



Programa RETOS

DOCUMENTO DE RECURSOS
DIDÁCTICOS Y ACTIVIDADES
ALTERNATIVAS



Programa de
prevención selectiva
del consumo de alcohol
y cannabis en jóvenes

 Consorci Sanitari
de Barcelona

 Agència
de Salut Pública

CONTENIDOS

| | |
|---|-----------|
| Presentación | 1 |
| <hr/> | |
| Sesión 1 / Deshaciendo mitos | 2 |
| <hr/> | |
| Sesión 2 / Una mirada crítica | 3 |
| <hr/> | |
| Sesión 3 / Relaciones sin drogas | 8 |
| <hr/> | |
| Sesión 4 / Comunícate | 14 |
| <hr/> | |
| Sesión 7 / Haciendo balance | 23 |



PRESENTACIÓN

Este documento contiene diversos materiales para la persona educadora que facilitarán la realización de determinadas actividades del programa. Los distintos tipos de materiales que se incluyen son:

- **Recursos didácticos:** incluye material visual o audiovisual para la realización de algunas de las actividades incluidas en el programa.
- **Actividades alternativas:** incluye actividades que permiten adaptar alguna de las actividades del programa según las características del grupo de participantes, intentando obtener el mismo objetivo.
- **Recursos de apoyo:** información práctica que sirve de ayuda para la realización y moderación de algunas actividades complejas como el role-playing.

SESIÓN 1. DESHACIENDO MITOS

Actividad: El boli de la comunicación

Tipo de actividad: Actividad alternativa

Ficha: 1.2.F

Esta actividad se puede realizar en sustitución de la dinámica propuesta en la guía para favorecer la vinculación al programa y la cohesión de grupo en caso de que en el grupo haya personas que se puedan sentir incómodas con el contacto físico.

Descripción

Esta actividad se realiza en parejas utilizando un bolígrafo que cada persona sostiene de un extremo con su dedo índice (ambos derecho o izquierdo).

La persona dinamizadora da indicaciones sobre cómo tomar el boli. Primero se intenta en el lugar y luego se invita al desplazamiento, caminando por toda el aula o manteniéndose en movimiento mientras suena música de fondo. No es necesario que los desplazamientos se hagan de forma rápida pero se pueden probar distintos movimientos, como giros u otros que afiancen la confianza en la pareja. Se debe evitar que se caiga el bolígrafo, pero si esto sucede, se vuelve a comenzar la actividad.

Objetivo

Favorecer la comunicación corporal y la confianza con la persona que está sosteniendo el otro extremo de bolígrafo.

Valoración

Se hace un comentario final sobre cómo se sintieron los participantes en la actividad y la importancia del lenguaje corporal y la comunicación.

SESIÓN 2. UNA MIRADA CRÍTICA

| | |
|---------------------------|--|
| Actividad: | Síntesis de las imágenes, anuncios, canciones y otros recursos planteados y preguntas asociadas |
| Tipo de actividad: | Recurso didáctico |
| Ficha: | 2.2.F |

A continuación se plantean algunas imágenes, anuncios, canciones, trozos de series y otros recursos que transmiten un mensaje que condiciona el consumo de drogas tanto en sentido positivo como en sentido negativo en los jóvenes de Juvelon.

Mensajes de presión contra el consumo

1 / Leyes

Se conoce como **Nueva ley antitabaco** o **Ley antitabaco 2011** la ley española que entró en vigor el 2 de enero de 2011, donde se establece la prohibición de fumar en cualquier tipo de local cerrado abierto al público: bares, restaurantes y discotecas libres de humo. Esta prohibición también afecta a los edificios constituidos en régimen de propiedad horizontal (comunidades de propietarios) o vertical (con un único propietario). También está prohibido fumar en los recintos de los parques infantiles y zonas de juego para la infancia.



2 / Campañas publicitarias



Puedes encontrar la imagen publicitaria colgada en el siguiente enlace:
<https://www.aspb.cat/materialsreptes/>

3 / Letras de canciones

Green Valley: Viruta y droga <https://www.youtube.com/watch?v=mGtsgJjYc4U>

Piensan solamente en viruta y más droga,
No les importa que les pisen y les jodan,
¿A dónde van a ir con los ojos así?
Son las siete de la mañana y sus madres aún sin poder dormir.



(Bis)

Dónde estará, con quién estará,
Y si estará bien o estarán mal.
La vida le llegará, al final, antes de tiempo.
Toda la peña lo sabe, el puto Junior es un cuento.

Nadie pone un duro por su vida, nadie ahora se traga sus mentiras,
Están ya cansados de aguantar las promesas de Junior,
Que va a cambiar, que ya no va a robar y no va a drogarse más.

Piensan solamente en viruta y más droga,
No les importa que les pisen y les jodan,
¿A dónde van a ir con los ojos así?
Son las siete de la mañana y sus madres aún sin poder dormir.



(Bis)

Pasan los días, nada cambia,
A sí mismo se engaña y así no consigue nada,
Su familia le rechazará al final,
Al ver que no hay salida y que Junior sigue contando sus mentiras.
Una raya más, estoy cansado para trabajar,
Mi jefe me está explotando, sin esto no puedo aguantar.
Cualquier excusa es buena para bufar,
No le importa que su madre esté llorando al despertar.

Piensan solamente en viruta y más droga,
No les importa que les pisen y les jodan,
¿A dónde van a ir con los ojos así?
Son las siete de la mañana y sus madres aún sin poder dormir.

(Bis)

Ellos mientras tanto sólo piensan en salir,
En ponerse todos los días y en poder sobrevivir,
Las pellas y la madera dependen de la cartera
Y otra raya para mejor sentir,
El placer de vivir y no es así.
Una mala raya acaba con tu vida,
Apresura, son dos días, son dos días de huida,
Camina por la senda del señor natura y vida,
Camina por la sombra y vencerás en la partida.



Piensan solamente en viruta y más droga,
No les importa que les pisen y les jodan,
¿A dónde van a ir con los ojos así?
Son las siete de la mañana y sus madres aún sin poder dormir.

4 / Series de TV

Aida. Comentáis la figura de Luisa como persona que realizaba un consumo abusivo de drogas y lo dejó. Ahora se preocupa por Jonathan, su sobrino, que está empezando a consumir. Como vídeo ilustrativo se ofrece un corte de 3 minutos del capítulo donde Luisa encuentra inicialmente las drogas de Jonathan e intenta hablar con él para que sea consciente del riesgo que implica el consumo de drogas. Jonathan se enfada y no le hace caso. Entonces Luisa decide fingir que se ha tomado la droga que Jonathan había escondido y que por eso se vuelve a enganchar. Jonathan se asusta tanto que no vuelve a consumir.

Puedes encontrar el corte de vídeo colgado en el siguiente enlace:

<https://www.aspb.cat/materialsreptes/>

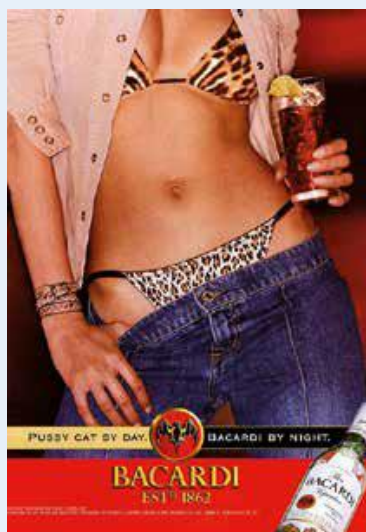
Mensajes de presión a favor del consumo

5 / Asociaciones cannábicas

Son asociaciones sin ánimo de lucro que pretenden dar acceso a los usuarios de cannabis, tanto de uso responsable como terapéutico, a obtenerlo de forma legal, sin tener que recurrir al mercado negro y sin los inconvenientes que esta práctica supone. Este tipo de asociaciones pretenden normalizar la situación en la que se encuentra el cannabis para dar a conocer que el consumo responsable del mismo no tiene que ser tan diferente del consumo de alcohol, tabaco u otros. No se pretende plantear que son sustancias inocuas, sino todo lo contrario, informar de sus efectos para dar apoyo al consumo consciente de lo que se toma.

6 / Anuncios publicitarios

Bacardí asocia el alcohol al placer sexual.



Puedes encontrar la imagen publicitaria colgada en el siguiente enlace:

<https://www.aspb.cat/materialsreptes/>

7 / Letras de canciones

Veneno Crew: Marihuana

<https://www.youtube.com/watch?v=BhcOTWnks0U>

(del min 1:43 a 2:04)



(...) marihuana es lo que quiero fumar
solo sin semilla ganja celestial
marihuana dame incienso natural
lo que piensen los demás a mí me da igual
marihuana como el rey Salomón
la sabiduría pa tumbar a Babilón
marihuana dame del árbol de la vida
más libertad para la mama Mariah (...)



Veneno Crew: Hijo de la luna y el sol

<https://www.youtube.com/watch?v=NhLjvzBffgs>

(del min 0:00 a 0:31)



La marihuana es una planta que se utilizó desde de la humanidad es una planta que tuvo siempre un efecto recreativo y que claramente no es mala, porque es una cosa natural, es una cosa es.... no es sintética y que no produce muerte por sobredosis lo que sí produce y lo que es muy malo de la marihuana es que es el ser más diluyente de la voluntad.

8 / Series de TV

Los Simpson. Comentad la figura de Homer. Como vídeo ilustrativo: corte de vídeo de cinco minutos del capítulo donde Bart Simpson se emborracha y efectúa todo un debate sobre la idoneidad o no de prohibir el alcohol. El corte finaliza con un lema de Homer Simpson defendiendo el alcohol.



Puedes encontrar el corte de vídeo colgado en el siguiente enlace:

<https://www.aspb.cat/materialsreptes/>

A continuación se detallan una serie de preguntas que ayudarán a dinamizar un debate crítico sobre los diferentes recursos presentados.

- ¿Qué te llama la atención del recurso?
- ¿Qué mensaje te transmite?
- ¿Qué actitudes o sensaciones sientes tú ante este recurso?
- ¿De qué manera crees que te condicionaría a consumir o no consumir?

La persona facilitadora cerrará el debate planteando que nosotros, al igual que los jóvenes de Juvelon, recibimos cada día muchos mensajes que pretenden condicionar nuestras decisiones en distintos ámbitos y también en el del consumo de drogas. Nosotros, en primer lugar, tenemos que ser conscientes de esta recepción constante de mensajes, muchos de ellos contradictorios. En segundo lugar mirarlos y analizarlos de forma crítica. Y, en tercer lugar, utilizar la información analizada para tomar nuestra propia decisión.

SESIÓN 3. RELACIONES SIN DROGAS

| | |
|---------------------------|---|
| Actividad: | Listado de centros de ocio saludable |
| Tipo de actividad: | Recurso didáctico |
| Ficha: | 3.3.F |

A continuación se presenta un listado de propuesta de entidades y centros, para cada distrito de la ciudad, que se podrían visitar para generar una oportunidad de ocio saludables para las personas participantes. El listado incluye principalmente:

- Espais Joves (más información en: <https://ajuntament.barcelona.cat/joves/ca/canal/espais-joves>)
- Equipamientos deportivos (más información en: <https://ajuntament.barcelona.cat/esports/ca/equipaments-municipals-0>)
- Centros donde se realiza el programa Convivim (más información en: <https://feeb.cat/pla-eines-per-a-la-convivencia/>)

Ciutat Vella

Espais Jove

Espai Jove Palau Alòs Carrer de Sant Pere més Baix, 55

Servicios de Dinamización Juvenil

Franja Jove Raval al Casal de Barri Folch i Torres Carrer Reina Amàlia, 31

Joves Acció Convent al Centre Cívic Convent de Sant Agustí..... Carrer Comerç, 36

Franja Jove Gòtic al Centre Cívic Pati Llimona Carrer Regomir, 3

Franja Jove Barceloneta al Centre Cívic Barceloneta Carrer de la Conreria, 1

Equipamientos deportivos

Centre Esportiu Municipal Marítim Passeig Marítim, 33

Centre Esportiu Municipal Parc de La Ciutadella Passeig de Circumval·lació, 1-3

Centre Esportiu Municipal Can Ricart..... Carrer de Sant Oleguer, 10

Centre Esportiu Municipal Colom La Rambla, 18

Centre Esportiu Municipal Sant Sebastià Plaça del Mar, 1

Camp Municipal de Futbol Parc de La Catalana..... Passeig de Salvat Papasseit, 1

Pista Poliesportiva Municipal Aurora..... Carrer de l'Aurora, 24

Pista Poliesportiva Municipal Sant Rafael Carrer de Sant Rafael, 36

Pista Poliesportiva Municipal Drassanes Avinguda de les Drassanes, 8

Pista Poliesportiva Municipal Parc de La Maquinista Passeig de Salvat Papasseit, 45

Instal·lació Esportiva Municipal Espai de Mar Porxos del Passeig Marítim, 5

Centros con programa Convivim

Casal d'Infants del Raval Carrer de la Junta de Comerç, 16

Eixample

Espais Jove

Casal de Joves Queix Carrer de Rocafort, 236

Servicios de Dinamización Juvenil

Eix Jove; Espai Arenes Carrer de Llançà, 21, baixos

Equipamientos deportivos

Centre Esportiu Municipal Piscina Sant Jordi Carrer de París, 114

Centre Esportiu Municipal Aiguajoc-Borrell..... Carrer del Comte Borrell, 21-33

Centre Esportiu Municipal Estació Del Nord Carrer de Nàpols, 42

Centre Esportiu Municipal Joan Miró..... Carrer de la Diputació, 17-19

Centre Esportiu Municipal Sagrada Família..... Carrer de Cartagena, 231-239

Instal·lacions Esportives Escola Industrial Carrer de Viladomat, 262

Complex Esportiu Municipal Fort Pienc Carrer de la Marina, 111-115

Platja de L'eixample - Jardins de La Torre De Les Aigües Carrer de Roger de Llúria, 56

Pistes Poliesportives Municipals del Parc De Joan Miró Carrer de Tarragona, 1

Pista Poliesportiva Municipal Jardins de La Indústria..... Carrer de Sant Antoni M. Claret, 146-148

Sants-Montjuïc

Espais Jove

Espai Jove La Bàscula Carrer del Foc, 128

Servicios de Dinamización Juvenil

Espai 12@16..... Carrer de la Concòrdia, 39-29

Espai d'Adolescents La Clau Carrer Leiva, 67-71

Equipamientos deportivos

Centre Esportiu Municipal Piscines Bernat Picornell Avinguda de l'Estadi, 30-40

Piscines Municipals de Montjuïc Avinguda de Miramar, 31

Centre Esportiu Municipal Espanya Industrial Carrer de Muntadas, 37

Centre Esportiu Municipal La Bordeta Carrer de la Noguera Pallaresa, 34-42

Camp Municipal de Futbol de La Satalia Carrer de Margarit, 67

Camp Municipal de Futbol Ibèria Carrer de la Mare de Déu de Port, 205

Complex Esportiu Municipal La Bàscula Carrer del Foc, 132

Camp de Futbol Municipal Julià de Campmany Carrer del Segura, 31-33

Pista Poliesportiva Municipal de Les Tres Xemeneies..... Carrer de Vila i Vilà, 34

Camp Municipal de Beisbol Carlos Pérez De Rozas..... Carrer de Pierre de Coubertin, 7-9

Centre Municipal d'escalada La Foixarda..... Camí de la Foixarda, 14-18

Escola Municipal d'hípica La Foixarda Avinguda dels Montanyans, 1

Estadi Municipal d'atletisme Joan Serrahima Camí del Polvorí, 5

Camp Municipal d'agility Camí del Polvorí, 6

Pistes Municipals d'aeromodelisme de Montjuïc..... Carrer del Doctor Font i Quer, 1-5

Camp Municipal de Rugby La Foixarda Camí de la Foixarda, 20-26

Complex Esportiu Municipal Pau Negre-Parc del Migdia Passeig Olímpic, 4-12

Pistes Municipals de Tennis Montjuïc Carrer de la Foixarda, 2-4

Fossars Municipals de Tir Amb Arc..... Carretera de Montjuïc, 62-68

Centros con programa Convivim

Espai 12@16..... Carrer de la Concòrdia, 39-29

Camp de Futbol Municipal Julià de Campmany Carrer del Segura, 31-33

Les Corts

Espais Jove

Casal de joves de Les Corts..... Carrer de Dolors Masferrer, 33-35
Espai d'Adolescents Jovecardí..... Travessera de Les Corts, 94

Equipamientos deportivos

Centre Esportiu Municipal Les CortsTravessera de les Corts, 252-254
Pavelló Poliesportiu Municipal L'illa..... Carrer de Numància, 146
Instal·lació Esportiva Municipal Arístides Maillol Avinguda de Joan XXIII, 1

Centros con programa Convivim

Casal de joves de Les Corts..... Carrer de Dolors Masferrer, 33-35

Sarrià-Sant Gervasi

Espais Jove

Espai Jove Casa Sagnier Carrer Brusi, 51

Equipamientos deportivos

Centre Esportiu Municipal Can Caralleu Carrer dels Esports, 2-8
Centre Esportiu Municipal Putxet Carrer de Marmellà, 23-27
Camp Municipal de Futbol Vallvidrera Carrer dels Reis Catòlics, 1
Centre Municipal D'esgrima Reina Elisenda Carrer Duquesa d'Orleans, 29
Centre Municipal de Tennis de Taula Reina Elisenda Carrer Duquesa d'Orleans, 29, interior

Gràcia

Espais Jove

Espai Jove / Casal de joves del Coll Carrer de Duran i Borrell, 24
Espai Jove La Fontana Carrer Gran de Gràcia, 190-192

Servicios de Dinamización Juvenil

Espai Jove La Sedeta al Centre Cívic La Sedeta..... Carrer Sicília, 321

Equipamientos deportivos

Centre Esportiu Municipal Can Toda Carrer de Ramiro de Maetzu, 25-27
Centre Esportiu Municipal Perill..... Carrer del Perill, 16-22
Centre Esportiu Municipal ClarorCarrer de Sardenya, 333
Centre Esportiu Municipal SardenyaCarrer de Sardenya, 549-553
Pista Poliesportiva del Parc de La Creueta del Coll Carrer de Castellterçol, 15
Llac-Piscina Municipal – Parc de La Creueta del Coll Passeig de la Mare de Déu del Coll, 77
Camp Municipal de Futbol Nou Sardenya Carrer de les Camèlies, 42
Camp Municipal de Futbol L'àligaPlaça d'Alfonso Comín, 1
Pavelló Poliesportiu Municipal Josep Comellas.....Carrer de Neptú, 6-12

Centros con programa Convivim

Pista Col·legi Sant Josep..... Carrer del Montseny, 31-39
Centre ocupacional ArtsanaCarrer de Sant Lluís, 74

Horta-Guinardó

Espais Jove

Espai Jove Boca Nord Carrer Agudells, 37-45
Espai Jove / Casal de joves Girapells Carrer Teodoro Llorente, 20

Servicios de Dinamización Juvenil

Sala Jove al Centre Cívic Casa Grogà Avinguda del Jordà, 27

Equipamientos deportivos

Centre Esportiu Municipal Carmel Carrer del Pedrell, 192-202
Centre Esportiu Municipal Olímpics Vall D'hebron Passeig de la Vall d'Hebron, 166-176
Complex Esportiu Municipal Mundet Passeig Vall d'Hebron, 171
Centre Esportiu Municipal Guinardó Carrer del Telègraf, 31-45
Centre Esportiu Municipal Horta Carrer de Feliu i Codina, 27-29
Pista Poliesportiva Municipal Can Baró Carrer de Tenerife, 50
Pista Poliesportiva Municipal Montbau Carrer de l'Arquitectura, 9
Camp Municipal De Futbol De Sant Genís Carrer de Cànoves, 6
Camp De Futbol - Centre Esportiu Municipal del Carmel Carretera del Carmel, 21-25
Complex Esportiu Municipal Mundet Passeig Vall d'Hebron, 171
Complex Esportiu Municipal Teixonera Vall d'hebron Carrer de La Granja Vella, 10-12
Velòdrom Municipal d'horta Passeig de la Vall d'Hebron, 185-201
Centre Municipal de Tennis Vall d'hebron Passeig de la Vall d'Hebron, 178-196

Centros con programa Convivim

Centre Esportiu Municipal Olímpics Vall D'hebron Passeig de la Vall d'Hebron, 166-176
Escola de Futbol TARR - UB Catalonia Passeig de la Vall d'Hebron, 171

Nou Barris

Espais Jove

Espai Jove Les Basses Carrer del Teide, 20
Espai Jove / Casal de joves Guineueta Plaça Ca n'Ensenya, 4

Servicios de Dinamización Juvenil

Espai Jove / Casal de joves Porta Carrer de l'Estudiant, s/n
Espai Jove / Casal de joves Prosperitat Avinguda Rio de Janeiro, 100
Espai Jove / Casal de joves Roquetes Carrer Vidal i Guasch, 16

Equipamientos deportivos

Centre Esportiu Municipal Can Dragó Carrer de Rosselló i Porcel, 7-11
Centre Esportiu Municipal Can Cuyàs Avinguda dels Rasos de Peguera, 242
Centre Esportiu Municipal Artesania Carrer de l'Artesania, 63
Centre Esportiu Municipal Cotxeres Borbó Carrer de Ramon Albó, 41-57
Camp Municipal de Futbol Canyelles Carretera Alta de les Roquetes, 55-63
Camp Municipal de Futbol Porta Passeig d'Andreu Nin, 54-76
Camp Municipal de Futbol Torrent del Bosc Avinguda dels Rasos de Peguera, 51-55
Camp Municipal de Futbol Turó de La Peira Carrer de Beret, 5
Camp Municipal de Futbol Nou Barris Via Júlia, 170-172
Complex Esportiu Municipal Guineueta Carrer del Castor, 1-11
Pista Poliesportiva Municipal Turó de La Peira Carrer de Sant Iscle, 50
Pavelló Poliesportiu Municipal Virrei Amat Carrer de Joan Alcover, 6

| | |
|---|----------------------------------|
| Pistes Poliesportives Municipals Antoni Gilabert..... | Via Favència, 161 |
| Pavelló Poliesportiu Municipal Valldaura..... | Carrer de Baltasar Gracián, 9-15 |
| Camp Municipal de Futbol Vallbona..... | Carrer d'Oristà, 8-10 |

Centros con programa Convivim

| | |
|---|---------------------|
| Casal La Cosa Nostra | Carrer de Beret, 83 |
| Pista Institut Pablo Ruiz Picasso | Via de Bàrcino, 84 |

Sant Andreu

Espais Jove

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Espai Jove Garcilaso | Carrer Garcilaso, 103 |
|----------------------------|-----------------------|

Servicios de Dinamización Juvenil

| | |
|---|------------------------------|
| Sala Jove de Baró de Viver..... | Passeig de Santa Coloma, 104 |
| Sala Jove Trinitat Vella a l'Espai Via Barcino..... | Via de Bàrcino, 75 |
| Sala Jove Bon Pastor al Centre Cívic Bon Pastor | Plaça de Robert Gerhard, 3 |

Equipamientos deportivos

| | |
|---|-----------------------------------|
| Centre Esportiu Municipal Bon Pastor | Carrer de la Costa Daurada, 12-16 |
| Centre Esportiu Municipal Sant Andreu- La Sagrera | Carrer de Santa Coloma, 25 |
| Centre Esportiu Municipal Trinitat Vella..... | Via de Bàrcino, 84-86 |
| Pavelló Poliesportiu Municipal Francisco Calvo | Carrer de Bonaventura Gispert, 41 |
| Pavelló Poliesportiu Municipal Ignasi Iglésias | Carrer de Palomar, 48 |
| Camp Municipal de Futbol Trinitat Vella..... | Via de Bàrcino, 104 |
| Camp Municipal de Futbol Narcís Sala | Carrer de Santa Coloma, 39 |
| Pista Poliesportiva Municipal La Sagrera | Carrer d'Hondures, 2 |

Centros con programa Convivim

| | |
|----------------------------|-----------------------------|
| Institut Dr. Puigvert..... | Passeig de Santa Coloma, 46 |
| Escola El Til·ler | Passeig de Mollerussa, 1 |

Sant Martí

Espais Jove

| | |
|--|--------------------------------------|
| Espai Jove / Casal de joves del Clot i Camp de l'Arpa .. | Gran Via de les Corts Catalanes, 837 |
| Espai Jove / Casal de joves Can Ricart – Poblenou..... | Carrer Emilia Coranty, 5 |

Servicios de Dinamización Juvenil

| | |
|---|--------------------------------|
| Ca l'Arnó Jove a la Ludoteca Ca l'Arnó | Carrer Menorca, 21-23 |
| Jdejoves al Centre Cívic Sant Martí..... | Carrer de la Selva de Mar, 215 |
| Espai d'Adolescents La Verneda a la Ludoteca La Verneda..... | Carrer de Santander, 6 |
| Espai d'Adolescents El Drac al Casal Infantil el Drac | Via Trajana, 20 |
| Sala Jove El Vaixell Casal Infantil el Vaixell | Rambla de Prim, 87-89 |
| Espai d'Adolescents Maria Gràcia Pont a la Ludoteca Maria Gràcia Pont | Rambla del Poblenou, 91 |

Equipamientos deportivos

| | |
|--|------------------------------|
| Centre Esportiu Municipal Can Felipa | Carrer de Pallars, 277 |
| Centre Esportiu Municipal Bac de Roda..... | Rambla de Guipúscoa, 23-25 |
| Centre Esportiu Municipal Júpiter | Carrer de l'Agricultura, 232 |
| Centre Esportiu Municipal Maresme | Carrer de Pallars, 484 |
| Centre Esportiu Municipal Verneda..... | Carrer de Binèfar, 10-14 |

| | |
|--|--|
| Centre Esportiu Municipal Vintró | Carrer del Consell de Cent, 625-629 |
| Complex Esportiu Municipal Mar Bella | Avinguda del Litoral, 86-96 |
| Centre Esportiu Municipal Nova Icària | Avinguda d'Icària, 167 |
| Complex Esportiu Municipal Clot De La Mel | Carrer d'Andrade, 40 |
| Pista Poliesportiva Municipal La Palmera | Carrer d'Andrade, 238/Rambla de Prim, 125 |
| Camp De Futbol Municipal Maresme | Carrer de Puigcerdà, 1 |
| Espai Esportiu Municipal Francesc Abad..... | Carrer de Lluís Borrassà, 10 |
| Pavelló Poliesportiu Municipal La Nau del Clot..... | Carrer de la Llacuna, 172 |
| Pista Poliesportiva La Pau | Carrer d'Extremadura, 102 |
| Complex Esportiu Municipal Bogatell..... | Carrer de Carmen Amaya, 2-6 |
| Camp de Futbol Municipal Menorca..... | Carrer de Menorca, 7-11 |
| Pista Poliesportiva Municipal Joan Pujades | Carrer de Josep Pla, 42 |
| Camp de Futbol Municipal Júpiter | Carrer de l'Agricultura, 238 |
| Camp de Futbol Municipal Poblenou-Agapito Fernández..... | Passeig Marítim de la Mar Bella, 128 |
| Camp de Futbol Municipal Sant Martí de Provençals | Carrer d'Andrade, 154 |
| Complex Esportiu Municipal Olimpia | Carrer del Perú, 215 |
| Base Nàutica Municipal de Barcelona | Platja de la Mar Bella, Avinguda del litoral s/n |
| Centre Municipal de Vela | Moll de Gregal s/n |

Centros con programa Convivim

| | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| Escola La Pau | Carrer d'Extremadura, 15 |
| Centre Cívic Can Felipa | Carrer Pallars, 227 |
| Complex Esportiu Francesc Abad | Carrer de Lluís Borrassà, 12 |

SESIÓN 4. COMUNÍCATE

| | |
|---------------------------|---|
| Actividad: | Síntesis de las series y películas donde se dan los diferentes estilos de comunicación y las preguntas para conducir el debate |
| Tipo de actividad: | Recursos didácticos |
| Ficha: | 4.3.F |

Dinámica

Para desarrollar este apartado se utilizarán tres cortes de vídeo de una de las series recomendadas para las y los jóvenes para fomentar así que empaticen con lo que se visualiza en el vídeo.

La persona dinamizadora indicará que los tres cortes de vídeo que se mostrarán a continuación son de una serie que, aun cuando se emite en la Tierra, también se ve en Juvelon porque la señal llega hasta allí. Es una de las series preferidas de las personas jóvenes de Juvelon. Concretamente, es la serie **Vis a vis**.

La persona dinamizadora explicará que a continuación visualizarán tres escenas donde se representan los tres estilos de comunicación: agresivo, pasivo y asertivo.

Se realizará una primera proyección de los vídeos (10 min), pidiendo a las y los jóvenes que estén muy atentos y que:

- Intenten identificar el estilo que se representa en cada uno de los tres cortes.
- Anoten en un papel los elementos que les han ayudado a identificar qué estilo comunicativo se estaba utilizando. Será importante tener presente el tono de voz, las miradas y los gestos, entre otros aspectos.

Acto seguido las participantes se dividirán en grupos de un máximo de cinco personas y destinarán un tiempo aproximado de 10 minutos a comentar las respuestas a las preguntas anteriores. Tendrán que alcanzar un consenso como grupo.

Posteriormente, durante los 25 minutos siguientes, cada grupo irá poniendo en común sus aportaciones. La persona dinamizadora las podrá ir complementando y podrá realizar una segunda ronda de proyección de la totalidad o parte de los cortes de vídeo.

Por último, quien dinamice preguntará a las y los jóvenes de qué otra manera creen que podrían haber actuado los personajes para ser más asertivos. Con esto se cerrará el debate.

Herramientas de apoyo informativo para la persona dinamizadora

En primer lugar, es importante que el facilitador tenga presente:

- En el vídeo de agresividad, uno de los personajes (Zulema, la chica de cabello negro) utiliza un estilo comunicativo agresivo con la otra (Casper, la chica de cabello rubio). Esto se manifiesta en hechos como, por ejemplo, que la insulta, la mira con firmeza y superioridad y expresa verbalmente su percepción de superioridad que le permite hacer con Casper lo que quiere. Incluso la agrede físicamente y la obliga a realizar acciones que atentan contra su dignidad.
 - Se puede destacar que este es un ejemplo extremo de estilo comunicativo agresivo, ya que no siempre se muestra de forma tan extrema, incluso con agresiones físicas.
 - Se puede destacar que el personaje Casper se caracteriza por un estilo comunicativo pasivo, dado que muestra una baja autoestima, tiene miedo a Zulema y no es capaz de defender sus derechos.



- En el vídeo de pasividad, el personaje principal (Macarena, la chica rubia con cola de caballo) utiliza un estilo comunicativo pasivo con el resto de personajes que salen a escena. Esto se manifiesta en que tiene muchos pensamientos que muestran su inseguridad y baja autoestima. Además, cuando el resto de personajes le gritan, le escupen en el plato o la miran con superioridad, ella, aun cuando inicialmente intenta decir que no, finalmente no es capaz de defender sus derechos y su posición. Incluso prefiere mentir a un funcionario en vez de decir lo que está sucediendo realmente.

- Se puede destacar que el otro personaje (Casper, la chica de cabello muy rubio) utiliza un estilo comunicativo agresivo porque la mira con superioridad, le grita y la obliga a hacer algo que Macarena no quiere. Se puede comentar que los estilos comunicativos son variables y dependen del contexto, tal como se puede observar claramente en el personaje de Casper si comparamos los dos cortes de vídeo.



- En el vídeo de asertividad, el personaje que utiliza un estilo comunicativo asertivo (Fabio, el chico) lo hace porque es capaz de empatizar con Macarena y ponerse en su lugar, intentando ayudarla, hablándole desde el sentimiento, pero sin dejar de tener claro cuál es su rol. Podríamos decir que Macarena también utiliza un estilo asertivo porque es capaz de explicar lo que le pasa, aunque sea una situación difícil y exista una situación de poder desigual entre el funcionario (Fabio) y ella.



En segundo lugar, es importante que la persona dinamizadora tenga presentes algunos aspectos que puede compartir con el grupo sobre cómo los personajes (y ellos mismos) pueden mejorar la asertividad, como por ejemplo:

- Efectuar críticas sin herir al otro.
- Aceptar críticas.
- Expresar criterios y sentimientos.
- Decir que no.
- Expresar y recibir alabanzas.
- Realizar escucha activa.
- Diferenciar la conducta de la identidad (que una persona haya actuado de forma desordenada no significa que sea desordenada).
- Ponerse en el lugar del otro.
- Emplear mensajes “yo” (hablar desde cómo te afecta algo, y no culpando directamente al otro).

Por último, es importante que la persona dinamizadora tenga en cuenta que si conoce otras series o películas con escenas que puedan ser útiles para trabajar este aspecto, y considera que serán más próximas a su grupo de jóvenes, también las puede utilizar.

Puedes encontrar los cortes de vídeo colgados en el siguiente enlace:
<https://www.aspb.cat/materialsreptes/>

SESIÓN 4. COMUNÍCATE

| | |
|---------------------------|--|
| Actividad: | Juego de rol: técnica para entrenar habilidades |
| Tipo de actividad: | Recursos de apoyo |
| Ficha: | 4.4.F |

Antes de iniciar el juego de rol, es imprescindible saber cómo llevar a cabo esta actividad y conservar en todo momento la estructura del juego de rol. A continuación se presenta información detallada sobre la técnica del "role-playing" para entrenar habilidades sociales para resistir la presión social.

Objetivos de la técnica

- Reflexionar y discutir sobre las posibles situaciones en las que se puede tener que enfrentarse con el grupo en la vida real.
- Entrenar habilidades sociales, de comunicación (negociación y rechazo).
- Representar casos reales que permitan hacer un análisis.
- Comprender diferentes perspectivas de un problema, conflicto o situación.
- Aprender a afrontar situaciones.
- Aprender a tolerar y aceptar al otro para la colaboración.

Duración

- La aplicación de la técnica requiere entre 50-60 minutos:
 - De cinco a diez minutos para las instrucciones.
 - Quince minutos para la preparación de la escena y de los actores y las actrices.
 - Diez minutos para la representación.
 - Veinticinco minutos para la discusión final y la valoración.

Recursos necesarios

Para desarrollar el "role-playing", se necesita una sala en la que puedan moverse las sillas y las mesas con facilidad, para montar un sencillo escenario donde representar las situaciones.

Aplicación de la técnica (fases)

Selección de la situación

Se puede seleccionar previamente o en el momento en que se presenta la actividad. Es muy importante que la situación esté bien definida, que se fije el número de personajes y que se indique con claridad cuál es el rol de cada persona.

Preparación de actores y actrices y de los roles

Al seleccionar los actores y las actrices, se recomienda que sean personas voluntarias. Si esto no es posible, la persona educadora seleccionará los más extrovertidos. Es importante que las y los jóvenes que representen el papel de consumidor/a no sean escogidos porque lo hayan hecho o tengan más interés en hacerlo. Esto podría reforzar un estado de pre o contemplación de la conducta. Se entrega a cada actor y actriz el guion de su personaje para que lo prepare según las instrucciones de la persona educadora. Los diferentes actores y actrices no deben conocer los personajes o roles de los demás. Cada persona conoce exclusivamente el papel que le ha tocado hacer. La persona educadora debe recordar el tiempo de que disponen para la preparación y el tiempo que durará la escenificación.

Crear un escenario sencillo

Se pueden utilizar sillas y mesas para montar la escenografía. En el ámbito de la prevención, es muy importante que, para la escenificación, no se utilicen los elementos necesarios para la conducta que queremos evitar, ni objetos reales ni objetos relacionados con estos. Por ejemplo, para la conducta de fumar, no hay que utilizar tabaco, encendedor, etc.

Actividad para quien no actúe

La persona educadora (en ausencia de las personas que harán la representación) decide qué debe observar y anotar el resto del grupo, y distribuye las categorías que hay que observar si es necesario. Es recomendable que el alumnado que no interviene en la actuación se divida en grupos, y que cada grupo observe uno de los actores o actrices o uno de los aspectos trabajados anteriormente (argumentos, estilos de comunicación, etc.), tanto los favorables a la conducta preventiva como los que podrían mejorar.

Representación

La representación debe ser lo más realista posible. Si se da algún imprevisto o problema, la persona educadora puede parar la escenificación y reanudarla posteriormente.

Discusión

Al inicio de la discusión, los actores y las actrices tienen que explicar cómo se han sentido en su papel y qué dificultades han encontrado. Todos los grupos hacen los comentarios que consideren oportunos, lo que han ido observando y anotando (los aspectos positivos y los mejorables por los actores).

Papel de la persona coordinadora

La persona coordinadora, en este caso la persona que dinamiza el "role-playing", debe controlar que el tema, la situación y los personajes de la escenificación queden bien delimitados. La base del juego está en hacer que cada actor y actriz se tome en serio su papel y lo represente con la máxima sinceridad posible, tal como lo haría en la vida real. Es importante que la discusión que se haga una vez representada la situación recoja todos los aspectos trabajados previamente con el alumnado (estilos de conducta, conducta asertiva, lenguaje asertivo, obstáculos que puede presentar el interlocutor y cómo se pueden afrontar, conducta no verbal (contacto visual, postura corporal, movimientos, gestos), etc.).

Resumen de los aspectos a tener en cuenta

- El "role-playing" es en general una técnica divertida y provechosa. El alumnado aprende a afrontar situaciones difíciles y entrena habilidades de comunicación. La falta de práctica de la persona educadora, la poca disponibilidad o la falta de costumbre de ciertos grupos puede provocar que no siempre sea una tarea fácil.
- En el ámbito de la prevención, es muy importante que para la escenificación no se utilicen los elementos necesarios para la conducta que queremos evitar (ni objetos reales ni objetos relacionados con estos). Por ejemplo, no hay que usar cigarrillos, encendedores, ni cigarrillos de chocolate.
- Se representarán situaciones en las que hay un conflicto entre personas consumidoras y no consumidoras.
- Todo el alumnado tiene que intervenir en un momento u otro de la actividad. Por eso se pueden organizar grupos que preparen situaciones diferentes, o bien repetir una situación (de modo que en cada ocasión se vayan incorporando las mejoras que se discutan).
- Sin la parte de discusión del "role-playing", posterior a la escenificación, el efecto preventivo puede ser mucho menor.

SESIÓN 4. COMUNÍCATE

| | |
|---------------------------|---|
| Actividad: | Juego de rol: actividades para romper el hielo |
| Tipo de actividad: | Recursos de apoyo |
| Ficha: | 4.4.F |

A continuación se presentan dos actividades rompe-hielos que facilitan la cohesión y la confianza del grupo antes de realizar el juego de rol, de manera que favorecerá el éxito del juego y la motivación del grupo. La persona educadora puede escoger realizar una de las dos en función de las características del grupo.

ACTIVIDAD 1: EL OVILLO DE LANA

Material necesario

Ovillo de lana o cuerda.

Duración

10-15 minutos.

Descripción

La persona educadora, con un ovillo de lana o una cuerda, pedirá a todo el grupo que se coloque junto a él formando un círculo. La actividad consiste en generar una red con la lana o la cuerda que una todas las personas del grupo. Para ello, la primera persona (la persona educadora) debe lanzar el ovillo a otra persona del grupo (preferiblemente que esté ubicada enfrente) sin soltar el extremo de la lana o la cuerda. Mientras lanza el ovillo, esta persona debe decir en voz alta cuál es su compromiso de grupo y lo que piensa que puede aportar. La segunda persona, debe rodear un dedo o la mano con la cuerda y, sin soltarla, lanzar el ovillo a una tercera persona explicando igualmente su compromiso; y así sucesivamente hasta que todas las personas del grupo hayan participado. Al finalizar, la persona educadora pedirá al grupo que reflexione sobre lo que han construido y su significado. El grupo habrá quedado unido por una red que representa el colchón de soporte en el grupo.

ACTIVIDAD 2. HA LLEGADO UNA CARTA PARA...

Duración

10-15 minutos.

Descripción

Se crea un círculo usando sillas donde se sentarán todas las personas del grupo excepto una que se pondrá de pie en el centro del círculo. Esta persona dirá la frase "Ha llegado una carta para todas aquellas personas que... (Y hará referencias a alguna característica personal relacionada con el consumo. Un ejemplo sería: "*Ha llegado una carta para todas aquellas personas que el fin de semana hayan bebido 2 cubatas*"). En este momento todos aquellos que cumplan con la característica se pondrán de pie y buscarán una silla diferente a la suya donde sentarse. En el momento de cambio de sillas, la persona que estaba en el medio aprovechará para sentarse en algún sitio libre, de manera que una persona nueva quedará de pie en el centro. Esta persona nueva será quien plantee la siguiente característica, y así sucesivamente hasta que la persona educadora lo determine.

SESIÓN 7. HACIENDO BALANCE

Actividad: ¡Hagamos balance viendo el vídeo!

Tipo de actividad: Recursos didácticos

En caso de haber realizado el plan de mínimos en la actividad de la realización del vídeo, la dinámica de esta sesión consiste en que la persona facilitadora proyecte el vídeo resumen del programa donde se sintetizan las diferentes ideas clave de las siete sesiones del mismo.

Puedes acceder al vídeo en el siguiente enlace:

<https://www.aspb.cat/materialsreptes/>