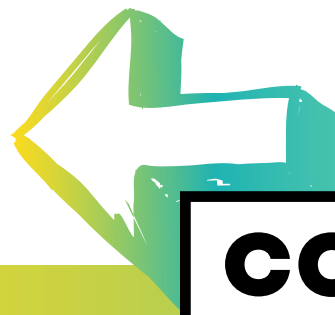




contra corrent

**Programa de prevenció del consum
de tabac, alcohol i cànnabis**

ITINERARI 2

**Material
per a l'alumnat**

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+B Agència
de Salut Pública

© 2023 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 una autorització prèvia.

www.aspb.cat

Dipòsit legal: B 3677-2023

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona. 1a edició, 2023

Ideació del nom del programa: TEMPO agència

Disseny gràfic: OM Disseny

Aquesta publicació està impresa en paper òfset (DNS Performance) de 80gr procedent de boscos amb certificat de gestió forestal sostenible i amb compensació de CO₂ del procés de producció del producte per la transició energètica o la repoblació forestal.

Contracorrent. Programa de prevenció del consum de tabac, alcohol i cànnabis

Aquest programa és el resultat de l'actualització del programa Pase.bcn i el programa Sobre canyes i petes.

Autors/es del programa PASE.bcn:

Carles Ariza, Olga Juárez, M. Salut Ferrer,

Autors/es del programa Sobre canyes i petes:

Carles Ariza, Anna Pérez, Francesca Sánchez, Marta Diéguez, Olga Juárez

Redacció de l'actualització: Eva Oliva, Anna Pérez i Olga Juárez

Col·laboradors/es:

Carles Ariza, Ferran Daban, Inmaculada González, Irene Garcia, Kilian González, Núria López, Maribel Pasarín, Natàlia Sagarra, Isabel Sala i Francesca Sánchez.

Agraïments:

A tot l'equip de professionals del Servei de Salut, Escola i Comunitat (SESEIC) i del Servei de Salut i Barris (SESiB) per les seves aportacions i a tot el professorat i alumnat que, any rere any, han desenvolupat els programes PASE.bcn i Sobre Canyes i Petes i han fet les seves propostes mitjançant les avaluacions i entrevistes i a la Núria Martínez per tot el seu suport.



**Programa de prevenció
del consum de tabac,
alcohol i cànnabis**
ITINERARI 2

Material
per a l'alumnat





Índex

ITINERARI 2 Alcohol i cànnabis

Fitxa 1. Enquesta	6
Fitxa 2. Barem de puntuacions: valoració dels resultats de l'enquesta	16
Fitxa 3. Quizizz	20
Fitxa 4. Anàlisi d'audiovisuals (alcohol)	21
Fitxa 5. Anàlisi d'audiovisuals (cànnabis)	25
Fitxa 6. Com cal comunicar-se de manera més assertiva?	29
Fitxa 7. Anàlisi de les situacions	31
Fitxa 8. I tu, què faries?	46
Fitxa. Activitat complementària	50



Fitxa 1

Enquesta

L'enquesta serveix per conèixer els costums, les opinions i els hàbits de les noies i nois de la teva edat en relació amb el tabac, les begudes alcohòliques i altres substàncies addictives.

No es tracta d'un examen ni hi ha respostes correctes ni incorrectes. Únicament has de donar la teva opinió i, per fer-ho, és molt important que contestis el que penses, sense deixar-te influir per les respostes de la resta ni pel que creus que agradaria llegir a les persones adultes.



SECCIÓ A (MÀXIM 24 PUNTS)

TABAC

Començarem amb algunes afirmacions molt generals sobre el tabac i has de marcar l'opció que consideris adequada.

1. Fumar és dolent per a la salut

- a. Segur que sí (4 punts)
- b. Em sembla que sí (3 punts)
- c. No ho sé (2 punts)
- d. Em sembla que no (1)
- e. Segur que no (0)

2. Estar en una habitació plena de fum de tabac és dolent per a la salut encara que no estiguis fumant

- a. Segur que sí (4 punts)
- b. Em sembla que sí (3 punts)
- c. No ho sé (2 punts)
- d. Em sembla que no (1)
- e. Segur que no (0)

3. Per a una persona fumadora, és fàcil deixar de fumar

- a. Segur que sí (4)
- b. Em sembla que sí (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que no (1)
- e. Segur que no (0)

4. El tabac causa malalties greus com l'infart de cor o el càncer de pulmó

- a. Segur que sí (4)
- b. Em sembla que sí (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que no (1)
- e. Segur que no (0)

5. Si una dona embarassada fuma, el tabac pot afectar el seu fill/a

- a. Segur que sí (4)
- b. Em sembla que sí (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que no (1)
- e. Segur que no (0)

6. Fumar ajuda a aprimar-se

- a. Segur que no (4)
- b. Em sembla que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ A:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 1-6
(entre 0 i 24 punts)

SECCIÓ B (MÀXIM 16 PUNTS)

7. Fumar fa sentir-se bé

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

8. Fumar és divertit

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

9. Fumar ajuda a fer amistats

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

10. Les persones que fumen són més atractives

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ B:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
7-10 (entre 0 i 16 punts)

SECCIÓ C (MÀXIM 16 PUNTS)

En relació amb les situacions següents, creus que ets **capaç de no fumar** quan...

11. ... estàs amb altres amics o amigues que fumen?

- a. Segur que soc capaç de no fumar (4)
- b. Potser soc capaç de no fumar (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Potser no soc capaç de no fumar (1)
- e. Segur que no soc capaç de no fumar (0)

12. ... algun company o companya t'ofereix una cigarreta?

- a. Segur que soc capaç de no fumar (4)
- b. Potser soc capaç de no fumar (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Potser no soc capaç de no fumar (1)
- e. Segur que no soc capaç de no fumar (0)

13. ... ets al trajecte de casa a l'escola o de l'escola a casa?

- a. Segur que soc capaç de no fumar (4)
- b. Potser soc capaç de no fumar (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Potser no soc capaç de no fumar (1)
- e. Segur que no soc capaç de no fumar (0)

14. ... estàs nerviós o nerviosa?

- a. Segur que soc capaç de no fumar (4)
- b. Potser soc capaç de no fumar (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Potser no soc capaç de no fumar (1)
- e. Segur que no soc capaç de no fumar (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ C:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes 1-6
(entre 0 i 24 punts)

SECCIÓ D (MÀXIM 8 PUNTS)

Les altres persones també tenen la seva opinió sobre el fet de fumar.
Què creus que esperen que tu facis?

15. La meua família creu que...

- a. No fumaré mai (4)
- b. Segurament no fumaré en un futur (3)
- c. No ho saben (2)
- d. Segurament fumaré en un futur (1)
- e. Segur que fumaré (0)

16. Els meus amics i amigues creuen que...

- a. No fumaré mai (4)
- b. Segurament no fumaré en un futur (3)
- c. No ho saben (2)
- d. Segurament fumaré en un futur (1)
- e. Segur que fumaré (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ D:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
15-16 (entre 0 i 8 punts)

SECCIÓ E (MÀXIM 8 PUNTS)

T'has sentit alguna vegada pressionat/ada per fumar...?
(per pressió entenem que altres persones han insistit perquè fumis)

17. ... pels teus amics/per les teves amigues?

- a. Mai (4)
- b. Poques vegades (3)
- c. No ho sé (2)
- d. A vegades (1)
- e. Sovint (0)

18. ... per la teua família (pare, mare, germans/es o altres familiars?)

- a. Mai (4)
- b. Poques vegades (3)
- c. No ho sé (2)
- d. A vegades (1)
- e. Sovint (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ E:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
17-18 (entre 0 i 8 punts)

Fitxa 1

SECCIÓ F (MÀXIM 8 PUNTS)

A continuació et farem algunes preguntes sobre les persones del teu voltant.

19. Gairebé totes les persones adultes fumen?

- a. Segur que no (4)
- b. Em sembla que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

20. Quants dels teus amics/de les teves amigues acostumen a fumar?

- a. Cap (4)
- b. No ho sé (3)
- c. Alguns (2)
- d. Quasi tots (1)
- e. Tots (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ A:

____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
19-20 (entre 0 i 8 punts)

SECCIÓ G (MÀXIM 16 PUNTS)

Les preguntes que venen a continuació són en relació amb el fet de si has fumat alguna vegada. Entenem que has fumat alguna vegada quan has fet diverses pipades seguides.

21. Has fumat alguna vegada a la teva vida?

- a. No, mai (4)
- b. Sí, només per provar-ho (3)
- c. Sí i ho vaig deixar (2)
- d. Sí, ho faig de tant en tant (1)
- e. Sí, soc fumador/a (0)

22. Amb quina freqüència has fumat durant els últims 30 dies?

- a. Mai (4)
- b. De tant en tant (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Menys d'una vegada a la setmana (1)
- e. Cada setmana (0)
- f. Cada dia (0)

23. Alguna vegada has comprat tabac per a tu?

- a. No (4)
- b. No ho sé (2)
- c. Sí, en màquines expenedores (1)
- d. Sí, a l'estanc (0)

24. Creus que fumaràs en un futur?

- a. Segur que no (4)
- b. Crec que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Crec que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ A:

____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
21-24 (entre 0 i 16 punts)



SECCIÓ H (MÀXIM 12 PUNTS)

ALCOHOL

Ara et farem algunes preguntes sobres les begudes alcohòliques. Són begudes alcohòliques el vi, la cervesa, el cava, el conyac, el whisky, els licors, el vermut i els combinats, entre d'altres. No són begudes alcohòliques les begudes refrescants com la tònica, la taronjada o la cola si es prenen soles.

25. La cervesa, el vi i els licors tenen la mateixa quantitat d'alcohol?

- a. Segur que no (4)
- b. Em sembla que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

26. Les begudes alcohòliques engreixen perquè porten calories?

- a. Segur que no (4)
- b. Em sembla que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

27. Després de beure quatre copes seguides, es pot conduir sense problemes?

- a. Segur que no (4)
- b. Em sembla que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Em sembla que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ H:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
25-27 (entre 0 i 12 punts)

SECCIÓ I (MÀXIM 12 PUNTS)

Tot seguit et presentem una sèrie d'opinions sobre l'alcohol. Encara que no hakis pres mai begudes alcohòliques, ens agradaria saber què en penses.

28. Prendre begudes alcohòliques és divertit

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

29. Prendre begudes alcohòliques ajuda a passar-ho bé amb els amics i les amigues

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

30. Una persona alcohòlica és una persona que pren begudes alcohòliques

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ I:

____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
28-30 (entre 0 i 12 punts)

SECCIÓ J (MÀXIM 16 PUNTS)

Ens agradaria saber si prens begudes alcohòliques i amb quina freqüència. No ens referim a mullar-se els llavis, sinó a beure almenys mig got o quantitats més importants.

31. Has begut mai a la teva vida almenys mig got d'alguna beguda alcohòlica?

- a. Mai (4)
- b. Sí, i només per provar-ho (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Sí, en festes familiars (1)
- e. Sí, ho faig de tant en tant (0)

32. Amb quina freqüència acostumes a beure almenys mig got d'alguna beguda alcohòlica?

- a. Mai (4)
- b. De tant en tant (3)
- c. Alguna vegada al mes (2)
- d. Almenys un cop a la setmana (1)
- e. Cada dia (0)

33. Acostumes a beure almenys mig got d'alguna beguda alcohòlica els caps de setmana?

- a. No (2)
- b. No ho sé (1)
- c. Sí (0)

34. Durant els darrers trenta dies has pres quatre o més begudes alcohòliques?

- a. No (2)
- b. No ho recordo (1)
- c. Sí (0)

35. En els darrers sis mesos, t'has emborratxat alguna vegada?

- a. No (2)
- b. No ho recordo (1)
- c. Sí (0)

36. Alguna vegada has comprat begudes alcohòliques per a tu?

- a. No (2)
- b. No ho recordo (1)
- c. Sí (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ J:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
31-36 (entre 0 i 16 punts)



SECCIÓ K
(MÀXIM 8 PUNTS)

ALTRES SUBSTÀNCIES ADDICTIVES

Aquest apartat fa referència a altres substàncies addictives (drogues) diferents del tabac i de l'alcohol. En relació amb les afirmacions i preguntes següents assenyal·la la resposta que consideris.

37. Consumir drogues diferents del tabac i de l'alcohol no deu ser tan dolent com diuen.

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

38. Les drogues diferents del tabac i de l'alcohol s'haurien de poder comprar en un establiment com un estanc, farmàcia o supermercat.

- a. Totalment en desacord (4)
- b. Bastant en desacord (3)
- c. Ni d'acord ni en desacord (2)
- d. Bastant d'acord (1)
- e. Totalment d'acord (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ K:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
37-38 (entre 0 i 8 punts)

SECCIÓ L (MÀXIM 12 PUNTS)

39. Coneixes algun lloc on es puguin comprar drogues diferents del tabac i de l'alcohol?

- a. No en conec cap (4)
- b. Crec que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Crec que sí (1)
- e. Sí (0)

40. Tens amistats que han provat altres substàncies a banda del tabac i de l'alcohol?

- a. Segur que no (4)
- b. Crec que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Crec que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

41. Creus que provaràs altres drogues diferents del tabac i de l'alcohol quan siguis gran?

- a. Segur que no (4)
- b. Crec que no (3)
- c. No ho sé (2)
- d. Crec que sí (1)
- e. Segur que sí (0)

PUNTUACIÓ
SECCIÓ L:

_____ Suma de la puntuació obtinguda a les preguntes
39-41 (entre 0 i 12 punts)



Fitxa 2

Barem de puntuacions:

Valoració dels resultats de l'enquesta

És útil que l'alumnat pugui tenir una interpretació del que signifiquen les seves puntuacions. Es tracta d'aprofitar els resultats obtinguts amb la suma de les puntuacions per sensibilitzar-los i motivar-los per desenvolupar les sessions del programa que vindran a continuació. Si els qüestionaris es responen de forma anònima, el professorat els pot recollir i així també es podrà fer una idea de com està el grup classe en relació amb el consum de substàncies.

Per fer el càlcul de les puntuacions, han de sumar els punts obtinguts a cada resposta (la puntuació per cada resposta la trobem entre parèntesi a cada opció de resposta) fins que obtinguin una puntuació per secció. Un cop estan calculades les puntuacions de cada secció, aquestes puntuacions es poden sumar per obtenir la **PUNTUACIÓ PER BLOCS** (Tabac, Alcohol i Altres substàncies) i la **PUNTUACIÓ TOTAL**.



Valoració del bloc **TABAC**

<48: Les teves opinions sobre el tabac requereixen aclariments i de noves aportacions per part del programa que ara comença. És important que hi participis i estiguis ben receptiu/iva.

48-72: Algunes de les teves opinions sobre el tabac requereixen revisió i més informació. Convé que repassis en quines seccions del qüestionari tens més dubtes i valoris quines sessions del programa poden ajudar-te a millorar aquests aspectes.

73-96: Parteixes d'unes opinions i actituds en relació amb el tabac molt favorables a la salut i que permetran que la teva participació als debats sigui molt profitosa per als companys i les companyes del teu grup.



Valoració del bloc **ALCOHOL**

<17: Les teves actituds i conducta en relació amb l'alcohol poden tenir certs riscos a la teva edat. Convé que estiguis ben atent/a a les sessions del programa que presenten els riscos de l'alcohol en general i, en especial, per als nois i les noies d'aquestes edats.

17-30: Ja tens algunes idees sobre el risc del consum d'alcohol en joves de la teva edat. Malgrat tot, potser n'has consumit o en consumeixes en alguna ocasió i cal que coneguis millor les característiques d'una droga com aquesta.

31-40: Les precaucions que prens en relació amb el consum d'alcohol són força adients i potser només cal augmentar alguns coneixements sobre aquesta substància i els riscos associats al seu consum. Convé que revisis també alguna de les teves opinions i que les comparteixis amb els companys i les companyes.



Valoració del bloc ALTRES SUBSTÀNCIES

<10: Cal que recordis que un dels principals riscos associats al consum de substàncies addictives és no ser conscient dels efectes i de les conseqüències que en pot suposar el consum i no tenir una opinió ben formada. Es tracta que aprofitis el programa per informar-te i preguntar tot allò que no coneixis o no entenguis, que identifiquis el que desconeixes i siguis capaç de canviar creences i opinions si ho consideres.

10-16: És possible que el programa pugui ajudar-te a aprendre algunes coses més sobre les substàncies addictives. És important que descobreixis alguns dels interessos que mou el mercat de les drogues a banda de les conseqüències associades al seu consum.

17-20: La teva informació i opinió sobre el risc associat a l'ús de drogues és molt saludable. És interessant que puguis compartir aquestes opinions amb els companys i les companyes, que participis activament en les diverses sessions del programa.

Valoració de la PUNTUACIÓ TOTAL

<74: Convé que identifiquis si alguna de les tres parts (Tabac, Alcohol, Altres substàncies addictives) té una puntuació molt més baixa que les altres. En qualsevol cas, una puntuació baixa com aquesta vol dir que el programa et pot ser de molta utilitat per augmentar els coneixements sobre les substàncies addictives i refermar unes creences i conductes saludables.

74-124: Potser ja has tingut algun contacte amb aquestes substàncies i en tens alguns coneixements al respecte i experiència però encara tens alguns dubtes per resoldre i podria ser que algunes creences i opinions canviessin amb més informació. El programa servirà per fer front a totes aquestes qüestions.

125-156: Sembla que tens força coneixements en relació amb les substàncies addictives i les seves conseqüències i que mantens amb fermesa les teves opinions i la teva conducta. Serà molt interessant que puguis participar i donar la teva opinió a la resta del grup.



Fitxa 3

Quizizz

En aquesta activitat, hauràs de jugar a un joc en línia, el Quizizz. A través d'aquest joc podràs saber quins són els teus coneixements sobre les substàncies addictives, també anomenades drogues.

Tot i que en el joc va sortint un rànding de posició per respostes encertades, l'objectiu no és guanyar sinó aprendre i passar-ho bé.

En cas que no hagi jugat mai al Quizizz, et comentem a continuació els passos per poder començar a jugar-hi:

1. Introdueix l'enllaç que t'indiqui el professorat.
2. Posa un nom (pot ser el que tu vulguis).
3. Selecciona un tema. El tema serà el fons de pantalla que vols que aparegui mentre jugues.
4. Quan tots els jugadors i les jugadores hagin creat el seu personatge, el professorat donarà la sortida al joc i us comunicarà el temps que teniu per respondre cada pregunta.
5. Després de cada pregunta podràs veure com et situes en relació amb les respostes encertades.
6. Quan hagi acabat de respondre les nou preguntes podràs saber quin és el teu coneixement sobre les drogues.



Fitxa 4

Anàlisi d'audiovisuals (alcohol):

Treball de reflexió en petit grup

Acabeu de veure uns audiovisuals relacionats amb el consum de begudes alcohòliques. A continuació, reflexioneu en petit grup què penseu de les afirmacions següents (si hi esteu d'acord o no, justificant la resposta amb els arguments corresponents). Anoteu totes les opinions que vagin sortint.

Fitxa 4

“L’alcohol és una droga perquè és una substància capaç de crear dependència i canviar la conducta.”

“Utilitzar l’alcohol ajuda a fer front a algunes dificultats socials o a evadir-se dels problemes.”

“El consum d’alcohol afecta la resposta sexual.”

Fitxa 4

"El consum d'alcohol tampoc no és tan perillós per a la conducció, només et fa conduir més lentament."



"La publicitat, el cinema i la televisió ens apropen al consum d'alcohol, ja que sovint associen l'alcohol a coses desitjables."

"Un dels problemes del consum d'alcohol és la dificultat de rebutjar-ne el consum quan hi ha molta pressió de l'entorn."

Fitxa 4

“Si una persona abusa de l’alcohol els caps de setmana pot fer una prova per esbrinar si està en vies de desenvolupar una addicció que consisteix en sortir de marxa uns quants caps de setmana sense beure alcohol.”

“Les persones grans pensen que tots els i les joves consumim alcohol.”

“Teniu algun dubte que encara no s’hagi aclarit? Quin o quins?”





Fitxa 5

Anàlisi d'audiovisuals (cànnabis):

Treball de reflexió en petit grup

Acabeu de veure uns vídeos relacionats amb el consum de cànnabis. A continuació, reflexioneu en petit grup què penseu de les afirmacions següents (si hi esteu d'acord o no, justificant la resposta amb els arguments corresponents). Anoteu totes les opinions que vagin sortint.

Fitxa 5

“Els porros no enganxen.”



“La majoria d’adolescents fuma cànnabis.”

“Quan has tolerat un consum elevat de cànnabis cerques altres substàncies per consumir i tenir així altres sensacions.”

“Consumir cànnabis té efectes positius.”

“És compatible consumir cànnabis i practicar esport.”

“Quan has tolerat un consum elevat de cànnabis cerques altres substàncies per consumir i tenir així altres sensacions.”

Fitxa 5

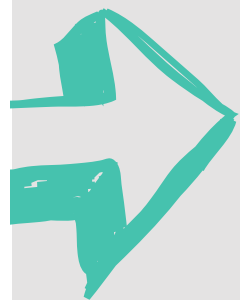
“Si les teves amistats fumen és més fàcil que tu també ho facis.”

Responen al següent:

Digues quins efectes pot produir el consum de cànnabis i quins riscos per a la salut té (a curt, mitjà i llarg termini).

Enumera alguns motius o estratègies per no consumir cànnabis.

Teniu 20 minuts per reflexionar-ho i anotar-ho i després ho posareu en comú amb la resta del grup. Haureu d'escollir una persona perquè faci de portaveu.



Fitxa 6

Com cal comunicar-se de
manera més assertiva?



QUÈ S'HA DE DIR?

Utilitza preferentment frases en primera persona (les frases que comencen per tu poden ser sentides com a crítiques). Exemples: "Vull...", "No m'agrada...", "Em sento...".

Digues el que penses o sents de manera clara i directa: no hi donis voltes.

Si vols explicar la teva opinió, dona raons però no busquis excuses.

Reconèixer la posició de l'altre en relació amb algun tema pot ser molt útil perquè la situació sigui menys tensa.

TO DE VEU

Intenta parlar amb veu ferma i confiada, transmetent seguretat en allò que dius.

No utilitzis un to de súplica o de petició.

No cridis ni utilitzis un to hostil o sarcàstic.

Si estàs enfadat/ada, digues-ho directament.

Has de procurar donar aparença de tranquil·litat utilitzant un to de veu intermedi (ni gaire baix ni gaire alt) i parlar pausadament encara que la persona amb qui estiguis parlant s'acceleri i pugi la veu. Procura no tartamudejar ni vacil·lar (exemples: em, ah, mm).

Has de mantenir un to de veu constant. Si abaixes el to en les frases amb les quals demanes alguna cosa o et negues a fer alguna cosa, semblarà que et sents insegur/a.

CONDUCTA NO VERBAL

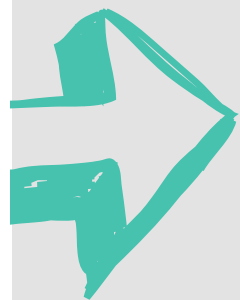
Contacte visual: és important intentar mantenir contacte visual amb l'altra persona mentre hi parles; no desviïs la mirada cap a terra.

Postura corporal: has de mantenir el cos relaxat i evitar mostrar-te amb tensió o rigidesa.

Moviments: no et moguis excessivament, ni les mans ni els peus, i no tanquis els punys ni donis cops a les coses.

Gestos: tingues cura dels teus gestos, que siguin congruents amb la situació. Per exemple, evita somriure quan algú intenta vulnerar els teus drets.

Font: Luengo MA, Gómez-Fraguela JA, Garra A, Romero E, Otero-López JM (1998). *Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social*. Ministeri d'Educació i Cultura. Ministeri de Sanitat i Consum. Ministeri de l'Interior. Universitat de Santiago.



Fitxa 7

Anàlisi de les situacions



A continuació es presenten diverses situacions. Retalla, d'aquella situació escollida, el paper que t'ha tocat fer:

Categoria 1. Per a grups on hi hagi moltes persones no consumidores i algunes d'experimentadores.

Hem acabat els exàmens!

Oeeeeeee! Heu acabat els exàmens! Per fi! Semblava que mai no arribaria aquest dia! Ara ja no us preocupa si us han anat bé o malament. Ja està! El que sigui, serà, ja no s'hi pot fer res. Els pares del/de la protagonista 1 se'n van de cap de setmana i ell/ella us ha convidat a tota la classe a fer una festa a casa seva. Cadascú portarà alguna cosa de menjar i el/la protagonista 1 ja s'ocupa de la beguda i després ho pagueu entre tots. Qui vulgui es pot quedar a dormir i demà fareu dia de platja. És genial!!!!

Protagonista 1. Ja estàs acostumat/ada que la família marxi el cap de setmana. Normalment et quedes amb el teu germà/ana gran, però aquest cap de setmana ell/a tampoc no hi és. Així doncs, és perfecte per fer una d'aquelles festes que ja has fet alguna vegada. Ets un/a amfitrió/ona genial. Has preparat unes quantes combinacions que has après del teu germà/ana. Segur que tothom flipa! Quan el/la protagonista 3 està fatal et ratlles perquè tens por que la teva família se n'assabenti.

Protagonista 2. Els exàmens t'han anat fatal, però ja t'ho esperaves. Aquest any no has estudiat gaire (per no dir gens). Però t'ho has passat de conya! A més, estàs fart/a que els/les profes et tinguin mania i has decidit que almenys, si te'n tenen, sigui per algun motiu i t'has dedicat a fer campanes. Visca la festa! Música, birres, a lligar i cubates! Veus que el/la protagonista 3 va molt borratxo/a però tampoc no li dones massa importància.

Protagonista 3. Has passat molt estrès perquè has estudiat molt i has estat molt angoixat/ada. Els exàmens t'han anat molt bé, però ara estàs rebentat/ada! Almenys ara podràs gaudir de l'estiu ja que segur que no has d'anar a fer exàmens al setembre. Tens tantes ganes de passar-t'ho bé i d'estar superdivertit/ida a la festa que no pares de beure! Beus de totes les combinacions possibles i de cop i volta comences a anar fatal i cada vegada pitjor. Fins i tot arribes a perdre la consciència.

Protagonista 4. Ets molt amic/ga del/de la protagonista 3, de fet n'estàs enamorat/ada però mai no t'has atrevit a dir-li-ho. Tens por que et rebutgi i també el/la perdís com a amic/ga. Quan veus que està completament fora de si et preocupes molt i no saps què fer. Insisteixes al/a la protagonista 1 per trucar a una ambulància. Si no accepta, hi trucaràs tu igualment.

Protagonista 5. Ets qui recull el/la protagonista 3 amb l'ambulància. El/La portes a l'ambulatori més proper (també ets el/la metge/essa de l'ambulatori) acompanyat/ada pel protagonista 2 i com que és menor demaneu el telèfon de la família a la resta d'amics/gues. Els truqueu i els dieu que el/la seu/seva fill/a ha patit una intoxicació etílica però que ja està bé i que poden venir a recollir-lo/la.

Situació 1.

Família. Aneu corrent a l'ambulatori a recollir al/la vostre/a fill/a. A part de preocupats, esteu molt i molt sorpresos i decebuts perquè no us esperàveu això d'ell/a. Més que renyar-lo/la el que decidiu és, simplement, tallar-li la llibertat que tenia fins ara perquè ha trencat la confiança que fins ara havíeu dipositat en ell/a.

OBSERVADORS:

Grup 1. Efectes de l'alcohol sobre la conducta i l'estat físic.

Grup 2. Observar si hi ha hagut algun tipus de pressió sobre uns o altres per consumir.

Grup 3. Conseqüències a curt i a llarg termini de la intoxicació etílica.

Grup 4. Rol de la família i la seva reacció.

Situació 2.

Com es pot refusar un porro (informació per a tot el grup)

Sou un grup d'amics i amigues que acostumeu a quedar els caps de setmana per anar al cine, a la piscina, al parc, etcètera, i aprofiteu l'ocasió per fumar tabac. Últimament, però, alguns dels teus amics i amigues estan consumint porros. Avui és el primer dia de vacances d'estiu i heu quedat per anar a la platja.

PROTAGONISTES (la informació de cada personatge és exclusiva per a cada representant):

Protagonista 1. Ets molt amic/ga de la protagonista 2, us coneixeu des de fa molts anys. Fa uns mesos que t'has fet molt amb aquesta colla, perquè t'agrada molt el/la protagonista 4. D'una banda, tens ganes de provar els porros perquè penses que així seràs més divertit/ida i interessant. Creus que així podràs lligar-te el/la protagonista 4, però també tens una mica de por perquè sempre deies que no ho faries i va contra els teus principis. Et deixes influenciar bastant, però pel/per la protagonista 3.

Protagonista 2. Ets una persona molt activa i dinàmica. Caus molt bé a tothom i t'agrada passar-ho bé, però també ets molt responsable i treus molt bones notes. Ets molt amic/ga del/de la protagonista 1 des de fa molt temps. Tens la temptació de fumar perquè veus que els altres s'ho passen bé, però aconseguixes refusar la invitació. A tu no et va aquest rotllo dels porros.

Protagonista 3. Ets el/la millor amic/ga del/de la protagonista 4. Ets molt obert/a i simpàtic/a i amb una gran capacitat de lideratge. Tothom acaba fent el que tu dius. Fa temps que fumes tabac i últimament també fumes porros. Sempre dius que s'ha de viure la vida al màxim quan ets jove, que quan vulguis ja deixaràs de fumar. Contínuament pressiones els/les protagonistes 1 i 2 perquè provin els porros.

Situació 2.

Protagonista 4. Vas a la teva bola, tot i que ets molt amic/ga del/de la protagonista 3. No et fiques amb ningú però tothom et respecta. Fumes molts porros i sempre estàs a la lluna. Cargoles el porro, en fumes una mica i el passes al/la protagonista 3. Dius que és la teva manera de viure i que no fa mal a ningú. Estàs en contra del tabac i sempre critiques les persones fumadores. En canvi, dius que els porros són bons, que no enganxen i que no fan mal.

Protagonista 5. Ets molt tímid/a i estudiós/osa. Per treure't la fama de set-ciències vas començar a anar amb els fumetes de la classe, el/la protagonista 3 i el/la protagonista 4. Ara et sents molt més respectat/ada, però d'ençà que fumes porros treus més males notes. Et costa més llevar-te i arribes tard a classe, et costa més enganxar el que s'explica a classe i moltes tardes les acabes passant fumat sense ganes de fer res més. T'adones que tens un problema, però no saps què fer i ho intentes explicar als altres.

OBSERVADORS:

(la informació és exclusiva per a cada grup d'observadors):

Grup 1. Arguments per fumar i per no fumar porros.

Grup 2. Estil de comunicació dels protagonistes.

Grup 3. Llenguatge assertiu (verbal i no verbal) dels protagonistes

Situació 3.

Escapar-se de les mans (informació per a tot el grup)

Fa una setmana que el/la protagonista 1 ha quedat amb el/la seu/seva millor amic/ga per anar al cine a veure l'última pel·lícula d'estrena. El dia abans, però, un/a repetidor/a molt popular li proposa d'anar a una festa a un local. Pensava dir que no, perquè ja havia quedat per anar al cine amb el/la seu/seva amic/ga, però quan s'assabenta que el/la noi/a que li agrada hi anirà, accepta la invitació sense dubtar. Li diu al/la seu/seva amic/ga que no podrà anar al cinema i que li cobreixi les espatlles de cara als familiars fent veure que queden ells/es dos/dues.

PROTAGONISTES (la informació de cada personatge és exclusiva per a cada representant):

Protagonista 1. Un cop a la festa et sents molt estrany/a. Sembla que tothom sigui superamic/ga i s'ho passi molt bé. En canvi, tu et sents molt fora de lloc. El/La protagonista 3 t'ofereix un porro. Tu mai has provat els porros, però en comences a fumar per intentar sentir-te millor. Aconsegueixes ballar amb el/la noi/a que t'agrada, el/la protagonista 4, però al cap d'una estona et comences a trobar fatal, et desmaies, i quan et despertes, veus que els altres continuen passant-s'ho bé i no es preocupen de tu.

Situació 3.

Protagonista 2. T'ha sabut molt greu l'actuació del/de la protagonista 1. T'ha deixat de banda per anar amb gent que ni tan sols són amics seus. A més, a tu no t'agrada aquest ambient perquè creus que només van junts per fumar porros i sortir de festa, que en el fons no són amics. Els familiars del/de la protagonista 1 et truquen a casa i descobreixen que els heu enganyat, que ell/a no és amb tu. De seguida surts a buscar-lo/la. El/La trobes i veus que està fatal. Intentes ajudar-lo/la.

Protagonista 3. Vas una mica a la teva bola. Últimament t'has aficionat a fumar porros. Ets el/la porreta de l'institut i t'agrada ser-ho perquè sents que així et respecten més. Passes bastant dels estudis i sempre penses a anar de festa i t'has convertit en un/a repetidor/a molt popular. Convides el/la protagonista 1 a la festa i li insisteixes perquè fumi porros, però quan després va malament, passes d'ell/a. No vols que ningú t'amargui la festa.

Protagonista 4. Ets d'un curs més gran que el/la protagonista 1 i el/la protagonista 2. Fa un temps que vas a força festes i també que has començat a fumar porros. Vas molt amb el/la protagonista 3, que abans de repetir anava a la teva classe. No coneixes gaire el/la protagonista 1 però, com que va una mica begut/uda i fumat/ada, se t'ha enganxat una mica. No t'importa ballar amb ell/a, però quan veus que va malament, passes perquè no vols que t'espatlli la nit.

OBSERVADORS

(la informació és exclusiva per a cada grup d'observadors):

Grup 1. Efectes dels porros.

Grup 2. Obstacles que han presentat els interlocutors.

Grup 3: Estil de comunicació dels protagonistes (llenguatge verbal i no verbal).

Categoria 2. Per a grups de joves on hi ha persones no consumidores i algunes d'experimentadores.

Situació 4. Com tornem?

Per fi aquest estiu les vostres famílies us deixen anar a les festes del poble del costat. Ja fa temps que teniu ganes d'anar-hi, però sempre us deien que encara éreu massa joves. El/La germà/ana gran del/la protagonista 1 ja té el carnet de conduir i, tot i que ha quedat allà amb uns amics, s'ha ofert per portar-vos-hi a tots quatre. Esteu superemocionats/ades perquè allà sabeu que us trobareu amb el/la protagonista 1 i tots els seus amics i amigues. Quedeu tots/es a casa del/de la protagonista 1 i us emproveu mil combinacions diferents de roba. Finalment, el/la germà/ana gran us pica a la porta i us diu que ja podeu marxar.

Protagonista 1. T'agrada molt el/la protagonista 1 i et mors de ganes d'anar a la festa i trobar-te'l/-te-la. Ell/a no t'espera, segur que al·lucinarà! Finalment us trobeu i us ho passeu de conya. El protagonista 1 et convida a dormir a casa seva i tu acceptes encantat/ada. Els dius als/a les teus/teves amics/gues que tornin amb el/la teu/teva germà/ana.

Protagonista 2. Són les festes del teu poble i com cada any saps que t'ho passaràs genial. T'agradaria més que vingués el/la noi/a que t'agrada del poble del costat (protagonista 1) però no creus que ell/a pugui venir. Finalment te'l/te la trobes i et quedes tota l'estona amb ell/a i els/les seus/seves amics/gues. Us passeu tota la nit ballant. Quan arriba l'hora que marxin, el/la convides a dormir a casa teva.

Germà/ana. Saps que fas molt feliç el/la teu/teva germà/ana i els/les seus/seves amics/gues acompanyant-los/les a la festa. Quan tu tenies la seva edat també t'hagués agradat tenir un/a germà/ana gran. Te'n vas amb els teus amics i amigues de festa i quedes amb ells/es que ja els/les recolliràs a una hora i lloc concret. Quan tornes a recollir-los/les vas bastant begut/uda perquè has estat bevent tota la nit amb les teves amistats. Els dius que estàs bé i que ja podeu marxar cap a casa. No pot ser que els/les amics/gues del/la teu/teva germà/ana petit/a et diguin el que has de fer i et poses bastant agressiu/iva.

Protagonista 3. Ets molt amic/ga del/de la protagonista 1 i saps que li fa moltíssima il·lusió trobar-se amb el/la protagonista 2. A tu també et ve de gust anar a les festes i passar-ho bé. La nit ha estat fantàstica. Heu ballat i us heu divertit molt. Quan arriba l'hora de tornar veus que el/la germà/ana del/de la protagonista 1 ha begut massa per poder agafar el cotxe. No saps com dir-li-ho, però tu no vols pujar-hi i et fa por que a ell/a li sàpiga greu. No saps què dir ni què fer. Només saps que no hi vols pujar. Quan el/la protagonista 4 i el/la germà/ana del/de la protagonista 1 comencen a discutir tu intentes posar pau.

Situació 4.

Protagonista 4. Els/Les protagonistes 1, 3 i 4 sou molt amics/gues. Esteu supercontents/es d'haver pogut anar a les festes i a sobre us ho esteu passant molt i molt bé. Quan arriba el final de la nit i us ve a buscar el/la germà/ana del/de la protagonista 1, veieu que va molt begut/uda i tu no vols que et porti a casa en aquest estat. No sabeu exactament què fer però tu tens clar que amb ell/a no puges al cotxe. Li ho dius clarament i li dius que ell/a tampoc no ho hauria de fer i que ja trobareu una altra solució.

OBSERVADORS

(la informació és exclusiva per a cada grup d'observadors):

Grup 1. Estil de comunicació de la germana de la protagonista 1.
Quines justificacions utilitza per dir que pot conduir.

Grup 2. Dificultats que es troben els protagonistes 3 i 4 per dir que no volen pujar a un cotxe on la conductora va sota els efectes de l'alcohol. Diferències entre els dos estils de comunicació.

Grup 3. Quines solucions s'han plantejat o quines es podrien haver plantejat.

Situació 5. Deixar-se portar (informació per a tot el grup)

Era l'estiu abans de començar el batxillerat, la nostra manera de divertir-nos havia canviat. La música sonava a tota pastilla; la gent del meu voltant i jo saltàvem i cridàvem eufòrics/ques. Aquell grup era una canya!!! La nit va ser genial; sentia la música per tot el meu cos. Un cop fora del pavelló, vam reunir-nos tota la colla. Realment anàvem tots molt contents i contentes. Alguns van treure el costó i van començar a fumar. El peta va anar rulant; tothom comentava l'èxit d'aquell concert memorable. El porro va anar a parar a les meves mans (protagonista 1); tothom em mirava. No hi havia sortida. Me'l vaig acostar als llavis i a poc a poc vaig xuclar aquell fum per primera vegada, unes quantes calades només. Em va agradar el que vaig sentir... però jo, ja llavors, notava que no era jo mateix/a.

PROTAGONISTES

(la informació de cada personatge és exclusiva per a cada representant):

Protagonista 1. Tu no havies provat mai els porros però allò, barrejat amb l'eufòria del concert, va ser la glòria. Et deixaves portar a la nit per la resta dels amics i amigues, per tot aquell conjunt de sensacions noves que tenies ganes d'experimentar. El/La protagonista 3 no et parava de passar porros i més porros i tu no sabies dir que no, no volies quedar malament. De mica en mica anaves perdent el control i no eres conscient dels teus actes, cada cop et trobaves pitjor, se't va escapar de les mans, etcètera. Sort que el/la protagonista 4 t'ajudava i et defensava de les burles del/de la protagonista 3.

Protagonista 2. Ets el/la subministrador/a de costó. Tu ja fa força temps que fumes porros i hi estàs enganxat/ada. T'agrada molt i hi estàs acostumat/ada. Però t'és absolutament igual el que facin els altres. Tu no pressiones ningú mentre et deixin fer el que vulguis.

Protagonista 3. Ets més gran que la resta i sempre vas una mica de guais. Beus, fumes i et rius dels qui no ho fa. Has estat tota l'estona fent beure i fumar al/a la protagonista 1, i el/la ridiculitzes constantment, perquè és la primera vegada que ho prova i a sobre li prova fatal.

Protagonista 4. Tu, com el/la protagonista 1, tampoc no has provat mai els porros, però t'és igual. No en tens cap necessitat, et diverteixes igual. Ets molt amic/ga del/de la protagonista 1 i ja l'havies advertit/ida que no ho provés. A més, et fa molta ràbia que es riguin d'ell/a i fas tot el possible per defensar-lo/la.

OBSERVADORS: (la informació és exclusiva per a cada grup d'observadors):

Grup 1. Arguments per fumar i per no fumar porros.

Grup 2. Estil de comunicació dels protagonistes.

Grup 3. Obstacles que han presentat els interlocutors.

Grup 4. Llenguatge assertiu (verbal i no verbal).

Situació 6.

Deixa'm, que jo controlo! (informació per a tot el grup)

Heu quedat els/les de sempre per anar a la festa de dos companys/es de classe que fan anys. A un d'ells/es els seus familiars li deixen el pis perquè convidi les seves amistats. És el primer cop que us deixen sortir fins tard a tot el grup perquè aneu a casa d'algú. Heu decidit passar-vos-ho genial i desfesar-vos al màxim. Primer heu estat fumant porros al terrat i bevent unes birres que ha portat algú. Després poseu música i continueu fumant i bevent. Quasi tots aneu molt malament, però rieu molt i no pareu de ballar.

PROTAGONISTES

(la informació de cada personatge és exclusiva per a cada representant):

Protagonista 1. No és el primer cop que fumes porros. Hi estàs bastant acostumat/ada. No pares de riure. T'ho estàs passant perfecte i estàs content/a perquè per fi quasi tots/es heu fumat o begut plegats/ades. Quan arriba l'hora de marxar, li dius al/a la protagonista 2 si vol que el/la portis a casa amb moto. Tu no has begut res perquè havies de conduir. Només has fumat uns quants porros i saps que controles, perquè fumar és molt diferent de beure.

Protagonista 2. Ets l'únic/a que no ha begut ni fumat. T'ho has passat molt bé ballant i rient de les ximpleries que feien els teus amics i amigues. Estàs content/a perquè no t'han pressionat ni per beure ni per fumar. Li dius al/a la protagonista 1 que no vols que et porti a casa amb moto perquè no va bé. A més, li dius que no hauria d'agafar la moto. Que és millor que la deixi aparcada i que demà ja l'anirà a buscar. Li expliques que, encara que es pensi que està en plenes facultats, en el fons no ho està. Els porros afecten, i segur que el seu cap no està tan despert com si no hagués fumat gens.

Protagonista 3. Tu has begut força birres i has fumat d'un parell o tres de porros. Et rius del/de la protagonista 2. Li dius que és un/a cagat/ada, un/a reprimet/ida i un/a desconfiat/ada. Li dius que si ell/a no va amb moto, ja hi vas tu, que estàs cansat/ada i així arribes ràpid a casa.

OBSERVADORS: (la informació és exclusiva per a cada grup d'observadors):

Grup 1. Capacitat d'actuació després de fumar porros.

Grup 2. Obstacles que han presentat els interlocutors.

Grup 3. Estil de comunicació dels protagonistes (llenguatge verbal i no verbal).

Categoria 3. Per a grups on la majoria hagi experimentat amb el consum de cànnabis.

Situació 7. Va passar perquè havia begut...

És final de curs i aquest any us toca fer un viatge a tota la classe. Heu estat tot l'any fent activitats per guanyar diners i finalment marxeu una setmana a Mallorca. Platgeta, relax i diversió. Seria genial estar sempre de viatge de final de curs! Només arribar ja heu anat al supermercat i heu comprat begudes per a la festa d'aquesta nit. Heu decidit quedar tots a l'habitació del/de la protagonista 1. El/La protagonista 1 i el/la protagonista 2 s'agraden des de fa molt temps, tots ho sabeu. Segur que aquesta nit passa alguna cosa.

Protagonista 1. T'agrada molt el/la protagonista 2. No us heu embolicat mai perquè et fa una mica de vergonya, ets una mica tímid/a, però potser en aquest viatge passa alguna cosa. T'encantaria perquè t'agrada molt. A la festa de la nit, tu no beus alcohol perquè no t'agrada. Al principi t'ho passes bé però a poc a poc t'adones que el/la protagonista 2 està fent moltes ximpleries amb el/la protagonista 3. Els dos han begut molt i no paren de riure per xorrades. Al final s'aparten i s'emboliquen. Tu te'n vas corrent a la teva habitació molt trist/a i decebut/uda. Després ell/a ve i et comença a posar excuses dient que anava molt begut/uda.

Protagonista 2. T'agrada molt el/la protagonista 1, tot i que encara no ha passat res entre vosaltres. Tens ganes que en aquest viatge passi alguna cosa. És la vostra oportunitat. T'agradaria molt sortir amb ell/a. A la festa de la nit comences a beure i a beure i comences a fer ximpleries amb el/la protagonista 3. Ell/a no t'agrada però, com que has begut molt, estàs molt desinhibit/ida i cada cop esteu coquetejant més. Finalment us aparteu de la festa i us emboliqueu. Quan ve el/la protagonista 4 i t'adones del que estàs fent et sents fatal, deixes el/la protagonista 3 i te'n vas corrent a buscar el/la protagonista 1 per demanar-li perdó i dir-li que en el fons estàs enamorat/ada d'ell/a.

Protagonista 3. Ets amic/ga del/de la protagonista 1 i saps que li agrada el/la protagonista 2. De cop i volta t'has trobat tontejant amb el/la protagonista 2 i has acabat embolicant-hi. Els dos anàveu força beguts i de cop i volta ell/a ha marxat corrent. Tu t'has sentit fatal i saps que ell/a ha anat a parlar amb ell/a. Vols intentar parlar amb ell/a quan acabin, però no saps com explicar-li el que ha passat.

Protagonista 4. Ets a la festa xerrant sobretot amb el/la protagonista 1. Quan t'adones de la situació intentes calmar el/la protagonista 1 però ell/a se'n va corrents cap a la seva habitació. Aleshores te'n vas cap on s'estan embolicant el/la protagonista 3 i el/la protagonista 2 i els dius que són uns egoistes insensibles.

Situació 7.

OBSERVADORS:

Grup 1. Diferències entre els comportaments de les persones que beuen i les que no.

Grup 2. L'alcohol com a excusa dels actes, tant per part del noi 1 com de la noia 2.

Grup 3. Dificultats per desinhibir-se sense beure alcohol.

Situació 8.

Pèrdua de complicitat (informació per a tot el grup)

El/La protagonista 1 i el/la protagonista 2 ja fa temps que surten junts. S'estimen i s'entenen molt bé. Els encanta estar l'un amb l'altre, sobretot perquè s'ho passen molt bé, es fan riure mútuament i s'ho expliquen tot. De tant en tant es fumen algun porro, però amb el temps tot està canviant. Ell/a ha començat a consumir-ne més, i cada cop els seus mons estan més separats l'un de l'altre.

PROTAGONISTES

(la informació de cada personatge és exclusiva per a cada representant):

Protagonista 1. El/La protagonista 2 fa un temps que no et parla, que no et mira. Creus que tot el que s'ha ficat al cos no el deixa recordar el que havíeu passat plegats/ades. Fa temps, quan quedàveu, us fèieu algun porro per riure i sentir-vos bé una estona. Però la cosa se li ha escapat de les mans. Ha començat a fumar cada dia, no va a classe, se'n va al parc a fumar... Ja no saps què dir-li, ja no entén les coses com abans, la seva manera de parlar s'ha tornat més cansada i no s'adona de res. Si vol, seguiràs al seu costat, però ha de canviar... Mai no havies pensat que els porros podien canviar tant algú i fer tant de mal. Molta gent diu que no passa res per fumar porros de tant en tant, però ara has comprovat que és molt fàcil perdre el control i dependre de fumar per poder estar bé. Li han passat les ganes de fumar porros. En el fons no t'aporten res positiu.

Protagonista 2. Fa un temps que et preguntes què és el que et passa, què és el que fas. És el cinquè porro que t'has fumats aquest matí. Creus que estàs enganxat/ada, i això que t'havien dit: "Tranquil/il·la, que això és molt suau i només enganxa els més dèbils". Et sents beneït/a: tu t'ho vas creure i ara en depens constantment. Si no tens porros, estàs de mal humor i ja només estàs bé quan vas fumant/ada i estàs empanat/ada. Aquesta droga s'ha convertit en la teva millor i única amiga. Des que fumes porros t'has tancat en el teu món i tots els teus amics i amigues se n'han anat; diuen que has canviat, que ets molt diferent. Tot el que els porros et van donar al seu moment, ara t'ho estan prenent... Però t'agrada massa fumar-ne per deixar-ho. No pots; els necessites.

Situació 8.

OBSERVADORS: (la informació és exclusiva per a cada grup d'observadors):

Grup 1. Capacitat d'actuació després de fumar porros.

Grup 2. Obstacles que han presentat els interlocutors.

Grup 3. Estil de comunicació dels protagonistes (llenguatge verbal i no verbal).

Situació 9.

Ja n'hi ha prou! (informació per a tot el grup)

Et despertes un dissabte envoltat d'un fons gris que no et deixa veure més enllà i la teva mirada topa amb les parets de les quals ja no recordes el color. Et venen flaixos de la festa d'ahir, però pràcticament no recordes res. Vau començar a fumar porros el divendres a la tarda i quan ja era de nit encara continuàveu fumant al mateix lloc. Després vau anar a casa d'un col·lega per fer una mica de festeta. Primer reies molt, però després ja no ho recordes. Avui dissabte, després de dinar amb els teus familiars, et truca el/la col·lega de la festa per dir-te que han quedat amb els altres per fer uns porros al parc aquesta tarda.

PROTAGONISTES

(la informació de cada personatge és exclusiva per a cada representant):

Protagonista 1. Decideixes que s'ha acabat, que no pots continuar així. Des que has començat primer de batxillerat i vas amb aquest nou grup d'amistats t'ho estàs passant de conya, però tens la sensació que no tens el control de la teva vida. Abans també t'ho passaves bé amb les amistats de sempre. A vegades semblava rutina el que fèieu, però ara la rutina és fumar porros, i ha perdut la gràcia. A més a més, estàs a punt de fer impossible el teu somni. Sempre havies volgut estudiar veterinària i tenies una bona mitjana. Però des que vas començar amb els porros ja no és el mateix. Et costa llevar-te al matí, tens molta son i sempre fas campana a primera hora. A classe estàs empanat/ada i no et pots concentrar per estudiar. Decideixes quedar amb els teus companys i companyes de diversió i dir-los que deixes de fumar.

Protagonista 2. Sempre has estat líder del grup. Tens molt carisma, tothom et respecta i et fa cas. La festa a casa teva té molt d'èxit. Sempre ets el/la primer/a a provar-ho tot: a fumar, a beure, a sortir fins tard... Tens força èxit amb els/les nois/es. Ridiculitzes qui no fuma o no beu i dius que és un/a cagat/ada i un infantil. Tens un estil de comunicació agressiu.

Protagonista 3. Sempre dones suport a allò que diu el/la protagonista 2. Ets el seu gosset falder. Fumes porros i fas i dius tot el que ell/a vulgui. Per caure millor al/la protagonista 2, et rius del/de la protagonista 1. Així et sents protegit/ida de possibles burles cap a tu. Tens un estil de comunicació agressiu.

Situació 9.

Protagonista 4. El/La protagonista 1 et fa obrir els ulls, i creus que té raó. Tu tampoc no et sents gaire bé últimament i creus que els porros en tenen la culpa. Si no tens costo, no t'ho passes bé i estàs de mal humor. Sempre estàs fumar/ada i empanat/ada i sense ganes de fer res; només d'escarxofar-te i fumar. També ho has notat molt en el teu rendiment acadèmic. Així doncs, tot i que el/la protagonista 2 i el/la protagonista 3 no ho facin, tu dones suport al/a la protagonista 1.

OBSERVADORS:

(la informació és exclusiva per a cada grup d'observadors):

Grup 1. Comportament assertiu (llenguatge verbal i no verbal, arguments utilitzats).

Grup 2. Comportament passiu i comportament agressiu (llenguatge verbal i no verbal, arguments utilitzats).

Grup 3. Motius per deixar de consumir cànnabis.

Fitxa 7

A continuació respon:

a) Situació triada

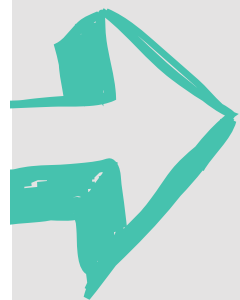
El ROL que m'ha tocat preparar
(aspectes que he hagut de tenir en compte...)

Els aspectes que m'ha tocat OBSERVAR...

b) Situació triada

**El ROL que m'ha tocat preparar
(aspectes que he hagut de tenir en compte...)**

Els aspectes que m'ha tocat OBSERVAR...



Fitxa 8

I tu, què faries?



Conseqüències del consum sobre un mateix i sobre els altres.

Aquesta sessió vol presentar-te una sèrie de situacions difícils d'afrontar que massa sovint es plantegen al voltant del consum de substàncies addictives, com l'alcohol, i que tu, com a persona que pot veure's potencialment afectada per aquestes, les viuria com autèntics dilemes.

Per resoldre aquests dilemes podem practicar amb una metodologia que ens ajudi. Com deia la definició, un dilema dona lloc a dues posicions inicials davant qualsevol de les quals podem tenir bones raons. D'aquí que el primer pas sigui considerar els avantatges i inconvenients de cadascuna de les dues opcions.

A continuació se't presenten cinc situacions relacionades amb el consum d'alcohol i de cànnabis que ens poden crear dilemes:

1. Pujar al cotxe amb una persona que condueix sota els efectes de l'alcohol:

Opció A. Pujar-hi, passar-ho malament i callar desitjant que s'acabi el trajecte.

Opció B. Dir que no hi vols pujar i aconsellar que ell/a tampoc condueixi.

2. Tenir una relació amb una persona que consumeix (i t'ha demanat per sortir):

Opció A. Dir que sí, si t'agrada la persona, i parlar sobre el consum, que no t'agrada.

Opció B. Refusar la relació i evitar donar explicacions.

3. Comences a tenir evidències que una altra persona (amic/ga) s'està enganxant i ell/a ho nega:

Opció A. Parlar-ne i fer-li veure el que nosaltres ja hem observat.

Opció B. No dir res, perquè ha de ser ell/a qui se n'adoni.

4. Sortint amb un/a amic/ga o la meva parella, noto que beu massa:

Opció A. En parlo i li dic el que jo noto en relació amb el que beu.

Opció B. Callo i espero que s'adoni que beu quantitats molts grans i massa sovint.

5. Davant d'un/a company/a que circula habitualment amb bicicleta després d'haver begut:

Opció A. Parlar dels efectes que té l'alcohol sobre la coordinació i els reflexos.

Opció B. Callar, perquè puc semblar repel·lent i és la seva decisió personal.

Fitxa 1

Exerciteu-vos ara en la resolució d'un d'aquests dilemes. Poseu-vos en grups de tres o quatre persones i ompliu els quadres (opció A / opció B) amb les diferents alternatives de cada situació.

Després, a la vista de totes les raons aportades, feu balança i decidiu la vostra acció.

Situació escollida:

Dilema que se us planteja:

(OPCIÓ A)

O

(OPCIÓ B)

OPCIÓ A

Avantatges	Inconvenients
què és el millor per a mi?	què és el pitjor per a mi?

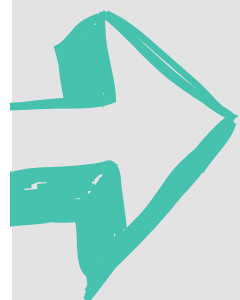
Què és el millor per a les altres persones?	Què és el pitjor per a les altres persones?
---	---

Avantatges	Inconvenients
què és el millor per a mi?	què és el pitjor per a mi?

OPCIÓ B

Què és el millor per a les altres persones?	Què és el pitjor per a les altres persones?
---	---

I la vostra decisió és:



Fitxa

Activitat complementària

L'ampolla fumadora

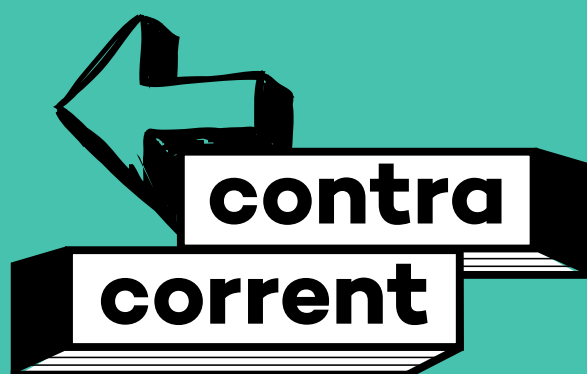
Aspectes que cal observar

1. Què li passa a la cigarreta? I a l'ampolla? I al cotó?
2. Com ha quedat cada element?
3. Per què fuma l'ampolla?
4. Quina semblança trobes entre l'ampolla fumadora i el nostre cos?
5. Què en penses, de l'aigua del vas de precipitats?
6. Què haurà passat amb el pes del cotó? Per què?
7. Què passa si fem el forat lleument per sota del nivell de l'aigua inicial?
8. I si el fem per sobre del nivell de l'aigua?
9. Quina ampolla fumadora fumaria més intensament: una situada al nivell del mar o en una muntanya de 2.000 m d'altitud? Per què?

Informació complementària

La nicotina és la substància que provoca la forta addició i la dependència psicològica al tabac i és, per tant, la responsable que el tabac sigui una droga. La seva capacitat addictiva és tan potent com la de la cocaïna o l'heroïna. El fum del tabac conté quitrans, com els utilitzats per asfaltar carrers i carreteres, i són els encarregats d'afavorir la combustió de la cigarreta. El fum del tabac també conté arsènic, un verí mortal molt potent, comú en els raticides. El tabac també té una intensa radioactivitat, produïda per les radiacions alfa emeses pels isòtops poloni 210 i plom 210.

Un fumador d'un paquet i mig de tabac per dia rep als bronquis durant un any l'equivalent a 300 radiografies de tòrax, és a dir, gairebé una per dia.



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+B Agència
de Salut Pública