarà la fitxa 2.4.F per introduir sintèticament les idees que es presentaran al llarg d'aquesta sessió.

FITXA 3.1.F

INDICACIONS SOBRE ELS CONTINGUTS DE LA FASE 2 DEL JOC DE L'APP MÒBIL (CODI FASE 2: A681B)

En aquesta fase del joc es portaran a terme proves perquè les i els joves puguin jugar i divertir-se. Al final hauran de respondre una sèrie de preguntes relacionades amb els coneixements, actituds/creences i habilitats generals associats al consum de drogues en joves de 16 a 21 anys de Juvelon i que s'han treballat a la segona sessió del programa. El grup disposarà d'uns 10 minuts aproximadament per jugar al joc i anar superant les proves plantejades. Al final hauran de respondre les preguntes següents:

A / Quin és l'objectiu comunicatiu de la institució que ha fet aquesta campanya?



☒ Que és important fer esport i beure alcohol a la vegada. **FALS**

Aquest missatge no queda recollit de cap de les maneres i, per contra, l'objectiu comunicatiu és que els joves reflexionin sobre l'ús del seu temps lliure.

☒ Que els joves reflexionin sobre l'ús del seu temps lliure. **CERT**

☒ Que beure alcohol i aprendre a fer surf requereix molt de temps. **FALS**

Certament, el cartell transmet que les persones joves dediquen molt de temps a l'alcohol i al surf, però l'objectiu comunicatiu no és aquest sinó que reflexionin sobre l'ús del seu temps lliure.

☒ Fomentar que els joves facin surf. **FALS**

Una conseqüència de la campanya podria ser aquesta, però no és l'objectiu comunicatiu ja que el que es vol promoure és que els joves reflexionin sobre l'ús del seu temps lliure.

B / En l'àmbit de les drogues la pressió social es dirigeix:

☒ Sobretot a fer un consum abusiu de drogues. **FALS**

Rebem missatges constantment perquè no consumim drogues o perquè en consumim. És molt infreqüent que es promogui que analitzem i reflexionem alhora sobre els beneficis de consumir i de no fer-ho i prendre una decisió després.

☒ Sobretot a promoure que consumeixis drogues de forma responsable. **FALS**

Rebem missatges constantment perquè no consumim drogues o perquè en consumim. És molt infreqüent que es promogui que analitzem i reflexionem alhora sobre els beneficis de consumir i de no fer-ho i prendre una decisió després.



- ☒ Tant a promoure que consumeixis drogues com que no ho facis. **CERT**
- ☒ Sobretot a evitar que facis qualsevol tipus de consum de drogues. **FALS**

Rebem missatges constantment perquè no consumim drogues o perquè en consumim. És molt infreqüent que es promogui que analitzem i reflexionem alhora sobre els beneficis de consumir i de no fer-ho i prendre una decisió després.

← C / Quin és l'objectiu comunicatiu de la institució que ha fet aquesta campanya?

- ☒ Que les persones que viuen al carrer, els sense sostre que no tenen diners, són les que més problemes tenen amb el consum abusiu de drogues. **FALS**

El missatge que es vol transmetre és precisament que els perfils de persones que consumeixen són molt diversos i, per tant, fugir de la idea tancada i pre-concebuda que hi ha un únic perfil de persones que acaben consumint i tenint problemes.

- ☒ Que les persones amb americana i corbata són les que més problemes tenen amb el consum abusiu de drogues. **FALS**

- ☒ Que el consum abusiu de drogues et fa acabar vivint al carrer, independentment de com siguis. **FALS**

El missatge que es vol transmetre és precisament que els perfils de persones que consumeixen són molt diversos i, per tant, fugir de la idea tancada i pre-concebuda que hi ha un únic perfil de persones que acaben consumint i tenint problemes.

- ☒ Que cal evitar els prejudicis sobre el perfil de les persones que tenen problemes amb el consum de drogues, ja que avui dia el consum abusiu de drogues es dona en perfils de població molt diversos i no només en persones amb problemes socioeconòmics i familiars. **CERT**

D / En l'àmbit de les drogues, la pressió social prové:

- ☒ De la publicitat (televisió, ràdio, internet, cartells publicitaris...). **FALS**

És parcialment correcta, ja que la més correcta és que prové de familiars, amics i persones de la mateixa generació, la publicitat i fins i tots alguns altres agents.

- ☒ De la família. **FALS**

És parcialment correcta, ja que la més correcta és que prové de familiars, amics i persones de la mateixa generació, la publicitat i fins i tots alguns altres agents.

- ☒ Dels amics i persones de la mateixa generació. **FALS**

És parcialment correcta, ja que la més correcta és que prové de familiars, amics i persones de la mateixa generació, la publicitat i fins i tots alguns altres agents.

- ☒ De tots als agents citats anteriorment i fins i tot alguns més. **CERT**

2 / DESENVOLUPEM UN ECOMAPA

La persona que facilita començarà l'activitat explicant que estem envoltats de professionals, amistats, persones que coneixem, familiars, veïns i altres persones que ens ajuden en el nostre dia a dia. Caldrà reforçar la idea que tant a l'escola com a la feina, al carrer, en els moments de lleure i en qualsevol moment del dia a dia, les persones joves es troben amb situacions alegres, difícils o simplement rutinàries en les quals, si tenen el suport d'algú, tot pot ser més fàcil. A vegades aquest suport ve sol i a vegades cal demanar-lo.

La persona que dinamitza disposa del dibuix de l'ecomapa d'un o una jove de Juvelon (figura 2) i vol que el grup de joves el compari amb el de joves de la Terra. En primer lloc mostrarà l'ecomapa de Juvelon i tot seguit seguirà les indicacions de la fitxa 3.2.F.

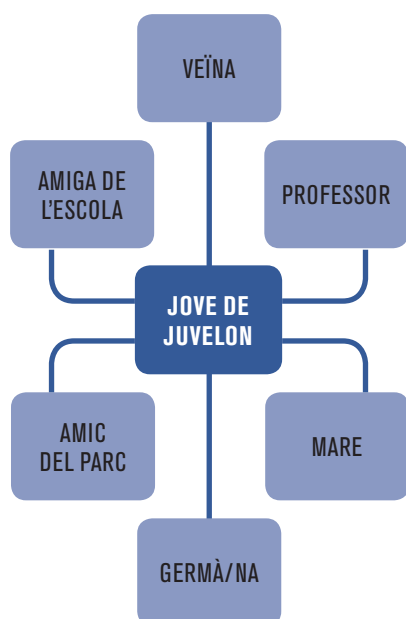


Figura 2. Ecomapa de Juvelon.

FITXA 3.2.F

INDICACIONS PER AL DESENVOLUPAMENT D'UN ECOMAPA GRUPAL D'UN O UNA JOVE

Tenint en compte això, la persona que facilita dibuixarà en una pissarra o un paperògraf una circumferència on s'indiqui la paraula "jove terrestre". Tot seguit s'entregaran tres papers a cada jove i se'ls demanarà que pensin en persones i/o professionals o serveis que els ajuden en el seu dia a dia. Durant cinc minuts els joves, de forma individual, ompliran aquests papers. Si els i les joves necessiten algun suggeriment, se'ls pot posar algun dels exemples següents:

- Heu de pensar en persones i professionals que fan que sigui més fàcil superar els problemes que negar-los, que ens donen un cop de mà quan ens desanitem i que, sobretot, ens fan estar més motivats per buscar feina, acabar els estudis, fer esport i divertir-nos sense prendre drogues, entres altres aspectes. En poden ser un exemple:
 - La mare, el pare o un altre referent familiar.
 - La veïna o el veí que em portava a l'escola quan era petit.
 - El professor o la professora de l'institut.
 - El monitor o la monitora del gimnàs.
 - El cambrer o la cambrera del bar.
 - La psicòloga o el psicòleg al qual acudeixo cada mes.

Tot seguit, les i els participants enganxaran els papers al voltant de la circumferència on s'indica "jove". És important que enganxin més a prop aquelles persones/professionals que consideren més properes i més lluny els que consideren més llunyanes.

A continuació, la persona facilitadora anirà llegint els papers en veu alta. Després de llegir-los tots serà important que qui dinamitza destaquï els aspectes següents:

- Aquest és el mapa de les relacions socials que pot tenir qualsevol jove de la vostra edat. Com podeu veure, les i els joves, com altres persones, esteu envoltats de moltes relacions que són positives. Trobeu a faltar alguna persona o professional entre totes les que heu llegit? Si és així, es pot afegir a la pissarra.
- Molts comparteixen persones importants (familiars, amistats...).
- Si alguna persona vol, se'l convidarà a explicar per què aquestes persones són importants.
- Se'ls convidarà a fer una reflexió comparant l'ecomapa terrestre amb l'extra-terrestre.
- Serà important acabar reforçant que no totes les persones o professionals són una font d'ajuda i que, per tant, no totes les relacions són positives. De ben segur que totes i tots tenim al cap persones i professionals i, en definitiva, relacions socials que són negatives per a nosaltres. Per això és important ser conscient que tenir persones al voltant és important, però sobretot ho és desenvolupar i mantenir les relacions positives.

3 / RECOMANANT LLEURE SALUDABLE

Quan es parla de lleure saludable, posant l'èmfasi en la paraula "saludable" es vol trencar el mite que la diversió ha d'estar vinculada al consum d'alcohol, allò que la norma social emparada per la publicitat i els costums d'una societat productora està transmetent contínuament. És així fins al punt que, a partir de les formes de consumir alcohol en grup durant el cap de setmana que s'han anat imposant els darrers anys, s'ha acabat generant el concepte de "botellot" i s'han acabat creant, en alguns llocs, espais públics per portar-lo a terme.

Davant d'aquest fet, algunes administracions, però també moltes entitats educatives i formatives, han volgut destacar que el fet de ser jove no obliga exclusivament a la diversió vinculada a l'alcohol i s'han anat creant activitats alternatives tendents a potenciar altres capacitats dels i de les joves i de les seves relacions socials, com ara:

→ Activitats esportives: possibilitat d'activitats lúdiques com jugar a ping-pong, billar, bitlles... en un clima festiu i allunyat necessàriament de compatibilitzar-les amb el consum de begudes alcohòliques. De vegades, organitzant tornejos o petites competicions d'esports d'equip en horari nocturn.

- Passejades, gimcanes, sortides amb bicicleta, amb patins... Activitats que requereixen fer activitat física d'una certa intensitat en un context lúdic i compartit en grup. És evident que moltes vegades aquestes activitats es poden fer en un horari que no sigui nocturn.
- Monitoratges, activitats de suport i ajuda a altres de més petits en equips, esplais o centres cívics o culturals o religiosos del barri. És una forma de compartir durant uns anys franges de l'espai de lleure propi amb altres nois i noies més petits o més necessitats. Habitualment aquestes activitats es fan en horari de tarda. En la mesura que estimulen la responsabilitat de tenir cura dels altres també susciten més la necessitat de tenir cura d'un mateix i de les pròpies formes de divertir-se.
- Al voltant d'una vintena de municipis catalans organitzen des de fa temps les anomenades nits Q o de qualitat, on pretenen oferir als i a les joves en horari nocturn activitats teatrals, preparació de còctels sense alcohol, balls..., sense la presència de begudes alcohòliques i com a contrapunt de la nit de festa encaminada a emborratxar-se.

Part de l'activitat que es proposa en aquesta sessió se centra en la capacitat de descobrir en

l'entorn més immediat del barri o districte del grup entitats o activitats alternatives que vagin en aquesta direcció.

No es tracta de demonitzar les sortides en grup habituals amb presència d'alcohol, sinó més aviat de despertar interès per conèixer i descobrir activitats alternatives que trenquin aquesta inèrcia imposada per l'entorn cultural.

S'aprofitarà per introduir la idea de la preparació d'una festa de cloenda de l'experiència del viatge a Juvelon, caracteritzada pel fet de ser saludable. Aquesta festa es podrà anar organitzant fora de l'horari de les sessions del programa i es disposarà d'un espai al final de la darrera sessió per acabar de tancar-ne l'organització. Algunes idees poden ser:

- Festa amb música i begudes no alcohòliques.
- Festa amb competició esportiva i begudes no alcohòliques.
- Festa amb karaoke i begudes no alcohòliques
- Festa temàtica i begudes no alcohòliques
- ...

És molt important motivar al grup perquè prepari la festa de cloenda i la seva ambientació. Se'ls pot ajudar a:

- Pensar una temàtica de festa,
- Elaborar un fotocollage per la festa,
- Escollir la música que es prefereix
- Escollir activitats esportives a realitzar,
- ...



→ Pla de mínims

En aquesta activitat, el pla de mínims consistirà que la persona facilitadora expliqui i promogui que el grup busqui per internet entitats i activitats de lleure alternatiu que puguin ser atractives per a elles i ells.

→ Pla de màxims

En aquesta activitat, el pla de màxims consistirà que la persona facilitadora pugui pactar una visita a una o més entitats de proximitat o que aquestes visitin el centre on es desenvolupen les sessions del programa. En aquesta visió es presentaran les principals activitats de lleure de l'entitat que poden constituir una oportunitat de lleure saludable alternatiu a l'actual no saludable.

FITXA 3.3.F

CERCA D'ENTITATS O ADMINISTRACIONS QUE PROMOUEN ACTIVITATS DE LLEURE ALTERNATIU

- La persona dinamitzadora ha de distribuir les i els joves en petits grups que facin una cerca de tres o quatre activitats diferents i concretes que puguin ser classificades dintre de les activitats que s'han esmentat prèviament. En la mesura del possible, es demana que siguin activitats reals, que es facin actualment en horari nocturn i en un lloc concret.
- A continuació, els grups posaran en comú les seves tries. Es valorarà la proximitat d'algunes d'aquestes activitats i la viabilitat que membres del grup interessats hi puguin arribar a participar. Per exemple, activitats que no són del districte del grup, però que es porten a terme periòdicament en altres districtes de la ciutat.
- Discutir-ne els avantatges i inconvenients, els possibles esforços de conèixer altres grups o zones...
- El document de "recursos didàctics i activitats alternatives" inclou una llista actualitzada d'algunes entitats i centres que promocionen oci saludable.



4 / GRAVEM-NOS RECORDANT EL QUE HEM DESCOBERT DE JUVELON (III)!

Tal com s'ha indicat anteriorment, al final de cada sessió del programa s'hauran de posar en comú les idees clau treballades a la sessió. La persona facilitadora podrà escollir entre fer una presentació d'aquestes idees buscant la implicació dels participants a partir d'una pluja d'idees (**opció de mínims**).

O fomentar que les i els joves es gravin (o gravar-los) mentre expliquen aquestes idees clau d'alguna forma dinàmica que ells decideixin (**opció de màxims**).

En els dos casos, les idees clau es presenten a la fitxa 2.4.F. Si s'escull l'opció de màxims, el grup disposarà d'una sèrie d'instruccions sobre la realització del vídeo que es pot consultar a la fitxa 1.1.P.

FITXA 2.4.F

IDEES CLAU DE LA SESSIÓ 3 QUE CAL PRESENTAR O PROMOURE QUE LES I ELS JOVES EXPOSIN EN EL SEU VÍDEO

- La publicitat i les principals convencions socials del nostre entorn emfasitzen i normalitzen que l'alcohol ha de ser present a les festes i als espais de relació social.
- És possible i convenient mantenir relacions amb els altres de manera que l'activitat central no sigui el fet de consumir begudes alcohòliques o altres drogues.
- Hi ha formes de diversió, i també en horari nocturn, que es poden fer alternativament a activitats que inclouen el consum de begudes alcohòliques.
- Fer activitats alternatives a les sortides habituals comporta el coneixement de gent nova i nous entorns de lleure.

FITXA 3.4.F



IDEES CLAU / SESSIÓ 4

- Per comunicar-nos amb els altres hem de ser capaços d'expressar el que ens passa, tot i que això pugui no agradar a algú dels que ens envolten.
- Expressar-se amb naturalitat i alhora amb respecte envers els altres no és fàcil i senzill, però es pot aprendre.
- Callar el que sentim o opinem respecte d'algú o d'una situació concreta, sobretot quan ho fem per vergonya o incapacitat per fer-ho, no és una bona forma de comunicació.
- Dir el que pensem, prescindint de les conseqüències que això pot tenir o de si això pot ferir algú altre, no és una bona forma de comunicació.
- Expressar-se directament d'acord amb allò que pensem o sentim és molt més sincer i directe que referir els nostres pensaments o sentiments a altres persones que ens envolten.
- És fàcil que, quan estem pressionats per algú o alguna cosa de l'entorn, o quan volem evadir responsabilitats, acabem actuant i expressant-nos com no som en realitat.

MATERIAL PER A PARTICIPANTS

1 / ACONSEGUIM DADES DE JUVELON: QUINA PRESSIÓ REBEN ELS JOVES DE JUVELON?

Les i els participants han d'iniciar la segona fase del joc de l'aplicació que es van instal·lar en sessions anteriors.

2 / DESENVOLUPEM UN ECOMAPA

Les i els participants rebran les indicacions i els papers necessaris per desenvolupar l'ecomapa

3 / RECOMANANT LLEURE SALUDABLE

→ Pla de mínims

Les i els joves rebran la informació plantejada per la persona dinamitzadora a la fitxa 3.3.F. Caldrà tenir en compte que el grup de joves acabarà dividit en tres o quatre subgrups i cadas-

cun d'ells haurà de fer la seva cerca concreta al mòbil o ordinador. Un cop introduïda l'activitat, s'entregarà la fitxa 3.1.P a cada subgrup.

→ Pla de màxims

En aquesta activitat, el pla de màxims consistirà que el grup es desplaça a una o més entitats de proximitat per visitar-les. En aquesta visita es coneixeran les principals activitats de lleure de l'entitat que poden constituir una oportunitat de lleure saludable alternatiu al lleure actual no saludable.

4 / GRAVEM-NOS RECORDANT EL QUE HEM DESCOBERT DE JUVELON (III)!

→ Pla de mínims

En aquesta opció, el grup escoltarà l'exposició de les idees clau per part de qui facilita.

→ Pla de màxims

Si s'ha decidit acollir-se al pla de màxims, per desenvolupar aquesta activitat el grup haurà de fer un esforç de recapitulació dels aspectes importants treballats durant la sessió a fi de plasmar-los en un vídeo seguint les indicacions de la fitxa 1.3.P. A més a més, la persona facilitadora els podrà guiar amb les principals idees clau contingudes a la fitxa 2.4.F.

FITXA 3.1.P

CERCA D'ENTITATS O ADMINISTRACIONS QUE PROMOUEN ACTIVITATS DE LLEURE ALTERNATIU

- Formar petits grups de dues o tres persones.
- Amb el mòbil o l'ordinador, fer una cerca de tres o quatre activitats diferents i concretes que a Google estiguin classificades com a lleure alternatiu nocturn.
- Tenir en compte la classificació d'activitats que abans haurà comentat la persona dinamitzadora que cal considerar en aquesta cerca (esportives, tallers, teatre, espais de cinema, patins, curses amb bicicleta, ioga, "mindfulness").
- En la mesura del possible, es demana que siguin activitats reals, que es facin actualment en horari nocturn i en un lloc concret.
- A continuació, cada grup posarà en comú les seves cerques amb les dels altres grups.
- Tot seguit es farà una llista d'activitats reals i viables.
- Finalment, es discutirà en grup qui estaria en disposició de participar en moltes de les activitats triades. Valoració d'aspectes com la proximitat d'algunes d'aquestes activitats que no són del districte del grup, però que es fan periòdicament en altres districtes de la ciutat, els possibles esforços de conèixer altres grups o zones...





SESSIÓ 4. COMUNICA'T



OBJECTIUS

- SER CONSCIENT DEL PROPI ESTIL DE COMUNICACIÓ.
- IDENTIFICAR LES PARTICULARITATS, FEBLESES I FORTALESES DE CADA ESTIL COMUNICATIU PER RECOMANAR CAMINAR CAP A L'ASSERTIVITAT.

CONTINGUTS	ACTIVITAT I TEMPS PREVIST	ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES I MATERIAL PER LA FACILITACIÓ	MATERIAL PER A PARTICIPANTS
Recordatori de les idees de la sessió anterior i introducció de la sessió actual.	1 / Aconseguiu dades de Juvelon: com són les relacions dels joves? Temps previst 20 min	Fitxa 4.1.F. Indicacions sobre els continguts de la fase 3 del joc de l'app mòbil (amb qüestionari final de la sessió anterior) (pàg. 42). Introducció de les idees clau Fitxa 3.4.F. Idees clau de la sessió 4 (pàg. 47).	Material necessari per a la sessió Mòbil propi o ordinador de l'entitat/ escola. Fase 3 del joc de l'app mòbil.
Estils comunicatius. Assertivitat. Autoestima. Tolerància i acceptació dels altres. Escolta activa. Saber defensar els teus drets. Anàlisi d'avantatges i inconvenients dels diferents tipus de relacions.	2 / Com és el meu estil de comunicació? Temps previst 15 min	Fitxa 4.2.F. Indicacions per al desenvolupament del test de l'estil de comunicació propi (pàg. 43-45).	Fitxa 4.1.P. Test de l'estil de comunicació propi (pàg. 48).
	3 / Com es comuniquen els joves de Juvelon? Temps previst 45 min	Pla de mínims Fitxa 4.3.F. Síntesi de les sèries i pel·lícules on es donen els diferents estils de comunicació i les preguntes per guiar el debat (pàg. 45). Material necessari per a la sessió Projectar els vídeos en un ordinador. Pla de màxims Fitxa 4.4.F. Indicacions i proposta de joc de rol sobre els estils de comunicació perquè el representin les i els joves (pàg. 46).	Pla de mínims Material necessari per a la sessió Els i les participants no disposaran de fitxes pròpies. El facilitador haurà de mostrar els vídeos i guiar el debat. Pla de màxims: Fitxa 4.2.P. Joc de rol del personatge estàtic, Petri (pàg. 49). Fitxa 4.3.P. Joc de rol del personatge variable 1, Gem (estil comunicatiu passiu) (pàg. 49). Fitxa 4.4.P. Joc de rol del personatge variable 2, Pearl (estil comunicatiu agressiu) (pàg. 50). Fitxa 4.5.P. Joc de rol del personatge variable 3, Diamond (estil comunicatiu assertiu) (pàg. 50). Fitxa 4.6.P. Joc de rol del personatge contextual, Bara (pàg. 51). Material necessari per a la sessió Els i les participants no disposaran d'aquestes fitxes des de l'inici. La persona facilitadora només les entregará a aquells participants que representin el joc de rol. La resta de participants en seran observadors.
Síntesi d'idees clau i anticipar idees de la propera sessió.	4 / Gravem-nos recordant el que hem descobert de Juvelon (IV)! Temps previst 10 min	Síntesi de les idees clau Fitxa 3.4.F. Idees clau de la sessió 4 que cal presentar o promoure que els i les joves exposin en el seu vídeo (pàg. 47). Material necessari per a la sessió Càmera o mòbil com a alternativa si les noies i els nois no tenen mòbil. Anticipant les idees clau Fitxa 4.5.F. Idees clau de la sessió 5 (pàg. 47).	Pla de mínims Escollar l'exposició de la persona dinamitzadora. Pla de màxims Fitxa 1.1.P. Instruccions sobre la realització del vídeo (pàg. 20). Material necessari per a la sessió Mòbils dels nois i noies.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

MATERIAL PER LA FACILTACIÓ

1 / ACONSEGUIM DADES DE JUVELON: COM SÓN LES RELACIONS DELS JOVES DE JUVELON?

Totes les persones participants han de tenir instal·lada l'aplicació mòbil del programa per poder desenvolupar aquesta activitat. L'aplicació mòbil disposa d'un joc pensat per ser superat en set fases. Aquest serà el tercer dels set moments en què disposaran de temps per posar en pràctica els aprenentatges de la sessió anterior i aconseguir superar les fases que els/les portaran a guanyar el joc de l'app mòbil. Per tal que puguin jugar, els has de facilitar el codi de la fase 3 que trobaràs a la fitxa 4.1.F.



Heu de comentar en 10 minuts les preguntes del Quiz de l'última sessió!



S'utilitzarà la fitxa 3.4.F per introduir sintèticament les idees que es presentaran al llarg d'aquesta sessió.

FITXA 4.1.F

INDICACIONS SOBRE ELS CONTINGUTS DE LA FASE 3 DEL JOC DE L'APP MÒBIL (CODI FASE 3: 11B6A)

En aquesta fase del joc es portaran a terme proves perquè les i els joves puguin jugar i divertir-se. Al final hauran de respondre una sèrie de preguntes relacionades amb els coneixements, actituds/creences i habilitats generals associats al consum de drogues en joves de 16 a 21 anys i que s'han treballat a la tercera sessió del programa. El grup disposarà d'uns 10 minuts aproximadament per jugar al joc i anar superant les proves plantejades. Al final hauran de respondre les preguntes següents:

A / Sortir de festa implica emborratxar-se. Si no és així no té sentit sortir perquè no et divertiràs. **FALS**

☒ Si bé és cert que una part dels joves beuen alcohol quan surten, no cal beure alcohol per passar-s'ho bé sempre i estar còmode amb qui se surt. I, sobretot, no cal emborratxar-se per passar-s'ho bé. Posar-se límits és important per passar-s'ho bé. De fet, quan t'emborratxes, acostumes a no recordar els bons moments i fins i tot a viure moments desagradables (baralles, mareig, etc.).

B / Com més relacions tens al teu entorn és millor per a la teva salut. **FALS**

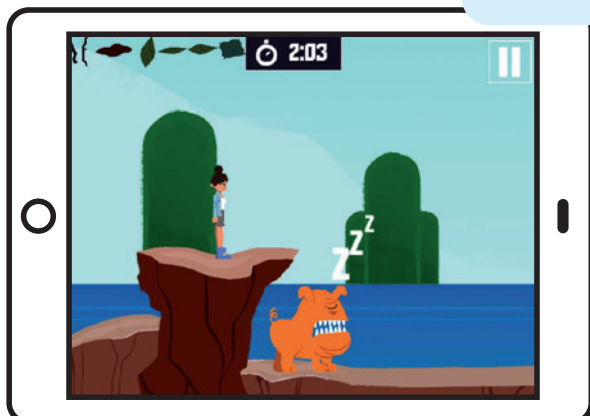
☒ És cert que tenir més relacions et permet escollir entre més persones i, per tant, la probabilitat d'obtenir els beneficis d'aquelles relacions que són positives és més gran. Ara bé, l'important en les relacions no és la quantitat sinó la qualitat. És important disposar de relacions positives i saludables.

C / Com ocupes el teu temps és un dels aspectes que cal tenir en compte per entendre per què una persona jove consumeix més o menys drogues o no en consumeix. **CERT**

☒ Hi ha algunes activitats de lleure que acostumen a estar menys relacionades amb el consum de drogues (fer esport, tocar un instrument, etc.). També és important la quantitat de temps que tens lliure d'ocupacions obligades (feina o estudis), ja que el fet d'estar desocupat es pot associar a més consum de drogues "per passar el temps".

D / L'única forma de no consumir drogues és quedar-te a casa i no fer res. **FALS**

☒ Hi ha moltes activitats que impliquen sortir de casa i no consumir drogues. Jugar a futbol, ballar, anar d'excursió... Fins i tot es pot sortir de festa sense consumir drogues. L'important és estar còmode amb la gent amb qui vas.



2 / COM ÉS EL MEU ESTIL DE COMUNICACIÓ?

FITXA 4.2.F

TEST DE COMUNICACIÓ

Es proposarà als joves que responguin el test següent per autoavaluar el seu estil de comunicació a l'inici de la sessió. L'han de respondre triant una de les lletres de la taula en cadascun dels 10 ítems que formen part del test:

Davant d'aquestes situacions, com et comportes?

1. En les converses amb les teves amistats:

- A / Els explico molt poques coses.
- B / Sóc una persona supercomunicadora, expresso tot allò que sento.
- C / Imposo gairebé sempre el meu punt de vista.

2. Si algú em critica, jo:

- A / Penso que sempre tenen raó. Jo sóc qui falla.
- B / Escoltaré la crítica i després hi estaré d'acord o no.
- C / Que ningú s'atreveixi a criticar-me!

3. Quan hi ha algun problema, què fas?

- A / No faig res. Que el solucionin els altres.
- B / Intento buscar solucions i accepto les idees dels altres.
- C / Amb una amenaça, ho resolc tot ràpidament.

4. Jo penso de mi mateix que...:

- A / Sóc un desastre, fallo en moltes coses.
- B / Em relaciono molt bé amb els altres, em veig bé.
- C / Sóc el millor, mai fallo en res, em veig superior.

5. Amb les meves amistats...:

- A / No participo.
- B / Crec que sóc important.
- C / Sense mi no hi ha colla.

6. Amb les persones de sexe diferent del meu, en parlar...:

- A / Em tallo, em fa vergonya parlar amb elles.
- B / Intento parlar bé, amb normalitat.
- C / No tinc problemes, aconsegueixo tot el que vull.

7. Quan parles amb els altres, quins gestos fas?

- A / Algunes vegades miro els ulls de qui em parla.
- B / Faig servir gestos adequats.
- C / Utilitzo els gestos adequats i d'altres que no en són tant.

8. Quan veus algun amic o amiga que t'agrada molt com vesteix i com és, tu:

- A / Callo i no li dic res.
- B / Li dic que m'agrada com va.
- C / Li dic que va molt malament, encara que sigui mentida.

9. Quan algú fa alguna cosa que no t'agrada:

- A / M'aguanto.
- B / Li dic amb educació que no em sembla bé el que està fent.
- C / Pobret el que s'atreveixi a fer una cosa que no m'agrada!

10. Quan dues persones estan conversant, tu:

- A / Estossegues perquè notin la teva presència.
- B / Emets una opinió sobre el que estan parlant.
- C / Interromps bruscament la conversa.

Per facilitar l'obtenció del resultat del test, la persona dinamitzadora pot proposar l'elaboració d'una taula com la següent:

NÚM. PREGUNTA	OPCIÓ A	OPCIÓ B	OPCIÓ C
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
Suma en cada columna el nombre de respostes que has donat de la lletra corresponent. Totals:			

RESULTATS DEL TEST

1 / Si gairebé totes les teves respostes són de la lletra A, la teva conducta es considera passiva.

2 / Si gairebé totes les teves respostes són de la lletra B, la teva conducta es considera assertiva.

3 / Si gairebé totes les teves respostes són de la lletra C, la teva conducta es considera agressiva.

Després que cadascú hagi fet la seva valoració del test, es poden treballar una mica els tres estils comunicatius a partir d'aquest resum:

ESTILS DE COMUNICACIÓ: ASSERTIU, PASSIU I AGRESSIU

Assertiu:

- És expressar les nostres idees, opinions, necessitats respectant sempre els altres.
- Mirant l'altra persona als ulls, amb un volum adequat de veu, una postura còmoda, etc.

El *missatge* que es pot interpretar és:

- Respecto la teva idea, la teva opinió, els teus sentiments, però jo...
- Estic d'acord amb tu, però, etc.

Comunicar-nos amb aquest estil provoca:

- Més seguretat en un mateix.
- Facilita les relacions amb els altres.

Passiu:

- És no poder defensar els nostres drets perquè no som capaços d'expressar els nostres sentiments, pensaments i opinions.
- Parlant en veu baixa, sense mirar l'interlocutor, tartamudejant...



El missatge que es pot interpretar és:

- Jo no compto, pots aprofitar-te de mi.
- Els meus sentiments no importen, només els teus.
- Les meves idees no són importants.

Comunicar-nos amb aquest estil provoca:

- Poca confiança en nosaltres mateixos.
- Inseguretat.

Agressiu:

- Expressar els nostres pensaments, sentiments i opinions de manera poc adequada i a la defensiva.
- Parlar en veu alta, amb molts gestos i amenaces amb les mans, cara d'estar empipat, etc.

El missatge que es pot interpretar és:

- Això és el que jo penso, tu ets estúpid per pensar d'una altra manera.
- Això és el que jo vull, el que tu vols no és important.
- Això és el que jo sento, el que tu sents no és el que tu sents.

Comunicar-nos amb aquest estil provoca:

- Tensió en les relacions amb els altres.
- Convivència difícil.
- Evitar trobades amb altres persones.

3 /COM ES COMUNIQUEN ELS JOVES DE JUVELON?

Aquesta activitat pretén que les i els joves participants puguin explorar els diferents estils de comunicació i quina repercussió té cadascun d'ells en les relacions amb les altres persones.

En el pla de mínims, aquesta activitat consistirà en la visualització de vídeos on es mostren els diferents estils comunicatius i les reaccions associades (l'ASPB facilitarà accés a aquest material en el document de "Recursos didàctics i activitats alternatives"). I en el pla de màxims, es treballarà l'entrenament d'habilitats a partir del joc de rol. En els dos models es representen situacions observades al Juvelon extraterrestre.

→ Pla de mínims

FITXA 4.3.F

SÍNTESI DE LES SÈRIES I PEL·LÍCULES ON ES DONEN ELS DIFERENTS ESTILS DE COMUNICACIÓ I LES PREGUNTES PER GUIAR EL DEBAT

Per desenvolupar aquest apartat s'utilitzaran talls de vídeo d'alguna sèrie recomanada per joves per fomentar que empatitzin amb el que es visualitza en el vídeo. Les instruccions de l'activitat es poden trobar en el document "Recursos didàctics i activitats alternatives".



→ Pla de màxims



Abans d'iniciar el joc de rol, és imprescindible saber com dur a terme aquesta activitat. En el document de "Recursos didàctics i activitats alternatives" trobaràs informació detallada sobre la tècnica del "role-playing" per entrenar habilitats socials per fer front la pressió social o per a decidir davant l'oferta de drogues.

Els i les joves poden integrar en el joc elements propers o vivències pròpies aproximant els personatges a la seva realitat. És molt important tenir en compte que en tot moment s'ha de conservar l'estructura del joc de rol.

Abans d'iniciar el joc de rol pots realitzar una de les activitats tipus trenca-gel que es proposen en el document de "Recursos didàctics i activitats alternatives". Aquesta activitat afavorirà l'èxit del joc i la motivació del grup de joves.

FITXA 4.4.F

INDICACIONS I PROPOSTA DE JOC DE ROL SOBRE ELS ESTILS DE COMUNICACIÓ QUE HAN DE REPRESENTAR ELS I LES JOVES

Al començament de la sessió, la persona facilitadora ha d'entregar les fitxes 4.2.P, 4.3.P, 4.4.P, 4.5.P i 4.6.P a cinc participants perquè puguin disposar de temps per llegir-les.

Un cop els i les "actors" hagin llegit el seu paper, el facilitador explicarà a la resta de participants que a continuació es farà una posada en escena d'una mateixa situació, però amb tres possibilitats de resolució diferent. Hi haurà un personatge estàtic, un personatge contextual que interacciona i tres personatges que actuaran per ordre consecutiu, de manera diferent, però en la mateixa situació. És important que els oients estiguin pendents de les reaccions diferents del personatge estàtic en funció de la forma d'actuar de cadascun dels personatges variables. Serà important que els i les oients estiguin pendents de les reaccions diferents del personatge estàtic, depenent de la forma d'actuar de cada personatge variable.

El personatge estàtic descrit a la fitxa 4.2.P. estarà sempre a l'escenari i haurà de modelar la seva reacció en funció de com actuïn la resta de personatges. És important que la persona facilitadora tingui en compte que el o la jove que representi aquest personatge ha de ser algú amb capacitat d'improvisació.

El personatge descrit a la fitxa 4.3.P. serà el primer que sortirà a l'escenari, conjuntament amb el personatge estàtic. Tots dos representaran l'escena durant un màxim de cinc minuts.

Tot seguit, el personatge estàtic es mantindrà a l'escenari i l'acompanyarà el personatge variable 2 descrit a la fitxa 4.4.P. Faran la representació durant un màxim de cinc minuts. Després, el personatge variable 2 marxarà de l'escenari.

Finalment entrarà en escena el personatge variable 3, descrit a la fitxa 4.5.P., i actuarà amb el personatge estàtic durant un màxim de cinc minuts. Després marxarà de l'escenari.

Cal tenir en compte que al llarg de l'escena es produeix la intervenció indirecta del personatge contextual descrit a la fitxa 4.6.P.

Arribats a aquest punt, la persona dinamitzadora preguntarà a tots els i les participants:

- Si creuen que la situació és realista.
- Quines diferències han identificat en cada personatge variable.
És important que qui dinamitzi tingui present que:
 - El personatge variable 1 (Gem) té un estil comunicatiu passiu que es caracteritza per: veu titubejant, postures tenses amb tendència a allunyar-se de la situació i expressions que denoten inseguretat.
 - El personatge variable 2 (Pearl) té un estil comunicatiu agressiu que es caracteritza per: gestos, tons de veu o expressions verbals impositius i poc respectuosos amb els drets dels altres, amb predomini de missatges en segona persona (tu). Diu el que pensa i el que sent sense tenir en compte si això afecta els altres. Té tendència a insultar, cridar, interrompre i amenaçar. No acostuma a cedir mai. Adopta una posició prepotent.
 - El personatge variable 3 (Diamond) té un estil comunicatiu assertiu que es caracteritza per: tons de veu, gestos o expressions verbals fermes, directes, honestos i oberts, amb predomini dels missatges en primera persona.
- El dinamitzador o dinamitzadora anirà introduint les particularitats de cada estil de comunicació, si és que el grup de joves no les introdueix.
- Com ha variat la forma d'actuar del personatge estàtic depenent de la forma en què ha actuat cada personatge variable?
- Hi ha algú que creu que es pot actuar d'una altra manera per millorar la resolució de la situació?
 - En aquest cas es convidarà algú a sortir (com a màxim, dues persones).

4 / GRAVEM-NOS RECORDANT EL QUE HEM DESCOBERT DE JUVELON (IV)!

Tal com s'ha indicat anteriorment, al final de cada sessió del programa s'hauran de posar en comú les idees clau treballades a la sessió. La persona facilitadora podrà escollir entre fer una presentació d'aquestes idees, buscant la implicació del grup, a partir d'una pluja d'idees (**opció de mínims**).

O fomentar que els i les joves es gravin (o gravar-los) mentre expliquen aquestes idees clau d'alguna forma dinàmica de la seva preferència (**opció de màxims**).

En els dos casos, les idees clau es presenten a la fitxa 3.4.F. Si s'escull l'opció de màxims, les i els joves disposaran d'una sèrie d'instruccions sobre la realització del vídeo, que la persona dinamitzadora podrà consultar a la fitxa 1.1.P.

FITXA 3.4.F

IDEES CLAU DE LA SESSIÓ 4 QUE CAL PRESENTAR O PROMOURE QUE LES I ELS JOVES EXPOSIN EN EL SEU VÍDEO

- Per comunicar-nos amb els altres hem de ser capaços d'expressar el que ens passa, tot i que això pugui no agradar a algú dels que ens envolten.
- Expressar-se amb naturalitat i alhora amb respecte envers els altres no és fàcil i senzill, però es pot aprendre a fer-ho.
- Callar el que sentim o opinem respecte d'algú o d'una situació concreta, sobretot quan ho fem per vergonya o incapacitat per fer-ho, no és una bona forma de comunicació.
- Dir el que pensem, prescindint de les conseqüències que això pot tenir o de si això pot ferir algú altre, no és una bona forma de comunicació.
- Expressar-se directament d'acord amb allò que pensem o sentim és molt més sincer i directe que referir els nostres pensaments o sentiments a altres persones que ens envolten.
- És fàcil que, quan estem pressionats per algú o alguna cosa de l'entorn, o quan volem evadir responsabilitats, acabem actuant i expressant-nos com no som en realitat.

FITXA 4.5.F

IDEES CLAU / SESSIÓ 5

- Els canvis d'humor i les alteracions emocionals i de l'estat d'ànim són propis de la interacció del nostre jo amb l'entorn i es donen en totes les etapes de la vida.
- Hi ha tècniques, que es poden aprendre, per controlar les alteracions emocionals i els sentiments de frustració.
- Les drogues, com a substàncies estimulants o depressores, són una solució fugaç, afronten el símptoma (timidesa, situació problemàtica, etc.), però no actuen sobre la causa que l'està produint.
- Adquirir capacitat de relaxar-se en els moments d'estrès i tensió ens ajuda a equilibrar-nos, especialment en moments de molta alteració emocional.
- Una de les conductes més útils quan ens trobem alterats emocionalment és buscar una persona de la nostra confiança que ens pugui acompanyar i fer costat.



MATERIAL PER A PARTICIPANTS

1 / ACONSEGUIM DADES DE JUVELON: COM SÓN LES RELACIONS DELS JOVES DE JUVELON?

Els i les participants hauran d'iniciar la tercera fase del joc de l'aplicació que es van instal·lar en sessions anteriors.

2 / COM ÉS EL MEU ESTIL DE COMUNICACIÓ?

Els i les participants realitzaran el test d'estil de comunicació propi i es valoraran davant les diverses situacions proposades.

FITXA 4.1.P

TEST DE L'ESTIL DE COMUNICACIÓ PROPI

Davant d'aquestes situacions, com et comportes?

1. En les converses amb les teves amistats:

- A / Els explico molt poques coses.
- B / Sóc una persona supercomunicadora, explico tot allò que sento.
- C / Imposo gairebé sempre el meu punt de vista.

2. Si algú em critica, jo:

- A / Penso que sempre tenen raó. Jo sóc qui falla.
- B / Escoltaré la crítica i després hi estaré d'acord o no.
- C / Que ningú s'atreveixi a criticar-me!

3. Quan hi ha algun problema, què fas?

- A / No faig res. Que el solucionin els altres.
- B / Intento buscar solucions i accepto les idees dels altres.
- C / Amb una amenaça, ho resolc tot ràpidament.

4. Jo penso de mi mateix que...:

- A / Sóc un desastre, fallo en moltes coses.
- B / Em relaciono molt bé amb els altres, em veig bé.
- C / Sóc el millor, mai fallo en res, em veig superior.

5. Amb les meves amistats...:

- A / No participo.
- B / Crec que sóc important.
- C / Sense mi no hi ha colla.

6. Amb les persones de sexe diferent del meu, en parlar...:

- A / Em tallo, em fa vergonya parlar amb elles.
- B / Intento parlar bé, amb normalitat.
- C / No tinc problemes, aconsegueixo tot el que vull.

7. Quan parles amb els altres, quins gestos fas?

- A / Algunes vegades miro els ulls de qui em parla.
- B / Faig servir gestos adequats.
- C / Utilitzo els gestos adequats i d'altres que no en són tant.

8. Quan veus algun amic o amiga que t'agrada molt com vesteix i com és, tu:

- A / Callo i no li dic res.
- B / Li dic que m'agrada com va.
- C / Li dic que va molt malament, encara que sigui mentida.

9. Quan algú fa alguna cosa que no t'agrada:

- A / M'aguanto.
- B / Li dic amb educació que no em sembla bé el que està fent.
- C / Pobret el que s'atreveixi a fer una cosa que no m'agrada!

10. Quan dues persones estan conversant, tu:

- A / Estossegues perquè notin la teva presència.
- B / Emets una opinió sobre el que estan parlant.
- C / Interromps bruscament la conversa.

3 / COM ES COMUNIQUEN ELS I LES JOVES DE JUVELON?

→ Pla de mínims

El grup visualitzarà vídeos on es mostren estils comunicatius i reaccions associades.

→ Pla de màxims

La persona facilitadora treballarà l'entrenament d'habilitats a partir del joc de rol. Per aquesta activitat és molt important que la persona facilitadora revisi les instruccions del role-playing i realitzi una activitat tipus trenca-gel abans de començar (veure el document de "Recursos didàctics i activitats alternatives").



FITXA 4.2.P

JOC DE ROL DEL PERSONATGE ESTÀTIC, PETRI

Tu ets el/la Petri. Has sortit a sopar i de festa amb el/la Gem, el/la Diamond i el/la Pearl. Has tingut una setmana molt dura, amb molts conflictes a l'escola i al barri, i avui has sortit a passar-t'ho bé al màxim.

Has begut uns quants cubates i vas una mica tocadet/a. La gent és molt pesada i es fica pel mig. Els bars són plens, els carrers també... n'estàs fins al capdamunt! Quan entres a la discoteca, una persona et trepitja i amb això ja en tens prou. Li claves una empenta ben forta. Què s'ha pensat! Ell/a et torna l'empenta i us comenceu a barallar. Alguns dels seus amics/amigues es fiquen a la baralla.

El teu personatge s'haurà d'adaptar a la situació i reaccionar en funció de com actuïn els altres personatges. Has d'improvisar. Les recomanacions següents et poden ajudar, quan actuï el personatge:

- Gem (personatge 1): convé que evidencïis que no el tens res en compte.
- Pearl (personatge 2): convé que et posis més agressiu.
- Diamond (personatge 3): convé que t'aturis a pensar i acabis demanant disculpes.

FITXA 4.3.P

JOC DE ROL DEL PERSONATGE VARIABLE 1, GEM (ESTIL COMUNICATIU PASSIU)

Ets el/la Gem i a tu els conflictes no t'agraden. Acostumes a evitar-los. Parles fluixet i et costa mantenir la mirada fixa. Avui has sortit a sopar i de festa amb els teus amics i amigues Petri, Pearl i Diamond. Tots/totes aneu col·locadets, però el/la Petri va passada de voltes. Tot just acabeu d'entrar a la discoteca i el/la Petri s'ha començat a barallar amb una persona. A tu, normalment, ja sempre et fa una mica de por el/la Petri i en aquesta situació encara més. A tu t'agrada passar desapercebut/uda. Saps que hauries de dir prou al/la Petri i, juntament amb la resta de companys/es, marxar cap a una altra banda de la discoteca o fins i tot cap a casa, però no t'hi atreveixes i fas com si no haguessis vist la baralla. De cop, reps una bufetada d'un dels amics/amigues de la persona amb qui el/la Petri ha començat la baralla. No fas res, abaixes la mirada i et quedes clavat/da sense reaccionar.

El teu personatge es caracteritza per: veu titubejant, postures tenses amb tendència a allunyar-te de la situació i expressions que denoten inseguretat.

FITXA 4.4.P

**JOC DE ROL DEL PERSONATGE VARIABLE 2, PEARL
(ESTIL COMUNICATIU AGRESSIU)**

Ets el/la Pearl, una persona molt segura de tu mateixa i no deixes que ningú et falti el respecte. Si has de cridar o barallar-te amb algú ho fas, perquè no estàs de cap manera disposat/da que et faltin el respecte. Abans eres més aviat tímid/a, però un dia te'n vas cansar i vas dir prou. Des de llavors sempre defenses la teva opinió costi el costi i amb les formes que calgui. Avui has sortit a sopar i de festa amb els teus amics i amigues Petri, Gem i Diamond. Tots/totes aneu col·locadets/es, però el/la Petri va passat/da de voltes. Tot just acabeu d'entrar a la discoteca i el/la Petri s'ha començat a barallar amb una persona. Tu et fiques també a la baralla i animes al/la Petri perquè es continui barallant (burxes, crides...).

El teu personatge es caracteritza per: gestos, tons de veu o expressions verbals impositius i poc respectuosos amb els drets dels demés, amb predomini de missatges en segona persona (tu). Diu el que pensa i sent sense tenir en compte si això afecta als demés. Té tendència a insultar, cridar, interrompre i amenaçar. No acostuma a cedir mai. Adopta una posició prepotent.

FITXA 4.5.P

**JOC DE ROL DEL PERSONATGE VARIABLE 3, DIAMOND
(ESTIL COMUNICATIU ASSERTIU)**

Ets el/la Diamond, una persona a qui no agraden els conflictes, però si se'n produeixen intentes solucionar-los parlant del que ha passat. Creus que parlant la gent s'entén, sempre que no es cridin o callin les coses que realment es pensen i se senten. Avui has sortit a sopar i de festa amb els teus amics i amigues Petri, Gem i Pearl. Tots/totes aneu col·locadets/es, però el/la Petri va passat/da de voltes. Tot just acabeu d'entrar a la discoteca, i el/la Petri s'ha començat a barallar amb una persona. El primer que fas és agafar el/la Petri, mirar-lo/la als ulls i dir-li que saps que està molt nerviós/a, que ha tingut una setmana difícil, però que precisament per això sou tots/totes aquí de festa, que l'important és passar-vos-ho bé i deixar-vos de baralles. Que es calmi, que tu estàs disposat/da a ajudar-lo/la i que és millor que marxeu cap a una altra banda de la discoteca. Tot seguit parles amb la persona amb qui ha començat la baralla, li demanes disculpes i li dones la mà. Li fas entendre que ha estat un moment de descontrol del teu amic/amiga i que no tornarà a passar.

El teu personatge es caracteritza per: tons de veu, gestos o expressions verbals fermes, directes, honestos i oberts, amb predomini dels missatges en primera persona.

4 / GRAVEM-NOS RECORDANT EL QUE HEM DESCOBERT DE JUVELON (IV)!

→ Pla de mínims

En aquesta opció, el grup escoltarà l'exposició de les idees clau de la persona facilitadora.

→ Pla de màxims

Si s'ha decidit acollir-se al pla de màxims, per desenvolupar aquesta activitat el grup haurà de fer un esforç de recapitulació dels aspectes importants treballats durant la sessió a fi de plasmar-los en un vídeo seguint les indicacions de la fitxa 1.1.P. A més a més, la persona facilitadora els podrà guiar amb les principals idees clau contingudes a la fitxa 3.4.F.

FITXA 4.6.P

JOC DE ROL DEL PERSONATGE CONTEXTUAL, BARA

Tu ets el/la Bara. Et trobes a la discoteca, passant-ho bé amb els teus amics i amigues i mentre estàs ballant trepitges, sense voler, el/la Petri. El/La Petri t'empeny, tu t'hi tornes i us comenceu a barallar. Alguns dels seus amics i amigues es fiquen a la baralla.

El teu personatge té la intenció de deixar estar la baralla, però no és fàcil amb Petri i varia segons l'amic/amiga que es fica a la baralla.





SESSIÓ 5.

ATURA EL MAL + ROTLLO!



OBJECTIUS

- IDENTIFICAR LES EMOCIONS DESAGRADABLES QUE PODEN CONDUIR AL CONSUM DE DROGUES.
- POSAR EN PRÀCTICA TÈCNiques PER GESTIONAR I AFRONTAR LES EMOCIONS DESAGRADABLES.

CONTINGUTS	ACTIVITAT I TEMPS PREVIST	ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES I MATERIAL PER LA FACILITACIÓ	MATERIAL PER A PARTICIPANTS
Recordatori de les idees de la sessió anterior i introducció de la sessió actual.	1 / Aconseguiu dades de Juvelon: com es comuniquen els joves? Temps previst 20 min	Fitxa 5.1.F. Indicacions sobre els continguts de la fase 4 del joc de l'app mòbil (amb qüestionari final de la sessió anterior) (pàg. 54). Introducció de les idees clau Fitxa 4.5.F. Idees clau de la sessió 5 (pàg. 59).	Material necessari per a la sessió Mòbil propi o ordinador de l'entitat/ escola. Fase 4 del joc de l'app mòbil.
Emocions desagradables (tristesa, angoixa, estrès...) que porten o poden portar a consumir.	2 / Posem-nos a la pell d'un jove! Temps previst 25 min	Fitxa 5.2.F. Indicacions per al cas introspectiu (pàg. 55-56).	
Tècniques de gestió i afrontament de les emocions desagradables.	3 / Tècniques per a la gestió d'emocions. Temps previst 35 min	Fitxa 5.3.F. Indicacions de control cognitivoconductual per a l'afrontament d'emocions desagradables (pàg. 56-57). Fitxa 5.4.F. Indicacions per a la persona facilitadora per posar en pràctica la tècnica de relaxació a la sessió (pàg. 58).	Fitxa 5.1.P. Indicacions de control cognitivoconductual per a l'afrontament d'emocions (pàg. 60-61). Fitxa 5.2.P. Aprenent a relaxar-nos (tècniques de relaxació per a les i als joves) (pàg. 61).
Síntesi d'idees clau i anticipar idees de la propera sessió.	4 / Gravem-nos recordant el que hem descobert de Juvelon (V)! Temps previst 10 min	Síntesi de les idees clau Fitxa 4.5.F. Idees clau de la sessió 5 que cal presentar o promoure que els joves exposin en el seu vídeo (pàg. 59). Material necessari per a la sessió Càmera o mòbil com a alternativa si els nois i noies no tenen mòbil. Anticipant les idees clau Fitxa 5.5.F. Idees clau de la sessió 6 (pàg. 59).	Pla de mínims Escollar l'exposició de la persona dinamitzadora. Pla de màxims Fitxa 1.1.P. Instruccions sobre la realització del vídeo (pàg. 20). Material necessari per a la sessió Mòbils dels nois/es.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

MATERIAL PER LA FACILITACIÓ

1 / ACONSEGUIM DADES DE JUVELON: COM ES COMUNIQUEN ELS JOVES DE JUVELON?

Totes les persones participants han de tenir instal·lada l'aplicació mòbil del programa per poder desenvolupar aquesta activitat. L'aplicació mòbil disposa d'un joc pensat per ser superat en set fases. Aquest serà el quart dels set moments en què disposaran de temps per posar en pràctica els aprenentatges de la sessió anterior i aconseguir superar les fases que els/les portaran a guanyar el joc de l'app mòbil. Per tal que puguin jugar, els has de facilitar el codi de la fase 4 que trobaràs a la fitxa 5.1.F.



Heu de comentar en 10 minuts les preguntes del Quiz de l'última sessió!



S'utilitzarà la fitxa 4.5.F per introduir sintèticament les idees que es presentaran al llarg d'aquesta sessió.

FITXA 5.1.F

INDICACIONS SOBRE ELS CONTINGUTS DE LA FASE 4 DEL JOC DE L'APP MÒBIL (CODI FASE 4: B2A05)

En aquesta fase del joc es portaran a terme proves perquè les i els joves puguin jugar i divertir-se i, al final, hauran de respondre una sèrie de preguntes relacionades amb els coneixements, actituds/creences i habilitats generals associats al consum de drogues en joves de 16 a 21 anys de Juvelon i que s'han treballat a la quarta sessió del programa. El grup disposarà d'uns 10 minuts aproximadament per jugar al joc i anar superant les proves plantejades. Al final hauran de respondre les preguntes següents:

A / Algunes persones que acostumen a tenir un estil passiu utilitzen l'alcohol com a mitjà per desinhibir-se i evitar aquest estil. CERT

☒ És interessant assenyalar que si bé inicialment sembla que la timidesa i la baixa autoestima pròpies d'aquest estil queden superades, posteriorment la persona se sent pitjor. Les habilitats assertives s'han de treballar de forma conscient perquè l'alcohol no fa que aquestes millorin de forma duradora i totes soles. En canvi, les conseqüències negatives de l'alcohol sí que perduren en el temps.

B / La persona amb un estil de comunicació assertiu acostuma a parlar baixet i sense mirar els altres als ulls perquè així els respecta i no els molesta. FALS

☒ Aquestes són característiques pròpies d'una persona que utilitza un estil de comunicació passiu.

C / La persona amb un estil de comunicació passiu acostuma a parlar de forma impositiva, en alguns casos fins i tot cridant per imposar la seva opinió, que considera que és la vàlida. FALS

☒ Aquestes són característiques pròpies d'una persona que utilitza un estil de comunicació agressiu.

D / El Marc està actuant de forma assertiva si, quan està cansat i vol marxar cap a casa, tot i que els amics li diuen que si pren alguna cosa podrà sortir de festa perquè no notarà el cansament, es manté ferm i els diu: "Gràcies per l'ofertament, però no vull sortir, estic cansat i me'n vaig cap a casa". CERT

E / Estàs molt nerviós perquè tens un examen amb una professora que no t'agrada. Ja has viscut amb ella més d'una situació de crits i retrets. Et sembla una inepta. Només veure-la ja et comuniques de forma agressiva amb ella. Per evitar acabar novament a crits, et fumes un porro. Els porros fan que deixis d'utilitzar un estil agressiu i puguis aprovar l'examen. FALS

☒ Si bé és cert que sovint els porros fan que les persones es tranquil·litzin, cal tenir en compte que això no és sempre així. El cànnabis és primerament estimulants i després depressor del sistema nerviós central. A dosis altes sempre n'és depressor. A més, amb els porros, la capacitat de concentració queda reduïda i, per tant, aprovar l'examen serà encara més difícil.

2 / POSEM-NOS A LA PELL D'UN JOVE!

Aquesta activitat es pot desenvolupar de dues maneres diferents. En aquells casos en què la persona facilitadora consideri que no està contraindicat l'ús del cas introspectiu, ja sigui perquè el grup és prou madur o perquè no hi ha cap persona amb antecedents de trastorns psicòtics, es farà la lectura del cas de forma pausada i convidant a un especial nivell de concentració i relaxació, però sense arribar a generar una profunda relaxació que implicaria dedicar-hi més temps. En els casos en què això no sigui possible, simplement es llegirà el cas. La persona facilitadora haurà d'indicar que el cas es basa en la història viscuda per un dels joves del planeta.

Per fer ús de la tècnica del cas introspectiu s'ha de generar un clima de concentració, relaxació i tranquil·litat, però sense arribar a una relaxació profunda. Només s'haurà d'emfasitzar més l'empatia amb el personatge. Caldrà que les i els participants es relaxin lleugerament i es vagin posant progressivament a la pell del protagonista de la història. Qui faciliti ho haurà d'indicar i haurà d'anar fent pauses progressivament, jugar amb el to de veu, apel·lar a les emocions sentides pel protagonista i anar conduint els participants a situar-se com a protagonistes del cas. Els elements indicats en color diferent només es llegiran si es fa ús del cas introspectiu.

FITXA 5.2.F

INDICACIONS PER AL DESENVOLUPAMENT D'UN CAS LLEGIT DE FORMA INTROSPECTIVA O DE FORMA SIMPLE

Fase 1 (10 min)

Ets el Manuel, un noi de 17 anys que vas néixer en una petita ciutat llunyana d'on vius actualment i que des de fa set anys vius a la ciutat principal del planeta (pausa).

Durant l'últim any d'educació secundària anaves amb un grup de nois amb qui t'entenes molt bé i et senties un més d'ells (pausa). Et senties feliç (pausa). Alguns d'ells consumien porros perquè així se sentien millor i reien (pausa). Tu ho havies fet algun cop, però no t'agradava gaire (pausa). Moltes tardes us assèieu en un banc per xerrar o passejàveu pel barri (pausa). No era la vida que volies, però et senties feliç (pausa) allà, amb ells, en grup. No com a casa (pausa).

Aquest curs, des que has començat un programa per aprendre una professió, ja no tens gaire temps i no els veus gaire sovint (pausa).

Estàs molt motivat a les classes perquè la matèria t'agrada i creus que t'ajudarà a trobar una feina (pausa). Ets sentit útil i que la teva vida té sentit (pausa). T'entens bé amb el professorat i el grup i només has faltat algun dia a classe per problemes a casa (pausa).

En els primers exàmens tens molt bones notes (pausa), cosa que et motiva a continuar tot i que els problemes a casa van en augment. A casa tot són plors i crits, però aquí sents que estàs fent coses que et fan pensar en un futur diferent (pausa).

A les tardes, a vegades vas a jugar a futbol amb un equip que han organitzat un grup d'educadors del barri (pausa). Tu hi vas perquè t'agrada el futbol, però encara no coneixes gaire la gent (pausa). Sents vergonya i timidesa, però alhora il·lusió (pausa). És un grup de joves molt diferent del que estàs habituat i això et fa por (pausa). Però al mateix temps t'ajuda a veure que no tot són problemes (pausa).

Una tarda, quan tornes a casa, et trobes una situació que et desborda (pausa). Ja no pots aguantar més en aquesta casa (pausa). Et genera molta angonya (pausa). Et sents molt nerviós (pausa). No saps què fer per aturar aquesta situació, però per ara l'únic que pots fer és donar un cop de porta i tornar al carrer (pausa).

Fase 2 (5 min)

Què fas?

(La persona facilitadora dóna peu a les i als participants perquè facin una pluja d'idees alternatives sobre l'acabament del cas.)

Quan la lectura introspectiva estigui contraindicada, el cas es

llegirà directament i en tercera persona (no en primera, que és com està redactat), sense pauses i buscant l'empatia de les i dels joves, però sense facilitar que aquests es posin completament a la pell del protagonista.

En els dos casos, la lectura del cas implicarà la fase 1 del desenvolupament de l'activitat i suposarà uns 10 minuts com a màxim.

La fase 2 implicarà que les i els joves puguin proposar durant cinc minuts com avançaria el cas.

A la fase 3, la persona facilitadora plantejarà durant 5-10 minuts les dues alternatives de resolució i explicarà que hi ha estratègies per afrontar les emocions desagradables més enllà del consum.

3 / TÈCNiques PER A LA GESTIÓ D'EMOCIONS

És important que la persona facilitadora lligui el cas anterior, independentment de com hagi estat llegit, amb tècniques o estratègies pràctiques que ajuden a donar resposta i afrontar de forma saludable les emocions desagradables que, com el o la jove extraterrestre, patim en el dia a dia. Serà important ressaltar que TOTS i TOTES patim aquestes emocions desagradables, independentment de l'edat i l'origen, i que podem aprendre a afrontar-les amb èxit.

D'acord amb això, la persona facilitadora podrà emprar la metàfora de la maleta o motxilla d'eines que cal anar omplint. Comentarà verbalment durant uns 5-10 minuts alguns dels aspectes presents a la fitxa 5.3.F i entregará als participants la fitxa 5.1.P. Indicarà que totes aquestes són eines que les i els joves de Juvelon utilitzen i que ells i elles poden introduir a la seva motxilla.

Fase 3 (10 min)

A / Te'n vas a la plaça on et trobaves l'any passat amb els companys de secundària. Ells coneixen la situació de casa teva, t'entendran. Et recomanen fumar-te un porro per relaxar-te. Tu no ho veus gaire clar. Et truquen de casa unes quantes vegades i et fan crits. Et poses més nerviós encara. Un dels teus amics et diu que a ell, sempre que té problemes amb algú, li funciona molt bé fumar-se un porro: "T'oblides de tot, tio. Ja hi pensaràs demà". Finalment decideixes fumar-te un porro.

B / Te'n vas al camp de futbol. Avui no et tocava partit, però els educadors de carrer i els teus companys d'equip acostumen a ser-hi totes les tardes. Ells no coneixen la situació de casa. No saps si s'espantaran. Però el que necessites és fer uns quants xuts a la pilota i oblidar-te una estona de la situació. Potser algú que no en sàpiga res et podrà ajudar.

(La persona facilitadora explicarà que aquestes són dues possibles alternatives d'acabament del cas que són bastant habituals. Si a la fase 2 ha sortit alguna alternativa semblant, es connectarà amb aquesta. Serà important fer la reflexió que potser la sortida més fàcil és l'evasió i la tornada a ambients que, tot i ser nocius, són coneguts. Però aquesta no és l'única i, sobretot, no és la millor de les sortides. Parlar amb persones potser poc conegudes però no contaminades pel problema que tu tens, fer esport, aplicar tècniques de relaxació i altres estratègies semblants, és útil. Tot i que inicialment no sembli la sortida més fàcil, finalment és la que dóna millors fruits.)

FITXA 5.3.F

INDICACIONS DE CONTROL COGNITIVOCONDUCTUAL PER A L'AFRONTAMENT D'EMOCIONS DESAGRADABLES

La depressió i l'angoixa

- A la nostra societat, els símptomes de depressió i angoixa són comuns, especialment durant l'adolescència.
- Ni l'alcohol ni les altres drogues solucionen els problemes, ni la depressió, ni l'angoixa. Ben al contrari, poden agreujar-les.

Què puc fer quan tinc problemes?

Pensa:

- 1 / NO ETS L'ÚNICA PERSONA. A moltes persones els passen coses semblants a les teves. Tothom té problemes. És important aprendre a acceptar-los i enfrontar-s'hi de la manera més saludable possible.
- 2 / NO ESTÀS SOL/A davant els problemes. Sempre pots trobar alguna persona que t'entengui i et pugui ajudar (familiars, professorat, amistats...).
- 3 / Els metges i psicòlegs poden ajudar-te a sentir-te millor amb tu mateix i a construir el teu futur d'ara endavant. EL TEU FUTUR DEPÈN DE TU.

Tècniques per enfrontar-se a la depressió i l'angoixa

- 1 / Planificar-se i resoldre els problemes pas a pas.
- 2 / Reconèixer i expressar les opinions i els sentiments (especialment els negatius).
- 3 / Aprendre a perdonar, no tenir rancúnia.
- 4 / Evitar el perfeccionisme i la tendència a preocupar-se excessivament per les coses.
- 5 / Aprendre a tolerar el fracàs i la frustració.
- 6 / Augmentar l'autoestima i la seguretat en un mateix (llistes).
- 7 / Autorecompensar-se.
- 8 / Autocontrolar-se davant l'estrès (exemples).

No hi haurà temps per treballar aquestes eines a la sessió, només per presentar-les. Les persones educadores les poden utilitzar posteriorment al programa com a eines útils per ajudar les i els joves a afrontar problemes molt freqüents en aquestes edats com l'estrès i les emocions desagradables. Com que estan disponibles a les fitxes, les persones joves hi poden recórrer en altres moments i practicar-les amb més profunditat.

Tot seguit donarà peu, durant 10-15 minuts, perquè les i els joves puguin explicar algunes eines que ells i elles utilitzen per relaxar-se, alliberar l'angoixa, fomentar l'autoestima, etc., i que podria ser útil recomanar a joves extraterrestres.

Finalment, la persona facilitadora conduirà durant 15 minuts la dinàmica descrita a la fitxa 5.4.F i posarà en pràctica la tècnica de relaxació que s'hi descriu, indicant que és una eina molt utilitzada per les i pels joves de Juvelon.

Augmentar l'autoestima

- 1 / Fer dues llistes, l'una de les qualitats positives i l'altra de les negatives d'un mateix (com a persona, amic/ga, fill/a, estudiant, esportista, etc.).
- 2 / Comprovar quina de les dues llistes és més llarga i compensar-les.
- 3 / Pensar diferents maneres de canviar les coses que no agraden d'un mateix o aprendre a veure-les d'una manera més positiva.
- 4 / Penjar la llista de qualitats positives en un lloc visible per poder fer-li una ullada quan es té "un dia dolent".

Autocontrolar-se davant l'estrès

Efectes de l'estrès

- Acceleració del ritme cardíac
- Sensació de manca d'aire
- Mal de cap o de ventre
- Opressió al pit
- Sudoració
- Sequedat de boca
- Diarrea o vòmits
- Alteracions de la gana o el son
- Problemes de concentració i/o memòria
- Depressió, tristesa, plor
- Nerviosisme (tics, inquietud)
- Ansietat, preocupació
- Irritabilitat, agressivitat

Autoinstruccions tranquil·litzadores

- Mantinc la calma, em relaxo.
- Penso en el que vull aconseguir.
- Probablement no sóc feliç o no em trobo bé i és per aquesta raó que em mostro tan irritable.
- No permetré que això m'afecti d'aquesta manera.
- La veritat és que no m'importa el que diu.
- Trobo l'aspecte positiu.
- No necessito demostrar res a ningú.
- Em prendré les coses en la seva justa mesura.
- No trec les coses de lloc.
- No hi ha motiu per enfadar-me tant.
- És una llàstima que aquesta persona s'hagi de comportar d'aquesta manera.
- No puc pretendre que la gent actui sempre com jo voldria.
- Analitzo el problema, potser té una solució.
- Tinc dret a estar enfadat, però procuraré adoptar una solució civilitzada.

Autoinstruccions d'enfrontament positives

Abans de la situació:

- Estic preparat, puc fer-ho bé.
- En altres ocasions m'ha sortit bé, per què no avui?
- Total, només serà mitja hora, no tot el dia.
- Es lògic que estigui nerviós.
- Tot anirà bé.
- No em serveix de res pensar en negatiu.

Durant la situació:

- Ho estic fent tan bé com puc. Ningú no pot exigir-me més.
- Tot s'haurà acabat en un minut.
- Respiro i procuro relaxar-me.
- Sempre puc consultar les notes (en un discurs).
- Vaig per ordre, no em precipito.

Després de la situació:

- Ho he fet/aconseguit!
- Ho he fet bastant bé!
- Em sento orgullós de mi mateix.
- He d'explicar a ... com m'ha anat l'examen.



A la guia apareixen descrites moltes tècniques. No és necessari fer-les totes, es poden escollir aquelles que millor s'adaptin a la necessitat de les i els joves del grup.

FITXA 5.4.F

INDICACIONS A LA PERSONA FACILITADORA PER POSAR EN PRÀCTICA LA TÈCNICA DE RELAXACIÓ A LA SESSIÓ

El moderador/a demanarà al grup que es desprenguin de qualsevol objecte que tinguin a les mans i que mentre estiguin asseguts estirin el coll, el tronc i les extremitats fins que notin que aquestes comencen a pesar.

Ahora, els demanarà que tanquin els ulls i que prenguin i expulsin aire profundament i lentament. Després d'uns segons, el moderador/a els demanarà que estrenyin els punys i estirin les cames tot el que puguin fins a notar una lleu molèstia per tal de fer conscient la sensació muscular que té lloc quan la persona es troba tensa.

A continuació els demanarà que relaxin lentament els músculs perquè també facin conscient la sensació de benestar que això produeix. Després, sempre amb els ulls tancats i mantenint una respiració lenta i rítmica, els demanarà que pensin en una situació en què s'hagin trobat molt bé, a gust i n'hagin gaudit.

La persona moderadora dirà en veu alta "em trobo bé, a gust i n'estic gaudint" perquè les i els participants s'ho repeteixin ells mateixos internament. Després d'uns segons, els demanarà que pensin en una situació que hagin viscut en la qual s'hagin trobat una mica malament. Després d'uns segons, els demanarà que tornin a recordar la situació agradable anterior repetint-se ells mateixos "em trobo bé, a gust i n'estic gaudint". Posteriorment els indicarà que vagin obrint els ulls lentament i acomodant-se a la cadira.

Després d'aquesta experiència, qui modera els preguntarà com se senten, si es troben a gust i en estat de relaxació. La majoria de joves segurament diran que sí, si bé també és possible que algun d'ells comenti que no ha pogut experimentar allò que l'activitat es proposava. Això dependrà, entre altres coses, de la seva capacitat d'atenció i concentració per seguir les indicacions respecte al desenvolupament d'aquest exercici al llarg de la sessió i de les seves creences sobre si l'activitat serà útil.

La persona moderadora demanarà al grup si ha notat algun canvi emocional en passar de pensar en la situació agradable a la desagradable i, de nou, a l'agradable. Si la seva resposta es afirmativa, qui modera podrà fer-los notar la seva capacitat per autogestionar les emocions en funció del control del pensament i del contingut del llenguatge interior que utilitzen en cada moment. Els comentarà que utilitzar aquestes estratègies eficaçment, amb certa freqüència i davant situacions tenses, requereix un entrenament que ha de començar en situacions més relaxades, de la mateixa manera que per poder conduir un automòbil per una autopista amb molt de trànsit, abans s'han hagut de fer les primeres pràctiques en un entorn amb pocs cotxes al voltant.

Això no obstant, amb pràctica i autoconsciència de les idees i pensaments propis, les persones poden arribar a reinterpretar les situacions que els produeixen tensió, donar-los significats que els creïn menys frustració, autogestionar les seves pròpies emocions i mostrar menys reaccions explosives negatives davant els altres i davant els seus fills i filles. D'altra banda, aquests patrons de comportament serviran de model adequat perquè els fills i filles també vagin desenvolupant estratègies d'autoregulació emocional i del comportament.

Per acabar, comentarà a les i als joves que a la fitxa 5.2.P "Aprentent a relaxar-nos" trobaran indicacions per practicar la relaxació.



4 / GRAVEM-NOS RECORDANT EL QUE HEM DESCOBERT DE JUVELON (V)!

Tal com s'ha indicat anteriorment, al final de cada sessió del programa s'hauran de posar en comú les idees clau treballades a la sessió. Qui facilita podrà escollir entre fer una presentació d'aquestes idees, buscant la implicació del grup, a partir d'una pluja d'idees (**opció de mínims**).

O fomentar que les i els joves es gravin (o gravar-los) mentre expliquen aquestes idees clau d'alguna forma dinàmica de la seva preferència (**opció de màxims**).

En els dos casos, les idees clau es presenten a la fitxa 4.5.F. Si s'escull l'opció de màxims, les i els joves disposaran d'una sèrie d'instruccions sobre la realització del vídeo, que la persona dinamitzadora podrà consultar a la fitxa 1.1.P.

FITXA 4.5.F

IDEES CLAU DE LA SESSIÓ 5 QUE CAL PRESENTAR O PROMOURE QUE ELS JOVES EXPOSIN EN EL SEU VÍDEO

- Els canvis d'humor i les alteracions emocionals i de l'estat d'ànim són propis de la interacció del nostre jo amb l'entorn i es donen en totes les etapes de la vida.
- Hi ha tècniques, que es poden aprendre, per controlar les alteracions emocionals i els sentiments de frustració.
- Les drogues, com a substàncies estimulants o depressores, són una solució fugaç, afronten el símptoma, però no actuen sobre la causa que l'està produint.
- Adquirir capacitat de relaxar-se en els moments d'estrès i tensió ens ajuda a equilibrar-nos, especialment en moments de molta alteració emocional.
- Una de les conductes més útils quan ens trobem alterats emocionalment és buscar una persona de la nostra confiança que ens pugui acompanyar i fer costat.

FITXA 5.5.F

IDEES CLAU / SESSIÓ 6

- Tot i que les conductes addictives són individuals, aquestes no es donen en un context de privacitat, sinó que s'instauren en un entorn de relacions personals i institucionals.
- Les conductes addictives, en la mesura que anul·len progressivament la llibertat de la persona, sovint sense que aquesta se'n adoni, són generadores de conflictes i dilemes.
- Se sol presentar un dilema quan, davant d'una situació determinada, apareixen com a mínim dues conductes possibles.
- Els dilemes solen produir-se sobre situacions amb un mínim de complexitat, que no accepten solucions simples.
- Trobar solucions per als dilemes suposa analitzar les situacions problemàtiques, cercar alternatives, analitzar-les i escollir la millor solució.



MATERIAL PER A PARTICIPANTS

1 / ACONSEGUIM DADES DE JUVELON: COM ES COMUNIQUEN ELS JOVES DE JUVELON?

Les i els participants hauran d'iniciar la quarta fase del joc de l'aplicació que es van instal·lar en sessions anteriors.

2 / POSEM-NOS A LA PELL D'UNA PERSONA JOVE!

No es necessita cap material específic per a aquesta activitat.

3 / TÈCNiques PER A LA GESTIÓ D'EMOCIONS

La persona facilitadora haurà d'entregar al grup les fitxes 5.1.P i 5.2.P.

4 / GRAVEM-NOS RECORDANT EL QUE HEM DESCOBERT DE JUVELON (V)!

→ Pla de mínims

En aquesta opció, el grup escoltarà l'exposició de les idees clau de la persona facilitadora.

→ Pla de màxims

Si s'ha decidit acollir-se al pla de màxims, per al desenvolupament d'aquesta activitat el grup haurà de fer un esforç de recapitulació dels aspectes importants treballats durant la sessió a fi de poder plasmar-los en un vídeo seguint les indicacions de la fitxa 1.1.P. A més a més, la persona facilitadora els podrà guiar amb les principals idees clau contingudes a la fitxa 4.5.F.

FITXA 5.1.P

INDICACIONS DE CONTROL COGNITIVOCONDUCTUAL PER A L'AFRONTAMENT D'EMOCIONS

Tècniques per enfrontar-se a la depressió i l'angoixa

- 1 / Planificar-se i resoldre els problemes pas a pas.
- 2 / Reconèixer i expressar les opinions i els sentiments (especialment els negatius).
- 3 / Aprendre a perdonar, no tenir rancúnia.
- 4 / Evitar el perfeccionisme i la tendència a preocupar-se excessivament per les coses.
- 5 / Aprendre a tolerar el fracàs i la frustració.
- 6 / Augmentar l'autoestima i la seguretat en un mateix (llistes).
- 7 / Autorecompensar-se.
- 8 / Autocontrolar-se davant l'estrès (exemples).

Augmentar l'autoestima

- 1 / Fer dues llistes, l'una de les qualitats positives i l'altra de les negatives d'un mateix (com a persona, amic/ga, fill/a, estudiant, esportista, etc.).
- 2 / Comprovar quina de les dues llistes és més llarga i compensar-les.
- 3 / Pensar diferents maneres de canviar les coses que no agraden d'un mateix o aprendre a veure-les d'una manera més positiva.
- 4 / Penjar la llista de qualitats positives en un lloc visible per poder fer-li una ullada quan es té "un dia dolent".

Autocontrolar-se davant l'estrès

Autoinstruccions tranquil·litzadores

- Mantinc la calma, em relaxo.
- Penso en el que vull aconseguir.
- Probablement no sóc feliç o no em trobo bé i és per aquesta raó que em mostro tan irritable.
- No permetré que això m'afecti d'aquesta manera.
- La veritat és que no m'importa el que diu.
- Trobo l'aspecte positiu.
- No necessito demostrar res a ningú.
- Em prendré les coses en la seva justa mesura.
- No trec les coses de lloc.
- No hi ha motiu per enfadar-me tant.
- És una llàstima que aquesta persona s'hagi de comportar d'aquesta manera.
- No puc pretendre que la gent actuï sempre com jo voldria.
- Analitzo el problema, potser té una solució.
- Tinc dret a estar enfadat, però procuraré adoptar una solució civilitzada.

Autoinstruccions d'enfrontament positives

Abans de la situació:

- Estic preparat, puc fer-ho bé.
- En altres ocasions m'ha sortit bé, per què no avui?
- Total, només serà mitja hora, no tot el dia.
- És lògic que estigui nerviós.
- Tot anirà bé.
- No em serveix de res pensar en negatiu.

Durant la situació:

- Ho estic fent tan bé com puc. Ningú no pot exigir-me més.
- Tot s'haurà acabat en un minut.
- Respiro i procuro relaxar-me.
- Sempre puc consultar les notes (en un discurs).
- Vaig per ordre, no em precipito.

Després de la situació:

- Ho he fet/aconseguit!
- Ho he fet bastant bé!
- Em sento orgullosa/orgullós de mi mateixa/mateix.
- He d'explicar a ... com m'ha anat l'examen.

FITXA 5.2.P**APRENT A RELAXAR-NOS (TÈCNiques DE RELAXACIÓ PER Joves)**

1 / Ens asseiem còmodament en una cadira amb els braços i les cames estirats.

2 / Tanquem els ulls. Prenem aire i l'expulsem lentament i amb suavitat. Seguim amb els ulls tancats, respirant profundament durant tot el temps que duri l'activitat.

3 / Tanquem els punys amb força uns segons i a continuació els obrim de cop. Notem que els braços, els avantbraços i les mans se'ns relaxen.

4 / Recordem o imaginem una situació molt agradable durant uns 60 segons i pensem "em trobo bé", "estic a gust".

5 / Recordem o imaginem una situació poc agradable durant uns 30 segons i pensem "no m'agrada, però la puc superar".

6 / Tornem a recordar o a imaginar la situació molt agradable anterior o una altra de nova durant 60 segons i pensem un altre cop "em trobo bé", "estic a gust".

7 / Obrim els ulls a poc a poc i ens asseiem bé a la cadira.

8 / Analitzem si hem notat canvis d'ànim en passar de la situació molt agradable a la situació menys agradable, i si hem notat un altre canvi en passar de la situació poc agradable a la situació molt agradable. És important adonar-se que aquest canvi d'ànims té relació amb el que estem pensant, recordant o imaginant, i que això ho hem escollit nosaltres mateixos.

9 / És important adonar-nos que sovint el nostre estat d'ànim està relacionat amb allò que pensem i el que ens diem a nosaltres mateixos. És per això que ens convé estar atents a allò que ens estem dient si volem controlar i regular les nostres pròpies emocions.

10 / Ens convé dir-nos coses positives a nosaltres mateixos en el dia a dia.

11 / Podem practicar aquest procés de relaxació dues o tres vegades al dia per trobar-nos millor.

12 / Quan tinguem moments tensos, aquesta activitat de relaxació ens pot ajudar a calmar-nos.

13 / Ens resultarà útil pensar que en moments de tensió podem practicar la relaxació i així aprendre a controlar les nostres emocions. I que no són necessàriament moments en què les situacions ens hagin de superar.

14 / Ens convé dedicar-nos cada dia alguns moments per pensar en els aspectes positius que tenim, tant en les persones com en allò que ens envolta: salut, família, casa, etc.





SESSIÓ 6.

CAPGIRANT ELS PROBLEMES



OBJECTIUS

- IDENTIFICAR L'EXISTÈNCIA DE DIFERENTS POSICIONAMENTS DAVANT D'UNA SITUACIÓ PROBLEMÀTICA SOBRE EL CONSUM DE DROGUES.
- SER CAPAÇ D'ARGUMENTAR UN POSICIONAMENT DAVANT D'UNA SITUACIÓ PROBLEMÀTICA SOBRE EL CONSUM DE DROGUES.
- SER CAPAÇ DE RESOLDRE UNA SITUACIÓ PROBLEMÀTICA SOBRE EL CONSUM DE DROGUES.

CONTINGUTS	ACTIVITAT I TEMPS PREVIST	ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES I MATERIAL PER LA FACILITACIÓ	MATERIAL PER A PARTICIPANTS
Recordatori de les idees de la sessió anterior i introducció de la sessió actual.	1 / Aconseguiu dades de Juvelon: com afronten les dificultats els joves de Juvelon? Temps previst 20 min	Fitxa 6.1.F. Indicacions sobre els continguts de la fase 5 del joc de l'app mòbil (amb qüestionari final de la sessió anterior) (pàg. 64). Introducció de les idees clau Fitxa 5.5.F. Idees clau de la sessió 6 (pàg. 70).	Material necessari per a la sessió Mòbil propi o ordinador de l'entitat/ escola. Fase 5 del joc de l'app mòbil.
Posicionaments diversos davant d'una situació problemàtica sobre el consum de drogues.	2 / Analitzem un dilema o problema! Temps previst 20 min (pla de mínims) Temps previst 40 min (pla de màxims)	Pla de mínims Promoció de l'anàlisi per subgrups d'un dilema o problema que després es resoldrà i posarà en comú. Aquesta activitat es fusiona amb la següent del pla de mínims. Fitxa 6.2.F. Presentació de cinc dilemes/problemes. Indicacions del facilitador sobre els mètodes de resolució de dilemes i problemes (pàg. 66). Pla de màxims Representació d'un dilema a través d'un judici a tot el grup. Fitxa 6.3.F. Descripció del dilema principal i els diferents personatges implicats que cal representar (pàg. 67-68).	Fitxa 6.1.P. Dilemes 1 i 2 i mètode de resolució de dilemes i problemes (pàg. 71). Fitxa 6.2.P. Dilemes 3, 4 i 5 i mètode de resolució de dilemes i problemes (pàg. 72).
Resolució d'una situació problemàtica davant del consum de drogues.	3 / Resolem un dilema o problema! Temps previst 40 min (pla de mínims) Temps previst 20 min (pla de màxims)	Pla de mínims Promoció de la resolució per subgrups del dilema o problema analitzat prèviament i posada en comú. Aquesta activitat es fusiona amb l'anterior del pla de mínims. Fitxa 6.2.F. Presentació de cinc dilemes/problemes. Indicacions de la persona facilitadora sobre els mètodes de resolució de dilemes i problemes (pàg. 66). Pla de màxims Resolució per subgrups del dilema representat al judici i exposició al grup de la seva proposta de resolució particular. Fitxa 6.4.F. Indicacions per a la resolució del dilema/problema i per a la posada en comú (pàg. 69).	Pla de mínims Resolució per subgrups del dilema o problema analitzat prèviament i posada en comú. (Utilització de les mateixes fitxes del pla de mínims de l'activitat anterior ja que les activitats es fusionen.) Pla de màxims Resolució per subgrups del dilema representat al judici i exposició al grup de la seva proposta de resolució particular Fitxa 6.3.P. Dilema 6 i Dilema presentat al judici i passos per a la resolució de la situació problemàtica que el genera (pàg. 73).
Síntesi d'idees clau i anticipar idees de la propera sessió.	4 / Gravem-nos recordant el que hem descobert de Juvelon (VI)! Temps previst 10 min	Síntesi de les idees clau Fitxa 5.5.F. Idees clau de la sessió 6 que cal presentar o promoure que les i els joves exposin en el seu vídeo (pàg. 70). Anticipant les idees clau Fitxa 6.5.F. Idees clau de la sessió 7 (pàg. 70).	Pla de mínims Escollar l'exposició de qui dinamitza. Pla de màxims Fitxa 1.1.P. Instruccions sobre la realització del vídeo (pàg. 20). Material necessari per a la sessió Mòbils dels nois i noies.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

MATERIAL PER LA FACILITACIÓ

1 / ACONSEGUIM DADES DE JUVELON: COM AFRONTEN LES DIFICULTATS ELS JOVES DE JUVELON?

Totes les persones participants han de tenir instal·lada l'aplicació mòbil del programa per poder desenvolupar aquesta activitat. L'aplicació mòbil disposa d'un joc pensat per ser superat en set fases. Aquest serà el cinquè dels set moments en què disposaran de temps per posar en pràctica els aprenentatges de la sessió anterior i aconseguir superar les fases que els/les portaran a guanyar el joc de l'app mòbil. Per tal que puguin jugar, els has de facilitar el codi de la fase 5 que trobaràs a la fitxa 6.1.F.



Heu de comentar en 10 minuts les preguntes del Quiz de l'última sessió!



S'utilitzarà la fitxa 5.5.F per introduir sintèticament les idees que es presentaran al llarg d'aquesta sessió.

FITXA 6.1.F

INDICACIONS SOBRE ELS CONTINGUTS DE LA FASE 5 DEL JOC DE L'APP MÒBIL (CODI FASE 5: 9AB84)

En aquesta fase del joc es portaran a terme proves relacionades amb els coneixements, actituds/creences i habilitats generals associats a l'afrontament de les emocions desagradables per part de joves de 16 a 21 anys de Juvelon i que s'han treballat a la cinquena sessió del programa. Les i els joves disposaran d'uns 10 minuts aproximadament per jugar al joc i anar superant les proves plantejades. Al final hauran de respondre les preguntes que es plantegen a continuació:

A / La depressió només afecta les persones grans. Els joves tenen tota la vida per davant i, per tant, són feliços i no tenen depressió. FALS

☒ A la nostra societat, els símptomes de depressió i ansietat són comuns, especialment a l'adolescència. Tothom té problemes, no només les persones adultes.

B / Fer esport, pensar en els meus aspectes positius o parlar amb alguna persona de confiança ajuda a afrontar les emocions desagradables. CERT

☒ És important que no pensis constantment en allò que t'ha sortit malament o t'ha fet patir i que no t'hi obsedeixis, i menys encara que hi donis voltes tot sol. Fer pràctiques saludables que t'ajudin a desconnectar i viure coses alegres, parlar amb persones que puguin tenir un altre punt de vista o pensar en aquelles coses que t'han sortit bé o que fas bé són bones alternatives per afrontar les emocions desagradables.

C / Assenyala quines de les indicacions següents et poden ajudar a controlar l'estrès i/o l'angoixa i a tranquil·litzar-te:

☒ Evita pensar en la situació i ves a emborratxar-te amb els amics. **FALS**

Això farà que t'oblidis del problema i evitis l'angoixa puntualment, però quan deixis de beure aquesta ansietat tornarà a aparèixer.

☒ És millor que et quedis sol a casa pensant en el que ha passat i fumant-te un porro. **FALS**

Això farà que donis més voltes de les necessàries al problema i fumant-te el porro potser reduiràs puntualment l'angoixa, però no de forma duradora.

☒ Troba l'aspecte positiu, no necessites demostrar res a ningú, no pots pretendre que la gent actui sempre com tu voldries. Analitza el problema, potser té una solució. **CERT**

☒ Dóna voltes al que ha passat i intenta resoldre el problema ràpidament. **FALS**

Els problemes no es poden solucionar sempre ràpidament i, a vegades, no aconseguir-ho et pot causar encara més ansietat.

D / Els porros i l'alcohol calmen, per la qual cosa són una bona eina per afrontar la depressió. FALS

☒ Ni l'alcohol, ni el porro, ni les altres drogues solucionen els problemes, la depressió o l'angoixa. Ben al contrari, poden agreujar-los perquè provoquen alteracions al cervell i, per tant, el desenvolupament saludable dels processos mentals que hi tenen lloc.

2 / ANALITZEM UN DILEMA O PROBLEMA!

Aquesta activitat consistirà que les i els joves es posin a la pell de les diferents persones implicades en un dilema social relacionat amb el consum de substàncies que ha succeït a Juvelon.

Sovint s'argumenta que el consum de drogues és una opció personal de qui les consumeix i es presenta com una qüestió de llibertat personal. Es diu que és un mal que et fas a tu mateix, sense que tingui efectes en els altres. Però la realitat ens diu que fins i tot amb les substàncies més comunes en el nostre context, com l'alcohol i el tabac, les conductes personals acaben tenint efectes en els altres. Són prou conegudes les conseqüències de l'alcohol en el trànsit i les lesions o morts d'innocents implicats en accidents amb persones en estat d'embriaguesa. D'altra banda, avui dia s'està desenvolupant de forma general la legislació de protecció de les persones no-fumadores perquè

s'han demostrat els efectes dels cigarrets que consumeix cada fumador en la salut de la població general. Això ens passa a la Terra, però també a Juvelon.

En aquest programa, com ja s'ha anat veient en sessions anteriors, es pretén que els participants s'adonin de com, entre les i els joves de Juvelon, queda anul·lada la voluntat d'un mateix quan es pateix una addicció. Això impedeix que el consum de drogues sigui una opció lliure en la gran majoria de casos.

Aquesta activitat, i la sessió en conjunt, dona l'oportunitat d'insistir sobre el que succeeix quan una persona consumeix drogues o ha entrat en el procés d'addicció i sobre com tot això afecta ben aviat el món de les relacions personals i, en especial, les persones més properes amb qui ens relacionem.

Les situacions que es presenten com a conseqüència del consum de drogues produeixen sovint circumstàncies que creen una situació problemàtica i dubtes sobre el que cal fer, autèntics dilemes sobre com reaccionar per trobar la millor solució i per ser conseqüents amb nosaltres mateixos/es i amb els altres. Per això oferim la possibilitat d'aprofundir en les característiques dels dilemes que generen aquestes situacions problemàtiques.

Per treballar tots aquests aspectes es proposa un pla de mínims basat en el treball d'anàlisi i debat per subgrups de diferents situacions problemàtiques que donen lloc a dilemes. I un pla de màxims basat en la representació del judici d'una situació problemàtica amb la intervenció dels diferents personatges implicats i la participació de cadascun d'ells en el dilema generat.



→ Pla de mínims

FITXA 6.2.F

PRESENTACIÓ DE CINC DILEMES/PROBLEMES. INDICACIONS DE LA PERSONA FACILITADORA SOBRE ELS MÈTODES DE RESOLUCIÓ DE DILEMES I PROBLEMES

A continuació es presenten cinc situacions problemàtiques en les quals hauran d'aprofundir les i els joves i mirar de resoldre. La persona dinamitzadora demanarà als joves que formin grups de tres i que cada grup analitzi un dilema i hi apliqui el mètode de resolució. Disposaran de 20 minuts per fer aquesta part. Qui dinamitzi haurà de fer còpies de les fitxes 6.1.P i 6.2.P i indicarà que s'hauran de preparar per explicar posteriorment la situació i la resolució a la resta del gran grup.

L'explicació de cada subgrup al gran grup es durà a terme durant els 30 minuts restants.

Els cinc dilemes plantejats en aquestes fitxes són:

- 1 / Has vingut en cotxe amb el teu amic o amiga, que t'ha promès no beure alcohol. Ha acabat bevent, però diu que poc i que tornareu junts tal com havíeu previst.
- 2 / Abans fumaves porros cada dia amb els/les amics/amigues de la teva antiga escola, tant si sortíeu de festa, com si anàveu a classe. Des que has començat a anar a la nova escola ho has deixat. Avui tens sopar amb les amigues i amics de l'antiga escola.
- 3 / Un amic de la teva parella ha tingut un accident de bici quant anava fumant (havia fumat dos o tres porros). La teva parella continua circulant amb la bici tot i haver consumit porros.
- 4 / Comences a tenir evidències que una altra persona (amic o amiga) s'està enganxant als porros perquè cada cop que està nerviós/osa en fuma. Ell/a nega que s'estigui enganxant. El consum està començant a afectar els estudis i les relacions amb els altres.
- 5 / A la teva amiga o el teu amic sempre li ha agradat molt sortir de festa. Normalment beu una mica, però sense passar-se. Des que la seva parella l'ha deixat, cada cop que surt acaba fatal. S'emborratxa i no saps si pren alguna droga més.

Els passos per a la resolució de la situació problemàtica descrits també en aquestes fitxes són:

- 1 / Definir la situació problemàtica de forma concreta
- 2 / Buscar-hi alternatives
- 3 / Valorar els pros i contres de cada alternativa
 - Pros: Per a mi / Per als altres
 - Contres: Per a mi / Per als altres
- 4 / Escollir una solució
- 5 / Posar en pràctica la solució (no cal que les i els joves hi donin resposta)
- 6 / Valorar els resultats (no cal que les i els joves hi donin resposta)



→ Pla de màxims

FITXA 6.3.F

DESCRIPCIÓ DEL DILEMA PRINCIPAL I ELS DIFERENTS PERSONATGES IMPLICATS QUE CAL REPRESENTAR

En el cas del pla de màxims, tota la sessió es farà al voltant d'una única situació problemàtica descrita de forma molt més complexa i on hi ha diversos personatges implicats.

En aquesta activitat de la sessió la persona facilitadora haurà d'explicar la situació de forma més o menys ràpida i tot seguit passarà a entregar cada jove un dels papers corresponents a les persones indicades.

La situació serà descrita d'igual forma per tothom. Però un cop cada jove tingui clar quin és el seu paper, l'haurà de representar i defensar la perspectiva i implicació en el cas des de la visió del personatge assignat. Un dels personatges serà un jutge i tot plegat serà com un judici popular.

El jutge haurà de fer una lectura dels personatges que hi ha a la sala, recordarà de forma molt sintètica la situació i anirà donant la paraula a cada personatge. Serà important que cada jove tingui com a mínim un minut per parlar i defensar la seva posició. S'hauran de respectar els torns de paraula. Disposaran de 30 minuts de debat i cinc minuts perquè el jutge tanqui la sessió.

La persona dinamitzadora tindrà la funció de fer la introducció, fer d'observador comprovant que tota la dinàmica es desenvolupi adequadament i, finalment, un cop el jutge faci el tancament, donar pas a l'activitat següent, que es basarà en les propostes de resolució.

La situació problemàtica és la següent

La Maria és una noia de 18 anys. Fa molt poc que té el carnet de conduir i està molt emocionada. Ha estat la primera de les amigues que l'aconsegueix. Ha arribat l'estiu i al poble surt de festa amb les amigues gairebé cada dia. Cada setmana és la festa major d'un poble diferent. Realment, els pobles estan molt a prop (entre cinc i deu quilòmetres de distància), de manera que, tot i que la Maria beu, decideix anar i tornar amb les seves amigues en el cotxe que els seus pares li deixen. Les que no caben al cotxe o no hi volen pujar perquè la Maria ha begut, van en taxi, com han fet els anys anteriors. Ahir, quan la Maria tornava de festa, va patir un accident greu. La Maria havia begut tres cerveses i dos cubates i, tot i que diu que ho ha fet durant tot l'estiu i que ja gairebé no l'afecta, anava borratxa. Eren les 7 del matí. Tornaven per una carretera molt estreta i poc transitada. Anaven molt ràpid, tot i que la Maria no n'era conscient. Havien decidit anar per aquesta carretera perquè algú els havia dit que a l'altra que agafen habitualment hi havia un control d'alcoholèmia de la policia.

El Mustafa, un nen de vuit anys, s'acabava de llevar i estava a punt de sortir amb el seu pare, en Joan, a fer un passeig amb la bicicleta nova que li havien regalat el dia anterior. La Fatima, que és la veïna del costat i forma part del grup d'amics del Joan, va saludar el Joan i li va preguntar durant aproximadament un minut pel sopar que havia tingut la nit anterior.

La Lluïsa, una veïna de 80 anys, estava com cada matí mirant per la finestra com n'és de bonic el sol a aquesta hora.

En aquest mateix moment, de cop, la situació va canviar. El Mustafa, emocionat amb la seva nova bici, va sortir a la carretera. La Maria, que anava xerrant i cantant, no el va veure i el va atropellar. El Joan i la Fatima estaven despistats xerrant i no van tenir temps d'evitar-ho. La Lluïsa, des de la finestra, va fer un crit que, per sort, va ajudar el Mustafa a tirar enrere i això va reduir molt l'impacte.





El Mustafa té les cames molt malament i no se sap si en perdrà una. La Maria sent molta culpabilitat. El Joan se sent culpable per haver deixat de prestar atenció al seu fill durant un moment. També està molt enrabiat i enfadat i demana respostes per part de la policia, l'ajuntament del municipi i, sobretot, de la Maria i la seva família.

El dilema consisteix a valorar com resoldre la situació tenint en compte si la Maria és l'única culpable d'anar beguda i no esquivar el Mustafa que era enmig de la carretera. El Mustafa també és culpable per estar enmig de la carretera. Ho és el seu pare per haver-se distret. Ho són els pares de la Maria per deixar-li el cotxe. Ho és la policia per no posar controls d'alcoholèmia a totes les sortides del poble. Altres possibilitats.



Els personatges implicats i que, per tant, han de representar els joves són:
(Els personatges del 1 al 7 són imprescindibles. Els personatges del 8 al 15 són opcionals, pensats per si el grup és més gran)

- 1 / El Mustafa, nen de 8 anys que ha estat atropellat.
- 2 / El Joan, el pare del nen que ha estat atropellat.
- 3 / La Maria, la noia que conduïa beguda el cotxe de l'atropellament.
- 4 / L'Aisha, una de les companyes que anava amb la Maria al cotxe.
- 5 / La Silvia, una de les amigues de la Maria que cada dia s'ha negat a anar al cotxe amb la Maria si anava beguda.
- 6 / La Rosa, la mare de la Maria.
- 7 / La Lluïsa, la dona que va veure com el cotxe de la Maria anava molt ràpid i atropellava el Mustafa.
- 8 / La Fatima, la veïna i amiga del Joan amb qui parlava quan es va produir l'accident.
- 9 / L'Antoni, el responsable de la policia del poble.
- 10 / La Teresa, la responsable de l'ajuntament en matèria de seguretat ciutadana.
- 11 / El jutge.
- 12 / La Maria José, la mare del Mustafa. No sent culpabilitat perquè no estava a càrrec del nen, com és el cas del pare, i només sent ràbia contra la Maria i la seva família.
- 13 / El Domènec, responsable dels taxis del municipi.
- 14 / El Lluís, metge que està tractant el Mustafa.
- 15 / El Ramon, responsable de l'organització de les festes majors.

Els personatges poden adaptar-se a les característiques i experiències pròpies del grup de joves.

3 / RESOLEM UN DILEMA O PROBLEMA!

→ Pla de mínims

En el cas del pla de mínims, aquesta activitat queda fusionada amb l'anterior.

→ Pla de màxims

FITXA 6.4.F

INDICACIONS PER A LA RESOLUCIÓ DEL DILEMA/PROBLEMA I PER A LA POSADA EN COMÚ

Aquesta activitat està lligada a l'anterior. Un cop representat el judici per part de tot el grup, a continuació es distribuïran en subgrups de quatre persones i tots analitzaran el cas representat. Per a això disposaran de 10 minuts i se'ls entregarà la fitxa 6.6.P com a suport per a la resolució del dilema. Serà important que la persona facilitadora disposi d'una pissarra o un paperògraf i vagi apuntant els aspectes que vagin sortint de cadascun dels passos. Això facilitarà la dinamització i síntesi del cas.

Passos per a la resolució de la situació problemàtica que genera un dilema:

- 1 / Definir la situació problemàtica de forma concreta
- 2 / Buscar-hi alternatives
- 3 / Valorar els pros i contres de cada alternativa
 - Pros: per qui protagonitza el cas / per als altres
 - Contres: per qui protagonitza el cas / per als altres
- 4 / Escollir una solució
- 5 / Posar en pràctica la solució (no cal que els joves ho omplin)
- 6 / Valorar els resultats (no cal que els joves ho omplin)

En el moment de valorar les solucions, la persona dinamitzadora ha d'ajudar a diferenciar el grau de responsabilitat que hi ha en les diverses conductes. No és el mateix una conducta incorrecta que es repeteix i que acaba causant mal, que una conducta permissiva que no valora les conseqüències, una distracció que impedeix evitar un mal o l'organització insuficient d'una mesura de control... És important que es discuteixi això en el moment del debat sobre les situacions i les solucions als diversos dilemes.



4 / GRAVEM-NOS RECORDANT EL QUE HEM DESCOBERT DE JUVELON (VI)!

Tal com s'ha indicat anteriorment, al final de cada sessió del programa s'hauran de posar en comú les idees clau treballades a la sessió. La persona facilitadora podrà escollir entre fer una presentació d'aquestes idees, buscant la implicació del grup, a partir d'una pluja d'idees (**opció de mínims**).

O fomentar que les i els joves es gravin (o gravar-los) mentre expliquen aquestes idees clau d'alguna forma dinàmica de la seva preferència (**opció de màxims**).

En els dos casos, les idees clau es presenten a la fitxa 5.5.F. Si s'escull l'opció de màxims, les i els joves disposaran d'una sèrie d'instruccions sobre la realització del vídeo, que la persona dinamitzadora podrà consultar a la fitxa 1.1.P.

FITXA 5.5.F

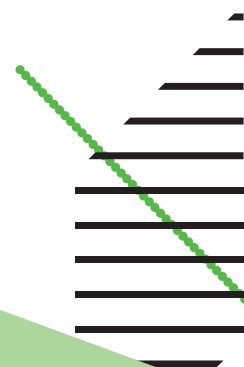
IDEES CLAU DE LA SESSIÓ 6 QUE CAL PRESENTAR O PROMOURE QUE LES I ELS JOVES EXPOSIN EN EL SEU VÍDEO

- Tot i que una conducta addictiva és una conducta individual, aquesta no es dóna en un context de privacitat, sinó que s'instaura en un entorn de relacions personals i institucionals.
- Una conducta addictiva, en la mesura que anul·la progressivament la llibertat de la persona, sovint sense que aquesta se n'adoni, és generadora de conflictes i dilemes.
- Se sol presentar un dilema quan, davant d'una situació determinada, apareixen com a mínim dues conductes possibles.
- Els dilemes solen produir-se en situacions amb un mínim de complexitat, que no accepten solucions simples.
- Trobar solucions per als dilemes suposa analitzar les situacions problemàtiques, cercar alternatives, analitzar-les i escollir la millor solució.

FITXA 6.5.F

IDEES CLAU / SESSIÓ 7

- És molt important que la decisió sobre el consum de drogues sigui lliure (amb responsabilitat i consciència del que fem) i informada (amb coneixement de la substància addictiva i del que implica consumir-la).
- El programa Reptes no és una estratègia per posicionar-se a favor o en contra de les drogues, sinó una ocasió per fer una reflexió crítica sobre el que implica el consum de drogues.
- El programa mostra que la decisió de consumir drogues està influïda per la informació de què disposem, per les emocions de cada moment, per les relacions que tenim, pel que fem en el temps lliure i per la pressió social que rebem dels diferents espais on vivim.
- Alhora, el programa possibilita l'aprenentatge de tècniques d'ajuda en el control de l'estrès i les emocions desagradables, el progrés d'un estil de comunicació assertiu i consells sobre com enfrontar-nos a situacions problemàtiques i els dilemes que sovint les acompanyen.



MATERIAL PER A PARTICIPANTS

1 / ACONSEGUIM DADES DE JUVELON: COM AFRONTEN LES DIFICULTATS ELS JOVES DE JUVELON?

Les persones participants hauran d'iniciar la cinquena fase del joc de l'aplicació que es van instal·lar en sessions anteriors.

2 / ANALITZEM UN DILEMA O PROBLEMA!

FITXA 6.1.P

DILEMES 1 I 2 I PASSOS PER A LA RESOLUCIÓ DE LA SITUACIÓ PROBLEMÀTICA QUE GENERA UN DILEMA

Segueix els passos indicats per a la resolució de dilemes o situacions problemàtiques per resoldre la situació plantejada.

Passos per a la resolució de la situació problemàtica que genera un dilema

- 1 → Definir la situació problemàtica de forma concreta
- 2 → Buscar-hi alternatives
- 3 → Valorar els pros i contres de cada alternativa
 - Pros:** per a qui protagonitza el cas / per als altres
 - Contres:** per a qui protagonitza el cas / per als altres
- 4 → Escollir una solució
- 5 → Posar en pràctica la solució (no cal escriure res)
- 6 → Valorar els resultats (no cal escriure res)

Situació 1

Has vingut en cotxe amb el teu amic o amiga, que t'ha promès no beure alcohol. Ha acabat bevent, però diu que poc i que tornareu junts tal com havíeu previst.

Situació 2

Abans fumaves porros cada dia amb els amics i amigues de la teva antiga escola, tant si sortíeu de festa, com si anàveu a classe. Des que has començat a anar a la nova escola ho has deixat. Avui tens sopar amb els amics i amigues de l'antiga escola.



FITXA 6.2.P

DILEMES 3, 4 I 5 I PASSOS PER A LA RESOLUCIÓ DE LA SITUACIÓ PROBLEMÀTICA QUE GENERA UN DILEMA

Segueix els passos indicats per a la resolució de dilemes o situacions problemàtiques per resoldre la situació plantejada.

Passos per a la resolució de la situació problemàtica que genera un dilema

- 1 → Definir la situació problemàtica de forma concreta
- 2 → Buscar-hi alternatives
- 3 → Valorar els pros i contres de cada alternativa
 - Pros:** per a qui protagonitza el cas / per als altres
 - Contres:** per a qui protagonitza el cas / per als altres
- 4 → Escollir una solució
- 5 → Posar en pràctica la solució (no cal escriure res)
- 6 → Valorar els resultats (no cal escriure res)

Situació 3

Un amic/amiga de la teva parella ha tingut un accident de bici quan anava fumant/da (havia fumant dos o tres porros). La teva parella continua circulant amb la bici tot i haver consumit porros.

Situació 4

Comences a tenir evidències que una altra persona (amic o amiga) s'està enganxant als porros perquè cada cop que està nerviós/osa en fuma. Ell/a nega que s'estigui enganxant. El consum està començant a afectar els estudis i les relacions amb els altres.

Situació 5

A la teva amiga o el teu amic sempre li ha agradat molt sortir de festa. Normalment beu una mica, però sense passar-se. Des que la seva parella l'ha deixat, cada cop que surt acaba fatal. S'emborratxa i no saps si pren alguna droga més.



3 / RESOLEM UN DILEMA O PROBLEMA!

Caldrà que cada subgrup de quatre joves disposi d'aquesta fitxa.

4 / GRAVEM-NOS RECORDANT EL QUE HEM DESCOBERT DE JUVELON (VI)!

→ Pla de mínims

En aquesta opció, el grup escoltarà l'exposició de les idees clau de la persona facilitadora.

→ Pla de màxims

Si s'ha decidit acollir-se al pla de màxims, per al desenvolupament d'aquesta activitat el grup haurà de fer un esforç de recapitulació dels aspectes importants treballats durant la sessió a fi de poder plasmar-los en un vídeo seguint les indicacions de la fitxa 1.1.P. A més a més, la persona facilitadora els podrà guiar amb les principals idees clau contingudes a la fitxa 5.5.F.

FITXA 6.3.P

DILEMA 6 I DILEMA PRESENTAT AL JUDICI I PASSOS PER A LA RESOLUCIÓ DE LA SITUACIÓ PROBLEMÀTICA QUE EL GENERA

Segueix els passos indicats per a la resolució de dilemes o situacions problemàtiques per resoldre la situació plantejada.

Passos per a la resolució de la situació problemàtica que genera un dilema

- 1 → Definir la situació problemàtica de forma concreta
- 2 → Buscar-hi alternatives
- 3 → Valorar els pros i contres de cada alternativa
 - Pros:** per a qui protagonitza el cas / per als altres
 - Contres:** per a qui protagonitza el cas / per als altres
- 4 → Escollir una solució
- 5 → Posar en pràctica la solució (no cal escriure res)
- 6 → Valorar els resultats (no cal escriure res)

Situació problemàtica

El dilema consisteix a valorar com resoldre la situació tenint en compte si: la Maria és l'única culpable per anar beguda i no esquivar el Mustafa que era al mig de la carretera? El Mustafa també és culpable per ser al mig de la carretera? Ho és el seu pare per haver-se despistat? Ho són els pares de la Maria per deixar-li el cotxe? Ho és la policia per no posar controls d'alcoholèmia a totes les sortides del poble? Hi ha altres possibilitats?.



SESSIÓ 7. FENT BALANÇ



OBJECTIUS

- FER UN BALANÇ DELS ASPECTES TREBALLATS EN EL PROGRAMA.
- IDENTIFICAR EL CANVI DE VISIÓ PERSONAL QUE HA SUPOSAT EL QUE S'HA TREBALLAT EN EL PROGRAMA.

CONTINGUTS	ACTIVITAT I TEMPS PREVIST	ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES I MATERIAL PER LA FACILITACIÓ	MATERIAL PER A PARTICIPANTS
Recordatori de les idees de la sessió anterior i introducció de la sessió actual.	1 / Aconseguiu dades de Juvelon: com resolen els joves de Juvelon els dilemes/problemes? Temps previst 20 min	Fitxa 7.1.F. Indicacions sobre els continguts de la fase 6 del joc de l'app mòbil (amb qüestionari final de la sessió anterior) (pàg. 76-77). Introducció de les idees clau Fitxa 6.5.F. Idees clau de la sessió 7 (pàg. 70).	Material necessari per a la sessió Mòbil propi o ordinador de l'entitat/escola. Fase 6 del joc de l'app mòbil.
Balanç del programa i canvi de perspectiva davant el consum.	2 / Fem balanç veient el vídeo! Temps previst 15 min	Pla de mínims Visionament del vídeo resum proporcionat pel programa. Pla de màxims Compilació de vídeos autogravats.	Visualització del vídeo.
	3 / Comparem-nos amb els extraterrestres i reflexionem sobre el canvi de visió! Temps previst 45 min	Fitxa 7.2.F. Indicacions per al desenvolupament del debat sobre el balanç i el canvi de perspectiva (pàg. 78). Pla de mínims Promoure el debat en subgrups i posteriorment exposar reflexions per part de la persona facilitadora i promoure el debat col·lectiu. Pla de màxims Promoure que les i els joves exposin cadascun la seva reflexió individual a la resta del grup.	Fitxa 7.1.P. Balanç i canvi de perspectiva dels participants (pàg. 80). Pla de mínims Debate en subgrups i en col·lectiu. Pla de màxims Que cadascú llegeixi la seva reflexió individual a la resta del grup.
Tancament i anticipar la cloenda.	4 / Anticipant el tancament. Temps previst 10 min	Fitxa 7.3.F. Indicacions del que implicarà la cloenda (pàg. 79).	

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

MATERIAL PER LA FACILITACIÓ

1 / ACONSEGUIM DADES DE JUVELON: COM RESOLEN ELS JOVES DE JUVELON ELS DILEMES/ PROBLEMES?

Totes les persones participants han de tenir instal·lada l'aplicació mòbil del programa per poder desenvolupar aquesta activitat. L'aplicació mòbil disposa d'un joc pensat per ser superat en set fases. Aquest serà el sisè dels set moments en què disposaran de temps per posar en pràctica els aprenentatges de la sessió anterior i aconseguir superar les fases que els/les portaran a guanyar el joc de l'app mòbil. Per tal que puguin jugar, els has de facilitar el codi de la fase 6 que trobaràs a la fitxa 7.1.F.



Heu de comentar en 10 minuts les preguntes del Quiz de l'última sessió!



S'utilitzarà la fitxa 6.5.F per introduir sintèticament les idees que es presentaran al llarg d'aquesta sessió.

FITXA 7.1.F

INDICACIONS SOBRE ELS CONTINGUTS DE LA FASE 6 DEL JOC DE L'APP MÒBIL (CODI FASE 6: BB054)

En aquesta fase del joc es portaran a terme proves relacionades amb els coneixements, actituds/creences i habilitats generals associats a l'afrontament de les emocions desagradables per part de joves de 16 a 21 anys de Juvelon que s'han treballat a la sisena sessió del programa. Les i els joves disposaran d'uns 10 minuts aproximadament per jugar al joc i anar superant les proves plantejades. Al final hauran de respondre les preguntes que es plantegen a continuació:

A / El primer que has de fer quan estàs davant d'un problema o dilema és buscar-hi alternatives. **FALS**

☒ El primer que cal fer és definir el problema o dilema de forma concreta, recollir tota la informació possible per entendre'l i ser capaç d'explicar-lo. Pot ajudar fer-se les preguntes següents: quin és el problema actualment? Qui hi està implicat? En quins moments es dona el problema? On es dona el problema?

B / Comences a adonar-te que un dels teus amics que de tant en tant fumava algun porro, ara ho fa molt sovint. Creus que està enganxat. No saps si passar del tema i esperar que se n'adoni tot sol o parlar amb ell. Què és el millor que pots fer?

☒ El millor és valorar els pros i contres de les dues opcions per a mi. **FALS**
És important tenir present que és un dilema que us afecta, com a mínim, a tu i el teu amic. Per tant heu de pensar bé i amb calma com us afecten a tu i el teu amic les dues opcions de resolució del dilema.

☒ El millor és valorar els pros i contres de les dues opcions per al meu amic. **FALS**

És important tenir present que és un dilema que us afecta, com a mínim, a tu i el teu amic. Per tant heu de pensar bé i amb calma com us afecten a tu i el teu amic les dues opcions de resolució del dilema.

☒ El millor és valorar els pros i contres de les dues opcions per a mi i per al meu amic. **CERT**

☒ El millor és prendre una decisió ràpidament. Les decisions en calent acostumen a ser les encertades. **FALS**

És important tenir present que és un dilema que us afecta, com a mínim, a tu i el teu amic. Per tant heu de pensar bé i amb calma com us afecten a tu i el teu amic les dues opcions de resolució del dilema.

C / Quina és la seqüència adequada per resoldre un problema o dilema?

☒ 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar-hi alternatives. 3) Valorar els pros i contres de cada alternativa. 4) Valorar-ne els resultats. 5) Escollir una solució. 6) Posar en pràctica la solució. **FALS**

L'opció correcta és: 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar-hi alternatives. 3) Valorar els pros i contres de cada alternativa. 4) Escollir una solució. 5) Posar en pràctica la solució. 6) Valorar-ne els resultats.

☒ 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar-hi alternatives. 3) Escollir una solució. 4) Posar en pràctica la solució. 5) Valorar-ne els resultats. **FALS**

L'opció correcta és: 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar-hi alternatives. 3) Valorar els pros i contres de cada alternativa. 4) Escollir una solució. 5) Posar en pràctica la solució. 6) Valorar-ne els resultats.



2 / FEM BALANÇ VEIENT EL VÍDEO!

Aquesta activitat consisteix a fer una mirada enrere per visualitzar les principals idees treballades durant totes les sessions del programa.

→ Pla de mínims

La dinàmica del pla de mínims consisteix que la persona facilitadora projecti el vídeo resum del programa on se sintetitzen les diferents idees clau de les set sessions del programa (veure el document de “Recursos didàctics i activitats alternatives”).

→ Pla de màxims

La proposta per al pla de màxims implica que la persona facilitadora hagi compilat els vídeos gravats pel grup al final de cada sessió del programa. Aquesta activitat consistirà en la projecció del vídeo resultant.

☒ 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar-hi alternatives. 3) Valorar els pros i contres de cada alternativa. 4) Valorar-ne els resultats. **FALS**
L'opció correcta és: 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar-hi alternatives. 3) Valorar els pros i contres de cada alternativa. 4) Escollir una solució. 5) Posar en pràctica la solució. 6) Valorar-ne els resultats.

☒ 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar-hi alternatives. 3) Valorar els pros i contres de cada alternativa. 4) Escollir una solució. 5) Posar en pràctica la solució. 6) Valorar-ne els resultats. **CERT**

D / En Carles és un amic teu amb qui sempre surts de festa al poble. Des de sempre, durant l'estiu, aneu a les festes dels altres pobles en moto o bicicleta perquè així eviteu els controls d'alcoholèmia. L'any passat, un amic del teu germà va caure de la moto i va morir. Això et fa pensar, però no saps què fer perquè el camí de tornada és un dels millors moments amb el Carles. Què creus que és el millor?

☒ Veure quines alternatives tinc i com m'afecten o si són un inconvenient per a mi. **FALS**

És important tenir present que és un dilema que no només t'afecta a tu, sinó també altres persones (el Carles, les persones que van per la carretera, els teus familiars...). Per tant, és important que valoris bé les alternatives i els pros i contres de cadascuna, tenint també presents les persones implicades.

☒ Parlar-ho amb el Carles, mirar quines alternatives teniu i després valorar els pros i contres de cadascuna. **CERT**

☒ Continuar anant en bici com sempre. Total, si no ens ha passat mai res, perquè ens ha de passar ara? **FALS**

És important tenir present que és un dilema que no només t'afecta a tu, sinó també altres persones (el Carles, les persones que van per la carretera, els teus familiars...). Per tant, és important que valoris bé les alternatives i els pros i contres de cadascuna, tenint també presents les persones implicades.

☒ Tornar en taxi directament. Si el Carles vol venir perfecte, si no hi aniràs sol. **FALS**

És important tenir present que és un dilema que no només t'afecta a tu, sinó també altres persones (el Carles, les persones que van per la carretera, els teus familiars...). Per tant, és important que valoris bé les alternatives i els pros i contres de cadascuna, tenint també presents les persones implicades.

3 / COMPAREM-NOS AMB ELS EXTRATERRESTRES I REFLEXIONEM SOBRE EL CANVI DE VISIÓ!

Aquesta dinàmica serà la clau de la connexió entre tota la informació relacionada amb els extraterrestres, les experiències i aprenentatges viscuts durant les sessions del programa i l'experiència personal prèvia al programa amb relació al consum de drogues. La dinàmica es divideix en dues parts. Primer es plantejarà dues preguntes que hauran de debatre en subgrups de 3-4 persones. I posteriorment, es promourà un treball individual, durant 5-10 minuts, en el qual les i els joves hauran de reflexionar i omplir la fitxa 7.1.P, que serà entregada per la persona dinamitzadora.

→ Pla de mínims

En el cas del pla de mínims, passat aquest temps, els participants debateran les dues primeres preguntes en subgrups de 3-4 joves i posteriorment hauran de posar de forma anònima en una bústia les seves reflexions escrites en un full. Després, la persona facilitadora presentarà les diferents reflexions al grup de forma conjunta i promourà el debat col·lectiu.

→ Pla de màxims

La proposta per al pla de màxims implica, a més del debat en subgrups de les dues primeres preguntes, que la persona facilitadora identifiqui prou confiança i maduresa en el grup perquè els diferents membres puguin posar en comú les seves reflexions en veu alta davant el grup.

Serà important que els continguts siguin exposats al grup seguint el pla de mínims o màxims i que el facilitador fomenti un debat, seguint les indicacions de la fitxa 7.2.F.

FITXA 7.2.F

INDICACIONS PER AL DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT SOBRE EL BALANÇ I EL CANVI DE PERSPECTIVA

Inicialment, la persona dinamitzadora crearà diferents subgrups de 3-4 joves per abordar dues preguntes relacionades amb Juvelon i amb la connexió entre Juvelon i la Terra. És molt important que la persona dinamitzadora segueixi els debats amb atenció per poder connectar les impressions dels i les joves amb les reflexions finals que realitzaran en la segona part d'aquesta dinàmica.

En la segona part de la dinàmica, el treball inicial individual serà molt important, ja que és l'eina imprescindible per fer balanç i reflexionar sobre el canvi de visió que ha pogut implicar tot el procés de participació en les sessions.

Passat aquest temps per a la posada en comú seguint el pla de màxims o de mínims, caldrà seguir el procés següent:

- La persona facilitadora posarà en comú totes les reflexions del grup i anirà apuntant les principals idees a la pissarra (15 minuts) (pla de mínims).
- Cada jove posarà en comú la seva pròpia reflexió en veu alta i la persona facilitadora apuntarà les principals idees en la pissarra (15 minuts) (pla de màxims).
- Posteriorment, i amb tota la informació apuntada a la pissarra, la persona facilitadora:
 - Convidarà a les i als joves a afegir el que considerin pertinent.
 - Promourà que tots i totes facin una reflexió global sobre els canvis que ha generat el programa en el grup.
 - Recordarà els objectius de canvi que esperava el programa i els posarà en diàleg amb els que els joves han aportat:
 - Reflexionar sobre els coneixements, actituds i comportaments associats al consum que afavoreixen o impedeixen un desenvolupament saludable.
 - Desemmascarar la presentació de les drogues a la publicitat.
 - Identificar les fonts de pressió social per al consum de drogues.
 - Identificar relacions positives a l'entorn propi.
 - Identificar espais/serveis/grups a l'entorn de proximitat que poden ajudar a desenvolupar o representar un lleure saludable.
 - Ser conscient de l'estil de comunicació propi.
 - Identificar les particularitats, febleses i forteses de cada estil comunicatiu per recomanar caminar cap a l'assertivitat.
 - Identificar les emocions desagradables que poden conduir al consum de drogues.
 - Posar en pràctica tècniques per gestionar i afrontar les emocions desagradables.
 - Identificar l'existència de diferents posicionaments davant una situació problemàtica sobre el consum de drogues.
 - Ser capaç d'argumentar un posicionament davant una situació problemàtica sobre el consum de drogues.
 - Ser capaç de resoldre una situació problemàtica sobre el consum de drogues.

4 / ANTICIPANT EL TANCAMENT

En aquest moment es comença la preparació del que haurà de ser la festa saludable de tancament del programa, en el darrer moment complementari a aquesta darrera sessió, a partir de les indicacions de la fitxa 7.3.F.

FITXA 7.3.F

PREPARANT LA FESTA SALUDABLE

La persona dinamitzadora donarà la paraula al grup perquè indiqui quina modalitat de festa saludable ha triat. Recordarem que la idea de festa saludable es va iniciar a la sessió 3 dedicada al lleure alternatiu saludable. Es pot fer un recordatori d'alguna de les idees treballades llavors. Es remarcarà que l'objectiu de la festa és l'absència d'alcohol per evidenciar que és possible divertir-se sense la presència explícita d'alcohol i que la clau són les persones. Les i els participants haurien de triar entre diverses possibilitats:

- 1 / Festa amb música i combinats sense alcohol: hi ha bibliografia de còctels que es poden preparar amb ingredients diversos, sense utilitzar begudes alcohòliques.
- 2 / Festa amb competició esportiva i berenar acompanyat de refrescos.
- 3 / Festa amb algun joc de rol organitzat pel grup i un berenar acompanyat de refrescos.
- 4 / Festa amb alguna competició de jocs d'ordinador o videoconsola amb un berenar acompanyat de refrescos.
- 5 / Sortida o excursió a algun lloc interessant per al grup amb berenar.
- 6 / Fer una festa amb karaoke i berenar acompanyada de refrescs.
- 7 / Fer una festa temàtica i berenar relacionada amb la temàtica acompanyada de refrescs.
- 8 / Altres opcions: concurs de monòlegs, d'acudits, de balls, etc. amb berenar.
- 9 / ...

Un cop el grup hagi triat la modalitat de festa que vol fer, s'ha d'organitzar per a la provisió dels elements necessaris dels còctels, el berenar, els refrescos... així com l'espai i els materials. Un dels factors clau és que si el que és divertit són les persones, també és important que la festa sigui preparada de manera col·laborativa, i, per tant, cada membre del grup hauria de quedar encarregat d'aportar algun dels elements necessaris per fer-la. És bàsic que a la festa hi pugui haver música, per la qual cosa convé que el dinamitzador col·labori en la provisió de la logística necessària, deixant que el grup s'encarregui del tipus de música que vol escoltar durant la festa. Com més s'impliquin les i els participants a la festa, millor. Per exemple, si algun d'ells toca en un grup o fa de dj, etc.

Ha de quedar clar que la festa tanca el procés, de manera que, prèviament a aquesta, hi haurà la darrera activitat amb l'App.

La persona facilitadora organitzarà el grup perquè una mica abans de l'hora d'inici de la sessió de cloenda es pugui preparar tot el necessari per celebrar-la, de manera que comenci immediatament després de realitzar l'última activitat.



MATERIAL PER A PARTICIPANTS

1 / ACONSEGUIM DADES DE JUVELON: COM RESOLEN ELS JOVES DE JUVELON ELS DILEMES/ PROBLEMES?

Les persones participants hauran d'iniciar la sisena fase del joc de l'aplicació que es van instal·lar en sessions anteriors.

2 / FEM BALANÇ VEIENT EL VÍDEO!

No es disposarà de cap material específic per a aquesta activitat.

3 / COMPAREM-NOS AMB ELS EXTRATERRESTRES I REFLEXIONEM SOBRE EL CANVI DE VISIÓ!

El grup seguirà les indicacions de la persona dinamitzadora per donar la resposta i tot seguit posar en comú els aspectes plantejats a la fitxa 7.1.P.

4 / ANTICIPANT EL TANCAMENT

No es disposarà de cap material específic per a aquesta activitat. Rebran encàrrecs explícits del que han de portar a la darrera sessió per a la celebració de la festa saludable.

FITXA 7.1.P

QÜESTIONS PER REFLEXIONAR FENT BALANÇ SOBRE EL CANVI DE PERSPECTIVA

En grups petits, responeu i comenteu aquestes preguntes:

→ Com t'imaginaves el planeta i les relacions de les persones joves abans de començar a descobrir-lo?

→ Ara que el coneixes realment, com el connectes amb la realitat de les persones joves que tu coneixes a la Terra?



De forma individual pensa...

→ Tota aquesta experiència, t'ha fet reflexionar, canviar o plantejar-te algun canvi de perspectiva enfront del consum de drogues?

Pots posar les teves idees en aquest paper retallable. Després la persona educadora presentarà les reflexions de forma conjunta.





SESSIÓ DE TANCAMENT
FESTA I
CLAUSURA



OBJECTIUS

- TANCAR EL PROGRAMA I EL JOC.
- FER L'AVUACIÓ FINAL.

CONTINGUTS	ACTIVITAT I TEMPS PREVIST	ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES I MATERIAL PER LA FACILITACIÓ	MATERIAL PER A PARTICIPANTS
Recordatori d'idees de la sessió i tancament del joc.	1 / Fem balanç de Juvelon? Temps previst 20 min	Fitxa C.1.F. Indicacions sobre els continguts de la fase 7 del joc de l'app mòbil (amb qüestionari final de la sessió anterior) (pàg. 84-85).	Material necessari per a la sessió Mòbil propi o ordinador de l'entitat/escola. Fase 7 del joc de l'app mòbil.
Festa saludable.	3 / Fem la nostra festa saludable! Temps previst 50 min	La persona facilitadora ajudarà els joves per a la disposició del contingut de la festa saludable (combinats sense alcohol, berenar amb refrescos...).	

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

MATERIAL PER LA FACILITACIÓ

1 / ACONSEGUIM DADES DE JUVELON: COM RESOLEN ELS JOVES DE JUVELON ELS DILEMES/ PROBLEMES?

Darrer moment en què les i els joves disposaran de temps per posar en pràctica els aprenentatges de la setena sessió i completar les fases que els portaran a guanyar el joc de l'app mòbil. Per tal que puguin jugar, els has de facilitar el codi de la fase 7 que trobaràs a la fitxa C.1.F.



Heu de comentar en 10 minuts les preguntes del Quiz de l'última sessió!

FITXA C.1.F

INDICACIONS SOBRE ELS CONTINGUTS DE LA FASE 7 DEL JOC DE L'APP MÒBIL (CODI FASE 7: 469AA)

En aquesta fase del joc es portaran a terme proves relacionades amb els coneixements, actituds/creences i habilitats generals associats a l'afrontament de les emocions desagradables per part de joves de 16 a 21 anys de Juvelon que s'han treballat a la setena sessió del programa. Les i els joves disposaran d'uns 10 minuts aproximadament per jugar al joc i anar superant les proves plantejades. Serà la fase de tancament, amb la qual el joc es donarà per acabat. Al final hauran de respondre les preguntes que es plantegen a continuació:

A / El consum de drogues està condicionat pel que fas en el temps lliure, per les persones amb qui et relaciones, per la informació veraç de què disposes, per la pressió social i per com et sents, entre altres aspectes. CERT

☒ Tant si la resposta és **FALS** com **CERT**, tal com hem anat veient al llarg de les sessions, si dediques el temps lliure a fer activitats saludables, si disposes d'unes relacions socials de qualitat, si saps diferenciar entre la informació que és veraç i la que es fonamenta en creences falses, si saps detectar quan algú t'està pressionant per fer una cosa que no vols i si saps reconèixer i gestionar les teves emocions desagradables, serà molt més fàcil que el fet de prendre o no prendre drogues, i com fer-ho, depengui de tu i de la teva decisió i no pas que et deixis emportar per les circumstàncies.

B / Els consum de drogues genera molts dilemes i solucions problemàtiques. Resoldre'ls no sempre és fàcil i no disposem de cap eina que ens guiï en aquesta resolució. FALS

☒ Tant si la resposta és **FALS** com **CERT**: disposem del mètode de resolució de conflictes i dilemes que ens pot guiar en la resolució. Aquest mètode es basa en els passos següents: 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar-hi alternatives. 3) Valorar els pros i contres de cada alternativa. 4) Escollir una solució. 5) Posar en pràctica la solució. 6) Valorar-ne els resultats.

C / Els estils de comunicació que utilitzem estan condicionats per si hem consumit o no drogues, però l'estil comunicatiu que tinguem també ens ajudarà a defensar millor o pitjor el nostre posicionament davant del consum de drogues i davant d'altres aspectes de la vida. CERT

☒ Tant si la resposta és **FALS** com **CERT**: consumir alcohol, per exemple, pot fer que una persona amb un estil passiu utilitzi tot d'un cop un estil comunicatiu agressiu perquè s'hagi desinhibit pels efectes del alcohol. Aquest és només un possible exemple de com les drogues poden modificar l'estil comunicatiu propi. Però alhora, una persona que tingui un estil comunicatiu asertiu i que no vulgui emborratxar-se serà més capaç de dir que no vol emborratxar-se, tot i que els seus amics ho estiguin fent i l'estiguin convidant a fer-ho, que una persona amb estil comunicatiu passiu, a la qual li serà més aviat difícil defensar la seva decisió davant la resta. Per tant, l'estil comunicatiu propi també condiciona el nostre consum de drogues.

D / Tal com hem anat veient al llarg de les sessions del programa, la decisió de consumir o no consumir drogues, i de quan i com fer-ho, no és fruit de la casualitat. Hi ha molts aspectes que fan que prenguis una decisió o l'altra. I són aquests aspectes els que és important que tinguis clars, que hi reflexionis per així poder prendre la teva pròpia decisió i no la que marquen la resta de persones. Els costums, els comportaments, els sentiments, els dilemes que tenen i com els resolen i la informació veraç de què disposen sobre el consum de drogues els joves de Juvelon són molt semblants als dels joves de la Terra. **CERT**

☒ Tant si la resposta és **FALS** com **CERT**: si bé cada jove és diferent i la forma com es relaciona i es comunica amb la resta de persones, com reacciona davant la pressió social i la informació de què disposa sobre el consum de drogues, entre altres aspectes, també ho són, les semblances entre un jove de la Terra i un del nou planeta i entre dos joves de la Terra són pràcticament les mateixes.

E / Després de tot aquest temps a Juvelon i d'intentar assolir la missió plantejada, la teva visió o perspectiva sobre el consum de drogues ha canviat en algun sentit. **CERT**

☒ Si la resposta és **FALS**: llàstima, l'objectiu d'aquest programa era que poguessis tenir un espai per reflexionar i canviar o consolidar la teva perspectiva davant el consum de drogues. Això no vol dir posicionar-te en contra o a favor, això vol dir disposar d'una perspectiva i un posicionament sorgits de la reflexió i la visió crítica.

☒ Si la resposta és **CERT**: perfecte! L'objectiu d'aquest programa era que poguessis tenir un espai per reflexionar i canviar o consolidar la teva perspectiva davant el consum de drogues. Això no vol dir posicionar-te en contra o a favor, això vol dir disposar d'una perspectiva i un posicionament sorgits de la reflexió i la visió crítica. Felicitats, objectiu aconseguit!

2 / QÜESTIONARI DE SEGUIMENT

Recorda que, com a persona facilitadora, hauràs d'omplir el qüestionari de seguiment que et proporciona l'Agència de Salut Pública de Barcelona sobre la realització del programa.

3 / CELEBRACIÓ DE LA FESTA SALUDABLE

Una vegada finalitzada l'activitat de l'App, s'iniciarà la festa saludable de tancament del programa Reptes.



COORDINACIÓ

Noelia Vázquez

Servei d'Avaluació i Mètodes d'Intervenció

Carles Ariza

Cap de Servei d'Avaluació i Mètodes d'Intervenció

Laura Muñoz

Servei d'Avaluació i Mètodes d'Intervenció

Xavier Continente

Servei d'Avaluació i Mètodes d'Intervenció

AUTORIES

Carles Ariza, Montse Bartoli, Xavier Continente, Olga Juárez, Laura Muñoz, Anna Pérez, Francesca Sánchez, Noelia Vázquez

COL-LABORACIÓ

Carmen Gallego, Laura López, Catalina Londoño

FINANÇAMENT DEL PROJECTE D'AVALUACIÓ



AGRAÏMENTS

Volem agrair la col·laboració del Centre d'Estudis Africans en la revisió d'aquesta guia.

© 2019 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de les imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – NO Comercial –
Compartir igual (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org>



Edita:

Agència de Salut Pública de Barcelona

Disseny i producció gràfica:

Primer Segona serveis de Comunicació

1a Edició: gener 2017

2a reimpressió: 150 exemplars,
novembre 2019

Dipòsit Legal: B.2096-2017



Programa de
prevenció selectiva
del consum d'alcohol
i cànnabis en joves

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 **Agència
de Salut Pública**