



Guia d'activitats



Autors:

Maika Casado Sierra
Antoni Duran Vinyeta
Jaume Larriba Montull
Lluc Acero Martínez

Amb la col·laboració de:

Concha García Fuentes
Guillermo Canales Sagarminaga

Direcció tècnica:

Alícia Rodríguez Martos

Agraïments:

Joan Ramon Villalbí i Hereter

Edita:

Programa "De marxa sense entrebancs"
Logo ajuntament

Finançat pel:

Logo ministerio sanidad

Elaborat per:

Logo PDS

© Ajuntament de Barcelona (per aquesta edició)

© PDS –Promoció i Desenvolupament Social- i dels autors

Revisió lingüística: Addenda, sccI

Il·lustració de l'exposició: Albert Xiqués

Disseny Gràfic i maquetació: Eduard Bosch

Cannabis: Com ho vius?

INTRODUCCIÓ

“**De marxa sense entrebancs**” és un programa de prevenció i reducció de riscos relacionats amb el consum de begudes alcohòliques i altres drogues. També promou alternatives lliures de drogues i d'ocupació de l'oci i del temps lliure per als adolescents i joves usuaris dels recursos socials, esportius i culturals del municipi de Barcelona.

En el marc d'aquest programa, es presenta l'exposició “**Cannabis: Com ho vius?**” amb l'objectiu d'informar sobre les conseqüències de l'ús del cannabis i d'identificar i analitzar críticament els principals factors que influeixen en les decisions dels adolescents i joves de “fumar porros”. Es tracta d'una exposició en format còmic per tal de potenciar la reflexió a partir de situacions properes als destinataris. L'exposició es complementa amb un **tríptic informatiu** per als visitants, que serveix de recordatori i aprofundeix sobre els continguts de la mostra aportant-hi més informació.

Es tracta d'un material que pretén posar a l'abast de la població diana elements informatius i educatius que, defugint d'enfocaments moralistes o basats en el “NO”, ajudin a orientar actituds i conductes, i a qüestionar críticament els aspectes de la representació social del consum de cannabis, que no es corresponen amb un plantejament objectiu.

“**Cannabis: Com ho vius?**”, incorpora també aquesta **guia** que teniu a les mans, que pretén ser una eina per treballar, des de diferents àmbits i espais juvenils, temes d'informació, tòpics, dubtes, etc., relacionats amb la temàtica. Es tracta de crear, a partir de la visita a l'exposició, un espai de debat i discussió que fomenti la reflexió i l'anàlisi de les situacions que viuen els joves en relació amb el consum de cannabis.

Aquesta Guia incorpora orientacions per a monitors, a fi de facilitar les vistes guiades de l'exposició i el desenvolupament d'activitats complementàries. Es proposa que, mentre presenta l'exposició, el monitor (destinatari d'aquesta guia) assumeixi al llarg de les activitats que dugui a terme un rol actiu però, alhora, neutre, tot evitant fer judicis de valor sobre les preguntes i situacions que hi puguin sorgir, ajudant als joves a pensar, i especialment a aprendre a assumir les seves responsabilitats. Les activitats plantejades en aquesta Guia volen ajudar a desenvolupar les sessions, però l'autèntic contingut ha de sorgir de les aportacions dels mateixos participants.

Aquest conjunt de materials s'ofereix de manera gratuïta a les entitats, centres i grups de la ciutat que treballen amb adolescents i joves des de l'àmbit del lleure, la cultura, l'educació o la salut.

Nom	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cannabis: Com ho vius?
Descripció dels materials	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exposició formada per 12 plafons verticals de 70x100 cm. ▪ Tríptic per als visitants, amb informació complementària de l'Exposició. ▪ Guia de 28 pàgines amb propostes d'activitats per realitzar amb els visitants a l'Exposició.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Informar sobre el cannabis –efectes i riscos– i aspectes relacionats. ▪ Treballar possibles situacions que es poden trobar els joves, relacionades amb la substància. ▪ Identificar i analitzar críticament els principals factors que influeixen en les decisions dels joves de fumar “porros”. ▪ Potenciar la capacitat crítica i afavorir la presa de decisions autònomes i individuals. ▪ Trencar amb tòpics i creences errònies. ▪ Analitzar i reflexionar sobre la publicitat i les tècniques de màrqueting sobre aquesta substància.
Població destinatària	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Joves a partir de 15 anys.
Forma d'aplicació	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Visita a l'exposició: preferiblement de forma organitzada i en grups de 20 a 25 persones. ▪ Activitats complementàries: Grups de 20 a 25 joves. <p>* Es recomanable que els grups siguin homogenis en edat.</p>
Durada de les activitats	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Visita a l'exposició sense fòrum: de 20 a 30 minuts. ▪ Activitat 1(Visita amb fòrum): 60-90 minuts. ▪ Activitat 2 (I jo, què faig?): 60 minuts. ▪ Activitat 3 (De tòpics i altres contes): 90 minuts. ▪ Activitat 4 (El ramat d'ovelles): 30 a 45 minuts. <p>* Les activitats tenen una durada aproximada que depèn de les característiques del grup, la participació, l'exposició i aprofundiment del tema per part del monitor, etc.</p>
Perfil dels monitors de les activitats	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Educadors, professors, monitors, etc. amb experiència en el treball amb grups de joves i adolescents.
Àmbits d'aplicació	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Centres i entitats juvenils. ▪ Espais de trobada de joves. ▪ Centres educatius.

Per a l'aprofitament òptim de totes les possibilitats preventives i educatives de l'exposició, és aconsellable organitzar les visites guiades amb grups definits prèviament. El nombre idoni de visitants per grup és de 20-25 joves i es recomana que tinguin edats similars.

L'actitud del monitor durant la visita, i molt especialment en el debat posterior, ha de ser activa però neutra; no hi està per donar opinions personals ni molt menys per fer judicis de valor. En aquest sentit, cal evitar el discurs moralista i/o polític i no prendre posició "a favor" o "en contra" de la substància i la seva situació legal.

Durant la visita, el monitor ha d'ampliar l'explicació dels diversos temes tractats als plafons (recordeu que el tríptic que es facilita als participants té l'objectiu d'aprofundir en els temes que es treballen a l'exposició, donar resposta a tots els dubtes que vagin sorgint en el transcurs de la visita i afavorir la discussió de temes relacionats amb les temàtiques de l'exposició). El monitor ha de posar especial èmfasi en aquells punts que més controvèrsia creïn en el grup per tal de poder aclarir idees i trencar els tòpics existents (ex: terapèutica del cannabis, legislació, riscos...).

▪ **OBJECTIUS:**

- Adquirir informació sobre el cannabis i aspectes relacionats.
- Afavorir la presa de consciència sobre situacions viscudes o properes relacionades amb "el respecte", "la pressió de grup", "les decisions individuals", etc.
- Potenciar la creació d'un espai de reflexió i d'intercanvi de punts de vista entre els visitants de l'exposició.

▪ **MATERIALS:**

- Els 12 plafons de l'exposició.
- Tríptic informatiu.
- Paper i llapis (per a cada subgrup).
- Pissarra.

▪ **DESENVOLUPAMENT:**

Abans d'iniciar la visita, el monitor planteja el tema i explica els motius que fan que es dugui a terme aquesta activitat, a partir d'una breu exposició de la realitat social al nostre país relacionada amb el consum de cannabis, apel·lant a la gran controvèrsia i al gran volum d'informacions contradictòries que actualment ens arriben sobre aquesta substància.

Seguidament, es divideix el grup en subgrups de 3 o 4 persones per tal de facilitar el seguiment de la visita i evitar aglomeracions davant dels plafons. Els grups poden anar sortint a intervals d'uns 2-3 minuts. És recomanable acompanyar la visita amb materials de consulta sobre el tema perquè així els visitants que esperen el seu torn, o que ja han acabat la visita, puguin anar consultant els dubtes.

Un cop tots els visitants han passat per tots els plafons, es pot proposar que en els mateixos grups que s'han format per fer la visita, es debatin durant uns 10 minuts els aspectes que més els han cridat l'atenció i sobre els dubtes que els hagin anat sorgint durant la visita (és recomanable que un representant de cada grup prengui nota dels diversos comentaris que es facin per evitar l'excés d'uniformitat dels plantejaments, amb comentaris com: "jo el mateix que ell"). Després, el representant de cada grup llegeix les anotacions a la resta de visitants.

Un cop s'han posat en comú les aportacions de cadascun dels grups, s'obre un torn de paraules dedicat a tractar qualsevol dubte que els visitants refereixin sobre els continguts de l'exposició o d'altres relacionats amb el tema. Així mateix, pot ser que el monitor hagi d'ampliar conceptes, o proposar temes de reflexió que estimulin la participació si ens trobem amb un grup poc participatiu. S'ha de tenir en compte que el monitor ha d'adaptar les seves intervencions i la informació als interessos, necessitats i nivell de coneixement dels membres del grup per tal d'evitar dur a terme intervencions poc efectives o fins i tot contrapventives.

▪ **CONCLUSIONS:**

La informació és important per prendre una decisió de manera conscient, autònoma i raonada (cal saber buscar, contrastar, dubtar i reflexionar sobre allò que es diu, es llegeix, es veu, etc.).

Hi ha tantes opcions com persones, i de la mateixa manera que es respecten les persones s'han de respectar les seves opcions (almenys pel que fa al cannabis).

▪ OBJECTIUS:

- Proporcionar recursos per tal de poder fer front de manera efectiva a situacions de pressió de grup.
- Afavorir el procés de presa de decisions informada basada en l'anàlisi crítica de les alternatives de resposta.
- Promoure el respecte per a les opcions de no consum.
- Fomentar l'empatia, aprenent a reaccionar adequadament davant les situacions que es plantegin.

▪ MATERIALS:

- Fitxes dels personatges i diàlegs.
- Paper i llapis o bolígrafs (per cada subgrup).

▪ DESENVOLUPAMENT:

El monitor demana cinc voluntaris per representar una història, a cadascú se li assigna un personatge i es llegeixen les seves característiques (1). Un cop estiguin presentats tots els personatges, els voluntaris representen la història (*role-playing*) (2).

Després de la representació, es formen 5 subgrups i es reparteix la fitxa (1) "Presentació dels personatges i preguntes per respondre en grup". A cada subgrup se li assigna un dels personatges de la història. El grup ha d'analitzar la seva conducta i les conseqüències que comporta, tant per a ell com per als altres, a partir de respondre les preguntes plantejades.

(1) Presentació dels personatges i preguntes per respondre en grup (fotocopiar i donar una a cada grup):

Marc: Noi de 16 anys. Li agrada anar de festa i gaudir del seu temps lliure aprofitant el moment al màxim (com diu ell). Consumeix cannabis amb regularitat, normalment sempre en porta a sobre, i li agrada “compartir el bon rotllo” amb qualsevol persona que tingui al costat.

Preguntes:

- 1 Quina opinió manté en Marc sobre el consum de cannabis?
 - 2 Trobeu correcte la seva actitud vers els seus companys? Per què?
 - 3 Com creieu que fa que se sentin els seus companys?
 - 4 Quins poden ser els motius que fan que es comporti així?
 - 5 Si fóssiu en Marc, com us hauríeu sentit davant l'actitud d'en Pere?
I davant de la actitud que adopta la Marta?
-

Joan: 14 anys. Veí d'en Marc. Com que els seus pares són molt amics dels d'en Marc, des de petits van junts a tot arreu. Fuma cannabis només quan està amb en Marc, i no gaire, ja que si no es mareja i li acostumen a agafar baixades de tensió (pàl·lida).

Preguntes:

- 1 Quina opinió manté en Joan respecte el consum de cannabis?
 - 2 Trobeu correcta la seva actitud vers els seus companys? Per què?
 - 3 Quins creieu que són els motius per comportar-se així?
 - 4 Creieu que, realment, li agrada fumar? Per què creieu que ho fa?
 - 5 Si fóssiu en Joan, com us hauríeu sentit davant l'actuació d'en Pere?
I davant de l'actuació de la Marta o el Marc?
-

Pere: 16 anys. És molt esportista, i juga a l'equip de futbol del barri, on abans jugava en Marc. Ell no pren drogues perquè prefereix mantenir-se en forma i passar els caps de setmana practicant esports.

Preguntes:

- 1 Quina opinió manté en Pere sobre el consum de cannabis?
 - 2 Com creieu que se senten els seus companys davant la seva actitud?
Quines conseqüències ha tingut? Quin ambient ha generat?
 - 3 Creieu que, finalment, acaba fent allò que realment vol?
 - 4 Quins poden ser els motius que es comporti així?
 - 5 Com creieu que s'ha sentit en Pere davant l'actuació d'en Marc i en Joan?
I davant l'actuació de l'Anna?
-

Anna: Companya de classe d'en Marc. Té 16 anys. És una noia molt tímida. És bona estudiant i sempre pensa les coses dues vegades abans de prendre una decisió. Sent una especial simpatia per en Marc, el qual, a més, li sembla d'allò més atractiu.

Preguntes:

- 1 Quina opinió manté l'Anna sobre el consum de cannabis?
 - 2 Què genera la seva actitud vers els altres? Com fa que se sentin?
 - 3 Creieu que, realment, acaba fent allò que vol?
 - 4 Per què creieu que, finalment, accepta l'oferta d'en Marc?
 - 5 Si fóssiu l'Anna, com us hauríeu sentit davant l'actuació d'en Marc i en Joan?
I davant l'actuació d'en Pere o la Marta?
-
-

Marta: 17 anys. És la més gran del grup. Li agrada gaudir del temps lliure i sortir amb els amics, però és molt decidida i quan pren una decisió és difícil fer-la canviar d'opinió.

Preguntes:

- 1 Quina opinió manté la Marta sobre el tema del consum de cannabis?
 - 2 Què genera la seva actitud vers els altres? Com els fa sentir?
 - 3 Creieu que ha fet el que realment volia?
 - 4 Creieu que ha utilitzat una bona manera de negar-se a consumir? Per què?
 - 5 Com creieu que s'ha sentit la Marta davant l'actuació d'en Marc i d'en Joan?
I davant de l'actuació d'en Pere o l'Anna?
-

(2) Proposta de situació: (*Fer fotocòpies i donar-ne una a cada voluntari per a la representació; posteriorment es pot deixar una per subgrup com a recordatori per facilitar les respostes*)...

Dimecres 19:00 (Al parc)...

Marc: Hola nois! Mireu que tinc, és una marihuana de primera que m'ha passat un col·lega!

Joan: Sí, sí, ja veureu! És *superforta*!

Pere: Sí, ja ho veig, ja! Fas una cara vergonyosa...

Marc: Va home, no siguis així, Pere, és que li ha pillat la pàl·lida fa una estona, però ja està millor, oi que sí?

Joan: Sí, i tant, ja se m'ha passat. A vegades em marejo, però diuen que amb el temps, quan m'acostumi, ja se'm passarà. La veritat és que cada cop em passa menys!

Marc: Va, que aquí tinc un peta fet. Té, Anna, el vols encendre tu?

Anna: Bé, és que jo no sé..., la veritat és que no he fumat mai i...

Marc: Ah no? Doncs deus ser l'única! Això no pot ser! Té, fuma i ja veuràs..., no saps el que et perds!

Anna: Però es que jo...

Joan: Va, ja veuràs com t'agrada!

Pere: Jo no us entenc! Us passeu el dia fumant aquesta merda amb cara de *tontos*! Si veiéssiu el ridícul que feu! I a sobre dieu que us agrada!

Marc: I tu què, sempre tan perfecte! En el fons ets un avorrit que no sap divertir-se. La vida és curta, xaval!

Pere: Sí, és curta i no me la vull passar *atontat* mentre foto enlaire la meua salut. Passo de vosaltres! (*marxa*).

Joan: Va, passem d'ell, és un amargat!

Marc: (*es gira dirigint-se cap a l'Anna*): Té, Anna, vols foc?

Anna: És que no sé..., vols dir que no em farà mal?

Marc: Que va, dona! Si això es una planta natural amb milers d'anys d'història! A més, fins i tot la recepten els metges... Va, no pateixis, confia en mi!
(*L'Anna, finalment, fuma*).

Joan: Té, Marta (*li passa un altre peta*).

Marta: Mireu nois, per mi podeu fer el que vulgueu, però jo passo de fumar. No crec que ara sigui el moment ni el lloc per fer-ho.

Marc: Va, no siguis *tallarotllos* tu també!

Marta: No, no, si jo no us tallo el rotllo! Vosaltres feu el que vulgueu i gaudiu de la vostra "*maria*" i el vostre "*colocón*", jo m'estimo més no fumar, i ja sabeu que quan dic que no és que no.

Si es considera convenient i per tal que el monitor pugui parlar de diferents tipus de respostes (passiva, agressiva i assertiva) (vegeu l'annex 1), es poden plantejar les preguntes següents:

- Quines diferències hi ha entre l'actitud de l'Anna, en Pere i la Marta?
- Quina creus que és la forma més adequada de comunicar el que un vol fer? Per què?

Si es vol treballar la pressió de grup i possibles alternatives de resposta, vegeu l'annex 2. Es poden plantejar les preguntes següents:

- Sembla que l'Anna no estava molt convençuda de fumar... com podria haver mantingut la seva postura davant la pressió que li ha fet el Marc?
- I en Pere, com podria haver respost en comptes de "enfadar-se" i marxar?
- Penseu diferents formes de dir "no" davant la invitació d'algú per fer alguna cosa que no voleu fer...

▪ **CONCLUSIONS:**

Cada persona és diferent i s'ha de ser capaç de respectar totes les decisions (sigui igual a la pròpia o no).

El respecte en l'amistat parteix d'acceptar l'altre tal com és (les nostres opcions no tenen per què ser les millors, ni molt menys les úniques).

S'han de tenir clares les decisions personals i tenir prou habilitats perquè els altres les entenguin (sense deixar-se emportar, sense empenyar-se i sempre fent-se respectar i respectant l'altre).

L'amistat no implica compartir-ho tot, ni tenir els mateixos gustos, ni les mateixes idees, ni dur la mateixa roba, etc. L'amistat és l'afinitat i el respecte que hi ha entre dues persones, malgrat les seves diferències.

▪ OBJECTIUS:

- Evitar, disminuir o retardar l'aparició de problemes derivats del consum de cannabis.
- Conscienciar sobre els riscos del consum.
- Trencar tòpics.
- Promoure una actitud positiva de respecte vers la salut.
- Donar a conèixer recursos d'informació i assistència d'interès, disponibles dins la xarxa.

▪ MATERIALS:

- Aula d'informàtica amb ordinadors amb accés a internet (mínim un ordinador per grup) o bé materials impresos.
- Pissarra.

▪ DESENVOLUPAMENT:

Es proposen diversos enunciats basats en tòpics o creences errònies generalitzades sobre el tema del consum de cannabis (1).

Es tracta de potenciar la percepció del risc, especialment l'associat al context i al moment de consum.

Els enunciats s'han de confirmar o negar a partir de la consulta a pàgines web d'interès o de la recerca en materials impresos que tractin sobre aquesta temàtica.

Creences errònies (1):

- FUMAR PORROS ÉS MENYS DOLENT QUE FUMAR TABAC.
- EL CANNABIS ÉS TERAPÈUTIC; PER TANT, DEU SER BO PER A LA SALUT.
- EL CANNABIS RELAXA I ET FA SENTIR BÉ.
- MARIHUANA I HAIXIX SÓN EL MATEIX.
- TENIR PLANTES A CASA ÉS LEGAL.
- SI FUMES PORROS AL CARRER, NO PASSA RES.
- EL CANNABIS ÉS BO PER A TOTHOM.
- EL CANNABIS AJUDA A CONDUIR PERQUÈ VAS MÉS TRANQUIL.
- EL CANNABIS NO PROVOCA DEPENDÈNCIA.

Es proposa dividir el grup en parelles o grups reduïts (3-4 persones com a màxim). A cada grup se li assigna una idea o mite sobre el qual treballar. Aquests hauran de designar un representant que serà l'encarregat d'exposar a la resta de grups les respostes que ells han trobat i les conclusions a les quals han arribat (les respostes haurien de basar-se en la informació que hagin trobat consultant a internet).

Vegeu annex 3 per ampliar informació sobre tòpics treballats (respostes de suport per al monitor).

Pàgines d'interès:

www.ieanet.com

www.sindrogas.es

www.ub.es/siae/drogues

www.gencat.net/sanitat

www.fad.es

www.site-b.org

www.jishinet.fut.es

www.energycontrol.org (Pàgina sobre reducció de riscos per a més grans de 18 anys)

*Recordeu que les pàgines antiprohibicionistes i prolegalització de cannabis són per a majors de 18 anys.

Algunes d'aquestes són:

www.canamo.net

www.cannabis-med.org

<http://kalamudia.kender.es/>

www.lamarihuana.com

▪ **CONCLUSIONS:**

La informació és una eina molt útil per desmuntar tòpics. Informació no és creure's tot allò que et diuen... informar-se requereix implicació: escoltar, llegir, dubtar, contrastar, pensar... només amb una "bona" informació es poden prendre i mantenir les pròpies decisions.

OBJECTIUS:

- Potenciar l'anàlisi crítica del màrqueting i les tècniques de mercat per "vendre'ns" els seus productes i incrementar els seus beneficis.
- Sensibilitzar i conscienciar sobre la importància que té per a les indústries aconseguir joves clients.
- Trencar amb l'idea de cannabis associat a "alternatiu, natural, ecològic..." i fer palesa la "moda" que envolta aquesta substància i els grans beneficis que obtenen algunes indústries que hi estan relacionades.

MATERIALS:

- Pissarra.
- Paper i bolígrafs.

DESENVOLUPAMENT:

Es demanen un parell de voluntaris per llegir la situació següent. Abans, però, es presenten els personatges:

- El David és un noi que passa de modes, a ell li agrada anar una mica "en contra" d'això, detesta les marques i els *fashion victims*... pensa que hi ha coses més importants a la vida que la roba i com vesteix cadascú (encara que no suporta veure algú amb corbata). Al David li agrada una mica tot allò "alternatiu", reivindicatiu... anar contra el sistema imposat, les grans indústries i les multinacionals, el consumisme..., en resum, tot allò que embruta la societat i fa pensar menys, a la gent, en les coses importants... Porta roba i algún complement amb la fulla de *maria* (una mica, també, per provocar).
- El Carles és un noi que sol passar inadvertit, menys quan es posa aquells pantalons de quadres amb el jersei de "marca" que li va regalar la seva tieta (d'un trist i ranci color beix), la veritat és que no té cap sentit del ridícul...però a ell aquestes coses no li importen, i sí el que hi ha dins i la veritat és que el Carles té moltes coses dins seu... però d'això ja en parlarem un altre dia.

Situació:

David: Ostres, Carles, un altre cop amb aquest “uniforme”... que no tens sentit del ridícul?

Carles: Mira qui parla “d’uniformes”, ja t’has mirat, tu?

David: Mira, a mi em pots criticar moltes coses però mai no seré un *fashion victim*...

Carles: Vols dir que no? Només has de mirar al teu voltant... quants porten una samarreta com la teva? Quants aquest penjoll? I la bossa? Si sembleu un home-anunci d’un logotip!



Per treballar amb el grup (preguntes per suscitar el debat):

- Qui penseu que té raó, el Carles o el David?
- Què és per vosaltres anar a la moda? (la moda no és portar un determinat estil sinó anar com una majoria: “uniformat”).
- És més “alternatiu” el David per portar tot de coses amb la fulla de *maria*?

Feu la prova a classe... o allà on sigui:

- Quants porten alguna cosa que tingui la fulla de *maria* dibuixada? Quants no?
- Penseu quantes coses teniu (roba, complements, encenedors, pòsters, etc.) amb la fulla de *maria* dibuixada?
- Ara calculem quant hem de gastar per anar a la “moda”:
- Seleccioneu aquelles coses que teniu o us agradaria tenir (amb la fulla de *maria* o sense) després feu les sumes totals i compareu la diferència de preus entre ambdues columnes.
- Podeu fotocopiar aquest quadre o simplement, copiar-ho a la pissarra.

Amb fulla de <i>maria</i>	Euros	Sense fulla de <i>maria</i>	Euros
Samarreta	15	Samarreta	10
Bossa	24	Bossa	15
Mitjons	6	Mitjons	3
Penjoll	4	Penjoll	3
Encenedor (si en fem ús)	3	Encenedor (si en fem ús)	0.60
Tanga o bòxers	6	Tanga o bòxers	2.95
Mocador	7	Mocador	2
... afegiu altres coses			
TOTAL		TOTAL	

Això només és un exemple representatiu de tots els productes que s'han fabricat amb el logotip de “la fulla de *maria*” però hi ha un munt de coses més (gairebé de tot).

- Penseu que és casualitat que hi hagi tantes coses amb “la fulla de *maria*”?
- De qui creieu que és aquesta “lucrativa” idea?
- Qui es deu emportar tants beneficis?

■ **CONCLUSIONS:**

- La “parafernàlia” de productes amb el logotip de fulla de *maria* no és casual. Les grans indústries expertes en lucrar-se saben on hi ha un bon negoci i amb això no s'han confós. A més, associar la fulla amb conceptes com: ser alternatiu, ecològic, lliure, etc. fa que molts més joves s'apunten a aquesta moda. Si una colònia ens diu que si la utilitzem lligarem més, per què no ens poden vendre que amb una determinada samarreta serem més “guays”?
- Els joves són l'objectiu de moltes indústries: clients vulnerables amb una llarga vida de “fidelitat” per davant.
- Està molt bé mostrar allò que ens agrada (si ens agrada fumar per què hem amagar-ho?) però cal que siguem una mica autocrítics i conscients que el tema de “la *maria*” és una moda més...
- Anar a la moda no és cap delictes, però no cal creure's els missatges que ens venen els qui volen fer negoci amb nosaltres.
- Hi ha moltes pàgines d'internet (la majoria per a majors d'edat) on podeu veure la gran quantitat de productes que s'han creat entorn d'aquest tema (i molts més si el client n'és consumidor).

REFERÈNCIA TEÒRICA: Tipus de respostes. Assertiva/Passiva/Agressiva

Tenint en compte les relacions que les persones estableixen entre si, podem distingir entre tres estils de conducta: Assertiva, Passiva i Agressiva.

Segons el tipus de conducta utilitzada per comunicar-se, s'estableixen tipus de relacions determinades amb l'entorn i les persones que en formen part.

Les persones amb comportament **passiu** tenen moltes dificultats per expressar què pensen i què senten. Són incapaces de dir que no, fins al punt que en moltes ocasions permeten que els altres violin els seus drets abans que exposar el seu punt de vista.

Trets comuns del comportament passiu:

- 1 Evitar la mirada de l'interlocutor.
- 2 Parlar en veu baixa.
- 3 Estar tens.
- 4 Nervis (tics, moviments inapropiats...).

Aquesta conducta representa una falta de seguretat cap a un mateix, i això repercuteix en l'autoestima del mateix subjecte. Normalment aquest tipus de comportament va lligat a sentiments d'inferioritat, que alhora es veuen reforçats per les conseqüències d'aquesta conducta (cercle viciós).

Aquest és l'estil que segueixen l'Anna i en Joan (activitat 2)

Com a conseqüència d'aquest patró de conducta, un se sent incomprès:

- Et sents malament amb tu mateix.
- Poden aparèixer maldecaps, nervis... causats per la tensió.
- Els altres no arriben a comprendre'ns bé.

Per trencar aquest cercle viciós s'ha de començar per obrir-se i no tenir por d'expressar les opinions i sentiments. Cal tenir en compte l'altre, però estant segurs de què es vol i respectant les pròpies decisions.

Normalment, la gent que pren un patró de conducta passiu té moltes dificultats per dir *no*. Sovint no saben com fer-ho i acaben accedint a coses que en realitat no volen o a les quals són contraris per por de ferir els altres.

El patró de conducta **agressiu** intenta imposar el seu criteri per damunt de tot, costi el que costi. El que importa és vèncer, sentir-se guanyador, per sobre de l'altre (patró molt lligat a valors competitius).

Això sol provocar problemes de relació amb l'entorn, ja que si es tracta de manera agressiva algú, normalment la persona se sentirà agredida o atacada, i això no agrada a ningú, i molt probablement es poden trobar amb actituds de rebuig.

Aquest és l'estil utilitzat per en Pere i en Marc (Activitat 2).

Les persones que es relacionen així sempre fan la sensació de menysprear els altres, utilitzant gestos amenaçadors, llenguatge amb doble sentit i ofensiu, entre altres coses. Tenen una manera agressiva i despectiva de dir *no*, posant-se a ells mateixos per sobre de l'altre. Això fa que l'interlocutor se senti atacat i senti rebuig davant d'aquesta persona.

Normalment són persones que poden arribar a perdre el control fàcilment, molt irascibles i amb una baixa tolerància a la frustració.

No solen acceptar les crítiques gaire bé i generalment les consideren una ofensa personal.

Ser **assertiu** significa expressar directament el que es pensa o el que se sent de manera que no violi els drets dels altres, sense intentar imposar les opinions per la força, però sense deixar que els altres dominin. Cal tenir en compte les conseqüències del que es fa i del que es diu.

Aquest seria l'estil que ha utilitzat la Marta (activitat 2).

Es tracta de transmetre el que es vol sense que l'interlocutor se senti ferit o menyspreat. Això es pot aconseguir transmetent les idees de manera justificada i comprensible per l'altre.

Passos que es poden seguir per actuar de forma assertiva.

- 1 Pensar què es vol.
- 2 Pensar en les conseqüències de la pròpia conducta.
- 3 Actuar respectant els drets dels altres.

Per dir "no" de manera assertiva cal que es respectin tant les pròpies opinions i desigs com les dels altres. L'altra persona ha de poder arribar a entendre els motius personals.

Avantatges del comportament assertiu per a la pròpia persona:

- Un se sent millor quan expressa les seves opinions, tot i que no s'aconsegueixin altres objectius.
- Un aprèn a defensar-se bé en les seves relacions interpersonals.
- Augmenta la confiança en un mateix.
- Millora la relació amb els altres.
- Augmenta l'autoestima.

REFERÈNCIA TEÒRICA: Tècniques per dir “no” davant una oferta o invitació que no volem acceptar...

- **Tècniques per dir que “no” que poden ajudar a mantenir la pròpia postura:**

- 1 **Tècnica del disc ratllat:** Repetir la fórmula davant la insistència.
Ex: “Ja ho sé tot això que em dius, però jo no vull fumar.”
- 2 **Tècnica d’aplaçar la resposta:** Consisteix a donar llargues.
Ex: “Ara mateix tinc moltes coses a fer, després...”
- 3 **Tècnica de l’acord assertiu:** Aliar-se amb l’altre i admetre que té una part de raó, encara que aquesta no sigui la qüestió.
Ex: “Sí, ja sé que aquesta *maria* està molt bona i que fumar és una experiència increïble, però jo no en vull.”
- 4 **Tècnica de trencament del procés:** Tallar amb una frase curta i contundent.
Ex: “Mira, no segueixis per aquí, jo passo de fumar i no en vull parlar més.”
- 5 **Tècnica de la pregunta assertiva:** Incitar a la crítica i utilitzar la informació obtinguda per la nostra argumentació.
Ex: “Per què vols que fumi? Perquè no em senti un avorrit? No et preocupis no ho sóc ni molt menys m’hi sento, tu ja em coneixes...”
- 6 **Tècnica per processar una relació de canvi:** Desplaçar el centre d’atenció a temes més importants.
Ex: “Sí, aquesta *maria* és molt bona, però vols dir que cal fumar abans d’entrar a classe?”
- 7 **Tècnica de la ironia assertiva:** Respondre positivament a la crítica hostil.
Ex: “Doncs si ets tan home, millor que t’ho fumis tot tu, si no, no et farà res i em sentiria culpable.”
- 8 **Tècnica del retard assertiu:** Retardar la resposta a la crítica fins que l’interlocutor es tranquil·litzi.
Ex: “Mira, val més que et relaxis, jo passo de pressions, quan estiguis més calmat, en parlem.”

ANNEX 3

REFERÈNCIA TEÒRICA: Respostes de suport per al monitor: algunes idees i informació sobre tòpics al voltant del cannabis.

- FUMAR PORROS ÉS MENYS DOLENT QUE FUMAR TABAC.

El cannabis fumat conté els mateixos components cancerígens que el tabac. Per altra banda, quan es fuma un porro, normalment: no s'utilitza filtre, les calades són intenses, el fum es reté (cosa que no serveix per res, ja que el THC s'absorbeix ràpidament) i s'apura la cigarreta; per tant, se'n fa un consum de més risc. A més, si a tot això s'hi afegeix que en el porro generalment es barreja cannabis amb tabac...de cap manera es pot dir que fumar porros sigui menys dolent. Per contra, s'ha de tenir en compte la dosi i la freqüència de consum (quantitat de porros *versus* quantitat de cigarrets). En tot cas, i com passa sempre, les comparacions són odioses i no porten enlloc; cada substància té les seves particularitats i els seus riscos. Més informació: www.ub.es/siae/drogues

- EL CANNABIS ÉS TERAPÈUTIC, PER TANT, HA DE SER BO PER A LA SALUT.

El cannabis té efectes terapèutics (més informació a www.farmaceuticonline.com), però que un producte sigui beneficiós per a alguns malalts no vol pas dir que una persona sana hagi de prendre'n, i tampoc no vol dir que la substància sigui innòcua. Per exemple: sabem que "l'aspirina" va bé quan tens maldecap, però això no justifica que s'hagi de prendre una aspirina cada dia si no es té cap dolor, en tot cas, el que s'aconseguirà serà patir una úlcera d'estómac.

- EL CANNABIS RELAXA I FA QUE ET SENTIS BÉ

Els efectes de totes les substàncies depenen de tres factors: la mateixa substància (dosi, freqüència, tipus, etc.), la persona (aspectes físics i psíquics, vulnerabilitat, expectatives...) i l'ambient (moment, espai, si està sol o acompanyat, etc.). Així, podem trobar que diferents persones troben diferents efectes de les substàncies, i fins i tot una mateixa persona pot obtenir-ne de diferents en diferents moments.

Més informació: www.ieanet.com

- MARIHUANA I HAIXIX SÓN LA MATEIXA COSA.

Molta gent diu que consumeix una substància natural, una planta, etc. quan en realitat el que fuma és haixix. Aquest s'obté de la resina de la planta premsada i, per tant, té més concentració de THC. La realitat, però, és que l'haixix que es troba al carrer està, generalment, molt adulterat. Així l'haixix que consumeixen molts joves conté baixes proporcions de la pròpia substància -i per tant, de THC- que es barregen amb

d'altres productes com plàstics, fems, etc. Aquest fet provoca que, la marihuana –que normalment prové de l'autocultiu- tingui una major proporció de THC degut a dues raons bàsicament: la no adulteració de la substància i la manipulació de les llavors.

Més informació: www.energycontrol.org (Pàgina sobre reducció de riscos per a més grans de 18 anys)

- TENIR PLANTES A CASA ÉS LEGAL.

És habitual sentir que els adolescents diuen: “fins a tres plantes és legal”. No hi ha cap mena de llei ni normativa que inclogui aquesta afirmació. Segons la legislació espanyola, només el consum propi en espais privats i la compravenda de llavors és legal. El codi penal considera delictes el cultiu de la planta. Més informació: www.sindrogas.es

- SI FUMES PORROS AL CARRER, NO PASSA RES.

Fumar a la via pública comporta una sanció administrativa (multa) d'un mínim de 300 euros. L'única alternativa a pagar la multa és sotmetre's a un tractament de deshabituació. En tot cas, cal saber que si el consumidor és menor, els cossos de seguretat tenen l'obligació d'avisar els pares o tutors. Més informació: www.sindrogas.es

- EL CANNABIS ÉS BO PER A TOTHOM.

El cannabis com qualsevol droga, té els seus riscos i està especialment contraindicat en els casos següents: embarassades, persones amb alguna mena de trastorn o malaltia mental, persones que pateixen del cor, amb problemes respiratoris, ansietat... i, en general, es desaconsella el consum per part d'adolescents, ja que aquests encara estan madurant física i psicològicament.

- EL CANNABIS AJUDA A CONDUIR PERQUÈ VAS MÉS TRANQUIL.

No hi ha estudis concloents sobre el tema. N'hi ha que diuen que després d'un consum petit i si passen unes 3 hores, no afecta la conducció. En qualsevol cas, les habilitats que es necessiten per conduir (atenció, concentració, coordinació psicomotriu, reflexos, capacitat de resposta...) sí es troben alterades i/o disminuïdes sota l'efecte del cannabis, per tant, es desaconsella totalment la conducció o l'ús de maquinària perillosa o altres activitats de risc (escalar, pujar a una bastida, etc.).

- EL CANNABIS NO PROVOCA DEPENDÈNCIA

El cannabis provoca dependència psíquica (la persona s'habitua a fumar) i molts parlen també d'una dependència física (l'organisme s'adapta a la substància) amb una síndrome d'abstinència moderada quan es deixa el consum (irritabilitat, dificultats per dormir, malestar...).

ANNEX 4

Bibliografia:

Bobes, J., Calafat, A. (2000) Monografía Cannabis. Adicciones Vol. 12, suplement 2.

Cannabis ¡Hasta dónde! (2000) Iª Jornadas de Expertos en Cannabis de la Comunidad de Madrid.

Calafat, A. "Cannabis" (2004) Fullet del Plan Nacional sobre Drogas. Ministeri de l'Interior.

Sánchez, L. (1998). Tiempo de Ocio. Guía para mediadores juveniles. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).

Guia per a la prevenció i el control del tabaquisme des de l'àmbit pediàtric.(2003) 19 Quadern de Salut Pública. Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social.

Prospecte de Cannabis per a ús terapèutic. www.farmaceuticonline.com

"Que ruli... Manual per a mans properes al cannabis" (2003) Material sobre cannabis. Equip de Prevenció de Drogodependències de l'Ajuntament de Sta. Coloma de Gramenet, Programa Prevenció de l'Ajuntament de Parets del Vallès, ASAUPAM, Generalitat de Catalunya. Direcció General de Drogodependències i Sida.

Fernández Rodríguez, V. "Cannabis. Información y Riesgos" (2003) Material sobre cannabis. Sasoia, Educación para la Salud y Prevención de Drogodependencias,S.L. (Vizcaya)

Webs d'interès:

www.mir.es/pnd

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Hi trobareu informació epidemiològica, dades sobre control de l'oferta, publicacions, documents, etc.

www.pdsweb.org

Pàgina de PDS (Promoció i Desenvolupament Social). Trobareu informació sobre l'entitat, programes, projectes, materials, informació sobre substàncies així com links a d'altres pàgines d'interès.

www.ieanet.com

Instituto para el Estudio de las Adicciones. Associació que distribueix informació especialitzada sobre drogues adreçada tant a professionals com a la població general. Té seccions específiques per a infants, pares i professors.

www.sindrogas.es

Pàgina del Plan Nacional sobre drogues adreçada a joves.

www.ub.es/siae/drogues

Pàgina d'informació sobre alcohol, cocaïna, cannabis i drogues de síntesi. També disposa d'un servei d'atenció i consulta personalitzada per correu electrònic.

www.gencat.net/sanitat

Web de Sanitat i Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya.

www.gencat.es/joventut

Web de la Secretaria General de Joventut de la Generalitat de Catalunya.

www.fad.es

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. Conté informació interessant sobre publicacions i accions que promou la fundació.

www.site-b.org

Grup de professionals i joves de Fundació Salut i Comunitat que porten a terme diferents projectes preventius sobre drogues i sexualitat.

www.joves.org

Associació: Jóvenes por la igualdad y la solidaridad. Treballa temes de salut entre d'altres.

www.energycontrol.org

Pàgina sobre reducció de riscos (per a més grans de 18 anys)

Col·lectiu que, independentment de si consumeixen o no, ofereixen informació sobre drogues a fi de disminuir els riscos del consum.

Un programa de:

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 **Agència de
Salut Pública**

Ajuntament  de Barcelona

Pla d'Acció sobre Drogues

En conveni amb :

 **PDS**
PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

Finançat per:

 **MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO**

SECRETARÍA GENERAL
DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS