



Taller G10T4 – #jocontrolo

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Conèixer riscos associats al consum de substàncies addictives.
2. Desenvolupar habilitats per superar la pressió del grup en la presa de decisions.

CONCEPTES CLAU

Droga: substància que en introduir-se a l'organisme arriba al cervell i provoca canvis en la conducta, l'estat d'ànim i/o la percepció. Les drogues es poden classificar, en funció dels efectes dels seus principis actius, en substàncies estimulants, depressores i al·lucinògenes.

tipus	efectes	exemples
depressores	Depressió de les funcions psíquiques i biològiques (retard o disminució dels impulsos).	alcohol, cànnabis, heroïna
estimulants	Estimulació, un estat d'excitació de les funcions psíquiques o biològiques. Els possibles efectes són: eufòria, augment del rendiment i de la capacitat d'acció, disminució de la fatiga, desinhibició, alerta intensificada, hiperactivitat, falta de son, estats psicòtics.	tabac, cocaïna, èxtasi, amfetamines
al·lucinògenes	Distorsió perceptiva i una gran productivitat imaginativa (viatge).	alguns bolets, LSD

El consum de drogues pot provocar:

- dependència psicològica, quan la persona té necessitat de consumir la droga per experimentar un estat de plaer o per evitar un cert malestar afectiu.
- dependència física, quan l'organisme s'ha habituat a la presència de la droga i necessita aquesta substància per funcionar amb normalitat.
- tolerància, quan és necessari augmentar la dosi d'una droga de consum habitual per aconseguir els mateixos efectes que s'obtenien amb dosis més petites.

Factors de risc i factors de protecció: els factors de risc són aquells que augmenten la probabilitat de què una persona abusi d'una substància. Ho seria, per exemple, viure en un entorn desafavorit, manca de lligams familiars, manca d'habilitats socials... Els factors de protecció, en canvi, són aquells que redueixen la probabilitat de què una persona senti la necessitat de consumir (per falses creences, per soledat, per ansietat...) com, per exemple, tenir una autoestima alta, haver desenvolupat la capacitat de pensar de manera crítica, tenir l'habilitat de relacionar-se amb els altres i de desenvolupar vincles positius...

Amb tot, el principal factor de protecció és el coneixement dels riscos associats a les substàncies addictives i els efectes que pot generar el seu consum en nosaltres.

Reduir els factors de risc i potenciar els factors de protecció és una bona estratègia per a la prevenció del consum de drogues. No obstant, encara que ho farà menys probable, no pot garantir totalment que una persona no n'arribi mai a prendre.

Criteris de dependència: són aquells elements que ens poden fer pensar que una persona té un problema de dependència a alguna substància. Serien per exemple, que en parli contínuament, que destini bona part dels seus diners a comprar una substància, que deixi de fer activitats que feia abans, que les seves activitats estiguin lligades al consum, que manifesti trobar-se malament per no haver consumit la substància...

Criteris de tolerància: la tolerància es produeix quan, després d'un període continuat de consum d'una determinada substància, l'organisme s'habitua a ella. Com a conseqüència, la persona consumidora sent la necessitat de consumir quantitats marcadament creixents per aconseguir els mateixos efectes. Una altra manera de dir-ho, és que es produeix tolerància a una substància quan, consumint la mateixa dosi, produeix un efecte cada vegada menor en un consum continuat.

TEMPORALITZACIÓ

30'	30'	Activitat 1 – Nuggets
20'	50'	Activitat 2 – No amaguis el teu joc
40'	90'	Activitat 3 – Càmera i acció!
15'	105'	Activitat 4 – L'escut protector
10'	115'	Activitat 5 – Què m'emporto avui?
5'	120'	Activitat 6 – Publiquem les nostres impressions

PRESENTACIÓ

(per passar durant el taller - document [3_Presentació_G10T4_FEM_TEC_jocontrolo](#))





DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

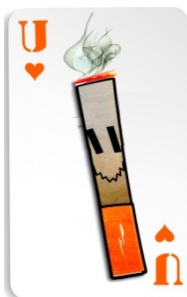
<p>Abans de començar aquest taller</p> <p>Presentació diapositives 1 i 2</p>	<p>Explicarem als i les joves que aquest és el quart taller de la guia #socsaludable, dedicada al foment dels hàbits saludables en la nostra vida quotidiana.</p> <p>En el taller d'avui, #jocontrolo, intentarem situar-nos de forma responsable davant de les substàncies addictives i els riscos del seu consum.</p>							
<p>Activitat 1 Nuggets (30')</p> <p>Presentació diapositiva 3</p> <div data-bbox="279 1205 355 1263" style="text-align: center;"> </div>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització d'un curtmetratge d'animació i reflexió.</p> <p>Què volem treballar Entendre els conceptes tolerància i dependència a les substàncies addictives i reflexionar sobre les conseqüències generades per les substàncies que creen dependència en l'organisme.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <div data-bbox="454 1137 831 1352" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div> <p>Visualitzarem el vídeo Nuggets [Filmbilder, 5:05], un curtmetratge d'animació de l'any 2014, on un ocell kiwi descobreix una curiosa substància que crida la seva atenció https://youtu.be/HUngLgGRJpo</p> <p>Elements per a la reflexió Proposem obrir un debat relacionant allò que li passa al kiwi a la pel·lícula amb allò que pot voler representar a la vida real:</p> <table border="1" data-bbox="454 1585 1444 1951" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;"></th> <th style="width: 40%;">A la pel·lícula</th> <th style="width: 40%;">A la vida real podria ser...</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;">Què troba el kiwi?</td> <td style="vertical-align: top;">Una bola de color groc. En aquest moment és desconeguda i aparentment inofensiva, més tard descobrirem que es tracta d'una substància addictiva.</td> <td style="vertical-align: top;">Una substància addictiva (sabem que ho és perquè hem vist què li passa al kiwi a la pel·lícula).</td> </tr> </tbody> </table>			A la pel·lícula	A la vida real podria ser...	Què troba el kiwi?	Una bola de color groc. En aquest moment és desconeguda i aparentment inofensiva, més tard descobrirem que es tracta d'una substància addictiva.	Una substància addictiva (sabem que ho és perquè hem vist què li passa al kiwi a la pel·lícula).
	A la pel·lícula	A la vida real podria ser...						
Què troba el kiwi?	Una bola de color groc. En aquest moment és desconeguda i aparentment inofensiva, més tard descobrirem que es tracta d'una substància addictiva.	Una substància addictiva (sabem que ho és perquè hem vist què li passa al kiwi a la pel·lícula).						

	A la pel·lícula	A la vida real podria ser...
El primer cop que la veu, com reacciona?	Li genera una mica de curiositat però passa de llarg.	Qualsevol cosa desconeguda pot generar curiositat. Així mateix, les substàncies desconegudes poden cridar l'atenció i provocar curiositat.
I la segona vegada, com reacciona?	S'atura. Se la mira. La toca. I finalment se la menja. Desconeixem si el kiwi (no es veu a la pel·lícula) té coneixements previs sobre què és aquesta substància i quins efectes pot provocar.	Existeix la temptació de tastar-les i voler conèixer què és allò que se sent en consumir-les. A diferència del kiwi, és molt probable que tinguem coneixements previs sobre les substàncies addictives i quins són els efectes secundaris que tenen en l'organisme. Aquest coneixement ens pot prevenir sobre com n'és d'inadequada la decisió de consumir-les.
Quins són els efectes?	Es torna groc, vola i sembla que experimenta una sensació agradable. Quan acaben els efectes, aparentment no hi ha efectes secundaris (torna a ser com abans).	La primera vegada que es tasta una substància els efectes són més duradors i, aparentment i de forma errònia, pot semblar que no hi ha hagut efectes secundaris.
Què passa la segona vegada que el kiwi es troba una bola de color groc?	Ja sap què és i en coneix els efectes. Se la menja sense pensar. Aquesta vegada, però, els efectes de menjar-se la bola són més perjudicials que la primera vegada (cau de cul a terra a l'aterrar) i duren menys estona.	Després d'haver tasta't una substància i coneguts els seus efectes, es pot decidir que ja no cal tornar-la a provar. Malauradament, també pot passar que (com el kiwi) es torni a consumir per repetir les sensacions experimentades la primera vegada. La realitat és que els resultats no seran els mateixos i que l'efecte negatiu pot ser acumulatiu.

	A la pel·lícula	A la vida real podria ser...
El kiwi perd el control? Quan?	Sí, el kiwi perd el control quan ja ha menjat la boleta groga varies vegades i cada vegada té més necessitat de tornar-ne a menjar: en lloc de caminar corre a trobar la següent bola.	El consum de substàncies addictives provoquen dependència psicològica i física, creant un hàbit o una pràctica fora del control voluntari. A més, un aspecte de la dependència és la tolerància: per obtenir efectes similars, és necessita més quantitat de substància o bé espais temporals més reduïts entre consums.
El kiwi experimenta sempre el mateix?	No, cada vegada les experiències són més curtes, més fosques i amb efectes més greus. Alhora, el kiwi no és capaç de recuperar-se entre cadascuna de les vegades que menja una bola groga (es va tornant gris, deformat,...)	El cos es pot habituar al consum de substàncies addictives i els efectes d'aquestes en el nostre organisme són cada vegada menors provocant que sigui necessari consumir amb més freqüència o més quantitat (tolerància). D'altra banda, els efectes tòxics d'aquestes substàncies poden produir danys permanents i irreversibles.
Hi ha cap canvi en el món del kiwi?	Sí, quantes més boles consumeix, el seu entorn es torna més fosc.	Consumir no només afecta a la persona que consumeix, sinó també al seu entorn. Les persones addictes a una substància, sovint, degut a la necessitat de consumir, trenquen la relació amb el seu entorn, limitant-lo a aquells ambients en què poden trobar allò que necessiten. Les famílies, amistats, companys d'aquestes persones sofreixen les

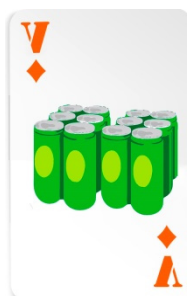
		conseqüències dels canvis d'estat d'ànim, la seva actitud, el seu aïllament, també pateixen per la seva salut, per les conseqüències econòmiques...
<p>Activitat 2 No amaguis el teu joc (20')</p> <p>Presentació diapositiva 4</p> <p>Material 4_G10T4_FEM_TEC_annex1 i 4_G10T4_FEM_TEC_annex1_ampliacio</p>	<p>Síntesi de l'activitat Joc de cartes.</p> <p>Què volem treballar Identificar les característiques, efectes i conseqüències d'algunes substàncies addictives.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>[NOTA: aquesta activitat incorpora una ampliació amb informació de substàncies que no són habituals entre els més joves. Només recomanem utilitzar-la amb joves majors de divuit anys i/o que sabem que estan en contacte amb aquestes substàncies.]</p> <p>Farem equips de quatre components i els donarem un joc de vint cartes a cada equip (document 4_G10T4_FEM_TEC_annex1). Si aquesta activitat es realitza amb l'ampliació, els equips haurien de ser de sis components jugant amb trenta cartes en total per equip (aquestes vint cartes més les deu del document 4_G10T4_FEM_TEC_annex1_ampliacio).</p> <p>Les cartes es divideixen en quatre pals diferents, corresponents cadascun d'ells a una substància: tabac, alcohol, cànnabis, cocaïna (l'ampliació aporta dos pals més: MDMA i ketamina). Cada pal està conformat per cinc cartes. Cada carta mostra el dibuix de la substància en una cara i, al revers, una frase que conté informació objectiva sobre aquesta substància:</p>	

TABAC



- La nicotina és el principi actiu de la planta del tabac que genera l'addicció a consumir tabac.
- És una droga estimulante: la nicotina és un estimulante de l'activitat del cervell.
- Provoca un augment de la pressió arterial, de la freqüència cardíaca i del ritme respiratori.
- La major part dels efectes sobre la salut els provoquen diverses substàncies químiques que conté el tabac.
- A l'inhalar el fum, la nicotina actua en el cervell de forma quasi immediata.

ALCOHOL



- L' alcohol etílic és el principi actiu que genera l'addicció a consumir begudes alcohòliques.
- És una droga depressora, alenteix el funcionament del cervell.
- Pres en poca quantitat té un efecte desinhibidor i provoca sensació d'eufòria.
- Un abús en el consum d'alcohol pot provocar entrar en coma.
- L'acceptació social i l'escassa percepció de risc fa que sigui el principal problema de Salut Pública pel que fa al consum de substàncies.

CÀNNABIS (porros)



- El THC és el principal principi actiu que genera l'addicció a consumir cànnabis.
- És una droga depressora, alenteix el funcionament del cervell.
- Augmenta la freqüència cardíaca i disminueix la pressió arterial, provoca enrogiment dels ulls i alteracions de la coordinació motriu.
- Té efectes depressors com la desmotivació, falta de concentració...
- El consum de cànnabis afecta capacitats mentals com ara la concentració, l'atenció i la memòria.

COCAÏNA



- La cocaïna és un principi actiu que s'obté a partir de les fulles de la coca.
- És una droga estimulante de l'activitat del cervell.
- Produeix sensació d'eufòria, desinhibició i absència de fatiga. També provoca que es dilatin les pupil·les.
- Un consum elevat i continuat pot provocar paranoies.
- Té una gran capacitat de generar dependència.

ALERTA: aquestes dues famílies extremes són una ampliació i es troben al document [4_G10T4_FEM_TEC_annex1_ampliacio](#) (no recomanem utilitzar-les amb joves menors de divuit anys).

MDMA (metilendioximetanfetamina, també coneguda com a èxtasi)



- És una droga estimulants de l'activitat del cervell.
- Dona sensació de benestar i de major sociabilitat.
- Provoca palpitations, suor intensa i possible cop de calor.
- Pot causar al·lucinacions i paranoies.
- Pertany a la família de les feniletilaminas (substàncies elaborades sintèticament).

KETAMINA (popularment se la coneix per «special K»)



- És una droga depressora, alenteix el funcionament del cervell.
- Dona sensació de flotar i de sortir lleugerament fora del cos. També d'adormiment de les extremitats.
- Provoca problemes de coordinació, visió borrosa i dificultat de concentració.
- És un anestèsic utilitzat en l'àmbit mèdic i veterinari.
- En dosis altes pot provocar deliris.

La mecànica del joc és similar al popular joc de les famílies. En aquest cas les famílies corresponen a les cartes d'una mateixa substància.

Abans de començar, cada equip tria un director/a de joc que haurà de barrejar les cartes i donar-ne cinc a cada jugador/a. L'objectiu del joc és aconseguir les cinc cartes d'una mateixa substància. Cada jugador/a ha de triar a quin pal vol anar (a quina de les quatre substàncies juga) sense comunicar-ho a la resta del grup. Cada vegada que hi hagi canvi de cartes (indicat pel director/a de joc), haurà de decidir quines cartes es queda i quina carta descarta.

La manera de descartar les cartes és la següent: el director/a de joc compta fins a cinc i, en aquest precís moment, cada membre de l'equip haurà de desfer-se d'una carta i passar-la al jugador/a que està situat a la seva dreta.

El primer jugador/a que aconsegueixi reunir les cinc cartes del mateix pal, deixa de jugar i permet que la resta del grup continuï jugant fins que cadascú assoleixi el seu objectiu (reunir les cinc cartes d'una única substància).

Acabat el joc, tal i com indica el títol de l'activitat, compartirem la informació de cada substància amb la resta de participants. Començarà a explicar els efectes de la substància el jugador o jugadora que hagi guanyat la partida i les aniran explicant totes per l'ordre com han anat aconseguint les famílies.

Elements per a la reflexió

Us serveix la informació que heu llegit i compartit tot jugant? Considereu que teniu informació veraç sobre les drogues? Creieu que hi ha idees falses sobre el consum de drogues?



Proposem la visualització d'un vídeo per introduir la reflexió:



Falses creences sobre el cannabis. Sabies que el cannabis...

[canal salutgeneralitat, 2:08]

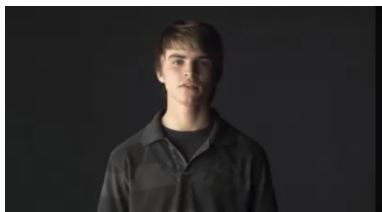
<https://youtu.be/Cva50zZNYiA>

Convidem a nois i noies a compartir altres mites o idees falses a l'entorn de les drogues. Alguns dels mites o idees falses que poden aparèixer són:

- **Si només consumeixes el cap de setmana no té conseqüències:** el consum d'una droga sempre comporta conseqüències. Algunes d'aquestes es poden percebre de manera immediata (patint un cop de calor, participant en una baralla, provocant un accident de trànsit...) o de manera més allunyada en el temps (provocant greus afectacions en el nostre organisme).
- **No et tornes addicte si no ho vols:** una persona es torna addicta a una substància perquè conté uns principis actius que són addictius i en provoquen la dependència, no tant per un tema de voluntat individual.
- **El tabac o l'alcohol no poden considerar-se drogues perquè el seu consum i venda són legals i està permès per als majors de 18 anys:** l'alcohol i el tabac són drogues perquè contenen substàncies que, un cop consumides, generen una sèrie d'efectes negatius en el nostre organisme i creen addicció. Pel que fa a si són o no legals, no hem d'oblidar que la llei només permet el seu consum i venda a majors de 18 anys; i pel que fa a la seva permissivitat, tot i que la llei ho permeti, això no eximeix a l'alcohol i al tabac de generar greus problemes de salut i socials. Per tant, sigui o no legal el seu consum, les hem de considerar substàncies a evitar.
- **Fumar porros o cigarretes fetes a mà amb tabac trinxat és més sa que fumar tabac de cigarreta perquè els primers són més naturals mentre que a les cigarretes hi afegeixen productes químics:** ni uns ni altres són saludables, tots tenen components tòxics que perjudiquen l'organisme. A més, al tabac trinxat també s'hi afegeixen additius químics.
- **El cànnabis cura el càncer:** el cànnabis no té efectes antitumorals (és a dir, no cura el càncer) però sí pot tenir efectes pal·liatius sobre els efectes secundaris que provoquen els tractaments aplicats. S'utilitzen els efectes del consum de cànnabis per pal·liar determinats efectes de les teràpies per lluitar contra el càncer (com ara les nàusees i vòmits generats per la quimioteràpia, per exemple).
- **Si has begut massa, la cocaïna t'ho fa passar:** els efectes estimulants provocats pel consum de cocaïna poden emmascarar els efectes depressors de l'alcohol, però en cap cas farà que el nivell d'alcohol en sang disminueixi.



- **La cocaïna és una droga poc perillosa:** la cocaïna té gran capacitat de generar dependència i les conseqüències que produeix sobre l'organisme són molt negatives, tant pel que fa a la salut física com la psicològica. Alguns dels riscos vinculats al consum de cocaïna són:
 - trastorns físics: cardiovasculars (com infart de miocardi o hemorràgies cerebrals), alteracions respiratòries, dolor abdominal o nàusees
 - trastorns psiquiàtrics: en algunes persones, el consum elevat i continuat de cocaïna pot provocar agressivitat, al·lucinacions, ansietat, depressió o paranoies (tenir la sensació que els altres volen fer-los mal o perjudicar).
- **És fàcil controlar el consum de la cocaïna:** la cocaïna és una de les drogues amb més capacitat de generar addicció.
- **Els efectes del cristall són diferents als d'altres pastilles d'èxtasi:** es tracta de la mateixa substància (MDMA) presentada de forma diferent, els efectes nocius sobre l'organisme són els mateixos.



Acabarem l'activitat amb la visualització del vídeo **They Said.... They Lied** [Foundation for a Drug-Free World International, 1:01]. Vídeo en anglès, a la xarxa en trobareu versions traduïdes i/o subtitulades.

<https://www.facebook.com/DFWInt/videos/724149564403738/>

El text del vídeo és:

Deien que ...

... borratxo o amb cocaïna sí seriem amics

... amb metamfetamines aprovaria els exàmens

... que inhalar goma d'enganxar no seria un problema

... que la festa mai acaba

... que l'heroïna seria el viatge de la meva vida

... que m'ajudaria a oblidar els meus problemes

... que sempre m'estimaria si fumava crac amb ell

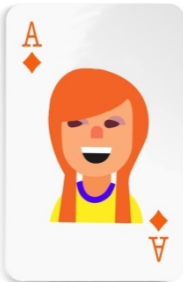
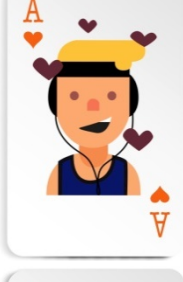
... que la primera dosi no m'atraparia

... que el Ritalín m'ajudaria a concentrar-me

... que la marihuana no et porta a consumir drogues més fortes

Mentien!

El tancament de l'activitat pretén ser una reflexió al voltant de la necessitat de no creure a ulls clucs tota aquella informació que ens arriba sobre les drogues.

<p>Activitat 3 Càmera i acció! (40')</p> <p>Presentació diapositiva 5</p> <p>Material 4_G10T4_FEM_TEC_annex2 i 4_G10T4_FEM_TEC_annex2b</p>	<p>Síntesi de l'activitat Joc de rol simulant la pressió del grup en el consum de drogues.</p> <p>Què volem treballar Conèixer algunes de les variables que determinen el procés de presa de decisions i identificar factors (de risc i de protecció) que interfereixen en aquest procés.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Expliquem al grup que ens trobem en un set de rodatge gravant una pel·lícula. El grup es dividirà en equips de quatre i cada participant rebrà, a l'atzar, una de les quatre cartes de personatges on, al revers, s'explica com és cadascun (document 4_G10T4_FEM_TEC_annex2):</p> <div data-bbox="456 719 639 999">  </div> <p>EVA: és espavilada, té èxit i la seva família li dona tot allò que vol. A l'institut l'admiren: és molt popular i això li agrada. Aparentment tot li va bé però ella se sent molt sola: creu que no té cap amic de veritat i a vegades li pesa massa aquesta necessitat d'agradar a tothom.</p> <div data-bbox="456 1028 639 1308">  </div> <p>MAX: és un any més gran que la resta del grup. Es considera un <i>tio</i> sincer i no li interessa gaire allò que els altres puguin pensar d'ell. Es descriu com a segur de si mateix i amb l'instint de protegir el Pere en tot moment.</p> <div data-bbox="456 1337 639 1617">  </div> <p>PERE: està penjat de l'Eva. Mai no li ho ha dit tot i que li agrada des que eren ben petits. És tímid i ho fa tot per agradar a l'Eva. És molt amic del Max.</p> <div data-bbox="456 1646 639 1926">  </div> <p>RENÉ: és l'esportista del grup. Entrena cada dia (des de ben petita els caps de setmana participa en competicions de natació). Cuida molt l'alimentació i procura mantenir hàbits de vida saludables perquè la salut és la seva passió.</p> <p>Tots els equips tenen una mateixa base pel guió de la gravació. L'escena consisteix en una conversa entre aquests quatre amics. L'Eva explica que un conegut l'ha convidada aquest cap de setmana a una festa on hi haurà marihuana. No n'ha consumit mai i pensa que és una bona ocasió per provar-la i conèixer els efectes que tothom diu que té. Com que no hi vol</p>
---	---

anar sola, intentarà convèncer-los perquè l'acompanyin a la festa, és justificarà i buscarà raons per persuadir als seus tres amics.

Cada equip disposa de quinze minuts per organitzar-se i representar una escena d'un minut de durada. Al document [4_G10T4_FEM_TEC_annex2b](#) hi trobaran la base per al guió i algunes indicacions i suggeriments a tenir en compte a l'hora de plantejar l'escena i valorar-ne els resultats.

Visualitzarem totes les representacions, una darrera l'altra, intentant deixar els comentaris per al final, quan tots els equips hagin mostrat el seu treball.

OPCIONAL: si disposem de més temps i cada equip compta amb un telèfon mòbil, podrien gravar l'escena i fer un vídeo minut. Acabariem l'activitat amb un vídeo fòrum visualitzant totes les gravacions realitzades (si voleu compartir el resultat, ens podeu enviar l'enllaç del vostre vídeo minut a opj.femtec@diba.cat i el publicarem a l'espai «compartint èxits» de la web fem-tec <https://www.diba.cat/web/fem-tec/compartint-exits->).

Elements per a la reflexió

Segurament tots els equips a l'inici de la representació coincidirán en què:

- el Pere dirà que sí, sense pensar-s'ho, a la proposta de l'Eva.
- el Max, intentant protegir-lo, anirà rebutant tots els arguments de l'Eva, sobretot aquells relacionats amb la imatge que els altres tenen d'un mateix i amb la necessitat de fer allò que fan els altres.
- la René afegirà el seu parer sobre els hàbits saludables, defensant la importància de cuidar la nostra salut evitant el consum de drogues.



Què ha passat? En quants equips el Pere i la René han aconseguit convèncer en Max i l'Eva? En quants equips han acabat anant tots plegats a la festa?



Quins considereu que són els factors de risc (les probabilitats d'abusar de les drogues) de cada un dels personatges?

- l'Eva té la necessitat d'agradar a tothom. Si algú a qui vol agradar li ofereix fumar porros, li costarà dir que no. A més, té curiositat per experimentar què se sent al consumir porros, sense valorar els riscos que això comporta. I, encara un altre factor, la facilitat d'accés que li ofereix el seu conegut convidant-la a la festa on li ha dit que podria provar-los.
- en Pere probablement farà allò que faci l'Eva, sense plantejar-se si és el que ell vol fer o no.
- en Max i la René, inicialment, no mostren factors de risc. Segurament, però, al començar l'escena, patiran la pressió del grup (Eva i Pere) per consumir.

Viure en un entorn molt desfavorit, que els familiars (pares, germans,...) mostrin actituds favorables al consum de drogues, experimentar baix rendiment o fracàs escolar, tenir problemes de conducta o una baixa autoestima,... són altres factors que poden facilitar el consum de drogues.

	<p>Quins factors de protecció (aquells que redueixen la probabilitat del consum de drogues) heu pogut identificar?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ en Max sembla tenir una autoestima saludable, no li interessa gaire allò que els altres puguin pensar d'ell i tant li és que puguin dir que no és «enrotllat» perquè té clar que no vol consumir drogues. És un noi segur d'ell mateix i no espera l'aprovació dels altres. ▪ la René té una actitud molt responsable pel que fa a la seva pròpia salut i a mantenir uns hàbits de vida saludables: el consum de drogues no està inclòs en la seva conducta habitual i difícilment la faran canviar de parer. D'altra banda, canalitza en l'esport les seves il·lusions i metes, sense tenir la necessitat de «provar» experiències que posen en risc la seva salut. ▪ en Pere compta amb la protecció del Max. El seu amic vetllarà perquè pensi abans d'actuar, evitant que es deixi arrossegar pel desig que l'Eva té de consumir drogues. ▪ l'Eva disposa d'una colla d'amics (Max i René sobretot, però potser també en Pere) que poden fer-la comprendre que hi ha moltes coses amb les que poden passar-s'ho bé sense que sigui necessari consumir drogues. <p>Altres factors de protecció són la capacitat de pensament crític i la presa de decisions de forma autònoma (sense deixar-se influir per la pressió del grup), tenir habilitats per comunicar-se i relacionar-se amb altres persones, mantenir vincles emocionals positius amb l'entorn familiar més proper (pares, germans, avis...) o bé dedicar l'espai d'oci a activitats saludables i diverses.</p> <p>Si l'Eva, la René, en Pere i en Max van a la festa, heu pensat en les possibles conseqüències o beneficis?</p> <p>Està clar que si van a la festa corren el risc de consumir porros (de fet, aquesta era la proposta inicial de l'Eva), però també poden passar-s'ho bé, fer nous amics i amigues, gaudir d'allò que passa al seu voltant sense que sigui imprescindible ni necessari consumir cap tipus de substància. Poden aprofitar allò de bo que els ofereix la festa sense consumir allò que els perjudica. Definitivament, és compatible dir «No en vull, gràcies» quan els ofereixen consumir, amb passar-ho bé i gaudir del moment.</p>
<p>Activitat 4 L'escut protector (15')</p> <p>Presentació diapositiva 6</p>	<p>Síntesi de l'activitat Activitat plàstica: confecció d'un escut protector.</p> <p>Què volem treballar Reflexionar sobre els factors de protecció davant del consum de drogues.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Mantenint els equips organitzats en l'activitat anterior, lliurarem a cada equip els materials amb els que haurà de dissenyar un escut protector que inclogui aquells factors (dels que hem parlat en la reflexió de l'activitat</p>

<p>Material cartolines, retoladors i colors, papers de diferents textures, tisores, cola,...</p>	<p>anterior) que consideri que el protegiran.</p> <p>Aquesta activitat també es pot fer individualment. En aquest cas, podem proposar que dibuixin els factors que ja posseeixen i, si ho consideren necessari, incorporin altres factors protectors que voldrien enfortir.</p> <p>En acabar l'activitat ubicarem en lloc visible tots els escuts per poder-los observar.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Aquesta activitat és conseqüència de la reflexió realitzada en l'activitat anterior (analitzant els factors de risc i de protecció de cadascuns dels personatges). Observarem els diversos escuts i contrastarem quins són els factors que apareixen més freqüentment i quins ho fan de manera més esporàdica.</p> <div data-bbox="293 913 368 972" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="450 792 831 1005" style="text-align: center;">  </div> <p>Per acabar, visualitzarem el vídeo Una piña [canal Deku Frutal, 2:08] https://youtu.be/4jiXKI-cn8Q Curt participant en el 7è concurs Tu punto de mira, sobre la conscienciació sobre el consum de drogues.</p> <p>Quin paper té el grup en aquesta història? Està relacionat amb el títol del curt? Algú havia incorporat el factor de protecció que aporta l'entorn (amics, família,...) en el seu escut protector? Algú s'anima a fer propostes de com millorar els escuts?</p>
<p>Activitat 5 Què m'emporto avui? (10')*</p> <p>Presentació diapositiva 7</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Síntesi de l'activitat Recull de l'opinió dels i les joves participants.</p> <p>Què volem treballar Reflexió sobre el taller d'avui.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Oferim als i les joves l'oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller. Els podem convidar a opinar sobre què han descobert amb les activitats d'avui, què els ha sorprès més, què els ha agradat, que han après... Potser els ha desplaçat alguna cosa? Podem millorar?</p> <p>Valoració Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.</p>

<p>Activitat 6 Publiquem les nostres impressions (5')*</p> <p>Presentació diapositives 8 i 9 <i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Síntesi de l'activitat Fer difusió d'allò que hem fet al taller.</p> <p>Què volem treballar Promoure la capacitat del grup per compartir les seves activitats.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Proposarem als i les joves que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, algun vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta #fem_tec</p>
<p>Activitat alternativa 1 Anem de campanya! (90')</p> <p>Material cartolines, retoladors i colors, papers de diferents textures, tisores, cola,...</p>	<p>Síntesi de l'activitat Disseny d'una campanya de prevenció de consum de substàncies addictives.</p> <p>Què volem treballar Conèixer i analitzar diversos missatges per prevenir el consum de substàncies.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte En equips de quatre o cinc, dissenyaran una campanya de prevenció de consum de drogues adreçada a la gent jove:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ pot ser un recurs gràfic (cartell) o audiovisual (anunci). ▪ caldrà que decideixin sobre quina substància i/o quin tipus de comportament (les oportunitats que tenen si no consumeixen, els efectes que se'n deriven a nivell social, de salut, econòmic...) volen fer la campanya. ▪ hauran d'escollir un eslògan i un <i>hashtag</i> per a la campanya <p>Per a què serveixin d'inspiració, podem visualitzar els vídeos:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="453 1413 833 1626" style="width: 45%;">  </div> <div data-bbox="849 1413 1404 1626" style="width: 45%;"> <p>#ParaNoYa [Asociación Cauces, 1:19] realitzat per joves que participen en projectes de prevenció de drogodependències a l'Asociación Cauces. https://youtu.be/6fmmC-aySP8</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="453 1675 833 1888" style="width: 45%;">  </div> <div data-bbox="849 1653 1404 1910" style="width: 45%;"> <p>#CONSTRUYE #NoEsperes [FadJuventud, 0:52] Campanya per sensibilitzar sobre la importància de prendre decisions: si dediquem el temps a fer tot allò que ens agrada, no ens caldrà recórrer a les drogues https://youtu.be/GZUMP_GfzLw</p> </div> </div> <p>Des de diferents perspectives (posant en valor el fet d'aprofitar el temps i no malbaratant-lo consumint substàncies, com és el cas de #noesperes. Un missatge similar també és el del vídeo #ParaNoYa que proposa aprofitar el present i no deixar que les drogues prenguin el rumb de la</p>

	<p>nostra vida) ambdós vídeos tenen el mateix objectiu: formen part de campanyes de prevenció de dependències.</p> <p>Ara es tracta de què cada equip decideixi com vol encarar la seva campanya i es posi mans a l'obra. Abans de començar, però, és important insistir en què no esperem que facin allò que socialment s'espera d'una prevenció, evitant fer el que sempre han vist partint de la prohibició (no fumis cànnabis, fumar no és saludable,...). Que pensin què és allò que els impactaria, els faria pensar o reflexionar en una campanya d'aquest tipus. A l'acabar visualitzarem els vídeos o cartells de tots els equips i els comentarem.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Que vosaltres sigueu joves afegeix algun avantatge en el disseny d'una campanya adreçada a joves? Com es podria fer arribar millor aquest tipus de missatges? Com penseu que caldria orientar la prevenció per tenir més èxit? Què és el que vosaltres espereu trobar en una campanya de prevenció?</p>
<p>Activitat alternativa 2 Ho sabies? (15')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Observació d'un experiment.</p> <p>Què volem treballar Visualitzar els efectes que el tabac pot produir en els pulmons.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <div data-bbox="453 1189 831 1402" data-label="Image"> </div> <p>Visualitzarem el vídeo ¿FUMAS? Quizás no sepas esto. Experiment casolà realitzat per un jove on mostra els efectes del fum d'una cigarreta [canal AndreiGal14, 6:02]. https://youtu.be/kFaE2D4FfsU</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Us podeu imaginar com deuen quedar els pulmons després de fumar com es veu a l'experiment? N'éreu conscients de què fumar té aquest efecte en els pulmons?</p> <p>Les capses de cigarretes tenen imatges dels efectes del tabac. Penseu que aquestes imatges reflecteixen els efectes del tabac que acabem de veure en el vídeo? Creieu que les imatges que hi ha a les caixes de tabac tenen un efecte dissuasiu per a les persones que en volen adquirir? Quin missatge hi posaríeu?</p>
<p>Activitat alternativa 3 Pressió de grup (15')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Realització d'un experiment.</p> <p>Què volem treballar Visualitzar els efectes de la pressió del grup en la presa de decisions.</p>

<p>Material pissarra o paperògraf</p>	<p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Demanarem a un parell de voluntaris (o voluntàries) que surtin de l'espai on ens trobem i, una vegada donades les instruccions a la resta del grup, els convidarem a tornar a entrar i a que facin la descripció del dibuix que hem realitzat.</p> <p>Mentre els dos voluntaris són a fora, expliquem a la resta del grup que:</p> <ul style="list-style-type: none"> . farem un dibuix senzill a la pissarra o paperògraf (per exemple un quadrat) que hauran de descriure els dos voluntaris que són a fora. . com a grup defensarem que allò no és un quadrat, sinó que és un rombe. . han de murmurar i fer algun riure mentre els voluntaris facin la descripció de la imatge . quan els voluntaris hagin acabat la descripció, els han de fer preguntes per fer-los dubtar de la seva descripció (per exemple, si no hi veuen un rombe o un rectangle...), que ens expliquin per què és un quadrat, per què no és un rombe... . quan els voluntaris mantinguin que hi veuen un quadrat, tothom ha de dir «Apa aquí», «Au vaaaa!», «Que noooo!» i altres comentaris d'aquest estil. <p>Quan tot el grup tingui clar com funciona l'experiment, fem entrar els dos voluntaris i els demanarem que ens diguin què veuen dibuixat a la pissarra. El grup anirà fent allò que correspon (murmuris, preguntes per fer-los dubtar, exclamacions i comentaris,...). Mantindrem l'experiment fins que, molt probablement, els voluntaris acabin acceptant, amb més o menys reticències, que el dibuix és un rombe.</p> <p>NOTA: l'experiment es pot fer amb altra mena de dibuixos, per exemple, es podria dibuixar diverses línies i demanar-los quina és la més llarga. La resta del grup es posaria d'acord en quina defensaran que és la més llarga (tot i que no serà veritablement la més llarga). O bé dibuixar una figura plana i insistir que és una figura 3D (quadrat/cub, esfera/bola...)...</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Hem trigat molt a «convèncer» la parella de voluntaris per aconseguir el seu canvi d'opinió? Ha sigut molt difícil? Quina mena d'arguments hem utilitzat?</p> <p>Com s'han sentit els voluntaris? S'han pensat que els estaven enganyant? Els ha costat molt acceptar l'opinió del grup o bé, per tal de no discutir, han donat el seu braç a tòrcer ràpidament (tot i que interiorment potser pensaven que el grup no tenia raó)? I la resta del grup, com s'ha sentit?</p> <p>Quan acceptem propostes dels altres que no ens venen de gust, com ens sentim? Ens costa dir que no? Què podem fer si ens sentim pressionats pel grup? Com hauríem de respondre per mantenir la nostra posició?</p> <p>[NOTA: aquesta activitat es proposa com a activitat alternativa en els</p>
--	---

	tallers G10T4 #jocontrolo, G10T5 #esfumat i G10T6 #femfesta atès que el consum de drogues, tabac i/o alcohol, generalment, és de tipus social on la pressió de grup és un element determinant a l'hora de propiciar l'inici o bé seguir consumint aquestes substàncies.]
<p>Activitat alternativa 4 Decidim amb arguments (20')</p> <p>Material bolígraf i 4_G10T4_FEM_TEC_annex3</p>	<p>Síntesi de l'activitat Mètode per a prendre decisions racionalment.</p> <p>Què volem treballar Assajar un mètode per prendre decisions racionalment, evitant que ens interfereixin els efectes de la pressió del grup.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Explicarem a nois i noies que els han convidat a una festa on aniran tots els seus amics i amigues. Serà una festa molt divertida i hi haurà alcohol i «maria». Vosaltres (els nois i noies) no teniu clar si accepteu anar-hi perquè no voleu consumir cap de les dues coses. Sabeu que ningú us obligarà a consumir i que us ho podeu passar bé igualment a la festa, però teniu por de què us pressionin per consumir-ne i sabeu que això pot comportar greus conseqüències per a la salut personal i, de retruc, si a casa se n'assabenten. Què fareu?</p> <p>En aquesta dinàmica assajarem un mètode per prendre la decisió amb calma, per allò de «val més prevenir que curar». A vegades és millor no anar a una festa d'una tarda que pagar les conseqüències durant més temps.</p> <p>Donarem una taula a cada noi i noia (4_G10T4_FEM_TEC_annex3) i els demanarem que segueixin les instruccions.</p> <p>Podria ser que algú ens digui immediatament que sí que aniria a la festa perquè consumeix. Llavors li proposarem que faci igualment el quadre per veure si canvia d'opinió o bé que es plantegi un altre dilema (per exemple, demà tinc un examen important i aquesta tarda hem quedat amb una colla per jugar online a la play, què faig?).</p> <p>[NOTA: aquesta activitat també es pot fer equips, debatent quins són els arguments que s'inclouen en cada apartat o bé fent equips que exclusivament busquin arguments a favor d'anar a la festa i d'altres equips que es dediquin als arguments en contra d'anar-hi, ...]</p> <p>Elements per a la reflexió La dinàmica en sí mateixa ja és una activitat de reflexió. Per acabar, preguntarem als nois i noies quins són els arguments que han proposat. Començarem llegint les conseqüències favorables a anar a la festa i les anotarem en un lloc visible (pissarra, paperògraf,...). No cal que tothom llegeixi totes les raons (podem demanar que aixequi la mà tothom qui hagi anotat el mateix argument en el seu quadre), només aquelles que encara no hagin estat anotades. Seguirem recollint tots els arguments</p>

diferents per a cadscuna de les quatre opcions (favorables i desfavorables d'anar a la festa i favorables i desfavorables de no anar a la festa).

Indiquem algunes propostes que poden sorgir. Recordem que no hi ha arguments bons i dolents, cadascú té les seves raons i segur que als nois i noies se'ls en acuden de molt diversos!

	Pros	Contres
Conseqüències d'anar a la festa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compartiré el temps amb els meus amics i amigues ▪ M'assabentaré de tot el que passa a la festa ▪ Coneixeré gent nova ▪ M'ho passaré bé! 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estaré patint per si m'ofereixen «maria» ▪ Si fumo, em puc marejar ▪ Si fumo, se sentirà l'olor a la roba i a casa se n'assabentaran ▪ vegada resultarà més difícil dir que no ▪ Em puc marejar si hi ha molt fum i pot semblar que hagi consumit, però jo no ho hauré fet. ▪ Quan vulguin repartir despeses entre tothom em tocarà pagar la «maria» i no vull ▪ Si a casa se n'assabenten, tindrà conseqüències greus Si ara dic que sí, la propera vegada resultarà més difícil dir que no
Conseqüències de NO anar a la festa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Podré aprofitar per fer altres coses: anar al cine, en bicicleta, fer una visita a la família, estudiar... ▪ No hauré de patir per haver de dir que no als meus companys i companyes que m'ofereixen coses que no vull tastar ▪ M'estalviaré de tenir la temptació de fumar «maria» ▪ Em sentiré bé de pensar que he sigut capaç de dir que no vaig a la festa perquè m'incomoda que s'hi consumeixi «maria» 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Em sentiré «fora de joc» cada vegada que els meus amics parlin de la festa ▪ Tindrè enveja dels meus companys i companyes. Em passaré la tarda pensant en perquè no he anat a la festa ▪ M'avorriré sobiranament

Tothom ha aportat arguments similars? Quin és l'argument que apareix més vegades? En quina casella tenen més arguments ressaltats? Tot el grup coincideix a tenir més arguments ressaltats en aquesta casella?

Pensen que fer aquest tipus de reflexió els pot ser útil en la teva presa de

	<p>decisions? En quines ocasions els pot ser d'utilitat? (no faran un quadre com aquest quan hagin de decidir què mengen per berenar!!!...)</p>
<p>Per saber-ne més</p>	<div data-bbox="464 421 732 689"> <p>DE IGUAL A IGUAL 4ª edición 2016 Guía didáctica CORTOMETRAJES "DROGAS: TU PUNTO DE MIRA" PROGRAMA "DROGAS: TU PUNTO DE INFORMACIÓN"</p> </div> <div data-bbox="464 734 732 936"> <p>Aislados</p> </div> <div data-bbox="464 987 732 1339"> <p>DECIDEIX</p> </div> <div data-bbox="464 1352 732 1715"> <p>DETECCIÓN E INTERVENCIÓN SOBRE DROGAS EN LOS CENTROS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA Generalitat de Catalunya</p> </div> <div data-bbox="464 1733 732 2042"> <p>Mujeres y Drogas Elas vivimos mucho tiempo esperándolas</p> </div> <p>1 De igual a igual. Guia didàctica que proposa, a partir dels vídeos realitzats per estudiants universitaris, activitats per treballar amb joves la prevenció sobre drogues. Descàrrega gratuïta després de sol·licitar-lo mitjançant un formulari. http://tupunto.org/guias</p> <p>2 Aislados. És un projecte per a la prevenció de drogodependències i altres comportaments de risc. Dirigit a adolescents i basat en el joc, foment l'aprenentatge d'habilitats per a la vida. Es presenta en dos formats (videojoc i joc de rol), basats en els mateixos principis i guió argumental. http://www.aislados.es</p> <p>3 Decideix. Programa de prevenció de l'abús de drogues i conductes addictives dins l'àmbit escolar. Amador Calafat, Miquel Amengual, Carles Farrés i Matilde Borràs. Govern de les Illes Balears, 2008. http://www.caib.es/sites/padib/ca/programes_de_preveccio/archivopub.do?ctrl=MCRST352ZI235517&id=235517 [URL escurçada: http://bit.ly/2yM812T]</p> <p>4 Protocol de prevenció, detecció i intervenció sobre drogues als centres d'educació secundària. Generalitat de Catalunya, abril de 2016. http://hemerotecadrogues.cat/aspc-protocol-de-preveccio-deteccio-i-intervencio-sobre-drogues-als-centres-de-secundaria/ [URL escurçada: http://bit.ly/2CWyKOI]</p> <p>5 Mujeres y drogas en la fiesta. Asociación Bienestar y Desarrollo 2013. Reflexions en clau de gènere. https://www.drogasgenero.info/wp-content/uploads/Mujeres_y_Drogas_en_la_Fiesta.pdf [URL escurçada: http://bit.ly/2NLWR3O]</p>



6 Cànnabis i psicosi. INAD, Institut de Neuropsiquiatria i addiccions, parc de Salut Mar Barcelona. Tríptic adreçat a joves per informar sobre l'ús del cànnabis i els seus impactes, les psicosis i les possibles relacions entre el seu ús i aquest trastorn mental.

http://www.parcdesalutmar.cat/media/upload/arxius/EETP/guia_cannabis.pdf

[URL escurçada: <http://bit.ly/2PKlXLZ>]



7 Sobre canyes i petes. Agència de Salut Pública de Barcelona, 2016. Guia didàctica del programa de prevenció del consum d'alcohol i de cànnabis en joves, conegut genèricament com «Sobre canyes i petes».

http://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2016/11/Canyes_i_petes_professora_t_2016.pdf

[URL escurçada: <http://bit.ly/2EHNdju>]



8 Les cartes de la Clara #jugolesmevescartes. Agència de Salut Pública de Catalunya, 2a ed. 2018. Joc de cartes on cada pal està lligat a certes situacions, vivències o dilemes (relacions, diners, estudis, salut, conflictes...). Es poden sol·licitar o bé descarregar de la web.

http://hemerotecadrogues.cat/docs/jugo_les_meves_cartes_2017.pdf

[URL escurçada: <http://bit.ly/2Ukrn9c>]



9 Apunts sobre: l'èxtasi / els porros. SAJ, Sabadell Atenció Jove. «Apunts sobre...» és una col·lecció de guies temàtiques publicades per l'Ajuntament de Sabadell amb l'objectiu de generar opinió i reflexió sobre temes que preocupen als joves.

El número 6 d'aquesta col·lecció està dedicat a l'èxtasi.

<http://e.issuu.com/embed.html#11618060/62709949>

El número 20 està dedicat als porros.

<http://e.issuu.com/embed.html#11618060/60356049>

	 <p>10 Còmics #EnPetitesDosis. Consell de la Joventut de Barcelona, 2018. Còmics amb històries quotidianes per tal de crear debat entorn a diferents temàtiques relacionades amb el consum de drogues</p> <p>https://www.cjb.cat/blog/2018/05/comics-enpetitesdosis</p> <ul style="list-style-type: none"> . Balla #EnPetitesDosis - http://bit.ly/2LlIggZ . Gaudeix #EnPetitesDosis - http://bit.ly/2UPMWyY . Compra #EnPetitesDosis - http://bit.ly/2A1jfSP . Riures #ENPetitesDosis - http://bit.ly/2PHDx8S
<p>Qui treballa amb...</p>	<p>PDS, Promoció i Desenvolupament Social http://www.pdsweb.org</p> <p>Energy Control https://www.energycontrol.org</p> <p>Noctámbulas (Drogas&Genero, Fundación Salud y Comunidad) https://www.drogasgenero.info</p> <p>Centre de Prevenció i Intervenció en Drogodependències SPOTT https://www.diba.cat/web/benestar/spott/spott</p>