

Consideracións xerais . . . . .	1
Listaxe de actividades . . . . .	8
Técnicas para utilizar na aula . . . . .	9
1 • ¿que como son eu? . . . . .	17
2 • ¿como me vexo?¿como me ven? . . . . .	21
3 • ti es única. ti es único . . . . .	25
4 • Susie. . . . .	29
5 • o escaravello peloteiro . . . . .	33
6 • pirámide das necesidades . . . . .	36
7 • superfluo . . . . .	40
8 • estratexias da publicidade . . . . .	42
9 • as aparencias enganan . . . . .	45
10 • realidade/ficción . . . . .	47
11 • adiviña adiviñanza. . . . .	49
12 • retrato robot . . . . .	51
13 • contrapublicidade . . . . .	53
14 • a arrasadeira . . . . .	57
15 • definición. . . . .	62
16 • dictado en grupo . . . . .	64
17 • xatentendo.com . . . . .	67
18 • rapeando . . . . .	71
19 • capitán Haddock . . . . .	73
20 • ditos e costumes . . . . .	81
21 • a crúa realidade . . . . .	85
22 • descubre a outra metade . . . . .	88
23 • salto do cabalo . . . . .	90
24 • a entrevista . . . . .	93
25 • ábrese a sesión, preside... . . . . .	96
26 • a manipulación . . . . .	100
27 • Bart Simpson . . . . .	102
28 • dereitos . . . . .	104
29 • dereitos 2. . . . .	106
30 • non te deixes intimidar . . . . .	110
31 • a liña de ocio . . . . .	113
32 • a liña de ocio 2 . . . . .	114
Bibliografía . . . . .	117
Enderezos de internet . . . . .	125



**Prevención** etimoloxicamente *quere dicir “ acción e efecto de pre-  
vir, preparar e dispoñer con anticipación as cousas para un fin, evi-  
tar ou impedir unha cousa, prepararse para o que poida suceder,  
anticiparse a ....*, son múltiples as definicións de prevención que se  
están a dar. **Entendemos por prevención de drogodependen-  
cias o conxunto de estratexias que teñen como obxectivo eli-  
minar ou reducir ó máximo a aparición de problemas rela-  
cionados co uso indebido de drogas.**

Os **obxectivos** da prevención *serían nesta orde: **acadar que os  
mozos non consuman; se o fan, atrasar ó máximo a idade  
dos primeiros consumos; previr o paso dun uso experimental  
a un abuso de substancias; e por último se se produce o con-  
sumo, que este implique o menor risco posible ou estea aso-  
ciado a situacións de menor risco.***

Estes materiais están concibidos como ferramentas que faciliten o  
crecemento e maduración do alumno, traballando non só concep-  
tos e contidos ó respecto, senón tamén estratexias que lle permitan  
incrementar a súa asertividade, afrontar situacións conflictivas,  
resisti-la presión de grupo; favorecendo pola súa vez a adquisición  
de habilidades de comunicación e resolución de problemas.

Pretendemos que para eles resolver problemas e tomar decisións  
sexa algo asumido como normal dentro do seu propio proceso de  
crecemento. Que estas ferramentas lles favoreza quererse e acep-  
tarse a si mesmos e ós demais con esas “individualidades” que os  
fan diferentes sen necesidade de recorrer a substancias externas a si  
mesmos para ter unha sensación pracenteira, enfrontarse a situa-  
cións complicadas / desagradables para eles: enfrontar unha crises  
de adolescencia, a ruptura dunha parella propia ou do núcleo de  
referencia; uns estudos que non van ben, un futuro sen perspecti-  
vas ou a problemas xeracionais que son incapaces de enfrontar de  
maneira efectiva.

*O noso obxectivo, polo tanto, non é só que os mozos se anticipen ós  
problemas que poidan xurdir por convivir nun mundo con drogas (as  
dos nosos tempos, xa que con cada cultura existiu e existe a utiliza-  
ción dunhas drogas determinadas), senón que eles tamén se res-  
ponsabilicen da súa propia vida no sentido máis amplo da palabra.*

*Que teñan ferramentas para favorecer e atopar o seu propio benestar  
psicolóxico (aceptándose a si mesmos, queréndose, sendo máis aser-  
tivos..), físico (coidando os seus hábitos alimenticios, do sono, mello-  
rando o seu estilo de vida....) e social sendo capaces de aceptar e  
cambiar o seu contorno sendo eles mesmos, non deixándose influen-  
ciar por todo aquilo que poida coartar a súa liberdade individual.*

A prevención non é por tanto, soamente, que uns poucos se anticipen, que os propios mozos se preparen para o que lles poida suceder. Senón que todos, e moi especialmente eles, se autorresponsabilicen da súa propia saúde. De aí que para nós a prevención non poida deixar de formularse, e menos a estas idades, como educación para a saúde. Entendendo por **educación para a saúde o desenvolvemento integral do individuo**: cobertura de necesidades básicas, autonomía persoal autorresponsabilidade das súas accións, capacidade para facer / recibir críticas, autoestima, capacidade de toma de decisións, tolerancia á frustración, aceptación de normas... Sendo **obxectivos da EPS o desenvolvemento de hábitos e costumes sáns**; que os adolescentes rexeiten as pautas de comportamento que non leven consigo a consecución dun benestar físico e mental.

Os niveis de prevención dende os que podemos actuar son os xa coñecidos como prevención primaria, secundaria e terciaria; e segundo unha versión máis recente:

- **Prevenición universal**: que se refire ó conxunto de actuacións dirixidas a que non se produza o consumo de drogas
- **Prevenición selectiva**: cando pretendemos que se retarde o seu inicio. Vai dirixida a un subgrupo de mozos / adolescentes que teñen un maior risco para o consumo
- **Prevenición indicada**: cando partimos de que xa se produciu o consumo e os nosos obxectivos van encamiñados a que se deteña ou, no seu defecto, se realice dunha forma menos prexudicial para o suxeito e o seu contorno.

## ADOLESCENCIA

A adolescencia é un período de cambio, ambivalencia, descubrimentos, experimentación, contradicións... Onde a busca de independencia choca con desexos de dependencia, desembocando en conflitos persoais e interpersoais, tanto dentro do núcleo familiar, como social ( grupo de amigos, escola...) que lle esixen reformular os seus propios valores, intereses e relacións afectivas.

É unha etapa na que con frecuencia “se lles trata como nenos e se lles esixe como adultos”. Dificultándolles o dereito a equivocarse e a responsabilidade de gobernar as súas propias accións, a experimentar e aprender desas vivencias, de forma que se potencien / favorezan o desenvolvemento das súas capacidades.



Non lles gusta a súa propia imaxe corporal, non aceptan o seu corpo e os cambios físicos da pubertade á adolescencia os viven de forma conflictiva.

A sexualidade é un tema que falar del, en moitas familias, custa por igual a pais e fillos e crea nos adolescentes dúbidas, contradicións importantes que en ocasións se resolven con experimentacións temperáns das que o adolescente non sae gratificado. Cunha evolución manifesta, que vai dende o autoerotismo ata a heterossexualidade xenital adulta.. Sendo neste momento a escola, como medio educativo, a que cada vez máis se encarga de facilitar un punto de encontro no que resolver dúbidas e aclarar unha información en moitos casos totalmente contradictoria.

Poderíamos dicir que entre as características da adolescencia están a busca de si mesmo e da identidade persoal, tendencia a relacionarse co grupo de iguais, que desemboca nunha separación progresiva dos pais non só física senón tamén de posicionamentos de vida. Cunha actitude social reivindicativa, desubicación temporal (con problemas para conceptualiza-lo tempo) e un posicionamento de urxencia ante calquera demanda / situación tendo grandes dificultades para tolera-la postergación.

Neste período de vida a forma de expresión conceptual típica maniféstase a través de contradicións sucesivas con respecto a tódalas manifestacións das condutas dominadas pola acción, con constantes fluctuacións do humor e do estado de ánimo que en ocasións, non sempre, poden implicar problemas/trastornos do comportamento.

Na medida que os adultos aceptemos estas “peculiaridades” típicas dos adolescentes e sexamos capaces de recoñecer a súa validez e eficacia como persoas, poderemos facilitar o seu proceso evolutivo cara á identidade buscada, e deste xeito colaborar na formación dunha personalidade máis san.

Varias teorías relacionan ós adolescentes ( aínda que tamén lle pode ocorrer de igual modo ós adultos) coa hipótese da **invulnerabilidade percibida**, ou o que é o mesmo: **a crenza absoluta de que “iso a min non me vai ocorrer”**. A crenza de que eles non van ter nunca un accidente de tráfico (aínda que non leven casco cando van en moto, ou conduzan baixo o efecto de substancias ou sen durmir..) Que é imposible un embarazo non desexado como consecuencia das súas relacións sexuais ou o contaxio dunha enfermidade de transmisión sexual, aínda que nas mesmas nunca tomen as medidas preventivas necesarias.

É como se por seren mozos estivesen vacinados contra calquera risco ou situación prexudicial para eles e por tanto expóñense sen maior problema de forma repetitiva a estas situacións.

Para entendela un pouco mellor teríamos que ter presente unha das leis básicas da aprendizaxe cando nos di que a nivel conductual / comportamental as persoas aprendemos e nos comportamos con relación ó número de reforzos positivos e negativos que recibimos ó longo da nosa vida. Cando observamos, experimentamos que unha decisión ou comportamento noso implica consecuencias agradables, gratificantes para nós, temos unha maior tendencia a repetilo. Se percibimos que algo nos vai traer consecuencias negativas non desexadas, hai unha maior probabilidade de que esa conducta non volva repetirse, pero para os mozos os reforzos teñen que ser inmediatos; senón tenden a extinguirse como tales e deixan de producir os efectos desexados pola demora da recompensa.

O concepto de reforzo conxuntamente co de invulnerabilidade percibida ten moito que ver coa **percepción de risco: maior ou menor exposición a unha situación concreta, sentimento de inexistencia de problema con respecto as súas condutas**, e en consecuencia cunha maior probabilidade de que haxa exposición a situacións prexudiciais para a súa saúde.

**Se os mozos pensan que son invulnerables ante determinadas situacións de risco, perciben que as substancias non son malas para eles e experimentan o efecto pracenteiro das substancias de forma inmediata (reforzo positivo) é moito máis doado que se inicien e manteñan no seu consumo.** As consecuencias do consumo son probabilísticas e a longo prazo, mentres que o benestar, pracer, recompensa que se lles atribúe é inmediato ó seu consumo.

Se temos en conta estes dous conceptos, **invulnerabilidade e percepción de risco**, como característicos da adolescencia, veremos con maior facilidade a importancia de que teñan un coñecemento real sobre as substancias e os seus efectos, proporcionándolles información útil, crible e non moralista en función da idade dos mozos ós que vai dirixida. Tendo sempre como obxectivo que esa información lles permita tomar decisións individuais sen a presión do grupo / contorno, e sen os propios nesgos que cada sociedade asumiu e transmitiu ó longo dos tempos (drogas duras / drogas brandas, legais ou ilegais igual a boas ou malas). Adxudicándolle por unha clasificación social ou legal, maior prexuízo ou beneficio para a saúde, algo que dista moito de ter relación cos efectos reais das substancias.

Outros **factores de risco, situacións que favorecen o consumo de drogas**, serían:

- Por curiosidade, atracción, experimentación.
- Influenza do grupo de iguais / presión de grupo. Fano os amigos, para non desentoar, faise no meu ambiente, faino moita xente, por non facer o ridículo.
- Por aburrimiento.
- Para sentirme importante, superior.
- Para evadirme.
- Por existencia de problemas persoais, familiares, escolares

Os **factores de mantemento** englobarían tódolos anteriores e poderíamos engadir a maiores:

- Gustoume a primeira vez
- Ignorar / non crer nas consecuencias reais (dependencia física / psíquica, patoloxías asociadas)
- Para sentirse mellor
- Para estimularse
- Para fuxir dos problemas
- Para pasalo ben
- Por non poder deixalo

Coñecendo os factores de inicio e mantemento do consumo de substancias e de cara á prevención, igual de importantes son **aqueles que van facilitar que os mozos opten por non consumir drogas**, son os **factores de protección** que os adolescentes que non consomen viven como importantes para non facelo:

- Percepción de risco para a súa saúde. Concepto de maior perigosidade do abuso de substancias.
- Menor aceptación das substancias como alternativa individual e social asociada ó ocio e tempo libre.
- Aceptarse a si mesmo e sentirse capaces de resolver os seus problemas, non crendo que as drogas lle solucionen os mesmos.
- Capacidade de resistencia ó grupo ( maior responsabilidade individual para tomar decisións e maior capacidade para facelo).
- Veno innecesario para eles.
- Medo a non poder deixalo.

Outro concepto / variable relacionada coa xuventude e os seus comportamentos, que non por menos coñecida deixa de ser menos

importante é o concepto de **resiliencia**. Esta máis que demostrado que existen uns factores de risco asociados ó consumo de drogas. Factores externos e internos que dende a perspectiva de prevención tradicional é importante eliminar ou controla-la exposición ós mesmos.

**Resiliencia ten que ver con competencia, a capacidade humana para saír fortalecido ante situacións adversas, desenvolvendo conductas / comportamentos adaptativos ás mesmas.**

Dende esta perspectiva a promoción /prevención da saúde vai dirixida a fomenta-la resiliencia en lugar de centrarse nas desvantaxes individuais ou da sociedade.

Existen riscos, conflitos persoais e dentro da propia unidade familiar. O paro, a falla de expectativas, o grupo de iguais, o desexo de experimentar novas sensacións incluso as drogas é imposible facelas desaparecer dun plumazo. Mentres as circunstancias adversas estean presentes dentro da nosa sociedade e dado que os mozos teñen que vivir dentro dela, é importante que coñezan os riscos cos que teñen que convivir e ademais é responsabilidade de todos capitalos para afrontar esas situacións o mellor posible. ¿Como? :

- Axudándolles a coñecerse a si mesmos e aceptarse como son.
- Dándolles a oportunidade de experimentar novas sensacións que lle permitan ter experiencias positivas e negativas, facilitándolles a vivencia de sentimentos persoais de autoeficacia de forma que se incremente o seu nivel de asertividade / autoestima.
- Fomentando a autonomía persoal que lles vai permitir ter un sentimento de autoeficacia / independencia dende as idades máis temperás, deixándolles que sexan eles os que resolan os seus problemas ou a non consecución dos seus obxectivos.
- Facilitándolles ferramentas para que todo o anterior sexa moito máis doado para eles, tanto dentro da propia unidade familiar como dende a escola e sociedade en xeral. Formándoos / capacitándoos en habilidades de comunicación, resolución de problemas, técnicas de afrontamento de situacións difíciles, de autocontrol, de relaxación...

Partindo da teoría da resiliencia, poderíamos formular como factores de risco poderían converterse en factores de protección se os adolescentes tivesen un coñecemento claro dos mesmos e estivesen preparados para afronta-las circunstancias adversas.

## SOCIEDADE E DROGAS

As actitudes e crenzas persoais con respecto ás drogas son tamén un factor importante para o inicio no consumo de drogas, pero non é un fenómeno que apareza coa adolescencia, tamén ten que ver co contorno, sociedade na que lles tocou vivir.

Unha actitude positiva cara ó consumo e/ou abuso de substancias dentro da unidade familiar vai favorecer unha actitude positiva cara ó grupo de iguais no que se dean este tipo de conductas, e en consecuencia, aínda que non é causa-efecto, unha maior posibilidade de establecer relacións permanentes cun grupo no que o consumo de substancias forme parte da pauta de convivencia, diversión, relación. O que pode favorecer/facilita-lo consumo nun momento determinado para calquera adolescente e/ou o mantemento do mesmo.

A resistencia de gran parte da nosa sociedade a considerar substancias como o tabaco e o alcohol como drogas (incluso clasificándoas socialmente como drogas brandas) sen acepta-la insalubridade das mesmas, pode facer pensar a moitos nenos / adolescentes que non son substancias nocivas para a nosa saúde ou que son menos malas. Cando por todos son coñecidos os seus efectos non soamente a nivel orgánico (cancro de pulmón, estómago, cirrose. así como outras enfermidades directamente asociadas co abuso das mesmas) senón tamén psicolóxicos (trastornos da personalidade, dependencia, psicoses reactivas,..) e sociais como o incremento dos accidentes laborais e de tráfico, malos tratos familiares, perdas importantes por absentismo laboral e , entre outros, un incremento importante do gasto sanitario por tratamentos directamente asociados ó abuso de substancias psicoactivas.

Aprendemos por imitación e por modelado aquilo que nos interesa do que vemos facer ós demais. Pero a aprendizaxe vicaria ( aprendizaxe por observación) tamén forma parte da instauración de múltiples comportamentos que adquiren os nenos sen que os maiores que estamos ó seu redor teñamos intención / coñecemento de que lles estamos ensinando un comportamento determinado, favorecendo unha actitude concreta ou alimentando unha crenza equivocada.

**De aí a importancia do comportamento en xeral de pais, persoas significativas do contorno do neno / adolescente, e máis concretamente con respecto a determinadas conductas que poidan ter con respecto ó uso / abuso de substancias psicoactivas máis socializadas (alcohol, tabaco, cannabis, benzodicepinas..) tanto no ámbito familiar como nos medios de comunicación de masas, publicidade...etc.**

Nº	TÍTULO	OBXECTIVOS	MODELO/TEORÍA	VARIABLES	TECNICAS
1	¿Qué como son eu?	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoestima, autoconceito	Personas
2	¿Cómo me vexo? ¿Cómo me ven?	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoestima, autoconceito	Personas
3	Ti es única. Ti es único	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoestima, autoconceito	Personas
4	Susie	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Toma de decisións	Personas
5	O escaravello peloteiro	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades sociais	Personas
6	A pirámide das necesidades	Modificar actitudes	Necesidades xerárquicas (Maslow)	Influencias persoais e sociais	Grupos
7	Superfluo	Modificar actitudes	Necesidades xerárquicas (Maslow)	Influencias persoais e sociais	Personas
8	Estratexias da publicidade	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Personas
9	As aparencias enganan	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Personas
10	Realidade/Ficción	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Personas
11	Adiviña adiviñanza	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Grupos
12	Retrato robot	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Grupos
13	Contrapublicidade	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Grupos
14	A arrasadeira	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Personas
15	Definición	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Toma de decisións	Grupos
16	Dictado en grupo	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
17	Xateentendo.com	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupo
18	Rapeando	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
19	Capitán Haddock	Modificar actitudes	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Grupo
20	Ditos e costumes	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Personas
21	A crúa realidade	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Personas
22	Descubre a outra metade	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Personas
23	Salto do cabalo	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
24	A entrevistista	Modificar actitudes	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Personas
25	Ábrese a sesión, preside...	Modificar actitudes	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
26	A manipulación	Competencias sociais	Estilos vida e factores risco (Calafat)	Relacións cós compañeiros	Personas
27	Bart Simpson	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Asertividade	Personas
28	Dereitos	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Asertividade	Personas
29	Dereitos 2	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Asertividade	Personas
30	Non te deixes intimidar	Competencias sociais	Estilos vida e factores risco (Calafat)	Relacións cós compañeiros	Personas
31	A liña de ocio	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Presión de grupo	Personas
32	A liña de ocio 2	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Presión de grupo	Grupos



Nestes materiais atoparédesvos con algúns conceptos que pola vosa experiencia profesional estades acostumados a traballar: metodoloxía, estratexia, técnica e habilidade:

- **Metodoloxía:**

Ciencia do método. Procedemento para ensinar algo. Que facer cando xa eliximos tema e contido. Pasos, medidas a tomar e recursos necesarios para acadar uns obxectivos previamente definidos.

- **Estratexia:**

Arte, habilidade para dirixir un asunto. Que estilo xeral de acción imos manter.

- **Técnica:**

Conxunto de regras prácticas. Modos e procedementos dos que se serve unha ciencia ou un acto. Medios que van servir para lograr un mellor aprendizaxe de contidos, aptitudes e/ou comportamentos.

- **Habilidade:**

Capacidade para dicir ou facer algo. Disposición para unha cousa. Destreza.

En moitas das fichas destes materiais xa se indica que hai que facer e incluso as técnicas que se poden utilizar para conseguir os obxectivos previstos. Con isto pretendemos facilitar e orientar o voso traballo; de todos modos vós sodes os que tedes a derradeira palabra para introducir as modificacións que considere des oportunas. A vosa experiencia, coñecementos e preferencias, así como un maior coñecemento do grupo co que ides a traballar, serán determinantes á hora de elixir unha técnica.

De seguido pasamos a describir algunhas das técnicas que vos propoñemos para utilizar nas fichas destes materiais cos vosos alumnos, pero antes quixeramos lembrar que como norma xeral de aplicación de calquera técnica grupal, cómpre que teñamos en conta que:

- Antes de utilizar unha técnica de grupo é imprescindible **coñecer o seu fundamento teórico, estrutura, dinámica e modo de aplicación.**
- Se se descoñece a técnica, é preferible **seguir-las indicacións** e pasos que se propoñen. Con experiencia na aplicación da mesma se poderán **intentar adaptacións diferentes.**

- Unha técnica grupal funciona mellor na medida na que os alumnos se sintan **implicados, interesados e cooperen** activamente na actividade.

As técnicas grupais vannos permitir traballar dun modo máis eficaz e lúdico os contidos que se van abordar: pensamento creativo; facer e recibir críticas; presión de grupo; toma de decisións; autoestima e autoconceito; asertividade, entre outros.

### TÉCNICAS GRUPAIS

#### XOGO DE ROLES \* Role - Playing

- **¿En que consiste?**

Na representación dunha situación previamente definida. As persoas que participan no xogo como actores pretenden transmitir ó grupo o feito como si fora unha realidade. Cada actor elixe un papel, sendo a representación libre e espontánea, preferentemente, sen uso de guións nin de ensaios previos. O resto do grupo representa o rol de espectadores.

- **¿Que se pretende?**

Aborda-lo tema dun modo vivencial, facilitando a identificación coa situación que se representa, tanto por parte dos actores como dos alumnos que están a observa-la escena. Facilita o compartir unha situación determinada como se fora real, para posteriormente poder discutir sobre o tema cun maior coñecemento, acercamento e comprensión do mesmo.

- **¿Cómo facelo ?**

- 1 Pedir **voluntarios, ou invitar** ós que vaian participar no xogo de roles.
- 2 Explicar que se quere **“destacar”** para aclarar e entender con maior facilidade o tema que se estea a tratar. Encadra-la escena.
- 3 A información que o profesor dea ó grupo sobre o que hai que facer debe ser **clara, concreta e precisa.**
- 4 Pódese pechar en maior ou menor medida os personaxes, pero **non** hai que dar **guións pechados** como en teatro. Serán os propios **“actores”** os que deberán dar vida e facer evolucionar os seus personaxes e situacións.
- 5 Indicar ós espectadores que se busca, **que deben observar.**
- 6 **As veces non se indica** previamente ós espectadores o **obxectivo do xogo de roles** co fin de utiliza-lo factor sor-



- 6 As veces non se indica** previamente ós espectadores o **obxectivo do xogo de roles** co fin de utiliza-lo factor sorpresa como elemento dinamizador.
- 7** Analízase a representación, non se critica ós participantes. **Pídese respecto e reforzo na valentía dos que actúan.**
- 8 O tempo de representación é variable**, oscilando entre cinco e dez minutos; de tódolos xeitos será o profesor o que dea por rematada a representación cando considere que hai suficiente información para poder traballar a nivel grupal. Se existe un ambiente moi negativo ou se percibe que algún dos alumnos que actúa esta a pasalo mal, darase tamén por rematada a representación.
- 9 A representación** da escena **non debe ser interrompida** polos seus compañeiros agás que se utilice unha variante desta técnica na que previamente xa estea establecida esta posibilidade.
- 10** Ó rematar, **reforzar positivamente ós participantes**; preguntarlles como se sentiron e as dificultades na representación.
- 11** Preguntar ós observadores/espectadores que viron, e pasar a analiza-las relacións establecidas nos xogos de roles.

***Existen outras variacións de xogo de roles, como facer pequenos grupos e varia-los personaxes; intercambiar sobre a marcha os papeis que representan os actores; que os espectadores se convertan en actores e estes en espectadores....***

### REMUIÑO DE IDEAS \* Brainstorming

- **¿ En que consiste ?**

Que os participantes indiquen o maior número posible de palabras que lle suxiren a idea, tema ou palabra proposta.

Exemplo de palabra proposta: *Avión*

Respostas validas: *Reacción, medo, viaxes, altura, sol, rapidez, nubes, bico*

- **¿ Que pretendemos ?**

Xerar o maior número de ideas en pouco tempo dunha forma creativa; sen ter que fixarse en se o que se di é real, útil ou incluso posible. Favorece-la maior cantidade de alternativas posibles con respecto un tema ou palabra prantexado.

- **¿ Como facelo ?**

Realízanse subgrupos entre os alumnos da clase.

Unha persoa anotará tódalas ideas aportadas polo grupo nun folio ( ou encerado se se fai con todo o grupo ) sobre o tema/palabra proposta. Nesta fase, non se criticarán nin interromperán as ideas aportadas; se busca só o maior número posible das mesmas.

Analízanse as ideas e faise unha primeira selección de aquelas que nos poidan resultar máis útiles. Primeiro nos subgrupos e posteriormente no gran grupo.

### PHILLIPS 66

- **¿ En que consiste ?**

Seis persoas durante seis minutos expoñen as súas ideas.

- **¿ Que pretendemos ?**

- A **participación de tódolos** membros do grupo.
- Expoñe-las ideas de forma resumida. Que **desenvolvan/practiquen a capacidade de síntese** sobre os seus pensamentos.
- Recolle-la **opinión de tódolos participantes en pouco tempo**.
- **Mobilizar** un tema que non avanza, non esta claro, ou atás-case durante o desenvolvemento dunha clase.

- **¿ Como facelo ?**

- 1** Fórmanse **subgrupos** con **seis alumnos cada un**.
- 2** O profesor **formula claramente o tema/caso** que se vai traballar a nivel grupal. É importante deixalo escrito no encerado á vista de tódolos alumnos.
- 3** Indícaselles que entre os integrantes do grupo teñen que **elixir un secretario** que anotará o exposto polos seus compañeiros e exporá as conclusións en gran grupo.
- 4** **Elixirase** tamén **un coordinador** para controla-lo tempo. O secretario e o coordinador participarán no grupo ó igual que os seus compañeiros.
- 5** Cada integrante do grupo ten **un minuto de tempo para expresar** as súas **ideas**. Se acaba o seu tempo, o coordinador indicará ó seguinte compañeiro que pode empezar a falar.

**6 Un minuto antes de acabar o tempo, o profesor avisará a tódolos subgrupos** para que poidan face-lo resume do falado para expoñer en gran grupo.

**7** É importante **respecta-las normas sobre os tempos.**

### TRIBUNAL

- **¿ En que consiste ?**

Trátase de representar con tódolos actores clásicos dun xuízo ( xuíz, fiscal, avogado defensor/ acusador, testemuña, culpable), unha situación que polo seu tema dea lugar a prantexamentos que poidan ser defendibles desde polos distintos.

Exemplo: *Xuízo ó alcohol*

Empresario da construción: *Pola súa experiencia profesional vulgaría negativamente ó alcohol polo absentismo laboral que teñen na empresa e o incremento de accidentes laborais relacionados co abuso do mesmo.*

Empresario vitivinícola: *Defendería o alcohol como un traballo que lle permite gañar diñeiro e ter unha posición económica determinada.*

- **¿ Que pretendemos ?**

- Recoller información sobre o tema
- Que os alumnos **investiguen** sobre o tema no seu propio medio.
- Que xustifiquen, aporten probas sobre o que din e **sexan capaces de defendelo en público.**
- Que **practiquen a escoita activa** atendendo ás explicacións / razóns que dan os demais.
- Que **practiquen e acepten a crítica constructiva.**
- Fomenta-lo **traballo en equipo**

- **¿ Como facelo ?**

**1** Elíxese **entre os alumnos os personaxes**, que como mínimo deberan ser: xuíz, fiscal, avogado defensor, avogado acusador, testemuña de ámbalas dúas partes, ou "culpable" ( a quen se xulga, o tema a traballar: tabaco, racismo, alcohol, agresividade, intolerancia..) e xurado popular ( alomenos 6-8 membros).

- 2 Os alumnos que non participen como actores** e vaian formar parte do público **axudarán na fase de investigación** a buscar documentación para os actores.
- 3 Faranse subgrupos que se dediquen a buscar material** para que o xuíz dicte sentenza, o fiscal poida basear a súa acusación, o culpable defenderse etc., de forma que todos participen na busca de información.
- 4 É necesario adapta-la clase á actividade.** Colocar ós membros do tribunal fronte ó público de forma que poidan ser vistos e oídos sen dificultade; se é necesario buscar unha sala alternativa máis grande. Coida-la escenografía da posta en escena.
- 5 É importante que os actores coñezan ben a súa función e cada personaxe debe ser facilmente identificable para o público.**
- 6** Darase por rematado o xuízo cunha sentenza sobre o mesmo.

### DIALOGOS SIMULTANEOS \* Cuchicheo

- **¿ En que consiste ?**

Organízase ó grupo en parellas e simultaneamente tratarán sobre o tema proposto

- **¿ Que pretendemos ?**

- **Mobilizar a un grupo pouco activo.**
- Conseguir unha **maior participación** dos integrantes do grupo.
- **Facilitar que tamén participen aqueles alumnos que teñen máis dificultades para expresarse.**
- **Coñece-la opinión** do grupo **sobre un tema de forma rápida** e sen preparación previa.
- Que os alumnos **compartan información e desenvolvan a súa capacidade de síntese.**

- **¿ Como facelo ?**

- 1** Exponse o **tema** sobre o que se vai tratar **de forma clara.** De modo que todos falen sobre o mesmo.
- 2** Darase un **tempo limitado** para cada membro da parella, de un a tres minutos.
- 3** Pedirase ós alumnos **que falen en voz baixa** para non molestar ó resto dos compañeiros.

- 4 O profesor intentará **que os participantes non se aparten do tema e participen ambos por igual.**
- 5 Un dos compoñentes da parella **exporá en público o falado** durante a súa conversación **coa maior obxectividade posible.**
- 6 **O profesor extraerá a conclusión xeral** da información dada por tódolos subgrupos e concluirase coas decisións oportunas sobre o caso.

### DISCUSIÓN DIRIXIDA

- **¿ En que consiste ?**

Un intercambio informal de ideas sobre un tema, baixo a con-  
ducción dunha persoa que estimule, de forma activa, a partici-  
pación.

- **¿ Que pretendemos ?**

- **Esperta-lo interese** dos participantes.
- **Estimula-la súa capacidade de razoamento.**
- **Favorece-la expresión de ideas** con claridade.
- **Coñecer e analiza-las diferentes actitudes e opinións** sobre un tema.
- **Respecta-las opinións diferentes e defende-las propias.**
- **Modificar crenzas e actitudes.**
- Chegar a algún tipo de acordo.
- **Facilita-la toma de decisións** e extraer conclusións.

- **¿ Como facelo ?**

- 1 Previamente ó debate **fáiselle saber** ós alumnos o **tema de discusión e dáselle tempo para preparalo.**
- 2 **Defini-los obxectivos** que se pretenden alcanzar **con clari-  
dade.**
- 3 O profesor deberá **planificar previamente e por escrito** unha serie de **preguntas que axuden a estimula-lo deba-  
te e** promove-la discusión para obte-los obxectivos previstos.
- 4 O día do debate o **profesor fará unha breve introducción  
para encauza-lo tema.** Formulará a primeira pregunta e  
invitará ós alumnos a participar.
- 5 **Deixaranse claras as condicións de participación no  
debate:** petición de palabra; respecto ó exposto polos com-

pañeiros; crítica ó tema, non ás persoas; brevidade na exposición das ideas, etc.

- 6 Reconduci-la exposición cando se desvíe do tema proposto.**
- 7 Facilita-la participación de aqueles alumnos que teñan máis dificultade** en expresar a súa opinión.
- 8 O profesor que dirixe o debate debe absterse de entrar no mesmo;** pode suxerir, aclarar confusións, introducir elementos que faciliten esclarecer confusións ou prantexamentos bipolares, pero non decantándose por unha opinión.
- 9 A función do profesor é estimular e guiar ó grupo.**
- 10 Finaliza-lo debate animando ós alumnos para que sexan capaces de sintetiza-las conclusións máis relevantes.**

- ❖ ¿Veste reflectido nalgún dos adxectivos seguintes? Sináloos cun X. Lembra que non se trata de dicir como che gustaría ser, senón como te ves en realidade.

<input type="checkbox"/> afable	<input type="checkbox"/> atordado/a	<input type="checkbox"/> xeneroso/a	<input type="checkbox"/> rabudo/a
<input type="checkbox"/> atento/a	<input type="checkbox"/> entusiasta	<input type="checkbox"/> inexpresivo/a	<input type="checkbox"/> fanático/a
<input type="checkbox"/> alegre	<input type="checkbox"/> extravagante	<input type="checkbox"/> mentireiro/a	<input type="checkbox"/> gruñón/a
<input type="checkbox"/> esixente	<input type="checkbox"/> malicioso/a	<input type="checkbox"/> esperto/a	<input type="checkbox"/> honrado/a
<input type="checkbox"/> estúpido/a	<input type="checkbox"/> bobo/a	<input type="checkbox"/> fiel	<input type="checkbox"/> desvergozado
<input type="checkbox"/> malhumorado	<input type="checkbox"/> feliz	<input type="checkbox"/> presumido/a	<input type="checkbox"/> zoupón/a
<input type="checkbox"/> valente	<input type="checkbox"/> chulo/a	<input type="checkbox"/> parvo/a	<input type="checkbox"/> confiado/a
<input type="checkbox"/> fanfurriñeiro/a	<input type="checkbox"/> medroso/a	<input type="checkbox"/> calmoso/a	<input type="checkbox"/> groseiro/a
<input type="checkbox"/> listo/a	<input type="checkbox"/> necio/a	<input type="checkbox"/> culto/a	<input type="checkbox"/> sabichón/a
<input type="checkbox"/> prudente	<input type="checkbox"/> covarde	<input type="checkbox"/> tolo/a	<input type="checkbox"/> serio/a
<input type="checkbox"/> bruto/a	<input type="checkbox"/> malfalado/a	<input type="checkbox"/> sereno/a	<input type="checkbox"/> solitario/a
<input type="checkbox"/> contestatario/a	<input type="checkbox"/> sensato/a	<input type="checkbox"/> sociable	<input type="checkbox"/> decidido/a
<input type="checkbox"/> bárbaro/a	<input type="checkbox"/> sincero/a	<input type="checkbox"/> cazurro/a	<input type="checkbox"/> idiota
<input type="checkbox"/> salvaxe	<input type="checkbox"/> soñador/a	<input type="checkbox"/> dócil	<input type="checkbox"/> orgulloso/a
<input type="checkbox"/> simpático/a	<input type="checkbox"/> divertido/a	<input type="checkbox"/> insolente	<input type="checkbox"/> chorón/a
<input type="checkbox"/> insulso/a	<input type="checkbox"/> imbécil	<input type="checkbox"/> rebelde	<input type="checkbox"/> pesimista
<input type="checkbox"/> desordenado/a	<input type="checkbox"/> aberto/a	<input type="checkbox"/> extravertido/a	<input type="checkbox"/> desbaldidor/a
<input type="checkbox"/> iluso/a	<input type="checkbox"/> tímido	<input type="checkbox"/> descoidado/a	<input type="checkbox"/> caprochoso/a
<input type="checkbox"/> intelixente	<input type="checkbox"/> inconstante	<input type="checkbox"/> depresivo/a	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> preguiceiro/a	<input type="checkbox"/> desorganizado	<input type="checkbox"/> apaixonado/a	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> solidario/a	<input type="checkbox"/> serio/a	<input type="checkbox"/> traballador/a	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> atrevido/a	<input type="checkbox"/> educado/a	<input type="checkbox"/> enxeñoso/a	<input type="checkbox"/>

De seguro que terás sinalado algúns trazos negativos e algúns positivos. Centrémonos nestes últimos.

### Obxectivos:

- Contribuír a que o alumnado descubra a súa personalidade e cualidade e detecte os seus intereses.
- Propicia-la expresión das expectativas, gustos, desexos, limitacións.
- Potencia-la autoconfianza e o autoconcepto.

### Orientacións para o profesorado:

Pretendemos que o alumnado reflexione sobre si mesmo, que se pare e dedique un pouco do seu tempo a pensar sobre el/ela: intereses, gustos, aptitudes, limitacións, e que exprese como cre que é.

### Información complementaria:

Para moitos autores, o termo personalidade recolle un conxunto de trazos innatos (temperamento) e unha serie de trazos adquiridos durante o noso crecemento. A interacción entre ambos determina a nosa resposta ó contorno en forma de actos, accións e conductas. De xeito sinxelo poderíamos dicir que a personalidade é a identidade de un (o seu "eu").

Podemos resumir os compoñentes da identidade en dous elementos fundamentais:

- **O autoconcepto:** a experiencia relativamente estable que cada un ten da súa propia persoa (o que eu penso que son).
- **Autoestima:** as representacións, valoracións e actitudes que cada un ten sobre si mesmo.

Edificamos a nosa identidade persoal a partir da autoobservación e da valoración e noción que as demais persoas teñen de cada un. O noso autoconcepto e autoestima determina o nivel de aspiracións, os comportamentos, as relacións sociais, etc.

Revisemos a continuación outro concepto de autoestima:

- **Autoestima:**

É a suma dos xuízos que unha persoa ten acerca de si mesma; é dicir o que a persoa se di a si sobre si mesma. Sería o grao de satisfacción que cada persoa ten consigo, a valoración que fai de si mesma.

Unha persoa con *autoestima* elevada sente que é importante, ten confianza na súa propia competencia, ten fe nas súas propias decisións e en que ela mesma significa o seu mellor recurso. Ó apreciar o seu propio valor está disposta a aquilatar e respectar o valor das



demais persoas, polo que solicita a súa axuda, emana confianza e esperanza e se acepta totalmente a si mesma como ser humano.

Pero a autoestima elevada non significa un estado de éxito total e constante; significa ser quen de recoñece-las nosas propias limitacións e debilidades e sentir un orgullo san polas propias habilidades e capacidades, ter autoconfianza

Todas as persoas temos momentos difíciles e quen posúe elevada autoestima tómaos como un reto que pronto superará para saír adiante con éxito e máis fortalecida que antes, xa que os entende como unha oportunidade para coñecerse mellor e promover cambios.

Polo contrario, daquelas persoas que senten que valen pouco ou nada dise que teñen unha *autoestima baixa*. Son as que agardan ser enganadas e menosprezadas polas demais persoas e como habitualmente anticipan o peor polo xeral chégalles. Como mecanismo de defensa ocúltanse tras dun muro de desconfianza e afúndense na soidade e no illamento social. Deste xeito vólvense apáticas, indiferentes cara a si mesmas e cara ás outras persoas. O temor é o resultado da desconfianza e do illamento social que as limita e lles impide que se arrisquen na busca de novas solucións para os problemas, dando lugar a un comportamento do máis destructivo.

Os seus sentimentos de inferioridade e de inseguridade lévanas a sentir envexa e ciumes do que as demais persoas posúen, aínda que dificilmente aceptan isto, que se manifesta con actitudes de tristeza, depresión renuncia e aparente abnegación, ou ben con ansiedade, medo, agresividade e rencor, provocando así un maior distanciamento das outras persoas

Sen dúbida, o punto de partida da valoración persoal atópase no xuízo das demais persoas, especialmente daquelas que resultan significativas.

### **Dimensións da autoestima**

Se ben cada persoa realiza unha valoración global de si mesma , existen unhas áreas específicas da autoestima:

- *Dimensión física:* refírese o feito de nos sentir atractivas fisicamente.
- *Dimensión social:* fai referencia a que a persoa se atope aceptada ou rexeitada polas do seu grupo, sentíndose parte deste.
- Dimensión afectiva : aínda que moi relacionada coa anterior fai referencia a que se sinta: simpática/antipática; estable/inestable;

## 1 • ¿que como son eu?

valente/temerosa; tímida/asertiva; tranquila/inqueda; de bo/mal carácter; xenerosa/tacaña e equilibrada/desequilibrada.

- *Dimensión familiar:* como unha persoa se sente estimada, valorada, querida e respectada por quen compón a súa familia.
- *Dimensión escolar laboral:* valoración que facemos sobre se somos ou non persoas “suficientemente válidas”.
- *Dimensión ética:* relacionada co feito de se sentir unha persoa boa e na que confiar ou mal e pouco fiable.

Fonte: Sueiro, E. e Pereira, M.C.: *Malos tragos, Xuventude, Alcohol e Publicidade*. Pax, 60,-61, 1999. Concello de Ourense. Ourense

## 2 • ¿como me vexo? ¿como me ven?

- Imos agruparnos por parellas. Cando xa esteamos sentados fronte á nosa, completamos, sen que ninguén nos vexa, a primeira columna da seguinte táboa:

Trazos positivos, tanto internos coma externos, dos que me sinto máis orgulloso/a	Trazos positivos, tanto internos coma externos, que me identifican segundo o meu compañeiro/a

- Observa a persoa que che correspondeu como parella e sobre un papel á parte escribe os trazos positivos que máis a identifiquen, tanto internos coma externos. Ela estará facendo o mesmo contigo. Transcorridos uns minutos entrega a túa descrición á persoa observada e recolle a súa. Cada quen contemplará a columna da dereita da táboa anterior.

- ¿Que che foi máis sinxelo: cualificar ó teu compañeiro/a ou a ti mesmo? ¿Por que?




### **Obxectivos:**

- Desenvolver no alumnado un axeitado autoconceito, comparando e contrastando a súa opinión coa que del/dela teñen outras persoas.
- Acepta-las opinións, críticas e sentimentos dos demais sobre nós mesmos
- Formarse unha imaxe axeitada da súa propia persoa.

### **Orientacións para o/a docente:**

Con esta actividade preténdese que o alumnado teña unha idea máis clara, non de como cren que son, senón de como os/as ven as demais persoas coas que conviven máis directamente.

Aclaremos que non imos xulgar a ninguén, senón que a actividade consiste en facer unha descrición dos trazos que nos identifican; primeiro de nós mesmos/as e despois do compañeiro ou compañeira que nos toque.

Tratamos de que se centren nos aspectos positivos “unha cualidade, unha actuación que che gustou, unha cousa que admiras...”, e menos nos negativos.

Cando se presenten as conclusións ó grupo actuaremos como moderadores entre a persoa da que se fala e a persoa que o di, procurando que sexan tolerantes coas opinións do/as demais.

Sen dúbida, o punto de partida da valoración persoal atópase no xuízo que fan de nós as demais persoas, especialmente aquelas que consideremos máis significativas. No caso do alumnado, os seus propios compañeiros/as.

Cremos que esta actividade pode servir para mellorar a autoimaxe que ten cada un dos alumnos/as, pretendemos que os/as mozos descubran cualidades propias que descoñecían, identifiquen distintos aspectos que os caracterizan e recoñezan que os outros poden vernos de diferentes modos. Daranse conta, de que todos temos algo polo que nos poden admirar, aínda que tamén que hai cousas que podemos cambiar ou mellorar.

### **Información complementaria**

A autoestima desenvólvese axeitadamente cando os adolescentes experimentan catro aspectos:

- *Vinculación:* resultado que obtén o/a adolescente ó establecer vínculos que son importantes para el e que os demais tamén recoñecen como importantes.

## 2 • ¿como me vexo? ¿como me ven?

- *Singularidade*: resultado do coñecemento e respecto que sente por aquelas cualidades ou atributos que o fan especial ou diferente, apoiado polo respecto e a aprobación que recibe dos demais por esas cualidades.
- *Poder*: consecuencia da dispoñibilidade de medios, de oportunidades e de capacidade no alumnado para modificar as circunstancias da súa vida de maneira significativa.
- *Modelos ou pautas*: puntos de referencia que dotan o adolescente dos exemplos axeitados, humanos, filosóficos e prácticos, que lle serven para establecer a súa escala de valores, os seus obxectivos, ideais e feitos propios.

Fonte: Clark A., Clemens H. e Bean R.: Como desarrollar la autoestima en adolescentes, 1993.Ed. Debate. Madrid

**A CAMPAIÑA DO FA SOSTIDO**

De entre tódalas notas, a campaiña só sabía tocar o Fa sostido. Todas as súas compañeiras se burlaban dela mentres ensaiaban a escala musical e facían perfectos o Do, o Mi, o Sol e ata o Si bemol. Unha delas, máis virtuosa ou máis atrevida, uníaas todas nun envexable acorde de sétima.

As campaiñas vibraban todas as notas, e o conxunto de todas elas creaba unha música sublime parecida ó son que emana das estrelas cando avanzan a furto sobre as augas, semellante ó canto melancólico das sereas cando invocan a lúa en noites prateadas.

Non se sabe a ciencia certa por que a campaiña en cuestión só sabía tocar o Fa sostido. Existían rumores que apuntaban a un defecto de forma, a un defecto de fondo, e mesmo a un defecto sen máis

As outras campaiñas metíanse coa campaiña do Fa, como a chamaban, e insultábana dicíndolle que non era nin rítmica, nin melodiosa, nin eufónica..., que era perfectamente prescindible.

A campaiña do Fa estaba moi triste e deprimida. Amaba a música e, iso si, o Fa sostido saíalle fenomenal. Pero, claro, ata ela se cansaba de escoitar sempre a mesma nota unha e outra vez.

Por iso un día, cansa xa de tanto escarnio, recolleu as súas partituras musicais nas que só figuraba o Fa sostido e abandonou a pradería onde vivía coas outras campaiñas.

Estivo camiñando sen rumbo fixo. Pensaba na súa falta de talento para a música, a súa torpeza á hora de intentar aprender outra nota que non fose a que de sobra coñecía, naquilo que a facía diferente das demais campaiñas.

Así atravesou o bosque e, ben entrado o día, chegou a un val tinguído de cores suaves. Un grupo numeroso de campaiñas moi vistosas estaban ensaiando unha peza musical.

Pero a pesar do empeño que poñían en tocar aquela melodía, algo fallaba continuamente. E era unha pena, porque as campaiñas se esforzaban ó máximo, movían incesantemente as súas coroas e facían vibrar cada perístilo dun xeito admirable, pero non lles saía ben. A música que resultaba non era de todo harmónica.

A campaiña do Fa achegouse un pouco máis e, case sen querer, empezou a tocar o seu Fa sostido. Sempre a mesma nota, pero primorosamente situada naquelas partes da composición que requirían un Fa sostido.

As outras campaiñas quedaron estupefactas, porque de pronto as notas musicais encaixaban unhas con outras formando un puzzle de harmonía perfecta. Cada movemento tiña a súa cadencia e o seu compás. As notas entrelazábanse e, unidas, ascendían ata rozar o ceo azul.

Cando remataron de tocar as campaiñas achegáronse á campaiña do Fa sostido e fóronse presentando unha a unha. Estaba a campaiña do Do, a do La, a do Re, a do Mi..., ata a campaiña do Fa natural.

A única que lles faltaba era ela, a rítmica, a melodiosa, a eufónica..., a INSUBSTITUÍBLE e necesaria campaiña do Fa sostido.

Fonte: OROZCO AMOROS, P. (1999): *Historias de la otra tierra*. Madrid. Anaya

❖ ¿Por que cres que tódalas compañeiras se rían da campaiña do Fa sostido?


- ¿Cal foi a solución que escolleu a campaña co fin de solucionar o seu problema? ¿É sempre posible esa solución? ¿Poderías indicar algunha outra?

---

---

---

---

- ¿Coñeces algún caso no que estea acontecendo algo parecido ó que lle acontecía á campaña? ¿Cres que poderías persoalmente axudar a solucionalo? ¿Como?

---

---

---

---

- A palabra autoestima fai referencia a como apreciamos e valoramos as nosas características persoais. Polo tanto, a autoestima pode ser positiva ou negativa. ¿Como era a autoestima da campaña cando camiñaba sen rumbo? ¿Cres que variou ó final do relato?

---

---

---

---

Como vimos no relato, as boas amizades poden axudar a mellorar a valoración que facemos de nós mesmos. Pero tamén podemos poñer algo da nosa parte:

- Obsérvate da forma o máis realista posible. Identifica cáles son as túas mellores e peores cualidades.
- Acepta o propio corpo, comprendendo que a moda, a publicidade, os medios de comunicación... crean estereotipos.
- Mírate con cariño e humor. Recoñece o que realmente é valía persoal
- Non te compares con ninguén. Todos e todas somos distintos
- Traballa para superarte no que queiras mellorar
- Non te esixas ser perfecto/a
- Acepta os erros e aprende deles.
- Afronta os problemas de cara, sen aprazamentos e sen apuros



**Obxectivos:**

- Darse conta dos distintos aspectos que nos caracterizan e recoñecer que todas as persoas son únicas e insubstituíbles
- Examinar como se forma a autoestima
- Analizar a relación entre autoestima e comportamento
- Identificar formas de mellorar a autoestima

**Orientacións para o/a docente:**

A autoestima é a valoración que cada persoa fai de si mesma. Ter unha adecuada autoestima é fundamental para a saúde psíquica e social. Estimarse a si mesmo é necesario para sentirse ben e abrirse confiadamente ós demais.

As persoas que teñen a autoestima alta frecuentemente:

- *Quérense a si mesmas*
- *Son activas e responsables*
- *Fan amigos con facilidade*
- *Gozan das relacións*
- *Móstranse felices e confiadas*
- *Coñecen os seus verdadeiros límites e posibilidades.*

Sen embargo as persoas con baixa autoestima:

- *Non se valoran a si mesmas polo que esperan que sexan os demais quen o fagan*
- *Envíanse continuamente mensaxes negativas*
- *Non poden desenvolver adecuadamente todas as súas capacidades.*

A autoestima depende das experiencias sociais coa familia e cos iguais. O ser humano non nace cunha autoestima determinada, senón que a capacidade de quererse a si mesmo se aprende, e nese proceso de aprendizaxe, os primeiros anos de vida son moi importantes.

Terse estima e autoaprecio é algo que todas as persoas poden desenvolver, é un proceso que se inicia co nacemento e termina coa morte.

A imaxe que construímos de nós mesmos dependerá, case por completo, da visión e as mensaxes que sobre ela nos transmiten as persoas que nos rodean. Nas primeiras etapas da vida, as mensaxes que recibimos dos outros chégannos ó través do corpo, fundamentalmente a través de cómo somos alimentados, collidos, acariciados e coidados. A estas mensaxes, pouco a pouco, vánselles sumando as provenientes da linguaxe verbal: cómo nos falan, as palabras que

utilizan para referirse a nós e tamén o que cremos que perciben e esperan de nós os demais.

É un complexo proceso que inclúe cómo se relacionan entre si e con nós as persoas que nos rodean, as identificacións con persoas significativas, as experiencias que imos tendo e as aprendizaxes que desenvolvemos.

Na escola, o concepto dun mesmo amplíase e enriquecese debido ás novas relacións. A percepción das propias habilidades, logros, intereses, a adaptación ás novas persoas coas que se relaciona (compañeiras, compañeiros, profesores...) continuarán conformando a súa autoestima.

Na adolescencia as rapazas e rapaces poden formarse unha idea máis completa de si mesmos. Na conceptualización do seu eu influirán cognicións, sentimentos, intereses ou ideais. A identificación co grupo de idade e a valoración e o recoñecemento de amigos e compañeiros ten unha especial relevancia.

Nesta etapa pode darse una diminución importante na autoestima debido ás transformacións que se producen. Estes cambios fisiolóxicos, endócrinos, de personalidade, de relacións, etc, fan que as/os adolescentes teñan unha autoestima máis fráxil.

Na vida adulta o valor que nos outorgamos non depende tanto da apreciación externa como da propia valoración subxectiva. Non obstante, tamén podemos pasar por períodos de inestabilidade na autoestima: novas esixencias laborais, familiares, etc.

*¿Que pode facer un docente para desenvolver a autoestima dos seus alumnos/as?:*

- Facer que a persoa sinta que a miran, que interesa, que conta.
- Salientar o positivo. Reparando nas capacidades e reforzándoas.
- Dar importancia ó eloxio. O eloxio só teñen efectos positivos cando é crible.
- Fomentar a autonomía. Dar a oportunidade de independencia, de demostrarse a si mesmo o que pode chegar a facer.
- Dar responsabilidades.

Os sentimentos de valía soamente poderán xurdir nun clima no que:

- a comunicación sexa aberta, se potencie a manifestación de afectos positivos,
- se permitan as diferencias individuais, é dicir, se acepte a cada persoa como é, cos seus defectos e calidades,
- os erros sirvan de aprendizaxe,
- as normas sexan flexibles,
- se fomente a sinceridade

## 1 SETEMBRO

Aínda non decidín que optativa elixir. Estou totalmente confusa ¿Por .que teño que decidilo agora? Non soporto ter que tomar decisións. Parece como se o resto da miña vida dependese desta elección.

As clases comezan dentro de tres días. Non o podo soportar. Cando me farto así, como agora, é porque estou cansa ou aburrida.

Esta mañá mireime ó espello e pensei: "Deus, si que es fea." Despois pensei o bonitas que son as demais. Cando estou deste humor, o que fago é tomala con alguén. E mamá é a que me pon máis nerviosa. Trátame como se fose unha nena, e fai chistes e comentarios que se lle fan a unha nena de 3 anos. Ós seus ollos eu aínda son unha nena pequena, pero ós meus xa son unha adulta. Sinto como unha adulta e quero tomar as miñas propias decisións sen ter que consultalas con ela. O problema é que no seu tempo, tiñas idade que tiñas e os sentimentos da idade, pero hoxe en día temos a mentalidade dunha persoa de 20 anos nun corpo dunha de 16. Mamá cre que me está a preparar para vivir nun mundo grande e perverso, pero eu secas mesmas cousas que ela sobre

## 2 SETEMBRO

Non podo escribir. Síntome inútil

Mcpherson, A e Macfarlane, A. (1993): *Eu tamén son maniática*. Madrid. Xerais



- ◆ ¿Que podes dicir da valoración que de si mesma fai Susie no seu diario?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tendo en conta as claves para mellorar a autoestima da actividade anterior, indica que consellos lle darías a Susie.

---

---

---

---

---

---

---

---

- No texto Susie contradíse cando fala da toma de decisións ¿Por que?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Estás de acordo coa opinión de Susie sobre o que pensa a súa nai? ¿E sobre o de non consultar con ela as súas decisións?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Cres que debes consultar con alguén as túas decisións importantes? ¿Con quen sería máis proveitoso?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Obxectivos:**

- Tomar conciencia da propia imaxe corporal e favorecer a súa aceptación, así como respectar as diferencias físicas sen ningún tipo de discriminación.
- Valorar positivamente o propio corpo e recoñecer as distintas posibilidades que ofrece, non só as estéticas.
- Identificar problemas e decisións coas que se teñen que enfrontar os /as adolescentes
- Salienta-la importancia de evitar tomar decisións de forma impulsiva
- Darse conta da importancia de acudir en demanda de axuda e asesoramento de persoas adultas expertas cando se precise

**Orientacións:**

Os cambios físicos e psíquicos propios da adolescencia crean unha situación de rexeitamento ou sobrevaloración cara ó propio corpo, facendo que este fenómeno sexa fonte de preocupación, complexos ou falsa presunción. Froito destes cambios son: a manifestación dun maior interese pola propia imaxe, o consumo de determinados produtos de moda, intento de imitar os seus ídolos, etc.

No texto podemos apreciar que Susie ten unha imaxe negativa do seu corpo. Hai que ter en conta que a figura corporal mediatiza todas as relacións e todas as consideracións que facemos sobre nós mesmos. Valorar o noso corpo, coñecelo e coidalo é imprescindible para manter a saúde e para adquirir unha identidade positiva como muller ou como home.

É moi importante aceptar ben a figura corporal para ter confianza nun mesmo e abrirse ós demais.

Na formación do esquema corporal interveñen diversos factores: os pensamentos, ideais, estado de ánimo, o que nos transmiten outras persoas e as presións de tipo sociocultural como a moda e a publicidade.

Os educadores temos a función de promover no alumnado a formación dun xuízo crítico ante as imposicións sociais, ensinar a valorar o seu propio corpo e todas as posibilidades que este ofrece; axudarlles a desenvolver unha idea axustada de si mesmos, que recoñezan as súas capacidades e tamén as súas limitacións como persoas; animarlles na elección de metas máis realistas, de acordo coas súas posibilidades físicas e emocionais e transmitir a importancia de saber aceptar erros, soportar e tolerar as frustracións.

Unha actividade complementaria pode ser a realización dun estudio da evolución do corpo da muller e do home, na arte, en distintas épocas. Deste modo pódese aproximar os/as estudantes ás variacións do ideal de beleza ó longo do tempo. Cremos que relativizar os estereotipos de beleza pode ser unha boa forma de axudalos a liberalos de complexos, tan típicos nestas idades. Fomentar a propia aceptación de si mesmo e a autoestima parécenos vital.

Ó facerse un maior ten diariamente que tomar cada vez máis decisións e resolver problemas de forma cada vez máis autónoma e responsable. A maioría das decisións que hai que tomar ó longo do día son de escasa importancia como que roupa me vou pór, qué película vou ver... A medida que as persoas se fan adultas o número de decisións aumenta e moitas delas son decisivas para o seu futuro. Unha cuestión transcendental pode ser que opción de estudos elixir, pois isto, determina o que vai ser o futuro. Ter que facer fronte a decisións importantes non debe ser visto como algo negativo, senón como un signo de madurez e un exercicio para mellorar a autoestima e a responsabilidade.

Cando temos que tomar unha decisión importante é fundamental non facer o primeiro que se nos ocorra o deixarse levar polo que fan os demais. É necesario deterse a pensar, buscar asesoramento se é necesario, e valorar as consecuencias de cada posible alternativa.

Na toma de decisións existen moitas guías, nós eliximos unha das máis sinxelas: "*Os cinco pasos*":

- 1.** Definir o problema: ¿Que é o que queremos lograr coa decisión que queremos tomar?
- 2.** Considerar as posibles alternativas. Debemos buscar o maior número de posibilidades, así teremos máis probabilidades de atopar a mellor.
- 3.** Valorar as consecuencias de cada alternativa. Debemos considerar os aspectos positivos e negativos de cada alternativa. Contaremos coa información que temos, pero ademais debemos preguntar e asesorarnos a través de expertos no tema, co fin de demandar novos datos que nos axuden a valorar as distintas alternativas.
- 4.** Elixir a mellor alternativa posible. A toma de decisión levaranos a responsabilizarnos das consecuencias de pola en práctica.
- 5.** Levar a cabo a decisión tomada e valorar os resultados conseguidos.

Tan importante como tomar a decisión correcta é aprender das decisións equivocadas para non volver cometelas no futuro.



Estaba farto. O escaravello peloteiro estaba farto. A súa vida parecíalle ruín e non atopaba sentido ó seu traballo. Isto de estar de sol a sol cargando con aquela inmensa pelota ás súas costas non lle facía gracia. E ademais, ¡que pelota! ¡Unha pelota de esterco, ramiñas, lodo e arenisca! Se polo menos transportara flores ou pedriñas de cores ou mesmo cunchas e caracolas...

Moi de maña empezaba o seu labor. Agrupaba coas súas patas o esterco e amasábao ata formar unha pelota compacta á que engadía cachos de palliñas e gavilla. Despois botábase o espeso novelo ás súas costas e levábao a un lugar escuro dentro do seu refuxio, unha galería subterránea na profundidade húmida da terra. E así unha e outra vez.

Os seus pais estaban francamente preocupados pola actitude do seu fillo ante o que eles consideraban un importante traballo. Así que a nai decidiu levalo a ver ó escaravello *Aegyptiorum*, un escaravello moi versado na historia e filosofía, que vivía nunha especie de estrutura piramidal feita de ramas na parte máis escura do bosque.

¿É un escaravello *melancholicus*? - preguntou-. Porque ten unha cara de insatisfacción que non é normal.

Non, é un escaravello peloteiro común —contestou a súa nai.

O escaravello *Aegyptiorum* considerou, ante a gravidade da situación, que o escaravello peloteiro debía quedarse con el certo tempo, o suficiente para que puidesen charlar.

¿Que é o que che pasa, fillo? -preguntou o escaravello sabio.

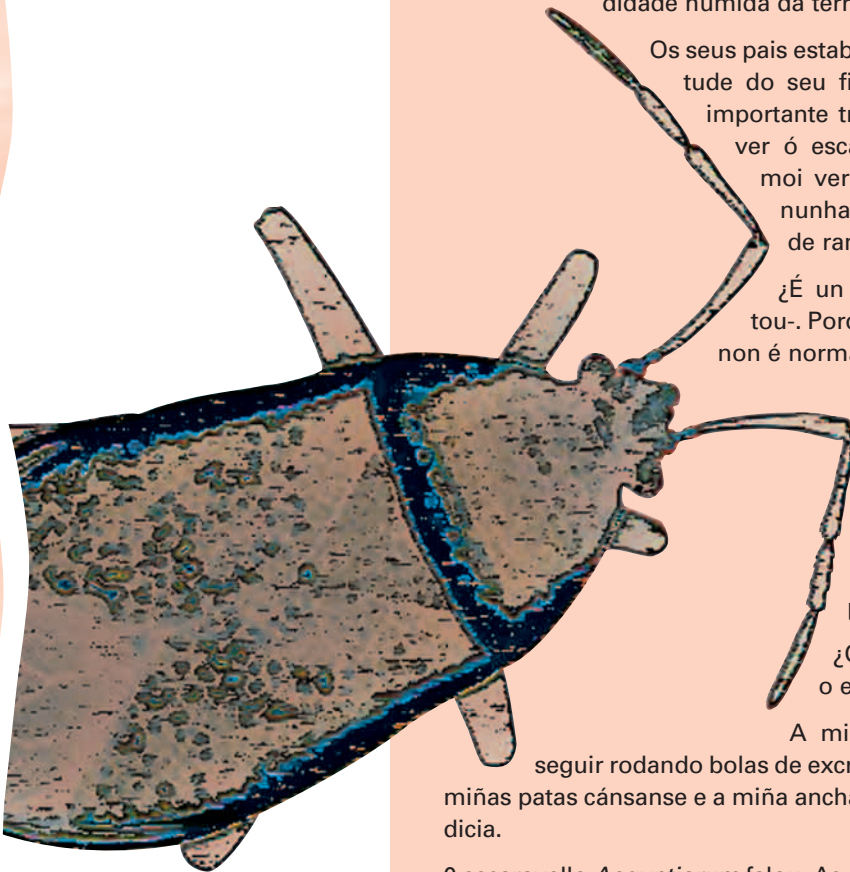
A miña vida non ten sentido. Négame a seguir rodando bolas de excremento polos sendeiros do bosque. As miñas patas cánsanse e a miña ancha cabeza non soporta o peso da inmundicia.

O escaravello *Aegyptiorum* falou. As súas palabras resoaron como ecos apagados que se perdían en épocas pasadas e resoaron nos oídos do atento alumno abríndolle os ollos á verdade:

Descendes da familia dos lamelicórneos, da tribo dos escarabeidos. Es un *Geotrupe estercorarius*. Levas a marca dun mundo no teu tórax verde metálico e brillante. Os antigos exipcios adoraban ós da nosa raza, eramos signo de veneración e obxecto de culto. ¿E sabes por que? Pois porque esa bola que ti desprezas e que te negas a cargar simboliza o sinal das revolucións do mundo e da lúa,

Cando chegue o momento, dentro desa pelota inmundada porás un ovo que quedará rodeado das partes máis delicadas da esfera, para que a larva ó nacer atope o alimento máis conveniente e nutritivo para desenvolverse.

Es un emblema de vida nova, dun ser enxendrado por si mesmo. Como ves, o teu traballo non é tan sucio nin tan insignificante. Representas unha porción do mundo, dos seus cambios. Cumpres unha misión fundamental: a de crear a partir da nada.







**Obxectivos:**

- Encontrar sentido ó traballo e ó esforzo
- Ser capaz de formular metas ou proxectos e trazarse un plan para poder acadalas

**Orientacións para o/a docente:**

Á imaxe que temos de nós mesmos contribúe o balance entre os nosos éxitos e os fracasos respecto ó que nos propomos. Polo que, ver satisfeitos os nosos propósitos proporciona un aumento da nosa autoestima positiva.

¿Que debemos ter en conta á hora de conseguir unha determinada meta?

- Para conseguir esta meta xeral temos que propor unha serie de pasos ou submetas
- Recoller nun informe o/os progreso/s realizados
- Fixar unha data para comprobar o que se logrou e o que queda por facer

*Exemplo de meta a lograr:* Mellorar o rendemento nos estudos

*Submetas para poder conseguila:*

- Atender as explicacións do profesores/as
- Preguntar as dúbidas que teña nas clases
- Contestar as preguntas realizadas polos profesores
- Facer esquemas e resumos diarios do que explica cada profesor
- Facer os deberes diariamente
- Cumprir un horario de estudio
- Repasar o estudiado

*Data para comprobar resultados:* seguinte avaliación

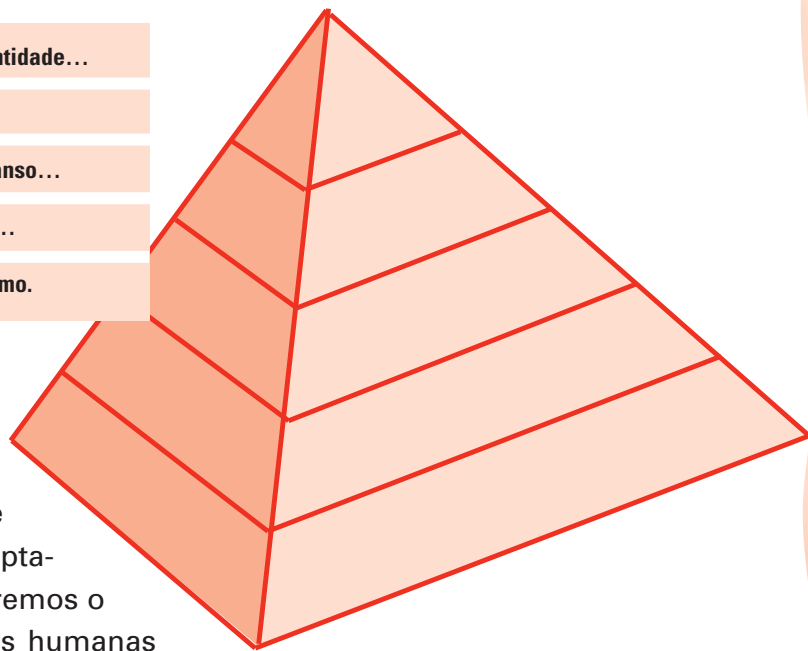
Se o profesor/a o considera adecuado pode propoñer a algúns alumnos/as outras metas distintas como: facer algunha actividade deportiva, ser máis ordenado, vencer a timidez...

## 6 • pirámide das necesidades

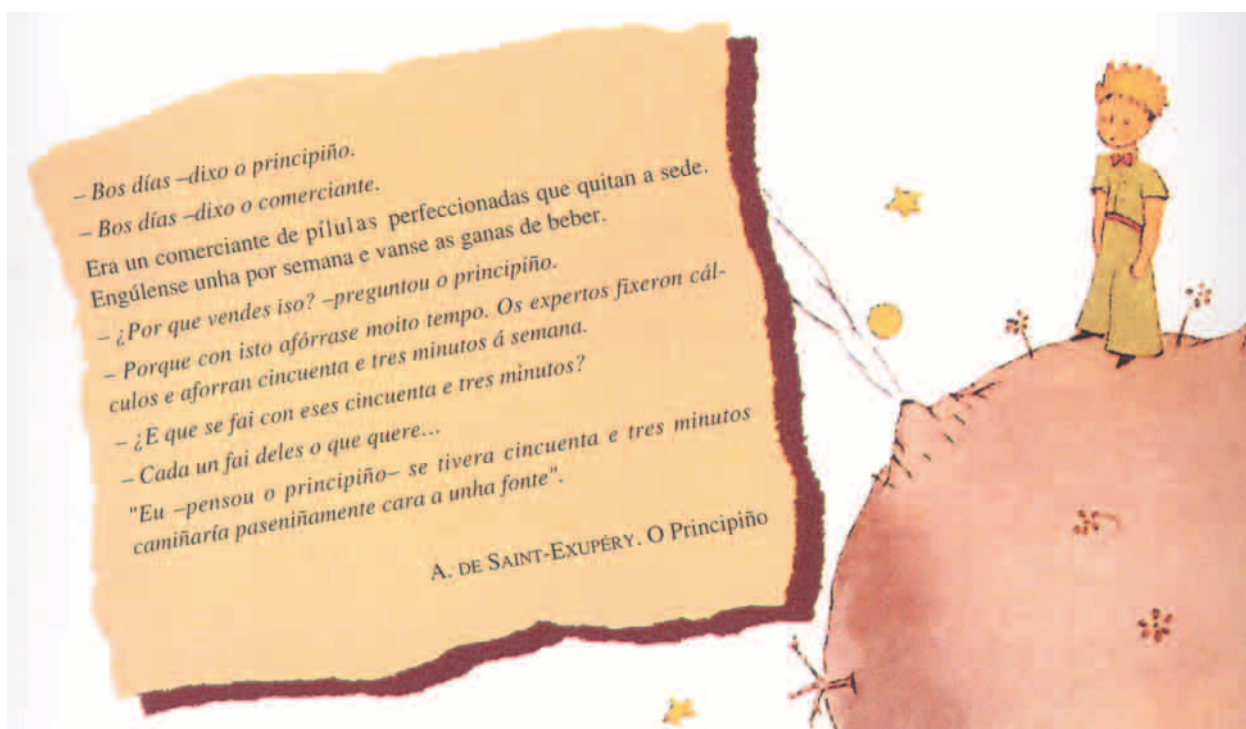
Os seres humanos precisamos satisfacer multitude de necesidades. Estas poden ser graduadas segundo unha orde crecente, de tal xeito que unha necesidade "inferior" debe ser satisfeita dunha maneira axeitada antes de que se poidan satisfacer as de orde superior.

Únete a 3 ou 4 compañeiros e compañeiras e debatede a orde no que situariades cada un dos seguintes bloques na pirámide:

1	Necesidade de pertenza e amor, afecto, identidade...
2	Necesidade de seguridade, paz, orde...
3	Necesidades fisiolóxicas: fame, sede, descanso...
4	Necesidade de estimación, prestixio, éxito,...
5	Necesidade de autorrealización; ser un mesmo.



Nos países desenvolvidos a maioría da poboación temos cubertas as necesidades fisiolóxicas básicas, e tamén desfrutamos duns niveis aceptables de paz e orde. É entón cando corremos o risco de relacionar outras necesidades humanas (prestixio, éxito...) co consumo de produtos que, no mellor dos casos, son supérfluos e no peor, mesmo prexudiciais para a nosa saúde.



**Obxectivos:**

- Desenvolve-la capacidade de análise e crítica.
- Reflexionar e tomar conciencia do excesivo consumo nos países desenvolvidos.
- Adoptar unha actitude persoal fronte ás variadas ofertas da sociedade de consumo

**Orientacións para o/a docente:**

Nos países desenvolvidos a maioría da poboación ten cubertas as necesidades básicas, e tamén gozan duns niveis aceptables de paz e orde. Existe o risco de relacionar outras necesidades humanas: prestixio, identificación, éxito, co consumo masivo de produtos que só teñen como obxecto soste os niveis de produción, no mellor dos casos, ou doutros que proporcionan un pracer momentáneo e un enorme prexuízo a medio e longo prazo como pasa tanto coas drogas legais como coas ilegais.

O alumnado debe poñer no fondo da pirámide as que considere necesidades básicas, e unha vez cubertas estas as seguintes na clasificación xerárquica.

*Solución:*

1º necesidades fisiolóxicas: fame...

2º necesidades de estar a salvo: seguridade, paz...

3º necesidade de amor, pertenza..

4º necesidade de estimación, prestixio...

5º necesidade de autorrealización...

**Información complementaria:**

En torno á década dos 40/50 A.H. Maslow, presidente da Asociación Psicolóxica Americana, enunciou un modelo motivacional en gran parte asociado, aínda que con matices, á noción dunha clasificación xerárquica das necesidades humanas, segundo a cal son preponderantes as de niveis sucesivamente superiores, as cales non emerxerán a non ser que, e ata que, tódolos niveis precedentes foran apropiadamente satisfeitos, e polo tanto cesen de ser motivadores en acción.

Maslow situou as necesidades que abrochan dos impulsos fisiolóxicos -fame, sede, sexo, procreación, maternidade, descanso, refuxio...- no fondo da xerarquía. "Tales necesidades básicas, posto que

son preponderantes, ábreanse paso cara á primeira fila, por dicilo así, posto que son máis necesarias para a vida mesma e para a conservación da saúde física e a supervivencia...”.

*“...As necesidades fisiolóxicas, do mesmo xeito que as súas metas parciais, cando son gratificadas cronicamente, deixan de existir como determinantes activos ou organizadores da conducta. Existen entón soamente de modo potencial no sentido de poder emerxer outra vez para dominar o organismo no caso de que sexan frustradas”.*

No seguinte nivel atopámonos coas necesidades de “estar a salvo”, que teñen como sentido o de protexer o home contra os perigos que ameazan á vida. Por medio da súa satisfacción conséguese unha seguridade razoable respecto a que a gratificación das necesidades fisiolóxicas do nivel inferior non se vexan ameazadas.

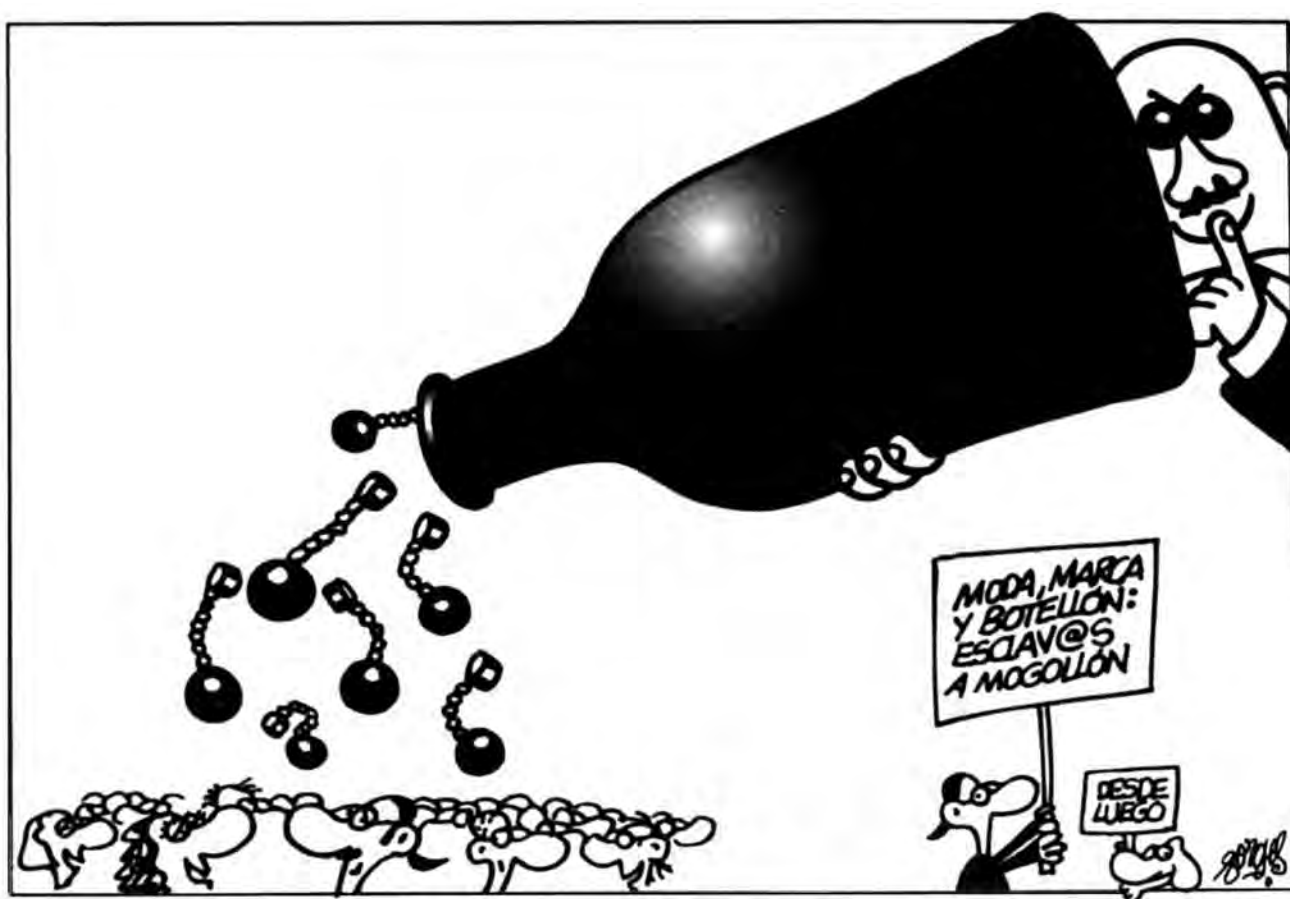
As necesidades do terceiro nivel xorden da natureza do home como ser social. Son descritas dun xeito variado como necesidade de amor, pertenza e apoio de grupos tales como a familia, o círculo de amigos, a veciñanza e outras afiliacións sociais como a igrexa ou os partidos políticos. *“O individuo ansiará relacións afectivas coa xente en xeral e debaterase con grande intensidade para conseguir esta meta”.*

Co desenvolvemento do “EU” aparece un grupo de novas necesidades fisiolóxicas que están implicadas co benestar físico e a supervivencia do organismo individual. Tales necesidades son de dúas clases. Unha refírese á autoestima, *“o desexo de fortaleza, de logro, de suficiencia, de mestría, de confianza e de liberdade”.* O outro persegue a estima dos compañeiros, a diferenza do grupo ó que un pertence. *“O desexo de reputación ou prestixio...status, dominio, recoñecemento, atención, importancia ou apreciación”.* En conxunto, as necesidades deste nivel son xeralmente citadas como *“necesidades do ego”*, en contraste coas necesidades sociais do nivel precedente.

No ápice da xerarquía está a necesidade de autorrealización, descrita como *“o desexo de converterse máis e máis no que se é, converterse en todo o que se é capaz de converterse”.* Obviamente, a autorrealización non sempre asumirá unha forma excelsa, como a busca da santidad, a creatividade científica ou artística. Dependendo da construción da personalidade individual, o seu nivel de habilidade e a súa estrutura de necesidades pode expresarse a si mesma a través do logro en artesanía, en proezas atléticas, ou conseguir a perfección na maternidade, por exemplo.

A pesar de que Maslow presentou a xerarquía de necesidades como unha orde fixa na que se supoñía que toda a xente encaixaría, afirmou despois que "é verdade que a maioría da xente coa que traballamos pareceu ter as devanditas necesidades básicas nunha orde aproximada á indicada. De tódolos xeitos, observamos numerosas excepcións.

Fonte: S. Biesheuvel: La teoría de la necesidad jerárquica de Maslow. Unha reevaluación crítica, Psicodeia-68, páx. 9.





Podendo dispoñer de auga potable en abundancia resulta ridícula a oferta do comerciante ó principiño, ¿non si? Pois ben, na actualidade temos á nosa disposición unha chea de produtos tan perfectamente inútiles –e mesmo perniciosos– como as píluas contra a sede. Productos pensados para satisfacer necesidades xa cubertas por outros e que só serven para cultivar o ego de quen os merca. Productos empregados para substituír unha actividade física ou social...



A bo seguro que se che ocorren algúns outros exemplos que completen o cadro seguinte:

PRODUCTO NOVO	PRODUCTO OU ACTIVIDADE Á QUE SE PRETENDE SUBSTITUÍR	DESVANTAXES DO NOVO PRODUCTO FRONTE Ó VELLO OU FRONTE Á ACTIVIDADE

**Obxectivos:**

- Desenvolver unha actitude crítica e analítica en relación co consumo.
- Concienciar o alumnado das súas responsabilidades como consumidor en relación co ambiente.
- Reflexionar e tomar conciencia do excesivo consumo nos países desenvolvidos.
- Adoptar unha actitude persoal fronte ás variadas ofertas da sociedade de consumo

**Orientacións para o/a docente:**

O consumo é un dos hábitos máis característicos da nosa sociedade e non existiu practicamente ata hai poucos anos ningún tipo de resposta educativa ós problemas que neste ámbito podían suscitarse.

É necesario poñer á disposición do alumnado instrumentos de análise crítica que lles permitan adoptar unha actitude persoal fronte ás ofertas de todo tipo que lle propón a sociedade de consumo

Dende a escola é necesario tomar conciencia dos excesos consumistas do mundo actual e da necesidade de adecualas necesidades reais ás posibilidades de consumo de produtos.<sup>1</sup>

Unha vez que temos satisfeitas as necesidades materiais básicas, comeza a fase de compra do prestixio na que o consumo adquire importancia como instrumento de autodemostación, xerando un efecto creador de status. A sociedade de consumo intenta convencer-nos de que todo se pode mercar, de que hai que loitar para mellorar a nosa calidade de vida.<sup>2</sup>

Na actividade os/as alumnos tentarán buscar produtos que intentan substituír a outros que satisfán esa necesidade. Algúns poderían ser:

PRODUCTO NOVO	PRODUCTO OU ACTIVIDADE QUE VAI SUBSTITUÍR	DESVENTAXES DO NOVO PRODUCTO FRONTE Ó VELLO OU FRONTE Á ACTIVIDADE
cepillo dental eléctrico	cepillo tradicional	consumo enerxético, avarías, menor manobrabilidade
pílulas nutritivas	alimentos	perda do pracer de comer, perda do acto social, problemas de saúde
aparells de exercicio pasivo, produtos de usar e tirar		

1 Deseño Curricular Base. Educación Primaria, pax. 18

2 Cid Galante, R. e alt. : O consumo na aula. Ed. Penta. 1993



## 8 • estratexias da publicidade

Estamos continuamente expostos ás mensaxes publicitarias: escoitando a radio, vendo a televisión, camiñando polas rúas, lendo revistas ou xornais e mesmo revisando o noso correo diario. A función da publicidade é a de persuadirnos para conseguir que consumamos un determinado produto. A continuación comentamos algunhas das técnicas de persuasión utilizadas pola publicidade:

TESTEMUÑAL	ESTIMULACIÓN DOS SENTIDOS	HUMOR	MODA
Utilízanse expertos ou persoas populares para aconsellar ou gabar un determinado produto.	É habitual que nesta técnica se empreguen símbolos eróticos para incitar ó consumo.	Trata de captar a atención do consumidor mediante algo que nos parece divertido.	“Estar á moda”. Esta técnica baséase na nosa necesidade de cambio, de novidade, de ser obxecto de admiración e aprecio.

EXCENTRICIDADE	FIDELIDADE	GRUPO	CURIOSIDADE
O que nos prometen é que chamaremos a atención, distinguiremonos dos demais, nunha palabra, seremos diferentes.	Esta técnica diríxese á nosa necesidade de seguridade mediante a confianza cega nos produtos que usamos desde hai tempo.	O pracer do grupo utiliza como reclamo a diversión en grupo, o feito de facer amigos, a personalidade sociable.	Utiliza temas descoñecidos, secretos, confidenciais... para captar a nosa atención.

◆ Identifica nos seguintes anuncios a técnica publicitaria utilizada



1.



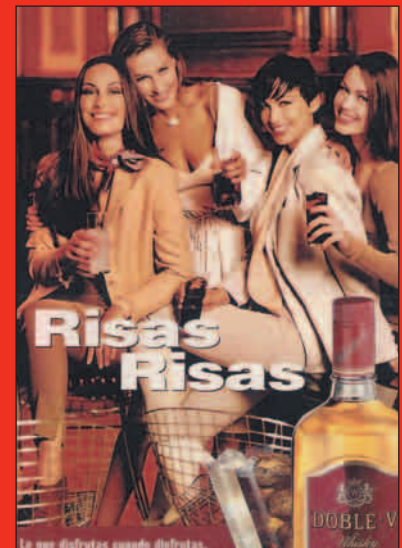
2.



3.



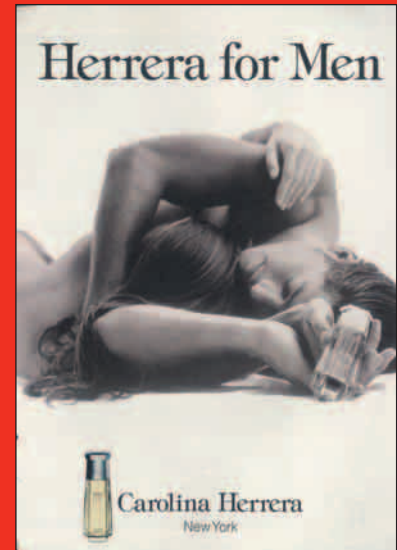
4.



5.



6.



7.

- Escolle un deles e elabora unha ficha a través da cal analices o produto anunciado, a descrición do anuncio, a técnica publicitaria, a mensaxe transmitida e unha valoración crítica

## 8 • estratexias da publicidade

### Obxectivos:

- Potenciar no alumnado a capacidade de observación e de percepción
- Desenvolver a capacidade de valorar criticamente as mensaxes publicitarias
- Identificar as distintas técnicas publicitarias empregadas para manipular a conducta do consumidor.
- Ser críticos coas informacións que reciben a través da publicidade.

### Orientacións para o/a docente:

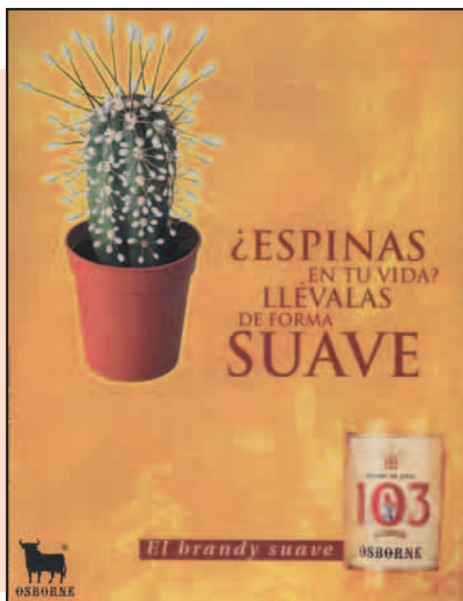
Os/as alumnos despois dunha lectura atenta das distintas técnicas publicitarias presentadas, tratarán de asociar cada anuncio coa técnica utilizada

ANUNCIO	TÉCNICA
1	Fidelidade
2	Excentricidade
3	Humor
4	Testemuñal
5	Grupo
6	Moda. Ser obxecto de admiración
7	Estimulación dos sentidos

FICHA DUN ANUNCIO	
PRODUCTO ANUNCIADO	
DESCRIPCIÓN (texto/ imaxe)	
TÉCNICA PUBLICITARIA	
MENSAXE QUE TRANSMITE	
VALORACIÓN CRÍTICA	

A publicidade ocupa un lugar importante entre as fontes de información que poden influír nas nosas opinións e comportamentos. A maior parte das veces, as mensaxes publicitarias teñen como finalidade estimular un determinado consumo, é dicir, intentan persuadirnos e influír nas nosas conductas. Algunhas veces a publicidade usa artificios que levan o consumidor/a a sacar conclusións falsas acerca do produto que queren que consumamos. As formas de persuasión funcionan tanto no ámbito da linguaxe verbal como no ámbito da visual inducindo a varias lecturas da mensaxe.

No anuncio que aparece a dereita os propios publicisatas empregan como reclamo o feito de que, ás veces, as aparencias enganan... pero non sempre queren que percibamos a realidade.



Observa o anuncio da esquerda ¿Que conclusión se pretende que saquemos? ¿É certa?

---



---



---



---



---



---



---



---

### Obxectivos:

- Analizar a linguaxe publicitaria.
- Facilitar recursos para analizar criticamente imaxes e textos.
- Desenvolver a capacidade de análise crítica da información que reciben dos diversos medios.
- Descubrir a existencia de publicidade subliminal

### Orientacións para o/a docente:

A publicidade forma parte dun plan de *marketing* que ten como misión que un produto, que pasou xa polas fases de produción, distribución e comercialización, sexa coñecido polo posible consumidor. Utiliza técnicas de persuasión que teñen como finalidade, ante a abundante oferta de mercado (productos ou marcas), a decantación do consumidor por unha marca determinada.

A educación do consumidor en idades infantís e adolescentes é imprescindible. O alumnado debe:

Coñecer, manexar e avaliar os trucos e os efectos que usa a publicidade.	Desmitificar os anuncios.	Diferenciar a información obxectiva do que é propiamente publicidade dentro dun anuncio.
--	---------------------------	--

Co fin de diminuír o efecto manipulador da publicidade é necesario manter unha postura activa ante a recepción da mensaxe, deste xeito, terán máis posibilidades de evitar os efectos “subliminais” cousa que non sería fácil de conseguir se a postura fora pasiva. ... polo tanto é importante facerse preguntas como:

¿Que me queren vender?	¿A quen vai dirixido?	¿Que outras cousas trata de vendernos?
¿Como mo presentan?	¿Que parte do que di é información?	¿Cal é o seu argumento?
¿Que características ten o anuncio?	¿Que parte é fantasía?	¿Como me está impactando?

FICHA DUN ANUNCIO	
PRODUCTO ANUNCIADO	Brandy 103
DESCRIPCIÓN (texto/ imaxe)	Podemos observar unha imaxe que representa un cactus, as súas espiñas están cubertas con algodón: A mensaxe escrita di: <i>¿Espinás en tu vida?. LLévalas de forma suave.</i>
TÉCNICA PUBLICITARIA	Captar a atención despertando a curiosidade
MENSAXE QUE TYRANSMITE	Cando teñas problemas ou dificultades, bebe Brandy 103, este actuará como o algodón, amortecendo a dor.
VALORACIÓN CRÍTICA	Un dos moitos mitos que existen sobre o alcohol é que cando as cousas van mal, tomar unha copa pode axudar. O alcohol afecta as distintas persoas dun modo diferente. Aínda á mesma persoa pode afectarlle de maneira distinta en diversas ocasións. Unha copa pode facer que se sintan relaxado ou máis contento, pero tamén anoxado, triste ou deprimido. En calquera caso, beber non solucionará o problema.

- ❖ Pensa nun dos teus mellores amigos ou amigas e recolle no cadro seguinte, por orde de importancia, as características que che gusten máis del ou dela.

CALIDADES PERSOAIS DESTACADAS POR TI

Blank lined area for writing personal qualities.

CALIDADES PERSOAIS QUE DESTACA A PUBLICIDADE

Blank lined area for writing qualities highlighted by advertising.

- ❖ Recompila agora anuncios publicitarios nos que aparezan representados homes e mulleres. Fai unha lista dos aspectos persoais que neses anuncios se destacan (idade, forma de vestir, profesión, actitude, etc...) Completa este outro cadro, ordenando de maior a menor eses aspectos tendo en conta a frecuencia coa que aparecen.

- ❖ Compara os dous cadros e redacta as conclusións:

Blank lined area for drawing conclusions.



### **Obxectivos:**

- Valorar positivamente o noso corpo e o dos nosos amigos/as e recoñecer as distintas posibilidades que ofrece, non só as estéticas.

### **Orientacións para o/a docente:**

Ó realizar a análise da publicidade podemos comprobar que a maioría dos anuncios ofrecen unha imaxe das mulleres e dos homes que, xeralmente, non é real. Presentan modelos que non responden á pluralidade. É importante que os alumnos/as analicen de forma crítica os modelos corporais que nos queren vender, para comprender que querer igualarnos a modelos prefixados pode crear moita insatisfacción, dada a orixinalidade do corpo de cada persoa. Ademais debemos denunciar a utilización destes modelos estándar, identificándoos co éxito, o prestixio e o recoñecemento social.

Podemos ademais aproveitar os anuncios recollidos para realizar actividades sobre o sexismo e a publicidade.

A utilización do sexo como reclamo publicitario é unha constante na nosa cultura da imaxe. Abusar do corpo da muller e presentar roles e estereotipos de xénero, é unha práctica amplamente difundida nos anuncios publicitarios. Ó analizar o sistema sexo-xénero na publicidade ponse de manifesto as relacións opostas e xerárquicas que existen entre o masculino e o feminino. Séguense constatando as características atribuídas ó sexo masculino (intelixencia, agresividade, forza) fronte ás femininas (beleza, tenrura, intuición).

Os estudantes deben reflexionar sobre a publicidade que usa o corpo humano como mero obxecto erótico ou sexual, para promocionar produtos que nada teñen que ver coa imaxe mostrada; anuncios nos que as mulleres aparecen como seres dependentes tanto economicamente como na súa capacidade decisoria, do home; aqueles que transmiten a idea de que as tarefas domésticas e coidado das persoas dependen case exclusivamente das mulleres; anuncios que presentan imaxes estereotipadas de homes e mulleres...



- ❖ As fotografías segintes representan parte de tres anuncios que aparecen en revistas de actualidade e que intentan promocionar o mesmo produto. Coméntaos cos teus compañeiros/as e intentade adiviñar qué tipo de produto queren que consumamos.

1. "¿Poco exigente? Ponte al día"

2. "¿Dejar de disfrutar? Ponte al día"

3. "¿Dejar de disfrutar? Ponte al día"

4. "¿Saborear poco la vida? Ponte al día"

- ❖ Utilizando as mesmas fotografías, ¿que intentarías vender ti? Explica o porqué.

---



---



---



---



---



---



---



---

### Obxectivos:

- Mostrarlle ó alumnado o funcionamento do sistema publicitario.

### Orientacións para o/a docente:

As actividades que teñen como base a análise da publicidade non buscan formar en detalle ó alumnado nesta materia, senón mostrarlle do xeito máis obxectivo posible o funcionamento do sistema publicitario, un dos paradigmas da sociedade de consumo na que se desenvolve a súa vida.

Os catro anuncios promocionan o mesmo produto, o tabaco Winston. Cando os/as alumnos tratan de adiviñar o que venden aparecen as cousas máis dispares.

Na segunda parte da actividade, deben tentar vender algo cos anuncios, no caso de *¿perderme algo bueno?*, intentan vender un reloxo, café ou infusións.., no de *¿dejar de disfrutar?*, produtos de cosmética, tinte para o pelo, perfume..

O estudio: *La publicidad de tabaco en los adolescentes'* achega unha serie de datos de interese:

a publicidade do tabaco chega á mocidade a través dos medios de comunicación que non se dirixen especificamente ó mercado dos novos.

a publicidade do tabaco ten efectos complexos sobre a xente nova debido á súa posición en relación con outro tipo de publicidade.

as restricións sobre o contido da publicidade do tabaco non son eficaces porque a publicidade ten un sistema complexo de significados.

Os anuncios do tabaco non están estruturados da mesma forma que os habituais, xa que a sociedade sabe que o tabaco é daniño, polo que é imposible mostrar os seus valores positivos. Esta dificultade solúcionase coa utilización de situacións que chaman poderosamente a atención do grupo ó que van dirixido.

No caso da nosa actividade aparece unha serie de catro anuncios, nos que a *imaxe* que se utiliza en todos corresponde a xente nova, que é a quen van dirixidos. En canto ó *texto* que os acompaña corresponde á expresión de emocións compartidas polo grupo. Cada anuncio presenta un interrogante: *¿Poco exigente?*, *¿Saborear poco la vida?*, *¿Dejar de disfrutar?*, *¿Perderme algo bueno?* A resposta en todos é a mesma: *Ponte al día*, parece querer dicir, experimenta con todo, non te poñas límites.

Nos catro anuncios a advertencia sanitaria aparece ó final, en cor branca para pasar desapercibida, en contraste coa cor azul intensa do fondo do anuncio.

1 Mosella, M..C.: La publicidad y el tabaco en los adolescentes, escrito para a Unión Internacional contra o cancro e a Asociación de Ligas Europeas contra o cancro.

- Recompila anuncios publicitarios sobre tabaco de revistas e xornais.

Analiza cos teus compañeiros/as de grupo de traballo as características do home e da muller que proxectan as imaxes e o texto dos anuncios recollidos e completa o cadro.

CARACTERÍSTICAS	HOME	MULLER
IDADE		
ASPECTO FÍSICO		
FORMA DE VESTIR		
ROL SOCIAL		
OUTRAS		

- Realiza mediante un debuxo ou unha descrición o retrato robot dun home ou dunha muller con tódalas características atopadas. ¿Por que cres que utilizan os publicistas os mecanismos encontrados para fomentar o consumo de tabaco?

### Obxectivos:

- Analizar criticamente anuncios publicitarios de tabaco.
- Ser conscientes dos estereotipos utilizados polos publicistas

### Orientacións para o/a docente:

É habitual que os anuncios publicitarios de tabaco utilicen a imaxe de xente nova, con aspecto saudable, e forma de vestir deportiva. Non deixa de ser un paradoxo, xa que o feito de fumar é unha acción pouco saudable e o rendemento no deporte diminúe co consumo de tabaco.





- ❖ Xa viches algúns dos recursos empregados polos publicistas cando queren vender un produto. Nós temos que facer algo parecido, aínda que neste caso trátase de conseguir o obxectivo contrario: que non se consuma.

Deseña, co teu grupo de traballo, un cartel para previr o consumo de tabaco ou alcohol entre os teus compañeiros/as. Podes axudarte das informacións seguintes.



## LAS CONSECUENCIAS SOBRE EL ORGANISMO

Las consecuencias que el consumo de tabaco tiene sobre el organismo aterran: cada año causa tres millones y medio de muertes en todo el mundo, según datos de la Organización Mundial de la Salud; es decir, casi 10.000 al día. Fumar daña el corazón, los pulmones, las vías respiratorias y de circulación... Es a lo que se enfrentan los 1.100 millones de adictos a la nicotina que se calcula hay en todo el planeta.



### Los coágulos

La nicotina favorece la unión de las plaquetas, causando coágulos. Dependiendo de la zona en la que se produzcan pueden ser mortales.

### Corazón

Además de los daños en los tejidos, la nicotina aumenta la frecuencia del corazón y produce arritmias.

### Nicotina

La nicotina tarda entre 7 y 8 segundos en llegar al cerebro. Puede provocar dolores de cabeza, vértigo e incluso anorexia. En dosis pequeñas tiene efectos estimulantes y en dosis altas tiene efectos depresores.

### Inhalación

El fumador inhala un 30% de la nicotina de su cigarrillo. El resto se quema en la combustión, se pierde en el aire y una proporción muy pequeña, se queda en la boca y la faringe.

### La tos

La tos del fumador es una respuesta rápida del organismo a la presencia de determinadas sustancias irritantes, que causan a la larga afecciones como la bronquitis crónica.

### Los pulmones

Cuando el humo entra en los pulmones el sistema inmune libera unas sustancias (enzimas) encargadas de eliminar cuerpos extraños. Las enzimas dañarían nuestros propios tejidos de no ser por otras sustancias (antiproteasas) que los controlan, pero que no funcionan en presencia del humo.

### CO2

El monóxido de carbono se une más rápido a los glóbulos blancos que el oxígeno.



### ¿De qué se compone un cigarrillo?

Se han identificado más de 4.000 sustancias nocivas en el tabaco. Se agrupan en cuatro grupos: cancerígenos, irritantes, monóxido de carbono y nicotina. También tiene, en pequeñísima proporción, alguna sustancia radiactiva procedente de los fosfatos con que se trata la planta. Un gr = 1.000 mg = 1.000.000 µg

Fuentes: La Salud de La Voz, Gran Larousse Universal, www.resoramos.com

AYERRA

EFFECTOS DO TABACO	SOBRE O ORGANISMO	SOBRE O COMPORTEAMENTO
<b>A CURTO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aumento do ritmo cardíaco e da presión arterial</li> <li>• intoxicación aguda, tose, farinxite, dor de cabeza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• iníciase unha aprendizaxe que comeza co consumo ocasional e que aumenta progresivamente en frecuencia e cantidade</li> <li>• aumenta o número de ocasións nas que parece axeitado fumar</li> </ul>
<b>A LONGO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diminución da memoria, dor de cabeza, cansazo, bronquite, efisema pulmonar, cancro de pulmón, de boca, de larinxe e doutros.</li> <li>• diminución do rendemento deportivo</li> <li>• dependencia física coa correspondente síndrome de abstinencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dependencia psíquica</li> <li>• alteracións do comportamento derivadas dos momentos de abstinencia (irritabilidade, ansiedade)</li> </ul>



EFFECTOS DAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS	SOBRE O ORGANISMO	SOBRE O COMPORTAMENTO
<b>A CURTO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• irritación da mucosa estomacal</li> <li>• trastornos da visión, dos reflexos, do equilibrio, do pensamento e da lingua-xe (a doses elevadas)</li> <li>• intoxicación aguda: embriaguez, axitación, risco de morte por parada respiratoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• desinhibición sobre todo polo que afecta as relacións sociais</li> <li>• diminución da habilidade para conducir e manexar máquinas</li> <li>• posibilidade de cometer actos violentos</li> </ul>
<b>A LONGO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• psicose, encefalopatías, gastropatías, pancreopatías, polineurite, miocardiopatías</li> <li>• dependencia física (tolerancia e síndrome de abstinencia)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diminución do rendemento laboral</li> <li>• aumento da posibilidade de accidentarse</li> <li>• perturbación das relacións sociais e familiares, agresividade, irritabilidade</li> <li>• exhibicionismo</li> <li>• porcentaxe máis alta de suicidios</li> </ul>



### **Obxectivos:**

- Potenciar no alumnado a capacidade crítica necesaria para que deixen de ser destinatarios pasivos da publicidade.
- Estimular a creatividade e a expresión plástica.

### **Orientacións para o/a docente:**

O/a docente, para facilitar o labor dos/as estudantes, pódelles suxerir que elixan un anuncio de tabaco e outro de alcohol e que para cada un deles deseñen e elaboren un anuncio paralelo con mensaxes críticas tanto nas imaxes coma no texto.

Debemos recordar ós estudantes que, para non caer nunha publicidade sexista, deben deseñar anuncios que sexan respectuosos coa dignidade persoal tanto de homes como de mulleres, evitando o seu uso como obxecto sexual; que mostren a diversidade de estilos de vida que desempeñan homes e mulleres na actualidade e que fomenten as relacións equitativas, respectuosas e de cooperación entre homes e mulleres.

Podemos dar ademais unha serie de normas comúns sobre tamaño (como mínimo dobre folio), os materiais que hai que utilizar, etc.

Ó rematalos faremos unha exposición na aula ou no centro escolar.

Cremos que este pode ser un bo sistema para salientar moitos dos perigos que entraña o consumo do alcohol e do tabaco.

## A ARRASADEIRA:

Eu -contábame Toniño Cobas- nunca fora ás arrasadeiras. ía ás morogos, ás cirolas bravas, ás cereixas da carretera, que se dan de seu e que non son de ninguén. Pro non ía ás arrasadeiras porque os que ían non me chamaban; i os rapaces que eu trataba non eran dos que ían de noite a roubar uvas, peras, mazas, pexegos, ananos ou o que caíse, asegún o tempo. Os que andaban comigo e vinan a mina casa, falaban mal diles pro tíñalles envexa.

Os que ían ás arrasadeiras eran ledos, destemidos, pelexaban por calquer cousa e ríanse de todo. A min non me somellaban ruís, pro eran eisí, i eu tíñalles envexa.

Coñecíaos dabondo e trataba a algús. Ás vegadas, na alameda, cando tocaba a música de tropa, chamábanme aparte ffiles non entraban no paseo do meío, que era o do señorío) e dábanme de todo; enchíanme os petos-, metíanme entre corpo i a brusa recimos inteiros que se me apegaban ó coíro. Tanto que, ás veces, tiña que deixar o paseo (e logo dar disculpas e mintir) pra me baleirar de tanto que me daban e que non daba comido. Lémbrome que un día, un recimo de moscatel traquí unha avéspora e púxose a me picar tanto ue ceibei con todo frente á botica do Román. Deume vergoña porque pasaba moita xente e viron todos que me puña a brincar, coa camisa defora, ciscando a uvas por todas partes.

A min non me acadaba ben que uns rapaces fixeran unhas cousas e que outros non as poideramos facer. Miña nai decía que ¡re ás arrasadeiras era roubar. Pro a min a verba non me somellaba axeitada; máis ben parecíanme troulerías de rapaces pra se adivertiren; e que por moito que collese cada un, entre o que daban i o que comían, non valía tanto como pra chatalos de ladrós. E somellábame tamén que o podíamos facer todos, e que non era xusto que o fixesen os rapaces máis ledos i arriscados e nosoutros non, porque eramos señoritos, ivaites co señorío!

Por todo isto, a min, xa de moi novo, víñame traballando unha pencha descontra min mesmo que se me metera na cavilación e que non me deixaba acougar. Por todas istas cousas e por outras, víña a parar en que a nós non nos criaban ben, e que non había coas; diferencia entre as cousas que nos deixaban facer i as que facían as nosas irmás, fíra de andar ganduxando trapiños e garnindo no bastidor. No demais era o mesmo: falar de modo, aínda que fose uns cos outros; non responder mal a ninguén; ollar solermo prás donas e modesto prás maores; non alandillar polas rúas, levar as unilas limpas, esgarrar no parno...Por ¡so os outros, cando nos querían alumar, o primeiro que nos chamaban era "sarítas", ou maricallas.

E facían ben. lles argallaban e procedían como lles petase, sin lle dar conta a ninguén. Xogaban ó "jota justicia", de noite, por todas as rúas da cibdá; lataban a escola; facían choutar billardas como eixos, e, xogando ó peón, rachábannos as pcnas, anque fosen de buxo; saltaban "a beber", afundindo os puñetes nas costas dos que apandaban, sin que ningún se queixase; pelexaban por pelexar, pra ver quen lle podía ó outro; chimpaban as buxías da luz a cantazos e tirábanlle, dun arrempuxón, todos os bonecos vestidos de mariñeiro i os señores de gabán que tiña na porta o comercio tas Mil Capas", de don Serafín Feixóo; e tamén enrebechaban ós municipais (o Testa, o Calivera, o Sardiña, o Trazas) até facelos entolecer. Un día, nas festas do Corpus, atináronlle cun cantazo ó Collombao no instrumento, crido estaba a botar un obrigado de cornetín no concerto da banda (con todo o quiosco arrodeado de pasmós) que din que os botaba moi ben.

Aquelo era vida, e non o andar apegados ás saias das nais, esmorecidos e cansos sin ter feito nada. lles, pola contra, tiñan decote os ollos faiscantes, falando a berros, chamándose polos alcumes, seus ou da familia, botándose a correr sin vir a conto, ollando sempre darredor como si os perseguisen, buscando sin dárense folgos novas toladas para se rir, nunca coas maus quedas, co elas sempre bulindo no a, que somentes as metían nos petos cando había que pararse a coller unha determinación..,

BLANCO AMOR. E. Os bíosbardos. Ed. Galaxia. Galaxia Narrativa. Santiago 2000

Como puidiches compobar ó ler o texto, o Toniño Cobas tiñalle envexa a algúns rapaces do seu pobo, mentres que os que andaban con el, falaban mal deses rapaces e cualificábanos de ruíns. ¿Quen cres que estaba acertado? Para poder contestar esta pregunta imos analizar as consecuencias do comportamento deses rapaces segundo custo/beneficio. Este sistema pódenos axudar a tomar decisións, o que implica un xuízo de valor respecto a que é o mellor ou peor para a persoa que realiza a acción analizada.

ACCÍONS QUE REALIZAN OS RAPACES QUE ÍAN ÁS ARRASADEIRAS	BENEFICIOS	CUSTOS	XUÍZO DE VALOR

O exemplo anterior pode ser de utilidade para a toma de decisións persoais. Unha decisión racional debe ter en conta as consecuencias que pode implicar, sopesando os custos e beneficios que se derivan da elección dunha determinada alternativa. Imos analizar os casos seguintes:

ACCÍONS QUE REALIZAN OS RAPACES QUE ÍAN ÁS ARRASADEIRAS	BENEFICIOS	CUSTOS	XUÍZO DE VALOR
IR EN MOTO SEN CASCO			
TOMAR O SOL SEN CREMA DE PROTECCIÓN			
FUMAR			

**Obxectivos:**

- Analiza-las consecuencias de distintas accións habituais no comportamento dos mozos.
- Proporcionar situacións simbólicas que permitan coñecer os efectos das consecuencias negativas destas accións.
- Potenciar que a toma de decisións se realice fundamentada, responsable e autonomamente

**Orientacións para o/a docente:**

Os alumnos e alumnas analizarán cada unha das accións que realizaban os rapaces que ían as arrasadeiras, destacando os efectos positivos ou beneficios como os negativos ou custos, para que valoren as situacións.

Nos adolescentes prima a tendencia característica de experimentar con condutas e buscar novas experiencias, como lle ocorre no texto a Toniño Cobas. Os seus cambios biopsicosociais lévaos a explorar e experimentar, sen saber medir as consecuencias, polo que ás veces se atopan envoltos en condutas de alto risco.

Os sentimentos de invulnerabilidade e de inmortalidade, de estar protexidos das consecuencias desfavorables, que poden ocorrer a outros, pero non a eles, forma parte das características normais da adolescencia e favorece as condutas arriscadas.

*Cabería preguntarse por qué tantos adolescentes adoptan condutas de risco que poñen en perigo a súa saúde e mesmo a súa vida. Hai distintas explicacións.*

- Por un lado, ten que ver con que non sempre perciben o risco como tal. Por unha característica evolutiva propia deste período: o egocentrismo, eles fantasían “historias persoais” nas que non se perciben expostos a ningún risco. Estas historias anulan neles o principio de realidade e lévanos a actuaren como se esta non existise ou non importase. Teñen unha sensación de invulnerabilidade que os fai sentirse inmunes. É un sentimento que os leva a se sentiren diferentes e mellores cós demais e, ademais, especiais: “a min non me vai pasar”. É dicir, que un dos factores de risco de máis peso neste período é, xustamente, a mesma conduta de risco propia da adolescencia.
- Por outra banda, parecería que existen certos trazos de personalidade que caracterizan en boa medida as persoas que buscan riscos. Estas persoas:

- necesitan estimulación permanente e buscan a novidade, a aventura
- posúen un elevado nivel de actividade, enerxía e dinamismo (poderían ser vistos como hiperquinéticos)
- teñen dificultade para controlar os seus impulsos
- necesitan demostrar que son pensadores independentes e que poden resolver os seus propios problemas
- rexeitan os plans a longo prazo, preferindo responder rapidamente a cada situación sen análise previa
- tende a se comprometer en certas conductas, aínda que saiban que é probable que teñan como resultado consecuencias negativas.

Hai algúns autores que entenden que as conductas de risco cumpren un papel positivo moi importante e en tránsito da adolescencia á etapa adulta, na medida en que poden ser funcionais para:

- lograr a autonomía dos pais
- permitir cuestionar normas e valores vixentes
- aprender a afrontar situacións de ansiedade e frustración
- poder anticipar experiencias de fracasos
- lograr a estruturación do self
- afirmar e consolidar o proceso de maduración

Segundo isto as conductas de risco non serían totalmente negativas. O que sería necesario discriminar é cando unha conducta de risco pon o adolescente en situación de risco. Entón, ¿cando un adolescente está en risco?

- Cando esa conducta o leva a poñer en perigo a súa saúde ou a súa vida
- Cando os seus comportamentos afecten a integridade ou poñen en xogo a vida dos outros.

Fonte: Gómez de Giraudo, M.T. "Adolescencia y prevención: conducta de riesgo y resiliencia". Psicología y Psicopedagogía. Publicación virtual de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la Universidad del Salvador, Año I Nº 4 Diciembre 2000

### TOMAR UNHA DECISIÓN PERSOAL

Unha vez que os alumnos comprenderon a natureza complexa da toma de decisións, enúnciase o obxectivo de qué decisión adoptar. Para iso podemos preguntar ós alumnos/as qué criterios ten que reunir unha decisión que tomen para sentirse relativamente libres e responsables na elección. O debate e o traballo do alumnado pode orientarse segundo a seguinte secuencia de obxectivos:



- Coñecer que alternativas temos á nosa disposición.
- Valorar os custos e os beneficios de cada alternativa:
- Discriminar cando está ben facer o que di o grupo e cando non.
- Recoller información e coñece-los datos sobre posibles efectos ou resultados da elección.
- Analiza-las consecuencias de cada opción segundo o custo/beneficio.
- Tomar decisións

A grella de análise de consecuencias pode axudar a tomar unha decisión. Chegados a este punto convén recordar algunhas cuestións de especial interese:

- Unha decisión implica un xuízo de valor respecto ó que é mellor ou peor para o individuo.
- As decisións, por tanto son sempre individuais
- Unha vez realizada a análise custo/beneficios poden existir no grupo alumnos e alumnas con opcións diferente.
- Respectar aquelas opcións diferentes ás que promoven hábitos saudables.

#### ANÁLISE DAS ACCIÓN PROPOSTAS Ó ALUMNADO:

ACCIÓNS QUE REALIZAN OS RAPACES QUE ÍAN ÁS ARRASADEIRAS	BENEFICIOS	CUSTOS
IR EN MOTO SEN CASCO	<p>Sentir o aire na cara</p> <p>Evitar picores na cabeza</p> <p>Sensación de velocidade e de liberdade</p>	<p>Lesións de importancia</p> <p>Multas por infracción</p> <p>Traumatismo craneoencefálico</p>
TOMAR O SOL SEN CREMA DE PROTECCIÓN	<p>Bronceado da pel</p> <p>Aspecto agradable</p> <p>Estar a moda</p>	<p>Aparición de pecas</p> <p>Irritacións na pel</p> <p>Queimaduras</p> <p>Envellecemento da pel</p> <p>Cancro de pel</p>

## 15 • definición

- ✦ Escribe aquí tres palabras soltas que che suxira a palabra “droga”.

### DROGA

- ✦ Imos, por orde, ler en voz alta tódalas palabras que xurdiran. A profesora ou o profesor iraaas escribindo no encerado, eliminando as repetidas.

Coa axuda desas palabras, entre todos imos compoñer unha definición de droga coa que todas e todos esteamos de acordo e escribímola aquí:

### DROGA É

- ✦ A continuación imos copiar a definición de droga proposta pola Organización Mundial da Saúde e que nos vai dictar o noso profesor ou profesora.

### Segundo a OMS, droga é

- ✦ A vosa definición ten tanto ou máis valor cá da OMS, pero quizá haxa na segunda algunhas palabras que vós incluístes e que vos chaman a atención. Sinaládeas, engadíde o que significan e decide, entre todos/as se deberiades incluílas na nosa definición ou considerálas superfluas:



**Obxectivos:**

- Coñece-las ideas previas que ten o alumnado respecto ás drogas.
- Desenvolve-la espontaneidade grupal.
- Crear un clima informal, permisivo ó máximo onde os alumnos e alumnas expresen as súas ideas.

**Orientacións para o/a docente:**

Ó inicio da actividade explicarémolles ós /ás alumnas a técnica do “remuíño de ideas”, que consiste en resumir neste caso en tres palabras e sen reflexión previa o que nos evoca a palabra proposta. Na nosa actividade é o termo *droga*.

Unha vez escritas lense e o profesor ou profesora vainas anotando no encerado, ó tempo que se eliminan as repetidas. Unha vez escritas todas, tentamos facer unha definición da palabra *droga* que conteña todas e coa que esteamos de acordo.

Cando teñamos elaborada a nosa definición compararémola coa que propón a OMS: *droga é toda substancia que introducida no organismo pode modificar unha ou máis funcións deste, capaz de xerar dependencia caracterizada pola pulsión a tomar a substancia, dun modo continuado ou periódico, a fin de obter os seus efectos e, as veces, de evitar o malestar da súa falta.*

Se aparece algún termo ou significado na definición que non coñecen, indagarán o seu significado e decidirán se o inclúen ou non na definición elaborada polo grupo.

## 16 • dictado en grupo

- ◆ Iremos dividir a clase en 5 grupos de traballo. A cada grupo váise-lle asignar un dos cinco textos distribuídos pola aula e pegados nas paredes. Cada un dos membros do grupo, por veces, achégase ó texto, lerao e tentará recordar o máximo posible. Cando regrese onda os seus compañeiros e compañeiras, haberá de dicarlles o que lembra para que o escriban. Seguirán así ata que o texto estea completo.

### TÍTULO


- ◆ Unha vez que cada un dos grupos teña o seu texto completo, reorganízase os grupos de tal xeito que nos novos haberá un membro de cada un dos grupos anteriores. Cada membro leralle ós demais o seu texto e, entre todos, farán un informe coas conclusións fundamentais extractadas dos cinco textos:

### CONCLUSIÓN


**Obxectivos:**

- Potencia-la lectura comprensiva, exercita-la memoria
- Desenvolve-la capacidade de síntese e ser capaces de extrae-las ideas fundamentais dun texto informativo sobre o tabaco
- Facilita-la colaboración e o traballo cooperativo

**Orientacións para o/a docente:**

Trátase que a partir dunha técnica lúdica, como pode ser o dictado en grupo, os alumnos/as lean, extracten e elaboren informes coas conclusións extraídas da lectura de diversos textos sobre o tabaco: a súa historia, compoñentes, efectos, riscos, así como dos mitos e lendas sobre o seu consumo.

Para levar a bo termo a actividade, cómpre fotocopiar e ampliar cada texto por separado e distribuílos polas paredes da aula, de tal xeito que cada grupo teña o texto asignado a unha distancia considerable

**O TABACO: UN POUCO DE HISTORIA**

O tabaco foi un dos descubrimentos que fixeron os mariñeiros españois á súa chegada ó Novo Mundo. O seu consumo era práctica habitual dalgunhas tribos indíxenas, xeralmente no marco de cerimonias rituais dadas as propiedades alucinóxicas que lle atribuían. Tamén era consumido, curiosamente polos efectos supostamente medicinais que se derivaban da planta.

O consumo de tabaco foise xeneralizando por Europa e levando a tódolos continentes por parte dos mariñeiros. Cos anos, pasou de ser unha substancia consumida en ambientes de baixo status social a ser con-

siderada unha substancia propia de nobres con gustos exquisitos.

Trátase dunha planta solanácea chamada *Nicotiana tabacum*. Das súas follas obtéñense distintos elaborados destinados ó consumo humano: tabaco de mascar, rapé, picadura de pipa, cigarros puros, cigarros.

Non constituíu un problema de saúde pública ata a invención, coa Revolución Industrial, da primeira máquina de fabricar cigarros (1881). Con ela puxéronse as bases dun consumo masivo que na actualidade é responsable da morte de medio millón de cidadáns europeos cada ano (46.000 deles, españois).

Non constituíu un problema de saúde pública ata a invención, coa Revolución Industrial, da primeira máquina de fabricar cigarros (1881). Con ela puxéronse as bases dun consumo masivo que na actualidade é responsable da morte de medio millón de cidadáns europeos cada ano (46.000 deles, españois).

A forma máis coñecida de consumo de tabaco é o cigarro. No seu fume identificáronse máis de 4000 compoñentes tóxicos, de entre os cales os máis importantes son os seguintes:

A nicotina é a responsable da intensa dependencia física que o tabaco provoca. Trátase dunha substancia estimulante do sistema nervioso central que provoca aumento da frecuencia cardíaca e da tensión arterial.

Os alcatráns son substancias canceríxenas inhaladas tanto polo fumador como polas persoas que, convivindo

con el en ambientes pechados, se ven forzadas a respirar o fume tóxico que ese fumador devolve ó ambiente.

Os irritantes son os tóxicos responsables da irritación do sistema respiratorio ocasionada polo consumo de tabaco: farinxite, tose, mucosidade, etc.

O monóxido de carbono é unha substancia que se adhire á hemoglobina, dificultando a distribución de osíxeno a través do sangue.

**O TABACO: ¿QUE É? ¿QUE CONTÉN?**

Os fumadores consomen en busca dalgúns efectos positivos, como a relaxación ou a sensación dunha maior concentración. Sen embargo, non pode ser así porque o tabaco é unha droga que estimula o sistema nervioso. O que acontece é que, unha vez creado o hábito, o cigarro calma a ansiedade que provoca a súa falta.

No tocante ós efectos fisiolóxicos que provoca o consumo habitual de tabaco, podemos mencionar os seguintes:

- Diminución da capacidade pulmonar
- Fatiga prematura, mingua dos sentidos do gusto e o olfacto
- Envellecemento prematura da pel da cara
- Mal alento
- Cor amarelo de dedos e dentes
- Tose e expectoracións, sobre todo matutinas

### O TABACO: EFECTOS

O tabaquismo é considerado na actualidade como a principal causa previsible de enfermidade e morte prematura. Como consecuencia do consumo prolongado o tabaco provoca dependencia psicolóxica pero, ademais, ten múltiples riscos sanitarios demostrados:

- farinxite e larinxite
- dificultades respiratorias
- úlcera gástrica
- cancro de pulmón
- cancro de boca, larinxe, esófago, ril e vexiga
- bronquite e enfisema pulmonar
- problemas cardíacos

Existe unha evidente correlación entre o risco de padecer algunha das enfermidades citadas e factores tales como: a idade á que se empezou a fumar, a cantidade de cigarros fumados ó día, o número de aspiracións que se dá a cada cigarro, etc. En cambio, que se fume tabaco baixo en nicotina e alcatrán (os cigarros "light") non ten demasiada repercusión porque, aínda que son menos nocivos, o normal é que aumente o número de cigarros consumidos, polo que os "beneficios" anuláanse.

### O TABACO: RISCOS

As persoas que padecen unha adición buscan calquera tipo de argumento que lles sirva para xustificarse. É así como aparecen unha serie de mitos e lendas que tratan de esconder a realidade. No tocante ó tabaco estes son algúns deses mitos:

"Case todo o mundo fuma". Absolutamente falso: Na actualidade consomen tabaco a diario o 32,6% das persoas entre 15 e 65 anos. E entre os mozos de 14 a 18 anos a porcentaxe dos que fumaron algún cigarro no último mes é do 21,6%.

"Eu controlo: podo deixar de fumar cando queira". Moitos adultos empezaron a fumar antes de que se

descubrixe que moitas enfermidades están relacionadas co tabaco. Agora xa o saben e quixeran deixar de fumar e non empezar.

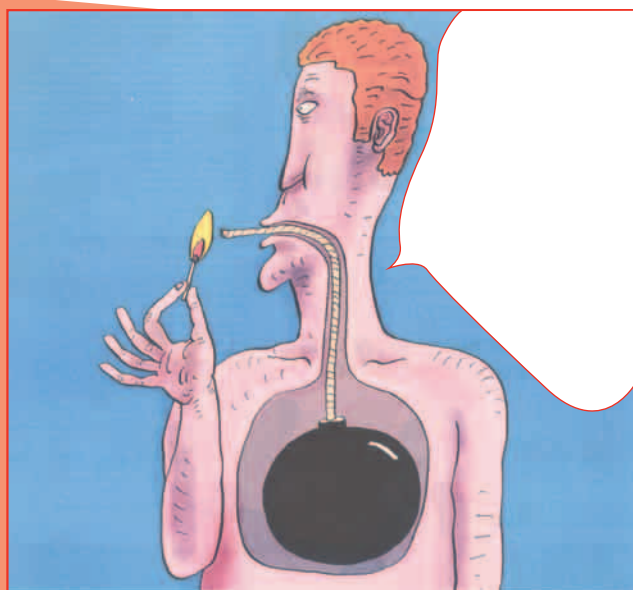
"O tabaco contamina, pero máis os coches ou as fábricas. Un cancro de pulmón pódeteche dar pola contaminación ambiental". A contaminación ambiental ten, si, outras consecuencias graves pero "só" provocan un 2% dos cancros fronte ó tabaco que é causante do 30%.

### O TABACO: MITOS E LENDAS

Así se chama un dos suplementos de *La Voz de Galicia*. Nel, para conmemorar o día mundial sen tabaco, apareceron os seguintes debuxos. Xúntate con tres ou catro compañeiros e compañeiras da aula e poñédelle texto a cada un deles. Para rematar, podedes deseñar en grande o voso propio "chiste" e colocalo na parede da aula.



Kiko da Silva



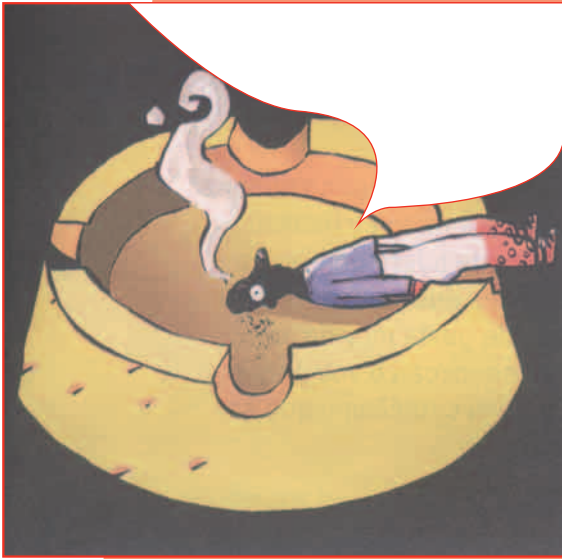
Pinto &amp; Chinto



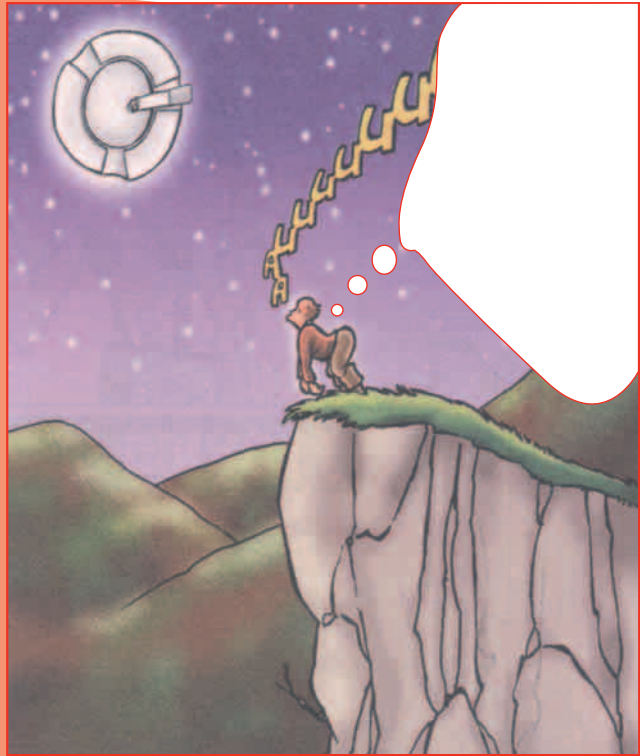
Siro







Kiko da Silva



J. Tomás

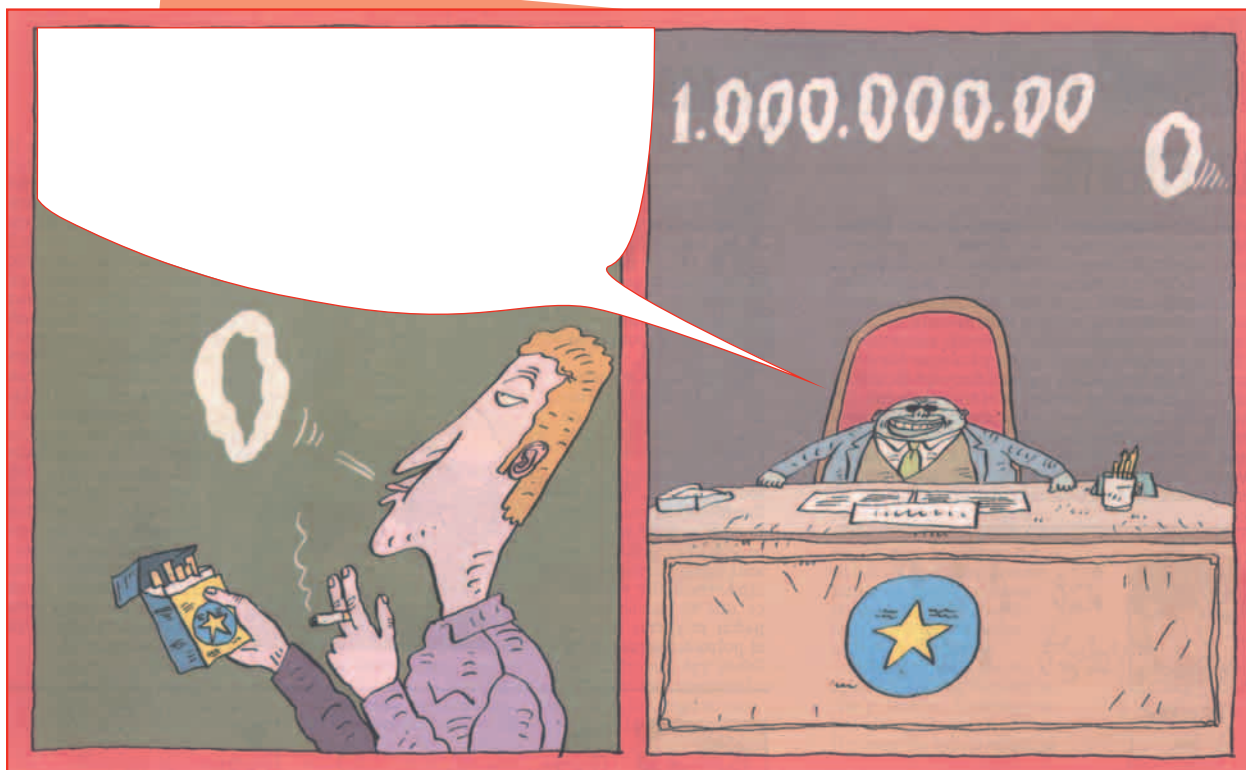


Leandro

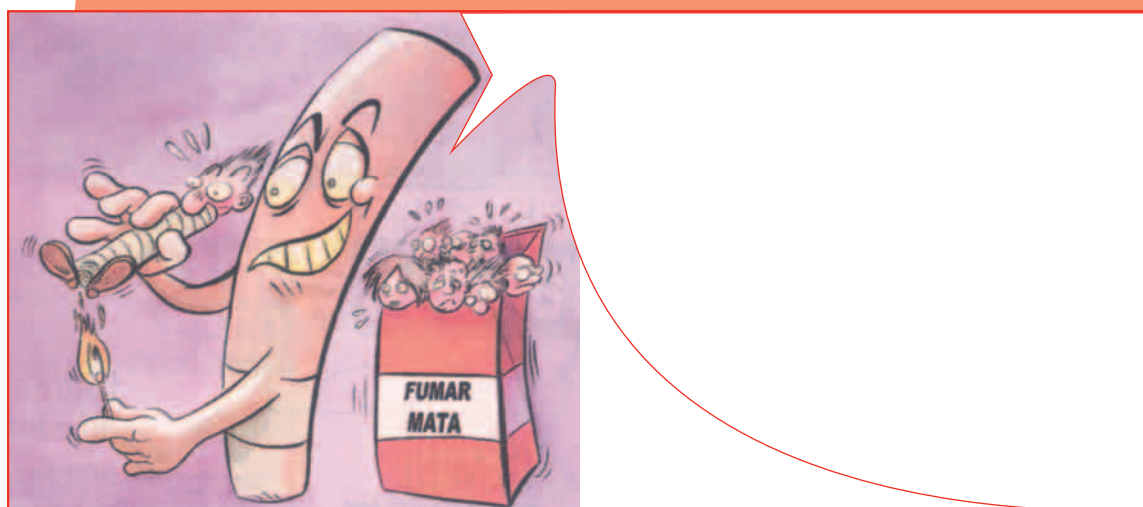


Xaquín Marín





Kiko da Silva



Abraldes

**Obxectivos:**

- Desenvolver distintas formas de comunicación e expresión.
- Estimula-la imaxinación, a creatividade e a capacidade de iniciativa.
- Proporcionar situacións simbólicas que permitan percibir os efectos das consecuencias negativas do consumo de tabaco

**Orientacións para o/a docente:**

Os alumnos e alumnas, en grupos de tres ou catro, deberán deseñar o texto das viñetas que aparecen na actividade, todas elas relacionadas co consumo de tabaco.

Unha vez rematados, cada grupo elixirá o que consideran que máis lle gusta, e presentará ó resto dos compañeiros e compañeiras.

Tamén poden deseñar en grupo a súa propia viñeta (con debuxo e texto propios), e despois colocalos adornando as paredes da aula.

Un grupo de alumnos de secundaria dun instituto de Navarra idearon e gravaron un *rap* a partir das campañas de publicidade do tabaco. Querían reflexionar sobre algúns aspectos negativos da publicidade e, ó mesmo tempo, concienciar os seus compañeiros e compañeiras do feito de que *sen fume se vive mellor*.

- ❖ Imos interpretar na clase o seu rap para, despois, en pequenos grupos, compoñer o noso cun obxectivo parecido aínda que sen empregar a publicidade como recurso.

Winston véndenos xenuino americano  
 Sabor latino anuncia Ducados  
 Malboro preséntanos un rudo vaqueiro  
 Pero destes anuncios non te fies un pelo

¡Sen fume, sen fume, vívese mellor  
 tira o cigarro ó contedor!  
 ¡Sen fume, sen fume... non te deixes atrapar  
 polas mentiras da publicidade!

Fortuna sedúcete coa solidariedade  
 Lucky móntao con sorte e amizade  
 O Camel "camelate" con bonecos de verdade  
 E din que se fumas ligarás

¡Sen fume, sen fume, vívese mellor  
 tira o cigarro ó contedor!  
 ¡Sen fume, sen fume... non te deixes atrapar  
 polas mentiras da publicidade!

Ninguén che explica nada do alcatrán  
 E da nicotina, pouco máis:  
 En letra tan pequena que case non verás  
 advertirte, sen lupa, do malo que é fumar

¡Sen fume, sen fume, vívese mellor  
 tira o cigarro ó contedor!  
 ¡Sen fume, sen fume... non te deixes atrapar  
 polas mentiras da publicidade!

Fainos caso e párate a pensar  
 Desmonta as mentiras da publicidade  
 Vive sen fume, gaña en liberdade  
 E únete a nós cantando este RAP

¡Sen fume, sen fume, vívese mellor  
 tira o cigarro ó contedor!  
 ¡Sen fume, sen fume... non te deixes atrapar  
 polas mentiras da publicidade!

#### O NOSO RAP

### **Obxectivos:**

- Promove-la responsabilidade en relación coa saúde.
- Formar actitudes positivas cara á saúde.
- Reforzar alternativas sans ó consumo de tabaco.

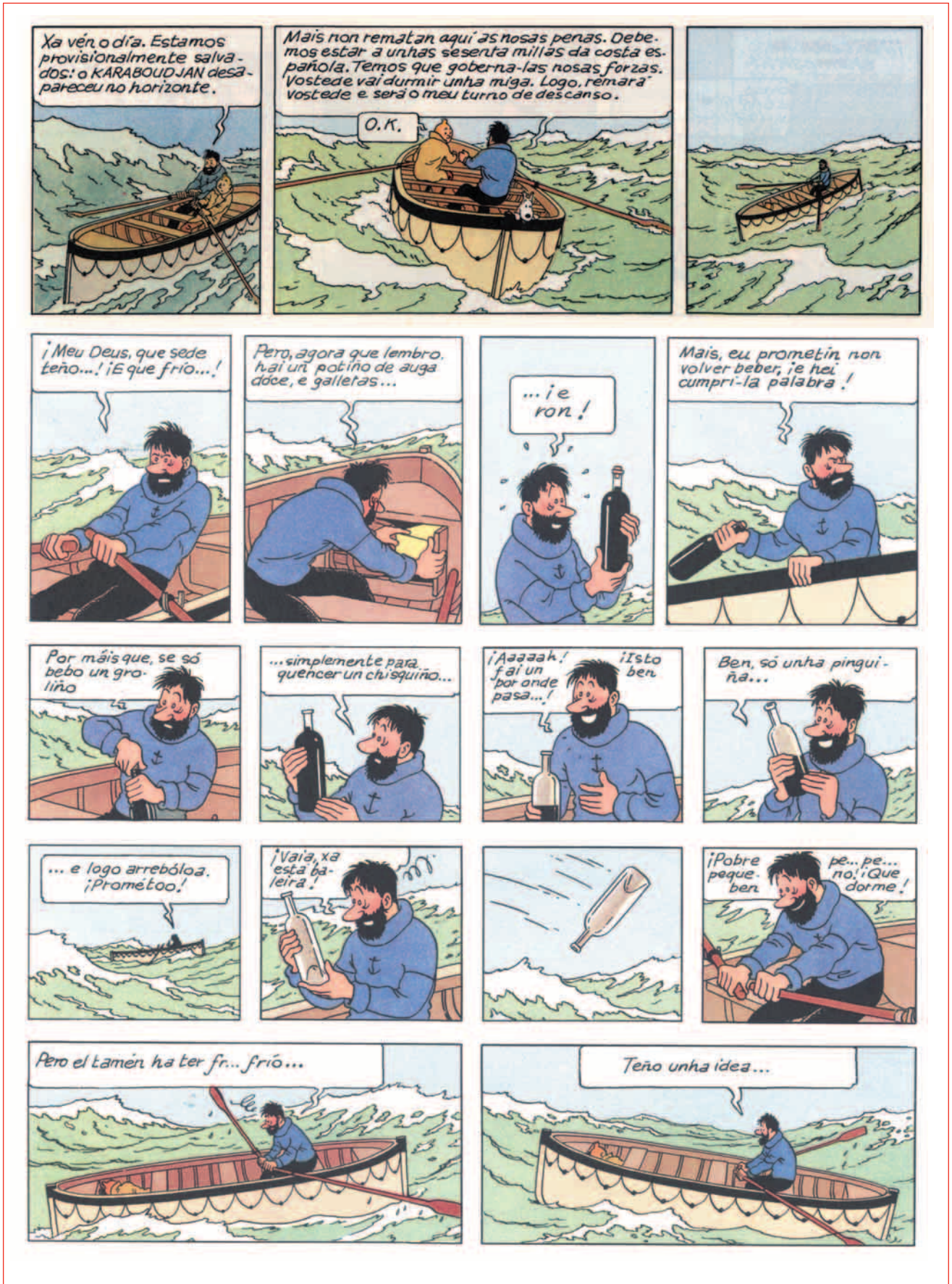
### **Orientacións para o/a docente:**

O alumnado en pequeno grupo tentar á compoñer un rap para concienciar os compañeiros de que sen tabaco se vive mellor

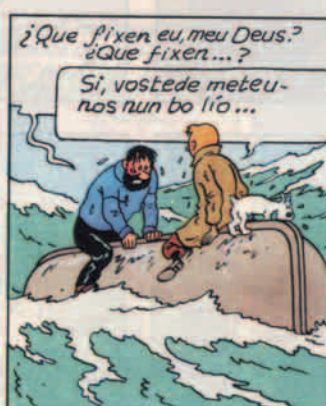
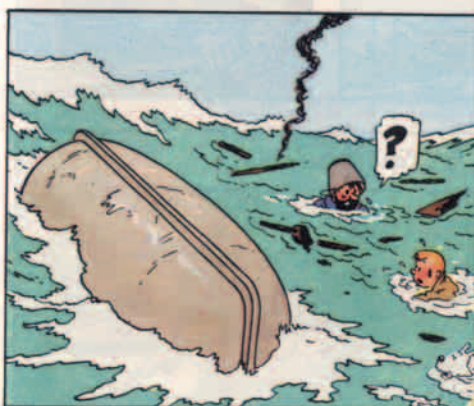
Como actividade complementaria, e a partir do rap presentado na actividade, podemos facer un comentario sobre as campañas citadas (winston, ducados, marlboro, fortuna, lucky e camel), ou incluso mandar a cada grupo que busquen anuncios sobre unha delas, para despois reflexionar e salientar algúns dos seus aspectos



Tintín, Milú e o capitán Haddock veñen de saír dun lío para meterse noutro. Le:









- O capitán Haddock ten frío e bebe para quentarse. ¿Conseguirao? ¿O alcohol quenta o corpo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Como se comporta o capitán Haddock despois de beber a botella de ron?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿En que se parece o comportamento do capitán ó comportamento dun mozo ou dunha moza que, ó “saír de marcha”, se pasa co alcohol?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Obxectivos:

- Facilita-la discusión para que o alumnado descubra o que e verdadeiro e falso en relación co consumo de alcohol.
- Amplia-los coñecementos dos alumnos e as alumnas sobre as bebidas alcohólicas e os seus efectos e consecuencias.
- Facer fronte ós mitos e lendas que destacan os efectos positivos do alcohol

### Orientacións para o/a docente:

A actividade está orientada a que os alumnos e alumnas coñezan e sexan conscientes das consecuencias que leva asociadas o consumo de alcohol, desmotivar o seu consumo, xa que segue sendo unha droga social e culturalmente integrada.

Existen moitos tópicos sobre o consumo do alcohol, un deles é que *dá calor*, ou que *combate o frío*, pero **isto é falso**.

O alcohol aumenta a vasodilatación periférica, polo que é frecuente ver arrubiar as persoas que beberon. Ó conter máis sangue, a pel quéntase e, a través dela prodúcese unha perda de calor que fai que diminúa a temperatura interior do corpo. Resumindo, o alcohol refri-xera.

Son moi frecuentes os arrefriamentos e as infeccións respiratorias en persoas bébedas.

O alcohol é un depresor da actividade cerebral e ten efectos físicos sobre o organismo e sobre o comportamento.

Efectos do alcohol no comportamento do capitán Haddock:

- *Sensación de euforia*. Isto resucita a un morto.
- *Reducción da capacidade de pensar*, as persoas fanse máis atrevidas do normal. O capitán prende lume na barca sen pensar nas posibles consecuencias.
- *Falta de control sobre as emocións*. Produce accións violentas, o capitán grita a Tintín e mesmo enfróntase a el. O capitán pasa da euforia ó pranto.

Cando un/unha mozo/a que sae de “marcha” e “se pasa” bebendo, tamén o alcohol ten efectos negativos sobre o seu comportamento.

EN PEQUENAS DOSES	EN DOSES ALTAS	INTOXICACIÓN AGUDA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Euforia</li> <li>• Desinhibición</li> <li>• Redúcese a capacidade de pensar e tomar decisións, por iso ás veces pode verse metido en situacións conflictivas para as relacións sexuais, actos perigosos, accidentes de tráfico...</li> <li>• Diminúe a capacidade de coordinación. Son máis atrevidos do normal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produce reaccións desagradables (vómitos, mareos...)</li> <li>• Perda do control das emocións (reaccións violentas, choros...)</li> <li>• Trastornos na vista, nos reflexos, equilibrio, pensamento e fala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perdas da consciencia</li> <li>• Coma etílico</li> <li>• Risco de morte</li> </ul>

### Algúns mitos en torno ó alcohol:

#### O ALCOHOL É UN ALIMENTO

O alcohol non é ningún alimento porque non achega ningún nutriente ó organismo.

#### O ALCOHOL SERVE PARA COMBATER O FRIO

*Non.* Todo o contrario, o alcohol é un vasodilatador periférico, polo que aumenta a perda de calor polo corpo.

#### TÓDALAS PERSOAS FAMOSAS E CON TALENTO BEBEN ALCOHOL. O ALCOHOL AUMENTA A CREATIVIDADE

Unha gran cantidade de persoas famosas e con talento non toma bebidas alcohólicas. Ademais, o feito de consumir alcohol non fai a ninguén famoso ou creativo, mentres que su consumo abusivo pode ter o efecto oposto.

#### CANDO AS COUSAS VAN MAL, TOMAR UNHA COPA PODE AXUDAR

O alcohol afecta á distintas persoas dun modo diferente. Aínda á mesma persoa pode afectarlle de maneira distinta en diversas ocasións. Unha copa pode facer que se sintan relaxado ou máis contento, pero tamén anoxado, triste ou deprimido. En calquera caso, beber non solucionará o problema.

#### O ALCOHOL É INOFENSIVO. NON PODE FACERME DANO

O alcohol é unha droga da que se pode adquirir dependencia, chegando a necesitalo para non sentirse mal. O alcohol fai que as persoas afronten riscos innecesarios, que doutra maneira non asumirían. Por exemplo, intentar conducir un coche, ou tratar de nadar, cando non teñen control de se mesmos. Riscos que, en ocasións, afectan tamén os demais.

### SON O MELLOR NOS DEPORTES CANDO TOMO ALCOHOL

Beber alcohol entorpece o xuízo, mingua a claridade de pensamento e diminúe a capacidade de coordinar os movementos. Sen embargo, un pode sentirse máis forte e máis hábil de cómo realmente se atopa.

### BEBER ALCOHOL É A MELLOR FORMA DE CELEBRAR UN ACONTEMENTO

O alcohol pode ou non formar parte dun momento agradable, pero non é necesario para sentirse ben. As persoas que afirman ter que tomar alcohol para “divertirse”, probablemente teñen xa un problema, e requiren axuda para superalo.

### BEBER ALCOHOL RELAXA ÁS PERSOAS AXUDANDOAS A CONSEGUIR AMIGOS

Coñecer persoas novas pode xerar ansiedade, especialmente entre os mozos e mozas que están a iniciarse na vida social. Se para superar a timidez se serven do alcohol en vez de desenvolver a súa capacidade para facer amigos, poden crecer sen aprender habilidades sociais básicas para chegar a ser adultos ben adaptados. É necesario aprender cómo facer amigos sen a influencia do alcohol.

### OS MOZOS E MOZAS QUE BEBEN ALCOHOL SON MÁIS POPULARES

Asumir riscos para a súa saúde e a súa seguridade é pouco intelixente. E aquelas persoas que desexamos como amigos non van querer que poidamos meternos en problemas.

### TÓDOLOS MOZOS E MOZAS BEBEN. QUENES NON O FAN SON 'RAROS'

Menos do 28% dos mozos e mozas españois de idades comprendidas entre os 12/18 son consumidores habituais de alcohol, e só un 1,7% beben a diario. Polo tanto, os ‘raros’ son aqueles que incorporan o seu estilo de vida o consumo de alcohol.

### OS ALCOHÓLICOS SON TODOS HOMES, AS MULLERES NON SE VOLVEN ALCOHÓLICAS

A cantidade de alcohol que se concentra nun organismo depende de canto se beba, así como tamén do peso corporal, a rapidez con que se beba e as condicións en que se faga, -por exemplo, se se come antes de beber. As mulleres teñen, en xeral, menor peso que os homes e parte deste peso está representado por graxas, e polo tanto, o tamaño do seus órganos é máis pequeno. É por isto que se produce deterioración das funcións do seu organismo con menores cantidades de licor que no home e pode chegar a un alcoholismo máis aceleradamente.

### A BEBIDA É UN ESTIMULANTE SEXUAL

Contrario o que moitas persoas cren, mentras máis se consuma alcohol máis diminúe a capacidade sexual. O alcohol estimula o interese sexual pero interfire na capacidade para levar a cabo o acto sexual.

**O ALCOHÓLICO É O QUE BEBE TÓDOLOS DÍAS**

O alcoholismo non depende do ritmo co que a persoa bebe senón de outros moitos factores, entre eles a cantidade de alcohol que consome. Existen persoas con problemas de alcoholismo que beben esporadicamente. O que si é certo, é que se unha persoa bebe tódolos días terá maiores probabilidades de adquirir problemas co seu consumo.

**CAMBIAR DE BEBIDA EMBRIAGA MÁIS RÁPIDO QUE TOMAR UNHA SOA CLASE DE LICOR**

*Falso.* A concentración de alcohol no sangue ou alcoholemia, é a porcentaxe de alcohol que circula polo sangue despois de beber diferentes cantidades de alcohol, é o que determina o borracho que un está. Independentemente do sabor, cor, olor ou mestura que haxa, o alcohol é alcohol.

**O ALCOHOL DÁCHE ENERXÍA**

*Non.* É un depresor. Reduce a capacidade para pensar, falar, moverse e tódalas demais actividades que che gusta facer.

**UN EMBORRACHASE ANTES CUNHA BEBIDA FORTE QUE CON CERVEXA OU VIÑO FRÍO**

*Falso.* O alcohol é alcohol, en calquera forma e de calquera orixe, o importante é a relación volume-graduación alcohólica, un emborróchase antes se toma máis alcohol, pero o alcohol das bebidas fortes é igual que o das bebidas suaves.

**TODO O MUNDO REACCIONA IGUAL Ó ALCOHOL**

*Non é de todo certo.* Existen moitísimos factores que afectan a forma de reaccionar fronte ó alcohol: o peso, o sexo, o estado de ánimo, a bioquímica del organismo, as expectativas individuais, son algúns exemplos.

**UNA DUCHA FRÍA OU UNHA CUNCA DE CAFÉ BEN CARGADO LLE DESPEXAN A BORRACHEIRA**

*Nada diso é certo.* Pódese estar máis esperto, máis despexado, pero séguese estando ebrio, mentres o fígado non consiga metabolizar todo o alcohol que circula polo sangue.

**A CERVEXA NON FAI DANO Ó ORGANISMO**

O alcohol sexa da orixe que sexa pode lesionar gravemente o sistema dixestivo. Tamén pode lesionar o corazón, o fígado, o estómago e outros órganos importantes do corpo.

**O PEOR QUE PODE PASAR CANDO BEBES É ACABAR CUNHA RESACA MONUMENTAL**

*É falso.* Se un bebe suficiente alcohol e suficientemente á présa, pódese inxerir unha cantidade tan elevada que é capaz de producir a morte nunhas poucas horas.

### AS DROGAS SON UN PROBLEMA MÁIS GRAVE QUE O ALCOHOL

O alcohol e o tabaco matan máis de 50 veces o número de persoas que morren a causa da heroína, a cocaína ou calquera das demais drogas ilegais. O alcohol tamén é unha droga e moitos millóns de persoas son adictas ó alcohol.

### O ALCOHOL FAICHE MÁIS "SEXY"

Canto máis se bebe, menos se pensa. O alcohol reláxate e pode facer máis interesado no sexo, pero interfere coa capacidade sexual do organismo e non se pensa nas consecuencias. Os embarazos, a SIDA, as violacións, os accidentes de tráfico, ... non son nada "sexys".

### O QUE ABUSA DO ALCHOL SÓ SE PERXUDICA A SI MESMO

Tódolos que bebe teñen pais, avós, irmáns, amigos, noivo / a que se preocupa por el. O problemas de cada un dos bebedores do noso país afecta a outras 4 persoas.



O alcohol aparece na nosa cultura intimamente asociado á gastronomía. É “imprescindible” nas celebracións, aparece como compañeiro en momentos de ocio... Non é estraña, polo tanto, a aparición de mitos e crenzas relacionadas co seu consumo.

- Recompila no teu contorno ditos, refráns, cantigas... que che permitan completar o seguinte cadro:

		DITOS E COSTUMES	REFRÁNS	CANTIGAS
RELACIÓN DO ALCOHOL CON...	ALIMENTACIÓN ENERXIA			
	SAÚDE			
	PROBLEMAS PERSOAIS			
	RELACIÓNS SOCIAIS			
	PRACER			

### Obxectivos:

- Valora-la influencia da cultura e dos costumes sociais como determinantes do noso comportamento respecto ó consumo de alcohol.
- Facilita-la discusión para descubrir o que é verdadeiro e falso en relación co consumo.
- Desmitifica-los efectos positivos do consumo de alcohol que recollen os mitos e lendas populares.

### Orientacións para o/a docente:

Os alumnos e alumnas recompilarán cantigas, ditos, refráns, para completa-los cadros da actividade, clasificando os que teñen relación coa saúde, co pracer, coa alimentación....

Faremos unha posta en común comentando os que nos resulten máis curiosos.

Debateremos como existe na sociedade unha gran cantidade de tópicos que defenden e valoran positivamente o alcohol, e bastantes menos que destaquen o negativo.

Unha variedade da actividade pode ser clasificar os mitos, lendas, e refráns recompilados en dous grupos, segundo destaquen aspectos positivos ou negativos do alcohol.

Dividiremos o alumnado en dous grupos, de modo que cada un debe rebater o positivo ou do mito ou do refrán que lle presenta o outro grupo.

Exemplo: “O leite e o viño fan o vello mociño”. Este refrán que vén a dicir que o consumo de viño é inofensivo e dá lonxevidade, será rebatido polo equipo contrario con argumentos do tipo que

o alcohol non é inofensivo, xa que pode crear dependencia, chegando a ter que necesitalo para non sentirse mal. O consumo de alcohol leva as persoas a afrontar riscos innecesarios, que sen consumi-lo non os asumirían: conducir ou nadar sen ter control dun mesmo, accións que implican risco, non só individual, senón que ás veces tamén afectan as demais persoas. Polo tanto, canto máis expostos estamos ó risco, maior probabilidade de sufrir algún tipo de accidente e se se chega a vello será nunhas condicións moi diferentes das que di o refrán “serás mozo”

**Información complementaria:**

O viño é unha cousa santa,  
que naceu na cepa torta;  
a uns privalle o sentido,  
outros non certan da porta.

O viño branco é o meu primo,  
o tinto é meu parente;  
non hai festiña no mundo  
onde meu primo non entre.

Estou rouco, estou rouco  
Estou rouco, ben o sinto,  
que me fixo enronquecer  
un vaso de viño tinto.

O rei mandoume unha carta  
dentro dunha mazá madura  
os homes que beban viño,  
as mulleres mexo de burra.

O viño tinto emborracha  
e o branco fai carrasqueira;  
Máis quero tinto na boca  
ca na man da taberneira.

Gargarexar con augardente  
son boas para a infección da  
garganta e da boca.

Cunha pasta de centeo moído  
que se bota en viño do país  
fervido cúranse as Negras  
(grans con pus).

Para as dores das costas nada mellor  
que as frotacións con augardente.

Dun outo me miras  
como me querías  
de ti sairá  
que a min me carexará  
Resposta: a vide, o viño.

Despois de San Martiño, deixa a auga e  
bebe viño.

O leite e o viño fan ó vello mociño.

Onde allos ha, viño haberá.

Ó catarro, dálle co xarro.

Unto de porco e mel das abellas  
fervidas en viño. ¡fora catarreiras!

Cantando e bebendo forte,  
non hai medo á morte.

Ni pota sen touciño,  
nin xantar sen viño.

O que se dá á bebida,  
ben pouco estima a súa vida.

O que non fuma nin bebe viño,  
lévao o demo por outro camiño.

Tabaco, viño e muller,  
botan un home a perder.

Dame viño cando quixeres, pero despois  
do caldo non mo negues.

O pan con ollos, o queixo sen ollos  
e o viño que salte ós ollos.

Viños e amores,  
os vellos son os mellores.

Aó torresmo de touciño  
boa tragadeira de viño.

O viño e o limón,  
medio cirurxiá son.

O borracho logo solta  
o que ten no papo.

Amigos de taberna,  
amigos de merda.

O viño é a sangue dos vellos.

Dixo o viño moi campante: no corpo do  
home son valente e voante; e díxolle o  
pan: se eu vou diante.

O viño fai rir, fai durmir e fai as cores á  
cara saír.

O viño, fai o vello mociño.

O bo viño cría sangue.

O "aire" e ós nenos o que o "mal de  
ollo" é ós adultos. O AIRE DE BICHO cúra-  
se mollando fiuncho en viño tinto e  
pasándoo pola picadura ("aireada") ó  
tempo que se recita un ensalmo.

Para o CATARRO faise un xarope composto de viño do país, xarxa, herba luísa, macela, flor de romeo, dúas ou tres culleradas de mel e azucre. Adóitase facer cun litro de viño para que durase moito tempo.

Un xarope de viño branco fervido nunha pota de barro con follas de laranxeiro e viño branco, ruda, romeo, xarxa e azucre abranda moi ben o catarro.

### REFRÁNS

- Xantar sen beber, merendar sen comer.
- Ó pé da cama, nin o viño nin a auga.
- Comida fría e bebida quente, nunca fixeron bo dente.
- Cando o vello non pode beber, a fosa débenlle facer.
- Porco fresco e viño novo, cristianiño ó cemiterio.
- O comer e o beber non queren présa.
- Se queres cedo engordar, xanta con fame e bebe de vagar.
- Cantando e bebendo forte, non hai medo á morte.
- Se quere-lo teu home gordiño, logo do caldo dalle un sorbiño.
- O vello e o forno pola boca se quentan, un con viño e outro con leña.
- O que se da á bebida ben pouco estima a súa vida.
- Come leite e bebe viño e de vello serás mozo.
- Comamos, bebamos e fumemos que ó final temos que morrer.
- Comer e beber botar a casa a perder, durmir e folgar pódenme esbarallar.
- O beber mata axiña a sede.
- O viño fai rir, durmir e fai as cores da faciana saír.
- Quen é amigo do viño, de si mesmo é inimigo.
- Unha gotiña de augardente deixa o estómago quente e fai ó home valente.
- A bo comer hai que beber.
- Cando comeces a comer, lembra de beber.
- Non hai mellor cirurxiá que un bo pan, a boa cama e o bo trago.
- Para facer camiño, leva pan e viño.
- A catarro forte, talladas e viño.
- Mala é a chaga que con viño non sana.

Fonte: PINO, M. (1997) *Educación para la Salud: Marco Teórico y Análisis de la Situación en el Medio Rural Gallego en Educación Primaria*. Tesis Doctoral sen publicar, Universidade de Santiago de Compostela, 534-542.

Maila o que digan algúns dos ditos, refráns ou cantigas recompilados polo grupo, o alcohol é a DROGA máis consumida na nosa sociedade e, o que é máis importante, é a droga da que máis se abusa e a que máis problemas sociais e sanitarios causa (accidentes de tráfico e laborais, malos tratos, problemas de saúde, alcoholismo, etc.) ¿Paga a pena probar?

*—Yo bebo porque es divertido.*



*—Yo bebo para sentirme bien.*



*—Yo bebo para hacer amigos.*



*—Yo bebo para no estar solo.*



**¿Y tú, por qué bebes?**



### **Obxectivos:**

- Analiza-las motivacións para o consumo e non consumo de alcohol
- Reflexionar sobre as causas/consecuencias/riscos do consumo de alcohol.
- Desmitifica-lo consumo de alcohol.
- Propiciar actitudes responsables.

### **Orientacións para o/a docente:**

En torno ó consumo de alcohol atopamos tanto na sociedade como nas familias unha abundancia de tópicos que o defende e valora positivamente.

O alumnado dispón dunha bagaxe de experiencias que o fai acredor de determinados coñecementos sobre o alcohol, coñecementos previos que é preciso evidenciar.

A actividade pode servir para detectar as ideas previas que posúe ó alumnado e as súas motivacións para consumir alcohol, así como para proporcionar ó alumnado unha visión global das bebidas alcohólicas: conceptos básicos, efectos físicos e sociais do consumo abusivo.

As respostas máis habituais de por qué beben os novos son:

- “É o normal, todos beben”
- “Cunhas copas sentímonos máis animados”
- “ O alcohol axúdanos a vencer a timidez”
- “O alcohol dáche confianza”
- “O alcohol axuda a ligar”
- “Bebendo olvidaste dos problemas”

Se analizamos estas respostas, dámonos conta de que moitas veces non se bebe polo sabor; bébese buscando os efectos psicactivos. En maior ou menor grao, esta intención coa que se bebe xa pode constituír un problema.

Fonte: FAD (1998): *Jóvenes, alcohol, tráfico*. Madrid: FAD.

### **Información complementaria:**

#### **AS BEBIDAS ALCOHÓLICAS.**

O alcohol é a droga máis aceptada pola nosa sociedade. O seu consumo está ligado a vida cotiá.



O alcohol é un depresor do Sistema Nervioso Central (SNC), interfiere no cerebro progresivamente, producindo desinhibición condutual e emocional, pero non é un estimulante. A euforia inicial débese a que deprime os centros cerebrais responsables da inhibición e mailo control

As bebidas alcohólicas poden ser de *dous tipos*:

- **Bebidas fermentadas:** proceden dun froito ou dun gran (uva, mazá, cebada) sometido a un proceso de fermentación alcohólica, polo que a meirande parte do azucre tranfórmase en alcohol. Son bebidas fermentadas o viño (7-20º), a sidra e a cervexa (4-6º).
- **Bebidas destiladas:** obtéñense da destilación das bebidas fermentadas, é dicir, eliminando a través de calor unha parte da auga que conteñen. O seu contido en alcohol é elevado (30-50º).

Son bebidas destiladas a xenebra, whisky, ron, augardente...

*Grao alcohólico:* é a porcentaxe de alcohol que contén unha bebida, para un volume dado dela. Dicur que un viño ten 12º, significa que nun litro -100 centilitros- hai un 12% de alcohol puro.

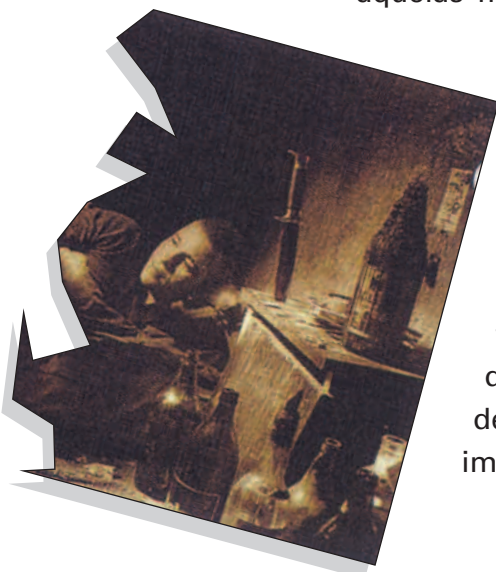
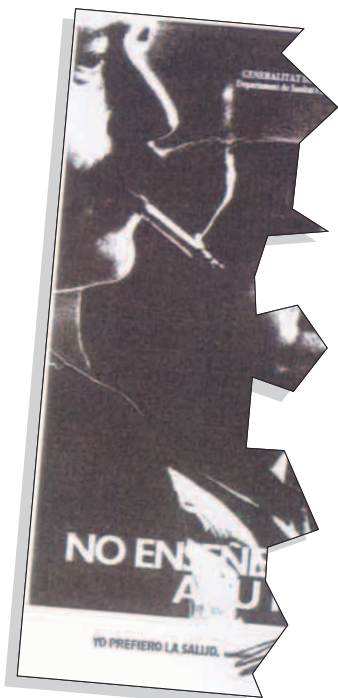
### EFFECTOS DAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

EFFECTOS	EFFECTOS A CURTO PRAZO	EFFECTOS A LONGO PRAZO
<b>SOBRE O ORGANISMO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- irritación da mucosa estomacal</li> <li>- trastornos da visión, dos reflexos, do equilibrio, do pensamento e da linguaxe (a doses elevadas)</li> <li>- intoxicación aguda: embriaguez, axitación, risco de morte por parada respiratoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- psicose, encefalopatías, gastropatías, pancreopatías, polineurite, miocardiopatías</li> <li>- dependencia física (tolerancia e síndrome de abstinencia)</li> </ul>
<b>SOBRE O COMPORTAMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desinhibición sobre todo polo que afecta ás relacións sociais.</li> <li>- diminución da habilidade para conducir e manexar máquinas.</li> <li>- posibilidade de cometer actos violentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- diminución do rendemento laboral</li> <li>- aumento da posibilidade de accidentarse.</li> <li>- perturbación das relacións sociais e familiares, agresividade, irritabilidade</li> <li>- exhibicionismo</li> <li>- porcentaxe máis alta de suicidios</li> </ul>

O “fenómeno droga” ligouse durante algún tempo a correntes de contestación xuvenil -hippies, maio do 68-, a correntes contraculturais -cultura underground-, as falsas revolucións -movemento punk. Hoxe ata algúns dos seus máis recalcitrantes defensores descubren cal é realmente ese mundo: sordidez, desolación... e morte.

➤ Para reflexionarmos sobre estes temas imos partir da seguinte actividade: dispoñemos dunha fotografía cada dous alumnos. Cada unha delas é partida pola metade, sendo distribuídas ó azar cada unha das partes resultantes. Tentaremos encaixar as fotografías a partir da descrición ordenada de cada parte, de tal xeito que unha vez escollida unha exposición, quen teña outra metade describirá a súa parte e comprobará se coinciden. No caso de que saian dous ou máis candidatos para encaixar a mesma fotografía, é preciso continuar detallando a descrición.

Montadas tódalas imaxes, seleccionaremos aquelas máis significativas, que serán comentadas segundo unha pauta semellante á seguinte: ¿Que está ocorrendo na fotografía? ¿Que están pensando as persoas que aparecen? ¿Que credes que pensará o fotografo? ¿Que pasou antes de facer a foto? ¿Que pasou despois? ¿Que vos suxire a imaxe?...



**Obxectivos:**

- Desenvolve-lo diálogo sobre as drogas e as súas consecuencias

**Orientacións para o/a docente:**

O profesor ou profesora disporá de fotos ou imaxes de distintas situacións relacionadas co mundo das drogas: violencia, prostitución, deterioración persoal...(tantas como a metade do alumnado). Partirá ou recortará cada unha das fotos en dúas partes, tipo "puzzle" e distribuirá os fragmentos entre o alumnado ó azar, pero procurando que non coincida coa do compañeiro ou compañeira.

Os alumnos tentarán encaixar as fotografías a partir da descrición detallada de cada parte que dela dea a persoa que a posúe, quen crea ter a outra metade describirá a súa parte para comprobar se coincide. No caso de que haxa máis dun candidato/a para encaixar a mesma fotografía, a descrición ten que ser máis precisa ata concretar de cal se trata.

Unha vez completadas tódalas fotografías, seleccionaremos as 5 máis significativas, e por grupos cada un cunha foto debaterá e contestará as cuestións que propón a actividade.

Faremos unha posta en común sobre a foto e as conclusións de cada grupo.

Seguindo os movementos do cabalo de xadrez sen repetir ningún cadro, e tendo en conta que, para botarche unha man, as posicións pares están sinaladas, constrúe a mensaxe oculta:

50		48	pracer,	porque, erroneamente,	8	e moi variadas	todas comparten	18	habitual.	caracterizadas	
drogas con	44	de superar	sociabilidade,		Hai tres	2	están	Hai moitas	10	aínda que	
52	superación da timidez	euforia,	relaciona	e máis difícil	12	unha característica	substancias	4	por unha	o seu funcionamento	
	etc.	a dependencia física	20	tipos básicos	1	As drogas	6	diversidade	a capacidade	22	coas drogas
	do aburrimen- to,	42	A dependen- cia psíquica	e o seu contorno),	34	e a inde- pendencia psíquica	de relación	16	e modificar	notable	
54	do estrés,	32	dúas dimensións	en sangue	36	o organis- mo	(xa se producen	14	para chegar	o uso,	
	necesita manter	28	para o con- sumidor	funcionar.	30	e a depen- dencia	Pola primeira,	26	consecuen- cias	ó cerebro	
	40	para poder	Esta integra	38	un determi- nado nivel	negativas	24	o abuso			

**Obxectivos:**

- Descubri-la mensaxe oculta no xogo.
- Clarificar ideas e conceptos sobre as drogas

**Orientacións para o/a docente:**

A actividade pretende de forma informal e lúdica proporcionarlle ó alumnado conceptos básicos sobre as drogas e a acción que exercen sobre o organismo segundo o seu uso ou abuso.

Ó descubrir a mensaxe oculta, podemos comezar por debater sobre o que consideran uso e abuso, para pasar a continuación ó termo dependencia, e que entenden por dependencia psíquica e dependencia física.

**Información complementaria:**

- *Uso*: fai referencia a aquela forma de consumo que por producirse cunha frecuencia mínima e en cantidades moderadas non lle reporta ó individuo consecuencias negativas (físicas, psicolóxicas ou sociais)
- *Abuso*: indica un uso problemático definido tanto pola cantidade inxerida (intoxicación aguda) como pola elevada frecuencia do consumo (que denota que se establece o hábito).
- *Dependencia física*: é a necesidade creada co contacto coa droga que leva a buscar compulsivamente os efectos que produce. A consecución e o consumo de droga convértese na conducta prioritaria, desprazando calquera actividade ou centro de interese que fose importante para o individuo. Se se interrompe durante un tempo o consumo da droga, é precisamente esta dependencia psíquica a que pode impulsa-lo individuo a reinicialo no uso, coa quimérica ilusión de recrear o estado psicolóxico supostamente ideal que se conseguira anteriormente co seu uso. A dependencia psíquica permanece latente ata despois da desintoxicación, sendo a responsable das recaídas do consumo, motivo polo cal un tratamento nunca é completo sen unha cura de deshabitación
- *Dependencia psíquica*: segundo que drogas, despois dun consumo continuado, provocan no organismo uns cambios que son o resultado da adaptación do corpo á presenza da droga no seu interior. A interrupción do consumo habitual ocasiona unha serie de trastornos físicos que varían de intensidade segundo o tipo de droga, a importancia do consumo habitual e o estado do organismo, e que constitúen o que se denomina *síndrome de*



*abstinencia* (no argot dos heroinómanos denomínase “mono”); no caso dos alcohólicos pode variar entre un pequeno tremor das mans e cadros con alto risco para a vida do individuo, como é o “delirium tremens”.

Este cadro de abstinencia cede inmediatamente coa administración da droga consumida habitualmente. Se non se consome, continúan os síntomas cada vez máis atenuantes co paso do tempo e que se poden paliar coa administración de determinados medicamentos. Ó cabo duns días (ou como moito dunhas semanas) desaparecen totalmente os síntomas de abstinencia. O organismo volve á normalidade, e polo tanto se a persoa volve tomar drogas non é pola dependencia física.

A adaptación do organismo ó consumo habitual dunha droga ten como consecuencia a necesidade de aumenta-la dose para conseguir efectos similares, xa que a droga é metabolizada cada vez máis rapidamente, e ademais a resposta do organismo á súa presenza modifícase. Este fenómeno denomínase *tolerancia*, pero esta non é ilimitada (hai doses mortais).

**SOLUCIÓN** (salto de cabalo):

“As drogas están caracterizadas por unha notable diversidade. Hai moitas e moi variadas substancias aínda que todas comparten unha característica: a capacidade para chegar ó cerebro e modifica-lo seu funcionamento habitual.

Hai tres tipos básicos de relación coas drogas: o uso, o abuso (xa se producen consecuencias negativas para o consumidor e o seu contorno) e a dependencia. Esta integra dúas dimensións: a dependencia física e a dependencia psíquica. Pola primeira, o organismo necesita manter un determinado nivel en sangue para poder funcionar. A dependencia psíquica é máis difícil de superar porque, erroneamente, relaciona drogas co pracer, euforia, benestar, sociabilidade, superación da timidez, do aburrimiento, do estrés, etc.”



A entrevista é un acto de comunicación oral que se establece entre o entrevistado e o entrevistador co fin de obter unha información ou unha opinión ou para coñecer a personalidade de alguén. Con todo debemos ter en conta que, aínda que se realice entre dúas persoas, o destinatario da entrevista é o público ó que vai destinada. Tomando isto en consideración, fagamos na aula seis grupos, cada un dos cales elaborará o guión preciso para entrevistar a un dos personaxes retratados.

- ❖ Tras buscar información sobre o personaxe, recoller documentación sobre o tema ou temas que se tratarán e seleccionar as ideas básicas, podedes pasar á elaboración do guión. Mentres o fagedes, preguntádevos...
  - ¿Son preguntas directamente relacionadas co obxectivo ou co tema da entrevista?
  - ¿Son as ideas que máis poden interesar ó público?
  - ¿Estableceuse unha prioridade nas preguntas (preguntas absolutamente necesarias, preguntas que se poden derivar das respostas, preguntas que poderían ser formuladas no caso de que sobrase tempo)?
  - ¿Son o suficientemente sinxelas e directas como para que inviten a responder con sinceridade?
  - ¿Son claras e concisas ou, pola contra, superficiais e repetitivas?
  - ¿Son obxectivas ou van buscando o lucimento persoal do entrevistador?
- ❖ Rematando o guión, cada grupo elixirá un membro dun dos outros grupos para que asuma a personalidade do entrevistado. ó tempo que un dos seus membros se converte en entrevistador, o resto dos compañeiros e compañeiras avaliará o traballo desenvolvido.



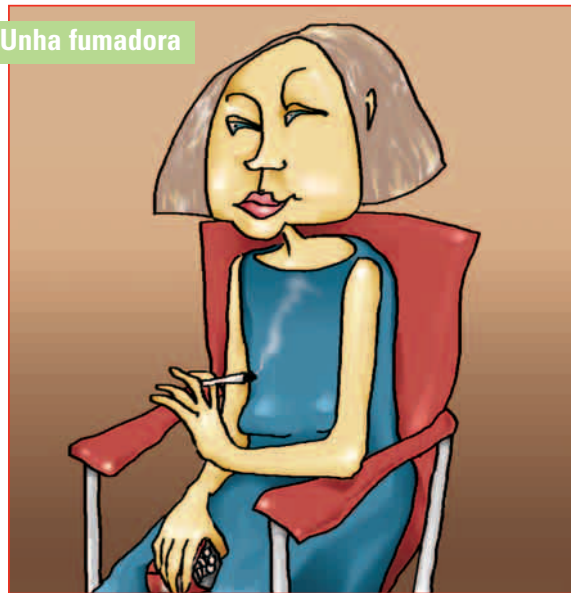
Unha policía  
de tráfico



Un importante  
narcotraficante



Un mozo que abusa  
do alcohol  
as fins de semana



Unha fumadora



A nai dun mozo  
de 16 anos  
que fuma porros



Un "camello"

**Obxectivos:**

- Recoller documentación sobre os temas da entrevista
- Buscar información sobre os personaxes que se van entrevistar
- Seleccionar ideas básicas e elaborar guións de entrevistas.

**Orientacións para o/a docente:**

Formamos seis grupos na aula, cada un dos cales debe entrevistar a seis personaxes diferentes: un mozo que abusa do alcohol as fins de semana, un “camello”, unha fumadora, un importante narcotraficante, a nai dun mozo de 16 anos que fuma porros e a unha policía de tráfico.

Elaborarán con esta finalidade un guión, co que un membro do grupo entrevistará un membro dun dos outros grupos para que asuma a personalidade do/a entrevistado

Convertamos a aula nun tribunal. Elixamos un xuíz, un equipo fiscal, un gabinete de defensa, un reo, unhas testemuñas, un xurado popular e público. O caso que se vai xulgar será coñecido unicamente, ademais de polo reo, por defensores e fiscais:

Esa mañá de sábado, como outras moitas, o acusado saltou histórico da cama. Volveuse instintivamente cara ó espello. “¡Que sorpresa!, pensou, esta noite non me romperon a cara”. A roupa estaba sucia, pero sa e salva, e, cousa estraña, non perdera a carteira; iso si, estaba baleira.

Dentro dese alarmante despertar, e por moito que se esforzou, non logrou desentrañar os pasos que seguirá aquela madrugada de borracheira e bakalao. De súpeto, saltou histórico cara á ventá do seu cuarto: o seu coche, abandonado sobre a beirarrúa, non estaba, como outras veces, intacto. Unha nítida aboladura no parachoques dereito retrotraeuno ó momento no que en medio da escuridade, unha sombra estraña se abalanzou sobre o R-5 cando ían, a 140 km/hora, competindo con outro automóbil. O golpe seco conseguinte recibiu por parte del e dos seus colegas a única resposta posible naquela situación: a indiferencia. Agora, xa sobrio, empezouse a preocupar: “meu pai vaime matar... ¿contra que chocaría?... ¿NON ATROPELARÍA A NINGUÉN?!!!

Xusto nese intre, palideceu ó ver aparecer os seus pais acompañados da Garda Civil... O resto xa saben vostedes, señores do xurado: de seguida este equipo fiscal demostrará como o acusado, conducindo completamente bébedo, golpeou co seu automóbil e destrozou a obra escultórica recentemente inaugurada na entrada da vila, pondo en serio perigo a súa propia vida e a dos seus compañeiros de viaxe e ocasionando danos á comunidade valorados en 14.200 euros.

## Testemuñas da acusación:

- Un traballador do servizo municipal de limpeza, testemuña presencial do accidente.
- María, unha amiga dos accidentados, que se divertiu na velada pero non bebeu alcohol e que se negou a subir no automóbil ó ver o estado dos seus “colegas” á saída da discoteca. (Non quere comprometer ós seus amigos, pero non ten máis remedio que comparecer).
- O doutor XXX, coñecedor dos efectos do alcohol sobre o organismo.
- Unha experta da Dirección Xeral de Tráfico coñecedora dos efectos devastadores que o alcohol ten sobre as taxas de sinistrabilidade. Coñece, así mesmo, o traxecto e a súa sinalización.

## Testemuñas da defensa:

- Unha líder xuvenil que porá de manifesto as dificultades que atopan os mozos na sociedade actual para ocupar os seus momentos de ocio.
- Un alcohólico rehabilitado, que demostrará que o alcoholismo é unha enfermidade, non un vicio.
- O dono dunha das discotecas da zona pondo de manifesto as consecuencias negativas que, desde o punto de vista económico, se derivarían da prohibición da venda de alcohol a algún grupo de idade ou do adianto da hora de peche dos locais de diversión.
- Os compañeiros de viaxe no momento do accidente que aseguraban que non ían bébedos... só alegres.
- Un amigo do acusado afirma que este aguanta moi ben o alcohol...

- Oídas as testemuñas da acusación e as da defensa e presentada a argumentación tanto do equipo de fiscais como de avogados, o xurado, logo de deliberación, elevará a definitivas as súas conclusións e o xuíz dictará sentenza.

### **Obxectivos:**

- Desenvolve-la espontaneidade e a participación do grupo.
- Prepararse para desempeñar diferentes tarefas e papeis
- Proporcionar situacións simbólicas que permitan expresar os alumnos e alumnas os sentimentos, actitudes tanto persoais como sociais respecto ó consumo de alcohol,
- Valora-los efectos e consecuencias do consumo abusivo de alcohol

### **Orientacións para o/a docente:**

Nesta información propoñémoslles ós estudantes un xogo de “roles” en que os distintos grupos ou comisións teñen que tomar decisións sobre o consumo do tabaco.

Os xogos deste tipo son unha técnica de ensino que entre outras presentan as seguintes vantaxes:

- son unha técnica activa na que participan principalmente os/as alumnos/as.
- dado que é unha técnica pouco usual, provoca, polo novidoso, un interese especial nos estudantes.
- é unha técnica dinámica: neles prodúcense cambios de opinión segundo a situación. Isto esixe rectificación de decisións e adaptacións a novas circunstancias.
- permiten a actuación en situacións e procesos que doutra forma sería imposible, como experiencias na vida dos adultos.
- aumentan a capacidade de razoamento e espírito crítico.
- Permiten romper as paredes da aula chegando a un coñecemento máis veraz do mundo real.
- Poden ser unha fonte de datos para o docente que lle permita detectar as ideas previas dos estudantes.

Antes da sesión de estimulación os alumnos e as alumnas deben buscar información sobre o tema do tabaco, que poden completar coa documentación que lles subministre o/a profesor/a.

O/a docente debe preparar un dossier para entregar ós distintos grupos co fin de completar a información por eles/elas recollida. Neste dossier incluírase:

- lexislación sobre o consumo do tabaco en lugares públicos
- artigos e textos científicos que contemplan os riscos que sobre a saúde dos fumadores e non-fumadores comporta o fumar



- noticias de xornais sobre o comportamento que sobre este tema se ten noutros países
- custo sanitario do tabaquismo (gastos hospitalarios, medicamentos, etc.)
- custo social: perda de horas de traballo, absentismo laboral, incendios forestais e domiciliarios, etc.

Ó rematar a simulación, entre tódolos grupos elaborarán as conclusións ás que chegaron e comentaranas.

## 26 • a manipulación

A manipulación consiste en facer que outra persoa faga o que eu quero que faga, aínda que a ela non lle apeteza ou non queira facelo. O xeito máis frecuente de manipular os demais baséase na utilización dos seus sentimentos de culpa.

- Na vida cotiá danse situacións nas que, sen chegar á manipulación, influímos e somos influídos polos demais a través dese sentimento. De seguro que lembramos algunhas.

Segue o exemplo e completa.

### OS MEUS PAÍS CONDICIÓNANME:

- "Vasme matar dun disgusto se non aprobas"

### EU CONDICIONO OS MEUS PAIS:

- 

### EU CONDICIONO O MEU/MIÑA MELLOR AMIGO/A:

- 

### O MEU GRUPO CONDICIÓNANME:

- 

- De seguro estás de acordo en que é preciso loitar para non ser condicionado... pero hai que evitar, aínda con máis razón, converterse en manipulador. O respecto á autonomía allea faranos a nós mesmos máis autónomos.

**Obxectivos:**

- Reflexionar sobre os conceptos de autonomía e heteronomía.
- Ser conscientes da existencia e influencia da presión social, especialmente do grupo de iguais.
- Desenvolver no alumnado a capacidade de tomar decisións de forma autónoma.

**Orientacións para o/a docente:**

Contra a presión do grupo, autonomía. Esta frase resume o que pretendemos, que non é outra cousa que levar os/as alumnos/as á reflexión sobre os conceptos de autonomía e heteronomía:

“Unha vontade non é libre cando está presionada consciente ou inconscientemente por instancias exteriores (autoridades, leis impostas, costumes, etc.). Para que unha decisión sexa plenamente libre ha ser, pois, autónoma, isto é, tomada por un mesmo. Pola contra, as decisións presionadas, en maior ou menor medida, dende fóra serán decisións heterónomas...

...Nunha formulación máis estricta, unha decisión pode resultar tamén dalgún xeito heterónoma se a vontade é presionada consciente ou inconscientemente por instancias propias pero alleas á racionalidade (desexos irracionais, sentimentos incontrolados, etc...)”

Fonte: P. Pérez Vérez (1986). *Autonomía e heteronomía moral*. Plaza y Janés.

Bart Simpson é un verdadeiro artista, persistente e tenaz, na difícil arte do escaqueo: cando hai algo que facer sabe como responder. Ás veces, como no exemplo do diálogo co seu pai, empregar esa técnica equivale a “botarlle un pouco de morro” ó asunto. Pero hai outras ocasións en que ter esa habilidade resulta moi útil. Compróboo completando o diálogo da viñeta da dereita:

**LA VIEJA ESTRATEGIA DEL «AGUJERO EN EL CUBO»**

¡Una técnica de escaqueo exclusiva de Bart Simpson!

¿BART! ¿BARRE LA ESCALERA!

¿INTÉNTALO CON LA ESCOBA!

¿PUES ARRÉGLALA!

PRUEBA CON LA BARRA DE LA CORTINA.

¿PUES CÓRTALA!

PRUEBA CON LA SIERRA.

EN EL GARAJE.

¿PUES LÍMPIALO.

¿CON LA ESCOBA!

¿CON QUÉ VOY A BARRERLA?

LA ESCOBA TIENE EL PALO ROTO.

¿CON QUÉ?

PERO LA BARRA DE LA CORTINA ES DEMASIADO LARGA.

¿CON QUÉ?

¿DÓNDE ESTÁ LA SIERRA?

EL GARAJE ESTÁ HECHO UN ASCO.

¿Y CON QUÉ PODRÍA LIMPIARLO?

PERO ES QUE LA ESCOBA TIENE EL MANGO ROTO.

REPITE, SI ES NECESARIO HASTA QUE EL PADRE LO ENTIENDA.

*Si tienes que saber cuál es el significado de la vida, pasa a la página 123...*

¡VEÑA! ¡SÓ UN PAR DE LITRONAS!  
¡NON SEXAS RAJAO!

**Obxectivos:**

- Potenciar que as tomas de decisións se realicen responsable e autonomamente
- Identificar tácticas persuasivas.
- Practicar técnicas de persuasión

**Orientacións para o/a docente:**

É bastante habitual, sobre todo na adolescencia, vivir situacións nas que outras persoas tratan de convencernos para facer algo co que non estamos de acordo. Deixamos que os demais inflúan nas nosas decisións para evitar ser rexeitados polo grupo, por non ser distintos ós demais, por vergoña, por falta de confianza nun mesmo...

Á hora de dar conta dos nosos actos, de nada serve dicir que nos convenceron...

O alumnado pode practicar técnicas de persuasión mediante un xogo de roles, para representar as situacións nas que unha persoa intenta persuadir a outra, o docente pode axudarlles indicando exemplos de formas de persuasión como: mediante engano, prometendo cousas, adulando á persoa, ridiculizándoa, insistindo, ameazando, retando, facendo chantaxe...





- Compara a túa resposta coa seguinte relación de dereitos humanos básicos:

### DEREITOS HUMANOS BÁSICOS

- **Dereito a manter a túa dignidade e respecto, comportándote de forma asertiva\* mentres non violes os dereitos humanos básicos dos demais.**
- **Dereito a ser tratado/a con respecto e dignidade**
- **Dereito a rexeitar peticións sen ter que te sentir culpable ou egoísta**
- **Dereito a experimentar e expresar os teus propios sentimentos**
- **Dereito a te deter a pensar antes de actuar**
- **Dereito a pedir o que queres (dándote conta de que a outra parte ten dereito a dicir non)**
- **Dereito a facer menos do que humanamente es capaz de facer**
- **Dereito a ter as túas propias necesidades e que estas sexan tan importantes como as necesidades dos demais. Ademais, temos o dereito a pedir (nunca esixir) ós demais que respondan ás nosas necesidades e de decidir se satisfacemos as necesidades dos demais**
- **Dereito a pedir información**
- **Dereito a cometer erros (e ser responsable deles)**
- **Dereito a sentirte a gusto contigo mesmo**
- **Dereito a ter opinións e expresalas**
- **Dereito a decidir se satisfacemos as expectativas doutras persoas ou se te comportas seguido polos teus intereses sempre que non violes os dereitos dos demais**
- **Dereito a falar sobre un problema coa persoa ou persoas involucradas e a aclaralo**
- **Dereito a obter aquilo polo que pagas**
- **Dereito a escoller non comportarte de maneira asertiva\***
- **Dereito a ter dereitos e a defendelos**
- **Dereito a ser escoitado/a e a ser tomado/a en serio**
- **Dereito a estar só/soa cando así o escollas**
- **Dereito a facer calquera cousa mentres non violes os dereitos dalgunha outra persoa**

\* Asertividade: modo de relación con outras persoas no que un/unha expresa libremente os seus sentimentos

- ¿Cales dos dereitos enumerados anteriormente che parecen máis difíciles de facer reais?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Con cal te sentes máis identificado/a? (só un) ¿Por que?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Imos propoñerche algunhas situacións diferentes. Anota ó pe de cada unha delas os dereitos que ti pensas que están implicados. Fíxate no exemplo:

**Sen saber por que, o teu pai dixoches que mañá, sábado, non vas poder saír dar unha volta coa túa panda aínda que, antes, xa che dera o permiso**

- **Ti tes dereito a pedir información**
- **El ten dereito a cambiar de opinión**

Despois da cea vas ver un rato a televisión. Hoxe hai un programa que che interesa especialmente pero... o teu pai faise co mando a distancia e cambia de canle. A discusión é inevitable

**Dereitos implicados:**


Cumple 13 anos e un amigo teu desexa celebralo. Organiza unha festa na súa casa para 12 colegas. Despois da merenda descóbrese que alguén estragou o equipo de música. Ti non tiveches nada que ver pero o teu amigo pretende que o pagues entre todos ¿Por que tes que pedir cartos ós teus pais se ti non fixeches nada?

**Dereitos implicados:**


Un amigo e unha amiga do teu grupo empezaron a fumar e presumen de "maiores". Ti pensas que é unha tonteira: gastan o diñeiro, chéiralles mal o alento, cánsanse antes en educación física... Pero estanse a burlar de ti e chámante "covarde" por non atreverte a empezar

**Dereitos implicados:**


**Obxectivos:**

- Comprender que os dereitos serven para comunicar ós demais as nosas decisións.
- Que o alumnado sexa capaz de defende-lo seus dereitos respectando ós demais.
- Coñecer e valora-los dereitos humanos básicos.

**Orientacións para o/a docente:**

Podemos comeza-la actividade cun diálogo co alumnado sobre o concepto de “dereito”, cales consideran que son os seus dereitos, para que serven...

A continuación poden facer unha lectura dos dereitos humanos básicos e comparalos cos que eles e elas manifestaron. Despois comentaremos e aclararemos as dúbidas que susciten.

Unha actividade complementaria podería se-la lectura e análise dos dereitos e deberes dos alumnos e alumnas que están recollidos no Regulamento de Réxime Interno do IES., ou ben a que se adxunta: *Europa y los derechos del niño:*

En su última sesión antes de las vacaciones de verano, el Parlamento Europeo acaba de aprobar la redacción de una Carta Europea de los Derechos del Niño, propone, entre otras acciones, la reacción de la figura del defensor -u “obudsman”- comunitario de los derechos del niño, tanto a nivel nacional como europeo. Aunque parezca paradójico, a estas alturas de siglo, en 1992, todavía hay estados comunitarios sin ratificar el convenio de la Naciones Unidas sobre los derechos del niño.

La carta parlamentaria, que ahora debe ser asumida por el Ejecutivo europeo, entiende por niño a todo ser humano hasta la edad de dieciocho años. A efectos penales, se considera también esta misma edad como la mínima necesaria para exigir las correspondientes responsabilidades. Cuando entre en vigor, la carta ofrecerá especial protección a los niños que son o han sido víctimas de tortura, malos tratos y explotación, incluída la económica. Basándose en ella, ningún niño podrá trabajar de forma permanente antes de los dieciseis años o antes de haber finalizado la escolarización obligatoria. De estas mismas prerrogativas se beneficiarán los niños originarios de terceros países cuyos padres residan en la CE, así como los niños refugiadas o apátridas.

Otros derechos importantes y especialmente novedosos recogidos en la carta son el de la protección a la integridad física y moral de su persona, el de su identidad y el derecho a conocer ciertas circunstancias relativas a sus orígenes biológicos. Los legisladores comunitarios han incluido también el derecho a la objeción de conciencia de los niños y el de no ser obligados a participar en conflictos bélicos armados antes de cumplir los dieciocho años. Otros reconocimientos específicos de la carta son el derecho a recibir enseñanza obligatoria y gratuita y, lo que es más importante, a no ver interrumpida la escolarización por razones de enfermedad no infecciosa o contagiosa. La carta no olvida el derecho a gozar de una cultura propia, a practicar su propia religión o creencias y a emplear su propia lengua, además del derecho a no ser discriminado por razones de sexo, etnia, color u origen social.

Según las últimas estadísticas, en los países en vías de desarrollo mueren cada día unos 40.000 niños por desnutrición o enfermedades. Otros 50 millones de jóvenes trabajan en condiciones penosas, con niños forzados a enrolarse como soldados o malviviendo en condiciones de pobreza, violencia o guerra. Mientras la primera de estas calamidades se puede evitar con planes de vacunación sistemática, las restantes situaciones necesitan el concurso de los gobernantes para erradicarse.

De puertas adentro de la Comunidad, los problemas son otros y se generan por la falta de responsabilidad y por la negligencia de los adultos. Sus comportamientos -nuestras conductas- generan a veces el deterioro de las condiciones de vida del niño, cerenando el desarrollo de su personalidad, unas veces por falta de amor; otras, por el abandono, la pobreza o, incluso por la falta de expectativas. Conscientes de ello, los legisladores comunitarios han dado el primer paso con la adopción de esta Carta de los Derechos del Niño. Esperaremos que sea atendida por el resto de los organismos europeos y se pongan en marcha las acciones necesarias para protegerlos.

Fonte: Vallés Arándiga, A: *Habilidades socioles*, Ed. Marfil. Alcoy, 1997.

Na segunda parte da actividade os alumnos e alumnas nunha serie de diversas situacións simbólicas, teñen que analiza-los dereitos que consideran implicados nas mesmas

## 30 • non te deixes intimidar

"Bébase en grupo para divertirse e ser aceptado... Aquí funciona a presión do grupo: un chaval non pode saír da panda, ser diferente, negarse a beber, como pode facer un adulto..." (Alex Franck. Médico).

¿Estás de acordo? ¿Non te podes negar a algo imposto polos que te rodean? Ás veces resulta difícil, pero facéndoo, evitando que che impongan uns criterios ou comportamentos que non compartes, só demostras ter personalidade propia, desfrutar dunha marxe lóxica de autonomía.

- Convertétese en protagonista -debúxate- das seguintes viñetas, nas que os personaxes xa debuxados son membros do teu grupo de amigos. ¿Que lle dirías?





**Obxectivos:**

- Ser capaces de manter unha postura contraria ó grupo cando existe presión para o consumo

**Orientacións para o/a docente:**

Resulta evidente que calquera intento de prevención pasa porque o adolescente sexa capaz de manter unha postura contraria ó grupo cando existe presión por parte deste cara ó consumo, por exemplo, de alcohol ou tabaco.

A partir desta actividade tentaremos reorientar, mediante o debate aberto, as respostas dos alumnos facéndolles diferenciar aquel tipo de presión que non trata de espertar en nós unha reacción emocional negativa daquela que si pretende manipular as nosas emocións. Así, a resposta á primeira viñeta pode pasar por aceptar, sen máis, o que de crítica ten a afirmación feita:

“Efectivamente, non vou fumar”. Polo contrario, a resposta á terceira viñeta pode consistir nun recoñecemento da crítica hostil, aumentándoa (“Efectivamente, cada vez que me ve beber dáme unha malleira”) ou simplemente en devolver o interrogante nun ton crítico (“Non entendo ben... ¿por que pensas que o meu pai non me deixa beber?”).

Como prolongación da actividade, o/a profesor/profesora pode converterse en manipulador, presionando ós alumnos dende diversas perspectivas. Estes, individualmente, escribirán no seu caderno a resposta axeitada:

“¿Queres ver como trago o fume?”

“¿Por que non xuntamos os nosos cartos e mercamos unhas ‘lito-nas’?”

“Imos tomar un par de ‘cubatas’. Verás como `ligamos’”

Fonte: Alonso, C. e outros (1991): Prevención del consumo de alcohol y tabaco en la ESO. Consejería de Sanidad, Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

Outra variante aplicable podería consistir en completa-lo seguinte diálogo (Dúas amigas nunha festa):

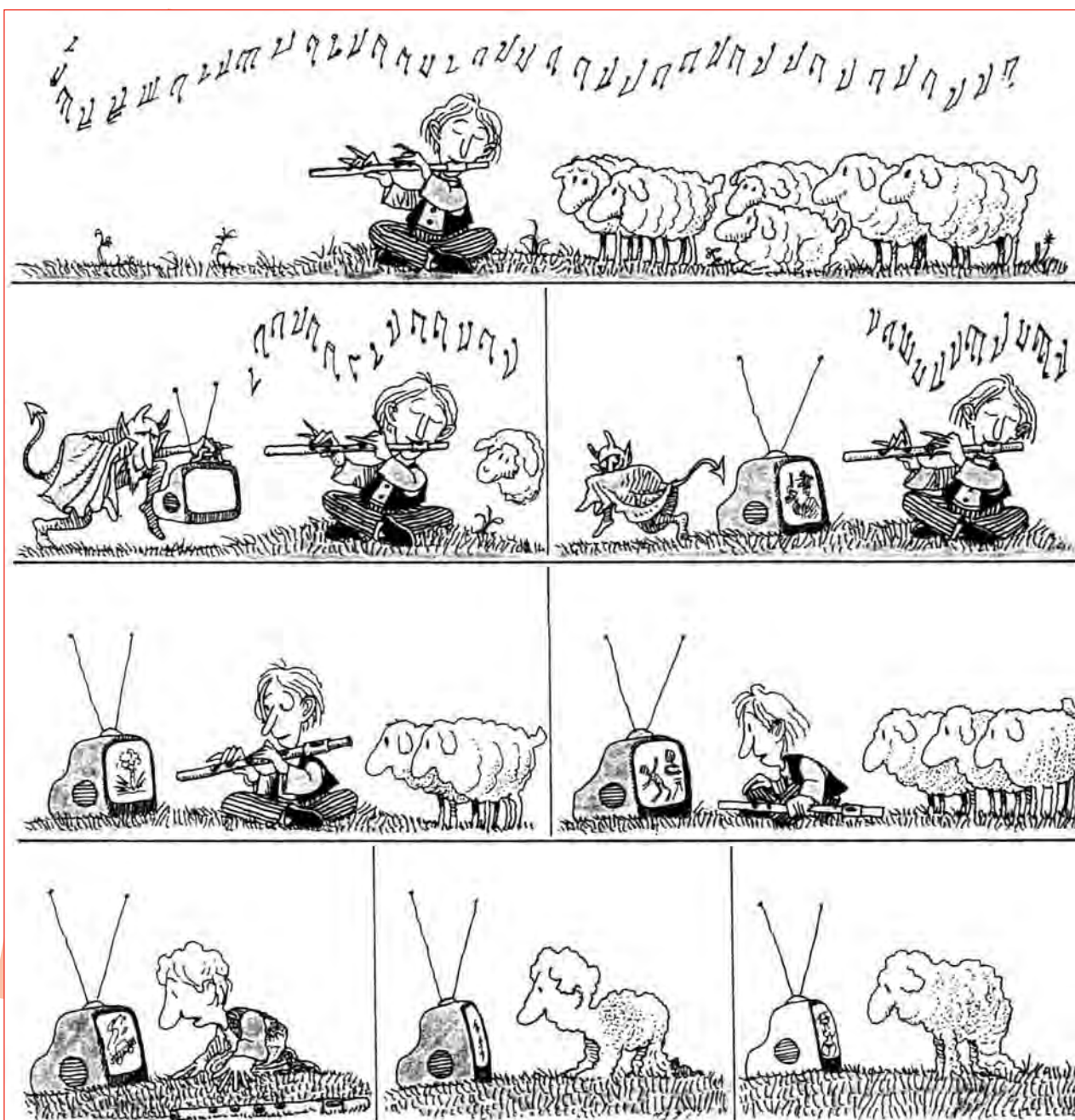
- ¿Que estás tomando?
- Unha Pepsi
- Non sabes que esas cousas non che son boas? ¡Estraganche os dentes!
-

- Deberías beber algo natural que te anime. Hai viño, cervexa... e bebidas máis fortes.
- 
- ¡Cando medrarás! Esas cousas son de nenas
- 
- Non só che fará engordar, senón que se eu estou “colocada” e ti non, esta festa será aburridísima.
- 
- Vaia desaire. Eu trato de que te sintas ben e a ti impórtache un pemento.
- 
- ¡O que pasa é que tes medo de que che guste!
- 
- Non causa hábito, non creas. Deberías probar polo menos unha vez. ¡Por iso non te converterás nunha alcohólica!
- 
- Non che fará ningún mal.
- 
- De veras que se probas, vaiche gustar.
- 
- Parece que non queres medrar, ¿eh?
- 
- Xa atoparei alguén máis que queira colocarse comigo.
- 

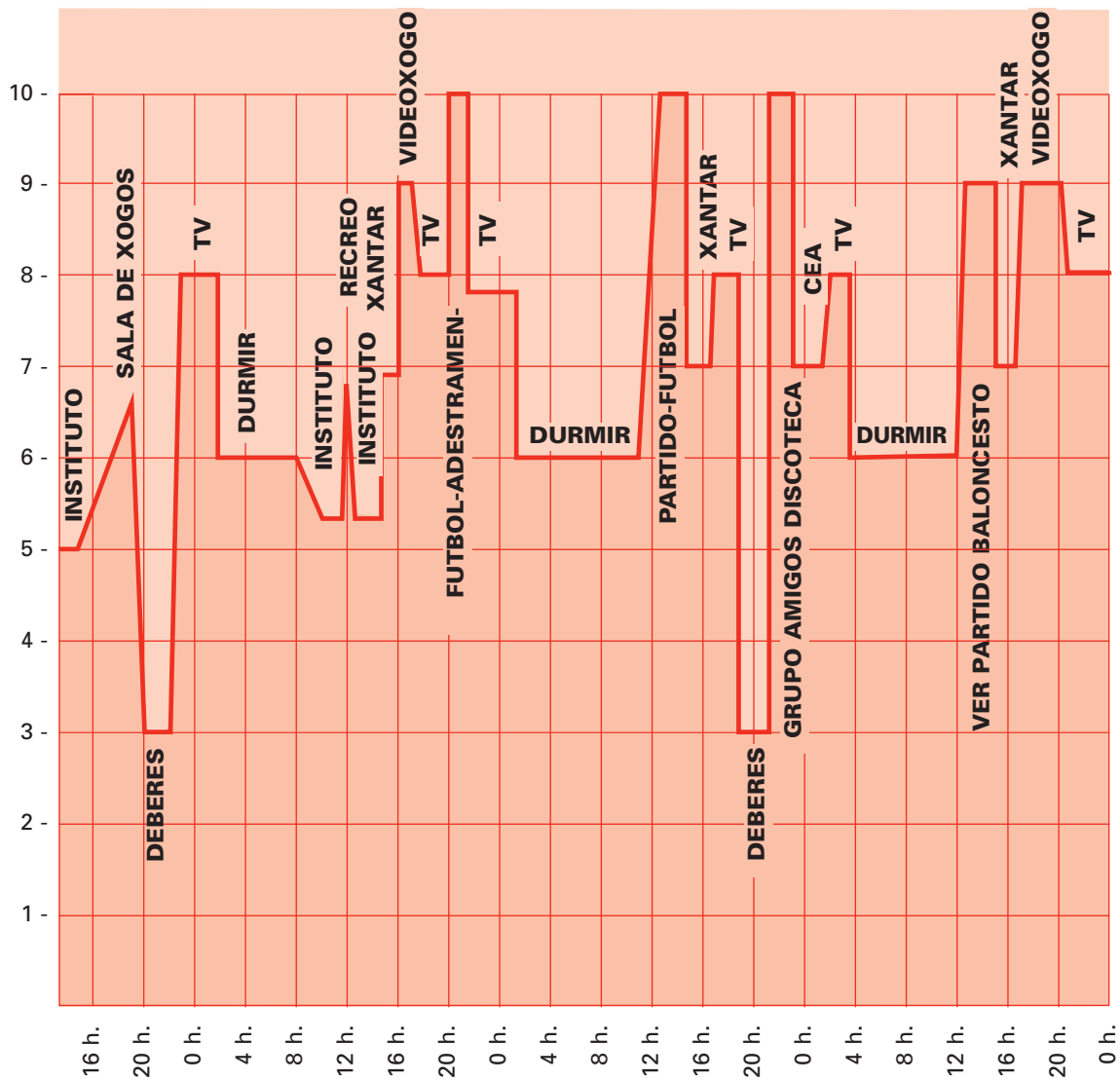
Fonte, adoptado de: Edex Kolektiboa (1991): Si bebes en exceso ¡te la juegas!. Eusko Jauriaritza-Gobierno Vasco.

❖ Ó longo dunha semana...¿canto tempo dedicas, fóra do instituto, a cada unha das seguintes actividades?

<b>ESTUDIO DE DEBERES ESCOLARES</b>	<b>VER TELEVISIÓN</b>	<b>FACER DEPORTE</b>	<b>SAÍR COS AMIGOS/AS</b>
<b>LER</b>	<b>SALA DE XOGOS</b>	<b>OUTRA ACTIVIDADE</b>	<b>OUTRA ACTIVIDADE</b>



- Contrasta as túas respostas anteriores coas dos teus compañeiros e compañeiras de grupo de traballo pero antes elabora unha liña de ocio: unha gráfica que reflicta os momentos claves de cada día e os altibaixos que se producen neses momentos en función da “calidade” (valorada por ti do 1 ó 10) de cada unha das actividades. Este exemplo pode servirche de modelo:



- Tras elaborar a túa liña de ocio analiza as actividades máis valoradas ¿Cales che parecen saudables e cales non? ¿Non é posible substituír estas por aquelas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Hai algunha actividade saudable que che gustaría facer? ¿Que cho impide?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Obxectivos:**

- Promover actividades de ocio saudables.
- Analizar e valora-las actividades nas que o alumnado ocupa o seu tempo libre.
- Buscar alternativas para o tempo de lecer.

**Orientacións para o/a docente:**

Cada alumno/a rexistrará a súa actividade diaria (horas de sono, clases, comidas, actividades deportivas, xogos, ver tv, ordenador/chat, estar cos amigos/as etc.), durante unha semana.

Unha vez rexistradas procederán a súa análise e valoración (de 1 a 10) segundo o grao de satisfacción, para elabora-la súa liña de ocio, ou gráfica na que se representan por un lado as horas do día que se lle dedican, e por outro, a valoración de cada actividade.

Unha vez realizada, promoveremos un debate sobre as actividades que máis/menos lle gustan, ás que dedicarían máis ou menos tempo, as que consideran máis e menos saudables, e que alternativas propoñen para as menos saudables.

Unha actividade complementaria pode se-la recollida das actividades de ocio que se ofertan na localidade, tanto polo concello, asociacións xuvenís, deportivas, veciñais etc..., para presentarlhas ós compañeiros e compañeiras, xa que as veces hai unha oferta importante e non a coñecemos.



- Acero, A. et al.: *Manual de técnicas para la prevención escolar del consumo de drogas*. Madrid: FAD, 1998.
- *A experiencia de educar para a saúde na escola. Materiais didácticos para a prevención do consumo de drogas*. Santiago, Xunta de Galicia: Consellería de Sanidade e Servizos Sociais-Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, 1995.
- Alfonso Sanjuan, M. e Ibañez Lopez, P.: *Drogas y Toxicomanías*. Madrid:C.E.P.E., 1979.
- Alonso Sanz, C. et al. (1991): *Prevención del consumo de alcohol y tabaco en la Enseñanza Secundaria Obligatoria*. Castilla-La Mancha:Consejería de Sanidad, Junta de Comunidades de Castilla- La Mancha, 1991.
- Alonso, C.: *Tabaco, alcohol y educación: Una actuación preventiva*. Toledo: Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, 1995.
- Alonso, C. et al.: *Guía abierta de actividades para la prevención de drogodependencias*. Madrid: FAD, Comisión Europea, 1997.
- Alonso, M. et al.: *El valor de un cuento*. Madrid: FAD, Caja Madrid, 1999.
- Alvarez, M.T.: "Experiencia en un centro de E.G.B.", *Cuadernos de Pedagogía*, 73, 26-29, 1981.
- *Prevención en drogodependencias. Documento Marco*. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia, 1993.
- Ansa, A. et al.: *Guía de salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes*. Pamplona. Gobierno de Navarra, Departamento de Salud. Instituto de Salud Pública, 1995.
- Arévalo, P.; Viana, V.;Villanueva, C.: *Prevención de drogodependencias en el medio educativo*. Jaén.: Diputación provincial de Jaén. Junta de Andalucía, 1994.
- Arbex, C. et al.: *Material de prevención del consumo de drogas para la ESO*. Madrid: FAD, 1996.
- Arribas, I. et al.: *La publicidad. Unidad Didáctica Interdisciplinar de Prevención de Drogodependencias en Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Madrid, 1996.
- Auba, J: *Prevenció de l'abus de subst#ncies a l'escola. Una revisó de la literatura científica*. Barcelona: Àrea de salut Pública. Ajuntament de Barcelona, 1989.

- Auba, J.; Villalbi J. R.: "Salud y prevención", *Cuadernos de Pedagogía*, 197, 56-59, 1991.
- Aubá. J. et al.: *Prevenció de lábus de substàncies a l'escola (PASE)*. Barcelona, Institut Municipal de Salut Pública de Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1997.
- *Ayuntamiento de Barcelona: La prevenció de les drogodependències*. Barcelona: Area de Joventut, Serveis Sectorials, Ajuntament de Barcelona, 1989.
- *Ayuntamiento de la Coruña: Drogas, educación preventiva manual para educadores*. La Coruña: Ayuntamiento de la La Coruña, 1987.
- *Ayuntamiento de Madrid; Comunidad Autónoma de Madrid e Ministerio de Educación y Ciencia: "Orientaciones para el Diseño de la Actuación Preventiva de Drogodependencias en Centros Educativos"*, *Cuadernos Escuela y Salud*, 1, 1991.
- *Ayuntamiento de Sevilla: Alcohol y Tabaco, Plán de actuación Municipal en Drogodependencias*. Sevilla: Ayuntamiento de Sevilla, 1991.
- Baez, C.: "Investigando el hábito de fumar en el aula", *I simposio sobre la docencia de las Ciencias Experimentales*, Madrid.
- Bas Peña, E.: *Prevención de drogodependencias. Actividades en el medio educativo*. Almería: Diputación de Almería, Junta de Andalucía, 1998.
- Bas Peña, E.: *Prevención de drogodependencias, en secundaria. Integración en las áreas curriculares*. Madrid: Narcea, 2000
- Barceló, F.: Gracias, pero no bebo. *Aula de Innovación Educativa*, nº 71, mayo, 1998, pp 43-45. Barcelona: Grao, 1998.
- Blasco Ruiz, O y Gracia Pastor, J: *Guía prevención sobre drogodependencias*. Zaragoza: Centro de Seguridad de Zaragoza y Consejo de la Juventud de Aragón, 1999.
- Bobes, J.: *Èxtasis. Aspectos farmacológicos, psiquiátricos y medico-legales*. Barcelona: Ed. de neurociencias, 1995.
- Botvin J.G. Adaptación Luengo, M.A. et al.: *Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura , Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio del Interior, Universidad de Santiago, 1998.
- Cabra, J.; Sarasíbar, X.: *Quaderns d'educació per a la salut a l'escola. Prevenció de les drogodependències*. Barcelona: Generalitat de Catalunya: Program de Educació per a la Salut a l'Escola, 1995.

- Cabra, J. et al.: *I tu sempre fas el que et diuen?. Prevenció de les drogodependències*. Barcelona: Octaedro, 1999.
- Cabra, J. et al.: *El tabac, ben lluny. Guia didáctica*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 1999.
- Calafat, A.; Amengual, C.; Farres, C.; Mejias, G.; Borrás, M.: *Tu decides (Programa de Educació sobre Drogas)*, Palma de Mallorca, Servei d'Informació i Prevenció de l'Abús de Drogues, Comissió de Sanitat, Consell Insular de Mallorca, 1989.
- Calafat, A.; Amengual, M; Farrés, C. e Monserrat, M.: *La prevenció de la droga en la edad escolar*. Palma: Comissió de Sanitat del Consell Insular de Mallorca, 1982.
- Calafat, A.; Amengual, M; Mejías, G; Borrás, M e Palmer, A.: Evaluación del programa "TU decides". *Adicciones*, 1, (2), 1989.
- Calafat, A.; Amengual, M; Guimerans, C; Rodríguez-Martos, A. Ruiz, R: "Tu decides" 10 años de programa de prevención escolar. *Adicciones*, 7 (4), 509-526, 1995.
- Calafat, A; Amengual, M; Farrés, C; Mejías, G e Borrás, M: *Decideix! Programa de educación sobre drogas*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona. Institut Municipal de Salut Pública, 1997.
- Calafat, A.; Amengual, M: *Actuar es posible. Plan Nacional sobre drogas. educacions sobre el alcohol*. Madrid: Ministerio del Interior, delegación del Gobierno para el Plan nacional sobre Drogas, 1999.
- Cami i Morrell, J.: "Cuadro sinóptico sobre las drogas", *Cuadernos de Pedagogía*, 73, 12-13, 1981.
- Cárdenas, C.: *La salud es una buena opción: tu decides*. Madrid: Cruz Roja Juventud. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1996.
- Charlton, A.: *Los niños, las niñas y el tabaco*. Pamplona: Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1991.
- Cid, M.C. "Materiais didácticos para prevención do consumo de drogas", *Boletín das Ciencias*, 23, 57-63.
- Cloutier, L; Coulombe, M; Matteau, J.: *¡Ordago!. El desafío de vivir sin drogas (PAVOT)*. Bilbao: Edex Kolektiboa, F.A.D. Gobierno Vasco, 1996.
- Comas Arnau, D.: "La fundamentación teórica y las respuestas sociales a los problemas de prevención", *Adicciones*, 4, 1, 15-24, 1992.

- Comisión Europea Programa “Europa contra el cancer”: *El tabaco y tu*. Bruselas, 1992.
- *Consello da Xuventude de Galicia: Documento Base sobre Saúde e drogodependencias*. Pontevedra: CXG, 1992.
- Domingo, A.: *Salut i drogues. CrÈdit d’educació per a la salut*. Ed. Castellnou, 1996.
- *EDEX kolektiboa : Si bebes en exceso ¡Te la juegas!*, Eusko Jauraritza-Gobierno Vasco, 1991.
- *EDEX kolektiboa : De la toma de conciencia a la acción*, Bilbao, EDEX Kolektiboa, 1993
- *EDEX kolektiboa : ABC de las drogodependencias*, Bilbao, EDEX Kolektiboa., 1993.
- EDEX kolektiboa: *Si fumas te la juegas*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1993.
- EDEX Kolektiboa: *Aprender a vivir libre de drogas: un modelo de currículo para la prevención*. Bilbao: Edex Kolektiboa, FAD, Gobierno Vasco, 1994.
- EDEX Kolektiboa: *Unidad didáctica sobre tabaco. ESO*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1997.
- EDEX, Melero, C y Pérez de Arróspide J. *Drogas: + información - riesgos. Tu guía*. Madrid: Ministerio del Interior, 2001.
- Equipo Delta: *La intervención educativa ante las drogodependencias*. Sevilla: Consejería de Salud, Junta de Andalucía.
- Escámez. J.: *Drogas y escuela*. Madrid: Dykinson, 1990
- Escámez, J., Falcó, P., Garcia, R., Altabella, J., & Aznar, J. *Educación para la Salud*. Valencia: Generalitat de Valencia/ Fundación de ayuda contra la drogadicción/ Nau Llibres, 1993
- Escohotado, A.: *Historia elemental de la drogas*. Barcelona: Anagrama, 1996.
- FAD: *Alcohol y conducción: amistades peligrosas*. Madrid: FAD, 1998.
- Faubel, V, et al : *Entre todos. Programa de prevención escolar y familiar de la asociación Proyecto Hombre*. Madrid: Proyecto Hombre-Ministerio del Interior.Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2000.
- *Faura Petisco: Cuaderno de orientación sobre drogodependencias para educadores*. Zaragoza: Diputación General de Aragón, 1989.

- Fernández, C.; et al.. *Prevención del consumo de alcohol y tabaco. Guía didáctica para el profesorado de primer ciclo de ESO*. Madrid: Ministerio del Interior, Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999.
- Fernández, C. Aguirre, L. (coords): *Materiales de formación en prevención de drogodependencias: contenidos generales*: Madrid: MEC; Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Madrid, 1995.
- Flores, R. et al.: *Osasunkume, Bilbao, EDEX., 1993*.
- Freixa, F.; Soler, .A. et al: *Toxicomanías. Un enfoque multidisciplinario*. Barcelona: Fontanella, 1981.
- Fernández-Cid Enríquez M. e Martín Caño, A: *Imágenes de los adolescentes sobre las drogodependencias*. Madrid: Coordinadora de ONGs que intervienen en drogodependencias, 1998
- Gamella, J.F.; Álvarez, A.: *Drogas de síntesis en España: patrones, tendencias de adquisición y consumo*. Madrid: Ministerio del Interior, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 1997.
- García-Rodríguez, J.A., López, C.: *Barbacana*. Valencia: Instituto de Investigación de Drogodependencias, Universidad Miguel Hernández, Generalitat Valenciana, 1998.
- Gavidia, V. et al. "El tabaco: motivo de investigación por los alumnos y pretexto en una educación para la salud", *Enseñanza de las Ciencias, nº extra, 107-108, 1987*.
- Gomez Duran, B: "Aconduta de fumar durante a adolescencia: prevalencia en galica e apuntes para a prevención. *Revista Galega do Ensino, 29, 95-127, 2000*.
- *Grup Igia: El medio Escolar y la prevención de las drogodependencias (Manual de actividades: Ciclo 6-12, 12-16, 16-18), Madrid, MEC, 1989*.
- Jimenez Olivencia, I. et al: *Contra el tabaco y el alcohol. Cuadernos de Pedagogía, nº257, Abril, 1997, pp.38-42*. Barcelona; Praxis, 1997.
- *La cultura de la droga en Galicia*, Universidade de Santiago de Compostela, Xunta de Galicia, 1986.
- *Manual de Educación sobre drogodependencias: exposición para educadores, Santiago de Compostela: Consellería de sanidade, Xunta de Galicia, 1990*.



- Martin, E. et al.: *Programa municipal de prevención del alcoholismo juvenil. manual de profesor. Intervención con alumnos.* Madrid: Ayuntamiento de Madrid, 1994.
- Medina, J.A.: *A tu Salud. Programa de prevención de drogodependencias en centros Educativos de la Comunidad de Madrid.* Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Comunidad de Madrid. Ayuntamiento de Madrid, 1994.
- Medina, J.A.; Cembranos, F.: *I tu...qu'É en penses?.* Barcelona: FAD, Ajuntament de Barcelona, Generalitat de catalunya, 1996.
- Melero, J.C.; Flores, R.; Ortiz de Anda, M.A.: *Unidad didáctica sobre tabaco. Educación secundaria Obligatoria.* Bilbao: Edex Kolektiboa, 1997.
- Melero, J.C.; Flores, R.; Ortiz de Anda, M.A.: *Jóvenes y drogas Unidad didáctica para la prevención.* Bilbao: Edex Kolektiboa, 1999
- Mendoza, R e Vega, A.: *El papel del educador ante el problema de las drogas.* Madrid: Pablo del Rio, 1980.
- Mendoza, R.; Vilarrasa, A e Ferrer, X.: *La educación sobre las drogas en el ciclo superior de la EGB, Madrid, Ministerio de Educación y Ciencia, 1986.*
- OMS : *Se puede lograr. Una Europa libre de tabaco,* Madrid, Ministerio de Sanidad y Consumo, 1992.
- Pérez, C. (Coord.): *Prevención del consumo de alcohol y tabaco.* Madrid: Ministerio del Interior, Ministerio de Educación y Cultura; Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999.
- Pérez, R.M.: *Tabac, alcohol i altres drogues.* Ed. Columna, 1997.
- Plan integral de prevención escolar (PIPES). *Prevenir para vivir. Material de prevención del consumo de drogas para la educación infantil.* Madrid. FAD, 2000
- Puerta Orduño, C. : *Drogas de síntesis.* Murcia; Consejería de Sanidad y Política Social, Dirección General de Salud, Sección de Educación para la Salud, 1998.
- Rincón Ruíz, M.; Ansó Llera J. L.: *Los jóvenes y el alcohol: modelos de consumo.* Zaragoza. Gobierno de Aragón, 1998.
- Rosa López, A. De La: *La prevención de las drogodependencias en el ámbito escolar. Una experiencia práctica evaluada.* Tesis doctoral. Barcelona: Dpt Psicología y Psicobiología Clínica. Universidad de Barcelona, 1995.



- Sánchez Rios, J. et al: *Brújula. Programa de prevención de las Drogodependencias en Educación Primaria*. Alicante, Ayuntamiento Alicante, 1999.
- Sánchez, C.: *Guía básica de drogodependencias para el educador*. Orihuela: Ayuntamiento de Orihuela: Cruz Roja Española. Asamblea Local de Orihuela, 1996.
- Sanchis, Fortea, M. e Martín Yañez, E.: *Alcohol y Drogas: Depende de todos*. Consellería de Valencia: Bienestar Social de La Generalitat Valenciana, 1997.
- Sedó, C., Goiburu, J et al.: *Drugs, sex& rock'n'roll*. Santa Coloma de Gramenet, 1998.
- Shaw, F. e Szabo, C. (adaptación Equipo de prevención AGIPAD): *En la huerta con mis amigos/as*. Donostia: AGIPAD, 1995
- Soto Rodríguez, J. (Coord): *Prevención en drogodependencias*. Pontevedra. Asetil, 2000.
- Sueiro, E. e Pereira, M.C.: *Malos tragos Xuventude, alcohol e publicidade*. Ourense: Concello de Ourense. 1999.
- Suelves, J.M.: *Prevençió de les drogodependéncies*. Editorial Casals, 1997.
- Varios: *Visión global sobre el consumo de alcohol*. Madrid: Coordinadora de ONGs que intervienen en drogodependencias, 1998
- Villalbi, J.R. e Auba, J.: *Disseny i avaluació preliminar de Projecte PASE*. Barcelona:Ajuntament de Barcelona, Área de Salut Pública. 1991.
- Vega, A.: *Los educadores ante las drogas*. Madrid:Santillana, 1983.
- Vega, A.: *Los maestros y las drogas*. Bilbao:Mensajero, 1984.
- Vega, A.: *Las drogas ¿Un problema educativo?*, Madrid, Cincel Kapelusz, 1987.
- Vega, A.: "El alcohol en el proyecto educativo de los centros escolares". *Adicciones*, 3, 2, 123- 132, 1991.
- Vega, A.: *Las drogas en el proyecto educativo de la escuela*, Valencia, Prolibro, 1993.
- Vila, A. et al.: *Kefaré*. Manresa: Ajuntament de Manresa. Generalitat de Catalunya, 1999.



- Comisionado para la Droga  
[www.andal.es/comisionadoDroga/](http://www.andal.es/comisionadoDroga/)  
 ¿Qué es el Comisionado para la Droga? ¿Qué servicios presta? Recursos. Si tienes problemas con las drogas...Enlaces relacionados...  
 Descripción: Comisionado encargado en la campaña contra las drogas. Lista de servicios, objetivos y Centros Provinciales...
- ¿De verdad sabes lo que te metes?  
<http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/8704/>  
 O boon das drogas; as clásicas; as novas e as futuras.
- EDEX-Kolektiboa  
<http://www.edex.es/>  
 Osasunkume: Programa para a promoción da saúde e a prevención das drogodependencias en Euskadi; La aventura de la vida: Red Iberoamericana de educación sobre drogas; Materiais e recursos para a prevención das drogodependencias, etc.
- El Mundo  
<http://www.elmundo.es/especiales/2001/09/sociedad/drogas>
- ¡Entérate! Plan Nacional sobre drogas  
[www.sindrogas.es/](http://www.sindrogas.es/)  
 Servicios, lo que hay que saber; noticias, actividades de ocio y tiempo libre, etc.
- Fundación de Ayuda contra la Drogadicción  
<http://fad.es>  
<http://forofad.fad.es/>  
 Espacio interactivo da FAD que ten como obxectivo fomentar a intercomunicación entre profesionais dedicados a prevención y tratamiento das drogadiccións.
- Fundación Vivir sin Drogas  
[www.fvsd.org/](http://www.fvsd.org/)
- GiD-Grupo interdisciplinar sobre Drogas  
<http://www.grupogid.org/>  
 Evolución da produción, consumo e os problemas de intervención, publicacións, actividades, boletín GiD, etc.
- IDEA-Prevención  
<http://www.idea-prevención.com/>  
 Sistema de información técnica sobre prevención do abuso das drogas. Permite búsquedas, enlaces, Boletín idea, forum usuarios, biblioteca virtual, bases de datos...
- Pan Nacional sobre Drogas (Ministerio de Interior-España)  
<http://www.mir.es/es/pnd/index.htm>

Centro de documentación, publicaciones, legislación, prevención, área de asistencia e inserción, ONGs, observatorio español, recursos web,...

- Proyecto curricular “¿Y tú, siempre haces lo que te dicen? (Prevención de las drogodependencias)” de VV.AA. Ed. Octaedro. Barcelona 1998  
<http://www.xtec.es/~imarias/proyedro.htm>  
<http://www.ctv.es/csi-csif-cv/infor.htm>  
Índice: 1.- Alcohol y Drogas: Depende de todos. 2.- Las preguntas más frecuentes 2.1.- Generalidades 2.2.- Dudas comunes sobre la metadona 3.- La situación en España 3.1.- Las adicciones entre las españolas 4.- La Comunidad Valenciana 5.- Información general 6.- Criterios básicos de intervención preventiva 7.- Las drogas de síntesis 8.- Los inhalantes 9.- El juego patológico 10.- El impacto de la “Tecnologías de la Información” sobre la conducta 11.- Doping (dopaje) 12.- Uso de las drogas y circulación 13.- Contra el tabaquismo 14.- Informe sobre la situación de la cocaína en España. Junio, 2000.
- Alcohol y Drogas: Depende de todos. Manuel Sanchis Fortea y Elena Martín Yáñez. Premio Nacional Reina Sofía contra las Drogas, en su modalidad de Comunicación Social, 1996.  
<http://www.ctv.es/csi-csif-cv/infor.htm>
- Sociedad Española de Toxicomanías:  
<http://www.setox.ORG/>
- Sociodrogalcol:  
<http://www.sociodrogalcohol.com/>
- Centro Europeo de Adicción:  
<http://www.emcdda.org/>
- Observatorio Europeo de las Drogas y Toxicomanías (O.E.D.T.):  
<http://www.emcdda.org>
- Instituto para el Estudio de las Adicciones (IEA):  
<http://www.ieanet.com/iea>
- Unión Nacional de Asociaciones de Drogas (UNAD):  
<http://www.unad.org/>

Consideracións xerais . . . . .	1
Listaxe de actividades . . . . .	8
Técnicas para utilizar na aula . . . . .	9
1 • ¿que quen son eu? . . . . .	17
2 • como me vexo/como me ven . . . . .	19
3 • árbore xenealóxica . . . . .	22
4 • fábula . . . . .	24
5 • emocións. . . . .	27
6 • pirámide das necesidades . . . . .	29
7 • estratexias da publicidade . . . . .	36
8 • as apariencias enganán . . . . .	39
9 • adiviña adiviñanza. . . . .	41
10 • adiccións. . . . .	44
11 • aficións/adiccións . . . . .	46
12 • accións e consecuencias . . . . .	50
13 • definición. . . . .	52
14 • tres en liña . . . . .	54
15 • o que avisa non é traidor . . . . .	57
16 • o fumador artificial. . . . .	60
17 • mitos e lendas arredor do tabaco . . . . .	63
18 • ¿por que se empeza? . . . . .	65
19 • xogo de “roles” . . . . .	72
20 • a sopa dos porqués... . . . .	74
21 • uso ou abuso . . . . .	76
22 • ¿paga a pena? . . . . .	80
23 • ¡tan só! . . . . .	82
24 • dameiro . . . . .	84
25 • o cofre das sete chaves . . . . .	87
26 • a nosa campaña . . . . .	89
27 • ¿onde vai Vicente? a onde vai a xente . . . . .	97
28 • festa . . . . .	104
29 • dicir “non” . . . . .	107
Bibliografía . . . . .	113
Enderezos da internet . . . . .	121





**Prevención** etimoloxicamente *quere dicir “ acción e efecto de pre-  
vir, preparar e dispoñer con anticipación as cousas para un fin, evi-  
tar ou impedir unha cousa, prepararse para o que poida suceder,  
anticiparse a ....*, son múltiples as definicións de prevención que se  
están a dar. **Entendemos por prevención de drogodependen-  
cias o conxunto de estratexias que teñen como obxectivo eli-  
minar ou reducir ó máximo a aparición de problemas rela-  
cionados co uso indebido de drogas.**

Os **obxectivos** da prevención *serían nesta orde: **acadar que os  
mozos non consuman; se o fan, atrasar ó máximo a idade  
dos primeiros consumos; previr o paso dun uso experimental  
a un abuso de substancias; e por último se se produce o con-  
sumo, que este implique o menor risco posible ou estea aso-  
ciado a situacións de menor risco.***

Estes materiais están concibidos como ferramentas que faciliten o  
crecemento e maduración do alumno, traballando non só concep-  
tos e contidos ó respecto, senón tamén estratexias que lle permitan  
incrementar a súa asertividade, afrontar situacións conflictivas,  
resisti-la presión de grupo; favorecendo pola súa vez a adquisición  
de habilidades de comunicación e resolución de problemas.

Pretendemos que para eles resolver problemas e tomar decisións  
sexa algo asumido como normal dentro do seu propio proceso de  
crecemento. Que estas ferramentas lles favoreza quererse e acep-  
tarse a si mesmos e ós demais con esas “individualidades” que os  
fan diferentes sen necesidade de recorrer a substancias externas a si  
mesmos para ter unha sensación pracenteira, enfrontarse a situa-  
cións complicadas / desagradables para eles: enfrontar unha crises  
de adolescencia, a ruptura dunha parella propia ou do núcleo de  
referencia; uns estudos que non van ben, un futuro sen perspecti-  
vas ou a problemas xeracionais que son incapaces de enfrontar de  
maneira efectiva.

*O noso obxectivo, polo tanto, non é só que os mozos se anticipen ós  
problemas que poidan xurdir por convivir nun mundo con drogas (as  
dos nosos tempos, xa que con cada cultura existiu e existe a utiliza-  
ción dunhas drogas determinadas), senón que eles tamén se res-  
ponsabilicen da súa propia vida no sentido máis amplo da palabra.*

*Que teñan ferramentas para favorecer e atopar o seu propio benestar  
psicolóxico (aceptándose a si mesmos, queréndose, sendo máis aser-  
tivos..), físico (coidando os seus hábitos alimenticios, do sono, mello-  
rando o seu estilo de vida....) e social sendo capaces de aceptar e  
cambiar o seu contorno sendo eles mesmos, non deixándose influen-  
ciar por todo aquilo que poida coartar a súa liberdade individual.*

A prevención non é por tanto, soamente, que uns poucos se anticipen, que os propios mozos se preparen para o que lles poida suceder. Senón que todos, e moi especialmente eles, se autorresponsabilicen da súa propia saúde. De aí que para nós a prevención non poida deixar de formularse, e menos a estas idades, como educación para a saúde. Entendendo por **educación para a saúde o desenvolvemento integral do individuo**: cobertura de necesidades básicas, autonomía persoal autorresponsabilidade das súas accións, capacidade para facer / recibir críticas, autoestima, capacidade de toma de decisións, tolerancia á frustración, aceptación de normas... Sendo **obxectivos da EPS o desenvolvemento de hábitos e costumes sáns**; que os adolescentes rexeiten as pautas de comportamento que non leven consigo a consecución dun benestar físico e mental.

Os niveis de prevención dende os que podemos actuar son os xa coñecidos como prevención primaria, secundaria e terciaria; e segundo unha versión máis recente:

- **Prevenção universal**: que se refire ó conxunto de actuacións dirixidas a que non se produza o consumo de drogas
- **Prevenção selectiva**: cando pretendemos que se retarde o seu inicio. Vai dirixida a un subgrupo de mozos / adolescentes que teñen un maior risco para o consumo
- **Prevenção indicada**: cando partimos de que xa se produciu o consumo e os nosos obxectivos van encamiñados a que se deteña ou, no seu defecto, se realice dunha forma menos prexudicial para o suxeito e o seu contorno.

## ADOLESCENCIA

A adolescencia é un período de cambio, ambivalencia, descubrimientos, experimentación, contradicións... Onde a busca de independencia choca con desexos de dependencia, desembocando en conflitos persoais e interpersoais, tanto dentro do núcleo familiar, como social ( grupo de amigos, escola...) que lle esixen reformular os seus propios valores, intereses e relacións afectivas.

É unha etapa na que con frecuencia "se lles trata como nenos e se lles esixe como adultos". Dificultándolles o dereito a equivocarse e a responsabilidade de gobernar as súas propias accións, a experimentar e aprender desas vivencias, de forma que se potencien / favorezan o desenvolvemento das súas capacidades.

Non lles gusta a súa propia imaxe corporal, non aceptan o seu corpo e os cambios físicos da pubertade á adolescencia os viven de forma conflictiva.

A sexualidade é un tema que falar del, en moitas familias, custa por igual a pais e fillos e crea nos adolescentes dúbidas, contradicións importantes que en ocasións se resolven con experimentacións temperáns das que o adolescente non sae gratificado. Cunha evolución manifesta, que vai dende o autoerotismo ata a heterosexualidade xenital adulta.. Sendo neste momento a escola, como medio educativo, a que cada vez máis se encarga de facilitar un punto de encontro no que resolver dúbidas e aclarar unha información en moitos casos totalmente contradictoria.

Poderíamos dicir que entre as características da adolescencia están a busca de si mesmo e da identidade persoal, tendencia a relacionarse co grupo de iguais, que desemboca nunha separación progresiva dos pais non só física senón tamén de posicionamentos de vida. Cunha actitude social reivindicativa, desubicación temporal (con problemas para conceptualiza-lo tempo) e un posicionamento de urxencia ante calquera demanda / situación tendo grandes dificultades para tolera-la postergación.

Neste período de vida a forma de expresión conceptual típica maniféstase a través de contradicións sucesivas con respecto a tódalas manifestacións das condutas dominadas pola acción, con constantes fluctuacións do humor e do estado de ánimo que en ocasións, non sempre, poden implicar problemas/trastornos do comportamento.

Na medida que os adultos aceptemos estas “peculiaridades” típicas dos adolescentes e sexamos capaces de recoñecer a súa validez e eficacia como persoas, poderemos facilitar o seu proceso evolutivo cara á identidade buscada, e deste xeito colaborar na formación dunha personalidade máis san.

Varias teorías relacionan ós adolescentes ( aínda que tamén lle pode ocorrer de igual modo ós adultos) coa hipótese da **invulnerabilidade percibida**, ou o que é o mesmo: **a crenza absoluta de que “iso a min non me vai ocorrer”**. A crenza de que eles non van ter nunca un accidente de tráfico (aínda que non leven casco cando van en moto, ou conduzan baixo o efecto de substancias ou sen durmir..) Que é imposible un embarazo non desexado como consecuencia das súas relacións sexuais ou o contaxio dunha enfermidade de transmisión sexual, aínda que nas mesmas nunca tomen as medidas preventivas necesarias.

É como se por seren mozos estivesen vacinados contra calquera risco ou situación prexudicial para eles e por tanto expóñense sen maior problema de forma repetitiva a estas situacións.

Para entendelos un pouco mellor teríamos que ter presente unha das leis básicas da aprendizaxe cando nos di que a nivel conductual / comportamental as persoas aprendemos e nos comportamos con relación ó número de reforzos positivos e negativos que recibimos ó longo da nosa vida. Cando observamos, experimentamos que unha decisión ou comportamento noso implica consecuencias agradables, gratificantes para nós, temos unha maior tendencia a repetilo. Se percibimos que algo nos vai traer consecuencias negativas non desexadas, hai unha maior probabilidade de que esa conducta non volva repetirse, pero para os mozos os reforzos teñen que ser inmediatos; senón tenden a extinguirse como tales e deixan de producirlos efectos desexados pola demora da recompensa.

O concepto de reforzo conxuntamente co de invulnerabilidade percibida ten moito que ver coa **percepción de risco: maior ou menor exposición a unha situación concreta, sentimento de inexistencia de problema con respecto as súas condutas**, e en consecuencia cunha maior probabilidade de que haxa exposición a situacións prexudiciais para a súa saúde.

**Se os mozos pensan que son invulnerables ante determinadas situacións de risco, perciben que as substancias non son malas para eles e experimentan o efecto pracenteiro das substancias de forma inmediata (reforzo positivo) é moito máis doado que se inicien e manteñan no seu consumo.** As consecuencias do consumo son probabilísticas e a longo prazo, mentres que o benestar, pracer, recompensa que se lles atribúe é inmediato ó seu consumo.

Se temos en conta estes dous conceptos, **invulnerabilidade e percepción de risco**, como característicos da adolescencia, veremos con maior facilidade a importancia de que teñan un coñecemento real sobre as substancias e os seus efectos, proporcionándolles información útil, crible e non moralista en función da idade dos mozos ós que vai dirixida. Tendo sempre como obxectivo que esa información lles permita tomar decisións individuais sen a presión do grupo / contorno, e sen os propios nesgos que cada sociedade asumiu e transmitiu ó longo dos tempos (drogas duras / drogas brandas, legais ou ilegais igual a boas ou malas). Adxudicándolle por unha clasificación social ou legal, maior prexuízo ou beneficio para a saúde, algo que dista moito de ter relación cos efectos reais das substancias.

Outros **factores de risco, situacións que favorecen o consumo de drogas**, serían:

- Por curiosidade, atracción, experimentación.
- Influenza do grupo de iguais / presión de grupo. Fano os amigos, para non desentoar, faise no meu ambiente, faino moita xente, por non facer o ridículo.
- Por aburrimiento.
- Para sentirme importante, superior.
- Para evadirme.
- Por existencia de problemas persoais, familiares, escolares

Os **factores de mantemento** englobarían tódolos anteriores e poderíamos engadir a maiores:

- Gustoume a primeira vez
- Ignorar / non crer nas consecuencias reais (dependencia física / psíquica, patoloxías asociadas)
- Para sentirse mellor
- Para estimularse
- Para fuxir dos problemas
- Para pasalo ben
- Por non poder deixalo

Coñecendo os factores de inicio e mantemento do consumo de substancias e de cara á prevención, igual de importantes son **aqueles que van facilitar que os mozos opten por non consumir drogas**, son os **factores de protección** que os adolescentes que non consomen viven como importantes para non facelo:

- Percepción de risco para a súa saúde. Concepto de maior perigosidade do abuso de substancias.
- Menor aceptación das substancias como alternativa individual e social asociada ó ocio e tempo libre.
- Aceptarse a si mesmo e sentirse capaces de resolver os seus problemas, non crendo que as drogas lle solucionen os mesmos.
- Capacidade de resistencia ó grupo ( maior responsabilidade individual para tomar decisións e maior capacidade para facelo).
- Veno innecesario para eles.
- Medo a non poder deixalo.

Outro concepto / variable relacionada coa xuventude e os seus comportamentos, que non por menos coñecida deixa de ser menos

importante é o concepto de **resiliencia**. Esta máis que demostrado que existen uns factores de risco asociados ó consumo de drogas. Factores externos e internos que dende a perspectiva de prevención tradicional é importante eliminar ou controla-la exposición ós mesmos.

**Resiliencia ten que ver con competencia, a capacidade humana para saír fortalecido ante situacións adversas, desenvolvendo conductas / comportamentos adaptativos ás mesmas.** Dende esta perspectiva a promoción /prevención da saúde vai dirixida a fomenta-la resiliencia en lugar de centrarse nas desvantaxes individuais ou da sociedade.

Existen riscos, conflitos persoais e dentro da propia unidade familiar. O paro, a falla de expectativas, o grupo de iguais, o desexo de experimentar novas sensacións incluso as drogas é imposible facelas desaparecer dun plumazo. Mentres as circunstancias adversas estean presentes dentro da nosa sociedade e dado que os mozos teñen que vivir dentro dela, é importante que coñezan os riscos cos que teñen que convivir e ademais é responsabilidade de todos capitalos para afrontar esas situacións o mellor posible. ¿Como? :

- Axudándolles a coñecerse a si mesmos e aceptarse como son.
- Dándolles a oportunidade de experimentar novas sensacións que lle permitan ter experiencias positivas e negativas, facilitándolles a vivencia de sentimentos persoais de autoeficacia de forma que se incremente o seu nivel de asertividade / autoestima.
- Fomentando a autonomía persoal que lles vai permitir ter un sentimento de autoeficacia / independencia dende as idades máis temperás, deixándolles que sexan eles os que resolvan os seus problemas ou a non consecución dos seus obxectivos.
- Facilitándolles ferramentas para que todo o anterior sexa moito máis doado para eles, tanto dentro da propia unidade familiar como dende a escola e sociedade en xeral. Formándoos / capacitándoos en habilidades de comunicación, resolución de problemas, técnicas de afrontamento de situacións difíciles, de autocontrol, de relaxación...

Partindo da teoría da resiliencia, poderíamos formular como factores de risco poderían converterse en factores de protección se os adolescentes tivesen un coñecemento claro dos mesmos e estivesen preparados para afronta-las circunstancias adversas.



## SOCIEDADE E DROGAS

As actitudes e crenzas persoais con respecto ás drogas son tamén un factor importante para o inicio no consumo de drogas, pero non é un fenómeno que apareza coa adolescencia, tamén ten que ver co contorno, sociedade na que lles tocou vivir.

Unha actitude positiva cara ó consumo e/ou abuso de substancias dentro da unidade familiar vai favorecer unha actitude positiva cara ó grupo de iguais no que se dean este tipo de conductas, e en consecuencia, aínda que non é causa-efecto, unha maior posibilidade de establecer relacións permanentes cun grupo no que o consumo de substancias forme parte da pauta de convivencia, diversión, relación. O que pode favorecer/facilita-lo consumo nun momento determinado para calquera adolescente e/ou o mantemento do mesmo.

A resistencia de gran parte da nosa sociedade a considerar substancias como o tabaco e o alcohol como drogas (incluso clasificándoas socialmente como drogas brandas) sen acepta-la insalubridade das mesmas, pode facer pensar a moitos nenos / adolescentes que non son substancias nocivas para a nosa saúde ou que son menos malas. Cando por todos son coñecidos os seus efectos non soamente a nivel orgánico (cancro de pulmón, estómago, cirrose. así como outras enfermidades directamente asociadas co abuso das mesmas) senón tamén psicolóxicos (trastornos da personalidade, dependencia, psicoses reactivas,..) e sociais como o incremento dos accidentes laborais e de tráfico, malos tratos familiares, perdas importantes por absentismo laboral e , entre outros, un incremento importante do gasto sanitario por tratamentos directamente asociados ó abuso de substancias psicoactivas.

Aprendemos por imitación e por modelado aquilo que nos interesa do que vemos facer ós demais. Pero a aprendizaxe vicaria ( aprendizaxe por observación) tamén forma parte da instauración de múltiples comportamentos que adquiren os nenos sen que os maiores que estamos ó seu redor teñamos intención / coñecemento de que lles estamos ensinando un comportamento determinado, favorecendo unha actitude concreta ou alimentando unha crenza equivocada.

**De aí a importancia do comportamento en xeral de pais, persoas significativas do contorno do neno / adolescente, e máis concretamente con respecto a determinadas conductas que poidan ter con respecto ó uso / abuso de substancias psicoactivas máis socializadas (alcohol, tabaco, cannabis, benzodicepinas..) tanto no ámbito familiar como nos medios de comunicación de masas, publicidade...etc.**

# listado de actividades

Nº	TITULO	OBXECTIVOS	MODELO/TEORÍA	VARIABLES	TECNICAS
1	¿Que quen son eu?	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoestima, autoconfianza	Personoal - Parellas
2	¿Cómo me vexo?	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoestima, autoconfianza	Personoal - Parellas
3	Árbore xenealóxica	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoestima, autoconfianza	Personoal
4	Fábula	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoestima, Metas	Personoal
5	Emocións	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autocontrol	Personoal- Grupos
6	Pirámide necesidades	Modificar actitudes	Neces. xerárquica (Maslow)	Influenzas persoais e soc.	Grupos
7	Estratexias publicidade	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Grupos
8	Aparencias enganar	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Grupos
9	Adiviña adiviñanza	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Grupos
10	Adicións	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Personoal
11	Afición/adición	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Personoal
12	Accións/Consecuencias	Reducir riscos	Conducta problema (Jessor)	Intención de consumo	Personoal
13	Definición	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Remuíño ideas
14	Tres en liña	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
15	O que avisa.. Tabaco	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
16	O fumador artificial	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
17	Mitos e lendas. Tabaco	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
18	¿Por qué se empeza?	Competencias sociais	Estilos vida e factores de risco (Calafat)	Relacións cós compañeiros	Remuíño ideas
19	Xogo de roles. Tabaco	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Toma decisións	Grupos
20	A sopa dos por qué- Alc.	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Percepción risco	Grupos
21	Uso o Abuso. Alcohol	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
22	Paga a pena. Alcohol	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Percepción risco	Grupos
23	¡Tan só! Alcohol	Reducir riscos	Conducta problema (Jessor)	Intención de consumo	Personoal
24	Dameiro... Alcohol	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Personoal
25	O cofre das 7 chaves	Competencias sociais	Habilidades para a vida (Botvin)	Habilidades sociais	Personoal
26	A nosa campaña	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Percepción risco	Grupos
27	¿Onde vai Vicente?	Alternativas ocio	Estilos vida e factores de risco (Calafat)	Uso do tempo libre	Grupos
28	Festa	Competencias sociais	Estilos vida e factores de risco (Calafat)	Relación cós compañeiros	Personoal
29	Dicir "non"	Competencias sociais	Habilidades para a vida (Botvin)	Asertividade	Personoal

Nestes materiais atoparédesvos con algúns conceptos que pola vosa experiencia profesional estades acostumados a traballar: metodoloxía, estratexia, técnica e habilidade:

- **Metodoloxía:**

Ciencia do método. Procedemento para ensinar algo. Que facer cando xa eliximos tema e contido. Pasos, medidas a tomar e recursos necesarios para acadar uns obxectivos previamente definidos.

- **Estratexia:**

Arte, habilidade para dirixir un asunto. Que estilo xeral de acción imos manter.

- **Técnica:**

Conxunto de regras prácticas. Modos e procedementos dos que se serve unha ciencia ou un acto. Medios que van servir para lograr un mellor aprendizaxe de contidos, aptitudes e/ou comportamentos.

- **Habilidade:**

Capacidade para dicir ou facer algo. Disposición para unha cousa. Destreza.

En moitas das fichas destes materiais xa se indica que hai que facer e incluso as técnicas que se poden utilizar para conseguir os obxectivos previstos. Con isto pretendemos facilitar e orientar o voso traballo; de todos modos vós sodes os que tedes a derradeira palabra para introducir as modificacións que considere des oportunas. A vosa experiencia, coñecementos e preferencias, así como un maior coñecemento do grupo co que ides a traballar, serán determinantes á hora de elixir unha técnica.

De seguido pasamos a describir algunhas das técnicas que vos propoñemos para utilizar nas fichas destes materiais cos vosos alumnos, pero antes quixeramos lembrar que como norma xeral de aplicación de calquera técnica grupal, cómpre que teñamos en conta que:

- Antes de utilizar unha técnica de grupo é imprescindible **coñecer o seu fundamento teórico, estrutura, dinámica e modo de aplicación.**
- Se se descoñece a técnica, é preferible **seguir-las indicacións** e pasos que se propoñen. Con experiencia na aplicación da mesma se poderán **intentar adaptacións diferentes.**

- Unha técnica grupal funciona mellor na medida na que os alumnos se sintan **implicados, interesados e cooperen** activamente na actividade.

As técnicas grupais vannos permitir traballar dun modo máis eficaz e lúdico os contidos que se van abordar: pensamento creativo; facer e recibir críticas; presión de grupo; toma de decisións; autoestima e autoconceito; asertividade, entre outros.

### TÉCNICAS GRUPAIS

#### XOGO DE ROLES \* Role - Playing

- **¿En que consiste?**

Na representación dunha situación previamente definida. As persoas que participan no xogo como actores pretenden transmitir ó grupo o feito como si fora unha realidade. Cada actor elixe un papel, sendo a representación libre e espontánea, preferentemente, sen uso de guións nin de ensaios previos. O resto do grupo representa o rol de espectadores.

- **¿Que se pretende?**

Aborda-lo tema dun modo vivencial, facilitando a identificación coa situación que se representa, tanto por parte dos actores como dos alumnos que están a observa-la escena. Facilita o compartir unha situación determinada como se fora real, para posteriormente poder discutir sobre o tema cun maior coñecemento, acercamento e comprensión do mesmo.

- **¿Cómo facelo ?**

- 1 Pedir **voluntarios, ou invitar** ós que vaian participar no xogo de roles.
- 2 Explicar que se quere **“destacar”** para aclarar e entender con maior facilidade o tema que se estea a tratar. Encadra-la escena.
- 3 A información que o profesor dea ó grupo sobre o que hai que facer debe ser **clara, concreta e precisa.**
- 4 Pódese pechar en maior ou menor medida os personaxes, pero **non** hai que dar **guións pechados** como en teatro. Serán os propios **“actores”** os que deberán dar vida e facer evolucionar os seus personaxes e situacións.
- 5 Indicar ós espectadores que se busca, **que deben observar.**

- 6 **As veces non se indica** previamente ós espectadores o **obxectivo do xogo de roles** co fin de utiliza-lo factor sorpresa como elemento dinamizador.
- 7 Analízase a representación, non se critica ós participantes. **Pídese respecto e reforzo na valentía dos que actúan.**
- 8 **O tempo de representación é variable**, oscilando entre cinco e dez minutos; de tódolos xeitos será o profesor o que dea por rematada a representación cando considere que hai suficiente información para poder traballar a nivel grupal. Se existe un ambiente moi negativo ou se percibe que algún dos alumnos que actúa esta a pasalo mal, darase tamén por rematada a representación.
- 9 **A representación** da escena **non debe ser interrompida** polos seus compañeiros agás que se utilice unha variante desta técnica na que previamente xa estea establecida esta posibilidade.
- 10 Ó rematar, **reforzar positivamente ós participantes**; preguntarlles como se sentiron e as dificultades na representación.
- 11 Preguntar ós observadores/espectadores que viron, e pasar a analiza-las relacións establecidas nos xogos de roles.

***Existen outras variacións de xogo de roles, como facer pequenos grupos e varia-los personaxes; intercambiar sobre a marcha os papeis que representan os actores; que os espectadores se convertan en actores e estes en espectadores....***

### REMUIÑO DE IDEAS \* Brainstorming

- **¿ En que consiste ?**

Que os participantes indiquen o maior número posible de palabras que lle suxiren a idea, tema ou palabra proposta.

Exemplo de palabra proposta: *Avión*

Respostas validas: *Reacción, medo, viaxes, altura, sol, rapidez, nubes, bico*

- **¿ Que pretendemos ?**

Xerar o maior número de ideas en pouco tempo dunha forma creativa; sen ter que fixarse en se o que se di é real, útil ou incluso posible. Favorece-la maior cantidade de alternativas posibles con respecto un tema ou palabra prantexado.

- **¿ Como facelo ?**

Realízanse subgrupos entre os alumnos da clase.

Unha persoa anotará tódalas ideas aportadas polo grupo nun folio ( ou encerado se se fai con todo o grupo ) sobre o tema/palabra proposta. Nesta fase, non se criticarán nin interromperán as ideas aportadas; se busca só o maior número posible das mesmas.

Analízanse as ideas e faise unha primeira selección de aquelas que nos poidan resultar máis útiles. Primeiro nos subgrupos e posteriormente no gran grupo.

### PHILLIPS 66

- **¿ En que consiste ?**

Seis persoas durante seis minutos expoñen as súas ideas.

- **¿ Que pretendemos ?**

- A **participación de tódolos** membros do grupo.
- Expoñe-las ideas de forma resumida. Que **desenvolvan/practiquen a capacidade de síntese** sobre os seus pensamentos.
- Recolle-la **opinión de tódolos participantes en pouco tempo**.
- **Mobilizar** un tema que non avanza, non esta claro, ou atás-case durante o desenvolvemento dunha clase.

- **¿ Como facelo ?**

- 1** Fórmanse **subgrupos** con **seis alumnos cada un**.
- 2** O profesor **formula claramente o tema/caso** que se vai traballar a nivel grupal. É importante deixalo escrito no encerado á vista de tódolos alumnos.
- 3** Indícaselles que entre os integrantes do grupo teñen que **elixir un secretario** que anotará o exposto polos seus compañeiros e exporá as conclusións en gran grupo.
- 4** **Elixirase** tamén **un coordinador** para controla-lo tempo. O secretario e o coordinador participarán no grupo ó igual que os seus compañeiros.
- 5** Cada integrante do grupo ten **un minuto de tempo para expresar** as súas **ideas**. Se acaba o seu tempo, o coordinador indicará ó seguinte compañeiro que pode empezar a falar.



**6 Un minuto antes de acabar o tempo, o profesor avisará a tódolos subgrupos** para que poidan face-lo resume do falado para expoñer en gran grupo.

**7** É importante **respecta-las normas sobre os tempos.**

### TRIBUNAL

- **¿ En que consiste ?**

Trátase de representar con tódolos actores clásicos dun xuízo ( xuíz, fiscal, avogado defensor/ acusador, testemuña, culpable), unha situación que polo seu tema dea lugar a prantexamentos que poidan ser defendibles desde polos distintos.

Exemplo: *Xuízo ó alcohol*

Empresario da construción: *Pola súa experiencia profesional vulgaría negativamente ó alcohol polo absentismo laboral que teñen na empresa e o incremento de accidentes laborais relacionados co abuso do mesmo.*

Empresario vitivinícola: *Defendería o alcohol como un traballo que lle permite gañar diñeiro e ter unha posición económica determinada.*

- **¿ Que pretendemos ?**

- Recoller información sobre o tema
- Que os alumnos **investiguen** sobre o tema no seu propio medio.
- Que xustifiquen, aporten probas sobre o que din e **sexan capaces de defendelo en público.**
- Que **practiquen a escoita activa** atendendo ás explicacións / razóns que dan os demais.
- Que **practiquen e acepten a crítica constructiva.**
- Fomenta-lo **traballo en equipo**

- **¿ Como facelo ?**

**1** Elíxese **entre os alumnos os personaxes**, que como mínimo deberan ser: xuíz, fiscal, avogado defensor, avogado acusador, testemuña de ámbalas dúas partes, ou "culpable" ( a quen se xulga, o tema a traballar: tabaco, racismo, alcohol, agresividade, intolerancia..) e xurado popular ( alomenos 6-8 membros).

- 2 Os alumnos que non participen como actores** e vaian formar parte do público **axudarán na fase de investigación** a buscar documentación para os actores.
- 3 Faranse subgrupos que se dediquen a buscar material** para que o xuíz dicte sentenza, o fiscal poida basear a súa acusación, o culpable defenderse etc., de forma que todos participen na busca de información.
- 4 É necesario adapta-la clase á actividade.** Colocar ós membros do tribunal fronte ó público de forma que poidan ser vistos e oídos sen dificultade; se é necesario buscar unha sala alternativa máis grande. Coida-la escenografía da posta en escena.
- 5 É importante que os actores coñezan ben a súa función e cada personaxe debe ser facilmente identificable para o público.**
- 6** Darase por rematado o xuízo cunha sentenza sobre o mesmo.

### DIALOGOS SIMULTANEOS \* Cuchicheo

- **¿ En que consiste ?**

Organízase ó grupo en parellas e simultaneamente tratarán sobre o tema proposto

- **¿ Que pretendemos ?**

- **Mobilizar a un grupo pouco activo.**
- Conseguir unha **maior participación** dos integrantes do grupo.
- **Facilitar que tamén participen aqueles alumnos que teñen máis dificultades para expresarse.**
- **Coñece-la opinión** do grupo **sobre un tema de forma rápida** e sen preparación previa.
- Que os alumnos **compartan información e desenvolvan a súa capacidade de síntese.**

- **¿ Como facelo ?**

- 1** Exponse o **tema** sobre o que se vai tratar **de forma clara.** De modo que todos falen sobre o mesmo.
- 2** Darase un **tempo limitado** para cada membro da parella, de un a tres minutos.
- 3** Pedirase ós alumnos **que falen en voz baixa** para non molestar ó resto dos compañeiros.

- 4 O profesor intentará **que os participantes non se aparten do tema e participen ambos por igual.**
- 5 Un dos compoñentes da parella **exporá en público o falado** durante a súa conversación **coa maior obxectividade posible.**
- 6 **O profesor extraerá a conclusión xeral** da información dada por tódolos subgrupos e concluirase coas decisións oportunas sobre o caso.

### DISCUSIÓN DIRIXIDA

- **¿ En que consiste ?**

Un intercambio informal de ideas sobre un tema, baixo a conduction dunha persoa que estimule, de forma activa, a participación.

- **¿ Que pretendemos ?**

- **Esperta-lo interese** dos participantes.
- **Estimula-la súa capacidade de razoamento.**
- **Favorece-la expresión de ideas** con claridade.
- **Coñecer e analiza-las diferentes actitudes e opinións** sobre un tema.
- **Respecta-las opinións diferentes e defende-las propias.**
- **Modificar crenzas e actitudes.**
- Chegar a algún tipo de acordo.
- **Facilita-la toma de decisións** e extraer conclusións.

- **¿ Como facelo ?**

- 1 Previamente ó debate **fáiselle saber** ós alumnos o **tema de discusión e dáselle tempo para preparalo.**
- 2 **Defini-los obxectivos** que se pretenden alcanzar **con claridade.**
- 3 O profesor deberá **planificar previamente e por escrito** unha serie de **preguntas que axuden a estimular-lo debate e** promove-la discusión para obte-los obxectivos previstos.
- 4 O día do debate o **profesor fará unha breve introducción para encauza-lo tema.** Formulará a primeira pregunta e invitará ós alumnos a participar.
- 5 **Deixaranse claras as condicións de participación no debate:** petición de palabra; respecto ó exposto polos com-

pañeiros; crítica ó tema, non ás persoas; brevidade na exposición das ideas, etc.

- 6 Reconduci-la exposición cando se desvíe do tema proposto.**
- 7 Facilita-la participación de aqueles alumnos que teñan máis dificultade** en expresar a súa opinión.
- 8 O profesor que dirixe o debate debe absterse de entrar no mesmo;** pode suxerir, aclarar confusións, introducir elementos que faciliten esclarecer confusións ou prantexamentos bipolares, pero non decantándose por unha opinión.
- 9 A función do profesor é estimular e guiar ó grupo.**
- 10 Finaliza-lo debate animando ós alumnos para que sexan capaces de sintetiza-las conclusións máis relevantes.**

¿Quen es ti?. Os teus compañeiros e compañeiras, os teus profesores e profesoras coñécete polo teu nome: María, Xoán, Paulo, Brais, Carme... Pero ¿saben eles cáles son as túas afeccións, desexos, dúbidas, proxectos...?

Debuxa o teu rostro e enche os globos do debuxo sendo o máis sincero/a posible. O que importa é como ti te sentes, cáles son as túas ilusións, valores...

**As miñas cualidades, gustos e preferencias son...**

**Os meus sonos, aspiracións, desexos, ilusións e proxectos de futuro son...**

**Os sentimentos que máis predominan en min son...**

**O mundo das miñas relacións é...**

**¿De que pé coxeeo?... Os meus defectos, complexos e obsesións son...**

Cando remates, intercambia o teu "eu" co do teu compañeiro ou compañeira e comentade como vos vedes entre vós. ¿Hai algo que vos sorprenda? ¿Son moitas as coincidencias? ¿e as diferencias?

### Obxectivos:

- Contribuír a que o alumnado descubra a súa personalidade e cualidade e detecte os seus intereses.
- Propiciar a expresión das expectativas, gustos, desexos, limitacións.
- Potenciar a autoconfianza e o autoconcepto.

### Información complementaria:

Para moitos autores, o termo personalidade recolle un conxunto de trazos innatos (temperamento) e unha serie de trazos adquiridos durante o noso crecemento. A interacción entre ambos determina a nosa resposta ó contorno en forma de actos, accións e conductas. De xeito sinxelo poderíamos dicir que a personalidade é a identidade dun (o seu “eu”).

Podemos resumir os compoñentes da identidade en dous elementos fundamentais:

- **O autoconcepto:** A experiencia relativamente estable que cada un ten da súa propia persoa (o que eu penso que son).
- **Autoestima:** As representacións, valoracións e actitudes que cada un ten sobre si mesmo.

Edificamos a nosa identidade persoal a partir da autoobservación e da valoración e noción que as demais persoas teñen de cada un. O noso autoconcepto e autoestima determina o nivel de aspiracións, os comportamentos, as relacións sociais, etc.



- Continuamos agrupados por parellas. Debedes ler de forma individual a lista de adxectivos que vos presentamos. Elixides os cinco que mellor vos definen e escribídelos na columna **como me vexo**.

LISTA DE ADXECTIVOS	
Reservado-a / Comunicativo-a	Tímido-a / Decidido-a
Despreocupado-a / Responsable	Calmoso-a / Activo-a
Introvertido-a / Extrovertido-a	Firme / Vulnerable
Optimista / Pesimista	Seguro-a / Dubitativo-a
Dócil / Dominante	Dependente / Independente
Sensible / Imperturbable	Estable / Inestable
Sobrio-a / Entusiasta	Sociable / Autosuficiente
Sufridor-a / Despreocupado-a	Tranquilo-a / Nervioso-a

A continuación, nun papel á parte, escribe os cinco adxectivos que, desde o teu punto de vista, mellor definan o teu compañeiro ou compañeira. El/ela estará facendo o mesmo contigo. Intercambiades os papeis e escribes os adxectivos seleccionados na columna **como me ven**. Na terceira columna anotades as coincidencias.

como me vexo	Como me ven	Coincidencias

- Comentade as diferencias e coincidencias de como se ve un/unha mesmo e como nos ve o noso compañeiro/a, e deste xeito analizades as respostas respectivas.

### **Obxectivos:**

- Mellora da autoimaxe
- Aceptar as opinións , críticas e sentimentos dos demais sobre nós mesmos
- Formarse unha imaxe axeitada da súa propia persoa

### **Orientacións para o profesorado:**

Despois de definir como se ven a si mesmas/os na actividade anterior, nesta o alumnado ten que elixir os cinco adxectivos que mellor os/as definan e despois os que mellor definan o seu compañeiro ou compañeira de actividade, e viceversa. A continuación contrastarán as similitudes e diferencias existentes entre como se ven eles e elas e a opinión que os demais teñen sobre cadaquén

Sen dúbida, o punto de partida da valoración persoal atópase no xuízo que fan de nós as demais persoas, especialmente aquelas que consideremos máis significativas. No caso do alumnado, os seus propios compañeiros/as.

Creemos que esta actividade pode servir para mellorar a autoimaxe que ten cada un dos alumnos/as, pretendemos que os/as mozos descubran cualidades propias que descoñecían, identifiquen distintos aspectos que os caracterizan e recoñezan que os outros poden vernos de diferentes modos.

### **Información complementaria:**

#### **Autoestima:**

É a suma dos xuízos que unha persoa ten acerca de si mesma; é dicir, o que a persoa se di a si sobre si mesma. Sería o grao de satisfacción que cada persoa ten consigo, a valorización que fai de si mesma.

Unha persoa con *autoestima* elevada sente que é importante, ten confianza na súa propia competencia, ten fe nas súas propias decisións e en que ela mesma significa o seu mellor recurso. Ó apreciar o seu propio valor está disposta a aquilatar e respectar o valor das demais persoas, polo que solicita a súa axuda, emana confianza e esperanza e acéptase totalmente a si mesma como ser humano.

Pero a autoestima elevada non significa un estado de éxito total e constante; significa ser quen de recoñecer as nosas propias limitacións e debilidades e sentir un orgullo san polas propias habelencias e capacidades, ter autoconfianza

Tódalas persoas temos momentos difíciles e quen posúe elevada autoestima tómaos como un reto que pronto supererá para saír adiante con éxito e máis fortalecida que antes, xa que os entende como unha oportunidade para coñecerse mellor e promover cambios.

Polo contrario, daquelas persoas que senten que valen pouco ou nada dise que teñen unha *autoestima baixa*. Son as que agardan ser enganadas e menospreciadas polas demais persoas e como habitualmente anticipan o peor polo xeral chégalles. Como mecanismo de defensa ocúltanse tras dun muro de desconfianza e afúndense na soidade e no aillamento social. Deste xeito vólvense apáticas, indiferentes cara a si mesmas e cara ás outras persoas. O temor é o resultado da desconfianza e do aillamento social. Deste xeito vólvense apáticas, indiferentes cara a si mesmas e cara ás outras persoas. O temor é o resultado da desconfianza e do aillamento, que as limita e lles impide que se arrisquen na procura de novas solucións para os problemas, dando lugar a un comportamento do máis destrutivo.

Os seus sentimentos de inferioridade e de inseguridade lévanas a sentir envexa e ciúmes do que as demais persoas posúen, aínda que dificilmente aceptan isto, que se manifesta con actitudes de tristeza, depresión renuncia e aparente abnegación, ou ben con ansiedade, medo, agresividade e rancor, provocando así un maior distanciamento das outras persoas

Sen dúbida, o punto de partida da valorización persoal atópase no xuízo das demais persoas, especialmente daquelas que resultan significativas.

### Dimensións da autoestima

Se ben cada persoa realiza unha valoración global de si mesma, existen unhas áreas específicas da autoestima:

- Dimensión física: Refírese ó feito de nos sentir atractivas fisicamente.
- Dimensión social: Fai referencia a que a persoa se atope aceptada ou rexeitada polas do seu grupo, sentíndose parte del.
- Dimensión afectiva : Aínda que moi relacionada coa anterior fai referencia a que se sinta: simpática/antipática; estable/inestable; valente/temerosa; tímida/asertiva; tranquila/inqueda; de bo/mal carácter; xenerosa/tacaña e equilibrada/desequilibrada.
- Dimensión familiar: Como unha persoa se sente estimada, valorada, querida e respectada por quen compón a súa familia.
- Dimensión escolar laboral: Valoración que facemos sobre se somos ou non persoas “suficientemente válidas”.
- Dimensión ética: Relacionada co feito de sentir unha persoa boa e na que confiar ou mala e pouco fiable.

Fonte: Sueiro, E. e Pereira, M.C. (1999): *Malos tragos, Xuventude, Alcohol e Publicidade*. Pax, 60,-61 Concello de Ourense. Ourense

### 3 • árbore xenealóxica

A túa opinión é importante. A dos teus compañeiros/as e amigos/as tamén. ¿E a dos maiores? ¿Fíaste dela?

De certo que en calquera debate no que se salienten as razóns para a desconfianza entre mozos e adultos xurdirán, como factor importante, as “*diferencias*”: diferentes modos de pensar, de vestir, de comportarse...da xente nova respecto dos maiores.

Pero tales *diferencias* non son exclusivas dos nosos tempos, senón que se veñen dando de xeración en xeración: aínda que che resulte difícil de crer, o teu pai, a túa nai, os teus avós, os teus bisavós...algún día tiveron a idade que ti tes agora e tamén se sentiron diferentes ós seus maiores. Comprobémolo:

- Repasa, seguindo o gráfico, a túa árbore xenealóxica (por liña paterna se es home e por liña materna se es muller). Indaga en qué momento cada un dos personaxes desa liña tivo a túa idade actual e investiga as súas pautas de comportamento nese momento (pregunta, observa fotografías, etc.). Analiza as similitudes e as diferencias da túa situación coa de cada un deles-as.



	<i>bisavó/a</i>	<i>avó/a</i>	<i>pai/nai</i>	<i>eu</i>
Cumpriu a miña idade no ano...				
Con esa idade, dedícase a...				
Adoita vestirse con...				
Acostuma beber...				
A música que escoita é...				
Un mércores calquera de inverno pásao...				
Nunha fin de semana adoita...				

### **Obxectivos:**

- Potenciar a autoconfianza e o autoconceito.
- Apreciar as diferencias individuais e xeracionais.
- Mostrarse respectuosos/as coas diferencias.

### **Orientacións para o/a docente:**

Esta actividade trata de que os /as adolescentes perciban que as *diferencias* de comportamento, hábitos, vestimenta, modo de pensar da xeventude respecto ós/as maiores, non son nada novo, senón que ocorre a través do tempo. Os pais e nais, avós e avoas tamén tiveron a mesma idade e seguramente foron acusados polos seus maiores de irresponsabilidade, de inmadurez...

Despois de realizar a actividade e analizar as semellanzas e diferencias cos seus ascendentes, podemos propiciar un debate sobre a súa relación cos maiores, os conflitos xeracionais...

Un día, un naturalista que pasaba por alí preguntoulle ó granxeiro:

- ¿Por que esta aguia, a raíña de tódalas aves, permanece pechada no curral cos polos?

O granxeiro contestoulle:

- Atopeina ferida no bosque, e como lle din a mesma comida que ós polos e ensineille a ser coma un polo, non aprendeu a voar. Compórtase como os polos e, polo tanto, xa non é unha aguia. O naturalista dixo:

- O teu parécese un fermoso xesto, recollelo, curalo e coidaloo. Ademais, décheslle a oportunidade de sobrevivir e proporcionácheslle compañía e a calor dos polos do teu curral. Sen embargo, ten corazón de aguia e, con toda seguridade, pódese ensinar a voar. ¿Que che parece se a pomos en situación de facelo.

- Non entendo o que dis. Se quixese voar, xa o tería feito. Eu non llo impedín.

- É verdade, ti non llo impediches, pero como ti moi ben dixeches, como lle ensinaches a comportarse coma os polos, por iso non voa. ¿É se lle ensinamos a voar como as aguias?

- ¿Por que insistes tanto? Mira, compórtase coma os polos e xa non é unha aguia, que lle imos facer. Hai cousas que non se poden cambiar.

- É verdade que nestes últimos meses estase comportando coma os polos. Pero teño a impresión de que te fixas demasiado nas súas dificultades para voar. ¿Que che parece se nos fixamos agora no seu corazón de aguia e nas súas posibilidade de voar?

- Teño as miñas dúbidas, porque ¿que é o que cambia se en vez de pensar nas dificultades pensamos nas posibilidades?

- Parécese unha boa pregunta a que me fas. Se pensamos nas dificultades, é máis probable que nos conformemos co seu comportamento actual. Pero ¿non cres que se pensamos nas posibilidades de voar isto invítanos a darlle oportunidades e a probar se esas posibilidades se fan efectivas?

- É posible

- ¿Que che parece se probamos?

- Probemos

Animado, o naturalista ó día seguinte sacou o aguiacho do curral, colleuno suavemente nos brazos e levouno ata un outeiro próximo. Díxolle:

- Ti pertences ó ceo, non á terra. Abre as túas ás e voa. Podes facelo.

Estas palabras persuasivas non convenceron o aguiacho. Estaba confuso e ó ver desde o outeiro os polos comendo, foise dando saltos a reunirse con eles. Pensou que perdera a súa capacidade de voar e tivo medo.

Sen desanimarse, ó día seguinte, o naturalista levou o aguiacho ó tellado da granxa e animouno dicindo:

- Es unha aguia. Abre as ás e voa. Podes facelo.

O aguiacho tivo medo de novo de si mesmo e de todo o que o rodeaba. Nunca o vira desde aquela altura. Tremendo, mirou o naturalista e saltou unha vez máis cara ó curral.

Moi cedo, ó día seguinte, o naturalista levou o aguiacho a unha elevada montaña. Unha vez alí animouno dicindo:

- Es unha aguia, abre as ás e voa.

O aguiacho mirou fixamente os ollos do naturalista. Este, impresionado por aquela mirada, díxolle en voz baixa e suavemente:

- Non me sorprende que teñas medo. É normal que o teñas. Pero xa verás como vale a pena intentalo. Poderás percorrer distancias enormes, xogar co vento e coñecer outros corazóns de aguia. Ademais estes días pasados, cando saltabas, puidiches comprobar que forza teñen as túas ás.

O aguiacho mirou arredor, abaixo cara ó curral, e arriba cara ó ceo. Entón, o naturalista ergueuno cara o sol e acariciouno suavemente. O aguiacho abriu lentamente as ás e finalmente cun grito triunfante, voou afastándose no ceo. Recuperara por fin as súas posibilidades.

❖ ¿Que lle pasa ó aguiacho? ¿O ambiente, o lugar no que vive, os personaxes que están ó seu arredor están influíndo no seu xeito de comportarse?




Le de novo o seguinte texto:

*"...Pero teño a impresión de que te fixas demasiado nas súas dificultades para voar. ¿Que che parece se nos fixamos agora no seu corazón de agúa e nas súas posibilidades de voar?"*

*- Teño as miñas dúbidas, porque ¿que é o que cambia se en lugar de pensar nas dificultades, pensamos nas posibilidades?"*

- Ponte no lugar do aguiacho. ¿Hai algo que che gustaría facer pero velo tan difícil que nin o intentas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Non penses nas dificultades. Pensa agora nas posibilidades: ¿que poderías facer para conseguilo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

De seguro que nalgunha ocasión actuaches diante dos teus amigos ou das túas amigas coma o aguiacho cos polos: fíxeches o que eles querían, aínda que a ti non che apetecía ou mesmo pensabas que non era o axeitado. ¿Lembras?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Obxectivos:

- Desenvolver unha mellor autoimaxe e autoestima.
- Ser capaces de formular unha meta ou proxecto, determinar o que pretenden conseguir.
- Descubrir as dificultades e o traballo que supón acadar as metas fixadas.

### Orientacións para o/a docente:

Esta fábula parece dicirnos: “Se tes ás para voar coma as aguías, ¿por que conformarse en voar como as pitas?”. O que se pretende con esta actividade é que o alumnado se dea conta que toda meta significa dificultades e traballo, pero que na maioría dos casos estas metas son alcanzables. Queremos que os/as estudantes sexan capaces de formular unha meta ou proxecto persoal e que deseñen os pasos necesarios para conseguila.

Temos que indicarlle que para que unha meta se poida conseguir debe ser:

- Sincera, que realmente a queiramos facer.
- Persoal, que non sexa imposta desde fóra de nós.
- Realista, que se poida conseguir
- Divisible, que se poida dividir en metas pequenas ou fases intermedias.
- Medible, que se poida comprobar o que se conseguiu e o que non.

O naturalista da fábula cría nas posibilidades de cambio e nas competencias ou recursos do propio aguiacho para poder voar. Era sensible ás dificultades e ó temor do aguiacho. Escoitaba e respectaba as opinións en contra do granxeiro, pero non se dá por vencido e saca ó aguiacho da graxa, súbeo a unha montaña, ánimo para que voe, pero ademais diseña un plan de pasos sucesivos para que a ave se anime perda o medo e perciba os progresos que vai realizando. A maior alegría que experimenta o naturalista é cando comproba que o aguiacho por fin pode afastarse voando no ceo.

A autonomía e independencia son valores inherentes na promoción do autocoidado e na capacitación de estilos de vida saudables. Promover demasiada axuda pode atrasar o desenvolvemento dunha determinada competencia ou facer difícil a súa aprendizaxe. Ademais pode ter un efecto contrario, pois pode promover comportamentos pasivos e de dependencia entre os que axudan e os que son axudados.

Moitas veces ós pais e ós educadores resúltalles máis sinxelo facelas cousas polos mozos ou responder por eles. Con isto o que estamos a facer é atrasar a adquisición de habelencias ou capacidades para opinar e tomar decisións.

É posible tamén que contes con algún “naturalista” ó teu redor, alguén que che axuda cos seus consellos, que te anima a superar as dificultades e que confía nas túas posibilidades. Moitas veces, sen que saibamos apreciálo, os nosos pais actúan así..Pero o naturalista non voou, quen o fixo foi o aguiacho. Do mesmo xeito, es ti quen ha de escoitar, informarte, valorar as distintas opcións ...e despois tomar as túas propias decisións

**PRÉSTASLLE O TEU CD FAVORITO Ó TEU MELLOR AMIGO E, Ó DEVOLVERCHO, CÓNTACHE QUE SE LLE ROMPEU POR ACCIDENTE...  
¿COMO CRES QUE ACTUARÍAS SE NESE MOMENTO TE SENTES...?**

...Alegre, eufórico-a...porque ves de sacar unha moi boa nota en matemáticas

...Nervioso-a, porque dentro de media hora tes unha cita con alguén que che gusta

...Enfadado-a, porque ves de ter unha bronca na casa pola hora de regreso do día anterior

...Triste porque alguén moi querido por ti está moi enfermo

¿En ti tamén inflúen as emocións e os sentimentos? ¿Ante un mesmo feito actúas sempre igual ou depende de como te sintas nese momento? Reflexiona:

- ✦ Xúntate con 3 ou 4 compañeiros e compañeiras e comparade as vosas respostas. De todas as posibilidades que xorden, ¿cal pensades que é o mellor xeito de actuar ante o caso do CD roto?

### Obxectivos:

- Comprender que as reaccións dos nosos comportamentos dependen en moitos casos do estado emocional no que nos atopemos
- Entrenarse no manexo de técnicas para controlar reaccións emocionais como a ira, a violencia, o desprecio, a ansiedade...

### Orientacións para o/a docente:

Os factores que determinan a nosa forma de actuar son: o noso carácter, o estado de ánimo, a idade, a experiencia, a situación a que nos enfrontemos... Algúns destes factores non son modificables. Pero a nosa forma de afrontar as situacións si é variable, e en moitos casos depende do noso estado interior

As emocións defínense como reaccións do noso organismo ante situacións de alerta, medo, perigo, etc. Ante calquera situación ameazante o corpo ten unhas reaccións fisiolóxicas dirixidas fundamentalmente a prepararse para responder adecuadamente ante a citada situación: aceleración do pulso, respiración máis rápida, tensión muscular, etc. Isto virá acompañado duns pensamentos que producen un estado emocional que ten como consecuencia unhas condutas determinadas. É importante ter en conta que é necesario manexar as emocións intensas porque estas poden facer levar as persoas a teren comportamentos indesexables.

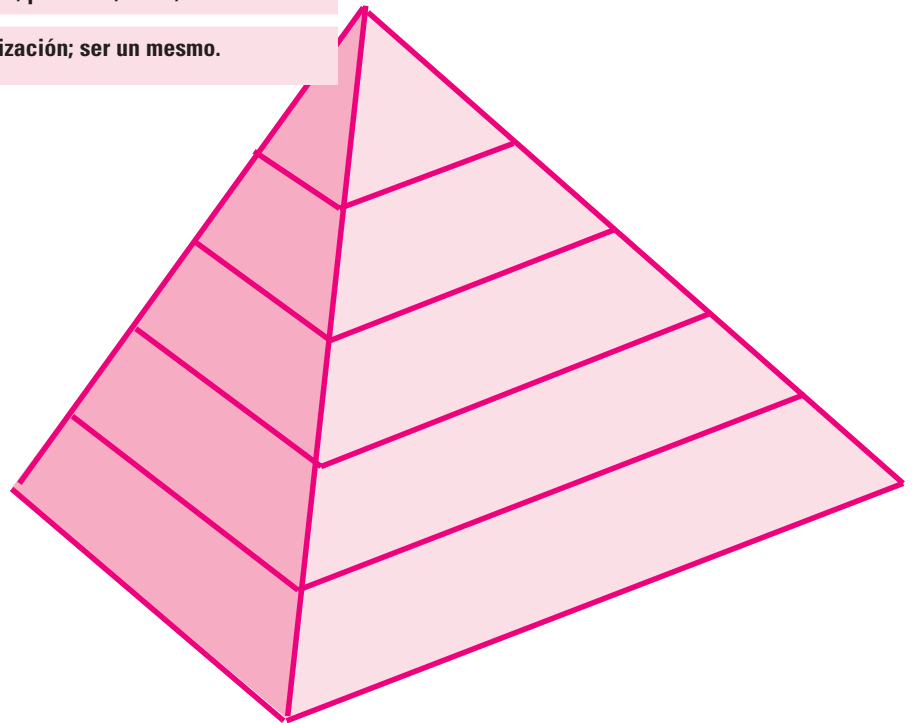
Antes de iniciar esta actividade o docente pode crear algunha situación na que a maioría do alumnado se sinta descorcentado, inxustamente tratado e mesmo algún poida ter unha reacción máis ou menos violenta. Por exemplo sen previo aviso e sen mediar palabra, con xesto serio, indícalle que van facer un exame de todo o que leva explicado durante o que vai de curso. Despois de varios minutos de comezar a proba debe indicarlle que a situación formulada se trataba dun experimento. A continuación os alumnos e alumnas deberán expresar que é o que sentiron ante o feito formulado. Isto servirá para explicarlles en qué consisten as emocións e para que entenda o importante que é o control das emocións, xa que unha intensidade desproporcionada pode provocar que as persoas as vivan como estados desagradables ou as leven a ter comportamentos non desexados.

Calquera actividade produce desgaste de enerxía, pero os estados emocionais como a agresividade, a tensión, a ansiedade, etc. provocan un aumento deste desgaste. Facer relaxacións e moi recomendable. A relaxación axuda a ter menos tensións e a calmar a mente. Sentirémonos mellor, máis positivos e contentos. Se estamos relaxados tomarémonos as cousas doutra maneira e darémosnos conta de que todo pode ser relativo. A relaxación axúdanos a pensar con maior claridade e precisión. Para intentar manexar as emocións pode ser interesante facer algúns exercicios de relaxación co alumnado polo que propomos como exemplos os recollidos no libro: *Respira unos minutos. Ejercicios sencillos de relajación* de Olga Ruibal e Anna Serrano. Barcelona: INDE, 2001.

Os seres humanos precisamos satisfacer multitude de necesidades. Estas poden ser situadas segundo unha orde crecente, de tal xeito que unha necesidade “inferior” debe ser satisfeita dunha maneira axeitada antes de que se poidan satisfacer as de orde superior.

❖ Únete a 3 ou 4 compañeiros e compañeiras e debatede a orde na que situariades cada un dos seguintes bloques na pirámide:

1	Necesidade de pertenza e amor, afecto, identidade...
2	Necesidade de seguridade, paz, orde...
3	Necesidades fisiolóxicas: fame, sede, descanso...
4	Necesidade de estimación, prestixio, éxito,...
5	Necesidade de autorrealización; ser un mesmo.



Nos países desenvolvidos a maioría da poboación temos cubertas as necesidades fisiolóxicas básicas, e tamén desfrutamos duns niveis aceptables de paz e orde. É entón cando corremos o risco de relacionar outras necesidades humanas (prestixio, éxito...) co consumo de produtos que, no mellor dos casos, son superfluos e no peor, mesmo prexudiciais para a nosa saúde.

❖ Le o seguinte fragmento do caderno de Axterix titulado “Obelix y compañía” e pensa nas ocasións nas que ti actúas coma os romanos cos menhires, mercando cousas ou consumindo produtos máis por “fardar” ou porque está de moda, ou porque todos o fan... que por auténtica necesidade:













**Obxectivos:**

- Desenvolver a capacidade de análise e crítica.
- Reflexionar e tomar conciencia do excesivo consumo nos países desenvolvidos.
- Adoptar unha actitude persoal fronte as variadas ofertas da sociedade de consumo

**Orientacións para o/a docente:**

Nos países desenvolvidos a maioría da poboación ten cubertas as necesidades básicas, e tamén gozan duns niveis aceptables de paz e orde. Existe o risco de relacionar outras necesidades humanas: prestixio, identificación, éxito, co consumo masivo de produtos que só teñen como obxecto soste os niveis de produción, no mellor dos casos, ou doutros que proporcionan un pracer momentáneo e un enorme prexuízo a medio e longo prazo como pasa tanto coas drogas legais como coas ilegais.

O alumnado debe poñer no fondo da pirámide as que considere necesidades básicas, e unha vez cubertas estas as seguintes na clasificación xerárquica.

*Solución:*

- 1º necesidades fisiolóxicas: fame..,
- 2º necesidades de estar a salvo: seguridade, paz..,
- 3º necesidade de amor, pertenza..
- 4º necesidade de estimación, prestixio..,
- 5º necesidade de autorrealización...

**Información complementaria:**

Arredor da década dos 40/50 A.H. Maslow, presidente da Asociación Psicolóxica Americana, enunciou un modelo motivacional en gran parte asociado, aínda que con matices, á noción dunha clasificación xerárquica das necesidades humanas, segundo a cal son preponderantes as de niveis sucesivamente superiores, as cales non emerxerán a non ser que, e ata que tódolos niveis precedentes foran apropiadamente satisfeitos, e polo tanto cesen de ser motivadores en acción.

Maslow situou as necesidades que abrochan dos impulsos fisiolóxicos -fame, sede, sexo, procreación, maternidade, descanso, refuxio...- no fondo da xerarquía. "Tales necesidades básicas, posto que



son preponderantes, ábreanse paso cara á primeira fila, por dicilo así, posto que son máis necesarias para a vida mesma e para a conservación da saúde física e a supervivencia...”.

*“...As necesidades fisiolóxicas, do mesmo xeito que as súas metas parciais, cando son gratificadas cronicamente, deixan de existir como determinantes activos ou organizadores da conducta. Existen entón soamente de modo potencial no sentido de poder emerxer outra vez para dominar o organismo no caso de que sexan frustradas”.*

No seguinte nivel atopámonos coas necesidades de “estar a salvo”, que teñen como sentido o de protexer o home contra os perigos que ameazan a vida. Por medio da súa satisfacción conséguese unha seguridade razoable respecto a que a gratificación das necesidades fisiolóxicas do nivel inferior non se vexan ameazadas.

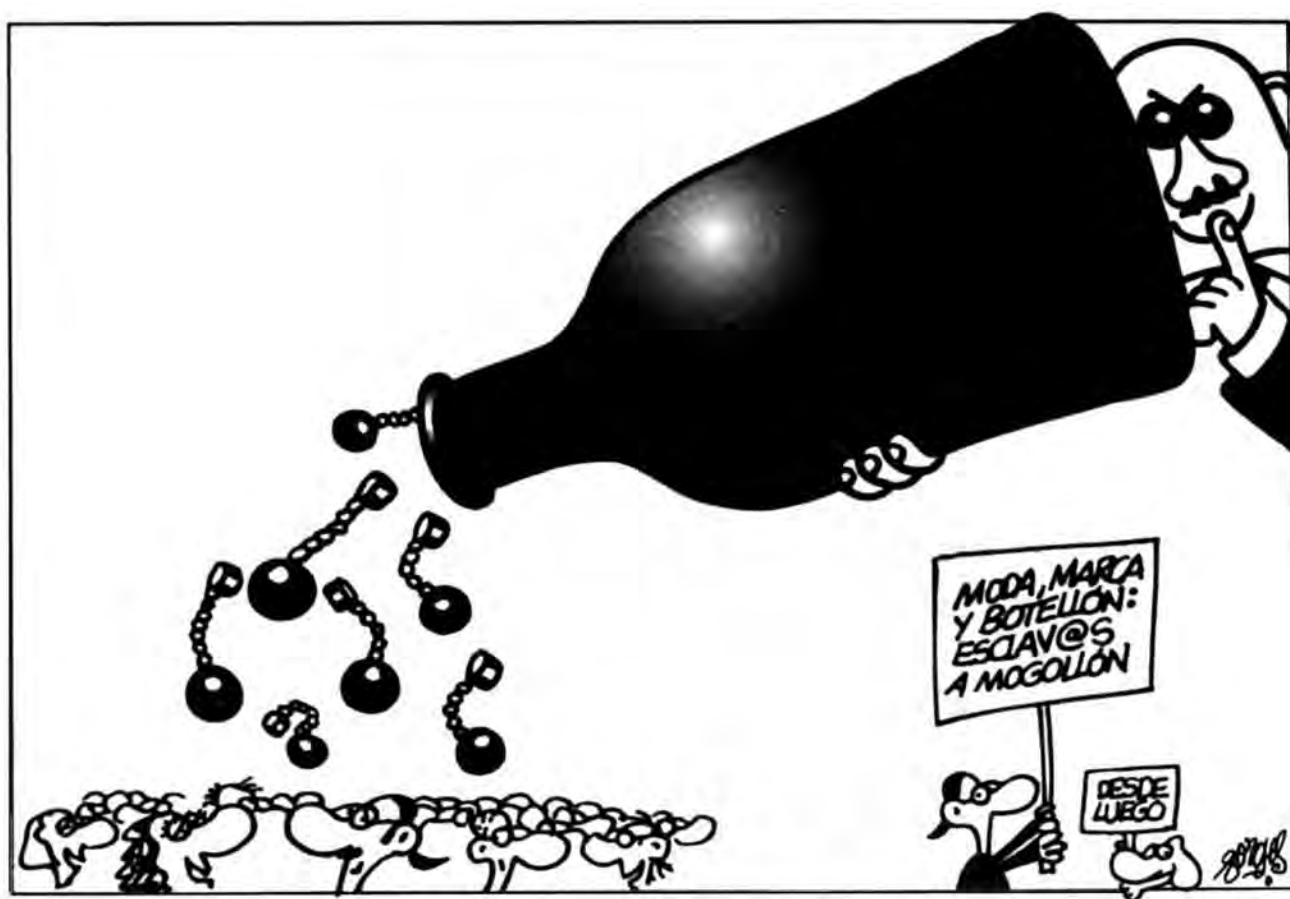
As necesidades do terceiro nivel xorden da natureza do home como ser social. Son descritas dun xeito variado como necesidade de amor, pertenza e apoio de grupos tales como a familia, o círculo de amigos, a veciñanza e outras afiliacións sociais como a igrexa ou os partidos políticos. *“O individuo ansiará relacións afectivas coa xente en xeral e debaterase con grande intensidade para conseguir esta meta”.*

Co desenvolvemento do “EU” aparece un grupo de novas necesidades fisiolóxicas que están implicadas co benestar físico e a supervivencia do organismo individual. Tales necesidades son de dúas clases. Unha refírese á autoestima, *“o desexo de fortaleza, de logro, de suficiencia, de mestría, de confianza e de liberdade”.* O outro persegue a estima dos compañeiros, a deferencia do grupo ó que un pertence. *“O desexo de reputación ou prestixio...status, dominio, recoñecemento, atención, importancia ou apreciación”.* En conxunto, as necesidades deste nivel son xeralmente citadas como *“necesidades do ego”*, en contraste coas necesidades sociais do nivel precedente.

No ápice da xerarquía está a necesidade de autorrealización, descrita como *“o desexo de converterse máis e máis no que se é, converterse en todo o que se é capaz de converterse”.* Previamente, a autorrealización non sempre asumirá unha forma excelsa, como a busca da santidad, a creatividade científica ou artística. Dependendo da construción da personalidade individual, o seu nivel de habilidade e a súa estrutura de necesidades pode expresarse a si mesma a través do logro en artesanía, en proezas atléticas, ou conseguir a perfección na maternidade, por exemplo.

A pesar de que Maslow presentou a xerarquía de necesidades como unha orde fixa na que se supoñía que toda a xente encaixaría, afirmou despois que "é verdade que a maioría da xente coa que traballamos pareceu ter as devanditas necesidades básicas nunha orde aproximada á indicada. De todos os xeitos, observamos numerosas excepcións.

Fonte: S. Biesheuvel: La teoría de la necesidad jerárquica de Maslow. Una reevaluación crítica, Psicodeia-68, páx. 9.



## 7 • estratexias da publicidade

- ¿Pensades que é posible controlar as vosas emocións e sentimentos e actuar do xeito que considerades correcto independentemente de como vos sintades?

TESTEMUÑAL	ESTIMULACIÓN DOS SENTIDOS	HUMOR	MODA
Utilízanse expertos ou persoas populares para aconsellar ou gavar un determinado produto.	É habitual que nesta técnica se empreguen símbolos eróticos para incitar ó consumo.	Trata de captar a atención do consumidor mediante algo que nos parece divertido.	“Estar á moda”. Esta técnica baséase na nosa necesidade de cambio, de novidade, de ser obxecto de admiración e aprecio.

EXCENTRICIDADE	FIDELIDADE	GRUPO	CURIOSIDADE
O que nos prometen é que chamaremos a atención, distinguíronos dos demais, nunha palabra, seremos diferentes.	Esta técnica diríxese á nosa necesidade de seguridade mediante a confianza cega nos produtos que usamos desde hai tempo.	O pracer do grupo utiliza como reclamo a diversión en grupo, o feito de facer amigos, a personalidade sociable.	Utiliza temas descoñecidos, secretos, confidenciais... para captar a nosa atención.

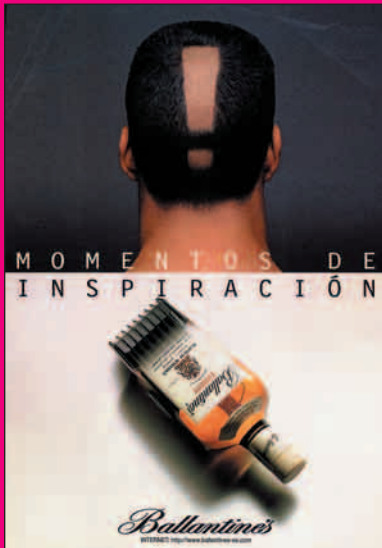
Estamos continuamente expostos ás mensaxes publicitarias: escoitando a radio, vendo a televisión, camiñando polas rúas, lendo revistas ou xornais e mesmo revisando o noso correo diario. A función da publicidade é a de persuadirnos para conseguir que consumamos un determinado produto. A continuación comentamos algunhas das técnicas de persuasión utilizadas pola publicidade:



1.

2.





3.



4.



5.



6.



7.

- ❖ Escolle un deles e elabora unha ficha a través da cal analices...o produto anunciado, a descrición do anuncio, a técnica publicitaria, a mensaxe transmitida e unha valoración crítica

### Obxectivos:

- Potenciar no alumnado a capacidade de observación e de percepción
- Desenvolver a capacidade de valorar criticamente as mensaxes publicitarias
- Identificar as distintas técnicas publicitarias empregadas para manipular a conducta do consumidor.
- Ser críticos coas informacións que reciben a través da publicidade.

### Orientacións para o/a docente

Os/as alumnos despois dunha lectura atenta das distintas técnicas publicitarias presentadas, tratarán de asociar cada anuncio coa técnica utilizada.

ANUNCIO	TÉCNICA
1	Grupo
2	Fidelidade
3	Excentricidade
4	Estimulación
5	Moda
6	Humor
7	Testemuñal

FICHA DUN ANUNCIO	
PRODUCTO ANUNCIADO	
DESCRIPCIÓN (texto/ imaxe)	
TÉCNICA PUBLICITARIA	
MENSAXE QUE TRANSMITE	
VALORACIÓN CRÍTICA	

A publicidade ocupa un lugar importante entre as fontes de información que poden influír nas nosas opinións e comportamentos. A maior parte das veces, as mensaxes publicitarias teñen como finalidade estimular un determinado consumo, é dicir, intentan persuadirnos e influír nas nosas conductas. Algunhas veces a publicidade usa artificios que levan o consumidor/a a sacar conclusións falsas a cerca do produto que queren que consumamos. As formas de persuasión funcionan tanto no ámbito da linguaxe verbal como no ámbito da visual inducindo a varias lecturas da mensaxe.

**No anuncio que aparece á dereita os propios publicistas empregan como reclamo o feito de que, ás veces, as aparencias enganar... pero non sempre queren que percibamos a realidade.**



**Observa o anuncio da esquerda ¿Que conclusión se pretende que saquemos? ¿É certa?**

---



---



---



---



---



---



---

### Objetivos:

- Ser conscientes da influencia da publicidade na conducta do/a consumidor.
- Analizar a linguaxe publicitaria.
- Facilitar recursos para analizar criticamente imaxes e textos.
- Desenvolver a capacidade de análise crítica da información que reciben dos diversos medios.
- Descubrir a existencia de publicidade subliminal

### Orientacións para o/a docente:

Na actualidade é imposible amosar indiferencia ante a publicidade. O seu afán de persuasión lévana, en moitas ocasións, a amosar a realidade de xeito enganoso. A alta exposición dos mozos á publicidade fai que sexa necesario traballar as estratexias que utilizan os publicistas porque a publicidade consegue influír nas nosas decisións sen que sexamos conscientes diso.

A finalidade desta actividade é a de analizar a linguaxe publicitaria, con especial atención os signos non verbais; ademais pretendemos que os estudantes descubran a existencia de publicidade subliminal.

Antes de comezar esta actividade, o profesor ou profesora pode promover entre os estudantes un pequeno debate, arredor das seguintes preguntas:

- ¿Qué é a publicidade? Aspectos positivos e negativos.
- ¿É a publicidade información?
- ¿Inflúe a publicidade nos comportamentos?

No anuncio podemos observar un campo de xirasoles todos iguais menos un que destaca dos outros, que está no centro da imaxe en cor amarela da mesma cor có logotipo da marca anunciada. O que nos promete este anuncio é que chamaremos a atención, distinguiremonos dos demais; nunha palabra, seremos diferentes se consumimos o produto anunciado.

- ❖ As fotografías seguintes representan parte de tres anuncios que aparecen en revistas de actualidade e que intentan promocionar o mesmo produto. Coméntaos cos teus compañeiros/as e intentade adiviñar qué tipo de produto queren que consumamos.



1.



2.



3.

- ❖ Utilizando as mesmas fotografías, ¿que intentarías vender ti? Explica o porqué.

Blank lined area for writing answers.



### Obxectivos:

- Analizar a linguaxe publicitaria
- Identificar as distintas estratexias que utilizan os publicistas
- Facilitar recursos para analizar criticamente imaxes e textos.
- Desenvolver a capacidade de análise crítica da información que reciben a través da publicidade nos diversos medios.
- Descubrir a existencia de publicidade subliminal.

### Orientacións para o/a docente:



As actividades que teñen como base a análise de publicidade non buscan formar en detalle o/a alumno/a nesta materia, senón mostrarlles do xeito máis obxectivo posible o funcionamento do sistema publicitario, un dos paradigmas da sociedade de consumo na que se desenvolve a súa vida.

Neste caso para persuadirnos para que consumamos tabaco os publicistas utilizan xente xove, atractiva, sa, divertíndose. Queremos que os/as estudantes se dean conta de que estas mesmas imaxes poderían utilizarse para calquera produto saudable porque non



reflicten ningún dos problemas perniciosos que o consumo de tabaco trae consigo, senón que reflicten un futuro de pracer e benestar, o cal non é certo.

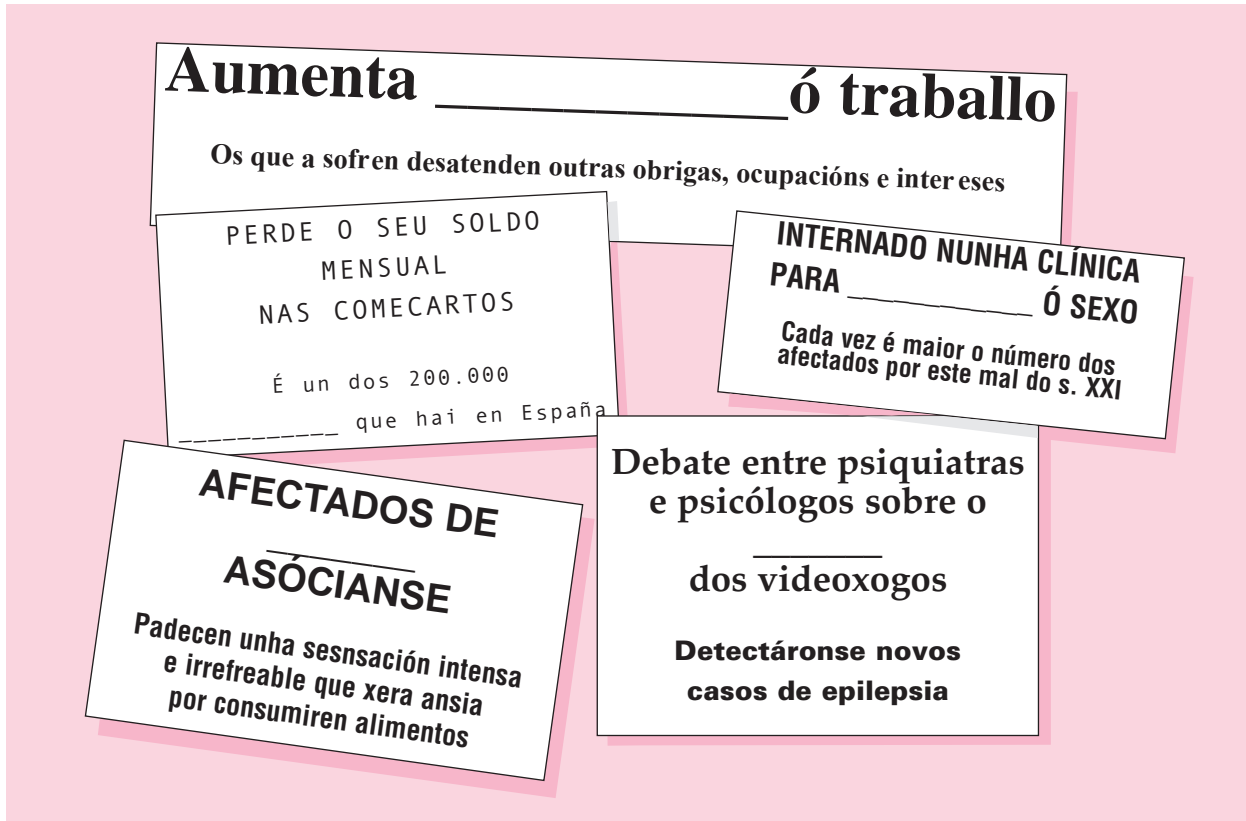
Todas as formas de comunicación, xa sean persoais como de masas, tratan de comunicar unha mensaxe, e polo tanto lograr uns obxectivos. No caso da publicidade, uns dos obxectivos podería ser inducir a xente para que merque un produto. Outros obxectivos da publicidade poden ser:

- facer que a xente coñeza o produto
- dar información ós consumidores

Nos anuncios de tabaco e alcohol non se poden ofrecer efectos positivos do produto, porque a sociedade sabe que son danos, polo que se suplen con situacións que chamen a atención do grupo, e coa expresión de emocións compartidas polo grupo diana.

Algúns aspectos que utilizan os publicistas son:

- *onde se situa o anuncio.* O que lle precede e o que o antecede, é dicir, a temática dos artigos que van antes e despois do anuncio. Xeralmente en España a publicidade de tabaco adoita colocarse cerca de artigos sobre sexo, éxito, ou cerca da publicidade sobre alcohol.
- *a imaxe do anuncio:* temas recorrentes, participantes ....
- *o texto:* palabras, ambigüidades, significados relacionados, xogos de palabras
- *a advertencia sanitaria:* Para o tabaco: “Las autoridades sanitarias advierten que el tabaco perjudica gravemente la salud”, no caso do alcohol: “Bebe con moderación, es tu responsabilidad”.



As persoas ás que fan referencia os titulares de prensa que anteceden teñen algo en común: padecen as consecuencias dunha adicción. Indaga qué entendemos por ese termo:

**Adicción**

---

Por un erro borráronse algunhas palabras clave. Tenta completar os titulares e define as palabras elixidas:

**< Abuso >**

---

< ..... >

---

< ..... >

---

< ..... >

---

**Obxectivos:**

Ser consciente de que existen diferentes tipos de adiccións

**Orientacións para o/a docente:**

Os alumnos/as tratarán de atopar as palabras que faltan nos títulos das noticias. Unha vez que as atopen tentarán de definilas. Fotocopiar a folla e colocar nos ocios o seguinte: 1. adicción, 2. ludópatas, 3. adictos, 4. bulimia, 5. abuso

**Aumenta ADICCIÓN ó traballo**  
Os que a sofren desatenden outras obrigas, ocupacións e intereses

PERDE O SEU SOLDADO  
MENSUAL  
NAS TRAGACARTOS  
É un dos 200.000  
LUDÓPATAS que hai en España

INTERNADO NUNHA CLÍNICA  
PARA ADICTOS Ó SEXO  
Cada vez é maior o número dos  
afectados por este mal do s. XXI

Afectados de BULIMIA  
asócianse  
Padecen unha sensación intensa  
e irrefreable que xera ansia  
por consumiren alimentos

Debate entre psiquiatras  
e psicólogos sobre o  
ABUSO  
dos videoxogos  
Detectáronse novos  
casos de epilepsia

**Definicións:**

- **ADICCIÓN:** dependencia física e/ou psíquica dunha substancia ou dunha actividade
- **LUDÓPATA:** Adicto ó xogo.
- **ADICTOS:** Dise das persoas que necesitan realizar habitualmente actividade ou tomar unha substancia
- **BULIMIA:** Acción compulsiva e irrefrenable de consumir alimentos
- **ABUSO:** Acción de usar mal ou indebidamente unha cousa

A los dieciseis años recurrí al cigarrillo como tantos otros: no para hacerme el macho —comprenderán que esto siempre me importó un pito—, sino como forma distinción social, aprendida en la moda y, desde luego, en los dioses del cine; pero las tabacaleras todavía no me alertaban con esa astuta advertencia que adornaría las cajetillas muchos años después, cuando ya era demasiado tarde: “El tabaco perjudica seriamente la salud”. Santo aviso, pero ambiguo. El tabaco entraría formar parte de las múltiples cosas que pueden dañar la salud en mayor o menor grado, pero nunca, en anuncios o cajetillas, he leído que los cigarrillos CREAN ADICCIÓN. Y es aquí donde los fumadores perjudicados estamos en el derecho de exigir responsabilidad y de acusar a las tabacaleras de criminales.

Porque no es cierto, como han escrito algunos

compañeros, que el fumador puede dejar de fumar de la noche a la mañana; no es cierto que se trate de un simple problema de albedrío. La adicción es la trampa mortal. Y lo es en un grado que no he conocido en cosa alguna.

¿De qué poderosa materia estaban hechos esos diablillos como para irme convenciendo de que eran amiguets cuando, de hecho, eran mojones en mi camino hacia el desastre?

Son más poderosos que cualquier droga, pues mientras me convertían en un adicto, en obseso, en esclavo, me hacían creer que me estaban ayudando. Pero ¿a que? Los problemas, cualesquiera que fuesen, seguían existiendo aunque los difrazase tras una cortina de humo.

Terenci Moix, *El País*,  
domingo 4 de xuño de 2000



- Terenci acusa ás tabacaleras de non avisaren os consumidores de que o tabaco crea adicción ¿En que se diferencia unha afeción dunha adicción?

---



---



---



---



---

Actividades que poden considerarse unha afeción	Actividades ou acción que poden ter un comportamento adictivo

**Obxectivos:**

- Ser capaces de diferenciar os termos afección/adición
- Ser conscientes de que existe adición en moitos hábitos cotiáns.

**Orientacións para o/a docente:**

Cando unha actividade ou un hábito deixa de ser un simple estímulo de pracer e pasa a ser un comportamento obsesivo, convértese nunha conducta considerada adictiva.

Calquera actividade cotiá que proporciona pracer pódese considerar unha afección, pero cando esta absorbe a capacidade de control de quen a exerce, transfórmase nunha adición.

Na actualidade é cada vez maior o número de persoas que desenvolven unha conducta dependente sobre hábitos, actividades ou substancias. A presión social, as condicións familiares e laborais, sen descartar mesmo a herdanza, poden ser causa destas accións compulsivas.

Exemplos destes hábitos ou substancias que se poden considerar adicións son: a televisión, a internet, o comer, o facer compras, o practicar o sexo, o xogo, os astrólogos, o traballo... e substancias como a cafeína, o cacao, as lambetadas e todo tipo de drogas (incluíndo o tabaco e o alcohol).

Unha das adicións máis recentes é a do uso abusivo de moitas persoas da Internet. Como actividade complementaria, podemos ler e comentar cos/as alumnos a seguinte noticia de prensa, que mesmo no epígrafe *Preguntas clave para detectar el problema*, achega un cuestionario para determinar o grao de dependencia de cada internauta.

Na segunda parte da actividade o alumnado debe indicar as razóns polas que os mozos empezan a fumar. Achegamos a continuación as motivacións máis aducidas polos mozos para fumar

**RAZÓNS QUE DAN OS MOZOS PARA FUMAR**

Porque me gusta, polo sabor

Reláxame e tranquilízame

Faime sentir e parecer maior

Porque fuman os meus amigos

Por ter algo nas mans

Para impresionar os demais

Axúdame a non engordar.

Porque non consigo deixalo



Son los primeros datos sobre una muestra significativa dados a conocer en España y demuestran que existe un problema en el uso de Internet. Un 8,8% de los encuestados padece síntomas de una dependencia patológica de algunos de los

servicios de la Red. Los psiquiatras consultados aseguran que aún es pronto para medir el impacto de esa adicción, pues los enfermos no son conscientes de su situación y evitan las consultas médicas. La inmensa mayoría de ese 8,8% de

ciber-nautas acumula alguna otra dependencia, sea psíquica o de comportamiento, y sufre ciertos trastornos de la personalidad. Es en los chat y en los juegos interactivos en Red donde se acumulan la mayoría de esos usos patológicos.

## Adictos a Internet

Un estudio médico revela que el 8,8% de los usuarios sufre una dependencia enfermiza de la Red

**RAMON LOBO, Madrid**  
Si dedica más de 30 horas de su ocio a navegar cada semana por Internet, siente el impulso de conectarse al entrar en su casa, descuida relaciones personales que antes le resultaban satisfactorias, pierde horas de sueño, no puede controlar el tiempo que pasa conectado o sufre ansiedad cuando no está en la Red, usted tiene problemas graves de adicción.

Un estudio, realizado por tres psiquiatras de Madrid y uno de Barcelona, revela que el 30% de los internautas que respondieron a su encuesta están en riesgo de dependencia y que el 8,8% sufre los síntomas de un uso problemático de alguno de los servicios de Internet. "Son unos datos preocupantes, que coinciden con otros estudios, pero hay que tratarlos con mesura: las personas que contestaron a los cuestionarios son usuarios medios-altos de la Red", aseguran Alberto Fernández Liria y Lourdes Estévez.

Entre julio y septiembre, estos psiquiatras procesaron miles de respuestas a los tres test colgados en la página web *adictosainternet.com*. Tras una criba inicial, acaban de reunir esta semana las primeras conclusiones significativas sobre una muestra de 2.572 casos. "La adicción es mayor de la que se pensaba", dice la doctora Estévez con los gráficos en la mano. "No es que Internet, en sí, la genere. Toda conducta adictiva se calma con lo que está al alcance, por eso muchas de las tendencias tienden a solaparse entre ellas", afirma Fernández Liria. "Pensamos que la mayoría de ese 8,8% acumula otras adicciones y sufre algún trastorno de la personalidad".

Enrique Echeburua, catedrático de Psicología Clínica en la Universidad del País Vasco, asegura que es imprescindible diferenciar los adictos en la Red de los adictos a Internet. "Hay compradores compulsivos, ludópatas y enganchados al sexo que han hallado en la Red un camino para calmar sus ansias, pero no son parte de los adictos a Internet".

La doctora Kimberley Young, de la Universidad norteamericana de Pittsburg, es una de la pionera



Un cibercafé en el mercado de Fuencarral, en Madrid. F. MIGUEL GEFRETT

### Preguntas clave para detectar el problema

Cualquier internauta puede realizar en la misma Red uno o varios test que le indiquen, sin revelar su identidad, el grado de dependencia. Uno de los cuestionarios es el preparado por los psiquiatras españoles Alejandro Fernández Liria y Lourdes Estévez (ver la web *adictosainternet.com*). Otro, de la doctora Kimberley Young (ver *netaddiction.com*). Para ella, responder afirmativamente a cinco o más de estas preguntas es ya una señal de alarma.

1. ¿Tiene fantasías de lo que sucede en la Red aun cuando no está conectado?

2. ¿Siente la necesidad de permanecer cada vez más tiempo conectado para obtener la misma satisfacción?

3. ¿Ha intentado en vano controlar, reducir o detener el uso de Internet?

4. ¿Se siente inquieto, malhumorado, deprimido o irritable cuando el ordenador va lento o no se puede acceder a Internet?

5. ¿Se queda conectado más tiempo del que había planeado,

aun a costa de las horas de sueño?

6. ¿Ha sufrido la pérdida de alguna relación significativa, en el trabajo, la escuela/universidad, o algunas oportunidades sociales debido a Internet?

7. ¿Ha engañado a su familia para ocultar la magnitud de su uso de Internet?

8. ¿Utiliza Internet como una herramienta para evadirse de los problemas o para esconder algún tipo de malestar (ansiedad o depresión)?

neras en el estudio de la dependencia a Internet. Según sus conclusiones, entre el 5% y el 10% de los cibernautas estadounidenses padecen adicción a la Red. "Estos datos no son extrapolables a España", dice Echeburua, "pues aquí la penetración de Internet es menor. Nos faltan casos concretos en las consultas para que se pueda definir la verdadera dimensión de esta dependencia".

Jesús de la Gándara, psiquiatra del hospital Divino Vallés de Burgos, sostiene que la dependencia patológica a la Red "será un problema grave en el futuro y que ya afecta a los más jóvenes". La doctora Ángeles González, de la unidad de psiquiatría del hospital de Bellvitge, en Barcelona, y que desde 1986 trata los casos de ludo-

patía, considera que la diferencia esencial entre el juego —que está mal visto en la sociedad—, y la Red, es que ésta "cuenta con un enorme prestigio" por el supuesto nivel económico, educacional y de conocimiento en las nuevas tecnologías de sus usuarios. "La gente no es consciente de su dependencia y se resiste a venir". De los 350 casos tratados en el año 2001 en Bellvitge, tres o cuatro han sido por adicción a la Red. "Existe una muestra escasa como para sacar conclusiones médicas", añade. La doctora González también destaca el hecho de que los adictos a la Red tienen además otras dependencias, y ciertos trastornos en el comportamiento, aunque existen excepciones. "Tuvimos un caso de una chi-



ca, de veintipocos años, universitaria y sin problemas psicicos aparentes. Comenzó a hacer un uso enfermizo de los chat, abandonó sus relaciones con los amigos, comenzó a perder sueño por

### El 'chat' resulta conflictivo cuando destroza otras formas de comunicación

las noches y dejó de acudir a la facultad por las mañanas. Fue ella quien nos pidió ayuda y en pocas sesiones mejoró. El caso se produce cuando esa conducta es el reflejo de un desequilibrio; lo

que hay que tratar es la causa, no sólo el efecto". Fernández Liria es de la misma opinión: "El enfermo se encuentra feliz; ha abierto una puerta y no es consciente de su adicción. Son las familias las que dan el primer paso".

"Sucedió lo mismo con el juego, en 1986", dice la doctora González, "y creo que ésta va a ser la pauta en Internet en el futuro". El catedrático Echeburua recuerda a dos pacientes que habían incorporado a su patología un tic nervioso: un tamborileo de los dedos, como si teclearan un ordenador.

Personas solitarias, aisladas, de baja autoestima, con dificultades para establecer relaciones, ansiosas, que esquivan el riesgo y que necesitan una recompensa inme-

diata. Éste es el perfil psicológico de los que se quedan enganchados al chat (conversación), el servicio más adictivo junto a los juegos interactivos. Afecta, sobre todo, a los jóvenes con estudios, urbanos y con conocimientos de inglés.

### Los juegos en la Red

En una macrosala de Internet de la Gran Vía de Madrid se hacían decenas de jóvenes frente a las pantallas del ordenador. Algunos llevan cascos en los oídos y se comunican con uno o varios interlocutores que están al lado o en otra ciudad. Todos juegan en red al *Quake* o al *Conter Strike*. "Es como el escondite de hace años, pero armados hasta los dientes", dice Fernando García, experto del *Ciberp@is* en las nuevas tecnologías. "Entre semana vienen jóvenes a jugar; los fines de semana aparecen algunos para *chatear*, pero no muchos.", apunta el empleado del centro. "Es que el chat es algo personal que se hace en casa, en soledad", puntualiza García. Existen fiestas, la de Valencia en verano, por ejemplo, que son concentraciones de cientos de cibernautas que viajan con el PC completo a cuestras; se instalan y duermen allí bajo una carpa para poder jugar sin parar durante cinco o seis días.

Los psiquiatras Fernández Liria y Estévez aseguran que este tipo de juegos son una parte del problema de dependencia entre los jóvenes entre los 18 y 25 años, pero no el principal. "En cambio, el juego de apuestas no está muy extendido en España, tal vez porque es legal, pero sí se trata de un problema en EE UU, donde está prohibido en muchos Estados". Existen casinos en Internet donde la gente se deja el dinero a través de las tarjetas de crédito sin salir de casa.

En las habitaciones virtuales  
Pasa a la página 32

### Usuarios de Internet en todo el mundo

PAÍS	MILLONES DE USUARIOS
EE UU	110,8
Japón	18,1
Reino Unido	13,9
Canadá	13,2
Alemania	12,2
Austria	6,8
Brasil	6,7
China	6,3
Francia	5,6
Corea del Sur	5,6
Taiwan	4,7
Italia	4,7
Suecia	3,9
Holanda	2,9



Fuente: Computer Industry Almanac y EGM

Ex: PAÍS

**PARA ELIMINAR A VENDA DE DROGAS POLA REDE HABERÍA QUE EMPEZAR POLO PROPIO INTERNET**



XAQUIN MARIN

## 12 • accións e consecuencias

- Como terás comprobado máis dunha vez, moitas das actividades realizadas habitualmente veñen acompañadas duns efectos positivos a curto prazo pero pode que supoñan un risco innecesario ou mesmo teñan consecuencias moi negativas para a nosa saúde. A túa tamén, aínda que ti te sintas invulnerable. Analiza esta cuestión nos casos seguintes:

*Toca o timbre. Sabela sae escopetada en dirección á cafetería do centro. As tripas róxenlle, xa que se esquecera almorzar. Como case todos os días merca un produto de boiería industrial para matar a fame.*

efectos a curto prazo	efectos a longo prazo
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....

*Brais ten 12 anos. Gústalle María pero non se atreve a dicirllo...Pero esta noite, na verbena das festas da vila, vai tomar un par de cubatas para coller folgos e...*

efectos a curto prazo	efectos a longo prazo
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....

*Noa estaba feliz porque viñan de elixila capitana do equipo de voleibol do instituto. Celebrouno coa súa panda ata que, nun momento dado, Marcos sacou tabaco e anunciou que había unha semana que empezara a fumar e que "molaba mazo". Todos probaron. Noa, para non ser menos, tamén...Agora fuma todos os días.*

efectos a curto prazo	efectos a longo prazo
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....

**Obxectivos:**

- Analizar as consecuencias de distintas accións habituais no comportamento dos mozos.
- Desmotivar as condutas de risco.
- Promocionar a responsabilidade en relación coa saúde e coa vida

**Orientacións para o/a docente:**

Os/as alumnos analizarán de cada acción os efectos positivos e negativos que teñen, tanto a curto como a longo prazo:

ACTIVIDADE REALIZADA	EFECTOS A CURTO PRAZO	EFECTOS A LONGO PRAZO
Comer bolería industrial en exceso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Matar a fame</li> <li>- Pracer</li> <li>- Comodidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carie</li> <li>- Aumento do colesterol</li> <li>- Obesidade</li> <li>- Arterioesclerose</li> <li>- Problemas cardiovasculares.</li> </ul>
Beber alcohol en exceso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deshibición</li> <li>- Sensación de euforia</li> <li>- Posibilidade de cometer actos violentos</li> <li>- Disminución dos reflexos</li> <li>- Trastornos visión, do equilibrio, do pensamento e da linguaxe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dependencia física y psíquica</li> <li>- Psicoses, encefalopatías, gastropatías, cancro de fígado, páncreas, cardíaco...</li> <li>- Diminución do rendemento laboral</li> <li>- Aumento na posibilidade accidentes</li> <li>- Relacións familiares e laborais conflictivas.</li> </ul>
Fumar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento do ritmo cardíaco e da presión arterial.</li> <li>- Algúns adolescentes séntense maiores.</li> <li>- Algúns adolescentes din que lles dá tranquilidade e reláxaos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dependencia física e psíquica</li> <li>- Farinxite, bronquite, enfisema pulmonar, cancro de pulmón, boca, larinxe, páncreas e outros.</li> <li>- Alteracións do comportamento derivados dos momentos de abstinencia (irritabilidade e ansiedade)</li> </ul>

## 13 • definición

- ✦ Escribe aquí tres palabras soltas que che suxira a palabra “droga”:

DROGA		

Imos, por orde, ler en voz alta todas as palabras que xurdiran. A profesora ou o profesor iraaas escribindo no encerado, eliminando as repetidas.

- ✦ Coa axuda desas palabras, entre todos imos compoñer unha definición de droga coa que todas e todos esteamos de acordo e escribímola aquí:

DROGA É

- ✦ A continuación, imos copiar a definición de droga proposta pola Organización Mundial da Saúde e que nos vai dictar o voso profesor ou profesora:

Segundo a OMS, droga é

- ✦ A vosa definición ten tanto ou máis valor que a da OMS, pero quizais haxa na segunda algunhas palabras que vós non incluístes e que vos chaman a atención. Sinaládeas, indagade o que significan e decide, entre todos-as se deberíades incluílas na vosa definición ou considerádelas superfluas:


**Obxectivos:**

- Valorar o nivel de coñecemento (ideas previas) do alumnado sobre o tema.
- Estimular a participación.
- Clarificar ideas e conceptos sobre as drogas.

**Orientacións para o/a docente:**

É conveniente que o profesorado lles explique ós/ás alumnos a técnica do “remuíño de ideas”, que consiste en resumir nunha palabra e sen reflexión previa todo o que evoca o termo proposto, neste caso droga.

Unha vez composta a definición de droga coas palabras xurdidas entre os alumnos e alumnas, compararán esta da OMS, sinalando as principais similitudes e diferencias

Segundo a Organización Mundial da Saúde:

- DROGA é toda substancia que introducida no organismo vivo pode modificar unha ou máis función deste.
- DROGODEPENDENCIA é o estado psíquico e en ocasións tamén físico, debido á interacción entre organismo vivo e unha substancia química que se caracteriza por modificacións do comportamento e por outras reaccións, entre as que sempre se atopa unha pulsión a consumir a substancia de forma continua ou periódica con obxecto de volver a experimentar os seus efectos psíquicos e en ocasións de evitar o malestar da súa abstinencia. Este estado pode acompañarse ou non de tolerancia.

As drogas actúan sobre o sistema nervioso central, encargado de controlar e coordinar os órganos e funcións do corpo. Estas substancias xeran dependencia psíquica, física ou ambas e ademais modifican o comportamento, os sentimentos e as sensacións.

- Imos dividir a clase en dous equipos. Pola súa vez, cada equipo subdividirase en tres grupos, cada un dos cales se responsabilizará dunha das tres categorías que forman parte do xogo: Q ERRO, VERDADEIRO OU FALSO e DEFINICIÓN

Debúxase no encerado un gráfico semellante ó que aquí aparece. Cada equipo elixirá un símbolo sinxelo (un triángulo e un cadrado, por exemplo) e daralle esa forma a tres pezas de papel autoadhesivo (*post-it*). O xogo consiste en que cada equipo trate, de xeito semellante ó popular “tres en liña”, apoderarse de tres cadros aliñados en vertical, horizontal ou diagonal. Para logralo ten que, non só situar o seu símbolo no cadro correspondente senón responder á cuestión que lle formule o profesor o profesora de xeito correcto.

Se o equipo en xogo é o equipo A, falla a resposta e o equipo B contesta correctamente, o movemento de peza anúlase e córrese a quenda. Se tampouco o equipo rival coñece a resposta correcta, daráselle unha segunda oportunidade ó equipo A. Se falla, anúlase o movemento e a quenda pasa ó B aínda que non coñeza a resposta.

As cuestións propostas poden ser debatidas no grupo encargado da categoría da que se trate antes de que un voceiro dea a resposta elixida.

VERDADEIRO OU FALSO	O ERRO	DEFINICIÓN
O ERRO	DEFINICIÓN	VERDADEIRO OU FALSO
DEFINICIÓN	VERDADEIRO OU FALSO	O ERRO



**Obxectivos:**

- Clarificación de ideas e conceptos sobre o tema.
- Ampliar os coñecementos do alumnado
- Fomentar a participación

**Orientacións para o/a docente:****VERDADERO OU FALSO**

• Unha persoa que fuma ten máis probabilidades de ter carie	(V)
• O tabaco e o café non se poden considerar unha droga	(F)
• O alcohol en pequenas doses non inflúe na capacidade de reacción das persoas	(F)
• O feito de fumar fai que parezas maior	(F)
• O alcohol é un estimulante	(F)
• O tabaco fai que a comida saiba dun xeito estraño	(V)
• O alcohol engorda moito	(V)
• Os fillos de fumadores teñen maior prioridade de ter arrefriados, bronquite e outras infeccións respiratorias	(V)
• O tabaco pon amarelos os dentes, as uñas e os dedos	(V)
• Cada vez fuma máis xente	(F)
• As drogas producen sempre os mesmos efectos en todas as persoas	(F)
• Aínda que unha persoa consuma cantidades elevadas de alcohol ou tabaco, pódoo deixar facilmente cando queira	(F)

**ERRO**

• As drogas son ilegais	erro: o tabaco, o alcohol, moitos fármacos... son drogas legais
• O tabaco só afecta ós que o fuman	erro: tamén afecta ós fumadores pasivos xa que poden estar consumindo ata un 30% do fume que consomen os fumadores
• O 60% dos cancros de pulmón danse en fumadores	erro: a porcentaxe é moito maior: o 90%
• Cando vai frío, tomar alcohol quente o corpo	erro: quéntase a pel, pero diminúe a temperatura do interior do corpo
• O porro é a droga máis consumida polos mozos	erro: é o alcohol
• O tabaco dificulta o facer exercicio físico porque aumenta a capacidade pulmonar	erro: "porque diminúe a capacidade pulmonar"
• Entre os 16 e os 65 fuma a maioría da xente	erro: só fuma unha maioría próxima ó 30%

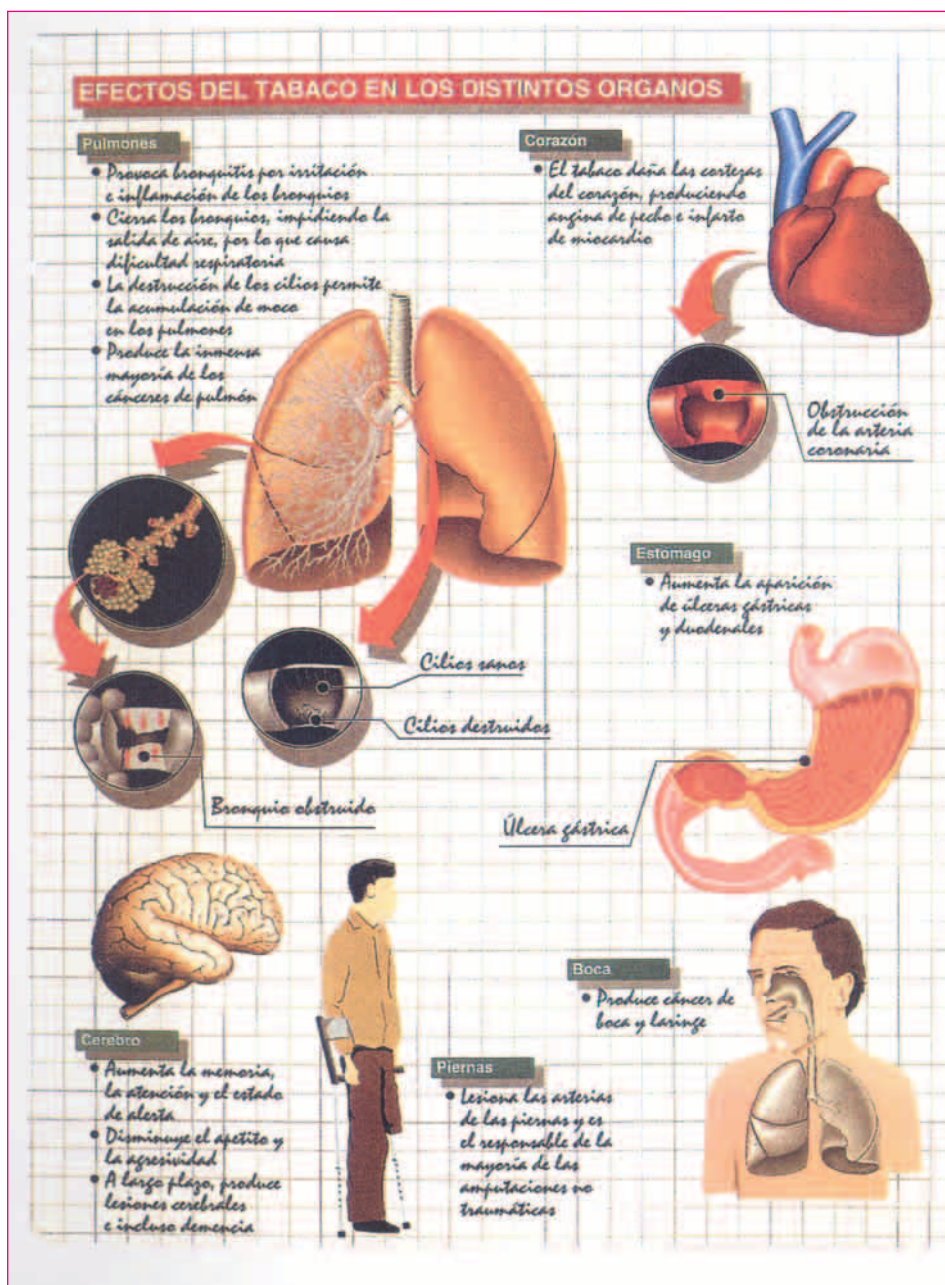
**ERRO**

- Non ten que ver o alcohol da cervexa co do whisky  
erro: é o mesmo alcohol. O que varía é a porcentaxe
- O alcatrán do tabaco é o causante da dependencia física dos fumadores  
erro: é a nicotina
- A heroína é a droga con maior impacto social e sanitario  
erro: é o alcohol

**DEFINICIÓN**

- A necesidade de seguir tomando unha droga despois dun certo período de uso frecuente chámase...  
a) drogadicción                      b) **DEPENDENCIA**                      c) vicio
- As drogas esixen cada vez doses maiores para producir o mesmo efecto. Isto chámase...  
a) **tolerancia**                                      b) tolemia                                      c) posoloxía
- A cantidade de alcohol que, despois do consumo, hai no sangue chámase  
a) grao alcohólico                      b) **alcoholemia**                      c) hematoalcohol
- A serie de síntomas que aparecen cando se deixa de consumir a droga que causou a dependencia, vulgarmente coñecido como "mono"  
a) monenxite                                      b) síndrome de dependencia                      c) **Síndrome de abstinencia**
- Substancia do tabaco probadamente canceríxena  
a) Nicotina                                      b) **alcatráns**                                      c) Monóxido de carbono
- Substancia co abuso da cal produce desinhibición, euforia e resaca  
a) tabaco                                      b) porro                                      c) **cervexa**
- Porcentaxe de alcohol que contén unha bebida  
a) **grao alcohólico**                                      b) alcoholemia                                      c) alcolaxe
- Planta da que se extraen drogas como o haxix e a marihuana  
a) maría                                      b) **cannabis**                                      c) azalea

❖ Consultando a información que aparece no cadro...



“Tu Salud”, 6, páx. 12 e 13.

❖ Indica cáles son as alteracións que pode producir o feito de fumar.

Blank area for writing the answer to the question.



"Tu Salud", 6, páx. 12-3.

❖ ¿Cales son os consellos que lle darías a un fumador que non quere deixar de fumar para reducir o dano que lle pode ocasionar o tabaco?

Blank lined area for writing the answer to the question above.



**Objetivos:**

- Coñecer os efectos negativos do tabaco nos distintos órganos.
- Analizar as consecuencias dos distintos compoñentes do tabaco
- Promover a responsabilidade en relación coa saúde e coa vida

**Orientacións para o/a docente:**

Os/as alumnos procederán a unha lectura atenta do texto, para a continuación responder a distintas cuestións que o profesorado formule sobre as distintas alteracións que produce o tabaco. Procederáse a aclarar as dúbidas que poidan xurdir

Os consellos que se poderían dar a un fumador para que reduza o consumo ou tente deixalo é falarlle das vantaxes de non fumar: mellora a calidade de vida (mellora a capacidade respiratoria, desaparece a tose, expectoracións..), ten beneficios estéticos (desaparecen as manchas nos dentes e nos dedos..), beneficios sensoriais (evítase o mal alento, o olor a fume da roupa e do pelo..), beneficios económicos (afórranse moitos cartos), e beneficios sociais (o contorno familiar e laboral será máis saudable

**Información complementaria**

**LAS CONSECUENCIAS SOBRE EL ORGANISMO**

*Las consecuencias que el consumo de tabaco tiene sobre el organismo aterran: cada año causa tres millones y medio de muertes en todo el mundo, según datos de la Organización Mundial de la Salud; es decir, casi 10.000 al día. Fumar daña el corazón, los pulmones, las vías respiratorias y de circulación... Es a lo que se enfrentan los 1.100 millones de adictos a la nicotina que se calcula hay en todo el planeta.*

**Nicotina**  
La nicotina tarda entre 7 y 8 segundos en llegar al cerebro. Puede provocar dolores de cabeza, vértigo e incluso amnesia. En dosis pequeñas tiene efectos estimulantes y en dosis altas tiene efectos depresores.

**Inhalación**  
El fumador inhala un 30% de la nicotina de su cigarro. El resto se quema en la combustión, se pierde en el aire y una proporción muy pequeña, se queda en la boca y la faringe.

**La tos**  
La tos del fumador es una respuesta rápida del organismo a la presencia de determinadas sustancias irritantes, que causan e la larga afecciones como la bronquitis crónica.

**Los pulmones**  
Cuando el humo entra en los pulmones el sistema inmune libera unas sustancias (enzimas) encargadas de eliminar cuerpos extraños. Las enzimas dañarían nuestros propios tejidos de no ser por otras sustancias (antiproteasas) que los controlan, pero que no funcionan en presencia del humo.

**CO2**  
El monóxido de carbono se une más rápido a los glóbulos blancos que el oxígeno.

**Los coágulos**  
La nicotina favorece la unión de las plaquetas, causando coágulos. Dependiendo de la zona en la que se produzcan pueden ser mortales.

**Corazón**  
Además de los daños en los tejidos, la nicotina aumenta la frecuencia del corazón y produce arritmias.

**Dióxido de carbono**  
Procedente de la combustión

**Alquitrán**  
Contiene un sinn de sustancias irritantes. Da "solar" al pulmón

**Monóxido de carbono**  
Reduce el oxígeno de la sangre y el no llegar al suficiente las células se dañan

**Agua**  
El único elemento sano pero hay muchas formas de conseguirlo

**Metano**  
Procede de la combustión del papel

**Catecol**  
Una de las sustancias cancerígenas

**Pireno**  
Se usa para coloración en la industria

**Fenol**  
Es ácido e irrita las mucosas

**Benzopireno**  
Ligado al cáncer de pulmón

**Nicotina**  
Tan adicta como la cocaína. Una grta mataña a un perro

**¿De qué se compone un cigarrillo?**  
Se han identificado más de 4.000 sustancias nocivas en el tabaco. Se agrupan en cuatro grupos: cancerígenos, irritantes, monóxido de carbono y nicotina. También tiene, en pequeñísima proporción, alguna sustancia radiactiva procedente de los fosfatos con que se trata la planta. Un gr = 1.000 mg = 1.000.000 µg

Fuentes: La Salud de La Voz, Gran Larousse (Universal), www.repositorio.com

AVERRA

## 16 • o fumador artificial

Mediante un sinxelo experimento ides facer unha simulación de como se encontran os pulmóns dun fumador habitual.

### Material necesario

- Botella de plástico transparente. (1 litro ou litro e medio)
- mamadeira de biberón.
- goma elástica.
- algodón.
- Un barreño.
- Unha agulla de coser a la.
- esparadrapo

### Construcción do respirador

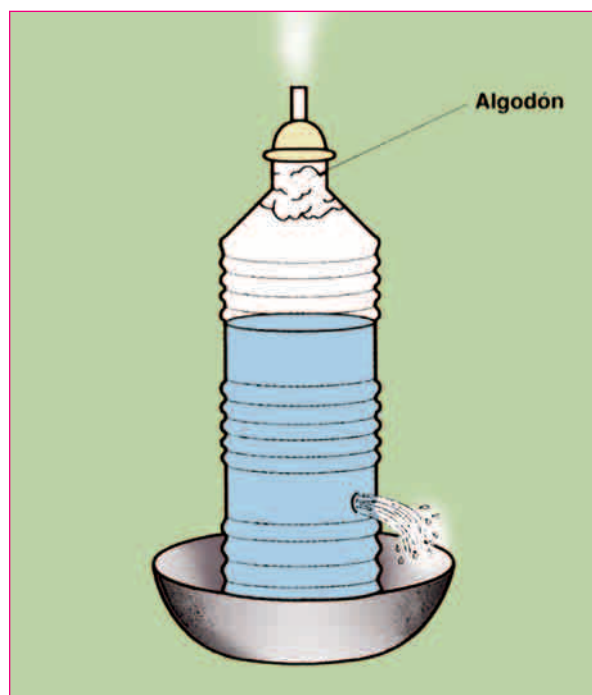
1. Fai un burato na mamadeira de forma que o filtro do cigarro caiba por el. Unha vez introducido o filtro na mamadeira axústao coa goma elástica.
2. Coloca un anaco de algodón no interior da mamadeira.
3. Enche a botella de auga ata a altura que indica a figura.
4. Coloca a mamadeira co cigarro e o algodón na boca da botella axustándoa perfectamente co esparadrapo, tendo coidado de que non se molle o algodón.

### FUNCIONAMENTO DO FUMADOR ARTIFICIAL

**1** Coloca a botella coa mamadeira en cima dun barreño.

**2** Acende o cigarro e axiña realiza un buraco na parte inferior da botella coa agulla da la.

**3** Cun dedo tapa e destapa alternativamente o buraco que fixeches na botella.





- Realiza o experimento proposto tomando nota de todos os cambios que observes:

Describe o que ocorre co cigarro e na botella cando se fai o orificio. ¿Por que se produce?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Describe como quedaron o cigarro, a botella e o algodón ó rematar a experiencia.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Que similitudes encontras entre o fumador artificial e unha persoa fumando?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Obxectivos:**

- Observar o que sucede no organismo ó fumar un cigarro.
- Simular como se atopan as vías respiratorias e os pulmóns dunha persoa fumadora, mediante un aparello-modelo “fumador artificial”

### **Orientacións para o/a docente:**

O obxectivo desta actividade é simular como se encontran as vías respiratorias e os pulmóns dun fumador, mediante un aparello modelo “fumador artificial”.

Para realizar o experimento correctamente ten que estar ben axustada tanto a mamadeira á botella como o cigarro á mamadeira (tamén podes usar o dedo dun guante de goma).

Suxerimos a utilización de mamadeiras xa usadas porque as novas son máis difíciles de axustar á boca da botella. Uns días antes de realizar o experimento pódeseles pedir ós/ás alumnos/as que as consigan entre os familiares ou amigos que teñan nenos na casa.

Unha vez realizado o experimento a botella aparece chea de fume, o algodón manchado. Podemos animar os/as estudantes que cheiren o algodón e o relacionen co cheiro do alento e roupa característico dos fumadores.

Os estudantes reflexionarán sobre o posible estado dos pulmóns dunha persoa que fuma un paquete de cigarros ou máis (caso frecuente entre os fumadores habituais).

Parécenos suficiente a construción dun prototipo por grupo de traballo ou incluso cada dous grupos, porque senón a clase échese de fume e así seríamos todos fumadores pasivos.

- ❖ As persoas que padecen unha adicción, por exemplo ó tabaco, buscan calquera tipo de argumento que lles sirva para xustificarse ante si mesmas e ante as demais. Nas fichas da esquerda aparecen algúns dos máis usados. Nas da dereita aparece a realidade tal cal é. O problema é que se nos descolocaron un pouco. Axúdanos a relacionalas correctamente e ponlle o número que corresponda.

"Hai cousas moito peores que o tabaco"

1

Quen deixa queimar o tabaco no cinseiro, procurando dar menos "caladas", vai respirar maior concentración de canceríxenos porque o fume que se desprende da parte final do cigarro é máis tóxico que o que se inhala ó fumar

"Coñezo moitos fumadores que nunca estiveron enfermos"

2

Moitas persoas asocian o tabaco a situacións tales con traballar e estudar, e isto converteuse nun hábito como calquera outro. O que non significa que non poida facerse sen tabaco, porque é a persoa a que estudia, non o cigarro

"Os cigarros *light* non fan dano, non son canceríxenos"

3

Seguramente coñeces algún ancián que fumou toda a vida e está ben. Con todo observa a súa calidade de vida. ¿Tose?, ¿cústalle respirar?, ¿que grao de actividade física ten?. Aínda así, ese ancián tivo sorte. Mellor para el. Pero, ¿podes ti asegurar unha sorte igual? Non esquezas que só ves os que chegan. Os que morren a causa do tabaco non os ves envellecer

"Eu fumo pouco porque case todo o cigarro se consome no cinseiro"

4

Non tantas, porque o tabaco é causa do cancro e o cancro é a segunda causa de morte nos países industrializados, detrás das enfermidades cardiovasculares, coas que o tabaco tamén se atopa directamente relacionado

"O tabaco contamina, pero máis os coches e as fábricas. Un cancro de pulmón pódete dar pola contaminación ambiental"

5

Os adictos ó tabaco padecen a síndrome de abstinencia cando os niveis de nicotina en sangue diminúen. Así, relacionan fumar con "tranquilizarse", e tenden a aplicar ese método ante situacións difíciles. Pero os non fumadores tamén se enfrontan a ese tipo de situacións e conseguen tranquilizarse usando algúns dos múltiples métodos que hai e que non poñen en xogo a súa saúde

"O tabaco tranquilízame"

6

Os cigarros baixos en nicotina e alcatrán son menos nocivos, pero hai que ter en conta que o grao de satisfacción do fumador depende directamente da concentración de nicotina en sangue, o que se traduce moitas veces no aumento do número de cigarros consumidos; polo tanto o beneficio anúlase

"Necesito fumar para estudar ou traballar"

7

A adicción ó tabaco ten un dobre compoñente: a adición física xerada pola nicotina por unha banda e os hábitos de comportamento do fumador por outra. Todo fumador é dependente aínda que fume pouco, e se intenta deixalo comprobará que é máis difícil do que pensaba.

"Eu non dependo do tabaco, podo deixar de fumar cando queira"

8

O tabaco é causante do 30% de tódolos cancros diagnosticados, fronte a un 2% producido pola contaminación ambiental

### Obxectivos:

- Promocionar a responsabilidade en relación coa saúde e coa vida
- Facilitar a discusión para lle descubrir ó alumnado o que é verdadeiro e falso en relación ó consumo de tabaco.

### Orientacións para o/a docente:

A actividade trata de rebater os tópicos ou as xustificación utilizadas polos/as fumadores con argumentos reais dos efectos e consecuencias do consumo de tabaco.

Primeiro lerán os argumentos e a realidade e tratarán de relacionalos, A continuación pasaremos a comprobar os acertos e erros cometidos establecendo un debate sobre a falta de consistencia das xustificacións das persoas fumadoras

### Solución:

1	4	5	6
2	7	6	3
3	2	7	8
4	1	8	5

Xa sabemos algo máis sobre o tabaco. Moitas das consecuencias negativas do seu consumo xa as coñecemos, como as coñecen os teus compañeiros e compañeiras de instituto. A maioría, quizais por iso, decidiu non fumar: só o 33% da poboación entre os 15 e os 65 anos fuma a diario (aínda que só sexa un cigarro). Pero os que fuman (¿estás ti entre eles?).....¿por que pensas que empezan a facelo?.

- Imos facer un remuíño de ideas ata encher, entre todos os compañeiros e compañeiras da clase, o seguinte cadro: o profesor ou profesora irá anotando todo o que se diga no encerado e despois, tamén entre todos, iremos ordenando por orde de importancia as causas que fosen saíndo e anotámolas no caderno.

RAZÓNS PARA FUMAR	
1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.



- Agora le atentamente o fragmento da banda desenhada que che amosamos, extraído do programa *TÚ DECIDES* creado por A. Calafat, M. Amengual, C. Farres, G. Mejías e M. Borrás no ano 1992:







LA FIESTA TERMINA







HASTA QUE...



MESES DESPUES...





◆ Verdadeiramente, ¿paga a pena?. ¿Acaso Pere é máis simpático ou “máis home” por fumar?. Seguro que se tivese reflexionado sobre os beneficios de non fumar pensaríao dúas veces. Por certo, descolocáronsenos un pouco: relaciona cada vantaxe coa columna correspondente mediante o número desta:

**VANTAXES DE NON FUMAR OU DEIXAR DE FACELO**

1. Mellora na calidade de vida	2. Beneficios sensoriais	3. Beneficios estéticos	4. Beneficios económicos	5. Beneficios sociais
--------------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------

Afórranse moitos cartos que se poden investir noutras cousas de interese	<input type="checkbox"/>	Evítase ou desaparecen as manchas nos dentes e nos dedos	Se non se fuma, o contorno familiar e laboral será máis saudable	<input type="checkbox"/>	Non aparecen ou, no caso dos fumadores que o deixen, desaparecerán os síntomas respiratorios inespecíficos: tose, expectoración, disnea, etc.
Evítase o mal alento constante dos fumadores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Evítase o olor constante a fumo da roupa e do pelo	<input type="checkbox"/>	
É beneficioso para a pel	<input type="checkbox"/>	Evítase a deterioración dos sentidos do gusto e do olfacto	Mellora a calidade de exercicio físico	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mellora a capacidade respiratoria	

### Obxectivos:

- Estimular a capacidade de elixir.
- Promover a responsabilidade en relación coa saúde e coa vida
- Prever a presión do grupo

### Orientacións para o/a docente:

Unha das razóns que aducen os/as mozos para fumar é que todo o mundo o fai, polo que é preciso que recoñezan que a maioría das persoas non fuman. O mesmo ocorre coas outras razóns que sinalan, polo que é preciso que saiban o que é verdade ou non en relación co consumo de tabaco.

Partiremos das ideas previas do alumnado, para o que se lle explicará a técnica do remuíño de ideas, de xeito que deben resumir nunha soa palabra ou frase as razóns que argumentan para fumar e para non fumar: pracer, ser maior, polos amigos/as....

Utilizando esta técnica, o profesor/a recolle no encerado as razóns que teñen os/as mozos para fumar e para non fumar. O/A docente axudándose da táboa seguinte pode engadir os motivos que non foron formuladas e que considere interesante mencionar.

RAZÓNS QUE DAN OS MOZOS PARA FUMAR	RAZÓNS QUE DAN OS MOZOS PARA NON FUMAR
- Porque me gusta, polo sabor	- Dana a saúde
- Reláxame e tranquilízame	- Dana a saúde dos que me rodean
- Faime sentir e parecer maior	- Non me gusta
- Porque fuman os meus amigos	- Diminúe o rendemento no deporte
- Por ter algo nas mans	- O tabaco é caro
- Para impresionar os demais	- Os fumadores apestan a tabaco
- Axúdame a non engordar.	- Non está ben visto
- Porque non consigo deixalo	- Prodúceme problemas respiratorios

A continuación pódese realizar un debate en gran grupo co fin de reflexionar sobre as razóns achegadas. O profesor/a pode motivar a discusión con preguntas como: ¿Credes que fumar proporciona os beneficios aludidos nas vosas respostas? ¿Por que é cada vez menos aceptable socialmente o consumo de tabaco? ¿É xusta a firmeza dalgúns non fumadores agora de reclamar o seu dereito a vivir en ambientes sen tabaco?



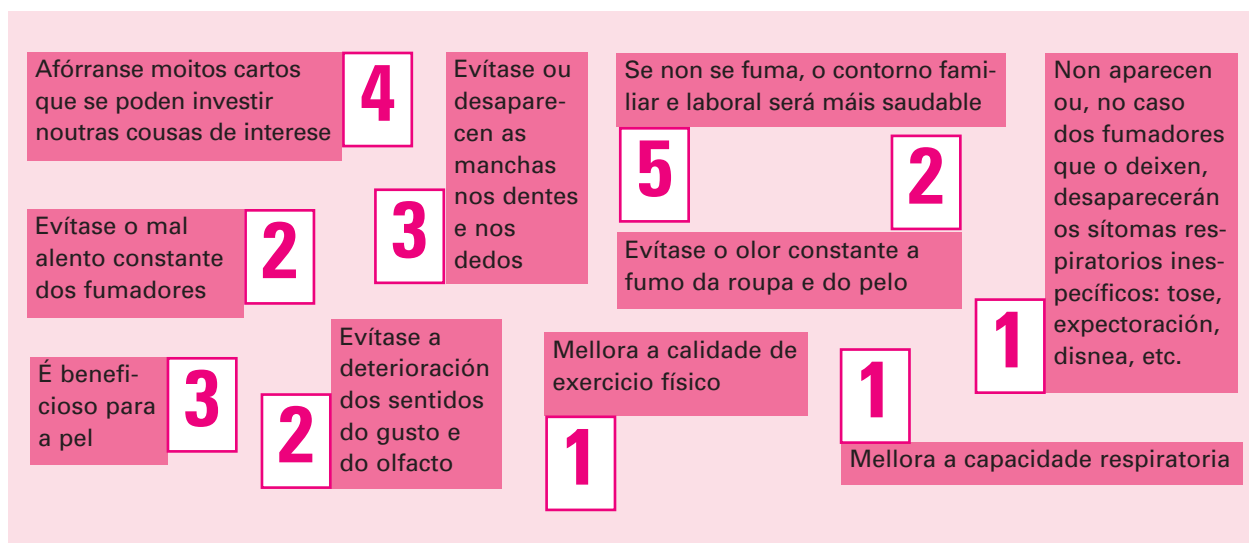
Despois lerán o cómic presentado e procederase ó debate sobre si paga a pena ou non o feito de fumar.

### Información complementaria:

O CONSUMO DE TABACO	
% poboación 12 anos en diante	
<b>Non fuma nada</b>	<b>51,6</b>
<b>Non fuma, antes si</b>	<b>10,0</b>
<b>Fuma ocasionalmente</b>	<b>6,1</b>
<b>Fuma diariamente</b>	<b>32,2</b>
<b>NS/NC</b>	<b>0,1</b>
<b>Total</b>	<b>100,0</b>
<b>Base</b>	<b>(2.300)</b>

Fonte: EDIS(1998): O consumo de drogas en Galicia V. Col. Drogodependencias 23, Santiago de Compostela. Xunta de Galicia)

VANTAXES DE NON FUMAR OU DEIXAR DE FACELO				
1. Mellora na calidade de vida	2. Beneficios sensoriais	3. Beneficios estéticos	4. Beneficios económicos	5. Beneficios sociais





## 19 • xogo de “roles”

Agora imos realizar unha simulación imaxinándonos que desempeñamos diferentes “roles” ou papeis na sociedade e que temos que tomar unha serie de decisións con respecto ó consumo de tabaco en Galicia.

No noso país, desde hai meses, está aberto un debate público sobre o consumo de tabaco e a saúde dos cidadáns/ás. A Consellería de Sanidade, respondendo ás inquiredas da poboación, convoca unha reunión para oír as distintas opinións sobre o tema.

•❖ Repartídevos en 5 grupos, logo cada equipo elixirá asumir un dos seguintes papeis:

### Comisión da Consellería de Sanidade

Tenta defender a saúde e as liberdades de toda a comunidade.

Escoita a tódalas partes e tenta chegar a un acordo no que saia beneficiada a maioría

### Grupos dos non fumadores

Buscan mellorar a saúde de toda a poboación.

Teñen unha idea moi clara de que non queren ser fumadores pasivos. Segundo eles, debe de estar prohibido fumar en calquera lugar público, incluídos bares, cafeterías, espectáculos, etc.

### Grupos dos fumadores

Apoian o dereito das persoas a fumar se así o desexan, preservando as liberdades individuais das persoas.

Cren que non está demostrado que o fumo do tabaco inflúe sobre os que non fuman.

### Representantes da industria do tabaco

Buscan o valor económico, o beneficio é o máis importante. Os seus argumentos son: as súas industrias empregan a un gran número de traballadores directa ou indirectamente; cren que debe informar a xente dos riscos do tabaco, pero fumar debe ser unha elección persoal.

### Comisión científico-técnica:

Trátase dunha comisión de expertos non só en temas de saúde, senón tamén en temas económicos e sociais.

Presentan datos sobre:

- os perigos do tabaco para a saúde dos fumadores activos e pasivos.
- custo sanitario do tabaquismo (consultas médicas, gastos hospitalarios, medicamentos).
- custo orixinado pola perda de capacidade potencial de produción (absentismo laboral, mortalidade prematura).
- outros: causa de incendios forestais e domiciliarios, etc.

**Obxectivos:**

- Desenvolver a espontaneidade e a participación grupal.
- Comprender situacións e problemas asumíndoos.
- Prepararse para desempeñar diferentes tarefas e papeis
- Desenvolver e estimular a cooperación

**Orientacións para o/a docente:**

Nesta actividade propoñémoslles ós estudantes un xogo de “roles” en que os distintos grupos ou comisións teñen que tomar decisións sobre o consumo do tabaco.

Os xogos deste tipo son unha técnica de ensino que entre outras presentan as seguintes vantaxes:

- Son unha técnica activa na que participan principalmente os/as alumnos/as.
- Apréndese a traballar en grupo, desenvolvendo e estimulando a cooperación.
- Dado que é unha técnica pouco usual, prodúcense cambios de opinión segundo a situación. Isto esixe rectificacións de decisións e adaptacións a novas circunstancias.
- Permiten a actuación en situacións e procesos que doutra forma sería imposible, como experiencias na vida dos adultos.
- Aumentan a capacidade de razoamento e espírito crítico.
- Permiten romper as paredes da aula chegando a un coñecemento máis veraz do mundo real.

- Poden ser unha fonte de datos para o docente que lle permita detectar as ideas previas dos estudantes.

Antes da sesión de estimulación os alumnos e as alumnas deben buscar información sobre o tema do tabaco, que poden completar coa documentación que lles subministre o/a profesor/a.

O/A docente debe preparar un dossier para entregar ós distintos grupos co fin de completar a información por eles/elas recollida. Neste dossier incluíriase:

- lexislación sobre o consumo de tabaco en lugares públicos.
- artigos e textos científicos que contemplan os riscos que sobre a saúde dos fumadores e non fumadores comporta o fumar.
- noticias de xornais sobre o comportamento que sobre este tema se ten noutros países.
- curso sanitario do tabaquismo (gastos hospitalarios, medicamentos, etc.)
- custo social: perda de horas de traballo, absentismo laboral, incendios forestais e domiciliarios, etc.

Ó rematar a simulación, entre tódolos grupos elaborarán as conclusións ás que chegaron e comentaranas.

- Velaí unha sopa de letras un tanto especial. Contén diferentes razóns polas que un mozo ou unha moza poden beber alcohol. Le todas e selecciona, rodeándoas, as tres ou catro que mellor se axustan á túa persoa. Se ti non consumes alcohol, pensa nalgunha persoa da túa idade que coñezas e que si consuma.

*Ter máis ánimo* **RELAXARSE** *facer cousas ás que non se atreverían sen beber* **ESTAR DE BO HUMOR** **É UN COSTUME SOCIAL** **PARECERSE ÓS SEUS AMIGOS** **Celebrar ocasións especiais** **COÑECER A OUTRA XENTE** **vencer a timidez ou o corte** **CONCENTRARSE** **influencia da publicidade** **Ligar non parecer aburrido/a** **ESQUECERSE DOS PROBLEMAS** **estar a ton cos demais** **emborracharse** **gústalles o sabor** **dar unha boa imaxe** **sen beber non se divirten** **gozar a tope** **é o xeito máis barato de "colocarse"** **TODO O MUNDO O FAI** **non ter outras afeccións** **COMUNICARSE** **OU ABRIRSE A OUTRAS PERSOAS** **levar a contraria** **ás persoas adultas** **ESTÁ DE MODA** **DIVERTIRSE INTENSAMENTE** **sentirse máis unido/a** **ós demais** **dicir con liberdade calquera cousa** **NUN GRUPO É DIFÍCIL SER A ÚNICA PERSOA QUE NON BEBE** **descontrolar** **sentirse máis maior**

- Agora xúntate co teu grupo de traballo. Lede as razóns elixidas por cada membro do grupo e seleccionade aquelas 4 ou 5 nas que exista un maior acordo (se queredes, podedes engadir outras razóns que non aparezan na "sopa").
- Agora faise unha posta en común en gran grupo, anotándose no encerado, nunha táboa semellante á seguinte, as razóns máis citadas.

razóns que teñan que ver coa bebida en sí	razóns que teñen que ver co que nós esperamos do alcohol
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....

**Obxectivos:**

- Coñecer opinións, percepcións e actitudes ante determinados aspectos relacionados co consumo de alcohol
- Analizar as motivacións para o consumo de alcohol
- Desmitificar o consumo de alcohol

**Orientacións para o/a docente:**

Arredor do consumo de alcohol atopamos tanto na sociedade como nas familias unha abundancia de tópicos que o defende e valora positivamente. O alumnado dispón dunha bagaxe experiencial que o fai acredor de determinados coñecementos sobre o alcohol, coñecementos previos que é preciso evidenciar. Esta actividade pode servirle ó/a docente para detectar as ideas previas que posúen os estudantes, e as súas motivacións para o consumo de alcohol

As respostas máis habituais de por qué beben os mozos son:

- “É o normal, todos beben”
- “Cunhas copas sentímonos máis animados”
- “ O alcohol axúdanos a vencer a timidez”
- “O alcohol dáche confianza”
- “O alcohol axuda a ligar”
- “Bebendo olvidaste dos problemas”

Se analizamos estas respostas, dámonos conta de que moitas veces non se bebe polo sabor; bébese buscando os efectos psicoactivos. En maior ou menor grao, esta intención coa que se bebe xa pode constituír un problema.

Fonte: FAD (1998): *Jóvenes, alcohol, tráfico*. Madrid: FAD.

- ¿Por que falas tanto coas persoas? -pregunteille ó meu pai.
  - Porque son os meus amigos.
  - ¿Pero superamigos? Do un ó dez, ¿canto de amigos?
  - Pois...seis, máis ou menos
  - ¿Só seis e falas tanto?
  - ¿E que problema lle ves a que eu fale?
  - Nada, que como na casa non falas, será que a nós quéresnos un cinco ou un catro?
- O meu pai votouse a rir e a min deume rabia de que se rira dun tema tan serio.
- E aínda que o teu amigo sexa un borracho, ¿a ti non che importa?
  - ¿Que amigo é un borracho?
  - Marcial, que ele bota anís ó café con leite para almorzar
  - Pero iso non é ser un borracho.
  - Si, porque mamá non deixa baixar o avó a almorzar ó Tropezón para que non lle bote anís ó café porque di que un vello borracho é o máis feo que pode verse no mundo.
  - A túa nai é un pouco esaxerada.
  - ¿Canto hai que beber entón para ser un borracho?
  - Non cho podería dicir.
  - ¿A botella enteira?
  - É que ti queres respostas para todo, e non todo ten respostas. A túa nai ve a un que almorza cun anís e di "ese é un borracho", e eu non son así
  - ¿E ti como es?
  - Pois aí si que me rindo. Que como son..., que como son...¿Ti como me ves? Dimo con sinceridade.
- Mireino un rato e díxenlle:
- Pois es...un pouco grande tirando a gordo, e un pouco serio tirando a calado, e es bastante bo porque como case nunca estás na casa rífasnos menos cá mamá.

.../...

O meu avó estaba xa na súa mesa do Tropezón tomando o primeiro café da mañá antes de tomar o primeiro tinto da mañá. E aquela mañá daquel sábado, o Imbécil e máis eu puxémonos as botas porque as tapas foron feitas para a xente que ten dentes e o meu avó deixara a súa dentadura na casa. Así que nos deixou ó Imbécil e a min tódalas cousas gratis que lle ían poñendo no Tropezón, que é o bar máis famoso do meu barrio, e el dedicouse só ós seus tintos de verán. Pobriño, subímolos á casa sen dentes e bastante mareado. Intentaba apoiarse en min e no Imbécil e estivemos a punto de caer os tres polas escaleiras. Subíamolos á casa sabendo que a miña nai interceptaría o olor a tinto de verán nada máis abrir a porta. Ti non coñeces a miña nai, se a coñeceras estarías de acordo comigo en que a podería colocar de can policía nas aduanas ou na entrada de El Corte Inglés. Ten un olfacto prodixioso. Se a miña nai traballara de garda xurado nas portas da Casa Branca, o presidente podería durmir tranquilo.

Á miña nai non lle gusta que o meu avó suba mareado do bar porque di que iso nun vello es-tá moi feo. Tampouco lle gusta que suba o meu pai mareado porque di que iso nun marido está moi feo, e tampouco lle gusta que os domingos o meu avó nos molle unha sopa en viño e azucre porque di que iso nun neno está tres veces feo. Sen embargo, cando toma os seus *vermís* coa Luísa os domingos no Tropezón, non lle atopa a beber ningunha pega. O meu avó sempre di: "O que fai a lei, fai a trampa, Manolito". Un día que se foron os meus pais por aí, o meu avó botounos ó Imbécil e a min un chorro de viño na casera e brindamos, e logo durmimos os tres coa boca aberta no sofá e prometémoslle ó meu avó que nunca llo diríamos a ninguén.

Fonte: Lindo, E.: Manolito on the road. Barcelona: Círculo de lectores, 1998

👉 Contesta a pregunta de Manolito Gafotas: ¿Canto cres que hai que beber para ser un borracho?

---



---



---



---



---



---



- ¿É o mesmo estar borracho que ser un alcohólico? ¿Dos personaxes que aparecen no texto pareceche algún un alcohólico? ¿Por que?

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Por que a nai de Manolito non lle atopa ningún problema a tomarse uns vermús os domingos?

---

---

---

---

---

---

---

- Comenta a experiencia de Manolito e do seu irmán co alcohol

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Que pensas da opinión que ten Manolito do seu pai?

---

---

---

---

---

---

---

**Obxectivos:**

- Adquirir coñecementos básicos relacionados co alcohol.
- Analizar as implicacións do consumo abusivo de alcohol

**Orientacións para o/a docente:**

¿Como medir o alcohol que bebemos?

O grao alcohólico é a porcentaxe de etanol contido nunha bebida para un volume dado dela.

Cando dicimos que un viño ten 12 graos alcohólicos queremos dicir que nun litro dese viño hai 120 ml de alcohol puro ou un 12% de alcohol.

É importante reflexionar sobre a cantidade de alcohol que inxerimos. Para saber a cantidade de alcohol puro dunha bebida pode utilizarse a fórmula seguinte:

$$\text{Gramos de alcohol} = \frac{\text{capacidade en milímetros} \times \text{graduación alcohólica} \times 0,8}{100}$$

Sendo 0,8 o peso específico do etanol

Exemplo: En media botella de viño hai 48 gramos de alcohol puro

Gramos de alcohol:  $500 \times 12 \times 0,8 / 100 = 48 \text{ gr.}$

Outro método que se usa para calcular o consumo de alcohol é o baseado nas unidades (drinks). Cada unidade equivale a 8-10 gr de alcohol.

Para unha rápida valoración do alcohol consumido podemos utilizar a seguinte táboa de equivalencias:

TIPO DE BEBIDA	VOLUME	Nº DE UNIDADES	Nº DE GRAMOS
viño	1 vaso (100 ml)	1	8
	1 litro	10	80
cervexa	1 cana (200 ml)	1	8
	1 litro	5	40
copas	1 copa (50 ml)	2	16
	1 carajillo (25 ml)	1	8
	1 combinado (50 ml)	2	16
	1 litro	40	320
xenerosos (xerez, cava, vermú)	1 copa (50 ml)	1	8
	1 vermú (100 ml)	2	16
	1 litro	20	160

**Tabla 1. Cálculo do consumo de alcohol en unidades e gramos**

Existen diferentes tipos de alcohol, algúns son perigosos e destrutivos. Por iso é importante distinguir entre uso e abuso.

- Uso: fai referencia a aquel consumo que, por producirlle cunha frecuencia mínima e en cantidades moderadas non lle reporta ó individuo consecuencias negativas (físicas, psicolóxicas ou sociais)
- Abuso: Aquel consumo que pode ter consecuencias adversas (agudas ou crónicas) para a persoa. O consumo de alcohol pode ser problemático para unha persoa cando se superan determinadas cantidades ou debido ás actividades que se realizan simultaneamente (condución de vehículos, manexo de máquinas perigosas ou pesadas, etc.) ou por determinadas características dos individuos (idade, embarazo, consumo de determinados medicamentos, problemas médicos, etc.)

Fonte: Pérez Rodríguez C. *et al.* (1999): *Prevención de consumo de alcohol y tabaco*. Pax. 36-37. Madrid: Ministerio Interior, Ministerio de Educación y Cultura e Ministerio de Sanidad y Consumo

- Embriaguez (A borracheira): é unha intoxicación alcohólica aguda
- Alcoholismo é unha enfermidade que consiste na dependencia patolóxica do alcohol. Segundo a OMS é un estado psíquico e habitualmente tamén físico, resultante de tomar alcohol, caracterizado por unha conducta e outras respostas que sempre inclúen compulsión por tomar alcohol de xeito continuo ou periódico, con obxecto de experimentar efectos psíquicos, ás veces para evitar molestias producidas pola súa ausencia, podendo estar presente ou non a tolerancia.

## 22 • ¿paga a pena?

- O abuso no consumo de bebidas alcohólicas ocasiona problemas de carácter individual e de carácter social. Repasa xornais e revistas e busca neles fotografías, titulares de prensa, recortes de noticias, ilustracións, etc...nas que se reflectan as seguintes situacións: (Pega cada recorte no lugar correspondente. No último recadro tes que escribir ti a frase)

O ABUSO DO ALCOHOL É PREXUDICIAL PARA A SAÚDE.

PODÉMOLO PASAR MOI BEN SEN CONSUMIR ALCOHOL

OS DEPORTISTAS NON CONSOMEN ALCOHOL

O ALCOHOL PROVOCA AS PELEXAS

OS NENOS E AS NENAS NON DEBEN BEBER ALCOHOL

AS MELLORES BEBIDAS PARA OS NENOS SON...

O ALCOHOL É A CAUSA DE MOITOS ACCIDENTES

**Obxectivos:**

- Actuar de modo crítico e reflexivo ante accións vinculadas ó consumo de alcohol.
- Analizar as distintas variables que inflúen no uso/abuso de alcohol.

**Orientacións para o/a docente:**

O alumnado deberá seleccionar en xornais e revistas, noticias, fotos..., que representen as distintas situacións que se describen nos recadros da actividade e pegalos.

O último recadro é libre, os alumnos e alumnas describirán a situación que desexen para proceder a buscar a imaxe ou noticia que a reflecta.



Imos escoitar, ó tempo que lemos a letra, unha canción de Estopa:



<p><b>Me siento tan vivo, pero tan enterrado,</b>  <b>ahora estoy huyendo</b>  <b>sobre un suelo mojado, mojado...</b>  <b>se parece a ti.</b></p> <p><b>Y que no me digan que vuelvo a estar borracho</b>  <b>sólo estoy dormido sobre el colchón más guarro,</b>  <b>tirado en la calle, cerca de tu barrio.</b></p> <p><b>Y ahora se pone a llover</b>  <b>vuelvo a mi cama de siempre</b>  <b>pero sigo estando</b>  <b>tan solo, tan solo, tan solo, tan solo</b>  <b>¿Dónde me voy a acoger?</b>  <b>Ahora vuelvo a reaccionar.</b>  <b>Se me cae el reloj encima</b>  <b>y no puedo aguantar más esta historia de miedo</b>  <b>¡Apaga la tele ya!</b></p> <p><b>He perdido el rumbo, la noción del tiempo</b>  <b>un callejón oscuro dibuja un entierro</b>  <b>¡Se ha muerto la luna!</b>  <b>¡Que se calle en viento!</b></p> <p><b>Una luz a lo lejos alumbra una figura</b>  <b>que parecía la gloria pero...</b>  <b>sólo era el camión de la basura</b>  <b>haciendo su ruta</b></p> <p><b>Todo sigue igual que ayer</b>  <b>las mismas caras de siempre</b>  <b>el mismo llanto que me hizo llorar tanto tiempo,</b>  <b>el mismo tiempo que perder</b>  <b>Parece una eternidad,</b>  <b>nunca acabo esta botella</b>  <b>porque sigue estando el fondo cada vez más lejos.</b>  <b>Siempre vuelvo a vomitar</b></p>	<p><b>y mi casa vuelve a arder</b>  <b>con todos mis trastos dentro</b>  <b>todos mis recuerdos</b>  <b>todas mis ilusiones</b>  <b>¡Toda mi vida!</b>  <b>vacía de sensaciones</b></p> <p><b>Y aquí se está cayendo el cielo</b>  <b>y no tengo a dónde ir</b>  <b>me duermo en cada esquina:</b>  <b>están hechas para mí,</b>  <b>ahora no te reconozco, no me acuerdo, no se,</b>  <b>lo siento, no puedo recordarlo todo</b>  <b>Y aquí se está cayendo el cielo</b>  <b>y no tengo a dónde ir</b>  <b>me duermo en cada esquina:</b>  <b>están hechas para mí,</b>  <b>ahora no te reconozco, no me acuerdo, no se,</b>  <b>lo siento, no puedo recordarlo todo</b>  <b>Y ahora se pone a llover</b>  <b>vuelvo a mi cama de siempre</b>  <b>pero sigo estando</b>  <b>tan solo, tan solo, tan solo, tan solo,</b>  <b>tan solo, tan solo,</b>  <b>[tan solo, tan solo.</b></p> <p><b>Y mi casa vuelve a arder</b>  <b>vuelvo a mi calle de siempre</b>  <b>pero sigo estando</b>  <b>tan solo, tan solo, tan solo, tan solo, tan solo,</b>  <b>tan solo, tan solo, tan solo.</b></p> <p><b>Tan solo, tan solo, tan solo, tan solo, tan solo.</b></p>
--	---

- No texto aparecen, ás veces de xeito metafórico, algunhas das consecuencias do abuso do alcohol. Imos subliñalas de xeito individual, en azul as de carácter físico, en negro as de carácter psicolóxico e en vermello as de carácter social. Despois repasa-rémolas entre todos os compañeiros e compañeiras da clase co fin de que non quede ningunha por citar.

Cando teñamos subliñadas todas as frases citadas, imos debater o significado das que consideremos máis importantes

**Objetivos:**

- Analizar as consecuencias físicas, psíquicas e sociais do consumo de alcohol
- ampliar os coñecementos do alumnado sobre as bebidas alcohólicas e os seus efectos e consecuencias

**Orientacións para o/a docente**

- **Consecuencias físicas** do consumo de alcohol que aparecen na canción:

*... solo estoy dormido sobre el colchón más guarro...*

*Siempre vuelvo a vomitar...*

*... me duermo en cada esquina...*

- **Consecuencias psíquicas** do consumo de alcohol que aparecen na canción:

*... me siento tan vivo, pero tan enterrado, ahora estoy huyendo sobre un suelo mojado...*

*He perdido el rumbo, la noción del tiempo un callejón oscuro dibuja un entierro...*

*... una luz a lo lejos alumbraba una figura que parecía la gloria pero... todo sigue igual que ayer las mismas caras de siempre el mismo llanto que me hizo llorar tanto tiempo...*

*... ahora no te reconozco, no me acuerdo, no se...*

*¡Toda mi vida! Vacía de sensaciones.*

- **Consecuencias sociais** do consumo de alcohol que aparecen na canción:

*Tirado en la calle...*

*Vuelvo a mi cama de siempre pero sigo estando tan solo, tan solo, tan solo, tan solo ¿Dónde me voy a acoger?...*

*...y mi casa vuelve a arder con todos mis trastos dentro todos mis recuerdos todas mis ilusiones*

B	20	1	8	2	4	5	6	6	11	8	2
E	6	7	6	13	2	19	6	8	10	2	1
B	20	16	7	6	16	4	4	11	1	16	2
E	6	15	12	1	16	14	2	4	11	1	16
C	4	11	7	6	16	14	6	1	16	6	1
O	1	3	11	12	10	3	1	1	1	1	1
N	16	1	16	1	1	1	1	1	1	1	1
M	10	2	7	2	2	2	2	2	2	2	2
O	1	9	2	1	1	1	1	1	1	1	1
D	7	6	12	14	11	3	2	4	11	1	16
E	6	8	2	16	4	11	2	2	2	2	2
R	8	2	7	15	2	4	11	1	1	1	16
A	2	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1
C	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
I	11	4	2	4	11	1	1	1	1	1	16
O	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1
N	16	6	16	4	11	2	2	2	2	2	2

É A TÚA RESPONSABILIDADE

- Intoxicación alcohólica aguda.
- Estado psicofísico caracterizado pola necesidade de consumir droga para suprimir un malestar físico ou psíquico.
- Uso ou consumo excesivo.
- Proceso de obtención dunha bebida alcohólica a partir dun froito ou dun gran (viño, cervexa,...)
- ...DE TRAFICO: Risco asociado ó abuso do alcohol.
- Enfermidade consciente na dependencia patolóxica do alcohol.
- Resposta para darlle a quen te convide ó consumo do alcohol.
- Típica bebida galega a base de augardente e azucre.
- Substancia que, administrada ó organismo, perturba as funcións psíquicas, prexudica a saúde e xera dependencia.
- Método de obtención de bebidas alcohólicas eliminando unha parte da auga de bebidas previamente fermentadas (vodka, xenebra, whisky...)
- Cando o corpo necesita consumir máis para conseguir as mesmas sensacións que antes obtiña con cantidades menores.
- Porcentaxe de alcohol nunha bebida.
- Órgano corporal no que se produce a transformación do alcohol.
- Malestar físico provocado polo exceso de bebida.
- ...ALCOHÓLICA: Embriaguez.
- A droga máis aceptada pola sociedade.
- SÍNDROME DE ...: Sensación que padece un adicto ás drogas tras un período sen poder consumir.

## SOLUCIÓN:

O	A	L	C	O	H	O	L	É	A	D	R	O	G	A	M	Á	I	S	A	C	E	P	T	A	D	A
P	Ó	L	A	S	O	C	I	E	D	A	D	E	É	U	N	D	E	P	R	E	S	O	R	D	O	
S	I	S	T	E	M	A	N	E	R	V	I	O	S	O	C	E	T	R	A	L	Q	U	E	I	N	F
L	Ú	E	N	O	C	E	R	E	B	R	O	P	R	O	D	U	C	I	N	D	O	I	N	H	I	
I	C	I	Ó	N	C	O	N	D	U	C	T	U	A	L	E	E	M	O	C	I	O	N	A	L		

**Obxectivos:**

- Aplicación práctica e lúdica dos conceptos sobre o alcohol que posúe o alumnado.

**Orientacións para o/a docente:**

Pártese da frase “bebe con moderación”, da columna central para que os/as alumnas completen as palabras todas elas relacionadas co alcohol, través das definicións achegadas.

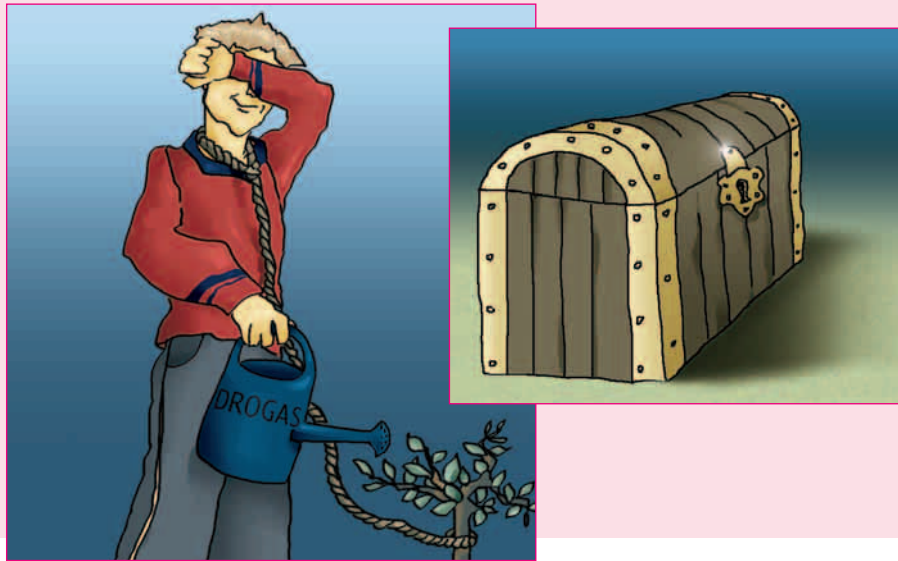
Unha vez rematadas, trasladarán cada letra ó seu número correspondente do dameiro, no que aparecerá unha vez completo o seguinte texto:

*O alcohol é a droga máis aceptada pola sociedade. É un depresor do sistema nervioso central, que inflúe no cerebro producindo inhibición conductual e emocional.*

Unha vez completada a actividade, podemos establecer un debate sobre o contido do texto, expresar opinións ou aclarar dúbidas sobre as definicións presentadas.

Unha actividade complementaria suxerida pode ser a busca de publicidade de bebidas alcohólicas e analizar as porcentaxes nas que aparece ou non o texto “bebe con moderación é a túa responsabilidade”

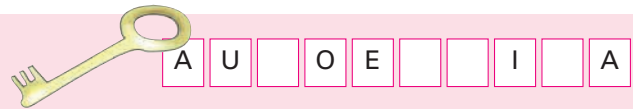




◆ Imos axudar a liberar este home das ataduras que o están a afo-  
gar. Para iso temos que conseguir as sete chaves que nos axu-  
darán a abrir o cofre e coller as tesoiras.

1

Cariño, respecto e estima por un mesmo.



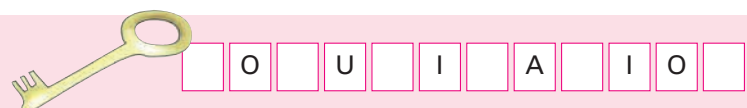
2

Actividade dun ser que mobiliza todas as  
súas forzas para vencer unha resistencia.



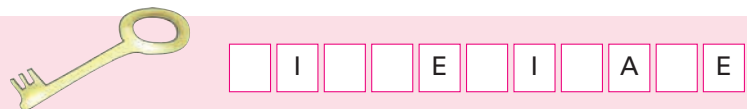
3

Acción e efecto de comunicar ou  
comunicarse.



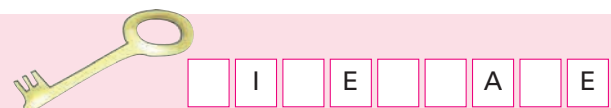
4

Calidade de sincero



5

Facultade pola que unha persoa decide  
atender determinacións exteriores e  
dentro das normas establecidas.



6

Resolución que se toma con respecto  
a unha cuestión.



7

Calidade de responsable.



**Obxectivos:**

- Desenvolver habilidades sociais básicas

**Orientacións para o/a docente:**

A actividade é un símil da atadura que supón a droga, canto máis medra a dependencia máis nos conduce ó aforcamento. Pero existen unha serie de competencias (chaves), que se se traballan levan ós drogodependentes a lograr abrir o cofre e romper as ataduras.

As competencias son:

- Autoestima
- Esfuerzo
- Comunicación
- Sinceridade
- Liberdade
- Decisión
- Responsabilidade

As habilidades sociais son comportamentos (o que facemos e o que dicimos) que mostramos na relación cos demais. Serven para afrontar e solucionar conflitos, mellorar o vínculo cos iguais, e para manter relacións sociais sentíndonos satisfeitos con nós mesmos.

Cada unha das chaves que abren o cofre significa algunha das competencias que teñen que traballar os drogodependentes para conseguir liberarse das ataduras que teñen coas drogas

1	Cariño, respecto e estima por un mesmo.	A U T O E S T I M A
2	Actividade dun ser que mobiliza todas as súas forzas para vencer unha resistencia.	E S F O R Z O
3	Acción e efecto de comunicar ou comunicarse.	C O M U N I C A C I Ó N
4	Calidade de sincero	S I N C E R I D A D E
5	Facultade pola que unha persoa decide atender determinacións exteriores e dentro das normas establecidas.	L I B E R D A D E
6	Resolución que se toma con respecto a unha cuestión.	D E C I S I Ó N
7	Calidade de responsable.	R E S P O N S A B I L I D A D E

Diversas institucións e multitude de colectivos teñen emprendido campañas publicitarias para convencer a ti e ós mozos e mozas coma ti de que non paga a pena caer nas redes do alcohol, do tabaco, da coca...Nós imos facer na aula a nosa propia campaña pero centrada na loita contra unha droga concreta: os porros.

- ❖ Xa viches algúns dos recursos empregados polos publicistas cando queren vender un produto. Nós temos que facer algo parecido, aínda que neste caso trátase de conseguir o obxectivo contrario: que non se consuma.

Para conseguilo temos que reflexionar en grupos de 3/4 compañeiros e compañeiras arredor seguinte esquema:

MEDIO QUE SE VAI EMPREGAR: CARTEIS		
OBXECTIVO: Que os nosos compañeiros e compañeiras non se inician no consumo		
CONTIDOS		
Información que hai que dar	Argumentos que hai que transmitir	Actitudes sociais que hai que propiciar

- ❖ Unha vez que teñades claro cada un dos aspectos anteriores, poderedes redactar os eslogans, deseñar e elaborar os carteis e poñervos en marcha para encher a aula.

¿Que necesidades información? Aquí vos damos algunha que vos pode resultar útil para a planificación da campaña

1. Como actúan las drogas



### Como actúan las drogas

La forma en que actúan las drogas es más complicada de lo que se cree.

- ☞ Unos piensan que: droga = adicción = muerte.
- ☞ Otros piensan que son inofensivas.

Las drogas se pueden clasificar según el efecto que causan en la actividad del Sistema Nervioso Central, (SNC), (cerebro y médula espinal), que rige el funcionamiento del organismo.

Clasificación:

- ESTIMULAN** el funcionamiento del SNC. Ejemplos: cocaína, anfetamina, cafeína...
- DEPRIMEN** el funcionamiento del SNC. Ejemplos: heroína, tranquilizantes, alcohol...
- ALTERAN** el funcionamiento del SNC. Ejemplos: cannabis, alucinógenos, drogas de síntesis, solventes...

4

### Cannabis

Es la droga ilegal más extendida y de fácil acceso. Muchas personas la han probado y algunos la consumen regularmente.

Nombres comunes: hachís, hierba, costó, grifa, goma, piedra...

Cannabis proviene de una palabra antigua griega de origen incierto. La sustancia más temprana que se identifica con la planta del cannabis proviene de algún lugar arqueológico de China en el 4.000 a.c.

La planta se conoce como "cannabis sativa", con un tallo fibroso y largas hojas puede crecer hasta 5 metros de altura.

El tallo produce una fibra fuerte que se puede utilizar en la fabricación de ropa, cuerda... Otros productos derivados del cannabis son los barnices y la pintura, fertilizantes y comida para pájaros. Otra razón que justifica su cultivo universal es su adaptabilidad a la mayoría de los climas.

El componente químico responsable de los efectos psicoactivos es el Delta 9 Tetrahydrocannabinol: THC.

Hay tres tipos principales de cannabis que provienen de diferentes partes de la planta.

**Marihuana.** Proviene de las hojas y flores secas de la planta. El tallo y los cogollos se pueden incluir en la mezcla los cuales generalmente se fuman en forma de cigarrillos hechos a mano. La marihuana normalmente contiene hasta un 8% de THC activo.

**Hachís.** Es una resina pegajosa que proviene de la parte superior de la planta y se comprime en bloques. Se suele utilizar en los cakes (pasteles) o en la preparación de otras comidas. Normalmente se mezcla con tabaco y se fuma. Es más fuerte que la marihuana y puede contener hasta un 15% de THC.

El **aceite de hachís** es la forma menos común del cannabis. Un líquido extraído de la resina es la forma más potente de la droga conteniendo hasta un 60% de THC.

Además, por ser ilegal, se suele vender como hachís el cannabis mezclado con sustancias de corte como son: estiércol, goma, alquitranes, leche condensada, clara de huevo, derivados de henna...



5

### Efectos

Altera la percepción del consumidor, disminuye las inhibiciones y produce la impresión de aliviar.

Los efectos del cannabis en el cuerpo de una persona varía de acuerdo a:

- ☞ el humor del individuo,
- ☞ la forma en que se consume la droga,
- ☞ la calidad de la droga,
- ☞ la cantidad de la dosis,
- ☞ las circunstancias,
- ☞ las expectativas del individuo,
- ☞ la experiencia previa del individuo.

Debido a las propiedades que tiene el cannabis en la alteración de la mente (psicotrópicos), sus efectos pueden estar fuertemente influenciados por estos factores.

Algunos de estos efectos son...

- ☞ reducción de la timidez,
- ☞ reducción de las inhibiciones,
- ☞ tendencia a la verbosidad.

Puede producirse un sentimiento de paz, armonía y bienestar. Después de un tiempo este puede desarrollarse en un estado de calma y reflexión.

No hay un control sobre cómo la droga puede alterar la percepción del consumidor, ya que hay gente que experimenta un estado extremadamente insatisfactorio.

Otros efectos inmediatos pueden ser:

- ☞ pérdida de la concentración,
- ☞ incremento de las pulsaciones y ritmo cardíaco,
- ☞ ojos rojos,
- ☞ pérdida de equilibrio,
- ☞ coordinación desacompañada.

Cuanto más alta es la dosis más intensos son estos efectos. Pueden producirse sentimientos de ansiedad y pánico.

6

### Riesgos

A causa de los efectos que produce en la memoria, pensamientos ilógicos, alteración en las habilidades motoras... es peligroso conducir, manejar maquinaria o tomar decisiones importantes.

Cuando el cannabis se consume, el THC pasa directamente a la corriente sanguínea a través de las paredes del estómago o intestino. Si es fumado el THC pasa a las paredes pulmonares y aumenta el riesgo de problemas respiratorios.

El cannabis no se recomienda mezclarlo con alcohol, ya que puede producir una bajada brusca de tensión, produciendo mareos e inestabilidad. Si esto ocurre hay algunas medidas que se pueden tomar: beber coca-cola, tomar el aire; y si no se recupera, llamar a una ambulancia.

### Cannabis y Ley

El cannabis es una droga ilegal. El tráfico puede conllevar de 3 a 9 años de prisión y una multa hasta del triple del valor de la sustancia incautada.

Su consumo o tenencia en lugares públicos está penado con una multa de 50.001 a 5.000.000 ptas.



7

**CANNABIS**

HACHÍS **+++** ➔ + THC = + Toxicidad (15%)  
*(resina y papel)*

MARIHUANA **+++** ➔ - THC = - Toxicidad (8%)  
*(flores, tallos y hojas)*

⋮  
↓

**LA SUSTANCIA DURA  
UNA SEMANA EN EL CEREBRO**

**¿Qué más estás fumando?**  
Estiércol, goma, alquitranes, leche condensada,  
clara de huevo, derivados de la henna...

**Hoja de Trabajo "B".**

**¿QUÉ BUSCAS?**

¡Pasarlo bien!  
¡Reírte de todo!  
Olvidar problemas.  
Quedar bien con la cuadrilla.  
¿Buscar algo diferente?  
Me tranquilizo.

**¿Qué PUEDES ENCONTRAR?**

Te cuesta respirar y el corazón te va a 100.  
Pierdes reflejos.  
Te aíslas.  
Te cuesta centrarte.



**¿ES VERDAD QUE...?"**

**...El cannabis causa deterioro en las funciones cerebrales.**  
Es verdad que se producen lapsos de memoria bajo los efectos del cannabis. Lo que no está claro es que se dé un deterioro permanente. Se han realizado varios estudios científicos con resultados contradictorios y por tanto no se puede afirmar o desmentir hasta la fecha sobre una base científica tal afirmación.

**...Fumar porros te lleva a consumir otras drogas.**  
No se puede afirmar que el fumar porros te lleve a consumir otras drogas. Tampoco se puede afirmar que el consumo de cannabis frente al consumo de otras drogas. El uso de heroína ha disminuido tanto en países donde el cannabis es ilegal como en otros donde está criminalizado.  
Aunque la subcultura de la droga incorpora muchas sustancias, entre ellas el cannabis, también hay muchos consumidores de cannabis que no usan otras drogas.

**...Fumar tabaco es peor que fumar porros para la salud de tus pulmones**  
Fumando marihuana se pueden ingerir más productos cancerígenos que fumando tabaco. También es cierto que al consumirse en menor cantidad y ser menos adictiva, el riesgo es menor.  
Mezclar la marihuana o el hachís con tabaco aumenta este efecto. Como el papel también es tóxico, si se fuma en pipa es menos perjudicial para la salud. Si se fuma, los filtros de cigarrillo evitan el paso de alquitranes a los pulmones.  
Comerla es menos dañino para los pulmones, pero en este caso aumenta el riesgo de no controlar los efectos, al no poder controlar la dosis.

**...El cannabis es inofensivo.**  
No se ha probado el efecto del cannabis sobre el sistema inmune. Lo que sí se sabe es que el fumar cannabis aumenta la probabilidad de padecer enfermedades respiratorias crónicas.  
También puede producir un aumento de peso. Los metabolitos del THC se acumulan en los tejidos grasos del organismo y tardan mucho tiempo en eliminarse. Por eso, aunque se deje de fumar hoy, se detecta en análisis de sangre y orina semanas y hasta meses después.



**...Fumar marihuana es mejor que fumar hachís.**  
La marihuana se obtiene directamente de la planta, sin apenas transformaciones, por lo que es más difícil de adulterar, aunque puede haber presencia de pesticidas usados durante el cultivo y hongos debidos al proceso de secado. Sin embargo, el hachís, además de estos problemas, suele estar adulterado desde el origen. Aunque la adulteración puede consistir en materias vegetales más o menos inofensivas, hoy en día seguimos sin saber con certeza qué productos se usan. Además, el hachís marroquí que se encuentra en el mercado, suele provenir de plantas secadas al sol, lo que provoca la degradación del THC, convirtiéndolo en cannabidiol (CBD), una sustancia que provoca somnolencia. Por eso los porros de hachís suelen dar más sueño que los de marihuana.



**Obxectivos:**

- Estimular a imaxinación, a creatividade e a capacidade de iniciativa
- Propiciar actitudes responsables
- Previr a curiosidade antes do inicio do consumo de cannabis

**Orientacións para o/a docente:**

A actividade consiste en que os alumnos e alumnas deseñen unha campaña co obxectivo de que os compañeiros/as non se inicien no consumo de cannabis. Agruparánse en grupos de tres ou catro, e procederán a deseñar carteis, para o que se valerán da información achegada ou doutra que podan conseguir.

**CONTIDOS BÁSICOS CAMPAÑAS DE PREVENCIÓN ESPECÍFICA****1. Información:**

- Xeral sobre toxicomanías.
- Sobre resituación problema na súas verdadeiras dimensións.
- Sobre actitudes persoais fronte a:
  - Posibles consumidores
    - Diálogo/Comunicación
    - Non obsesión
    - Importancia como modelo
    - Importancia fomento de actividades
    - Etc.
  - Consumidores
    - Solidariedade
    - Equilibrio confianza/intransixencia
    - Importancia como modelo
    - Etc.
  - Ex-consumidores
    - Solidariedade
    - Equilibrio confianza/intransixencia
    - Importancia como modelo
    - Importancia ocupación actividades
    - Etc.
  - Sobre recursos asistenciais
    - Consumidores
    - Ex-consumidores

- Potenciación demanda información

**2. Argumentos que se van transmitir**

- Para deixar de consumir/para non abusar do consumo
  - Molestias e consecuencias nocivas a terceiros
  - Reencontro co pracer
  - Control da substancia e non viceversa
  - Recuperación da liberdade
  - Deixar de ser manipulado
  - Os efectos nocivos (a partir de fontes médicas)
  - Etc.
- Para non recaer
  - Importancia 1ª vez (1ª vez non é volver empezar)
  - Recuperación da liberdade
  - Potenciación valores recuperados gracias á abstinencia
  - Recordatorio de consecuencias persoais consumo
  - Etc.
- **3. Actitudes sociais**
  - Non discriminación
    - Non agravar problemas drogadictos
    - Facilitar recuperación
  - Resucitación do problema das drogas ás súas verdadeiras dimensións
    - Incoherencia drogas legais/ilegais

Fonte: Mata, F. e outros: *La publicidad también te invita a vivir sin drogas*. Grup Igía. Barcelona 1989.



Os seus derivados máis consumidos actualmente son o haxix e a marihuana. En España consómese principalmente haxix, procedente na súa maioría dos cultivos do norte de Marrocos, do val de Ketamia, na rexión do Rif.

O haxix elabórase a partir da resina almacenada ata formar unha pasta compacta de cor marrón cun aspecto que recorda o chocolate. A súa concentración de THC é superior á da marihuana polo que a súa toxicidade potencial é maior.

A marihuana elabórase a partir da trituración de flores, follas e tallos secos. Ámbolos preparados se consomen fumados nun cigarro leado con tabaco rubio, e as súas denominacións máis usuais son: *porro, canuto, peta, joint...*

No ano 2000 incautáronse en España 474.504 kg. de haxix.

### **EFECTOS**

Ó se consumir fumando, é facilmente absorbido polos pulmóns, polo que chega ó cerebro con rapidez. En poucos minutos empezan a se manifestar os seus efectos, que poden durar entre 2 e 3 horas.

#### **Efectos psicolóxicos**

Inevitablemente mestúranse reaccións buscadas polo consumidor con respostas indesexadas. Os efectos máis frecuentes son:

- Relaxación
- Desinhibición
- Hilaridade
- Sensación de lentitude no paso do tempo
- Somnolencia
- Alteracións sensoriais
- Dificultade no exercicio de funcións complexas:
  - Expresarse con claridade
  - Memoria inmediata
  - Capacidade de concentración
  - Procesos de aprendizaxe

#### **Efectos fisiolóxicos**

Tralo consumo de cannabis pódense dar diversas reaccións orgánicas; as máis frecuentes son as seguintes:

- Aumento do apetito
- Secura da boca
- Ollos brillantes e arroibados
- Taquicardia
- Sudoración
- Somnolencia
- Descoordinación de movementos

#### **Riscos**

Os riscos asociados ó consumo de derivados do cannabis explícanse tanto polas peculiaridades do seu principal principio activo, o THC, coma polo feito de que se consuma habitualmente fumado.

### No plano psicolóxico

O THC é particularmente soluble en aceite, polo que tende a se concentrar nos tecidos graxos do organismo, como é o caso do cerebro. Ten unha vida media dunha semana polo que ós sete días do seu consumo aínda se mantén sen eliminar o 50% do principio activo, favorecendo a súa acumulación cando o consumo é regular. Como consecuencia deste proceso existen algúns riscos que cómpre considerar:

- O consumo diario de haxix pode ralentizar o funcionamento psicolóxico do usuario, entorpecendo as súas funcións superiores relacionadas coa aprendizaxe, a concentración e a memoria.
- O mesmo cómpre dicir da execución de tarefas complexas que requiran lucidez mental e coordinación psicomotora, como poden ser conducir un vehículo de motor, tomar decisións ou subir a unha estada.
- Pódense dar reaccións agudas de pánico e ansiedade.
- En persoas predispostas, pode favorecer o desencadeamento de trastornos psiquiátricos de tipo esquizofrénico.

### No plano psicolóxico

En primeiro lugar, hai que ter en conta que os derivados do cannabis se consomen fumados (cunha pauta de inhalación profunda, sen filtro, con retención pulmonar do fume e apurando o cigarro ó máximo), polo que o uso habitual pode reforzar os riscos asociados ó consumo de tabaco, favorecendo a aparición de alteracións de diversa natureza. Entre as principais consecuencias do seu uso cómpre citar:

- Respiratorios: tose crónica e bronquite en consumidores habituais de doses elevadas.
- Cardiovasculares: empeoramento de síntomas en persoas que padezan hipertensión ou insuficiencia cardíaca.
- Sistema endócrino: altera as hormonas responsables do sistema reproductor e da maduración sexual.
- Sistema inmunitario: o uso crónico do cannabis reduce a actividade deste sistema.
- Os riscos derivados do consumo das diversas drogas non se poden illar do xeito en que son habitualmente consumidas. No caso do haxix, a pauta máis frecuente é o seu consumo combinado con alcohol, co que os efectos se multiplican, podendo favorecer a aparición de lipotimias.

### ALGÚNS DATOS

O cannabis segue a ser a droga ilegal máis consumida en España e o conxunto dos países da Unión Europea. O 19,5% da poboación española de entre 15 e 65 anos probouno nalgunha ocasión. Unha porcentaxe que sobe a case un de cada tres (28,2%) se nos centramos na banda de 15-29 anos.

Do total da poboación, o 4,2% consumírono durante o último mes, no que poderíamos chamar un consumo regular. Unha pauta seguida polo 8,6% dos mozos de 15-29 anos.

## Consumo de cannabis. España. 1999

	15-65 anos	15-29 anos
Algunha vez	19,5%	28,2%
Últimos 12 meses	6,8%	14,0%
Últimos 30 días	4,2%	8,6%
Diario últimos 12 meses	1,1%	2,0%

Fonte: DGPNSD. Observatorio Español sobre Drogas (OED)

Aínda que, en xeral, no consumo de drogas ilegais a proporción de homes é claramente superior á das mulleres, no caso do cannabis esa diferenza vaise acurtando. De feito, na banda de 15-17 anos, a porcentaxe dos que o probaron é superior entre as mozas (21,6%) ca entre os mozos (21,1%). A estas idades o consumo máis ou menos regular (último mes) iguálase entre mozas (7,8%) e mozos (8%).

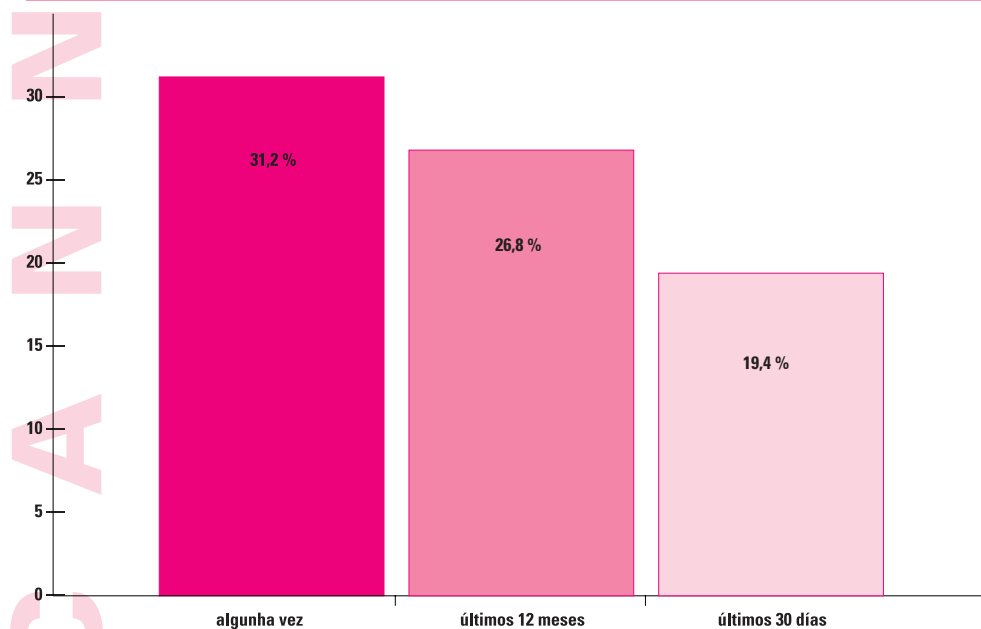
Respecto a anos anteriores, esta pauta de consumo descende entre mozos e aumenta entre as mozas.

O maior consumo regular dáse na banda de idade de 20-24 anos, cun 11,5% do total (14,7% dos mozos e 8,2% das mozas).

Consomen haxix habitualmente (1-2 días por semana) 280.000 persoas, cun descenso dos mozos nos últimos anos e un aumento das mozas. O consumo diario reduciuse, malia ter aumentado entre as mozas.

Se nos centramos nos estudantes de 14-18 anos, encontramos os seguintes datos:

## Consumo de cannabis. España. 2000 (Poboación escolar 14-18 anos)



Fonte: DGPNSD. Observatorio Español sobre Drogas (OED)

Nas tres categorías (algunha vez, últimos 12 meses, últimos 30 días) produciuse un aumento desde 1994. Para este colectivo, a idade de inicio sitúase nos 14,8 anos.

Do total de persoas en tratamento por problemas relacionados co consumo de drogas en 1999, o 5,3% fórono polo seu consumo de derivados do cannabis, o que representa un total de 2.825 persoas, cunha idade media de 23,9 anos.

Dos 2.141 episodios de urxencia motivados polas drogas durante 1999, 257 foron debidos ó consumo de cannabis, o 12,2% dos casos.

### ¿QUE DI A LEI?

Como acontece coas demais drogas, o consumo de cannabis "en lugares, vías, establecementos ou transportes públicos, así como a posesión ilícita, malia non estar destinada ó tráfico" está recollido na Lei sobre protección da seguridade cidadá como "infracción grave". Pode, por tal consideración, ser sancionado con multa de entre 50.000 e 5.000.000 de ptas (300,51 e 30.050,61 euros).

Prevese a posibilidade de suspender as sancións "se o infractor se somete a un tratamento de deshabitación nun centro ou servicio debidamente acreditado, na forma e polo tempo que regulamentariamente se determine".

O Código penal español non fai referencia ó consumo de drogas, nin público nin privado. Prevé unicamente aquelas condutas relacionadas coa comercialización das drogas e coa seguridade vial.

En interpretación do Código penal, os tribunais de xustiza non consideran o cannabis dentro das "drogas que causan grave dano á saúde". Por tal motivo, a pena mínima para os que o cultiven, elaboren, trafiquen, promovan, favorezan ou faciliten o seu consumo, ou o posúan con tales fins, será dun a varios anos en prisión, e a multa do tanto ó duplo do valor da droga.

Respecto á conducción de vehículos de motor, o Código penal establece unha pena de arresto de oito a doce fins de semana ou multa de tres a oito meses, así como privación do dereito a conducir dun a catro anos, para quen conduza un vehículo de motor ou ciclomotor baixo a influencia de calquera tipo de droga.

Fonte: EDEX, Melero, JC e Pérez Arróspide, J.A. (2001): Drogas + información. Riesgos. Tu guía. DGPND. Ministerio do Interior. Madrid. Imprenta BOE, páx. 22-27.

- Le a carta que unha moza lle escribiu ó director do xornal *El País*

<p><b>Humo</b></p> <p>No entiendo cómo se hizo popular aquello de “dame el humo de tu boca, que a mí me vuelves loca”, cuando a mí me da asco tener que respirar humos ajenos en todas partes. Soy una chica joven y no fumo. Una excepción, supongo, porque, cada vez que me</p>	<p>reúno con personas de mi edad, es como si fumara. La ropa, el pelo, yo creo que hasta mi aliento, huelen a tabaco. También soy rara porque no abuso del alcohol, y muchos de mis amigos, sí. Quizás la solución sea cambiar de amigos, pero no lo veo tan fácil. Incluso los que se dicen deportistas y amantes del aire libre caen en esto. Me da pena que la gente joven, en vez de cuidarse, se haga daño a sí misma y a los demás. Como si la salud no importara.— <b>Macarena Rasero.</b> Madrid.</p>
---	---

- Únete a outros tres ou catro compañeiros e compañeiras e comentade a carta. Por certo: ¿onde se xuntan os mozos e mozas na túa cidade ou vila?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Que fan para divertirse?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Obxectivos:**

- Analizar as actividades de ocio e tempo libre do alumnado.
- Fomentar alternativas saudables para o lecer

**Orientacións para o/a docente:**

A partir da análise das actividades que realizan os mozos e as mozas no tempo libre, debateremos sobre as máis e as menos saudables, e as alternativas ante elas.

Ante o excesivo consumo de alcohol entre os/as mozos e dun problema tan actual como é a “cultura do botellón”, a actividade tenta que o alumnado debata sobre o qué para moitas persoas é a principal causa do problema: a falta de novos recursos de ocio para a xuventude, programas de ocio para os fins de semana: cursos, deportes, xogos, actividades culturais, así como diversas instalacións para reunirse e divertirse.

Como actividade complementaria podemos utilizar o cadro “destino del gasto de los gallegos entre 16 y 30 años ” do artigo: *los jóvenes gallegos se gastan casi cinco veces más en copas que en adquirir cultura*, para propiciar un debate sobre o tema.



Fonte: La Voz de Galicia, domingo 27 de xaneiro de 2002

Esta actividade dá pé para iniciar un debate sobre o chamado “botellón”, ou uso excesivo de alcohol nas rúas polos xoves especialmente os fins de semana, que se está a converter nun problema de orde pública: ruídos nocturnos, sucidade. ¿Debería prohibirse ou non? ¿Como conxugar os dereitos e as liberdades de todos os/as implicados: o dereito á diversión e o dereito ó descanso.

Debaterán primeiro en grupos de 4-5 alumnos para poñer en común en gran grupo as conclusións.

Achegamos unha serie de artigos de opinión que apareceron nos xornais, que podemos dar ós grupos para que lean, valoren e mostren a conformidade ou non con eles.

## ► A TRES BANDAS. EL «BOTELLÓN», PROHIBIR O EDUCAR

### EL PROBLEMA SOBREVIVE

JORGÉ CASANOVA

El problema no está en el botellón. Ni en las pastillas. El problema está en las condiciones que llevan a un número cada vez mayor de adolescentes a abrazarse a los paraísos artificiales como una vía de evasión. Tal vez porque sus padres no les escuchan, porque no tienen tiempo y, a lo mejor, ni ganas. Tal vez porque realmente no pueden con el nivel de exigencia que crece día a día y les obliga a demostrar cotidianamente su valía. Una reválida diaria. Tal vez porque se dejan llevar por los modelos sociales de ejecutivo y licorera...

Seguramente, la medida *antibotellón* generará algún resultado, pero no modifica ni un ápice el problema. Y los que quieran beber, seguirán bebiendo. Está bien echarse colonia, pero antes hay que lavarse.

### NO FUNCIONA, PERO ES NECESARIO

LUIS VENTOSO

La vida es un regate entre prohibiciones. Está prohibido pisarle a más de 120 (y sólo lo cumplimos si nos revienta un manguito). Está prohibido el *costo* (y en los garitos sigue oliendo a algo más que Ducados). Estuvo prohibido el nudismo, y en Baroña no existía el bañador. Nos dijeron de niños que con determinadas prácticas nos quedaríamos ciegos, y aquí estamos, miopes, pero aguantando. Existió la Ley Seca, y USA brindó por ella.

Resumen: prohibir de cuajo lo que arraiga en la sociedad rara vez funciona. Pero de ahí al «prohibido prohibir» del 68 va un trecho. El botellón molesta a los vecinos, emporcalla las calles y golpea la salud de los rapaces. Funcione o no la coerción, el Estado debe aplicarla.

### EDUCAR PARA NO PROHIBIR

CARLOS AGULLÓ

La precocidad en el consumo alcohólico no la estrenó la generación del botellón. En un país dado a la fiesta, al descuido y a la exageración hasta era frecuente mojar en anís el chupete del niño. O se pone simpático o se duerme, dos opciones válidas para regocijo de reuniones sobradamente encharcadas en vinos y licores.

¿Beben más los chavales de hoy? ¿Empiezan antes? Desde luego lo que hacen es más ruido cuando liban en plazas y soporales. Claro que hay que educar: para que uno sepa qué riesgos corre cuando cada sábado se pone ciego; para que pueda elegir en qué emplea su tiempo de ocio. Y, por si no es suficiente, habrá que prohibir que a nadie se le obligue a participar en las fiestas ajenas.

## PROHIBIR Y...

Hasta hace bien poco tiempo, cuando dolía una muela, en silla de barbero o en sillón más moderno, alguien tiraba de la tenaza y muela fuera; cuando los niños estaban con anginas inflamadas, no había amígdalas que perdurasen; o cuando un edificio iba tomando lustre por el paso del tiempo, no se cejaba hasta admitir que lo ideal era hincar la piqueta y sustituirlo por uno novedoso.

Con ese mismo afán, de conformar una nueva realidad, el ministro del Interior acaba de descubrir los males de la juventud —ruidos nocturnos insoportables para los que viven cerca de los bares de copas, consumo excesivo de alcohol en la calle (también en lugares privados y discotecas) con la moda de litronas/botellón— y con la fe del converso y/o iluminado reformador social, como si se tratase de barbero-dentista, se ha afirmado con el anuncio de una ley semiseca de rompe y rasga. No está mal, pero...

Nadie puede estar en desacuerdo con el diagnóstico del ministro y más. Los ruidos nocturnos son un sinvivir para quienes los sufren. El alcohol inadecuado, en todos, y en especial en los jóvenes, es dañino. Las drogas de diseño que se venden en algunas discotecas nocturnas —¿por qué?—, son un peligro. Pero no está de más recordar que el alcohol no es mejor si se consume en establecimientos públicos, sin perjuicio de que además, por el

precio de las consumiciones una parte muy significativa de los jóvenes no pueda acceder a ellos. Curiosamente esta moda del consumo en la calle, del consumo en pandilla, con compra de bebidas a granel, ha igualado, como nunca había ocurrido, las formas de diversión de los jóvenes.

Pues bien, imaginemos que ya tenemos la ley. Ahora toca hacerla cumplir y sancionar administrativamente a los jóvenes del consumo callejero. A miles y miles; abrirles expedientes administrativos y cobrarles las multas o imponerles trabajos sociales ¡qué quimera! No me imagino a un ministro con sentido común pensar que esa, así de fácil, es la solución. El prohibir está bien, pero si se hace sin ofrecer alternativas no servirá para mucho y expresa nuestra incapacidad para crear o imaginar espacios de esparcimiento para los jóvenes en los que se sientan a gusto. En la sociedad a la que pertenecemos, y de la que en muchas cosas nos sentimos orgullosos, no hay lugares ni formas de ocio, de disfrute, de cultura para los jóvenes que no sean a base de gastar dinero. El sistema educativo público cumple con 5 horas lectivas diarias y abandona a los escolares a su suerte el resto del tiempo, al no ser de incumbencia... Es ahí, y no sólo en la represión sin más, donde se debe agudizar el ingenio y buscar las soluciones. El resto son discursos incompletos aunque políticamente sean correctos.



## UNA FORMA DE AUTISMO

El botellón es una escuela de zombies ante la que el Gobierno actúa como si jamás hubiera bebido, y la oposición como si hubiera bebido demasiado. Gaspar Llamazares, coordinador de IU, entiende que la prohibición de consumir alcohol por la calle sólo llevaría a «clandestinizar» su consumo, y uno se pregunta de que botellón habrá sacado ese verbo. Más amplio de miras, Zapatero promete un Ministerio para el Diálogo con la Juventud, abriendo un cauce de esperanza a cuantos maltratados y maltratadas suspiran por un Ministerio de las Cuestiones Domésticas. Julio del Valle, presidente del Consejo de la Juventud, proclama los «valores positivos» del botellón, por ejemplo: «la utilización de la calle como lugar de encuentro y de socialización frente al ocio de los bares, que es impuesto». Todo un poema.

El caso es que la gente comienza a beber a los 13 años, y la cuarta parte de las muertes entre los 15 y los 29 años en Europa está directa o indirectamente relacionada con el alcohol. Algunos cráneos privilegiados estiman, sin embargo, que el botellón tiene que ver con la *basurización del trabajo* y la falta de *ocios alternativos* o de *alternativas de ocio*. Estos expertos en inventar palabras y conceptos ante cualquier tipo de cuestión deberían señalar donde y cuando fue el trabajo una fuente de riqueza y bienestar para el trabajador juvenil, y explicar por qué el botellón es un fenómeno urbano y no agrario, cuando no parece que el agro sea un panorama rico en ocios y pletórico en alternativas.

Quizá el botellón dio comienzo el día en que se decidió que había que dejar que el niño se realizara, para lo que era muy conveniente que el padre fuera su amigo. Los padres quedaron, así, en el brete de una amistad sin otra razón que el chantaje sentimental y afectivo, y el niño entró en la condena de crecer a su voluntad y libre albedrío, en la inopia de todo lo que fuera una experiencia de riesgo y de peligro. Liberado de toda percepción del carácter hostil de la realidad, y huero de toda noción de autoridad, el niño se hizo a sí mismo en el reino del autismo. Y eso es el botellón, en el mejor de los casos: una forma autista de hacerse a sí mismo. Y, en el peor, una manera insana y probablemente psicótica de dar la lata.

De los muchos problemas con los que se encuentra una sociedad viva, por su permanente *modernización* o actualización de hábitos y costumbres en todos sus campos, no cabe la menor duda de que el consumo de alcohol excesivo entre los jóvenes, incluyendo a los menores de edad, en lugares públicos, no ya pubs o discotecas, sino en calles o plazas, se ha convertido en un tema de debate permanente en hogares, colegios, entre amigos o sectores sociales, y que hay que poner en sus justos términos si queremos conseguir la solución *menos mala* para tantos disgustos y enfrentamientos como los que provoca en el entorno familiar y social en el que vivimos.

Desde luego si hay algo en lo que coincidiremos jóvenes y mayores, de manera individual o colectiva, es en la necesidad de respetar los derechos y libertades de todos, para lo que nos encontramos con un principio básico de obligado cumplimiento en toda sociedad democrática, cual es el de saber que nuestra libertad termina donde empieza la de los demás; que tenemos todo el derecho a divertirnos y, quien quiera descansar, tiene todo el derecho a hacerlo y, para ello, hay que buscar el punto de encuentro que haga compatible la convivencia.

Todos coincidiremos también en que la solución al problema no es la contundente intervención policial contra los jóvenes. Por ello resulta importante que las licencias de los establecimientos se encuentren al día, que efectivamente las tengan para la actividad que desarrollan, que estas cuestiones sean controladas por la Administración correspondiente, que quienes no cumplan sean sancionados con contundencia y, desde mi punto de vista, que los horarios de apertura sean revisados porque no parece lo normal que a las cinco o seis de la madrugada puedan estar cerrando establecimientos que alumbran la apertura de otros similares, con el único propósito de dar continuidad a una irracional *movida nocturna*.

Tenemos, pues, puntos de partida coincidentes, al menos una mayoría de la población; de ahí la importancia del congreso *Jóvenes,*

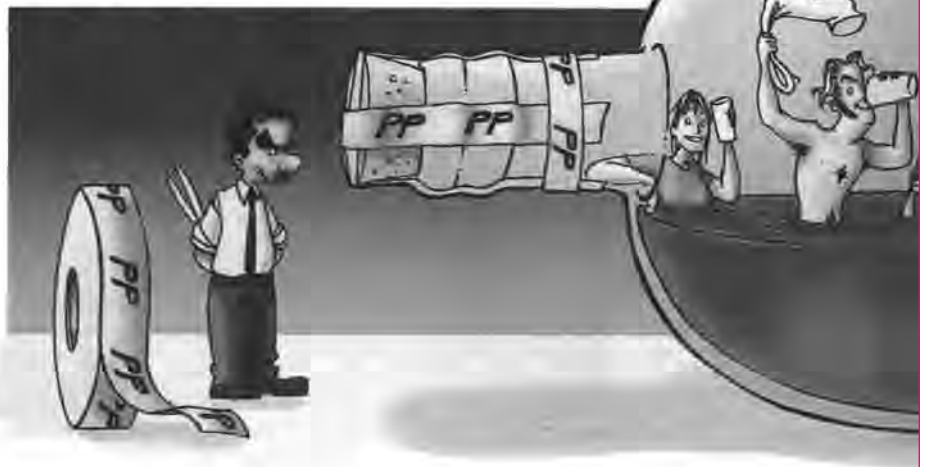
*noche y alcohol* que se ha celebrado en Madrid. Es fundamental que, con las premisas de las que partimos, exista un auténtico debate desde la familia hasta los poderes del Estado, que cual *think tank* conduzca a buscar soluciones razonables a un problema real.

Creo conveniente referir unas cifras que situarán *el problema* en sus justos términos: el 58% de los jóvenes entre 14 y 18 años consume habitualmente alcohol. El 43% lo hace exclusivamente los fines de semana, mientras que un 15% bebe tanto en días laborales como en fines de semana. El 11,8% de estos jóvenes realizan consumos abusivos de alcohol durante el fin de semana. Si pasamos a un intervalo de edad superior (20-24 años), estos consumos abusivos alcanzan el 16,20 por ciento.

Si hay un dato realmente preocupante es el de que los jóvenes empiezan a beber muy pronto: a los 13,6 años como media y a hacerlo semanalmente entre los 14 y 15 años. No acaba aquí la incidencia directa de esta *movida nocturna*, puesto que, según una encuesta del Observatorio Español sobre Drogas, se constata una intensa asociación entre los consumos de alcohol y otras drogas. Los bebedores ocasionales son en el 42% de los casos fumadores y en un 35% consumidores de cannabis. Si a ello añadimos que, según la Encuesta Escolar del 2000, alrededor de un 30% de los jóvenes de 18 años reconoce haber conducido bajo los efectos del alcohol o haber sido pasajero de vehículos conducidos por alguien en esa misma situación, o que un 40% de los escolares encuestados, entre 14 y 18 años, declara haberse emborrachado alguna vez en su vida y un 20% en el último mes, o que uno de cada dos, entre los mismos 14 y 18 años, sale por la noche todos los fines de semana y más de la mitad regresa a partir de las dos de la madrugada, tenemos un *cocktail explosivo* capaz de destrozar familias, segar vidas blancas y, probablemente, arruinar futuros que podrían ser, cuando menos, prometedores. Y uno se pregunta, ¿en qué piensan muchos padres?, ¿a qué esperan?, ¿a que solamente el Estado, la autonomía o los ayuntamientos les

resuelvan algo que, al parecer, ni les importa ni les merece la más mínima reflexión, o cuando menos, lo dan como una batalla perdida?

Como en todo, no existen *magias* capaces de dar la solución definitiva y que a todos contente. Desde el Gobierno se han propuesto una serie de iniciativas y debates que, al margen de ser criticados, deberían tener su contrapunto o, por lo menos, su alternativa debatible. Esas medidas propuestas por el Gobierno, de carácter informativo en primer lugar, para que los jóvenes conozcan los riesgos asociados al consumo del alcohol, de carácter educativo, dirigidas a jóvenes, padres, profesores y otros mediadores sociales, de alternativas de ocio saludable en fin de semana, mediante la utilización de espacios deportivos y culturales comunitarios, como ya se ha puesto en práctica, precisamente en algún ayuntamiento gallego y con cierto éxito y, por supuesto, medidas de carácter normativo, encaminadas a proteger al conjunto de la población y, especialmente, a los adolescentes y jóvenes, prohibiendo la venta de alcohol a menores de edad, revisando la posibilidad del consumo de alcohol en las calles, restringiendo la publicidad y promoción de bebidas alcohólicas, etcétera, todas ellas muy criticables, pero que están encima de la mesa y, ahora, cuando se inicie el debate donde corresponde, en los órganos democráticos representativos, Cortes Generales, parlamentos autonómicos, ayuntamientos, todos ellos con capacidad normativa y sancionadora, no hagamos demagogia con una cuestión que a todos nos preocupa, a todos nos alcanza o puede alcanzarnos en algún momento de nuestras vidas, y de la que en gran medida depende el futuro de toda una generación merecedora de recoger el testigo del futuro, por lo menos, con un nivel de convivencia en paz y democracia como el que nos corresponde.





## OCIO Y PÉRDIDA DE LIBERTAD

Se me pide una valoración del ya manido tema del *Botellón*, en el marco de un planteamiento multidisciplinar y como psiquiatra abordaré el tema de forma psicobiológica y, por tanto, sin duda invadiré el campo de otros especialistas, por lo que anticipadamente pido disculpas.

En principio, destacaré el enfoque toxicológico del *botellón*, como una ingesta masiva de etanol de forma brusca, generalmente enmascarada con una bebida carbonatada que ayuda a una mejor disolución y por tanto a una más rápida absorción, lo que facilita una mayor deshidratación y disglucosis en un cerebro en edad de desarrollo y por tanto un daño mayor. El que sea de forma esporádica contribuye a empeorar lo antes descrito.

Y tendremos que contar también con el riesgo añadido de la adicción, dado que el etanol, sin duda, cumple criterios de desarrollar tolerancia y modificar conductas con evidente potencial adictivo. Además al rebajar e incluso eliminar el autocontrol, es un factor facilitador de entrada a otras sustancias aún más adictivas y tóxicas como las llamadas drogas mayores.

En conversaciones con otros especialistas, lo que preocupa psicopatológicamente además de la ingesta, y la cantidad de alcohol consumida, es también la forma y situación de cómo ocupa el ocio el adolescente, con o sin *botellón*. Esa forma gregaria y masificada de divertirse, típicamente unificada y de forma clara sociopatológica dirigida. Siempre es común el razonamiento «hago lo que hacen todos», «salgo porque salen todos», «es la hora en la que están todos», etc. La misma hora, el mismo sitio, los mismos comportamientos..., es decir un condicionamiento de grupo con total pérdida de la individualidad, privación completa de la libertad y conductas inducidas, donde el tóxico es el fin y el objeto, y no un medio.

¿Qué se consigue con esto? Evidentemente lo que se busca: masificación y anestesia química, es decir: no pensar, no profundizar y sobre todo una comunicación superficial, incluso unas relaciones íntimas devaluadas, donde prima la inmediatez y la incomunicación. Y para lograrlo, el modo más cómodo, rápido y barato es el *botellón*. Por supuesto y por fortuna no todos nuestros adolescentes están en ese submundo.

¿Pero por qué se llega a esta situación? Esto es lo realmente importante si queremos buscar una solución. En todos los foros psiquiátricos llevamos años observando una importante dejación de responsabilidades por parte de los padres en la educación de los hijos, dejación siempre enmascarada en tópicos por todos conocidos: «no quiero que a mi hijo le falte nada», «no quiero que sufra», «al chico no se le puede castigar», «que no se traumatice», etc. Como consecuencia obtendremos un desarrollo de la personalidad con baja resistencia a la frustración, al dolor y al sufrimiento, ausencia en la formación, de códigos, valores, normas, y no aceptación de críticas y búsqueda del placer a través de la inmediatez y la evitación de dolor.

Como vemos, esta conducta sobreprotectora del «todo fácil», «todo de regalo», «todo hecho», impide un desarrollo global del individuo con una pérdida de creatividad, de imaginación, de libertad, de capacidad de elegir y discernir, de forma individual o compartida, la ocupación del propio ocio. Aunque no todos los padres están englobados en estas conductas, sí son lo suficientemente frecuentes como para tener que valorarlas dentro del análisis de este problema.

Estos padres, cuando la conducta del hijo se desadapta y comienzan los fracasos y problemas, no aceptan su falta de responsabilidad en la educación de sus hijos, trasladando toda la culpa a los profesores, colegios, sistema educativo, las compañías, etc. en los que pondrá el mal, sin reconocer la propia culpa.

Si la desadaptación y desajuste de la conducta de sus hijos progresa se recurrirá a un segundo escalón, psicologizando o psiquiatrizando al chico y en este límite de autojustificación, casi perversa, los psiquiatras hemos visto con frecuencia a padres que hubieran preferido aceptar una enfermedad mental en sus hijos antes de tener que aceptar su fracaso educacional, cuando se les evidencia que es la falta de normas, de códigos y valores, y no una enfermedad la causa del desajuste de la conducta de sus hijos.

Socialmente se plantean hoy, desde diferentes ámbitos, medidas correctoras, casi todas ya existentes y no aplicadas (limitaciones horarias y de zonas, prohibición o limitación de ventas, de ingesta pública, movidas alternativas, cursos informativos...) y siempre con la terna polémica de nuestra clase política de utilizar ideologizando y politizando un tema técnico socio sanitario. A mi criterio, cualquier medida que mejore la calidad de la salud de nuestros adolescentes (por cierto cada vez más escasos) será siempre bienvenida.

Pero sospecho una total falta de eficacia, si no se comienza por aceptar que la educación empieza en casa, que los padres son los pilares educativos y que tomar una actitud responsable en la educación de sus hijos supone saber que enseñar a sufrir es fortalecer, que enseñar a buscar y no dar es prosperar, que el no conseguir siempre desarrolla la tolerancia, que la necesidad desarrolla la creatividad y la imaginación, que corregir y limitar ayuda a superar barreras... En fin, que decir no es tan importante como decir sí.

Desde aquí empezaremos a ganar la guerra al *botellón* y recuperaremos para nuestros adolescentes la libertad perdida.

## UNA GENERACIÓN

El tema del *botellón* de los fines de semana se está analizando, por lo general, con una óptica equivocada, como si sólo se tratase de los problemas ocasionados por una moda en la diversión de los fines de semana de los jóvenes, que altera la convivencia y las horas de sueño de los adultos. Personalmente, creo que el problema es mucho más profundo, y que debería ser motivo de un gran debate nacional, que abarque a todos los estamentos de la sociedad, para conocer, y atajar en la medida de lo posible, los motivos por los que el mismo país que fue capaz de terminar el decadente siglo XIX con la *generación del 98*, cien años más tarde, cuando se nos recuerda hasta la saciedad que «España va bien», tenga que afrontar el problema de la *generación del botellón*.

Nos guste o no, España es un país enfermo por el alcohol. Y el *botellón* no es más que la punta del iceberg de esa enfermedad nacional, de la que la parte más importante mantenemos, consciente o inconscientemente, sumergida, disfrazándola cada día con diferentes ropajes, en función del lugar y las circunstancias. Unas veces los excesos en los consumos de alcohol se disfrazan de bautizos, bodas y celebraciones de todo tipo, otras de devociones a la Virgen y los santos (fiestas patronales y romerías), otras de culto al baile y a la caseta de feria, otras de *fiesta nacional*, otras de exaltaciones de los vinos de la tierra... En 1984, el Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Juan Canalejo llevó a cabo un estudio epidemiológico sobre la incidencia del alcoholismo en la provincia de A Coruña, en el cual se llegó a la conclusión de que un 21% de la población encuestada tenía problemas ocasionados por su adicción al alcohol. Asimismo, en dicho estudio, que fue publicado en varias revistas profesionales y cuyos datos llegaron al gran público a través de los medios de comunicación, se llamaba la atención sobre el, cada vez más frecuente, consumo de alcohol entre adolescentes y jóvenes. Desde algunos sectores, incómodos por los datos, se nos pretendió hacer ver que el estudio estaba mal desarrollado, y decían que no eran creíbles, por exageradas, las cifras de adicción alcohólica que nosotros obtuvimos sobre la población estudiada. El tiempo no sólo nos ha dado la razón, al igual que a otros investigadores de este campo, sino que ha dejado ya un poco raquíticos los porcentajes de gente enferma por el alcohol que había en nuestra comunidad hace 18 años, si se les compara con los que en este momento existen. Este elevado consumo de alcohol es extrapolable a toda España. Como país latino por excelencia, España figura, desde hace muchos años, en los primeros puestos de la clasificación mundial de los países consumidores de alcohol, que cada año se elaboran. Con Francia siempre a la cabeza, disputamos, año tras año, los otros dos lugares del podio con Italia y Portugal. Y esta dura realidad, no puede, ni debe, ocultarse.

Un último apunte sobre el fenómeno social de *el botellón*. El paso de Fraga Iribarne por el Ministerio de Información y Turismo de Franco nos dejó un famoso eslogan: «España es diferente», que acuñado con fines de promoción turística, contribuyó al desarrollo de la mayor industria de nuestro país. Millones y millones de extranjeros vinieron, y siguen viniendo, a comprobar *in situ* las excelencias de nuestras diferencias, participando muchas veces en todo tipo de celebraciones festivas en los lugares que visitan. Hasta hace pocos años, los bebedores de este país se encuadraban casi todos en el modelo de consumidores habituales, de tipo continuado, es decir, «todos los días lo mismo». El consumo de alcohol que es característico de *el botellón* responde a la modalidad de tipo compulsivo, o de fin de semana, de otros países de nuestro entorno, lo cual nos lleva a aceptar dos posibilidades: o bien se trata de un capítulo más de la globalización, o bien responde a la influencia exclusiva que los turistas jóvenes tienen sobre nuestros hijos. En cualquier caso, nuestra juventud no sólo sigue demostrando con su forma de divertirse que «España es diferente» (la mayoría suele acostarse los fines de semana a la hora que muchos jóvenes de otros países se levantan para hacer deporte, y ello con la anuencia de todos los padres), sino que también siguen al pie de la letra otra conocida frase de Fraga «la calle es mía», de su paso por el Ministerio del Interior. Y ya que hablamos de políticos, debemos aceptar que, una vez más, no saben estar a la altura de las circunstancias. Porque, es tan ridículo pensar, como parece que lo hace la derecha recalcitrante española, que el problema de esta *generación del botellón* se va a acabar con la prohibición de beber alcohol en la calle, como que se pueda solucionar, como cree el actual socialismo descafeinado, con un Ministerio de la Juventud. Con estas soluciones, debemos hacernos una pregunta: ¿Quién se ocupará de los adultos? Porque, como nos recuerda la Real Academia Española, «una generación de seres humanos se caracteriza por haber nacido en fechas próximas y recibido una educación e influjos culturales y sociales semejantes, por lo que se comportan de manera afín o comparable en algunos sentidos».





La primera condición que debe darse para resolver un conflicto es tener conciencia de que existe. El creciente consumo de alcohol entre jóvenes y adolescentes se ha convertido en un problema de gran magnitud para nuestra sociedad, que debe ser consciente de su gravedad. Nuestra ancestral cultura del alcohol provoca mucha permisividad, especialmente significativa en el caso de los padres, de los que tan sólo un 16,3% inculca a sus hijos la percepción del alcohol como una droga. La disponibilidad es también muy elevada y es evidente que a mayor permisividad, mayor consumo.

En los últimos tiempos se está produciendo en España un fenómeno sociológico que merece un análisis profundo, por sus orígenes y, sobre todo, por sus consecuencias: el *botellón*, que reúne cada fin de semana a miles de jóvenes, muchos menores, para ingerir gran cantidad de bebidas alcohólicas. Para muchos de ellos representa la mejor forma de emanciparse, de "ligar", una fantasía de emancipación: salir solos, sin compañía, durante toda la noche. Pero hay otra razón que los jóvenes argumentan, con mucha sinceridad, y que debería preocuparnos por

lo que significa: practican el *botellón* porque no tienen otra alternativa. Esto, unido al hecho de que la edad de inicio de consumo de alcohol se ha reducido a los 13 años, ofrece un panorama nada alentador sobre el futuro que puede esperarles a muchos de nuestros adolescentes y jóvenes.

Las consecuencias de este compulsivo consumo de alcohol son muy negativas: accidentes de tráfico, daños hepáticos, embrazos no deseados, incremento de la violencia, deterioro de la convivencia con los vecinos, posible alcoholismo crónico... Se hace imprescindible acometer el problema, con una visión poliédrica, pero implicando especialmente a los jóvenes, que tienen que tomar conciencia de que están en riesgo y asumir, con responsabilidad, otras alternativas de ocio, igual o más gratificantes y en absoluto peligrosas: actividades culturales, deportivas, conciertos, entender que no es sólo válida la cultura de la noche,

tratando de descubrir las excelencias de disfrutar también del día (excursionismo, labores de voluntariado...). El problema es que el joven no asume que él, o alguien de su entorno, puede llegar a perder el control de la situación y reivindicar su derecho a divertirse de la manera que mejor considere y de consumir alcohol como forma de desinhibición y evasión.

La solución es, sin duda, muy difícil. Requiere imaginación, valentía e implicación. Sin duda las administraciones tendrán que dar respuestas, de tipo legal, educativas, preventivas (especialmente dirigidas a los menores de 13 años que aún no se han iniciado en el consumo), alternativas, etcétera. Pero hay una evidencia a la que no podemos dejar de apelar: la responsabilidad de los padres, especialmente en la formación de sus hijos. El gran déficit de la sociedad actuales, precisamente, esa relación padres-hijos y la educación por parte de la familia. Edu-

cación en valores, distintos tal vez a los que esta sociedad consumista y triunfalista les transmite. Desde pequeños se ven obligados a competir, a tener más, a ser los mejores... Y esto les genera cierta frustración que, en un adolescente de 13 o 14 años, puede provocar la necesidad de disfrazar esa realidad con elementos que la hagan más atractiva, incluso más "soporable". ¿Beber para olvidar? No, pero si beber, como ellos mismos argumentan, para sentirse como no se sienten cuando no beben. Quizás en el fondo no es más que un grito de rebelión de una juventud que necesita tener otras metas y estímulos. Y esto es, en realidad, un fracaso de todos, porque juventud, por definición, debe ser sinónimo de ilusión, empuje, alegría. Nunca de hastío, frustración y huida. Por eso es importantísima la concurrencia de los padres, que deben no sólo conocer y controlar lo que hacen sus hijos, especialmente a edades muy tempranas,

sino conducirles, desde niños, por una senda más gratificante.

La mesa de encuentro sobre el consumo de alcohol en la juventud, formada en la Comunidad de Madrid y compuesta por una amplia representación social que aglutina muy diversas sensibilidades, ha analizado el problema del *botellón* en profundidad y ha tratado de esbozar una serie de propuestas, que tendrán que ser completadas a partir de ahora con el esfuerzo solidario de instituciones públicas y privadas, pero, insisto, que de nada servirán si los jóvenes no participan de ellas.

Volviendo al principio, para implicarnos en un problema hay que tener conciencia del mismo, y creo que aún no hay la suficiente respecto al binomio alcohol-juventud. Muchos de los lectores pueden creer que exageramos la situación, pero, desde mi condición de Defensor del Menor, entiendo que no es así, porque la situación es, ciertamente, preocupante. Por ello, me permito convocar a todos a la reflexión y el esfuerzo solidario para defender el futuro de nuestros hijos, que son nuestro presente y, sin duda alguna, nuestro futuro.

Pedro Nuñez Morgades es Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid.

# Un esfuerzo solidario

PEDRO NÚÑEZ MORGADES

María acode a unha festa á que fora convidada polo seu grupo de amigos e amigas. Apetécelle pasalo ben:



❖ ¿Que fan para divertirse? Agora le novamente o cómic da actividade **¿Por que se empeza?** e compara a actitude de Pere coa de María. Sinala cun X, no cadro seguinte, a quen dos dous lle asignarías cada un dos comportamentos que che presentamos:

	MARIA	PERE
Pide o que quere dun xeito seguro, aberto e directo		
Non pide o que quere		
Quere ser querido-a, pero non a expensas dos seus propios dereitos		
Preocúpalle máis ser querido-a polas persoas que facer o que el-ela quere		
Mantén os seus sentimentos ocultos		
Expressa os seus sentimentos		
Actúa positivamente: di o que lle gusta, o que lle agrada...		
Espera que os demais adiviñen o que quere, o que lle gusta...		
Non adoita conseguir o que quere		
Adoita conseguir o que quere		



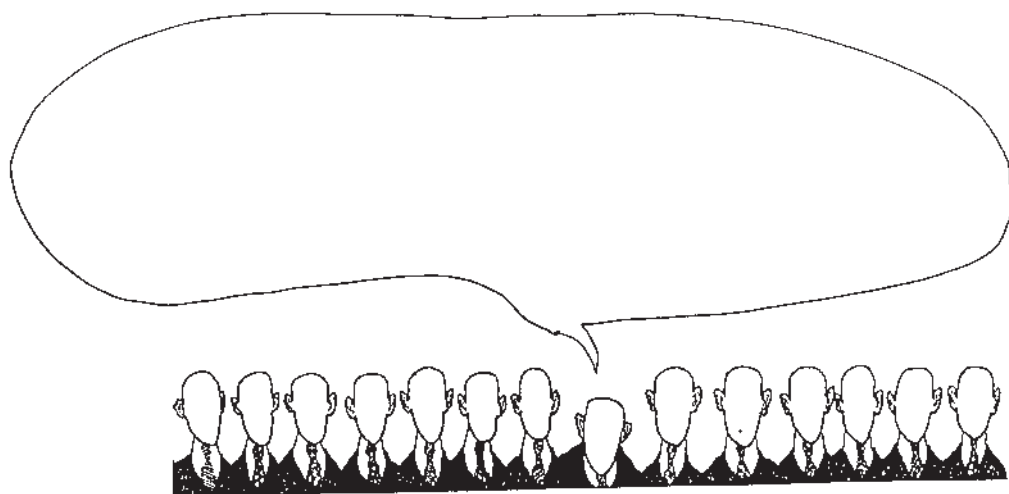
O comportamento de Pere é o comportamento dunha **persoa pasiva**, que se deixa levar polos demais, que se cre máis débil do que realmente é. Tamén é **agresivo**, neste caso non para cos outros, senón consigo mesmo.

Por contra, o comportamento de María é o comportamento dunha **persoa asertiva**, que procura conseguir aquilo que quere pero sen facer de menos ás outras persoas.

Non sempre resulta fácil comportarse de xeito asertivo:



¿Cres que "YO" sería capaz de manter/defender as súas ideas? ¿Que terías feito ti no seu lugar? Reflicteo completando a viñeta seguinte:



**Obxectivos:**

- Desenvolver no alumnado a capacidade de tomar decisións de forma autónoma.
- Ser capaces de decidir sobre o que mellor se adapta a cadaquén.
- Afirmación do “eu” e da súa propia personalidade
- Previr a presión do grupo de iguais.

**Información para o/a docente:**

Esta actividade ten como finalidade que o alumnado sexa consciente de que hai moitas ocasións e situacións, nas que é difícil defender as nosas ideas, os nosos dereitos, ou a expresar libre e sinceramente os sentimentos. Cada persoa responde ante as situación de diferente modo

Debateremos cáles son os tres estilos de respostas na comunicación persoal e os efectos que ten cada estilo de resposta:

- Ser pasivos (non asertivos), ignorar a situación, evitar actuar por medo ó que poida pasar, ceder ante a outra persoa.
- Ser agresivos, utilizar a intimidación, ser desagradable , apelar á violencia física.
- Ser asertivos, supón defender o dereito a expresarse de forma aberta e responsable.

A aserción é a arte de expresar clara e concisamente os desexos e necesidades a outra persoa mentres se é respectuoso co punto de vista da outra persoa.

A pasividade significa aceptar algo sen obxeccións nin resistencia.

A agresividade significa reaccionar de forma hostil.

**ESTILOS DE RESPONAS**

NON ASERTIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
<i>Comportamento verbal</i> Vacilante	<i>Comportamento verbal</i> Firme e directo: desexo, opino	<i>Comportamento verbal</i> Impositivo: non te tolero, dá ordes, interrompe ós demais
<i>Comportamento non verbal</i> mirada baixa, vacilacións, voz baixa e ton vacilante, movementos ríxidos e inquietos	<i>Comportamento non verbal</i> Ausencia de tensión , xestos firmes, cabeza alta e contacto visual, ton de voz firme	<i>Comportamento non verbal</i> movementos e xestos ameazantes, mirada fixa, voz alta, postura de ameaza

**EFFECTOS DE CADA ESTILO ESTILO DE RESPONSA**

<b>NON ASERTIVO</b>	Evita os conflitos, soidade, sentimento de inferioridade, perda de oportunidades, irritación, marxinação
<b>ASERTIVO</b>	Resolve os problemas, satisfacción persoal, relaxación,
<b>AGRESIVO</b>	conflitos interpersoais, frustración, tensión, soidade, sentimento de culpabilidade.

María foi quen de, simplemente, dicir non cando non lle apetecía facer o que os seus amigos lle propuñan. Pere non foi capaz, quizais porque non sabía que hai outros xeitos de dicir "non" que se poden empregar cando non che apetece dicilo de xeito directo. Aplícalle cada fórmula ás viñetas seguintes:



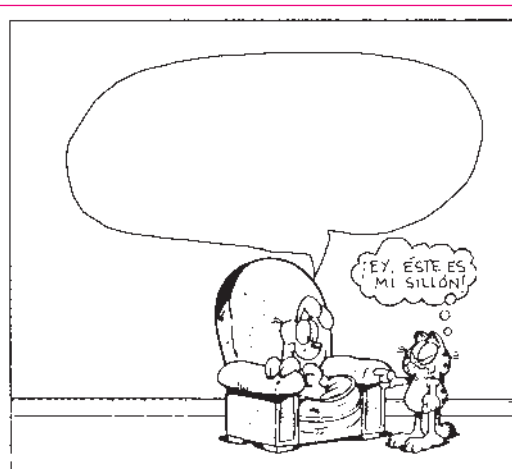
#### DÁ UNHA ESCUSA

Buscar unha escusa non é buscar unha mentira, senón dar unha razón real ou ficticia para non facer o que nos indican que fagamos. Podemos usar esta técnica cando non queremos mostrar con claridade o noso desacordo: "A verdade é que teño outras cousas que facer"... "Xa teño bastantes líos na cabeza; non quero complicarme a vida"... "Non me sinto ben; voume"



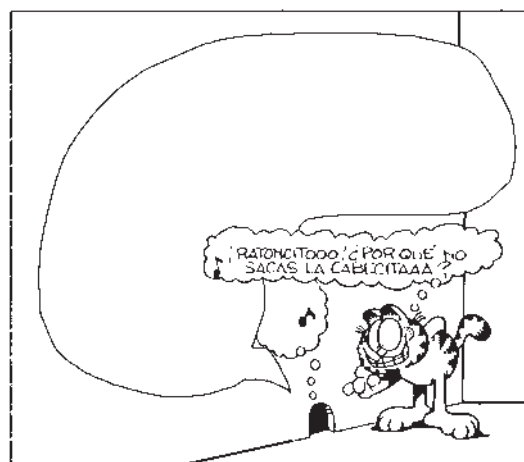
#### DISCO RAIADO

Consiste en indicar o desacordo de xeito reiterado ata que cese a presión. É como se se tivese gravada a resposta: "Síntoo, non me interesa"... "Síntoo, non me interesa"... "Síntoo, non me interesa"... ou "Pode que teñas razón, pero non me apetece"... "Pode que teñas razón, pero non me apetece"... "Pode que teñas razón, pero non me apetece"...



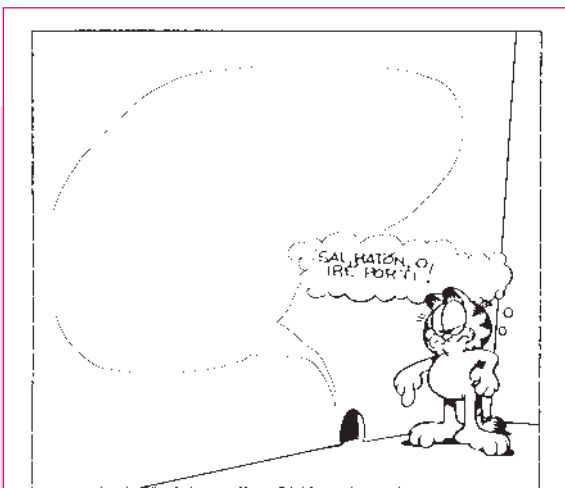
#### PROPÓN UNHA ALTERNATIVA

Con esta técnica preténdese suxerir actividades ou accións que supoñan unha alternativa positiva, que poidan resultar interesantes para os demais. Conduciremos así a proposta cara a outros derroteiros: "Que vos parece se mellor..."; "¿Por que non imos...?"



#### "DA LARGAS"

Consiste en aprazar a cuestión por ver que a insistencia dos que nola propoñen vai diminuindo. Con esta técnica dámos a entender que non queremos dicir "non" sen máis, deixando plantado ó amigo, senón que queremos que pase algo de tempo para ver se ese amigo se dá conta de que non hai interese ningún no que nos propón: "Mañá será outro día"... "Xa veremos"... "Consultareino coa almofada"... "Pode ser, pero hoxe non, ó mellor outro día"



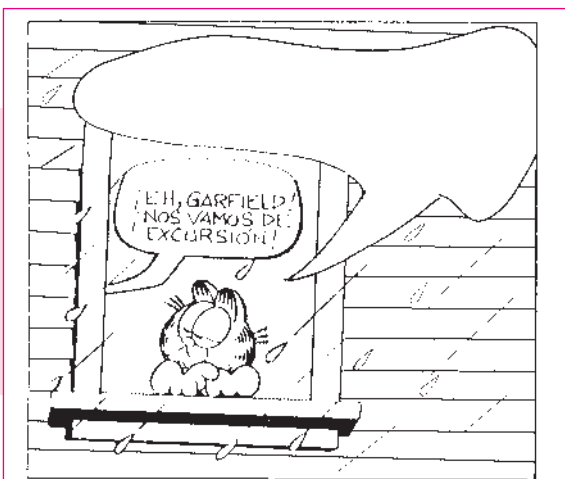
**ESPELLO**

Consiste en reflectir o que o outro di, mesmo usando as súas propias palabras. Obrigámolo, así, dun xeito indirecto, a xustificar a súa acción nun intento de que se dea conta do seu erro: "Así que dis que todo isto está moi ben e non hai perigo"... "Dis que se non fago o que ti queres son un pringao"



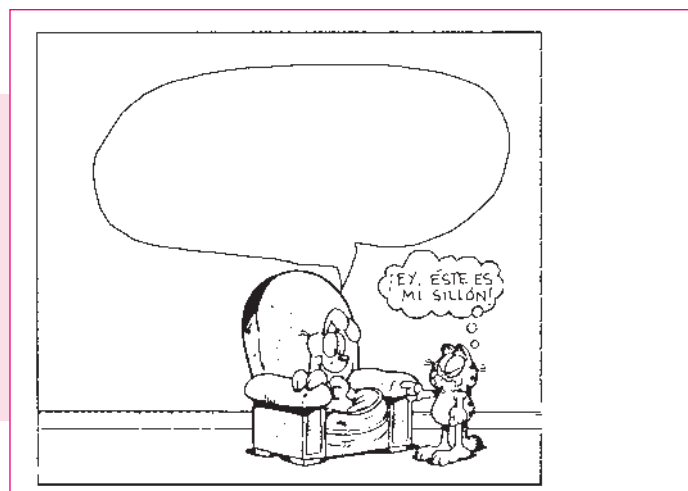
**PODE SER**

Trátase de darlle a razón en todo a quen che propón algo que non che parece axeitado. En todo menos, xustamente, naquilo ó que te invita e que non vai contigo: "Se ti o dis, pode ser, quizais teñas razón"... "Pode que eu estea equivocado, pero pode que o equivocado sexas ti"... "Sí, pode ser que eu sexa moi raro"... "Pode ser que todo o mundo pense coma ti, pero eu non"...



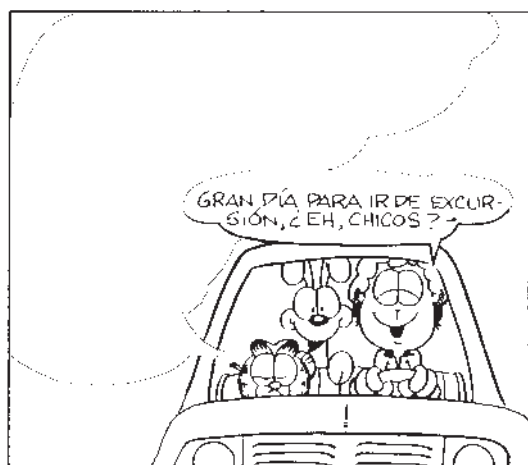
**"PIRATE**

Esfúmate, vaite. É outra fórmula cando non se ve como saír dun apuro. Podes irte sen dicir nada ou, en todo caso, buscando un xeito adecuado de despedirte: "Voume, voume. Ata logo, amigos. Xa nos veremos"... "Ide vós se queredes, eu vou ó cine"... "Ata logo, teño que irme"



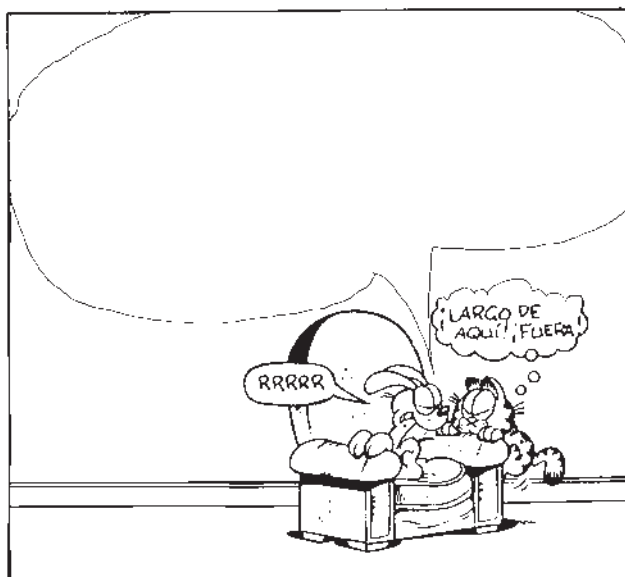
**DI O QUE PENSAS**

Algunhas veces a xente que non quere aceptar algo que lle ofrecen é capaz de explicarse e expoñer os seus pensamentos sen demasiados problemas. Isto é máis doado cando hai un clima de diálogo.



### ALIANZAS

É probable que no teu grupo de amigos/as haxa alguén máis, ademais de ti, a quen non lle interese determinada proposta. Descúbreo. Entre varios será máis doado rexetala: "Non pode crer que todos esteades de acordo, ¿quén pensa coma min?... "Eu paso, ¿alguén pasa comigo?"...



### ENFRÓNTATE

Nalgunhas ocasións non está demais certa dureza verbal ante quen te presiona. Isto non quere dicir insultar, senón discutir, opoñerse a algunhas desións que comportan riscos, evitar de fronte situacións inaceptables para ti... "Mirade, jiso é unha barbaridade e xa está"... "Como se vos ocorre esa chorrada! ¿Estades parvas ou que?... "Comigo non contedes para esa barbaridade"



**Obxectivos:**

- Analizar a influencia da presión social sobre as nosas decisións.
- Proporcionar situacións simbólicas que describen situacións nas que as persoas se ven influídas.
- Coñecer e practicar técnicas ou alternativas para resistir as situacións de presión.

**Información para o/a docente:**

O alumnado debe ser consciente de que cando tomamos unha decisión estamos influídos polas persoas que nos rodean, e máis concretamente polo grupo de amigos, polo que é necesario que aprendan , ou tenten tomar decisións de forma autónoma.

Moitos mozos manifestan facer cousas contra a súa vontade, por non ser distinto/a, por ser aceptado/a polo grupo, por vergonza...

Existen moitas maneiras de dicir “non”:

TÉCNICA	EXEMPLO
“DAR UNHA ESCUSA”	Buscar unha escusa non é buscar unha mentira senón dar unha razón real ou ficticia para non facer o que nos indican que fagamos. Podemos usar esta técnica cando non queremos mostrar con claridade o noso desacordo. “ <i>A verdade é que hoxe teño outras cousas que facer</i> ...” “ <i>xa teño bastantes líos na cabeza; non quero complicarme a vida</i> ...” “ <i>Non me sinto ben; voume</i> ”.
“DISCO RAIADO”	Consiste en reiterar o desacordo de xeito reiterado ata que ceda a presión. É como se se tivese gravada a resposta: “ <i>Síntoo, non me interesa</i> ...” “ <i>Síntoo, non me interesa</i> ...” “ <i>Síntoo, non me interesa</i> ...” , ou “ <i>Pode que teñas razón pero non me apetece</i> ...” “ <i>Pode que teñas razón pero non me apetece</i> ...” “ <i>Pode que teñas razón pero non me apetece</i> ”
“PROPOÑER UNHA ALTERNATIVA”	Con esta técnica preténdese suxerir actividades ou accións que supoñan unha alternativa positiva, que poidan resultar interesantes para os demais. Conduciremos así a proposta cara a outros derroteiros: “ <i>Que vos parece se mellor.</i> ”; “ <i>¿Por que non imos...?</i> ”.
“DAR LARGAS”	Consiste en aprazar a cuestión por ver se a insistencia dos que nola propoñen vai diminuindo. Con esta técnica damos a entender que non queremos dicir “non” sen máis, deixando plantado ó amigo/a senón que queremos que pase algo de tempo para ver se ese amigo/a se dá conta de que non hai ningún interese no que nos propón : “ <i>Mañá será outro día</i> ...” “ <i>Xa veremos</i> ” ..., “ <i>Consultareino coa almofada</i> ...” “ <i>Pode ser, pero hoxe non, ó mellor outro día</i> ”.
“ESPELLO”	Consiste en reflectir o que o outro/a di, mesmo usando as súas propias palabras. Obrigámolo así, dun xeito indirecto, a xustificar a súa acción nun intento de que se dea conta do seu erro: “ <i>Así que dis que todo isto está moi ben e non hai perigo</i> ...” “ <i>Dis que se non fago o que ti queres son un pringao</i> ”.

TÉCNICA	EXEMPLO
“PODE SER”	Trátase de darlle a razón en todo a quen che propón algo que non che parece axeitado. En todo menos, xustamente naquilo ó que te invita e que non vai contigo: “ <i>Se ti o dis, pode ser, quizais teñas razón</i> ”... “ <i>Pode que eu estea equivocado/a, pero pode que o equivocado/a sexas tí</i> ” ... “ <i>Si pode ser que eu sexa moi raro/a</i> ”... “ <i>Pode ser que todo o mundo pense coma ti, pero eu non</i> ”..
“PÍRATE”	Esfúmate, vaite. É outra fórmula cando non se ve como saír dun apuro. Podes irte sen dicir nada ou, en todo caso, buscando un xeito adecuado de despedirte. “ <i>Voume, voume. Ata logo, amigos/as. Xa nos veremos</i> ”... “ <i>Ide vós se queredes, eu vou ó cine</i> ”... “ <i>Ata logo, teño que irme</i> ”.
“DI O QUE PENSAS”	Algunhas veces a xente que non quere aceptar algo que lle ofrecen é capaz de explicarse e expoñer os seus pensamentos sen demasiados problemas. Isto é máis doado cando hai un clima de diálogo. Trátase, entón, de expoñer as razóns polas que non aceptas o que propoñen, pero sen xulgar a conducta dos outros: “ <i>Pois mira, eu sobre isto penso que...</i> ”; “ <i>Vouche ser sincera, creo que ...</i> ”.
“ENFRÓNTATE”	Nalgunhas ocasións non está de máis certa dureza verbal ante quen presiona. Isto non quere dicir insultar, senón discutir, opoñerse a algunhas decisións que comportan riscos, evitar de fronte situacións <i>inacceptables para ti</i> ... “ <i>Mirade, iso é unha barbaridade e xa está!</i> ... “ <i>!Como se vos ocorre esa chorrada! ¿Estades parvas ou que?</i> ”... “ <i>Comigo non contedes para esa barbaridade</i>
“ALIANZAS”	É probable que no teu grupo de amigos/as haxa alguén máis, ademais de ti, a quen non lle interesa determinada proposta. Descóbreeo. Entre varios/as será máis doado rexeitalas: “ <i>Non podo crer que todos/as estades de acordo, ¿quen pensa coma min?</i> ” ... “ <i>Eu paso, ¿alguén pasa comigo?</i> ”..

Fonte: Luengo Martín, M.A., e outros: Adiestramento en habilidades de vida. Cadernos para a titoría, Xunta de Galicia. Santiago.



- Acero, A. et al.: *Manual de técnicas para la prevención escolar del consumo de drogas*. Madrid: FAD, 1998.
- Alfonso Sanjuan, M. e Ibañez Lopez, P.: *Drogas y Toxicomanías*. Madrid:C.E.P.E., 1979.
- Alonso Sanz, C. et al. (1991): *Prevención del consumo de alcohol y tabaco en la Enseñanza Secundaria Obligatoria*. Castilla-La Mancha:Consejería de Sanidad, Junta de Comunidades de Castilla- La Mancha, 1991.
- Alonso, C.: *Tabaco, alcohol y educación: Una actuación preventiva*. Toledo: Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, 1995.
- Alonso, C. et al.: *Guía abierta de actividades para la prevención de drogodependencias*. Madrid: FAD, Comisión Europea, 1997.
- Alonso, M. et al.: *El valor de un cuento*. Madrid: FAD, Caja Madrid, 1999.
- Alvarez, M.T.: "Experiencia en un centro de E.G.B.", *Cuadernos de Pedagogía*, 73, 26-29, 1981.
- Amigo Quintana et al.: *Prevención en drogodependencias*. Documento Marco. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia, 1993.
- Ansa, A. et al.: *Guía de salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes*. Pamplona. Gobierno de Navarra, Departamento de Salud. Instituto de Salud Pública, 1995.
- Arévalo, P.; Viana, V.;Villanueva, C.: *Prevención de drogodependencias en el medio educativo*. Jaén.: Diputación provincial de Jaén. Junta de Andalucía, 1994.
- Arbex, C. et al.: *Material de prevención del consumo de drogas para la ESO*. Madrid: FAD, 1996.
- Arribas, I. et al.: *La publicidad. Unidad Didáctica Interdisciplinar de Prevención de Drogodependencias en Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Madrid, 1996.
- Amigo, M. et al.: *A experiencia de educar para a saúde na escola. Materiais didácticos para a prevención do consumo de drogas*. Santiago, Xunta de Galicia: Consellería de Sanidade e Servicos Sociais- Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, 1995.
- Auba, J: *Prevenció de l'abus de substàncies a l'escola. Una revisió de la literatura científica*. Barcelona: Àrea de salut Pública. Ajuntament de Barcelona, 1989.

- Auba, J.; Villalbi J. R.: "Salud y prevención", *Cuadernos de Pedagogía*, 197, 56-59, 1991.
- Aubá. J. et al.: *Prevenció de lábus de substàncies a l'escola (PASE)*. Barcelona, Institut Municipal de Salut Pública de Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1997.
- *Ayuntamiento de Barcelona: La prevenció de les drogodependències*. Barcelona: Area de Joventut, Serveis Sectorials, Ajuntament de Barcelona, 1989.
- *Ayuntamiento de la Coruña: Drogas, educación preventiva manual para educadores*. La Coruña: Ayuntamiento de la La Coruña, 1987.
- *Ayuntamiento de Madrid; Comunidad Autónoma de Madrid e Ministerio de Educación y Ciencia: "Orientaciones para el Diseño de la Actuación Preventiva de Drogodependencias en Centros Educativos"*, *Cuadernos Escuela y Salud*, 1, 1991.
- *Ayuntamiento de Sevilla: Alcohol y Tabaco, Plán de actuación Municipal en Drogodependencias*. Sevilla: Ayuntamiento de Sevilla, 1991.
- Baez, C.: "Investigando el hábito de fumar en el aula", *I simposio sobre la docencia de las Ciencias Experimentales*, Madrid.
- Bas Peña, E.: *Prevención de drogodependencias. Actividades en el medio educativo*. Almería: Diputación de Almería, Junta de Andalucía, 1998.
- Bas Peña, E.: *Prevención de drogodependencias, en secundaria. Integración en las áreas curriculares*. Madrid: Narcea, 2000
- Barceló, F.: Gracias, pero no bebo. *Aula de Innovación Educativa*, nº 71, mayo, 1998, pp 43-45. Barcelona: Grao, 1998.
- Blasco Ruiz, O y Gracia Pastor, J: *Guía prevención sobre drogodependencias*. Zaragoza: Centro de Seguridad de Zaragoza y Consejo de la Juventud de Aragón, 1999.
- Bobes, J.: *Èxtasis. Aspectos farmacológicos, psiquiátricos y medico-legales*. Barcelona: Ed. de neurociencias, 1995.
- Botvin J.G. Adaptación Luengo, M.A. et al.: *Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura , Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio del Interior, Universidad de Santiago, 1998.
- Cabra, J.; Sarasíbar, X.: *Quaderns d'educació per a la salut a l'escola. Prevenció de les drogodependències*. Barcelona: Generalitat de Catalunya: Program de Educació per a la Salut a l'Escola, 1995.



- Cabra, J. et al.: *I tu sempre fas el que et diuen?. Prevenció de les drogodependències*. Barcelona: Octaedro, 1999.
- Cabra, J. et al.: *El tabac, ben lluny. Guia didáctica*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 1999.
- Calafat, A.; Amengual, C.; Farres, C.; Mejias, G.; Borrás, M.: *Tu decides (Programa de Educació sobre Drogas)*, Palma de Mallorca, Servei d'Informació i Prevenció de l'Abús de Drogues, Comissió de Sanitat, Consell Insular de Mallorca, 1989.
- Calafat, A.; Amengual, M; Farrés, C. e Monserrat, M.: *La prevenció de la droga en la edad escolar*. Palma: Comissió de Sanitat del Consell Insular de Mallorca, 1982.
- Calafat, A.; Amengual, M; Mejías, G; Borrás, M e Palmer, A.: Evaluación del programa "TU decides". *Adicciones*, 1, (2), 1989.
- Calafat, A.; Amengual, M; Guimerans, C; Rodríguez-Martos, A. Ruiz, R: "Tu decides" 10 años de programa de prevención escolar. *Adicciones*, 7 (4), 509-526, 1995.
- Calafat, A; Amengual, M; Farrés, C; Mejías, G e Borrás, M: *Decideix! Programa de educación sobre drogas*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona. Institut Municipal de Salut Pública, 1997.
- Calafat, A.; Amengual, M: *Actuar es posible. Plan Nacional sobre drogas. educacions sobre el alcohol*. Madrid: Ministerio del Interior, delegación del Gobierno para el Plan nacional sobre Drogas, 1999.
- Cami i Morrell, J.: "Cuadro sinóptico sobre las drogas", *Cuadernos de Pedagogía*, 73, 12-13, 1981.
- Cárdenas, C.: *La salud es una buena opción: tu decides*. Madrid: Cruz Roja Juventud. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1996.
- Carrera, I.: *Manual de Educación sobre drogodependencias: exposición para educadores, Santiago de Compostela: Consellería de sanidade, Xunta de Galicia, 1990.*
- Charlton, A.: *Los niños, las niñas y el tabaco*. Pamplona: Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1991.
- Cid, M.C. "Materiais didácticos para prevención do consumo de drogas", *Boletín das Ciencias*, 23, 57-63.
- Cloutier, L; Coulombe, M; Matteau, J.: *¡Ordago!. El desafío de vivir sin drogas (PAVOT)*. Bilbao: Edex Kolektiboa, F.A.D. Gobierno Vasco, 1996.

- Comas Arnau, D.: "La fundamentación teórica y las respuestas sociales a los problemas de prevención", *Adicciones*, 4, 1, 15-24, 1992.
- Comisión Europea Programa "Europa contra el cancer": *El tabaco y tu*". Bruselas, 1992.
- Consello da Xuventude de Galicia: *Documento Base sobre Saúde e drogodependencias*. Pontevedra: CXG, 1992.
- Domingo, A.: *Salut i drogues. CrÈdit d'educació per a la salut*. Ed. Castellnou, 1996.
- EDEX kolektiboa : *Si bebes en exceso ¡Te la juegas!*, Eusko Jaurlaritza-Gobierno Vasco, 1991.
- EDEX kolektiboa : *De la toma de conciencia a la acción*, Bilbao, EDEX Kolektiboa, 1993
- EDEX kolektiboa : *ABC de las drogodependencias*, Bilbao, EDEX Kolektiboa., 1993.
- EDEX kolektiboa: *Si fumas te la juegas*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1993.
- EDEX Kolektiboa: *Aprender a vivir libre de dorgas: un modelo de currículo para la prevención*. Bilbao: Edex Kolektiboa, FAD, Gobierno Vasco, 1994.
- EDEX Kolektiboa: *Unidad didáctica sobre tabaco. ESO*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1997.
- EDEX, Melero, C y Pérez de Arróspide J. *Drogas: + informaciÓn - riesgos. Tu guía*. Madrid: Ministerio del Interior, 2001.
- Equipo Delta: *La intervención educativa ante las drogodependencias*. Sevilla: Consejería de Salud, Junta de Andalucía.
- Escámez. J.: *Drogas y escuela*. Madrid: Dykinson, 1990
- Escámez, J., Falcó, P., Garcia, R., Altabella, J., & Aznar, J. *Educación para la Salud*. Valencia: Generalitat de Valencia/ Fundación de ayuda contra la drogadicción/ Nau Llibres, 1993
- Escohotado, A.: *Historia elemental de la drogas*. Barcelona: Anagrama, 1996.
- FAD: *Alcohol y conducción: amistades peligrosas*. Madrid: FAD, 1998.
- Faubel, V, et al : *Entre todos. Programa de prevención escolar y familiar de la asociación Proyecto Hombre*. Madrid: Proyecto Hombre-Ministerio del Interior.Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2000.

- *Faura Petisco: Cuaderno de orientación sobre drogodependencias para educadores. Zaragoza: Diputación General de Aragón, 1989.*
- *Fernández, C.; et al.. Prevención del consumo de alcohol y tabaco. Guía didáctica para el profesorado de primer ciclo de ESO. Madrid: Ministerio del Interior, Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999.*
- *Fernández, C. Aguirre, L. (coords): Materiales de formación en prevención de drogodependencias: contenidos generales: Madrid: MEC; Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Madrid, 1995.*
- *Flores, R. et al.: Osasunkume, Bilbao, EDEX., 1993.*
- *Freixa, F.; Soler, .A. et al: Toxicomanías. Un enfoque multidisciplinario. Barcelona: Fontanella, 1981.*
- *Fernández-Cid Enríquez M. e Martín Caño, A: Imágenes de los adolescentes sobre las drogodependencias. Madrid: Coordinadora de ONGs que intervienen en drogodependencias, 1998*
- *Gamella, J.F.; Álvarez, A.: Drogas de síntesis en España: patrones, tendencias de adquisición y consumo. Madrid: Ministerio del Interior, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 1997.*
- *García-Rodríguez, J.A., López, C.: Barbacana. Valencia: Instituto de Investigación de Drogodependencias, Universidad Miguel Hernández, Generalitat Valenciana, 1998.*
- *Gavidia, V. et al. "El tabaco: motivo de investigación por los alumnos y pretexto en una educación para la salud", Enseñanza de las Ciencias, nº extra, 107-108, 1987.*
- *Gomez Duran, B: "Aconducta de fumar durante a adolescencia: prevalencia en galica e apuntes para a prevención. Revista Galega do Ensino, 29, 95-127, 2000.*
- *Grup Igia: El medio Escolar y la prevención de las drogodependencias (Manual de actividades: Ciclo 6-12, 12-16, 16-18), Madrid, MEC, 1989.*
- *Jimenez Olivencia, I. et al: Contra el tabaco y el alcohol. Cuadernos de Pedagogía, nº257, Abril, 1997, pp.38-42. Barcelona; Praxis, 1997.*
- *Martin, E. et al.: Programa municipal de prevención del alcoholismo juvenil. manual de profesor. Intervención con alumnos. Madrid:Ayuntamiento de Madrid, 1994.*

- Medina, J.A.: *A tu Salud. Programa de prevención de drogodependencias en centros Educativos de la Comunidad de Madrid*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Comunidad de Madrid. Ayuntamiento de Madrid, 1994.
- Medina, J.A.; Cembranos, F.: *I tu...qu'É en penses?*. Barcelona: FAD, Ajuntament de Barcelona, Generalitat de catalunya, 1996.
- Melero, J.C.; Flores, R.; Ortiz de Anda, M.A.: *Unidad didáctica sobre tabaco.Educación secundaria Obligatoria*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1997.
- Melero, J.C.; Flores, R.; Ortiz de Anda, M.A.: *Jóvenes y drogas Unidad didáctica para la prevención*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1999
- Mendoza, R e Vega, A.: *El papel del educador ante el problema de las drogas*. Madrid: Pablo del Rio, 1980.
- *Mendoza, R.; Vilarrasa, A e Ferrer, X.: La educación sobre las drogas en el ciclo superior de la EGB, Madrid, Ministerio de Educación y Ciencia, 1986.*
- OMS : *Se puede lograr. Una Europa libre de tabaco*, Madrid, Ministerio de Sanidad y Consumo, 1992.
- Pérez, C. (Coord.): *Prevención del consumo de alcohol y tabaco*. Madrid: Ministerio del Interior, Ministerio de Educación y Cultura; Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999.
- Pérez, R.M.: *Tabac, alcohol i altres drogues*. Ed. Columna, 1997.
- Pérez Vilariño, J. ; Veira Veira J. (1986): *La cultura de la droga en Galicia*, Universidade de Santiago de Compostela, Xunta de Galicia, 1986.
- Plan integral de prevención escolar (PIPES). *Prevenir para vivir. Material de prevención del consumo de drogas para la educación infantil*. Madrid. FAD, 2000
- Puerta Orduño, C. : *Drogas de síntesis*. Murcia; Consejería de Sanidad y Política Social, Dirección General de Salud, Sección de Educación para la Salud, 1998.
- Rincón Ruíz, M.; Ansó Llera J. L.: *Los jóvenes y el alcohol: modelos de consumo*. Zaragoza. Gobierno de Aragón, 1998.
- Rosa López, A. De La: *La prevención de las drogodependencias en el ámbito escolar. Una experiencia práctica evaluada*. Tesis doctoral. Barcelona: Dpt Psicología y Psicobiología Clínica. Universidad de Barcelona, 1995.

- Sánchez Rios, J. et al: *Brújula. Programa de prevención de las Drogodependencias en Educación Primaria*. Alicante, Ayuntamiento Alicante, 1999.
- Sánchez, C.: *Guía básica de drogodependencias para el educador*. Orihuela: Ayuntamiento de Orihuela: Cruz Roja Española. Asamblea Local de Orihuela, 1996.
- Sanchis, Fortea, M. e Martín Yañez, E.: *Alcohol y Drogas: Depende de todos*. Consellería de Valencia: Bienestar Social de La Generalitat Valenciana, 1997.
- Sedó, C., Goiburu, J et al.: *Drugs, sex& rock'n'roll*. Santa Coloma de Gramenet, 1998.
- Shaw, F. e Szabo, C. (adaptación Equipo de prevención AGIPAD): *En la huerta con mis amigos/as*. Donostia: AGIPAD, 1995
- Soto Rodríguez, J. (Coord): *Prevención en drogodependencias*. Pontevedra. Asetil, 2000.
- Sueiro, E. e Pereira, M.C.: *Malos tragos Xuventude, alcohol e publicidade*. Ourense: Concello de Ourense. 1999.
- Suelves, J.M.: *Prevençió de les drogodependéncies*. Editorial Casals, 1997.
- Varios: *Visión global sobre el consumo de alcohol*. Madrid: Coordinadora de ONGs que intervienen en drogodependencias, 1998
- Varios: *Materiais didácticos para a prevención do consumo de drogas*. Santiago: Xunta de Galicia, 1995
- Villalbi, J.R. e Auba, J.: *Disseny i avaluació preliminar de Projecte PASE*. Barcelona:Ajuntament de Barcelona, Área de Salut Pública. 1991.
- Vega, A.: *Los educadores ante las drogas*. Madrid:Santillana, 1983.
- Vega, A.: *Los maestros y las drogas*. Bilbao:Mensajero, 1984.
- Vega, A.: *Las drogas ¿Un problema educativo?*, Madrid, Cincel Kapelusz, 1987.
- Vega, A.: "El alcohol en el proyecto educativo de los centros escolares". *Adicciones*, 3, 2, 123- 132, 1991.
- Vega, A.: *Las drogas en el proyecto educativo de la escuela*, Valencia, Prolibro, 1993.
- Vila, A. et al.: *Kefaré*. Manresa: Ajuntament de Manresa. Generalitat de Catalunya, 1999.





- Comisionado para la Droga  
[www.andal.es/comisionadoDroga/](http://www.andal.es/comisionadoDroga/)  
 ¿Qué es el Comisionado para la Droga? ¿Qué servicios presta? Recursos. Si tienes problemas con las drogas...Enlaces relacionados...  
 Descripción: Comisionado encargado en la campaña contra las drogas. Lista de servicios, objetivos y Centros Provinciales...
- ¿De verdad sabes lo que te metes?  
<http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/8704/>  
 O boon das drogas; as clásicas; as novas e as futuras.
- EDEX-Kolektiboa  
<http://www.edex.es/>  
 Osasunkume: Programa para a promoción da saúde e a prevención das drogodependencias en Euskadi; La aventura de la vida: Red Iberoamericana de educación sobre drogas; Materiais e recursos para a prevención das drogodependencias, etc.
- El Mundo  
<http://www.elmundo.es/especiales/2001/09/sociedad/drogas>
- ¡Entérate! Plan Nacional sobre drogas  
[www.sindrogas.es/](http://www.sindrogas.es/)  
 Servicios, lo que hay que saber; noticias, actividades de ocio y tiempo libre, etc.
- Fundación de Ayuda contra la Drogadicción  
<http://fad.es>  
<http://forofad.fad.es/>  
 Espacio interactivo da FAD que ten como obxectivo fomentar a intercomunicación entre profesionais dedicados a prevención y tratamiento das drogadiccións.
- Fundación Vivir sin Drogas  
[www.fvsd.org/](http://www.fvsd.org/)
- GiLD-Grupo interdisciplinar sobre Drogas  
<http://www.grupogid.org/>  
 Evolución da produción, consumo e os problemas de intervención, publicacións, actividades, boletín GiD, etc.
- IDEA-Prevención  
<http://www.idea-prevención.com/>  
 Sistema de información técnica sobre prevención do abuso das drogas. Permite búsquedas, enlaces, Boletín idea, forum usuarios, biblioteca virtual, bases de datos...
- Pan Nacional sobre Drogas (Ministerio de Interior-España)  
<http://www.mir.es/es/pnd/index.htm>

Centro de documentación, publicaciones, legislación, prevención, área de asistencia e inserción, ONGs, observatorio español, recursos web,...

- Proyecto curricular "¿Y tú, siempre haces lo que te dicen? (Prevención de las drogodependencias)" de VV.AA. Ed. Octaedro. Barcelona 1998  
<http://www.xtec.es/~imarias/proyedro.htm>  
<http://www.ctv.es/csi-csif-cv/infor.htm>  
Índice: 1.- Alcohol y Drogas: Depende de todos. 2.- Las preguntas más frecuentes 2.1.- Generalidades 2.2.- Dudas comunes sobre la metadona 3.- La situación en España 3.1.- Las adicciones entre las españolas 4.- La Comunidad Valenciana 5.- Información general 6.- Criterios básicos de intervención preventiva 7.- Las drogas de síntesis 8.- Los inhalantes 9.- El juego patológico 10.- El impacto de la "Tecnologías de la Información" sobre la conducta 11.- Doping (dopaje) 12.- Uso de las drogas y circulación 13.- Contra el tabaquismo 14.- Informe sobre la situación de la cocaína en España. Junio, 2000.
- Alcohol y Drogas: Depende de todos. Manuel Sanchis Fortea y Elena Martín Yáñez. Premio Nacional Reina Sofía contra las Drogas, en su modalidad de Comunicación Social, 1996.  
<http://www.ctv.es/csi-csif-cv/infor.htm>
- Sociedad Española de Toxicomanías:  
<http://www.setox.ORG/>
- Sociodrogalcol:  
<http://www.sociodrogalcohol.com/>
- Centro Europeo de Adicción:  
<http://www.emcdda.org/>
- Observatorio Europeo de las Drogas y Toxicomanías (O.E.D.T.):  
<http://www.emcdda.org>
- Instituto para el Estudio de las Adicciones (IEA):  
<http://www.ieanet.com/iea>
- Unión Nacional de Asociaciones de Drogas (UNAD):  
<http://www.unad.org/>

Consideracións xerais . . . . .	1
Listaxe de actividades . . . . .	8
Técnicas para utilizar na aula . . . . .	9
1 • cómo se ven . . . . .	17
2 • cómo me vexo . . . . .	21
3 • cómo me ven os demais . . . . .	25
4 • ¿podo mellorar? . . . . .	29
5 • establezo metas . . . . .	31
6 • xuventude divino tesouro . . . . .	35
7 • as aparencias enganan . . . . .	38
8 • vai de amarelo . . . . .	40
9 • pero... ¿que nos queren vender? . . . . .	42
10 • publicidade de bebidas alcohólicas . . . . .	45
11 • circuío . . . . .	48
12 • mestura de letras . . . . .	50
13 • relaciona . . . . .	53
14 • remuíño de ideas . . . . .	56
15 • mitos e lendas arredor do tabaco . . . . .	59
16 • crebacabezas . . . . .	61
17 • crebacabezas II . . . . .	71
18 • a xente non ten soños . . . . .	74
19 • accións e consecuencias (I) . . . . .	76
20 • accións e consecuencias (II) . . . . .	79
21 • comunicación . . . . .	82
22 • escoita activa (I) . . . . .	87
23 • escoita activa (II) . . . . .	89
24 • mensaxes... "eu" . . . . .	93
25 • mensaxes ... "eu". posta en práctica . . . . .	95
26 • negociación. todos gañan . . . . .	98
27 • negociación ¿gañamos todos? . . . . .	100
28 • ¿e ti fas sempre o que che din? . . . . .	103
29 • hai outros xeitos de dicir "non" . . . . .	105
Bibliografía . . . . .	113
Enderezos de internet . . . . .	121





**Prevención** etimoloxicamente *quere dicir “ acción e efecto de pre-  
vir, preparar e dispoñer con anticipación as cousas para un fin, evi-  
tar ou impedir unha cousa, prepararse para o que poida suceder,  
anticiparse a ....*, son múltiples as definicións de prevención que se  
están a dar. **Entendemos por prevención de drogodependen-  
cias o conxunto de estratexias que teñen como obxectivo eli-  
minar ou reducir ó máximo a aparición de problemas rela-  
cionados co uso indebido de drogas.**

Os **obxectivos** da prevención *serían nesta orde: **acadar que os  
mozos non consuman; se o fan, atrasar ó máximo a idade  
dos primeiros consumos; previr o paso dun uso experimental  
a un abuso de substancias; e por último se se produce o con-  
sumo, que este implique o menor risco posible ou estea aso-  
ciado a situacións de menor risco.***

Estes materiais están concibidos como ferramentas que faciliten o  
crecemento e maduración do alumno, traballando non só concep-  
tos e contidos ó respecto, senón tamén estratexias que lle permitan  
incrementar a súa asertividade, afrontar situacións conflictivas,  
resisti-la presión de grupo; favorecendo pola súa vez a adquisición  
de habilidades de comunicación e resolución de problemas.

Pretendemos que para eles resolver problemas e tomar decisións  
sexa algo asumido como normal dentro do seu propio proceso de  
crecemento. Que estas ferramentas lles favoreza quererse e acep-  
tarse a si mesmos e ós demais con esas “individualidades” que os  
fan diferentes sen necesidade de recorrer a substancias externas a si  
mesmos para ter unha sensación pracenteira, enfrontarse a situa-  
cións complicadas / desagradables para eles: enfrontar unha crises  
de adolescencia, a ruptura dunha parella propia ou do núcleo de  
referencia; uns estudos que non van ben, un futuro sen perspecti-  
vas ou a problemas xeracionais que son incapaces de enfrontar de  
maneira efectiva.

*O noso obxectivo, polo tanto, non é só que os mozos se anticipen ós  
problemas que poidan xurdir por convivir nun mundo con drogas (as  
dos nosos tempos, xa que con cada cultura existiu e existe a utiliza-  
ción dunhas drogas determinadas), senón que eles tamén se res-  
ponsabilicen da súa propia vida no sentido máis amplo da palabra.*

*Que teñan ferramentas para favorecer e atopar o seu propio benestar  
psicolóxico (aceptándose a si mesmos, queréndose, sendo máis aser-  
tivos..), físico (coidando os seus hábitos alimenticios, do sono, mello-  
rando o seu estilo de vida....) e social sendo capaces de aceptar e  
cambiar o seu contorno sendo eles mesmos, non deixándose influen-  
ciar por todo aquilo que poida coartar a súa liberdade individual.*

A prevención non é por tanto, soamente, que uns poucos se anticipen, que os propios mozos se preparen para o que lles poida suceder. Senón que todos, e moi especialmente eles, se autorresponsabilicen da súa propia saúde. De aí que para nós a prevención non poida deixar de formularse, e menos a estas idades, como educación para a saúde. Entendendo por **educación para a saúde o desenvolvemento integral do individuo**: cobertura de necesidades básicas, autonomía persoal autorresponsabilidade das súas accións, capacidade para facer / recibir críticas, autoestima, capacidade de toma de decisións, tolerancia á frustración, aceptación de normas... Sendo **obxectivos da EPS o desenvolvemento de hábitos e costumes sáns**; que os adolescentes rexeiten as pautas de comportamento que non leven consigo a consecución dun benestar físico e mental.

Os niveis de prevención dende os que podemos actuar son os xa coñecidos como prevención primaria, secundaria e terciaria; e segundo unha versión máis recente:

- **Prevenición universal**: que se refire ó conxunto de actuacións dirixidas a que non se produza o consumo de drogas
- **Prevenición selectiva**: cando pretendemos que se retarde o seu inicio. Vai dirixida a un subgrupo de mozos / adolescentes que teñen un maior risco para o consumo
- **Prevenición indicada**: cando partimos de que xa se produciu o consumo e os nosos obxectivos van encamiñados a que se deteña ou, no seu defecto, se realice dunha forma menos prexudicial para o suxeito e o seu contorno.

## ADOLESCENCIA

A adolescencia é un período de cambio, ambivalencia, descubrimentos, experimentación, contradicións... Onde a busca de independencia choca con desexos de dependencia, desembocando en conflitos persoais e interpersoais, tanto dentro do núcleo familiar, como social ( grupo de amigos, escola...) que lle esixen reformular os seus propios valores, intereses e relacións afectivas.

É unha etapa na que con frecuencia “se lles trata como nenos e se lles esixe como adultos”. Dificultándolles o dereito a equivocarse e a responsabilidade de gobernar as súas propias accións, a experimentar e aprender desas vivencias, de forma que se potencien / favorezan o desenvolvemento das súas capacidades.

Non lles gusta a súa propia imaxe corporal, non aceptan o seu corpo e os cambios físicos da pubertade á adolescencia os viven de forma conflictiva.

A sexualidade é un tema que falar del, en moitas familias, custa por igual a pais e fillos e crea nos adolescentes dúbidas, contradicións importantes que en ocasións se resolven con experimentacións temperáns das que o adolescente non sae gratificado. Cunha evolución manifesta, que vai dende o autoerotismo ata a heterosexualidade xenital adulta.. Sendo neste momento a escola, como medio educativo, a que cada vez máis se encarga de facilitar un punto de encontro no que resolver dúbidas e aclarar unha información en moitos casos totalmente contradictoria.

Poderíamos dicir que entre as características da adolescencia están a busca de si mesmo e da identidade persoal, tendencia a relacionarse co grupo de iguais, que desemboca nunha separación progresiva dos pais non só física senón tamén de posicionamentos de vida. Cunha actitude social reivindicativa, desubicación temporal (con problemas para conceptualiza-lo tempo) e un posicionamento de urxencia ante calquera demanda / situación tendo grandes dificultades para tolera-la postergación.

Neste período de vida a forma de expresión conceptual típica maniféstase a través de contradicións sucesivas con respecto a tódalas manifestacións das condutas dominadas pola acción, con constantes fluctuacións do humor e do estado de ánimo que en ocasións, non sempre, poden implicar problemas/trastornos do comportamento.

Na medida que os adultos aceptemos estas “peculiaridades” típicas dos adolescentes e sexamos capaces de recoñecer a súa validez e eficacia como persoas, poderemos facilitar o seu proceso evolutivo cara á identidade buscada, e deste xeito colaborar na formación dunha personalidade máis san.

Varias teorías relacionan ós adolescentes ( aínda que tamén lle pode ocorrer de igual modo ós adultos) coa hipótese da **invulnerabilidade percibida**, ou o que é o mesmo: **a crenza absoluta de que “iso a min non me vai ocorrer”**. A crenza de que eles non van ter nunca un accidente de tráfico (aínda que non leven casco cando van en moto, ou conduzan baixo o efecto de substancias ou sen durmir..) Que é imposible un embarazo non desexado como consecuencia das súas relacións sexuais ou o contaxio dunha enfermidade de transmisión sexual, aínda que nas mesmas nunca tomen as medidas preventivas necesarias.

É como se por seren mozos estivesen vacinados contra calquera risco ou situación prexudicial para eles e por tanto expóñense sen maior problema de forma repetitiva a estas situacións.

Para entendelos un pouco mellor teríamos que ter presente unha das leis básicas da aprendizaxe cando nos di que a nivel conductual / comportamental as persoas aprendemos e nos comportamos con relación ó número de reforzos positivos e negativos que recibimos ó longo da nosa vida. Cando observamos, experimentamos que unha decisión ou comportamento noso implica consecuencias agradables, gratificantes para nós, temos unha maior tendencia a repetilo. Se percibimos que algo nos vai traer consecuencias negativas non desexadas, hai unha maior probabilidade de que esa conducta non volva repetirse, pero para os mozos os reforzos teñen que ser inmediatos; senón tenden a extinguirse como tales e deixan de producirlos efectos desexados pola demora da recompensa.

O concepto de reforzo conxuntamente co de invulnerabilidade percibida ten moito que ver coa **percepción de risco: maior ou menor exposición a unha situación concreta, sentimento de inexistencia de problema con respecto as súas conductas**, e en consecuencia cunha maior probabilidade de que haxa exposición a situacións prexudiciais para a súa saúde.

**Se os mozos pensan que son invulnerables ante determinadas situacións de risco, perciben que as substancias non son malas para eles e experimentan o efecto pracenteiro das substancias de forma inmediata (reforzo positivo) é moito máis doado que se inicien e manteñan no seu consumo.** As consecuencias do consumo son probabilísticas e a longo prazo, mentres que o benestar, pracer, recompensa que se lles atribúe é inmediato ó seu consumo.

Se temos en conta estes dous conceptos, **invulnerabilidade e percepción de risco**, como característicos da adolescencia, veremos con maior facilidade a importancia de que teñan un coñecemento real sobre as substancias e os seus efectos, proporcionándolles información útil, crible e non moralista en función da idade dos mozos ós que vai dirixida. Tendo sempre como obxectivo que esa información lles permita tomar decisións individuais sen a presión do grupo / contorno, e sen os propios nesgos que cada sociedade asumiu e transmitiu ó longo dos tempos (drogas duras / drogas brandas, legais ou ilegais igual a boas ou malas). Adxudicándolle por unha clasificación social ou legal, maior prexuízo ou beneficio para a saúde, algo que dista moito de ter relación cos efectos reais das substancias.

Outros **factores de risco, situacións que favorecen o consumo de drogas**, serían:

- Por curiosidade, atracción, experimentación.
- Influenza do grupo de iguais / presión de grupo. Fano os amigos, para non desentoar, faise no meu ambiente, faino moita xente, por non facer o ridículo.
- Por aburrimiento.
- Para sentirme importante, superior.
- Para evadirme.
- Por existencia de problemas persoais, familiares, escolares

Os **factores de mantemento** englobarían tódolos anteriores e poderíamos engadir a maiores:

- Gustoume a primeira vez
- Ignorar / non crer nas consecuencias reais (dependencia física / psíquica, patoloxías asociadas)
- Para sentirse mellor
- Para estimularse
- Para fuxir dos problemas
- Para pasalo ben
- Por non poder deixalo

Coñecendo os factores de inicio e mantemento do consumo de substancias e de cara á prevención, igual de importantes son **aqueles que van facilitar que os mozos opten por non consumir drogas**, son os **factores de protección** que os adolescentes que non consomen viven como importantes para non facelo:

- Percepción de risco para a súa saúde. Concepto de maior perigosidade do abuso de substancias.
- Menor aceptación das substancias como alternativa individual e social asociada ó ocio e tempo libre.
- Aceptarse a si mesmo e sentirse capaces de resolver os seus problemas, non crendo que as drogas lle solucionen os mesmos.
- Capacidade de resistencia ó grupo ( maior responsabilidade individual para tomar decisións e maior capacidade para facelo).
- Veno innecesario para eles.
- Medo a non poder deixalo.

Outro concepto / variable relacionada coa xuventude e os seus comportamentos, que non por menos coñecida deixa de ser menos



importante é o concepto de **resiliencia**. Esta máis que demostrado que existen uns factores de risco asociados ó consumo de drogas. Factores externos e internos que dende a perspectiva de prevención tradicional é importante eliminar ou controla-la exposición ós mesmos.

**Resiliencia ten que ver con competencia, a capacidade humana para saír fortalecido ante situacións adversas, desenvolvendo conductas / comportamentos adaptativos ás mesmas.** Dende esta perspectiva a promoción /prevención da saúde vai dirixida a fomenta-la resiliencia en lugar de centrarse nas desvantaxes individuais ou da sociedade.

Existen riscos, conflitos persoais e dentro da propia unidade familiar. O paro, a falla de expectativas, o grupo de iguais, o desexo de experimentar novas sensacións incluso as drogas é imposible facelas desaparecer dun plumazo. Mentres as circunstancias adversas estean presentes dentro da nosa sociedade e dado que os mozos teñen que vivir dentro dela, é importante que coñezan os riscos cos que teñen que convivir e ademais é responsabilidade de todos capitalos para afrontar esas situacións o mellor posible. ¿Como? :

- Axudándolles a coñecerse a si mesmos e aceptarse como son.
- Dándolles a oportunidade de experimentar novas sensacións que lle permitan ter experiencias positivas e negativas, facilitándolles a vivencia de sentimentos persoais de autoeficacia de forma que se incremente o seu nivel de asertividade / autoestima.
- Fomentando a autonomía persoal que lles vai permitir ter un sentimento de autoeficacia / independencia dende as idades máis temperás, deixándolles que sexan eles os que resolvan os seus problemas ou a non consecución dos seus obxectivos.
- Facilitándolles ferramentas para que todo o anterior sexa moito máis doado para eles, tanto dentro da propia unidade familiar como dende a escola e sociedade en xeral. Formándoos / capacitándoos en habilidades de comunicación, resolución de problemas, técnicas de afrontamento de situacións difíciles, de autocontrol, de relaxación...

Partindo da teoría da resiliencia, poderíamos formular como factores de risco poderían converterse en factores de protección se os adolescentes tivesen un coñecemento claro dos mesmos e estivesen preparados para afronta-las circunstancias adversas.

## SOCIEDADE E DROGAS

As actitudes e crenzas persoais con respecto ás drogas son tamén un factor importante para o inicio no consumo de drogas, pero non é un fenómeno que apareza coa adolescencia, tamén ten que ver co contorno, sociedade na que lles tocou vivir.

Unha actitude positiva cara ó consumo e/ou abuso de substancias dentro da unidade familiar vai favorecer unha actitude positiva cara ó grupo de iguais no que se dean este tipo de conductas, e en consecuencia, aínda que non é causa-efecto, unha maior posibilidade de establecer relacións permanentes cun grupo no que o consumo de substancias forme parte da pauta de convivencia, diversión, relación. O que pode favorecer/facilita-lo consumo nun momento determinado para calquera adolescente e/ou o mantemento do mesmo.

A resistencia de gran parte da nosa sociedade a considerar substancias como o tabaco e o alcohol como drogas (incluso clasificándoas socialmente como drogas brandas) sen acepta-la insalubridade das mesmas, pode facer pensar a moitos nenos / adolescentes que non son substancias nocivas para a nosa saúde ou que son menos malas. Cando por todos son coñecidos os seus efectos non soamente a nivel orgánico (cancro de pulmón, estómago, cirrose. así como outras enfermidades directamente asociadas co abuso das mesmas) senón tamén psicolóxicos (trastornos da personalidade, dependencia, psicoses reactivas,..) e sociais como o incremento dos accidentes laborais e de tráfico, malos tratos familiares, perdas importantes por absentismo laboral e , entre outros, un incremento importante do gasto sanitario por tratamentos directamente asociados ó abuso de substancias psicoactivas.

Aprendemos por imitación e por modelado aquilo que nos interesa do que vemos facer ós demais. Pero a aprendizaxe vicaria ( aprendizaxe por observación) tamén forma parte da instauración de múltiples comportamentos que adquiren os nenos sen que os maiores que estamos ó seu redor teñamos intención / coñecemento de que lles estamos ensinando un comportamento determinado, favorecendo unha actitude concreta ou alimentando unha crenza equivocada.

**De aí a importancia do comportamento en xeral de pais, persoas significativas do contorno do neno / adolescente, e máis concretamente con respecto a determinadas conductas que poidan ter con respecto ó uso / abuso de substancias psicoactivas máis socializadas (alcohol, tabaco, cannabis, benzodicepinas..) tanto no ámbito familiar como nos medios de comunicación de masas, publicidade...etc.**

## listado de actividades

Nº	TÍTULO	OBJECTIVOS	MODELO/TEORÍA	VARIABLES	TECNICAS
1	¿Cómo se ven?	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoconcepto	Grupos
2	¿Cómo me vexo?	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoconcepto, autoestima	Personas
3	¿Cómo me ven..?	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoconcepto, autoestima	Personas, grupos
4	¿Podo mellorar?	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoconcepto, autoestima	Personas, grupos
5	Establezo metas	Competencias sociais	Habilidades para a vida (Botvin)	Toma decisións	Personas
6	Xuventude divino tesouro	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoconfianza	Personas
7	As aparencias enganan	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Personas, debate
8	Vai de amarelo	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Personas, debate
9	Pero...¿qué nos queren...? Alc.	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Personas, debate
10	Publicidade bebidas alcohólicas	Modificar actitudes	Neces. Xerárquica (Maslow)	Coñecemento e actitudes	Grupos
11	Circuíto	Intereses e actitudes	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
12	Mestura de letras	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Personas, debate
13	Relaciona	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Personas
14	Remuíño de ideas	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Grupos
15	Mitos e lendas en torno ó tabaco	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Personas
16	Crebacabezas	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Grupos
17	Crebacabezas II	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Grupos
18	A xente non ten sonos	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Personas
19	Accións e consecuencias I	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Personas
20	Accións e consecuencias II	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Personas
21	Comunicación	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades de comunicación	Grupos
22	Escoita activa I	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades de comunicación	Grupos
23	Escoita activa II	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades de comunicación	Grupos
24	Mensaxes... "eu"	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades de comunicación	Grupos
25	Mensaxes... "eu". Posta en práctica	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades de comunicación	Grupos
26	Negociación. Todos gañan	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades de comunicación	Grupos
27	Negociación ¿gañamos todos?	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades de comunicación	Grupos
28	E ti, ¿fas sempre o que che din?	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades de comunicación	Personas
29	Hai outros xeitos de dicir "non"	Competencias sociais	Estilos vida e factores risco (Calafat)	Relación cós compañeiros	Personas
			Estilos vida e factores risco (Calafat)	Relación cós compañeiros	Personas

Nestes materiais atoparédesevos con algúns conceptos que pola vosa experiencia profesional estades acostumados a traballar: metodoloxía, estratexia, técnica e habilidade:

- **Metodoloxía:**

Ciencia do método. Procedemento para ensinar algo. Que facer cando xa eliximos tema e contido. Pasos, medidas a tomar e recursos necesarios para acadar uns obxectivos previamente definidos.

- **Estratexia:**

Arte, habilidade para dirixir un asunto. Que estilo xeral de acción imos manter.

- **Técnica:**

Conxunto de regras prácticas. Modos e procedementos dos que se serve unha ciencia ou un acto. Medios que van servir para lograr un mellor aprendizaxe de contidos, aptitudes e/ou comportamentos.

- **Habilidade:**

Capacidade para dicir ou facer algo. Disposición para unha cousa. Destreza.

En moitas das fichas destes materiais xa se indica que hai que facer e incluso as técnicas que se poden utilizar para conseguir os obxectivos previstos. Con isto pretendemos facilitar e orientar o voso traballo; de todos modos vós sodes os que tedes a derradeira palabra para introducir as modificacións que considere des oportunas. A vosa experiencia, coñecementos e preferencias, así como un maior coñecemento do grupo co que ides a traballar, serán determinantes á hora de elixir unha técnica.

De seguido pasamos a describir algunhas das técnicas que vos propoñemos para utilizar nas fichas destes materiais cos vosos alumnos, pero antes quixeramos lembrar que como norma xeral de aplicación de calquera técnica grupal, cómpre que teñamos en conta que:

- Antes de utilizar unha técnica de grupo é imprescindible **coñecer o seu fundamento teórico, estrutura, dinámica e modo de aplicación.**
- Se se descoñece a técnica, é preferible **seguir-las indicacións** e pasos que se propoñen. Con experiencia na aplicación da mesma se poderán **intentar adaptacións diferentes.**

- Unha técnica grupal funciona mellor na medida na que os alumnos se sintan **implicados, interesados e cooperen** activamente na actividade.

As técnicas grupais vannos permitir traballar dun modo máis eficaz e lúdico os contidos que se van abordar: pensamento creativo; facer e recibir críticas; presión de grupo; toma de decisións; autoestima e autoconceito; asertividade, entre outros.

### TÉCNICAS GRUPAIS

#### XOGO DE ROLES \* Role - Playing

- **¿En que consiste?**

Na representación dunha situación previamente definida. As persoas que participan no xogo como actores pretenden transmitir ó grupo o feito como si fora unha realidade. Cada actor elixe un papel, sendo a representación libre e espontánea, preferentemente, sen uso de guións nin de ensaios previos. O resto do grupo representa o rol de espectadores.

- **¿Que se pretende?**

Aborda-lo tema dun modo vivencial, facilitando a identificación coa situación que se representa, tanto por parte dos actores como dos alumnos que están a observa-la escena. Facilita o compartir unha situación determinada como se fora real, para posteriormente poder discutir sobre o tema cun maior coñecemento, acercamento e comprensión do mesmo.

- **¿Cómo facelo ?**

- 1** Pedir **voluntarios, ou invitar** ós que vaian participar no xogo de roles.
- 2** Explicar que se quere **“destacar”** para aclarar e entender con maior facilidade o tema que se estea a tratar. Encadra-la escena.
- 3** A información que o profesor dea ó grupo sobre o que hai que facer debe ser **clara, concreta e precisa.**
- 4** Pódese pechar en maior ou menor medida os personaxes, pero **non** hai que dar **guións pechados** como en teatro. Serán os propios **“actores”** os que deberán dar vida e facer evolucionar os seus personaxes e situacións.
- 5** Indicar ós espectadores que se busca, **que deben observar.**



- 6 As veces non se indica** previamente ós espectadores o **obxectivo do xogo de roles** co fin de utiliza-lo factor sorpresa como elemento dinamizador.
- 7** Analízase a representación, non se critica ós participantes. **Pídese respecto e reforzo na valentía dos que actúan.**
- 8 O tempo de representación é variable**, oscilando entre cinco e dez minutos; de tódolos xeitos será o profesor o que dea por rematada a representación cando considere que hai suficiente información para poder traballar a nivel grupal. Se existe un ambiente moi negativo ou se percibe que algún dos alumnos que actúa esta a pasalo mal, darase tamén por rematada a representación.
- 9 A representación** da escena **non debe ser interrompida** polos seus compañeiros agás que se utilice unha variante desta técnica na que previamente xa estea establecida esta posibilidade.
- 10** Ó rematar, **reforzar positivamente ós participantes**; preguntarlles como se sentiron e as dificultades na representación.
- 11** Preguntar ós observadores/espectadores que viron, e pasar a analiza-las relacións establecidas nos xogos de roles.

***Existen outras variacións de xogo de roles, como facer pequenos grupos e varia-los personaxes; intercambiar sobre a marcha os papeis que representan os actores; que os espectadores se convertan en actores e estes en espectadores....***

### REMUIÑO DE IDEAS \* Brainstorming

- **¿ En que consiste ?**

Que os participantes indiquen o maior número posible de palabras que lle suxiren a idea, tema ou palabra proposta.

Exemplo de palabra proposta: *Avión*

Respostas validas: *Reacción, medo, viaxes, altura, sol, rapidez, nubes, bico*

- **¿ Que pretendemos ?**

Xerar o maior número de ideas en pouco tempo dunha forma creativa; sen ter que fixarse en se o que se di é real, útil ou incluso posible. Favorece-la maior cantidade de alternativas posibles con respecto un tema ou palabra prantexado.

- **¿ Como facelo ?**

Realízanse subgrupos entre os alumnos da clase.

Unha persoa anotará tódalas ideas aportadas polo grupo nun folio ( ou encerado se se fai con todo o grupo ) sobre o tema/palabra proposta. Nesta fase, non se criticarán nin interromperán as ideas aportadas; se busca só o maior número posible das mesmas.

Analízanse as ideas e faise unha primeira selección de aquelas que nos poidan resultar máis útiles. Primeiro nos subgrupos e posteriormente no gran grupo.

### PHILLIPS 66

- **¿ En que consiste ?**

Seis persoas durante seis minutos expoñen as súas ideas.

- **¿ Que pretendemos ?**

- A **participación de tódolos** membros do grupo.
- Expoñe-las ideas de forma resumida. Que **desenvolvan/practiquen a capacidade de síntese** sobre os seus pensamentos.
- Recolle-la **opinión de tódolos participantes en pouco tempo**.
- **Mobilizar** un tema que non avanza, non esta claro, ou atáscase durante o desenvolvemento dunha clase.

- **¿ Como facelo ?**

- 1** Fórmanse **subgrupos** con **seis alumnos cada un**.
- 2** O profesor **formula claramente o tema/caso** que se vai traballar a nivel grupal. É importante deixalo escrito no encerado á vista de tódolos alumnos.
- 3** Indícaselles que entre os integrantes do grupo teñen que **elixir un secretario** que anotará o exposto polos seus compañeiros e exporá as conclusións en gran grupo.
- 4** **Elixirase** tamén **un coordinador** para controla-lo tempo. O secretario e o coordinador participarán no grupo ó igual que os seus compañeiros.
- 5** Cada integrante do grupo ten **un minuto de tempo para expresar** as súas **ideas**. Se acaba o seu tempo, o coordinador indicará ó seguinte compañeiro que pode empezar a falar.

**6 Un minuto antes de acabar o tempo, o profesor avisará a tódolos subgrupos** para que poidan face-lo resume do falado para expoñer en gran grupo.

**7** É importante **respecta-las normas sobre os tempos.**

### TRIBUNAL

- **¿ En que consiste ?**

Trátase de representar con tódolos actores clásicos dun xuízo (xuíz, fiscal, avogado defensor/ acusador, testemuña, culpable), unha situación que polo seu tema dea lugar a prantexamentos que poidan ser defendibles desde polos distintos.

Exemplo: *Xuízo ó alcohol*

Empresario da construción: *Pola súa experiencia profesional vulgaría negativamente ó alcohol polo absentismo laboral que teñen na empresa e o incremento de accidentes laborais relacionados co abuso do mesmo.*

Empresario vitivinícola: *Defendería o alcohol como un traballo que lle permite gañar diñeiro e ter unha posición económica determinada.*

- **¿ Que pretendemos ?**

- Recoller información sobre o tema
- Que os alumnos **investiguen** sobre o tema no seu propio medio.
- Que xustifiquen, aporten probas sobre o que din e **sexan capaces de defendelo en público.**
- Que **practiquen a escoita activa** atendendo ás explicacións / razóns que dan os demais.
- Que **practiquen e acepten a crítica constructiva.**
- Fomenta-lo **traballo en equipo**

- **¿ Como facelo ?**

**1** Elíxese **entre os alumnos os personaxes**, que como mínimo deberan ser: xuíz, fiscal, avogado defensor, avogado acusador, testemuña de ámbalas dúas partes, ou "culpable" ( a quen se xulga, o tema a traballar: tabaco, racismo, alcohol, agresividade, intolerancia..) e xurado popular ( alomenos 6-8 membros).

- 2 Os alumnos que non participen como actores** e vaian formar parte do público **axudarán na fase de investigación** a buscar documentación para os actores.
- 3 Faranse subgrupos que se dediquen a buscar material** para que o xuíz dicte sentenza, o fiscal poida basear a súa acusación, o culpable defenderse etc., de forma que todos participen na busca de información.
- 4 É necesario adapta-la clase á actividade.** Colocar ós membros do tribunal fronte ó público de forma que poidan ser vistos e oídos sen dificultade; se é necesario buscar unha sala alternativa máis grande. Coida-la escenografía da posta en escena.
- 5 É importante que os actores coñezan ben a súa función e cada personaxe debe ser facilmente identificable para o público.**
- 6** Darase por rematado o xuízo cunha sentenza sobre o mesmo.

### DIALOGOS SIMULTANEOS \* Cuchicheo

- **¿ En que consiste ?**

Organízase ó grupo en parellas e simultaneamente tratarán sobre o tema proposto

- **¿ Que pretendemos ?**

- **Mobilizar a un grupo pouco activo.**
- Conseguir unha **maior participación** dos integrantes do grupo.
- **Facilitar que tamén participen aqueles alumnos que teñen máis dificultades para expresarse.**
- **Coñece-la opinión** do grupo **sobre un tema de forma rápida** e sen preparación previa.
- Que os alumnos **compartan información e desenvolvan a súa capacidade de síntese.**

- **¿ Como facelo ?**

- 1** Exponse o **tema** sobre o que se vai tratar **de forma clara.** De modo que todos falen sobre o mesmo.
- 2** Darase un **tempo limitado** para cada membro da parella, de un a tres minutos.
- 3** Pedirase ós alumnos **que falen en voz baixa** para non molestar ó resto dos compañeiros.

- 4** O profesor intentará **que os participantes non se aparten do tema e participen ambos por igual.**
- 5** Un dos compoñentes da parella **exporá en público o falado** durante a súa conversación **coa maior obxectividade posible.**
- 6** **O profesor extraerá a conclusión xeral** da información dada por tódolos subgrupos e concluirase coas decisións oportunas sobre o caso.

### DISCUSIÓN DIRIXIDA

- **¿ En que consiste ?**

Un intercambio informal de ideas sobre un tema, baixo a con-  
ducción dunha persoa que estimule, de forma activa, a partici-  
pación.

- **¿ Que pretendemos ?**

- **Esperta-lo interese** dos participantes.
- **Estimula-la súa capacidade de razoamento.**
- **Favorece-la expresión de ideas** con claridade.
- **Coñecer e analiza-las diferentes actitudes e opinións** sobre un tema.
- **Respecta-las opinións diferentes e defende-las propias.**
- **Modificar crenzas e actitudes.**
- Chegar a algún tipo de acordo.
- **Facilita-la toma de decisións** e extraer conclusións.

- **¿ Como facelo ?**

- 1** Previamente ó debate **fáiselle saber** ós alumnos o **tema de discusión e dáiselle tempo para preparalo.**
- 2** **Defini-los obxectivos** que se pretenden alcanzar **con clari-  
dade.**
- 3** O profesor deberá **planificar previamente e por escrito** unha serie de **preguntas que axuden a estimula-lo debate e** promove-la discusión para obte-los obxectivos previstos.
- 4** O día do debate o **profesor fará unha breve introducción para encauza-lo tema.** Formulará a primeira pregunta e invitará ós alumnos a participar.
- 5** **Deixaranse claras as condicións de participación no debate:** petición de palabra; respecto ó exposto polos com-



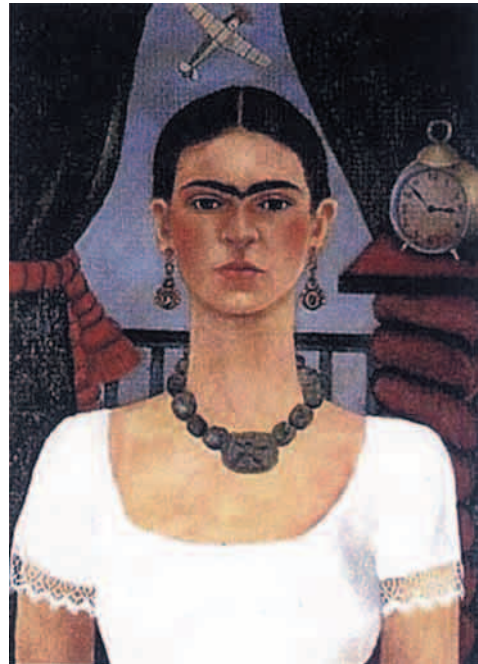
pañeiros; crítica ó tema, non ás persoas; brevidade na exposición das ideas, etc.

- 6 Reconduci-la exposición cando se desvíe do tema proposto.**
- 7 Facilita-la participación de aqueles alumnos que teñan máis dificultade** en expresar a súa opinión.
- 8 O profesor que dirixe o debate debe absterse de entrar no mesmo;** pode suxerir, aclarar confusións, introducir elementos que faciliten esclarecer confusións ou prantexamentos bipolares, pero non decantándose por unha opinión.
- 9 A función do profesor é estimular e guiar ó grupo.**
- 10 Finaliza-lo debate animando ós alumnos para que sexan capaces de sintetiza-las conclusións máis relevantes.**

Hai varios xeitos de autorretratarse, e aínda que non é doado coñecerse a si mesmo, podes intentalo. Ó principio vas traballar en equipo: xúntate con 2-3 compañeiros/as da aula e tenta descubrir a quen pertencen os seguintes “autorretratos”. A túa profesora ou o teu profesor darache algunhas pistas.



1



2

3



4



“Falareivos de min anque me doan  
as escuras raíces dos meus soños.  
Celso Emilio me chaman pero eu teño  
outros nomes máis irtos apuntados  
nun rexistro de ventos polifónicos  
cun fondo musical de frauta triste  
(...) Neno que fun e son, pésanme os anos  
cangados de minutos e de días,  
de beixos e de cárceres. Cadeas,  
lóstregos, vermes, homes en ringleira  
baixo a chuvía, isa frol nada no outono...”

1

Este que véis aquí, de rostro aguileño, de cabelo  
castaño, frente lisa y desembarazada, de alegres  
ojos y de nariz corva, aunque bien proporcionada;  
las barbas de plata, que no ha veinte años que  
fueron de oro, los bigotes grandes, la boca  
pequeña, los dientes ni menudos ni crecidos, por-  
que no tiene sino seis, y éstos mal acondicionados  
y peor puestos, porque no tienen corresponden-  
cia los unos con los otros; el cuerpo entre dos  
extremos, ni grande, ni pequeño, la color viva,  
antes blanca que morena; algo cargado de espal-  
das, y no muy ligero de pies (...) fue soldado  
muchos años, y cinco y medio cautivo, donde  
aprendió a tener paciencia en las adversidades.  
Perdió en batalla naval la mano izquierda de un  
arcabuzazo, herida que, aunque parece fea, él la  
tiene por hermosa, por haberla cobrado en la más  
memorable y alta ocasión que vieron los pasados  
siglos, ni esperan ver los venideros, militando  
debajo de las vencedoras banderas del hijo del  
rayo de la guerra ( ... )”

“De qué sirve, quisiera yo saber, cambiar el piso,  
dejar atrás m sótano más negro  
que mi reputación -y ya es decir—,  
poner visillos blancos y tomar criada,

2

3

renunciar a la vida de bohemio,  
si vienes luego tú, pelmazo,  
embarazoso huésped, memo vestido con mis trajes,  
zángano de colmena, inútil, cacaseno,  
con tus manos lavadas,  
a comer en mi plato y a ensuciar la casa?

Te acompañan las barras de los bares  
últimos de la noche, los chulos, las floristas,  
las calles muertas de la madrugada  
y los ascensores de luz amarilla  
cuando llegas, borracho,  
y te paras a verte en el espejo  
la cara destruida,  
con *ojos* todavía violentos  
que no quieres cerrar. Y si te increpo,  
te ríes, me recuerdas el pasado  
y dices que envejezco

Podría recordarte que ya no tienes gracia  
Que tu estilo casual y que tu desenfadado  
resultan truculentos  
cuando se tienen más de treinta años,

y que tu encantadora  
sonrisa de muchacho soñoliento  
-seguro de gustar- es un resto penoso,  
un intento patético.  
Mientras que tú me miras con tus *ojos*  
de verdadero huérgano, y me lloras  
y me prometes ya no hacerlo.

¡Si no fueses tan puta!  
Y si yo no supiese, hace ya tiempo,  
que tú eres fuerte como yo soy débil  
y que eres débil cuando me enfurezco...  
De tus regresos guardo una impresión confusa  
de pánico, de pena y descontento,  
y la desesperanza y la impaciencia y el resentimiento  
de volver a sufrir, otra vez más,  
la humillación imperdonable  
de la excesiva intimidad

A duras penas te llevaré a la cama,  
como quien va al infierno  
para dormir contigo.  
Muriendo a cada paso de impotencia,  
tropezando con muebles  
a tientas, cruzaremos el piso  
torpemente abrazados, vacilando  
de alcohol y de sollozos reprimidos.  
Oh, innoble servidumbre de amar seres humanos,  
y la más innoble  
que es amarse a sí mismo!

**Objetivos:**

- Apreciar as diferencias individuais
- Mostrarse respectuoso coas diferencias persoais.

**Orientacións para o profesorado:**

Nesta actividade pretendemos que o alumnado reflexione a partir dos autorretratos de pintores/as e escritores presentados, de cómo se mostran ou describen as persoas ós que pertencen, os trazos que destacan de si mesmos e como os transmiten ós demais.

**Información complementaria:**

1. **“Autorretrato con sombrero de feltro”**, inverno 1887-88. O primeiro autorretrato pertence a Van Gogh (1853-1890). O pintor recorreu frecuentemente a pintar autorretratos; neste represéntase a si mesmo sen gravata, cun sombrero de feltro brillante, como un artista de cidade, xa que nesa data as persoas que levan sombreros teñen aire de pertencer ós círculos artísticos.
2. **“Autorretrato”** 1929, de Frida Khalo, pintora mexicana. É o primeiro, tamén coñecido como *El tiempo vuela*. Frida pintou esta obra cando está xusto no proceso de nacemento artístico; o reloxo despertador, colocado sobre una columna salomónica e a punto de marcar as tres, *anuncia* ese abrir de ollos.

O que se ve é unha Frida “moza, fermosa, coas cellas unidas, como será característica, cos ollos penetrantes e a mirada directa facendo alusión ás súas dúas tradicións (súa nai foi mexicana e seu pai alemán), mediante o colar de xade precolombino no peito, co símbolo da vida, e uns pendentes de ouro, moi barrocos no deseño”. O pequeno avión que voa sobre a súa cabeza foi introducido como elemento de modernidade.

Frida dixo: “yo pinto autorretratos porque **yo soy la persona que yo conozco mejor**”

3. **“Autorretrato”** 1986”. Pertenece a Andy Warhol, un dos representantes da pop art norteamericana.

Escribiu. “ si quieren saber quien soy miren la superficie de mis cuadros y de mis películas. Detrás no hay nada. Solo leo la textura de las palabras. Todo lo veo de esta forma, la superficie de las cosas es una especie de Braille mental”.

5. **Detalle de “Las meninas o la familia de Felipe IV”**, 1656. Velázquez (1559-1660), autorretrátase de pé pintando un gran lenzo, co pincel na man dereita e a paleta na esquerda. Moi ben

vestido de negro con mangas acoiteladas de seda branca e unha gran cruz vermella da Orde de Santiago no peito.

6. **Celso Emilio Ferreiro** (1912-1979), poeta nado en Celanova e autor entre outras das obras *Longa noite de pedra*, *O soño sulgado*, *Viaxe ao país dos ananos*, *Onde o mundo se chama Celanova*.
7. **Miguel de Cervantes** (1547-1616), describe en parte do texto a súa participación na batalla de Lepanto contra os turcos e a perda da súa man nese acto. Autor de obras como *Novelas ejemplares*, *Viaje del Parnaso*, é mundialmente coñecido pola autoría do *Quijote*
8. **Gil de Biedma** (1929-1990), considerado un dos máis importantes autores de poesía española do século XX. Formou con Goytisolo e Carlos Barral a Escola de Barcelona. Ten un estilo característico: claridade, ironía, busca da identidade, paso do tempo. Entre as súas obras están: *Según sentencia del tiempo*, *Antología poética*, *Las personas del verbo*, *Retrato del artista...*



- ✦ Agora vas traballar só/soa: **Elix** en cada un dos bloques seguintes aqueles termos nos que te vexas reflectido. Lembra: non se trata de dicir cómo che gustaría ser, senón como es en realidade. Así que, mesmo podes engadir trazos cos que te identifiques e que non aparezan na táboa:

### INTERESES VITAIS: Ordena por orde de importancia os seguintes aspectos

<input type="checkbox"/>	Diñeiro
<input type="checkbox"/>	Seguridade. Conseguir un traballo satisfactorio
<input type="checkbox"/>	Independencia
<input type="checkbox"/>	Fama e prestixio
<input type="checkbox"/>	Creatividade: facer as cousas por un mesmo
<input type="checkbox"/>	Relixiosidade
<input type="checkbox"/>	Ter amigos e ser querido polos demais
<input type="checkbox"/>	Educación e cultura
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

### GUSTOS

Sinala o que mellor te defina

<input type="checkbox"/>	Relacionarme con pouca xente
<input type="checkbox"/>	Relacionarme con moita xente
<input type="checkbox"/>	Orde: saber sempre o que teño que facer
<input type="checkbox"/>	Anarquía: improvisar, non facer plans
<input type="checkbox"/>	Actividade: facer moitas cousas, participar
<input type="checkbox"/>	Pasividade: observar antes que facer
<input type="checkbox"/>	Gústame estar á moda e seguir a corrente
<input type="checkbox"/>	Paso da moda: non me importa moito o que fagan os demais
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

### TRAZOS DE PERSONALIDADE

¿Recoñécete nalgunha destas formas de ser?

Introverso/a	Independente	Tímido/a	Reservado/a	Optimista	Dócil	Sensible	Imperturbable	Entusiasta	Despreocupado/a
Decidido/a	Vulnerable	Seguro/a	Dependente	Sociable	Nervioso/a	Comunicativo/a	Responsable	Extroverso/a	Pesimista
Sobrio/a	Sufridor/a	Vulnerable	Activo/a	Firme	Dubitativo/a	Seguro/a	Autosuficiente	Tranquilo/a	Pasivo/a



**Obxectivos:**

- Contribuír a que o alumnado descubra a súa personalidade e calidades e detecte os seus intereses
- Potencia-la autoconfianza e o autoconcepto.

**Orientacións para o profesorado:**

Pretendemos que o alumnado reflexione sobre si mesmo, que se pare e adique un pouco do seu tempo a pensar sobre el/ela: intereses, gustos, aptitudes, limitacións, e que exprese como cre que é.

**Información complementaria:**

Para moitos autores, o termo personalidade recolle un conxunto de trazos innatos (temperamento) e unha serie de trazos adquiridos durante o noso crecemento. A interacción entre ambos determina a nosa resposta ó contorno en forma de actos, accións e condutas. De xeito sinxelo poderíamos dicir que a personalidade é a identidade dun (o seu “eu”).

Podemos resumir os compoñentes da identidade en dous elementos fundamentais:

- **O autoconcepto:** A experiencia relativamente estable que cada un ten da súa propia persoa (o que eu penso que son).
- **Autoestima:** As representacións, valoracións e actitudes que cada un ten sobre si mesmo.

Edificamos a nosa identidade persoal a partir da autoobservación e da valoración e noción que as demais persoas teñen de cada un. O noso autoconcepto e autoestima determina o nivel de aspiracións, os comportamentos, as relacións sociais, etc.

Revisemos a continuación outro concepto de autoestima:

**AUTOESTIMA:**

É a suma dos xuízos que unha persoa ten acerca de si mesma; é dicir o que a persoa se di a si sobre si mesma. Sería o grao de satisfacción que cada persoa ten consigo, a valorización que fai de si mesma.

Unha persoa con *autoestima* elevada sente que é importante, ten confianza na súa propia competencia, ten fe nas súas propias decisións e en que ela mesma significa o seu mellor recurso. Ó apreciar o seu propio valor está disposta a aquilatar e respetar o valor das demais persoas, polo que solicita a súa axuda, emana confianza e esperanza e acéptase totalmente a si mesma como ser humano.

Pero a autoestima elevada non significa un estado de éxito total e constante; significa ser quen de recoñece-las nosas propias limitacións e debilidades e sentir un orgullo san polas propias habilidades e capacidades, ter autoconfianza.

Tódalas persoas temos momentos difíciles e quen posúe elevada autoestima tómaos como un reto que pronto supererá para saír adiante con éxito e máis fortalecida que antes, xa que os entende como unha oportunidade para coñecerse mellor e promover cambios.

Polo contrario daquelas persoas que senten que valen pouco ou nada dise que teñen unha *autoestima baixa*. Son as que agardan ser enganadas e menospreciadas polas demais persoas e como habitualmente anticipan o peor polo xeral chégalles. Como mecanismo de defensa ocúltanse tras dun muro de desconfianza e afúndense na soidade e no illamento social. Deste xeito vólvense apáticas, indiferentes cara a si mesmas e cara ás outras persoas. O temor é o resultado da desconfianza e do illamento, que as limita e lles impide que se arrisquen na busca de novas solucións para os problemas, dando lugar a un comportamento do máis destructivo.

Os seus sentimentos de inferioridade e de inseguridade lévaas a sentir envexa e celos do que as demais persoas posúen, aínda que dificilmente aceptan isto, que se manifesta con actitudes de tristeza, depresión, renuncia e aparente abnegación, ou ben con ansiedade, medo, agresividade e rencor, provocando así un maior distanciamento das outras persoas (Branden, 1987).

Sen dúbida, o punto de partida da valorización persoal atópase no xuízo das demais persoas, especialmente daquelas que resultan significativas.

### DIMENSIÓNS DA AUTOESTIMA

Se ben cada persoa realiza unha valoración global de si mesma, existen unhas áreas específicas da autoestima:

- *Dimensión física:* refírese o feito de nos sentir atractivas fisicamente.
- *Dimensión social:* fai referencia a que a persoa se atope aceptada ou rexeitada polas do seu grupo, sentíndose parte do mesmo.
- *Dimensión afectiva:* aínda que moi relacionada coa anterior fai referencia a que se sinta: simpática/antipática; estable/inestable; valente/temerosa; tímida/asertiva; tranquila/inqueda; de bo/mal carácter; xenerosa/avara e equilibrada/desequilibrada.
- *Dimensión familiar:* como unha persoa se sente estimada, valorada, querida e respectada por quen compón a súa familia.
- *Dimensión escolar laboral:* valoración que facemos sobre se somos ou non persoas "suficientemente válidas".
- *Dimensión ética:* relacionada co feito de sentir unha persoa boa e na que confiar ou mal e pouco fiable.

Fonte: Sueiro, E. e Pereira, M.C. (1999): *Malos tragos, Xuventude, Alcohol e Publicidade*. Pax, 60,-61 Concello de Ourense. Ourense

- ❖ A partir das conclusións da actividade anterior e das túas propias percepcións, completa as frases que aparecen e recorta:

*Son unha persoa que*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*A miña familia pensa que son*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Os meus amigos pensan que son*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

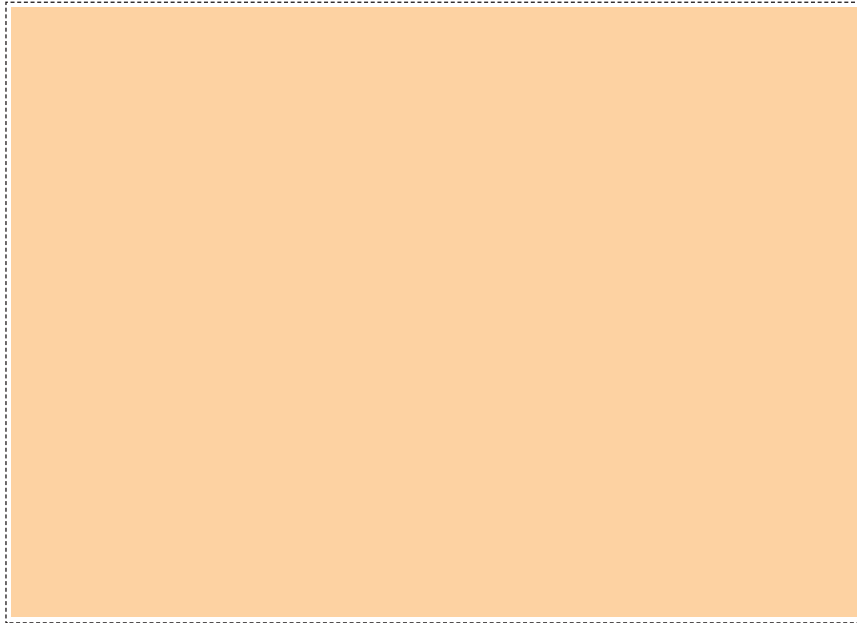
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ❖ ¿Xa recortaches a ficha? Agora vaste unir cun grupo de 4 ou 5 compañeiros/as. Xuntades as fichas. Barallades boca abaixo e repartídelas de novo. Un a un ides lendo a ficha que vos tocou (non importa se é a vosa), e o grupo trata de adiviñar a quen corresponde. Despois duns minutos de charla, (*– Eu penso que é XXX porque...; – Non estou de acordo, porque ela non...!*), o autor da ficha identifícase.







- É hora de recoller información. ¿Que aspectos descoñecías dos teus compañeiros? ¿Que datos lles sorprenderon de ti ...?

A large rectangular area with horizontal lines, intended for writing notes or answers.

**Obxectivos:**

- Mellora da autoimaxe
- Acepta-las opinións, críticas e sentimentos dos demais sobre ti mesmo
- Formarse unha imaxe axeitada da súa propia persoa.

**Orientacións para o profesorado:**

Na actividade os alumnos e alumnas deben definirse ou autorretratar-se como se ve a si mesmo, e expresar a percepción que deles ten a súa familia e os seus amigos e cubrir a ficha.

A segunda parte da actividade, na que por grupos deben adiviñar a quen pertence a definición que aparece na ficha, servirá para contrastar a opinión propia coa que os demais teñen de cada un.

Sen dúbida, o punto de partida da valoración persoal atópase no xuízo que fan de nós as demais persoas, especialmente aquelas que consideremos máis significativas. No caso do alumnado, os seus propios compañeiros/as.

Cremos que esta actividade pode servir para mellorar a autoimaxe que ten cada un dos alumnos/as. Pretendemos que os/as mozos/as descubran cualidades propias que descoñecían, identifiquen distintos aspectos que os caracterizan e recoñezan que os outros poden vernos de diferentes modos e facernos ver cousas que nós mesmos non pararamos a pensar.

Daranse conta de que todos temos algo polo que nos poden admirar e tamén que hai cousas que podemos cambiar ou mellorar.

A actividade serve para que o alumnado aprenda a ser tolerante, é dicir, que considere e respecte as ideas e opinións que os demais teñen, aínda que non coincidan coas nosas nin as compartamos.

#### Información complementaria

A autoestima desenvólvese axeitadamente cando os adolescentes experimentan catro aspectos:

- *Vinculación:* resultado que obtén o/a adolescente ó establecer vínculos que son importantes para él e que os demais tamén recoñecen como importantes.
- *Singularidade:* resultado do coñecemento e respecto que sente por aquelas calidades ou atributos que o fan especial ou diferente, apoiado polo respecto e a aprobación que recibe dos demais por esas calidades.
- *Poder:* consecuencia da dispoñibilidade de medios, de oportunidades e de capacidade no alumnado para modificar as circunstancias da súa vida de maneira significativa.
- *Modelos ou pautas:* puntos de referencia que dotan o adolescente dos exemplos axeitados, humanos, filosóficos e prácticos, que lle serven para establecer a súa escala de valores, os seus obxectivos, ideais e feitos propios.

**Fonte:** Clark A., Clemens H. e Bean R.: Como desarrollar la autoestima en adolescentes, 1993.Ed. Debate. Madrid

- Repasa os teus datos. Seguro que hai aspectos do teu carácter que te satisfan. Quizais haxa algúns outros que che gustaría cambiar.

### CÉNTRATE NO POSITIVO

Seguro que hai tantos aspectos positivos en tí que non che caben nesta ficha. Pon só uns cantos


- Fíxate agora neses trazos “que hai que correxir” e analízalos valéndote das fichas seguintes: (para que o entendas mellor incluímos algún exemplo)

### NON XENERALICES

Anota á esquerda os trazos que che preocupan. Despois pensa: ¿sempre es ou te portas así ou só en determinadas circunstancias:

ASPECTOS QUE HAI QUE CORRIXIR	MOMENTOS NOS QUE SON/ACTÚO ASÍ	MOMENTOS NOS QUE NON SON/ACTÚO ASÍ
<i>Digo moitos xuramentos</i>	<i>Ben..., só cando estou cos amigos</i>	<i>Na casa, cando coñezo xente nova, diante de nenos pequenos,...</i>

### ¿ES CONSCIENTE DOS TEUS ÉXITOS?

María comía as uñas. Iago non sabía andar en bici. Alba non se atrevía a falar con Roberto... Para María, Iago e Alba superar eses “problemas” constituíu o maior éxito dos últimos meses. ¿Cales foron os teus maiores éxitos do pasado? ¿Cales pretendes conseguir no futuro

OS MEUS MAIORES ÉXITOS DO PASADO FORON:	
DE CARA ÓS VINDEIROS MESES QUERO...	

### OS “ERROS” E OS “FRACASOS” SON PARTE DA APRENDIZAXE

Iago aprendeu a andar en bicicleta, pero tardou dúas semanas. ¡Cantas veces foi ó chan nese tempo! Pero non se rendiu. Fíxate nos teus éxitos de antes. Anota agora os erros, os “patinazos”, os pequenos fracasos que tiveches que sufrir antes de conseguilos.

Erros/Fracasos	Non me rendín porque...

### Obxectivos:

- Desenvolver unha mellor autoimaxe e autoestima
- Determinar o que pretenden conseguir
- Descubrir o que son capaces de facer

### Orientacións para o profesorado:

Un modo de desenvolver unha mellor autoimaxe é establecer e lograr metas que se relacionen coas habilidades persoais e co comportamento do alumnado. Unha vez descubertas nas actividades anteriores as mellores e as peores calidades, trátase de que o alumnado determine qué aspectos lle gusta cambiar ou mellorar para superarse a si mesmos

### Información complementaria:

#### DISTINTAS FORMAS DE MELLORAR A AUTOESTIMA

1. Invertir tempo no autoconecemento, tratando que a imaxe se corresponda con expectativas reais.
2. Aceptarnos como somos, coas nosas calidades e os nosos defectos. Todos somos persoas únicas, importantes e valiosas polo que é imprescindible que nos coidemos tanto física como espiritualmente.
3. Controlar os pensamentos negativos que temos sobre un mesmo. Podemos fallar en algúns aspectos, pero iso non significa que sexamos un desastre.
4. Recoñecer a nosa valía persoal. Sempre temos algo do que sentirnos orgullosos. Non temos por que ser unha persoa 10 en todo.
5. Todos somos diferentes polo que non ten sentido compararse cos demais.
6. Ser autónomo e controla-los nosos actos. Confiar nas nosas capacidades, nas nosas opinións sen buscar principalmente a aprobación ou desaprobación das demais persoas.
7. Aprender dos erros, e aceptalos tolerando e intentando cambiar as situacións que saen mal.
8. Facernos conscientes dos nosos logros ou éxitos.
9. Afrontar os problemas de cara, sen aprazamentos, sen atafegos, ensaiando novas solucións ou comportamentos.
10. Establecer metas. Debemos tratar de superarnos naqueles aspectos nos que non estamos satisfeitos.

Coas actividades anteriores xa temos identificado que é o que nos gustaría cambiar de nós mesmos ou que nos gustaría lograr. Agora podemos xa poñernos unha meta e loitar por conseguila. Tes que ter en conta:

1. Elixe unha META REALISTA, algo que sexa posible acadar e que poidas conseguir nun prazo prudencial (un par de meses como máximo).
2. Elixe unha meta que poidas dividir nunha serie de PEQUENOS PASOS ou submetas. A mellor forma de cambiar unha conducta é facelo en pequenos pasos.
3. Elixe unha META QUE POIDA SER MEDIDA (por exemplo, a distancia que es capaz de correr en media hora, o tempo que dedicas a estudar matemáticas...) de maneira que te poidas dicir a tí mesmo se a lograches ou cánto che falta para chegar ata ela.
4. Elixe ALGO QUE REALMENTE QUEIRAS FACER, e non algo que simplemente che parece que deberías facer.

### INFORME DO PROGRESO

SEMANA N°	DATA
META	
SUBMETA SEMANAL	
¿Que fixeches para acadar a túa meta semanal?	
Acadaches a túa meta semanal?	SI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>
Se a acadaches, ¿como te sentiches ó logralo?	
Se non a acadaches, ¿cres que fixeches algún progreso cara á túa meta final?	SI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>

- Fotocopia esta ficha, unha por semana, e fai rexistros durante algún tempo para levar control dos teus progresos.





### **Obxectivos:**

- Elaborar proxectos de mellora persoal
- Potenciar a toma de decisións responsables e autónomas
- Descubrir o que son capaces de facer

### **Orientacións para o/a docente:**

Debe se-lo propio alumno/a, o/a que decida que metas pretende acadar, xa que a súa motivación será maior e maiores as posibilidades de conseguilas.

Promoveremos estratexias para que os alumnos/as acaden obxectivos a curto prazo, xa que o éxito é máis frecuente e a confianza aumenta.

Orientarémolos para que se propoñan metas realistas, en función das súas capacidades e habilidades, para evitar desenvolver expectativas falsas, ou adopten modelos de comportamento non axeitados ás súas capacidades.

En caso de obxectivos pouco realistas axudaremos a segmentalos en subobxectivos máis realistas que se acaden a curto prazo, xa que así adquirirán control sobre a súa propia conducta

Os valores, o que merece a pena para cada un, vaise construíndo pouco a pouco, a través das nosas experiencias persoais e sociais.

Os valores interveñen de forma máis ou menos conciente nas nosas decisións, polo que é moi importante definir cáles son os valores de cada quen.

Hai moitas cousas que merecen a pena e que con un pouco de sacrificio podemos chegar a conseguilas.

### **Información complementaria:**

Nesta actividade indicabamos que unha forma de mellorar a autoestima era o establecemento de metas. Se este proxecto é algo que realmente queremos facer e pode realizarse nun período relativamente curto, obríganos a comprometermos e esforzarnos para poder logalo.

Elaboración dunha meta ou proxecto:

- Concretar a meta que se desexa alcanzar
- Para acadar esta meta xeral temos que propor unha serie de pasos ou submetas

- Recoller nun informe o/os progreso/s realizados
- Fixar unha data para comprobar o que se logrou e o que queda por facer

*Exemplo de meta para lograr: Mellorar as notas*

*Submetas para poder conseguila:*

- Atender as explicacións dos profesores/as
- Preguntar as dúbidas que teña nas clases
- Contestar ás preguntas realizadas polos profesores
- Facer esquemas e resumos diarios do que explica cada profesor/a
- Facer os deberes diariamente
- Cumprir un horario de estudio
- Repasar o estudiado

*Data para comprobar os resultados: seguinte avaliación*

Podemos presentar e comentar cos/coas alumnos unha serie de principios para superarse a si mesmos:

#### PRINCIPIOS PARA SUPERARTE A TI MESMO

- Pensa nas túas boas e malas calidades.
- Fai unha lista das cousas que che gustaría de ti mesmo e das causas positivas que che gustaría desenvolver aínda máis. Intenta levar a cabo esas melloras.
- Non teñas medo de cometer erros; son parte da aprendizaxe e a autosuperación.
- Se cometes erros ou fracasas nos teus intentos, non penses neses erros ou fracasos. Esquece que o fixeches mal, pensa no que fixeches ben e cómo podes mellorar; a práctica mental pode ser moi útil.
- Ten paciencia; a autoestima leva tempo. Se queres conseguilo todo dunha vez, todo nun día, seguramente non o conseguirás, desanimaraste e deixáralo; seguramente acabarás pensando que es un desastre e que nunca conseguirás facer nada do que te propoñas.

Fonte: Luengo Martín, M.A. et al.: *Adestramento en habilidades de vida*. Pax. 35. Universidade de Santiago de Compostela.

Como actividade complementaria podemos escoitar a canción “Imagine” do Beattle John Lennon e a continuación copala-lo seguinte fragmento:

*“Imaxina que non hai ceo, é doado se o intentas,  
non hai inferno debaixo de nós, sobre nós só o firmamento.*

*Imaxina toda a xente vivindo ó día...*

*Imaxina que non hai países, non é difícil,  
nada polo que matar ou morrer, nin tampouco relixión.*

*Imaxina a todos vivindo toda a vida en paz.*

*Imaxina que non hai propiedades, pregúntome se poderás  
sen necesidade de cobiza nin fame, unha irmandade de homes.*

*Imaxina toda a xente compartindo a todo o mundo...*

*Dirás que son un soñador, pero non son o único,  
espero que algún día te unas a nós  
e o mundo será só un.”*

Estableceremos un diálogo sobre a meta ou o que perseguía John Lennon.

Le atentamente os parágrafos seguintes e contesta:

“Perdín toda a esperanza en canto ó futuro do noso país se a xuventude de hoxe empuña mañá as rendas do poder: esta xuventude é insorportable, impulsiva, simplemente horrible”.

“O mundo en que vivimos acadou unha fase crítica. Os fillos xa non obedecen ós pais. Polo visto, a fin do mundo non está lonxe”.

“Esta xuventude está podre ata o fondo da súa alma. Os mozos son pérfidos e negligentes. Nunca se parecerán ós mozos doutros tempos. A nova xeración de hoxe xa non saberá conservar a nosa cultura”.

“Á nosa xuventude gústalle o luxo, está mal educada, búrtese da superioridade e non respecta en absoluto os anciáns. Os nosos fillos de hoxe convertéronse en tiranos, contradín os seus pais... falando en prata: son moi malos”.



¡Os maiores non confían en nós! É esta unha acusación moi habitual da xuventude respecto dos seus maiores. ¿hai razóns para a desconfianza? Demostrémoslles que non: busca e pega fotografías, recortes de prensa, titulares de noticias... que amosen a inxustiza dos textos, ó lado dos mesmos.

¿Que perfil pensas que terá a persoa que fai cada unha das afirmacións?  
¿Cando cres que foi expresada cada unha delas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Obxectivos:

- Potencia-la autoconfianza e o autoconcepto
- Ser capaces de rebater opinións ou afirmacións contrarias ás súas.
- Estimula-la capacidade de iniciativa

### Orientacións para o docente:

Esta actividade trata de que os/as adolescentes perciban as opinións e crenzas que sobre a xuventude teñen e tiveron os adultos a través do tempo: irresponsabilidade, inmadurez, desconfianza.

Despois de situar cada información na época histórica á que pertence, podemos propiciar un debate sobre a súa relación cos maiores, os conflitos xeneracionais...

Na segunda parte da actividade, debe buscar argumentos para rebater os contravalores imputados á xuventude, a través de diversas técnicas. Podemos utilizar como exemplo o voluntariado xuvenil, accións salientables.

### Información complementaria:

**Imperio babilónico:** constituído pouco a pouco por Hammurabi (séc. XVII a de C.), terminou por abarcar toda Mesopotamia. Tratábase dunha sociedade dividida en 3 clases desiguais: os homes libres (awilu), os subalternos ou inferiores (mushkenu) e os escravos, cunha economía moi complexa baseada na agricultura das chairas regadas, explotadas por colonos, arrendatarios ou subarrendatarios ós que se prové de material e fondos prestados polos axentes do rei. Trigo, cebada, dátiles, animais domésticos, tecidos de liño e la, ouro, prata e marfil constitúen as principais riquezas dunha economía na que a ausencia de moeda é cuberta polo troco.

**A XIX dinastía do exipcio** abrangue dende o ano 1320 ó 1200 a de C., sendo Ramsés II o máis importante dos faraóns. Atopámonos cunha sociedade na que o rei é o dispensador dos bens da paz, o protector e o benfeitor universal. Ó redor del, o exército profesional e o clero de Amón constitúen dúas importantes forzas, ás veces antagónicas.

A sociedade está modelada segundo os fins da monarquía; unha masa do pobo traballa sen descanso para alimentar os servidores do rei, ó que todo vén parar. O traballador non é nin escravo(só os prisioneiros estranxeiros son excravos) nin auténticos servos: é o "fella", o campesiño ligado "ó campo do faraón, ó campo do templo ou ó campo do oficial", e suxeito ó servizo para os traballos de interese colectivo. É pobre, sinxelo e resignado.

Os artesáns, traballadores manuais ou artistas especializados non se elevan a penas por riba do labrego, pero están máis preto dos grandes personaxes, agrupados nos pobos e nas capitais, e menos suxeitos á explotación e mellor alimentados.

As dúas clases superiores forman castes privilexiadas, pola súa instrución e o prestixio da súa misión en canto ós sacerdotes, e en canto ós escribas pola súa calidade de servidores do Estado.

**Hesíodo** é un poeta grego de mediados do século VIII a C., creador da poesía didáctica e cun prestixio no seu tempo equiparable ó do seu contemporáneo Homero. Vive nun período de cambio no marco do que nós coñecemos por Gracia arcaica: veñen de establecerse na zona os dorios, que propician a diáspora dos aqueos. A vida económica é exclusivamente agrícola. O que favorece ós grandes propietarios (gamores), e ós criados de cabalos (hippobotes), que se aseguran ó mesmo tempo a riqueza, o poder político, o dominio dos campos de batalla e o coñecemento dos segredos relixiosos. Esta supremacía tradúcese nunha desaparición da monarquía primitiva en beneficio da aristocracia terratenente que elimina ó rei ou o reduce a una función `puramente relixiosa; ó tempo que domina un Consello ou Boulé, dun centenar de membros. Os pequenos propietarios, os artesáns ou demiúrgos, os asalariados ou Thétes, os granxeiros e os escravos públicos -ilotas, penestes...- non desempeñan ningunha función política.

As institucións son breves, as leis, non escritas, a xustiza, familiar. Ó luxo dos ricos contraponse a crecente miseria dos pobres.

**Sócrates (Ática, 470-Atenas, 399 a C.),** filósofo grego fundador da filosofía moral, maila que non queda del ningunha doutrina escrita, dado que non escribía, senón que falaba e preguntaba. Platón, Xenofonte, Aristófanes, Aristóteles e outros autores posteriores foron os que nos transmitiron o seu saber. Viviu na época de esplendor da Grecia clásica, época na que Atenas forxou o seu imperio mentres no interior se aplicaban principios como os da igualdade ante a lei, liberdade intelectual e “filantropía”, traducida na preocupación polos pobres. Estamos ante unha democracia, aínda que limitada a un pequeno número de participantes: dos 400.000 habitantes cos que conta a Ática, 40.000 son cidadáns homes e adultos -os únicos con dereitos-, e deles só asisten ás sesións uns 5.000 ou 6.000. Da vida política están excluídos os 200.000 escravos e os 70.000 metecos -estranxeiros domiciliados.

A economía atenense no comercio. Importábase fundamentalmente trigo ó tempo que se exportaba viño, aceite, cerámica e obxectos de metal. A vida económica está nas mans dos metecos, legalmente excluídos da propiedade territorial e que se dedican ós negocios ó tempo que os cidadáns “perden” na política.





**Obxectivos:**

- Analizar a linguaxe publicitaria.
- Facilitar recursos para analizar criticamente imaxes e textos.
- Desenvolver a capacidade de análise crítica da información que reciben dos diversos medios.
- Descubrir a existencia de publicidade subliminal

**Orientacións para o/a docente:**

Na actualidade é imposible amosar indiferencia ante a publicidade. O seu afán de persuasión lévaa, en moitas ocasións, a amosar a realidade de xeito enganoso. A alta exposición dos mozos e mozas á publicidade, fai que sexa necesario que se traballen as estratexias que utilizan os publicistas porque a publicidade consegue influír nas nosas decisións sin que sexamos conscientes diso.

A finalidade desta actividade é a de analizar a linguaxe publicitaria, con especial atención ós signos non verbais; ademais pretendemos que os estudantes descubran a existencia de publicidade subliminal.

Antes de comezar esta actividade, o profesor ou profesora pode promover entre os estudantes un pequeno debate, arredor das seguintes preguntas:

- ¿Que é a publicidade? Aspectos positivos e negativos.
- ¿É a publicidade información?
- ¿Inflúe a publicidade nos comportamentos?

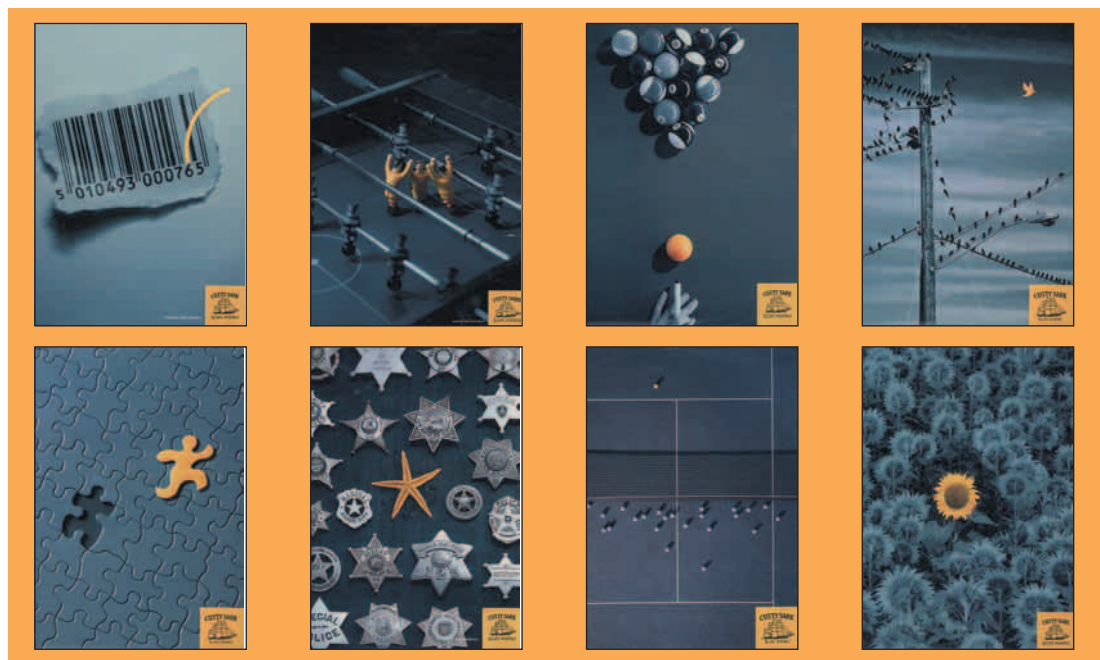
<b>PRODUCTO ANUNCIADO</b>	whisqui Ballantine's
<b>DESCRIPCIÓN (Texto/imágen)</b>	Podemos observar dúas imaxes: a superior na que aparece unha franxa negra e na inferior a botella dun coñecido whisqui que ten forma de bombilla. A mensaxe escrita di: Momentos de inspiración.
<b>TÉCNICA PUBLICITARIA</b>	Capta a atención despertando a curiosidade
<b>MENSAXE QUE TRANSMITE</b>	Cando non teñas ideas (vexas todo negro), se bebes whisqui Ballantine's poden aparecer os momentos de inspiración. (acender a bombilla).
<b>VALORACIÓN CRÍTICA</b>	A mensaxe do anuncio alude á mitificada capacidade do alcohol de potenciar a creatividade, cando non é certo, posto que o que fai o alcohol é dispersar a atención, entorpecer a memoria, ralentizar o pensamento, entorpecer a coordinación motora... Os escritores pintores, etc. ós que podemos aludir que bebían, dispoñían sen o alcohol dunha capacidade artística innegable.

Estamos continuamente expostos ás mensaxes publicitarias: escoitando a radio, vendo a televisión, camiñando polas rúas, lendo revistas ou xornais e mesmo revisando o noso correo diario. A función da publicidade é a de persuadirnos para conseguir que consumamos un determinado produto. A continuación comentamos algunhas das técnicas de persuasión utilizadas pola publicidade:

TESTEMUÑAL	ESTIMULACIÓN	HUMOR	MODA
Utilízanse expertos ou persoas populares para aconsellar ou gabar un determinado produto.	Estimulación dos sentidos. É habitual que nesta técnica se empreguen símbolos eróticos para incitar ó consumo.	Trata de captar a atención do consumidor mediante algo que nos parece divertido.	“Estar á moda”. Esta técnica baséase na nosa necesidade de cambio, de novidade, de ser obxecto de admiración e aprecio.
EXCENTRICIDADE	FIDELIDADE	GRUPO	CURIOSIDADE
O que nos prometen é que chamaremos a atención, distinguiremonos dos demais, nunha palabra, seremos diferentes.	Esta técnica diríxese á nosa necesidade de seguridade mediante a confianza cega nos produtos que usamos desde hai tempo.	O pracer do grupo utiliza como reclamo a diversión en grupo, o feito de facer amigos, a personalidade sociable.	Utiliza temas descoñecidos, secretos, confidenciais... para captar a nosa atención.

Nos seguintes anuncios utilizouse a mesma técnica publicitaria. ¿Cal cres que é?

A primeira vista, ¿cara onde se che van os ollos? ¿Existe algunha relación co logotipo do produto que nos intentan vender? ¿Que mensaxe emite esta serie de anuncios? Fai un comentario persoal do que che suxire.



**Obxectivos:**

- Coñecer distintas técnicas publicitarias
- Facilitar recursos para analizar criticamente imaxes e textos.
- Desenvolver a capacidade de análise crítica da información que reciben dos diversos medios.
- Descubrir a existencia de publicidade subliminal.
- Darse conta do impacto da publicidade nos hábitos de consumo

**Orientacións para o/a docente:**

A actividade está orientada a que o alumnado perciba os diversos factores que inflúen no acto de consumir e que os publicistas utilizan como medio de persuasión.

A publicidade o que pretende é crear a necesidade dun determinado produto e que o consumidor/a elixa unha marca determinada.

En moitos casos consegue influír nas nosas decisións sen que sexamos conscientes diso.

A partir da descrición de diversas técnicas publicitarias, o alumno/a ten que descubri-la utilizada nos oito anuncios da serie presentada e que corresponden ó whisqui Cutty Sark.

Técnica publicitaria utilizada: *excentricidade*

Nunha ollada rápida *os ollos diríxense* cara á figura de cor amarela que coincide coa cor do logotipo do produto anunciado.

A *menxase subliminal* que nos quere expresar esta serie de anuncios é que se consumimos a marca anunciada seremos diferentes ó resto, distinguiremonos da masa. Isto pode levarnos a facer a seguinte pregunta ¿O consumo dunha determinada marca de whisqui pode realmente facernos distintos do resto da xente?

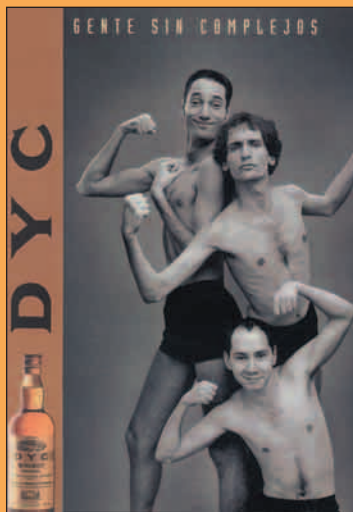
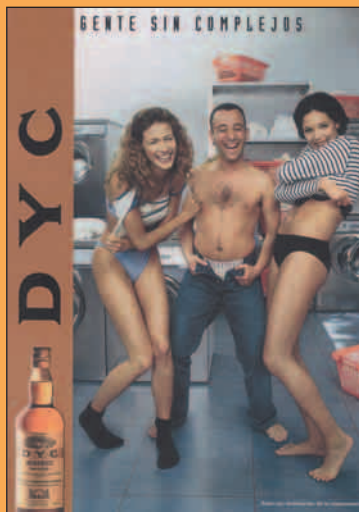






RECURSOS

Blank lined area for notes.



RECURSOS

Blank lined area for notes.



RECURSOS

Blank lined area for notes.



### Obxectivos:

- Analiza-la linguaxe publicitaria
- Identificar as distintas estratexias que utilizan os publicistas
- Facilitar recursos para analizar criticamente imaxes e textos.
- Desenvolver a capacidade de análise crítica da información que reciben a través da publicidade nos diversos medios.
- Descubrir a existencia de publicidade subliminal.

### Orientacións para o/a docente:

Todas as formas de comunicación, xa sexan persoais como de masas, tratan de comunicar unha mensaxe, e polo tanto lograr uns obxectivos. No caso da publicidade, un dos obxectivos podería ser inducir a xente para que merque un produto. Outros obxectivos da publicidade poden ser:

- facer que a xente coñeza o produto
- dar información ós consumidores

Nos anuncios de tabaco e alcohol non se poden ofrecer efectos positivos do produto, porque a sociedade sabe que son danos, polo que se suplén con situacións que chamen a atención do grupo, e coa expresión de emocións compartidas polo grupo diana.

Algúns aspectos que utilizan os publicistas son:

- *onde se sitúa o anuncio.* O que lle precede e o que o antecede, é dicir a temática dos artigos que van antes e despois do anuncio. Xeralmente en España a publicidade de tabaco soe colocarse cerca de artigos sobre sexo, éxito, ou cerca da publicidade sobre alcohol.
- *a imaxe do anuncio:* temas recorrentes, participantes....
- *o texto:* palabras, ambigüidades, significados relacionados, xogos de palabras
- *a advertencia sanitaria:* Para o tabaco: "Las autoridades sanitarias advierten que el tabaco perjudica gravemente la salud", no caso do alcohol: "Bebe con moderación, es tu responsabilidad"

ANUNCIOS	RECURSOS
La Estatua de la libertad...	Queren vender xunto co tabaco todo o relacionado coa cultura americana
Donación ¿Si o no?..	Na nosa sociedade existen unha serie de dilemas como os que reflicten estes anuncios, pero sobre a marca que anuncian non se dubida.
Temperamento propio	Queren vender xunto co tabaco a defensa do español fronte ó americano.
For 0,7%	Se consumes esta marca serás solidario
Gente sin complejos	La gente sin complejos consume wisqui español (DYC)
For El riesgo...	Utilizan deportistas de élite

- Elixe varios anuncios de bebidas alcohólicas en revistas ou xornais e tráeos á aula. Escolle en cada un deles a palabra ou palabras clave que constitúen o centro do anuncio (tales palabras poden deducirse do texto ou das imaxes): amizade, conquista, valor, seguridade, etc.



- Divide a clase en grupos de 4/5 membros e cos teus compañeiros e compañeiras de grupo completa o cadro poñendo na vertical as palabras clave atopadas e relacionándoas mediante unha cruz coa "necesidades básicas" que aparecen na horizontal. Podes axudarte da gráfica anterior.

PALABRAS CLAVE	NECESIDADES BÁSICAS				
	fisiolóxica	seguridade	afecto	valoración	autorrealización

- ¿A que "necesidade" acoden máis os publicistas para chamar a atención sobre o consumo de alcohol?
- ¿Ata que punto o alcohol cobre esa necesidade?

### Obxectivos:

- Desenvolve-la capacidade de análise crítica da información que reciben dos distintos medios.
- Facilitar recursos para analizar criticamente imaxes e textos.
- Reflexionar sobre as calidades persoais que destaca a publicidade

### Orientacións para o/a docente:

Para a elección das palabras clave os alumnos/as poden fixarse tanto na menxase verbal como na non verbal.

O alcohol, ó ser unha bebida, tería que satisfacer necesidades que nacen de impulsos fisiolóxicos como a sede e o pracer, sen embargo a maioría dos anuncios que atopamos de bebidas alcohólicas na prensa están relacionas con necesidades como: autorrealización, necesidade de afecto e valoración.

### Información complementaria:

Pola década dos anos 40/50 A.H. Maslow, presidente da Asociación Psicolóxica Americana, enunciou un modelo motivacional en gran parte asociado, aínda que con matices, á noción dunha clasificación xerárquica das necesidades humanas, segundo a cal son preponderantes as de niveis inferiores ás de niveis sucesivamente superiores, as cales non emerxerán a non ser que, e ata que, tódolos niveis precedentes foran apropiadamente satisfeitos, e polo tanto cesen de ser motivadores en acción.

Maslow situou as necesidades que xorden dos impulsos fisiolóxicos -fame, sede, sexo, procreación, maternidade, descanso, refuxio...- no fondo da xerarquía. "Tales necesidades básicas, posto que son preponderantes, ábrense paso cara á primeira fila, por dicilo así, posto que son máis necesarias para a vida mesma e para a conservación da saúde física e a supervivencia..."

"...As necesidades fisiolóxicas, do mesmo xeito que as súas metas parciais, cando son gratificadas cronicamente, deixan de existir como determinantes activos ou organizadores da conducta. Existen entón soamente de modo potencial no sentido de que poden emerxer outra vez, para dominar ó organismo no caso de que sexan frustradas".

No seguinte nivel atopámonos coas necesidades de "estar a salvo", que teñen como sentido o de protexer o home contra os perigos que ameazan a vida. Por medio da súa satisfacción conséguese unha seguridade razoable respecto a que a gratificación das necesidades fisiolóxicas, do mesmo xeito que as súas metas parciais, cando son gratificadas cronicamente, deixan de existir como determinantes activos ou organizadores da conducta. Existen entón soamente de

modo potencial no sentido de que poden emerxer outra vez, para dominar o organismo no caso de que sexan frustradas”.

No seguinte nivel atopámonos coas necesidades de “estar a salvo”, que teñen como sentido o de protexer o home contra os perigos que ameazan a vida. Por medio da súa satisfacción conséguense unha seguridade razoable respecto a que a gratificación das necesidades fisiolóxicas do nivel inferior non se vexan ameazadas.

As necesidades do terceiro nivel xorden da natureza do home como ser social. Son descritas dun xeito variado como necesidade de amor, pertenza e apoio de grupos tales como a familia, o círculo de amigos, a veciñanza e outras afiliacións sociais como a igrexa ou os partidos políticos. “O individuo ansiará relacións afectivas coa xente en xeral e debaterase con gran intensidade por conseguir esta meta”.

Co desenvolvemento do “EU” aparece un grupo de novas necesidades fisiolóxicas que están implicadas co benestar e a seguridade do “EU”, do mesmo xeito que as necesidades fisiolóxicas e de estar a salvo están aplicadas co benestar físico e a supervivencia do organismo individual. Tales necesidades son de dúas clases. Unha refírese á autoestima, “o desexo de fortaleza, de logro, de suficiencia, de mestría, de confianza e de liberdade”. O outro grupo persegue a estima dos compañeiros, a deferencia do grupo ó que un pertence. “O desexo de reputación ou prestixio...status, dominio, recoñecemento, atención, importancia ou apreciación”. En conxunto, as necesidades deste nivel son xeralmente citadas como “necesidades de ego”, en contraste coas necesidades sociais do nivel precedente.

No ápice da xerarquía está a necesidade de autorrealización, descrita como “o desexo de converterse máis e máis no que se é, converterse en todo o que se é capaz de converterse”. Obviamente, a autorrealización non sempre asumirá unha forma excelsa, como a busca da santidad, a creatividade científica ou artística. Dependendo da construción da personalidade individual, o seu nivel de habilidade e a súa estrutura de necesidades pode expresarse a si mesma a través do logro en artesanía, en proezas atléticas, ou conseguir a perfección na maternidade, por exemplo.

A pesar de que Maslow presentou a xerarquía de necesidades como unha orde fixa na que se supoñía que toda a xente encaixaría, afirmou despois que “é verdade que a maioría da xente coa que traballamos pareceu ter as devanditas necesidades básicas nunha orde aproximada á indicada. De tódolos xeitos, observamos numerosas excepcións.

Fonte: S. Biessheuvel: *La teoría de la necesidad jerárquica de Maslow. Unha reevaluación crítica*. Psicodeia-68, páx. 9.



**Obxectivos:**

- Coñecer o interese do grupo e as actitudes presentes na aula en torno as drogas.
- Valorar o nivel de coñecemento (ideas previas) do alumnado.
- Estimular a participación.

**Orientacións para o/a docente:**

Cada alumno/a anotará con confianza e liberdade as preguntas que desexe formular, e dará resposta do mesmo xeito ás formuladas polos compañeiros/as.

Deste modo manifestarán as concepcións e actitudes previas que teñen sobre as drogas, o que queren saber, curiosidades, problemas... e o que saben a través das respostas dadas.

A actividade pode servirnos de referencia para contextualizar os obxectivos e os contidos a desenvolver.

A posta en común consistirá na lectura das preguntas formuladas e das respostas dadas polo grupo, seleccionándoas e facendo unha síntese das mesmas.

As aclaracións, correccións e valoracións non se fan ata que o alumnado remate o caderno, é dicir servirá de autoavaliación de todo o traballado.

**Información complementaria:**

- **Droga.** De entre as moitas definicións existentes, resulta especialmente clarificadora a de Funes, para que “droga será calquera das múltiples substancias que o home usou, usa ou inventará ó longo dos séculos, con capacidade para modificar as funcións do organismo vivo que teñen que ver coa súa conducta, o seu xuízo, o seu comportamento, a súa percepción ou o seu estado de ánimo”.

Non existe “a droga”, senón diversas substancias, máis ou menos adictivas, consumidas de distintas formas por persoas diferentes, e que poden dar lugar a variados tipos de situacións, máis ou menos problemáticas.

As drogas non son positivas nin negativas. Do significado que para unha persoa concreta e o seu medio social teñan os efectos dunha determinada substancia, dependerá que o seu consumo poida acabar resultando problemático.

Fonte: *A B C das drogodependencias*. Xunta de Galicia. Comisionado do Plan Autonómico de drogodependencias



## 12 • mestura de letras

Os seres humanos poden sufrir dependencia dunha actividade, pero son máis os afectados pola adicción a unha substancia. Cando isto sucede, cando unha substancia produce no organismo un estado de dependencia psíquica, física ou de ambas clases, estamos ante unha droga.

❖ ¿Que drogas coñeces? Se mesturas axeitadamente vocais e consoantes, descubrirás algunha:

A I U I O	O A O	A I E A
B R B T R C S	L H C L	C F N
O A A	A I A	I A A E
B C T	C N N B S	N H L N T S
É A E	E O I A	A I A O
X T S	R H N	C N C
A A E I A		O I O
N T F M N S	S L D	P

❖ Calquera diccionario darache a información precisa para situar cada unha das drogas anteriores no seguinte cadro.

CLASES DE DROGAS SEGUNDO A ACCIÓN PRINCIPAL QUE EXERCEN SOBRE O SISTEMA NERVIOSO		
PERTURBADORES	ESTIMULANTES	DEPRESORES

**Obxectivos:**

- Clarificación de ideas e conceptos sobre o tema.
- Ampliar os coñecementos do alumnado sobre as drogas

**Orientacións para o docente:**

A actividade pretende que de forma informal e lúdica a través dunha mestura de letras, o alumnado manifieste as drogas que coñece e as que non, así como a acción que exercen sobre o organismo: estimular, deprimir ou alucinar.

Podemos comezar por debater o termo dependencia, e que entendemos por dependencia psíquica e dependencia física

**Información complementaria:**

- *Drogodependencia:* é o resultado da relación entre a persoa que consome unha droga e a mesma droga. Esta relación orixina no suxeito a necesidade de continuar consumindo a substancia ca intención de desfrutar dos efectos (dependencia psíquica). Con algunhas drogas e despois dun uso reiterado pode aparecer, interrompendo o consumo molestias físicas (manifestación da dependencia física) que desaparecen ó voltar a iniciar o consumo.

Esta drogodependencia non se limita ás cuestións referidas ó mundo da droga xa que tamén actúa modificando todo o psiquismo do individuo e as súas relacións cos demais.

- *Dependencia física:* É a necesidade creada co contacto coa droga que leva a buscar compulsivamente os efectos que produce. A consecución e o consumo de droga convértese na conducta prioritaria, desprazando calquera actividade ou centro de interese que fora importante para o individuo. Si se interrompe durante un tempo o consumo da droga é precisamente esta dependencia psíquica a que pode impulsar o individuo a reinicialo no uso, coa quimérica ilusión de recrear o estado psicolóxico supostamente ideal que se conseguira anteriormente co seu uso. A dependencia psíquica permanece latente ata despois da desintoxicación, sendo a responsable das recaídas do consumo, motivo polo cal un tratamento nunca é completo sen unha cura de deshabitación.
- *Dependencia psíquica:* Segundo que drogas despois dun consumo continuado, provocan no organismo uns cambios que son é o resultado da adaptación do corpo á presenza da droga no seu interior. A interrupción do consumo habitual ocasiona unha serie de trastornos físicos que varían de intensidade segundo o tipo de droga, a importancia do consumo habitual e o estado do organismo, e que constitúen o que se denomina *síndrome de abstinencia* (no argot dos heroínómanos denomínase “mono”); no

caso dos alcohólicos pode variar entre un pequeno tremor das mans e cadros con alto risco para a vida do individuo, como é o “delirium tremens”.

Este cadro de abstinencia cede inmediatamente coa administración da droga consumida habitualmente. Si non se consome, continúan os síntomas cada vez máis atenuantes co paso do tempo e que se poden paliar coa administración de determinados medicamentos. Ó cabo duns días (ou como moito dunhas semanas) desaparecen totalmente os síntomas de abstinencia. O organismo volta a normalidade, e polo tanto se a persoa volta a tomar drogas non é pola dependencia física.

A adaptación do organismo ó consumo habitual dunha droga ten como consecuencia a necesidade de aumentar a dose para conseguir efectos similares, xa que a droga é metabolizada cada vez máis rapidamente, e ademais a resposta do organismo á súa presenza modifícase. Este fenómeno denomínase *tolerancia*, pero esta non é ilimitada (hai doses mortais).

**Solucións:**

BARBITÚRICOS	ALCOHOL	CAFEINA
TABACO	CANNABIS	INHALANTES
ÉXTASE	HEROINA	COCAINA
ANFETAMINAS	LSD	OPIO

**CLASES DE DROGAS SEGUNDO A ACCIÓN PRINCIPAL QUE EXERCEN SOBRE O SISTEMA NERVIOSO**

DEPRESORES	ESTIMULANTES	PERTURBADORES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Opiáceos:</b> heroína, morfina, metadona</li> <li>• <b>Alcohol</b></li> <li>• <b>Tranquilizantes</b></li> <li>• <b>Hipnóticos:</b> barbutúricos e non barbitúricos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>E. maiores:</b> anfetaminas, cocaína</li> <li>• <b>E. menores:</b> Nicotina, Xantinas (cafeína)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alucinóxenos:</b> LSD</li> <li>• <b>derivados de cannabis:</b> marihuana, haxix</li> <li>• <b>drogas de deseño:</b> éxtase</li> </ul>



**Obxectivos:**

- Clarificación de ideas e conceptos sobre as drogas.
- Analiza-las implicacións do consumo de determinadas substancias
- Relacionar diversos tipos de drogas cos efectos e consecuencias que producen.

**Orientacións para o/a docente:**

Os/as alumnos deben relacionar cada tipo de droga, en primeiro lugar cos efectos que produce sobre o sistema nervioso central, coas reaccións que produce, coas patoloxías que leva asociadas e tamén co nome vulgar ou os nomes cos que se coñece na rúa.

**Solución:**

TIPO DE DROGA	MECANISMOS DE ACCIÓN	EFFECTOS	RISCOS DE ABUSO	NOMES NA RÚA
A	C	E	D	B
B	A	C	E	D
C	B	D	C	E
D	E	B	F	C
E	D	F	A	A
F	F	A	B	F

**Información complementaria:**

TIPO DE DROGA	MECANISMO DE ACCIÓN	EFFECTOS	RISCOS DO ABUSO	NOMES NA RÚA
Cocaína	Estimulante	Euforia, Diminución da fatiga, Redución do sono e do apetito, Aceleración mental	Depresión, Infartos, Ideas paranoides, Hemorraxia cerebral, Perforación Tab. nasal	Coca, <i>Farlopa</i> , Neve, Crack, Dama branca, <i>Perica</i> , Fariña
Alcohol	Depresor	Deshinibición, Euforia, Dificultade para falar e asociar ideas, Somnolencia, Descoordinación motora, Diminución de reflexos, Coma	Perda da memoria, Dificultades cognitivas, Gastrite, Úlcera gastroduodenal, Cirrose hepática, Cardiopatías	<i>Botellón</i> , <i>Litrona</i> , <i>Birra</i> , <i>Copa</i> , <i>Cubata</i> , <i>Calimoch</i>
Drogas de síntese	Perturbador	Empatía, Sensación de autoestima aumentada, Sociabilidade, Locuacidade, Confusión, Secura de boca, Deshidratación, Contracción mandíbula	Crise de ansiedade, Alteracións psicóticas, Trastornos depresivos, Aumento da temperatura corporal, Hemorraxias, trombose e infartos cerebrais	Éxtase, <i>Pastis</i> , <i>Eva</i> , <i>Pirulas</i> e outros segundo a súa forma e debuxos ( <i>Lacasitos</i> , <i>Delfines</i> , <i>Mithubishi</i> , <i>Tapones</i> , <i>Tanques</i> , <i>Paxaros</i> , ...)
Derivados do Cannabis	Perturbador	Somnolencia, Alteracións sensoriais, Dificultades para expresarse con claridade, Diminución da capacidade de contracción, Taquicardia, Ollos brillantes e vermellos	Reaccións agudas de pánico e ansiedade, Tose crónica, Bronquite, Problemas cardiovasculares e do sistema endócrino, Nas persoas predispostas: trastornos de tipo esquizofrénico	Chocolate, Porro, <i>Haxix</i> , <i>Canuto</i> , <i>Costo</i> , <i>Peta</i> , <i>María</i> , Merda
Tabaco	Estimulante	Relaxación, Diminución da capacidade pulmonar, Fatiga prematura, Mingua dos sentidos do gusto e do olfacto, Mal alento, Cor amarelento de dedos e dentes, Tose e expectoracións matutinas	Farinxite e larinxite, Dificultades respiratorias, Úlcera gástrica, Cáncer pulmonar, de boca, larinxe, esófago, ril, Bronquite e enfisema pulmonar, Infartos de miocardio e anxinas de peito	Cigarros, Pito
Anfetaminas	Estimulante	Axitación, Alerta e vixilancia constante, Agresividade, verborrea, Secura de boca, Sudoración, Insomnio, Taquicardia, Aumento da presión arterial	Cadros psicóticos con delirios persecutorios e alucinacións, Depresión reactiva, Hipertensión, Arritmia, Trastornos dixestivos	Anfet



## 14 • remuíño de ideas

- A primeira parte desta actividade ímola facer todos e todas á vez: mentres o profesor ou profesora anota no encerado, cada quen irá dicindo o que se lle ocorra para encher cada cadro. Anotaremos tódalas propostas, aínda que algunhas poidan ser contradictorias entre sí.

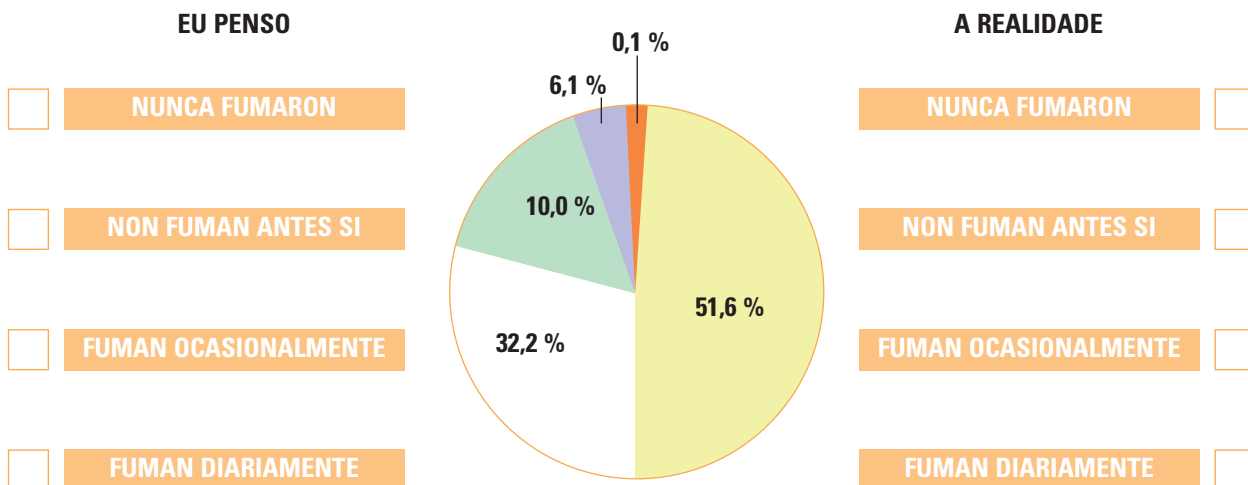
RAZÓNS PARA FUMAR	RAZÓNS PARA NON FUMAR

Tal vez unha das razóns para fumar das que se citaron ten que ver co feito de que hai un número moi importante de fumadores: “Case todo o mundo o fai”...

¿Ti que pensas sobre isto último? A gráfica da dereita representa os seguintes grupos humanos: non fumadores, fumadores ocasionais, fumadores habituais, persoas que agora non fuman e antes si, e por último os que non saben/non contestan.

- Trata de relacionar usando os cadros da esquerda, EU PENSO, cada grupo coa porcentaxe que o representa. Unha vez expresado o que ti pensas compárao coa resposta correcta que che dará o profesor ou profesora para que anotes no cadro A REALIDADE...

¿Estabas no certo ou estabas moi errado/a?



**Obxectivos:**

- Estimular a capacidade de elixir.
- Promociona-la responsabilidade en relación coa saúde e coa vida
- Previr a presión do grupo

**Orientación para o/a docente:**

Explicarase ó alumnado a técnica do remuíño de ideas, de xeito que deben resumir nunha soa palabra ou frase as razóns que argumentan para fumar e para non fumar: pracer, ser maior, polos amigos/as....

Utilizando esta técnica, o profesor/a recolle no encerado as razóns que teñen os/as mozos para fumar e para non fumar. O/a docente axudándose da táboa seguinte pode engadir os motivos que non foron formuladas e que considere interesante mencionar.

RAZÓNS PARA FUMAR	RAZÓNS PARA NON FUMAR
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Porque me gusta, polo sabor</li> <li>- Reláxame e tranquilízame</li> <li>- Faime sentirme e parecer maior</li> <li>- Porque fuman os meus amigos</li> <li>- Por ter algo nas mans</li> <li>- Para impresionar ós demais</li> <li>- Axúdame a non engordar.</li> <li>- Porque non consigo deixalo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prexudica a saúde</li> <li>- Prexudica a saúde dos que me rodean</li> <li>- Non me gusta</li> <li>- Diminúe o rendemento no deporte</li> <li>- O tabaco é caro</li> <li>- Os fumadores apestan a tabaco</li> <li>- Non está ben visto</li> <li>- Prodúceme problemas respiratorios</li> </ul>

A continuación pódese realizar un debate en gran grupo co fin de reflexionar sobre as razóns aportadas. O profesor/a pode motivar a discusión con preguntas como: ¿Credes que fumar proporciona os beneficios aludidos nas vosas respostas? ¿Por que é cada vez menos aceptable socialmente o consumo de tabaco? ¿É xusta a firmeza dalgúns non fumadores agora de reclamar o seu deretito a vivir en ambientes sen tabaco?...

A segunda parte da actividade consiste en que tenten expresar en porcentaxes os datos das variables de consumo e representalos nun diagrama sectorial. A continuación deberán comparalos cos datos reais dados polo/a profesor.. A solución mostraralle o erro que cometen ó pensar que "case todo o mundo o fuma"

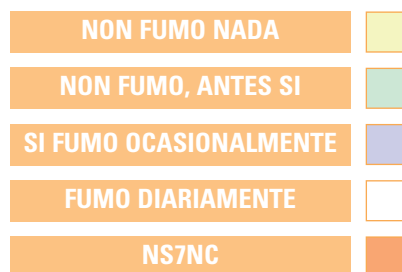
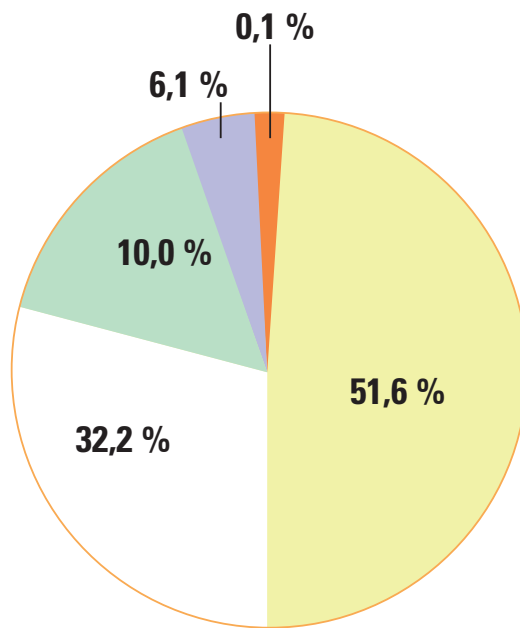
O CONSUMO DE TABACO

**% poboación  
12 anos en adiante**

Nunca fumaron	51,6
Non fuman agora, antes si	10,0
Fuma ocasionalmente	6,1
Fuma diariamente	32,2
NS/NC	0,1
<b>Total</b>	<b>100,0</b>
<b>Base</b>	<b>(2.300)</b>

Fonte: EDIS(1998): O consumo de drogas en Galicia V. Col. Drogodependencias 23, Santiago de Compostela. Xunta de Galicia)

**Diagrama sectorial do consumo de tabaco**



As persoas que padecen unha adicción, por exemplo ó tabaco, buscan calquera tipo de argumento que lles sirva para xustificarse ante si mesmas e ante as demais. Nas fichas da esquerda aparecen algúns dos máis usados. Nas da dereita aparece a realidade tal cal é. O problema é que se nos descolocaron un pouco. Axúdanos a relacionalas correctamente pódolle o número que corresponda.

"Hai cousas moito peores que o tabaco"

1

Quen deixa queimar o tabaco no cinseiro, procurando dar menos "caladas", vai respirar maior concentración de canceríxenos porque o fume que se desprende da parte final do cigarro é máis tóxico que o que se inhala ó fumar

"Coñezo moitos fumadores que nunca estiveron enfermos"

2

Moitas persoas asocian o tabaco a situacións tales com traballar e estudar, e isto converteuse nun hábito como calquera outro. O que non significa que non poida facerse sen tabaco, porque é a persoa a que estudia, non o cigarro

"Os cigarros *light* non fan dano, non son canceríxenos"

3

Seguramente coñeces a algún ancián que fumou toda a vida e está ben. Con todo observa a súa calidade de vida. ¿Tuse?, ¿cústalle respirar?, ¿que grao de actividade física ten?. Aínda así, ese ancián tivo sorte. Mellor para el. Pero, ¿podes ti asegurarte unha sorte igual? Non esquezas que só ves ós que chegan. Ós que morren a causa do tabaco non os ves envellecer

"Eu fumo pouco porque case todo o cigarro se consome no cinseiro"

4

Non tantas, porque o tabaco é causa do cancro e o cancro é a segunda causa de morte nos países industrializados, detrás das enfermidades cardiovasculares, coas que o tabaco tamén se atopa directamente relacionado

"O tabaco contamina, pero máis os coches e as fábricas. Un cancro de pulmón pódete dar pola contaminación ambiental"

5

Os adictos ó tabaco padecen a síndrome de abstinencia cando os niveis de nicotina en sangue diminúen. Así, relacionan fumar con "tranquilizarse", e tenden a aplicar ese método ante situacións difíciles. Pero os non fumadores tamén se enfrontan a ese tipo de situacións e conseguen tranquilizarse usando algúns dos múltiples métodos que hai e que non poñen en xogo a súa saúde

"O tabaco tranquilízame"

6

Os cigarros baixos en nicotina e alcatrán son menos nocivos, pero hai que ter en conta que o grao de satisfacción do fumador depende directamente da concentración de nicotina en sangue, o que se traduce moitas veces no aumento do número de cigarros consumidos; polo tanto o beneficio anúlase

"Necesito fumar para estudar ou traballar"

7

A adicción ó tabaco ten un dobre compoñente: a adición física xerada pola nicotina por unha banda e os hábitos de comportamento do fumador por outra. Todo fumador é dependente aínda que fume pouco, e se intenta deixalo comprobará que é máis difícil do que pensaba.

"Eu non dependo do tabaco, podo deixar de fumar cando queira"

8

O tabaco é causante do 30% de tódolos cancros diagnosticados, fronte a un 2% producido pola contaminación ambiental

### Obxectivos:

- Promocionar a responsabilidade en relación coa saúde e coa vida
- Facilitar a discusión para descubrir ó alumnado o que é verdadeiro e falso en relación ó consumo de tabaco.

### Orientacións para o/a docente:

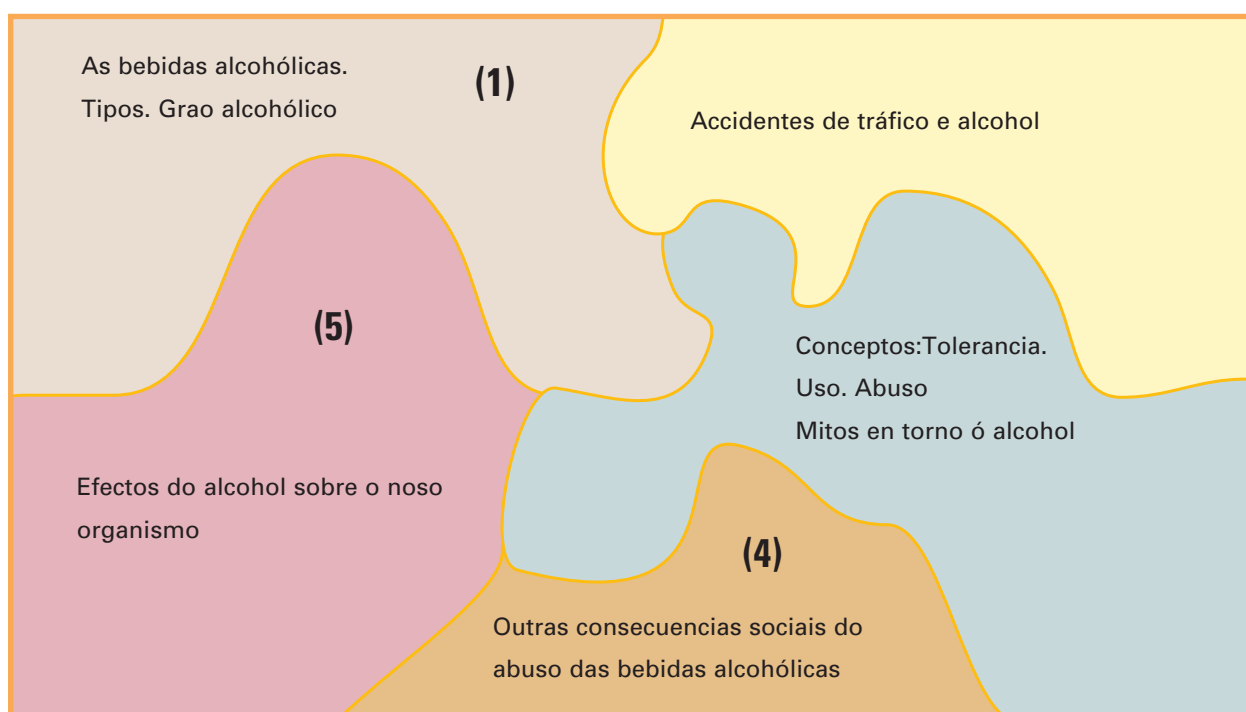
A actividade trata de rebater os tópicos ou as xustificacións utilizadas polos/as fumadores con argumentos reais dos efectos e consecuencias do consumo de tabaco.

Primeiro leran os argumentos e a realidade e trataran de relacionalos, A continuación pasaremos a a comprobar os acertos e erros cometidos establecendo un debate sobre a falta de consistencia das xustificacións das persoas fumadoras

### Solución:

1	4	5	6
2	7	6	3
3	2	7	8
4	1	8	5

- ❖ Iremos investigar en torno ó alcohol, pero ímolo facer de xeito cooperativo. Compre seguir estes pasos:
  1. Coa axuda do profesor ou profesora, dividimos a clase en subgrupos de 5 membros.<sup>(1)</sup>
  2. Tódolos equipos estudiarán o mesmo tema, pero ese tema ten 5 partes, así que cada membro do equipo se responsabilizará dunha delas:



3. Cada alumno ou alumna investiga a súa parte, contando coa documentación ofrecida polo profesor ou profesora. Posteriormente réunese cos compañeiros e compañeiras dos demais grupos que trataran a mesma cuestión, formando "grupos de expertos" nos que se discute e se afonda na información.
4. Cada alumno/a volve ó seu grupo e ensina o aprendido. Cada quen ten unha peza do "crebacabezas", pero debe aprender tamén a información do resto dos compañeiros para obter a visión total sobre o tema. Isto será fundamental para poder levar a cabo as actividades seguintes.

<sup>(1)</sup> Se algún equipo ten que estar formado por 6 membros, un tema será abordado por dous deles. No caso de equipos de 4 membros, o tema de tráfico e alcohol integrarase no das consecuencias sociais do abuso.



### Objetivos:

- Ampliar os coñecementos do alumnado sobre as bebidas alcohólicas e os seus efectos e consecuencias.
- Favorecer o traballo cooperativo

### Orientacións para o/a docente:

A finalidade da actividade é proporcionar ó alumnado unha visión global das bebidas alcohólicas: conceptos básicos, efectos físicos e sociais do consumo abusivo de alcohol , alcohol e conducción..

O papel do profesorado nesta actividade será de orientador e facilitador de recursos,

### Información complementaria:

#### PRIMEIRA PEZA:

- *As bebidas alcohólicas. Tipos.Grao alcohólico:*

O alcohol é a droga máis aceptada pola nosa sociedade. O seu consumo está ligado a vida cotiá. O alcohol é un depresor do Sistema Nervioso Central (SNC), interfere no cerebro progresivamente, producindo desinhibición conductual e emocional, pero non é un estimulante. A euforia inicial débese a que deprime os centros cerebrais responsables da inhibición e mailo control

As bebidas alcohólicas poden ser de *dous tipos:*

- **Bebidas fermentadas:** proceden dun froito ou dun gran (uva, mazá, cebada) sometido a un proceso de fermentación alcohólica, polo que a meirande parte do azucre tranfórmase en alcohol. Son bebidas fermentadas o viño (7-20º), a sidra e a cervexa (4-6º).
- **Bebidas destiladas:** obtéñense da destilación das bebidas fermentadas, e dicir, eliminando a través de calor unha parte da auga que conteñen. O seu contido en alcohol é elevado (30-50º).

Son bebidas destiladas a xenebra, whisky, ron, augardente.

*Grao alcohólico:* É a porcentaxe de alcohol que contén unha bebida, para un volume dado da mesma. Dicir que un viño ten 12º, significa que nun litro -100 centilitros- hai un 12% de alcohol puro.

#### SEGUNDA PEZA

- *Accidentes de tráfico e alcohol:* O consumo de bebidas alcohólicas pasado un certo límite, produce efectos tóxicos, en xeral graves e moitas veces irreversibles, especialmente na conducción.

Alcoholemia é a cantidade de alcohol que hai no sangue despois de beber alcohol, medida como unha concentración ou relación entre alcohol (en unidades de peso) e o sangue (en unidades de volume).

A taxa de alcoholemia ou concentración de alcohol no sangue é o número de gramos de alcohol que se contén nun litro, é dicir, en mil centímetros cúbicos de sangue. *“Os conductores de vehículos non poderán conducir con taxas de alcohol en sangue superiores ós 0,5 gramos por litro, ou de alcohol en aire expirado superior a 0,25 miligramos por litro”* Regulamento xeral de conductores. Artigo 20.

- *Efectos que produce o alcohol na conducción*

A acción do alcohol desde o punto de vista da Seguridade Vial que máis nos interesa, é coñecer os seus efectos sobre o sistema nervioso central, pois disto dependen as modificacións nas aptitudes e nos comportamentos do conductor.

O alcohol é un depresor do sistema nervioso central. No que actúa como un anestésico similar nas súas funcións ós analxésicos xerais utilizados en medicina, e exerce a súa acción en todos os niveis do sistema nervioso. O alcohol que chega ó cerebro actúa sobre este e desorganiza e desestabiliza o seu funcionamento.

A aparente estimulación exercida polo alcohol (euforia) é, en definitiva, unha depresión dos mecanismos do control inhibitorio do cerebro.

En xeral, os efectos do alcohol sobre o sistema nervioso central son proporcionais á súa concentración na sangue, e os seus efectos máis importantes son os seguintes:

- Crea un falso estado de euforia, de seguridade e optimismo e un excesivo nivel de confianza no conductor.
- Diminúe os reflexos, aumentando o tempo de reacción.
- Diminúe a visión e a percepción e reduce o campo visual.
- Diminúe a capacidade de movementos.
- Modifica as capacidades mentais de xuízo, razoamento e as de atención e concentración.
- Falsea a correcta apreciación de distancias e velocidades...

Por último, pódese sinalar que a alcoholemia aparece como factor influente ou desencadeante de aproximadamente o 35% dos accidentes graves, e é o causante de case o 50% dos mortos en accidentes de tráfico.

- *Riscos de sufrir accidentes consumindo alcohol*

CONSUMO	ÍNDICE DO ALCOHOL EN SANGUE	EFFECTOS	O RISCO ACCIDENTES MULTIPLÍCASE
2 vasos de viño ou 3 canas de cervexa	0,2 - 0,4	Euforia e dificultades no procesamento da información ante situacións inesperadas.	x 2
1 copa de whisky	0,4 - 0,6	Incremento do tempo de reacción e aparición da somnolencia ou fatiga.	x 3
2 copas de whisky	0,6 - 1	Condución temeraria: alteración visual (visión borrosa) que impide procesar correctamente a información.	x 4,5
2 copas whisky + 1 copa de brandy	1 - 1,5	Condución anómala: error nas manobras, rectificación de traxectoria, pegarse ou separarse do que precede.	x 9
5 copas de whisky	máis de 1,5	Vanse incrementando os problemas anteriores e xorden problemas de conciencia, por riba de 4 gr/l, coma etílico	x 20

Fonte: Rodríguez J.I. e González, M. (1997). Mexcla explosiva. Tráfico 122: 14-20.

### TERCEIRA PEZA

- *Conceptos: uso/abuso/tolerancia. Mitos en torno ó alcohol*
  - *Uso:* fai referencia a aquela forma de consumo que por producirse cunha frecuencia mínima e en cantidades moderadas non lle reporta ó individuo consecuencias negativas (físicas, psicolóxicas ou sociais)
  - *Abuso:* Indica un uso problemático definido tanto pola cantidade inxerida (intoxicación aguda) como pola elevada frecuencia do consumo (que denota que se establece o hábito).
  - *Tolerancia:* unha sustancia produce tolerancia cando cómpre ir aumentando a cantidade consumida para experimentar os mesmos efectos
  - *Mitos en torno ó alcohol:* Existen moitos tópicos co respecto ó alcohol, como que
    - *é un alimento.* As bebidas alcohólicas practicamente carecen de nutrientes (proteínas, lípidos..). Os seus compoñentes principais son o alcohol e a auga, polo que non poden ser consideradas alimentos plásticos nin reguladores; o alcohol só achega enerxía, 7 calorías/gramo

- *combate o frío.* O alcohol aumenta a vasodilatación periférica, de aí a cor encarnada das persoas que beben; ó conter máis sangue, a pel quéntase, polo que se produce unha perda de calor ó seu través que fai que diminúa a temperatura interior do corpo, polo que o alcohol refrixeira .
- *axuda a durmir.* O alcohol non deixa durmir dun xeito relaxado e reparador, e fai que diminúa a capacidade para soñar. As persoas que beben a miúdo soen sentirse cansas, irritadas e nerviosas, porque non dormen de forma natural e san.

A seguinte información pódese dar ó alumnado ben para comentala ou pode servir tamén ó profesorado para realizar

### Algúns mitos en torno ó alcohol:

#### O ALCOHOL É UN ALIMENTO

O alcohol non é ningún alimento porque non achega ningún nutriente ó organismo.

#### O ALCOHOL SERVE PARA COMBATER O FRIO

*Non.* Todo o contrario, o alcohol é un vasodilatador periférico, polo que aumenta a perda de calor polo corpo.

#### TÓDALAS PERSOAS FAMOSAS E CON TALENTO BEBEN ALCOHOL. O ALCOHOL AUMENTA A CREATIVIDADE

Unha gran cantidade de persoas famosas e con talento non toma bebidas alcohólicas. Ademais, o feito de consumir alcohol non fai a ningún famoso ou creativo, mentres que su consumo abusivo pode ter o efecto oposto.

#### CANDO AS COUSAS VAN MAL, TOMAR UNHA COPA PODE AXUDAR

O alcohol afecta á distintas persoas dun modo diferente. Aínda á mesma persoa pode afectarlle de maneira distinta en diversas ocasións. Unha copa pode facer que se sintan relaxado ou máis contento, pero tamén anoxado, triste ou deprimido. En calquera caso, beber non solucionará o problema.

#### O ALCOHOL É INOFENSIVO. NON PODE FACERME DANO

O alcohol é unha droga da que se pode adquirir dependencia, chegando a necesitalo para non sentirse mal. O alcohol fai que as persoas afronten riscos innecesarios, que doutra maneira non asumirían. Por exemplo, intentar conducir un coche, ou tratar de nadar, cando non teñen control de se mesmos. Riscos que, en ocasións, afectan tamén os demais.

### SON O MELLOR NOS DEPORTES CANDO TOMO ALCOHOL

Beber alcohol entorpece o xuízo, mingua a claridade de pensamento e diminúe a capacidade de coordinar os movementos. Sen embargo, un pode sentirse máis forte e máis hábil de cómo realmente se atopa.

### BEBER ALCOHOL É A MELLOR FORMA DE CELEBRAR UN ACONTECIMENTO

O alcohol pode ou non formar parte dun momento agradable, pero non é necesario para sentirse ben. As persoas que afirman ter que tomar alcohol para “divertirse”, probablemente teñen xa un problema, e requiren axuda para superalo.

### BEBER ALCOHOL RELAXA ÁS PERSOAS AXUDANDOAS A CONSEGUIR AMIGOS

Coñecer persoas novas pode xerar ansiedade, especialmente entre os mozos e mozas que están a iniciarse na vida social. Se para superar a timidez se serven do alcohol en vez de desenvolver a súa capacidade para facer amigos, poden crecer sen aprender habilidades sociais básicas para chegar a ser adultos ben adaptados. É necesario aprender cómo facer amigos sen a influencia do alcohol.

### OS MOZOS E MOZAS QUE BEBEN ALCOHOL SON MÁIS POPULARES

Asumir riscos para a súa saúde e a súa seguridade é pouco intelixente. E aquelas persoas que desexamos como amigos non van querer que poidamos meternos en problemas.

### TÓDOLOS MOZOS E MOZAS BEBEN. QUENES NON O FAN SON 'RAROS'

Menos do 28% dos mozos e mozas españois de idades comprendidas entre os 12/18 son consumidores habituais de alcohol, e só un 1,7% beben a diario. Polo tanto, os 'raros' son aqueles que incorporan o seu estilo de vida o consumo de alcohol.

### OS ALCOHÓLICOS SON TODOS HOMES, AS MULLERES NON SE VOLVEN ALCOHÓLICAS

A cantidade de alcohol que se concentra nun organismo depende de canto se beba, así como tamén do peso corporal, a rapidez con que se beba e as condicións en que se faga, -por exemplo, se se come antes de beber. As mulleres teñen, en xeral, menor peso que os homes e parte deste peso está representado por graxas, e polo tanto, o tamaño do seus órganos é máis pequeno. É por isto que se produce deterioración das funcións do seu organismo con menores cantidades de licor que no home e pode chegar a un alcoholismo máis aceleradamente.

### A BEBIDA É UN ESTIMULANTE SEXUAL

Contrario o que moitas persoas cren, mentras máis se consuma alcohol máis diminúe a capacidade sexual. O alcohol estimula o interese sexual pero interfire na capacidade para levar a cabo o acto sexual.

**O ALCOHÓLICO É O QUE BEBE TÓDOLOS DÍAS**

O alcoholismo non depende do ritmo co que a persoa bebe senón de outros moitos factores, entre eles a cantidade de alcohol que consome. Existen persoas con problemas de alcoholismo que beben esporadicamente. O que si é certo, é que se unha persoa bebe tódolos días terá maiores probabilidades de adquirir problemas co seu consumo.

**CAMBIAR DE BEBIDA EMBRIAGA MÁIS RÁPIDO QUE TOMAR UNHA SOA CLASE DE LICOR**

*Falso.* A concentración de alcohol no sangue ou alcoholemia, é a porcentaxe de alcohol que circula polo sangue despois de beber diferentes cantidades de alcohol, é o que determina o borracho que un está. Independentemente do sabor, cor, olor ou mestura que haxa, o alcohol é alcohol.

**O ALCOHOL DÁCHE ENERXÍA**

*Non.* É un depresor. Reduce a capacidade para pensar, falar, moverse e tódalas demais actividades que che gusta facer.

**UN EMBORRACHASE ANTES CUNHA BEBIDA FORTE QUE CON CERVEXA OU VIÑO FRÍO**

*Falso.* O alcohol é alcohol, en calquera forma e de calquera orixe, o importante é a relación volume-graduación alcohólica, un emborráchase antes se toma máis alcohol, pero o alcohol das bebidas fortes é igual que o das bebidas suaves.

**TODO O MUNDO REACCIONA IGUAL Ó ALCOHOL**

*Non é de todo certo.* Existen moitísimos factores que afectan a forma de reaccionar fronte ó alcohol: o peso, o sexo, o estado de ánimo, a bioquímica del organismo, as expectativas individuais, son algúns exemplos.

**UNA DUCHA FRÍA OU UNHA CUNCA DE CAFÉ BEN CARGADO LLE DESPEXAN A BORRACHEIRA**

*Nada diso é certo.* Pódese estar máis esperto, máis despexado, pero séguese estando ebrio, mentres o fígado non consiga metabolizar todo o alcohol que circula polo sangue.

**A CERVEXA NON FAI DANO Ó ORGANISMO**

O alcohol sexa da orixe que sexa pode lesionar gravemente o sistema dixestivo. Tamén pode lesionar o corazón, o fígado, o estómago e outros órganos importantes do corpo.

**O PEOR QUE PODE PASAR CANDO BEBES É ACABAR CUNHA RESACA MONUMENTAL**

*É falso.* Se un bebe suficiente alcohol e suficientemente á présa, pódese inxerir unha cantidade tan elevada que é capaz de producir a morte nunhas poucas horas.



### AS DROGAS SON UN PROBLEMA MÁIS GRAVE QUE O ALCOHOL

O alcohol e o tabaco matan máis de 50 veces o número de persoas que morren a causa da heroína, a cocaína ou calquera das demais drogas ilegais. O alcohol tamén é unha droga e moitos millóns de persoas son adictas ó alcohol.

### O ALCOHOL FAICHE MÁIS "SEXY"

Canto máis se bebe, menos se pensa. O alcohol reláxate e pode facer máis interesado no sexo, pero interfere coa capacidade sexual do organismo e non se pensa nas consecuencias. Os embarazos, a SIDA, as violacións, os accidentes de tráfico, ... non son nada "sexys".

### O QUE ABUSA DO ALCHOL SÓ SE PERXUDICA A SI MESMO

Tódolos que bebe teñen pais, avós, irmáns, amigos, noivo / a que se preocupa por el. O problemas de cada un dos bebedores do noso país afecta a outras 4 persoas.

## CUARTA PEZA

- *Outras consecuencias sociais do consumo de alcohol*

### *Desaxuste familiar*

O alcoholismo do paciente foi o motivo da alteración da dinámica familiar. Non se chega á separación nin se chegou a tramitala, pero é evidente que os membros da familia se viron afectados, xa individualmente, xa nas súas relacións interpersonais intra ou extra familiares.

### *Separación conxugal*

Toma forma legalizada ou non de separación conxugal. Marido e muller xa non viven baixo o mesmo teito.

### *Disgregación familiar*

Con ou sen separación conxugal, os fillos abandonan o fogar antes dos 18 anos ou son ingreados en centros de protección de menores, escolas con internado, etc.

### *Degradación familiar*

Se se rompeu a "ficción social" da familia, con ou sen separación conxugal, os que conviven baixo o mesmo teito viven económica e socialmente independentes.

Vai precedido de disgregación.

Representa un cambio de status e estrato con perda en ocasións do hábitat no que se iniciou a problemática (ex. cambio de piso a barrio periférico).

#### *Desaxuste laboral*

Enténdase a imposibilidade de traballar habitualmente por causa de calquera factor que teña relación coa enfermidade alcohólica do paciente. Ocasiónáronse problemas a nivel laboral xa sexan de incumprimento de horarios, mal rendemento do traballo, avisos dos superiores, etc.

#### *Absentismo laboral*

Inclúase unicamente a ausencia esporádica ou máis periódica do paciente ó seu traballo, atribuíble a calquera dos aspectos da enfermidade alcohólica.

#### *Inestabilidade laboral o rotacionismo*

O paciente permanece pouco tempo nos seus empregos e cambia frecuentemente deles. Esta inestabilidade iníciase en relación unicamente coas inxestas alcohólicas.

#### *Degradación laboral*

Con ou se cambio na empresa, perda do posto de traballo e traslado a un de menor categoría (marxinación no medio laboral).

Se existe cambio na empresa -rotacionismo- acéptase traballos menos cualificados.

#### *Incapacidad laboral*

Deixou de traballar por calquera causa relacionada coa enfermidade alcohólica. Ter en conta que as “baixas” da Seguridade Social *encobren* o alcoholismo con outros diagnósticos.

#### *Conducta antisocial menor*

Toda conducta que sen estar tipificada como delicto ocasiona un conflito social (mendicidade, agresividade verbal inmotivada, non aceptación das normas do grupo, etc.).

#### *Conducta antisocial maior*

Conducta tipificada como delicto, interviñese ou non a policía ou o poder xudicial (furtos, roubos, incesto, etc).

**Perda de nivel social**

A redución da actividade laboral ou a súa ausencia, a disgregación familiar, etc. conducen o paciente á perda de status e estrato.

**Degradación social total**

O paciente deixou practicamente toda relación social, *anterior* á iniciación do seu proceso psicosocial alcohólico. Este estado precede ou é o inicio da marxinação e/ou marxinalidade social, na cal existen reductos locais de hábito alcohólico.

Fonte: Bach, Cirera y cols. (modificado por Freixa)

QUINTA PEZA

EFFECTOS DAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS	SOBRE O ORGANISMO	SOBRE O COMPORTAMENTO
<b>A CURTO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• irritación da mucosa estomacal</li> <li>• trastornos da visión, dos reflexos, do equilibrio, do pensamento e da lingua-xe (a doses elevadas)</li> <li>• intoxicación aguda: embriaguez, axitación, risco de morte por parada respiratoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• desinhibición sobre todo polo que afecta as relacións sociais.</li> <li>• diminución da habilidade para conducir e manexar máquinas.</li> <li>• posibilidade de cometer actos violentos</li> </ul>
<b>A LONGO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• psicose, encefalopatías, gastropatías, pancreopatías, polineurite, miocardiopatías</li> <li>• dependencia física (tolerancia e síndrome de abstinencia)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diminución do rendemento laboral</li> <li>• aumento da posibilidade de accidentarse.</li> <li>• perturbación das relacións sociais e familiares, agresividade, irritabilidade</li> <li>• exhibicionismo</li> <li>• porcentaxe máis alta de suicidios</li> </ul>

❖ Avaliemos o aprendido: resolve as seguintes cuestións.

**(1)** **Calcula o volume de viño (11º) que ten a mesma cantidade de alcohol puro que unha copa de xenebra (40º) de 70 cc. ¿Cres que botándolle á copa de xenebra un refresco de cola reduciríamos o seu contido en alcohol?**

**(2)** Explica o significado da frase seguinte: "O alcohol é un depresor do sistema nervioso central e produce efectos similares ós anestésicos xerais, diminuindo as habilidades psicomotrices" ¿Que efectos físicos e que efectos psicolóxicos, dos producidos polo alcohol, son moi perigosos para a conducción?

**(3)** O sábado pola noite Brais tomou cos seus amigos o seu primeiro "cubata" (75 cc. de ron de 40º). Cando voltaba á súa casa en moto notou certo mareo e estivo a piques de dar co seu corpo no chan. Ó chegar á casa comentoulle o caso á súa irmá. Ela díxolle: "eu tomei o que acostumo a beber sempre, 5 cervexas (1/5 de litro cada unha e de 6º), e estou perfectamente" **¿Cal dos dous irmáns bebeu máis alcohol? ¿Por que Brais se sente mal e a súa irmá non?**

**(4)** Así comezaba un artigo Rosa Montero: "*Coñecérao abstemio e agora era unha esponxa: ela era a principal testemuña do naufraxio...*" Imaxínate que Rosa deixou, neste punto, o seu artigo e o redactor xefe da revista pídeche que o continúes

**(5)** Sabendo que 1 gr. de alcohol produce 7 calorías e a densidade do alcohol é de 0'92 g/cc, ¿cantas calorías inútiles producirían 45 cc de alcohol puro? ¿por que falamos de calorías inútiles? ¿Cres que o alcohol engorda? ¿por que? Unha persoa que bebeu alcohol ten unha vasodilatación periférica aumentada, é dicir, os vasos sanguíneos superficiais están dilatados... En función desto, ¿serve o alcohol para combater o frío? ¿Como afecta o alcohol ó funcionamento sexual?

### Obxectivos:

- Aplicar os coñecementos adquiridos sobre o alcohol para resolver situación problemáticas
- Avaliar os resultados obtidos en función da consecución das pezas para completar o crebacabezas .

### Orientacións para o/a docente:

A actividade consiste en aplicar o que investigaron e aprenderon o “grupo de expertos” formados na actividade anterior, ata conseguir completar tódalas pezas do crebacabezas.

Individualmente os/as alumnos tratarán de resolver as cuestións formuladas en cada pieza do crebacabezas, a partir dos coñecementos adquiridos. Se xorden dificultades nalgún apartado, o equipo de expertos que tratou esa cuestión axudaranlle a resolver-las dúbidas orientándoos.

A actividade servirá de avaliación dos coñecementos e para valorar a aplicación dos mesmos a situacións cotiás.

### Información complementaria

#### • Peza 1:

Calcularemos primeiro a cantidade de alcohol puro que hai nos 70 cc. da copa de xenebra.

$$(40.70)/100 = 28 \text{ cc. de alcohol puro}$$

Imos ver agora a cantidade de viño de 11 graos que é necesaria para conseguir os 28 cc. de alcohol puro.

$$(100.28)/11 = 254,5 \text{ cc.}$$

#### • Peza 2:

A resposta podemos atopala na información complementaria da actividade anterior nos apartados: accidentes de tráfico e alcohol, efectos que produce o alcohol na conducción, riscos de sufrir accidentes polo consumo de alcohol

#### • Peza 3:

Alcohol inxerido por Brais:

$$75 \text{ cc. de ron. } 40\text{cc. de alcohol}/100 \text{ cc. de ron} = 30\text{cc.}$$

Alcohol inxerido pola irmá:

$$1000\text{cc. de cervexa. } 6\text{cc. de alcohol}/100 \text{ cc.} = 60\text{cc.}$$

Polo tanto, a irmá de Brais bebeu máis alcohol ca el.

Séntese peor Brais que a súa irmá, a pesar de beber menos alcohol, porque a súa tolerancia ó alcohol é menor: é dicir, ó no estar acostumado a tomar alcohol, o efecto que lle produce é maior.

Podemos lembrar o concepto de tolerancia cara a unha substancia: Tolerancia é a adaptación do organismo humano ó consumo dunha substancia: Tolerancia é a adaptación do organismo humano ó consumo dunha substancia tóxica, o que comporta a necesidade dunha maior cantidade da dita substancia para obter os mesmos efectos.

- **Peza 4:**

Continuarán libremente o artigo de Rosa Montero

- **Peza 5:**

As calorías producidas polos 45 cc. de alcohol puro son:

$$45 \text{ cc. de alcohol. } 0,92 \text{ g/cc} = 41,4 \text{ g}$$

$$41,4 \text{ g. } 7 \text{ cal.} = \text{calorías inútiles}$$

Chamamos as calorías producidas polo alcohol inútiles porque esta enerxía non pode ser almacenada para utilizala posteriormente no traballo muscular.

O alcohol directamente non engorda pero indirectamente si porque ó corpo ó ocupar o lugar doutros combustibles, como por exemplo as graxas, estes non se utilizan e almacénanse.



Le atentamente este fragmento dun traballo extraído de EL MUNDO e subliña algunhas frases atendendo á seguinte pauta:

- En azul, as causas do consumo segundo o “camelo”.
- En negro, as consecuencias.
- En vermello, os riscos.

...”Si, dicen que los mejores son los holandeses, aunque no existe ninguna forma de saber si estos éxtasis vienen de allí o no”, cuenta el camello. Tiene 21 años y hace uno o uno y medio, no recuerda bien, que se puso a ello. Prefiere no desvelar su nombre y de su desgarradora historia personal acepta, sólo, dar unos datos: a los 17 se marchó de casa y malvivió de infinitos trabajos basura. Hasta ahí, la odisea podría ser la de cualquier joven. Después...”Me lo pusieron en bandeja para salir adelante. Con este trabajo consigues mucho dinero rápidamente. Quiero dedicarme a ello lo justo para sacar suficiente y marcharme lejos. Siempre he tenido la sensación de que éste no es mi sitio”.

**“Cuando veo a mis amigos íntimos o a mi hermano intentando comprar pastillas, les regaño”**

-¿Dónde consigues las pastillas?

-Se las compro a otro. Las que no vendo, se las devuelvo. Él las revende luego más baratas, generalmente a gente más joven que empieza en esto. Por ese motivo, nosotros tenemos también que bajar el precio: si hace unos años estaban a 18 euros, ahora las vendes a 12 ó 10. A mí, cada pastilla me sale a 3 ó 4 euros.

-¿Qué tipos pasa?

-Solo llevo de dos clases, sobre todo, mitsubishis. No me dan más y tampoco quiero yo. No me interesa tener 400 pastillas en mi casa. Psicológicamente, dormir con un bote así me da yuyu.

Asegura que nunca le han pillado, pero que ha estado en sitios donde, de repente, se ha producido una redada y él, con 40 pirulas en los bolsillos. “Te cagas de miedo porque la cárcel debe ser horrible”.

**“Es una forma de vivir para los que no creen en el futuro porque se lo pintan muy negro. La gente no tiene sueños”**

Llegados a este punto, su discurso alcanza cotas de lucidez extrema: “Pasar pastillas es duro si tienes algo de coco, porque antepones el dinero a cosas tan obvias como tu salud o tu propia libertad. Yo no consumo. Bueno, antes sí. Debo ser de los pocos, pero no quiero que mi salud se deteriore con los años. Soy consciente de que los éxtasis son perjudiciales para el cerebro. Cuando veo a mis amigos íntimos o a mi hermano intentando comprar pastillas, les regaño porque no quiero verlos enganchados como están ahora los demás chicos”.

La charla con el camello -a pleno día y en una concurrida cafetería, nada de antros oscuros y atornadores- resulta crucial para saber cómo respiran las actuales hordas de fin de semana, entregadas a lo que, de un tiempo a esta parte, también se conoce como drogas lúdicas. “Los chicos que pillan son más jóvenes, de 15 ó 16 años. Muchos también se dedican a pasar porque así la fiesta les sale gratis y son las estrellas de su grupo de amigos. Y no creas que se comen un cuartito en toda la noche...Es uno detrás de

otro. A mí me cuentan que lo que pretenden es no pensar nada”

“Los que tienen ahora 16 años -continúa-, cuando lleguen a los 20 tendrán un cerebro de 40 años. Me da palo porque se van a convertir en zombis. Pero es que esto hay que entenderlo, joder. Es una mentalidad, una forma de vivir para los que no creen en el futuro porque se lo pintan todo muy negro. La gente no tiene sueños. ¿Por qué? En la televisión nos están diciendo todos los días que no vamos a encontrar trabajo ni a salir adelante”.

Lo cierto es que encontrar hoy unha “pirula” que pueda indentificarse como tal (entre 140 y 150 miligramos de MDMA) es casi un milagro. Y ya no es sólo que se distribuyan mezcladas con otras sustancias (lactosa, cafeína, aspirina vainilla o cálamo, en el mejor de los casos; aguaplast, yeso, ralladura de ladrillo, quinina y hasta heroína en el peor) es que, directamente, sus síntesis son bien distintas.

**...que se distribuyan mezcladas con otras sustancias: lactosa, cafeína, aspirina, vainilla, cálamo, aguaplast, yeso, ralladura de ladrillo...**

Los diseñadores químicos han introducido en todo este tiempo variantes anfetamínicas al gusto, prensadas con un dibujo cualquiera en el cuarto de baño de un piso del extrarradio. El problema es que casi todas se parecen como dos gotas de agua, por lo que resulta muy difícil percatarse del engaño hasta que sobreviene el indeseable colocón.

**Obxectivos:**

- Propiciar actitudes responsables.
- Reflexionar sobre as causas/consecuencias/riscos das nosas accións
- Conocer os efectos das consecuencias de determinadas condutas na busca de novas experiencias

**Orientacións para o/a docente:**

Nesta actividade o alumnado fará unha lectura reflexiva e comprensiva do texto, co obxectivo de distinguir causa-consecuencia-risco

**Solución:**

...”Si, dicen que los mejores son los holandeses, aunque no existe ninguna forma de saber si estos éxtasis vienen de allí o no”, cuenta el camello. Tiene 21 años y hace uno o uno y medio, no recuerda bien, que se puso a ello. Prefiere no desvelar su nombre y de su desgarradora historia personal acepta, sólo, dar unos datos: a los 17 se marchó de casa y malvivió de infinitos trabajos basura. Hasta ahí, la odisea podría ser la de cualquier joven. Después...”Me lo pusieron en bandeja para salir adelante. Con este trabajo consigues mucho dinero rápidamente. Quiero dedicarme a ello lo justo para sacar suficiente y marcharme lejos. Siempre he tenido la sensación de que éste no es mi sitio”.

**“Cuando veo a mis amigos íntimos o a mi hermano intentando comprar pastillas, les regaño”**

-¿Dónde consigue las pastillas?

-Se las compro a otro. Las que no vendo, se las devuelvo. Él las revende luego más baratas, generalmente a gente más joven que empieza en esto. Por ese motivo, nosotros tenemos también que bajar el precio: si hace unos años estaban a 18 euros, ahora las vendes a 12 ó 10. A mí, cada pastilla me sale a 3 ó 4 euros.

-¿Qué tipos pasa?

-Solo llevo de dos clases, sobre todo, mitsubishis. No me dan más y tampoco quiero yo. No me interesa tener 400 pastillas en mi casa. Psicológicamente, dormir con un bote así me da yuyu.

Asegura que nunca le han pillado, pero que ha estado en sitios donde, de repente, se ha producido una redada y él, con 40 pirulas en los bolsillos. “Te cagas de miedo porque la cárcel debe ser horrible”.

**“Es una forma de vivir para los que no creen en el futuro porque se lo pintan muy negro. La gente no tiene sueños”**

Llegados a este punto, su discurso alcanza cotas de lucidez extrema: “Pasar pastillas es duro si tienes algo de coco, porque antepones el dinero a cosas tan obvias como tu salud o tu propia libertad. Yo no consumo. Bueno, antes sí. Debo ser de los pocos, pero no quiero que mi salud se deteriore con los años. Soy consciente de que los éxtasis son perjudiciales para el cerebro. Cuando veo a mis amigos íntimos o a mi hermano intentando comprar pastillas, les regaño porque no quiero verlos enganchados como están ahora los demás chicos”.

La charla con el camello -a pleno día y en una concurrida cafetería, nada de antros oscuros y atornadores- resulta crucial para saber cómo respiran las actuales hordas de fin de semana, entregadas a lo que, de un tiempo a esta parte, también se conoce como drogas lúdicas. “Los chicos que pillan son más jóvenes, de 15 ó 16 años. Muchos también se dedican a pasar porque así la fiesta les sale gratis y son las estrellas de su grupo de amigos. Y no creas que se comen un cuartito en toda la noche...Es uno detrás de

otro. A mí me cuentan que lo que pretenden es no pensar nada”

“Los que tienen ahora 16 años -continúa-, cuando lleguen a los 20 tendrán un cerebro de 40 años. Me da palo porque se van a convertir en zombis. Pero es que esto hay que entenderlo, joder. Es una mentalidad, una forma de vivir para los que no creen en el futuro porque se lo pintan todo muy negro. La gente no tiene sueños. ¿Por qué? En la televisión nos están diciendo todos los días que no vamos a encontrar trabajo ni a salir adelante”.

Lo cierto es que encontrar hoy unha “pirula” que pueda identificarse como tal (entre 140 y 150 miligramos de MDMA) es casi un milagro. Y ya no es sólo que se distribuyan mezcladas con otras sustancias (lactosa, cafeína, aspirina, vainilla o cálamu, en el mejor de los casos; aguaplast, yeso, ralladura de ladrillo, quinina y hasta heroína en el peor) es que, directamente, sus síntesis son bien distintas.

**...que se distribuyan mezcladas con otras sustancias: lactosa, cafeína, aspirina, vainilla, cálamu, aguaplast, yeso, ralladura de ladrillo...**

Los diseñadores químicos han introducido en todo este tiempo variantes anfetamínicas al gusto, prensadas con un dibujo cualquiera en el cuarto de baño de un piso del extrarradio. El problema es que casi todas se parecen como dos gotas de agua, por lo que resulta muy difícil percatarse del engaño hasta que sobreviene el indeseable coloccón.

Hai pouco, na sección de *Cartas ó director* do xornal *El País* apareceu a seguinte carta:

**Volver a nacer**

Soy un accidentado de moto casi orgulloso de serlo. Me explico: aparte de estar vivo y, gracias a ello, poder marear a quien me lea, he ganado una visión de la vida y de las cosas que no suele disfrutarse a tan temprana edad. Pero aun y así, espío mi espalda y descubro un pasado no del todo desastroso, pero que tampoco incentiva mi orgullo. A mi temprana treintena recuerdo increíble cómo recorría grandes distancias a través de autopistas y sinuosas carreteras también sólo atento al cuentakilómetros y al rugido del motor. No me emocionaba el paisaje que surcaba, sino únicamente deseaba que las temblorosas manos de la chiquilla

que me perseguía sentada en mi mismo sillín, me abrazase con fuerza como implorando que disminuyese la velocidad. Eso era mi más anhelado premio, aguarda a que terminase la travesía para soportar sonriente las reprimendas por conducir como un loco.

Ahora que puedo andar pero no correr, escuchar música pero bailar, bañarme pero no nadar, ahora puede que haya llegado el momento de pensar por primera vez sin buscar aumentos de gozosas sensaciones.

La vida no es sentirse inmortal, ni tampoco llegar antes sin preocuparse de recordar, ni siquiera competir por inexistentes premios de yo gano ahora o atraigo los ojos de aquella por las arriesgadas piruetas

que interpreto todo eso es irreal. Os lo dice uno que salió de un largo coma con diversas secuelas y ahora sentado en su vejez juvenil ve un incierto porvenir de puede que muchos días en que aquello que desee lo verá filmado, fotografiado o escrito y poco más. Puede que a quienes pilotéis motocicletas de diversa cilindrada ni siquiera os impresione leer a alguien que fue tan o más inconsciente que vosotros/as y que ahora habla como el más anciano del lugar. Empecé a teclear este texto añorado ser leído por muchas gentes varias y lo acabo deseando que te acaricie la conciencia sólo a ti, inmortal motorista que me lees. Amén.- Pasquinel Beltrán Labarta  
**Barcelona**

Tódalas actividades que realizamos teñen normalmente consecuencias. Estas consecuencias poden ser agradables ou desagradables e, a súa vez, estas consecuencias poden ocorrer de xeito inmediato ou a longo prazo.

Pasquinel relátanos na súa carta a súa experiencia cando conducía a súa moto de xeito inconsciente e créndose invulnerable. El, que tivo a sorte de “volver a nacer”, quere chegar á conciencia dos que actúan de forma irreflexiva e que se cren inmortais.

🔍 Analiza distintas actividades e as súas consecuencias:

ACTIVIDADE REALIZADA	EFFECTOS A CURTO PRAZO	EFFECTOS A LONGO PRAZO
<i>Conducir coma un tolo</i>		

**Obxectivos:**

- Valorar as situacións que implican risco.
- Desmotivar as condutas de risco
- Promocionar a responsabilidade en relación coa saúde e coa vida.

**Orientacións para o/a docente:**

Escollemos este texto para que o alumno/a se sinta identificado coa persoa que o escribe, e para que as súas opinións lle sirvan para reflexionar. Trátase dunha persoa nova, que circula en moto “só atento ó contaquilómetros”, recibe reprimendas por conducir coma un tolo...

A partir da carta de Pasquinel, analizarán a súa acción anotando os efectos da mesma, tanto a curto como a medio prazo, os positivos e os negativos.

A continuación anotarán e analizarán do mesmo modo, outras accións que realizan habitualmente e as súas consecuencias.

Nos adolescentes prima a tendencia característica de experimentar con condutas e buscar novas experiencias. Os seus cambios biopsicosociais levanos a explorar e experimentar, sen saber medir as consecuencias e ás veces atópanse envoltos en condutas de alto risco.

O sentimento de invulnerabilidade e de inmortalidade, de estar protexidos das consecuencias desfavorables, que poden ocorrer a outros, pero non a eles, forma parte das características normais da adolescencia e favorece as condutas arriscadas.

Cabería preguntarse por qué tantos adolescentes adoptan condutas de risco que poñen en perigo a súa saúde e ata a súa vida. Hai distintas explicacións:

- Por un lado, ten que ver que non sempre perciben o risco como tal. Por unha característica evolutiva propia deste período: o ego-centrismo, eles fantasían “historias personais” nas que non se perciben expostos a ningún risco. Estas historias anulan neles o principio de realidade e lévanos a actuar como se esta non existira ou non importara. teñen unha sensación de invulnerabilidade que os fai sentirse inmunes. É un sentimento que os leva a sentirse diferentes e mellores que os demais e, ademais, especiais: “a min non me vai pasar”.

É dicir, que un dos factores de risco de máis peso neste período é, xustamente, a mesma conduta de risco propia da adolescencia.

- Por outro lado, parecería que existen certos trazos de personalidade que caracterizan en boa medida as persoas que buscan riscos. Estas persoas:
  - necesitan estimulación permanente e buscan a novidade, a aventura
  - posúen un elevado nivel de actividade, enerxía e dinamismo (poderíase visualizar como hiperkinéticos)
  - Teñen dificultade para controlar os seus impulsos
  - Necesitan demostrar que son pensadores independentes e que poden resolver os seus propios problemas
  - rexeitan os plans a longo prazo, preferindo responder rapidamente a cada situación sen análise previa
  - tenden a se comprometeren en certas conductas, aínda que saiban que é probable que resulten con consecuencias negativas

Hai algúns autores que entenden que as conductas de risco cumpren un papel positivo moi importante no tránsito da adolescencia á etapa adulta, na medida que poden ser funcionais para:

- lograr unha autonomía dos pais
- permitir cuestionar normas e valores vixentes
- aprender a afrontar situacións de ansiedade e frustración.
- poder anticipar experiencias de fracasos
- lograr a estruturación do self
- afirmar e consolidar o proceso de maduración

Según isto as conductas de risco non serían totalmente negativas. O que sería necesario discriminar é cando unha conducta de risco pon o adolescente en situación de risco. Entón, ¿cando un adolescente está en risco?

- Cando esa conducta o leva a poñer en risco a súa saúde ou a súa vida
- Cando os seus comportamentos afectan a integridade ou poñen en xogo a vida dos outros.

Fonte: Gómez de Giraudo, M.T. "Adolescencia y prevención: conducta de riesgo y resiliencia". Psicología y Psicopedagogía. Publicación virtual de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la Universidad del Salvador, Año I N° 4 Diciembre 2000

- Efectivamente, como terás comprobado máis dunha vez, moitas das actividades realizadas habitualmente veñen acompañadas duns efectos positivos a curto prazo pero pode que supoñan un risco innecesario ou mesmo teñan consecuencias moi negativas para a nosa saúde. Analiza esta cuestión nos casos seguintes:

Chega o verán e, como tódolos anos, María empeza a obsesionarse coa cor da súa pel: ten que “ligar bronce” rapidamente. Canto máis morena se poña, mellor. Así que aproveita calquer momento para poñerse ó sol. Mesmo leva un bocadillo á piscina para non perder os raios do mediodía...E así tódolos días das vacacións... de cada ano

A CURTO PRAZO	A LONGO PRAZO

Martín ten 19 anos. Sae co seu grupo cada sábado e, de vez en cando, liga con algunha moza para algo máis que para bailar. Iso sí, pensa que o condón é unha molestia, así que sempre practica o coito sen preservativo

A CURTO PRAZO	A LONGO PRAZO

Alba, Marcos e Salvador son bos amigos. Hai anos que estudian xuntos e enténdense ben porque lles gustan as mesmas cousas...Ou lles gustaban, porque desde hai uns meses Salvador fuma porros a diario. Alba e Marcos querenlle facer ver que pode divertirse sen porros, e fálanlle dos efectos...

A CURTO PRAZO	A LONGO PRAZO

Este sábado non me esperes, teño plans. Acabo de coñecer unha xente que “mola mazo”. Imos pasa-la fin de semana bailando e saltando sen parar a base de “pasti” de éxtase

A CURTO PRAZO	A LONGO PRAZO



### Obxectivos:

- Analizar as consecuencias de distintas accións habituais no comportamento dos mozos e mozas.
- Porporcionar situacións simbólicas que permitan coñecer os efectos das consecuencias negativas destas accións.
- Potenciar que a toma de decisións se realice fundamentada, responsable e autonomamente.

### Orientacións para o/a docente:

De cada unha das accións que ten que analizar o alumnado, destacarán os efectos que ten (tanto positivos como negativos), así como a curto e a longo prazo, para que valoren as situacións que comporten risco, entendido este como o acontecemento que ameaza a integridade física e/ou psicolóxica dunha persoa.

As dimensións básicas para que se dea redución de risco son:

- Que a persoa teña conciencia da gravidade obxectiva do problema.
- Valoración subxectiva por parte do suxeito sobre o grao en que ese problema pode afectarlle: salvo en contados casos, as persoas non toman medidas de precaución se non se sinten ameazadas.
- Que o suxeito perciba alternativas eficaces para facer fronte ó posible risco, xa que o medo non é suficiente.
- O conxunto da percepción da gravidade, a vulnerabilidade e alternativas posibles son valoradas pola persoa en termos de custo-beneficio. Maior será a probabilidade dunha conducta canto máis elevadas sexan as ganancias percibidas e máis baixos os custos.

## ANALISE DAS ACCIÓN PROPOSTAS Ó ALUMNADO:

ACTIVIDADE REALIZADA	A CURTO PRAZO	A LONGO PRAZO
Tomar o sol en exceso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Broceado da pel</li> <li>• Aspecto agradable</li> <li>• Estar a moda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aparición de pencas</li> <li>• Irritacións na pel</li> <li>• Queimaduras</li> <li>• Envellecemento da pel</li> <li>• Cancro de pel</li> </ul>
Realizar o coito sen preservativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algúns homes din que teñen maior sensibilidade.</li> <li>• Non ter que deter o xogo sexual</li> <li>• Máis económico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Embarazo non desexado.</li> <li>• Enfermidades de transmisión sexual, incluída a SIDA</li> </ul>
Fumar porros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En doses altas: sensación de lentitude no paso do tempo, confusión mental, alteracións sensoriais, ansiedade, dificultade no exercicio de funcións complexas</li> <li>• En doses pequenas: sensación de alegría ou euforia con tendencia a falar e rir, seguida de somnolencia e decaemento.</li> <li>• Sequedade de boca</li> <li>• Diminución da forza muscular</li> <li>• Aumento das pulsacións</li> <li>• Sudoración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependencia física moderada e psicolóxica de intensidade variable</li> <li>• Altracións na resposta inmunitaria</li> <li>• Efectos similares o que produce o tabaco( bronquite, enfisema pulmonar, cancro de pulmón...)</li> <li>• Altera as hormonas responsables do sistema reproductor e da madurez sexual</li> <li>• Falta de interese en xeral</li> <li>• Perda progresiva da memoria</li> <li>• En persoas predispostas, pode favorecer a aparición de trastornos psiquiátricos</li> </ul>
Tomar pastillas "extase"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociabilidade e desinhibición,</li> <li>• Desaparición da autocrítica, sentimentos de omnipotencia e da sensación de fatiga.</li> <li>• Euforia</li> <li>• Desexo sexual aumentado</li> <li>• Confusión</li> <li>• Tremores</li> <li>• Taquicardia</li> <li>• Sudoración</li> <li>• Aumento da T° corporal (a morte máis frecuente é o por golpe de calor debido a deshidratación e alteracións no centro termorregulador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependencia psíca poco frecuente pero posible.</li> <li>• Problemas graves no sistema nervioso</li> <li>• Outros problemas imprevisibles sobre a saúde debido a súa composición descoñecida</li> <li>• Crise de ansiedade</li> <li>• Trastornos depresivos</li> <li>• Trastornos psicóticos</li> <li>• Deterioración do rendemento intelectual</li> <li>• Deterioración das relacións sexuais</li> <li>• Iritabilidade, agresividade e comportamento asocial.</li> </ul>

Moitos problemas e conflitos cos nosos compañeiros e compañeiras, cos nosos amigos e amigas, cos nosos país... teñen que ver coa CAPACIDADE QUE TEMOS PARA COMUNICARNOS. Pero, ¿que entende a clase por “comunicación”?

- Iremos facer na aula un “remuíño de ideas”. Cada quen dirá libremente o que entende por comunicación, sexan breves definicións, sinónimos, etc... O profesor ou profesora irá anotando todo no encerado. Ó final, entre todos e todas extraeremos unha definición conxunta que anotaremos aquí:

**Comunicación:**


Xa sabemos o que, para nós, significa “comunicación”. Estarás de acordo en que unhas veces parece algo moi sinxelo de conseguir, mentres que noutras temos a sensación de que nos resulta imposible. E é que hai factores que facilitan a comunicación, pero tamén hai obstáculos que a dificultan.

- Le a fábula da ostra e o peixe. Tras facelo, o “remuíño de ideas” será para completar no encerado, entre todos e todas, un panel semellante ó seguinte (ó rematar, traslada o resultado ó caderno):

**Obstáculos á comunicación entre o peixe e a ostra  
("PECHAOSTRAS")**

**Facilitadores da comunicación entre o peixe e a ostra  
("ABRE OSTRAS")**


- Agora pensa na última discusión que tiveches con alguén importante para ti e valor que obstáculos houbo na situación:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- O peixe fixo algo para mellorar a situación, ¿e ti?:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### FÁBULA DA OSTRAS E DO PEIXE:

Era unha vez unha ostra e un peixe. A ostra habitada as augas tranquilas dun fondo mariño, e era tal a beleza, colorido e harmonía do movemento das súas valvas que chamaba a atención de cantos animais por alí pasaban. Un día acertou a pasar polo lugar un peixe que quedou prendado ó instante, Sintíuse sumamente atraído pola ostra e desexou coñocela ó instante. Sentiu un forte impulso de entrar nos máis recónditos lugares daquel animal misterioso. E así, partiu veloz e brucamente cara ó corazón da ostra, pero esta pechou, tamén bruscamente, as súas valvas. O peixe, por máis e máis intentos que facía para abri-las coas súas aletas e coa súa boca, aquelas máis e máis fortemente se pechaban.

Pensou entón en afastarse, esperar a cando a ostra estivera aberta e, nun descoido desta, entrar veloz sen darlle tempo a que pechara as súas valvas. Así o fixo, pero de novo a ostra se pechou con brusquidade. A ostra era un animal extremadamente sensible e percebia cantos mínimos cambios na auga ocorrián, e así, cando o peixe iniciaba o movemento de achegarse, está decatábase e ó instante pechaba as valvas. O peixe, triste, preguntábase ¿por que a ostra lle tiña medo?, ¿como podería dicirlle que o único que desexaba era contemplar aquela beleza e compartir as sensacións que lle causaban?

O peixe quedou pensativo e estivo durante moito tempo preguntándose qué podía facer. ¡De súpeto!, ocorréuselle unha gran idea. –Pedirei axuda, dixo. Sabía que existían por aquelas profundidades outros peixes moi coñecidos pola súa habilidade para abrir ostras, e cara eles pensou en dirixirse Pero sabía que eran peixes moi ocupados e non desexaba importunalos. Desexaba que o escoitaran e que lle prestasen a súa axuda. Empezou a dubidar se aquela era unha boa idea. Pensou –seguro que estarán tan ocupados que no poderán axudarme. ¿Que podo facer?, preguntouse. Tras

algún rato chegou á conclusión que o mellor era informarse por outros peixes que os coñecían sobre cal era o mellor momento para abordarlos e como tería que presentarse. Despois de informarse moi ben, elixiu o momento máis oportuno e cara a eles se dirixiu.

- Ola, dixo o peixe. ¡Necesito a vosa axuda! Sinto grandes desexos de coñecer unha ostra xigante pero non podo facelo porque cando me achego a ela pecha as súas valvas. Sei que vós sodes moi hábiles en abrir ostras e por eso veño a pedirvos axuda.

O peixe continuou explicándolles as dificultades que tiña e os intentos por resolvelas. Chegou a falarlles da impotencia que lle entraba e dos desexos de abandonar tras tantos intentos frustados.

Os peixes escoitárono con moita atención, fixéronlle notar que entendía o seu desánimo pois eles se atoparan en circunstancias semellantes. Felicítárono polo interese que amosaba en aprender e pola intelixencia que demostraba ter o pedir axuda e querer aprender de outros.

O peixe sentiuse moito máis tranquilo e esperanzado, contoulles os temores que tiña o perdirilles axuda e foi "abríndose" cada vez máis a toda a información que aqueles avezados peixes lle contaban. Escoitou con atención como eles tamén aprenderán doutros peixes e como mesmo facían cursos de adestramento en abrir ostras. Escoitou como a pesar das súas habilidades había ostras que lles resultaban difíciles de abrir, pero isto máis que ser un motivo de desánimo, estimuláboas a seguir investigando e reunirse para intercambiar coñecementos e mellorar as súas prácticas de abrir ostras.

Os peixes continuaron en animada conversa.

- Mira, algo moi importante que tes que lograr é suscitar na ostra o desexo e as gañas de comunicarse contigo.
- ¿E como poderei logralo?
- Do mesmo xeito que ti lograches comunicarte con nós e "abrir as nosas valvas de peixe".
- ¿Como?
- Ti desexabas que nós te escoitasemos e che prestasemos axuda. Dixéchesnos que dubidabas de se poderías logralo ¿non é verdade?
- Si, así é.
- Poderías quedar coa dúbida, pero en vez deso, deseñaches un plan de acción. Buscaches información acerca de nós, informácheste de cal era o mellor momento de abordarnos e que dicirnos. Ti sabías que nós eramos moi sensibles á expresión honesta e sinxela de "necesito a vosa axuda". Tamén sabías que nos agrada, como a todo fillo de peixe, o recoñecemento da nosa competencia e veteranía en abrir ostras. Confesámosche que todo isto nos agradou moito. Tamén nos gustou a túa mirada franca e serena e as túas firmes e honestas palabras.
- Si, en efecto eso é o que fixen. Agora que o dicides, a miñas "valvas" de peixe sintíronse tamén abertas ó notar que escoitabades con atención. Agradoume moito o que vos fixerades cargo da miña impotencia, ¿e por que non dicilo!, agradoume tamén o que me felicitades por pedirvos axuda.
- Claro, todo isto soe ser repríproco, contestaron os peixes.
- Moi ben, pero ¿como poderei facelo coa ostra? Non coñezo a súa linguaxe, os seus costumes, os seus medos, non coñezo tampouco que é o que lle agrada.
- Ben, tamén deseñaches un plan de acción para "abrir a ostra". O primeiro paso foi o de visitarnos para que te informemos dos seus costumes, dos seus medos, de todo aquilo que lle agrada...

Podémosche dicir todo aquilo que soe suscitar temor nas ostras. Asústalles o movemento brusco das augas, de feito terás observado que cando hai tempestades e hai moita maruxía as ostras están fortemente pechadas. É por eso que se te achegas a elas cando hai moitas turbulencias terás grandes dificultades para lograr que se abran. Asústalles que algún animal se achegue de xeito imprevisto. Agrádanlles, en cambio, os movementos suaves, os bicos e as caricias e o que non se entre nas súas interioridades sen antes coñecerse durante algún tempo. Tamén lles agrada moito o que se lles fale na súa linguaxe. Terás observado que lanzan a través das súas valvas pequenas pompas de aire. Se as observas con suma atención poderás aprender os códigos que empregan.

Tras varias semanas de observación, aprendizaxe e adestramento, o peixe puido por fin desfrutar con aquela fermosísima ostra. Puido, ¡por fin!, lograr entrar nas interioridades da ostra e compartir as sensacións que lle causaba. Puido tamén abrir outras ostras, mesmo ostras extremadamente sensibles que se se pechaban con suma facilidade.

**Obxectivos:**

- Que os alumnos/as recoñezan que na comunicación interveñen por igual o emisor e o receptor
- Que identifiquen os facilitadores e obstáculos que interveñen na comunicación

**Orientacións para o docente:***Definición de comunicación:*

O proceso de comunicación é **unha acción bidireccional**, onde interveñen interrelacionados tódolos elementos: o emisor organiza a súa mensaxe e transmítea cun código común a través dun canal, o receptor recíbea e descodifícaa nun proceso interno dándolle un significado, completando o proceso cunha retroalimentación para avaliar ou controla-la información recibida.

A comunicación significa **“compartir ou poñer en común”**. A información é o contido da mensaxe. Comunicación é a suma de coñecementos máis información.

*Na comunicación interpersonal utilizamos **simultaneamente a comunicación verbal e non verbal**.*

*Partes que compoñen a comunicación:*

O emisor, o receptor, a mensaxe, o código, o canle, o contexto, os ruídos, os filtros, a retroalimentación.

*Obxectivos da comunicación:*

- Que o receptor acepte a mensaxe
- Que a comprenda
- Que o incite á acción

**Información complementaria:***Obstáculos a comunicación:*

## Lista de “pechastras”:

- Obxectivos contradictorios.
- O lugar ou momento esixido.
- Estados emocionais que perturban a atención, comprensión e recordo ou acordo das mensaxes.



- Acusacións, ameazas e / ou esixencias (“mensaxes Ti”).
- Preguntas de reproche.
- Declaracións do tipo “deberías”.
- Inconsistencia das mensaxes.
- Cortes de conversación.
- Etiquetas.
- Xeneralizacións (“sempre”).
- Consello prematuro e non pedido.
- Utilización de termos vagos.
- Ignorar mensaxes importantes do interlocutor.
- Xulgar a mensaxes do interlocutor.
- Interpretar e “facer diagnósticos de personalidade” (“careces de motivación”, “O teu carácter lévate a ...”, “quizás pola educación recibida convertícheste nunha persoa ...”, “claro, sendo rapaza comprendo que ...”, etc.).
- Disputa sobre diferentes versións de sucesos pasados.
- Xustificación excesiva das propias posicións.
- Falar “en chinés”.
- Non escoitar.
- Outras

### *Facilitadores da comunicación*

#### Lista de “abrestras”:

- O lugar ou momento elixido.
- Estados emocionais facilitadores.
- Escoitar activamente.
- Empatizar.
- Facer preguntas abertas ou específicas.
- Petición de parecer (“¿que se che ocorre que podíamos facer?”, “gustaríame coñecer a túa opinión sobre ...”, etc.).
- Declaración de desexos, opinións e sentimentos “mensaxes eu” (“gustaríame”, “desexo”, “non desexo que ...”, “síntome ...”).
- Mensaxes consistentes.
- Aceptación ou acordo parcial cunha crítica, obxección ou argumento.
- Acomodación do contido ás necesidades do interlocutor, obxectivo, momento.
- Información positiva.
- Ser reconfortante.
- Utilización do mesmo código.
- Mención de condutas e observacións específicas.
- Expresar sentimentos.

Na comunicación escoitar é tan importante como falar. Pero “escoitar” non é sinónimo de “oír”. Compre escoitar de forma activa. É esta unha habilidade que nos permite ser consciente do que nos están dicindo e do que nos queren comunicar. Ademais permítenos transmitirllle ó noso interlocutor que estamos atentos/as e entendendo o que nos quere transmitir.

❖ Le atentamente o seguinte texto:

- (Pedro) Estou moi preocupado porque Brais foise coa moto e aínda non chegou ó Instituto.
- (María, mirando para outro lado mentres toma un refresco) Iso pasa nas mellores familias... Santi, ¿pasásme os teus apuntamentos?
- (Santi, mentres busca na mochila os apuntamentos para María) ¡Non te preocupes, Pedro!, seguro que está pasando ben con algunha nova amiga.
- (Pedro) Non sabedes o que estades dicindo. Xan nunca falta ás aulas sen avisar. Sabedes que é moi responsable e nunca fixera algo así. temo que sufrira un accidente.
- (María) Non te preocupes. Seguro que non pasa nada. Ti es un pouco alarmista e sempre estás preocupado por todo.

❖ ¿Pensas que Pedro sente que os seus amigos comparten o que el lles está dicindo? ¿Pensas que se sente escoitando? ¿En que te baseas?

---



---



---



---

❖ ¿Ti que lle dirías? Continúa a conversa tentando que Pedro sinta que alguén comparte as súas dúbidas e se sinta escoitado:

- (Pedro) Estou moi preocupado porque Brais foise coa moto e aínda non chegou ó Instituto.
- (María, mirando para outro lado mentres toma un refresco) Iso pasa nas mellores familias... Santi, ¿pasásme os teus apuntamentos?
- (Eu, \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_
- (Pedro) \_\_\_\_\_
- (Eu) \_\_\_\_\_

### Obxectivos:

- Valora-la importancia da escoita para poder entenderse cos seus interlocutores.
- Darse conta de que é imprescindible escoitar para saber o que din as outras persoas.
- Ter un maior coñecemento/información do que se esta falando.
- Facilitar o non facer interpretacións sobre o que estan a dicir os nosos interlocutores.

### Orientación para o profesorado:

Esta habilidade permítenos ser conscientes do que está dicindo a outra persoa e o que nos quere comunicar.

Ademais permítenos “comunicarlle” ó/a noso interlocutor que estamos atentos e entendendo o que nos quere transmitir. Escoitar ben, é dicir, estar atendendo e entendendo o que nos está dicindo, é un dos comportamentos máis difíciles de adquirir.

### Información complementaria:

¿Por que é importante nas nosas relacións? ¿Para que nós serve?

- Porque nos axuda a entendernos mellor coas persoas (comunicarnos mellor).
- Porque se un amigo / a se sente escoitado, tamén se sente aceptado / a con respecto ó que nos propón.
- Porque a capacidade para convencer ós nosos amigos / pais e nais / noivo-a de algo que queremos, increméntase se eles e elas se senten escoitados.
- Porque se incrementa a nosa capacidade de influencia sobre os demais.
- Porque se escoitas, é máis probable que te escoiten logo a ti.

### OS DEZ MANDAMENTOS DO BO ESCOITADOR

- **Cale, non se pode escoitar se se está falando.**
- **Trate de conseguir que a persoa que fala se encuentre nun clima de liberdade de expresión.**
- **Demostre que quere escoitar. Actúe e pareza interesado.**
- **Evite os motivos de distracción.**
- **Póñase en empatía co interlocutor. Trate de poñerse no seu lugar, trate de velo seu punto de vista.**
- **Sexa paciente. Déalle tempo. Non interrompa.**
- **Manteña a calma, non se enfade.**
- **Non critique. Evite a disputa. Dialogue.**
- **Faga preguntas. Anime o interlocutor.**
- **Cale. O primeiro e o último, todos os demais baséanse nel.**

Escoitar dun xeito activo é importante nas nosas relacións...

- ...porque nos axuda a entendernos mellor con outras persoas, a comunicarnos mellor.
- ...porque se unha persoa se sente escoitada, tamén se sente aceptada.
- ...porque a capacidade para convencer os nosos amigos, pais, noivo/a de algo que queremos, aumenta se eles se senten escoitados.
- ...porque se escoitas, é máis probable que te escoiten despois a ti.

Se queres saber como conseguilo, busca na sopa de letras as palabras que faltan para completar os dez mandamentos do bo escoitador:



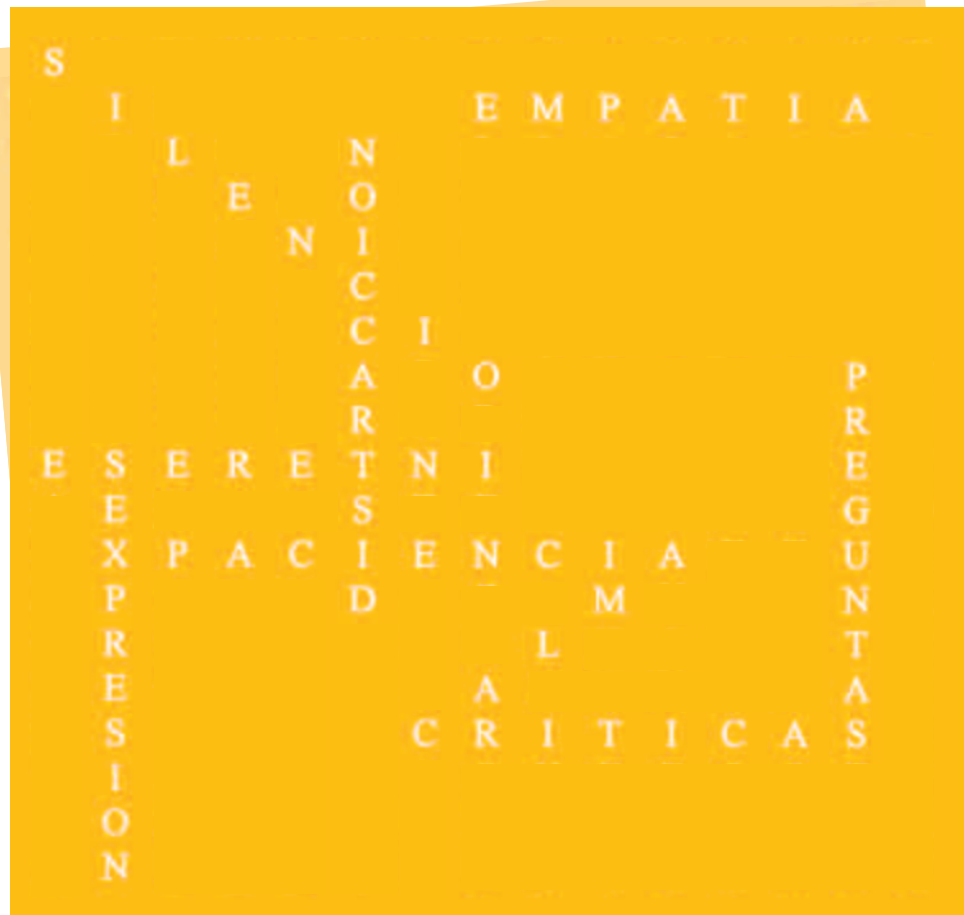


**Orientacións para o/a docente:**

Escoitar dun xeito activo é importante nas nosas relacións...

- ...porque nos axuda a entendernos mellor con outras persoas, a comunicarnos mellor.
- ...porque se unha persoa se sente escoitada, tamén se sente aceptada.
- ...porque a capacidade para convencer os nosos amigos, pais, noivo/a de algo que queremos, aumenta se eles se senten escoitados.
- ...porque se escoitas, é máis probable que te escoiten despois a ti.

Se queres saber como conseguilo, busca na sopa de letras as palabras que faltan para completar os dez mandamentos do bo escoitador:





1. Garda silencio : non se pode escoitar se se está falando.
2. Trata de conseguir que a persoa que fala se atope nun clima de liberdade de expresión .
3. Demostra que queres escoitar: amosa interese .
4. Evita os motivos de distracción .
5. Ponte en empatía co interlocutor: trata de poñerte no seu lugar, de ver o seu punto de vista
6. Ten paciencia : dálle tempo non interrompas.
7. Mantén a calma , non te enfades.
8. Non fagas críticas , dialoga.
9. Fai preguntas e anima o interlocutor.
10. Garda silencio . O primeiro e o último: todos os demais se basean nel.

Con frecuencia cando falamos con outras persoas e estamos en desacordo con elas, ou enfadados, ou simplemente non nos gusta o que nos están dicindo, adoitamos empregar as "mensaxes ...ti". Este tipo de mensaxes obstaculizan a comunicación e dificultan a resolución dos temas/problemas formulados. Fan que a outra persoa se peche ante o que lle estamos dicindo, e mesmo poden xerar unha confrontación entre os interlocutores:

## MAX E MOI TORPE



Por contra, cando empregamos as "mensaxes... eu" falamos por nós mesmos. Sen responsabilizar a ninguén do noso estado de ánimo, das nosas accións, dos nosos comportamentos. É unha mensaxe moito máis respectuosa cos nosos interlocutores e facilitan a comunicación:

### MENSAXES "TI"

- Ti es o responsable de que eu estea pasando mal.
- Se ti non dexeras iso, ninguén se tería dado conta.
- Ti es un imbécil.
- Ti nunca estás de acordo co que dicimos os demais.

### MENSAXES "EU"

- Eu síntome mal polo que dixeches.
- Gustaríame que non lles dixeras...
- Quixera que te comportases doutra forma.
- Temos dificultades para que che guste o que nós propoñemos.

**Obxectivos:**

- Facilita-la non confrontación durante un diálogo/comunicación
- Conecer e practicar unha habilidade que axude o alumnado a comunicarse.
- Evitar que o estado de ánimo dos/as interlocutores non inflúa negativamente na conversa e na toma de decisións.
- Expresar os nosos sentimentos sen culpabilizar os demais durante unha conversa, e autoresponsabilizarnos do que facemos e dicimos.

**Orientacións para o / a docente:**

O máis importante das Mensaxes "eu", está en que falamos *por nós mesmos*, sen responsabilizar ou imputar ós nosos interlocutores o noso estado de ánimo, accións, comportamentos, sentimentos..., *asumindo nós a responsabilidade do que facemos e manifestando como nos sentimos*. É unha mensaxe moito máis respectuosa cos nosos interlocutores e facilitadora da comunicación. As mensaxes "ti" fan que a outra persoa se peche ante o que estamos dicindo, e incluso poden xerar confrontacións entre os interlocutores. (Se é axeitado utilízalos cando queremos imputarlle a unha persoa aspectos agradables, ex.: "ti es moi divertido/a". Este tipo de mensajes obstaculiza a comunicación e dificulta a resolución dos temas/problemas suscitados ó noso interlocutor.

Exemplos:

MENSAXES "TI"	MENSAXES "EU"
■ Ti es o responsable de que eu estea pasando mal...	■ Eu síntome mal polo que dixeches.
■ Se ti non dixeras iso, ninguén se tería dado conta...	■ Gustaríame que non lle dixeras
■ Pola túa culpa castigáronnos...	■ Os dous somos responsables do castigo...
■ Ti es un imbécil...	■ Gustaríame que te comportases doutro xeito.
■ Ti nunca estás de acordo co que dicimos os demais.	■ Temos dificultades para que che guste o que nós propoñemos.

- ❖ Ides manter de dous en dous unha conversa sobre un tema que vos interese. Cada quen empregará un só tipo de mensaxes: un/unha sempre “mensaxes ti” e o outro/a sempre “mensaxes eu”. Tras uns 10 minutos, intercambiades os papeis. Ó remate, compartiredes cos vosos compañeiros e compañeiras en que situación vos sentistes mellor e por qué.

Para facilitarche as cousas pode resultarche útil a lectura da seguinte ficha:

### “MENSAXES EU” ...¿COMO?

A secuencia dunha “mensaxe eu” pode ser a seguinte: describir unha *situación concreta*, facendo referencia ás *consecuencias* da mesma e expresando os *sentimentos* que nos produce.

- Efectivamente, unha boa “mensaxe eu” ha de referirse a unha situación concreta, limitarse á descripción do problema e non xulgar nin interpretar o que diga o noso interlocutor: “-Cando chegas media hora máis tarde do que quedaremos...”
- É momento de facer referencia ás consecuencias ou efectos que a situación poida ter para nós e para os demais.. Teñen que ser reais, obxectivos e concretos para que o noso interlocutor poida entender o que lle estamos dicindo ou pedindo: “ -Cando chegas media hora máis tarde do que quedaremos, a mín suponme un problema moi grande porque a miña nai ten que ir traballar...”
- Para rematar, é necesario expresar os sentimentos que nos produce a situación da que estamos a falar: “ -Cando chegas media hora máis tarde do que quedaremos, a mín suponme un problema moi grande porque a miña nai ten que ir a traballar, e eu síntome fatal porque no seu traballo pónenlle moitos problemas por chegar tarde”

### “MENSAXES EU” ...¿CANDO?

Compre empregar esta técnica cando desexemos facer ver ó noso interlocutor que estamos mal e, expresando os nosos sentimentos, queremos que se dea conta disto e que nos axude a sobrelevar a situación e/ou a cambiala.

### “MENSAXES EU” ...¿POR QUE?

- Para que os demais se dean conta de que tes unhas necesidades que desexas expresar e/ou uns problemas que desexas que se solucionen ... pero sen ofender nin menosprezar os dereitos e necesidades dos teus interlocutores
- Porque ó facelo deste xeito favoreces a comunicación. Ademais estaste convertendo nunha persoa significativa e que xera confianza ó seu arredor.
- Porque as “mensaxes eu” conteñen tres criterios importantes para facilitar unha comunicación eficaz e evitar unha confrontación innecesaria cos nosos interlocutores:
  - Promoven ou facilitan no noso interlocutor a disposición para o cambio
  - Non adoitan implicar unha avaliación negativa do noso interlocutor, non o xulgan nin o etiquetan
  - Non danan a relación entre os que interveñen

### Obxectivos:

- Coñecer e practicar unha habilidade que axude ó alumnado a comunicarse.

### Orientacións para o/a docente:

O alumnado pode poñer en práctica as mensaxes “eu” de diversos xeitos:

- Describindo a situación da que están a falar , para dar información do que lle está desgustando ou causando un problema.

Unha boa mensaxe “eu” debe referirse a unha situación concreta, limitarse á descrición do problema e non xulgar nin interpretar o que está dicindo o noso interlocutor

Exemplo:

Cando pasas a recollerme media hora máis tarde (descrición dun feito) do que quedaramos...

- Facendo referencia ás consecuencias ou efectos que a dita situación pode ter para nós ou para os demais. Estes *deben ser reais*, obxectivos e concretos para que o noso interlocutor poida entender o que lle estamos pedindo ou dicindo.

Exemplo:

Cando pasas a recollerme media hora máis tarde do que quedaramos, a min supónme un problema moi grande na casa porque miña nai ten que ir traballar.....(consecuencias)

- Expresando os sentimentos que nos está a produci-la situación/feito do que estamos falando.

Exemplo:

Cando pasas a recollerme media hora máis tarde (*descrición dun feito*) do que quedaramos, a mín supónme un problema moi grande na casa porque miña nai ten que ir traballar (*consecuencias*), e eu síntome moi mal (*expresión de sentimentos*) porque no seu traballo poñenlle moitos problemas por chegar tarde.

Resumindo podemos dicir que a secuencia dunha “Mensaxe Eu” é:

Descibir unha situación concreta, facendo referencia ás consecuencias ou efectos da mesma e expresando os sentimentos que nos produce.

### ¿CANDO? E ¿POR QUE? UTILIZALA

Temos que utilizar esta técnica cando nos vexamos que temos ou queremos expresa-las nosas necesidades, e desexamos facer ver ó noso interlocutor que estamos mal e queremos expresar os nosos sentimentos, que se dea conta e nos axude a sobrelevar a situación e/ou cambiala.

Que se fagan cargo dos nosos sentimentos (que nos faciliten o entendela, aceptalos, descubrilos...) e do que está influíndo no feito de que se produzan é unha boa axuda para sentirnos mellor.

É bo utiliza-las “Mensaxes Eu” porque:

- Iso vai axudar a que cando fales os demais se dea conta de que tes unhas necesidades e problemas, que desexas expresar e que se solucionen; pero sen ofender nin menosprezar os dereitos/necesidades dos teus interlocutores
- Porque ó facelo estaste convertendo nunha persoa significativa e que xera confianza ó seu arredor. Favoreces a comunicación e inflúes en que sexas unha persoa máis accesible e próxima para o teu interlocutor.
- Porque as “Mensaxes Eu” conteñen tres criterios importantes para facilitar unha comunicación eficaz e evitar unha confrontación innecesaria cos nosos interlocutores:
  - Promoven ou facilitan no noso interlocutor a disposición para o cambio
  - Non adoitan implicar, ou minimizan, avaliación negativa do noso interlocutor; non o xulgan nin o etiquetan.
  - Non danan a relación entre os que interveñen



## 26 • negociación. todos gañan

- ✦ Remata ti a conversa seguinte de xeito que chegues a unha situación na que todo o mundo poida gozar da fin de semana:

*Varios amigos e amigas quedaron para facer unha ruta en piragua polo encoro durante a fin de semana. Un deles, Xulio, ofrecérase para contratar a bo prezo o alugamento das piraguas. Agora chega o momento de saír e, por razóns que descoñecemos, non van ter unha piragua para cada un:*

- *Pilar: - Julio, es un auténtico irresponsable!. Dixéchesnos que podíamos contar con sete piraguas para a fin de semana e agora, cando xa todo o mundo está aquí, despois de erguerse ás seis e media da mañá, ¡vas e disnos que non haj piraguas! Vaia xeito de chafarnos o día.*
- *Xulio: - Eu non vos dixen que non haxa piraguas. Ofrecérvos sete para toda a fin de semana e só vou poder contar con tres hoxe pola mañá. A partir da tarde, e ata o domingo poderemos ter seis piraguas. Resulta que*

- ✦ Despois de ter escrito o diálogo individualmente, reúnete con dous compañeiros ou compañeiras e, en grupos de tres, tenta analizar as características fundamentais dunha negociación na que “todos gañan”. Cando rematedes, o profesor ou profesora entregavos unha lista coas características dunha negociación deste tipo, características ás que poderedes engadir as que vós descubriades.

**Obxectivos:**

- Evitar confrontacións innecesarias
- Buscar alternativas
- Descubrir beneficios mutuos
- Que emocionalmente se sintan mellor

**Orientacións para o /a docente:**

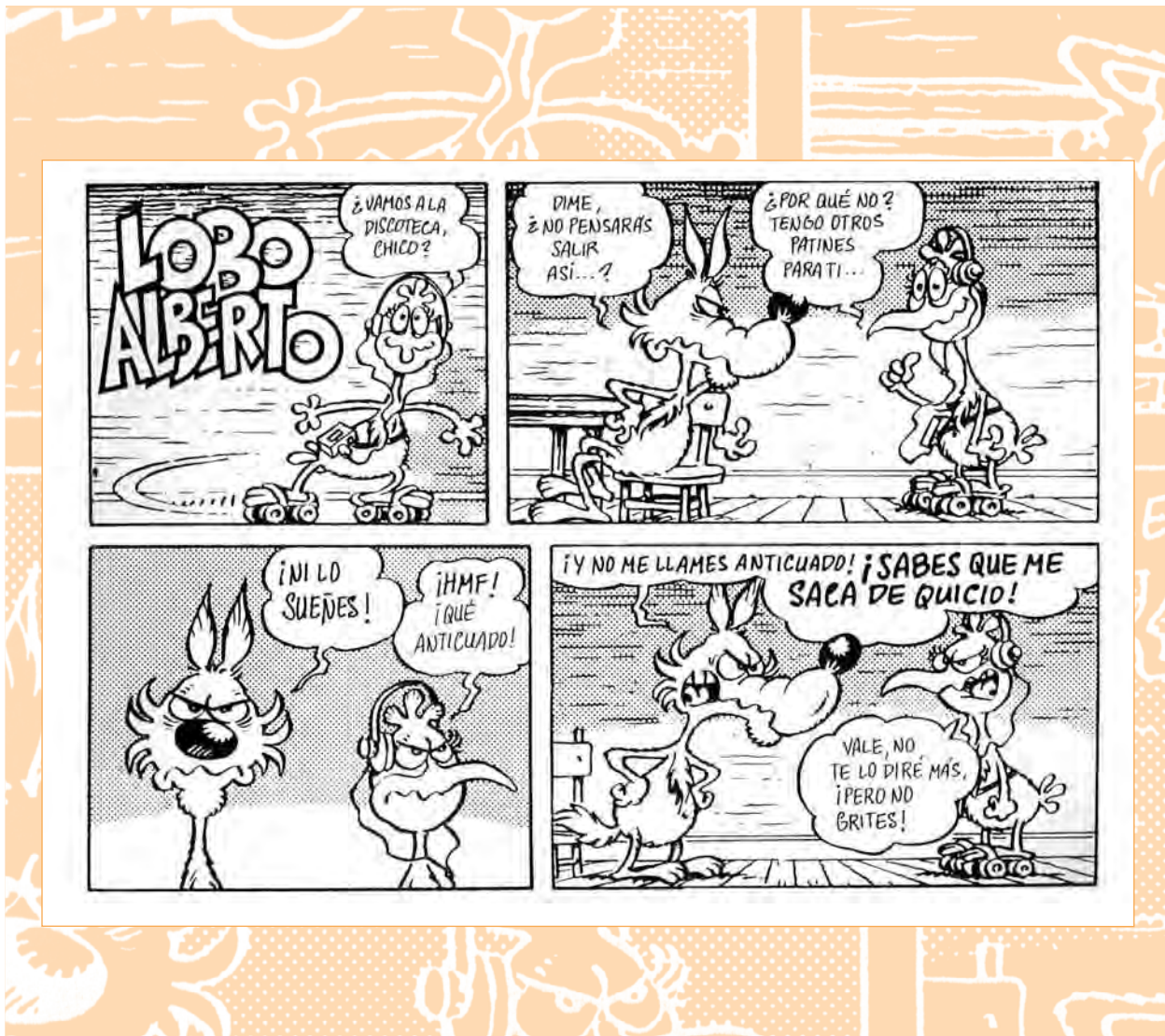
A negociación é unha habilidade que favorece a comprensión dos sentimentos dos demais, introducindo a busca de solucións que permitan a resolución/aceptación do problema suscitado, de forma que tódalas partes implicadas saian o máis favorecidas que sexa posible.

Hai persoas que son moi duras negociando e que o seu obxectivo inamovible pasa única e exclusivamente por gañar. Outras son demasiado brandas/suaves na súa negociación, demasiado inhibidas, facendo concesións que van incluso en contra das súas conviccións e en consecuencia fainas sentirse moi mal consigo mesmas.

Entre unha forma dura que supón un enfrontamento esgotador e unha forma "light" de negociación que non nos permite conseguir ningún dos nosos obxectivos e nos fai sentirnos mal, existe a posibilidade dunha negociación na que busquemos beneficios mutuos e solucións aceptables para ambas partes implicadas, é o método de " Todos Gañan ".

Estamos negociando constantemente: cos nosos pais -a paga semanal, a hora de regreso...-; cos nosos irmáns, amigos e amigas -a película a alugar, a pizza a encargar...-; cos nosos profesores e profesoras -a materia de exame, os deberes...-.

Hai persoas que son moi duras negociando e que o seu obxectivo inamovible pasa única e exclusivamente por gañar. Outras son demasiado brandas na súa negociación, demasiado inhibidas, facendo concesións que mesmo van contra as súas conviccións e rematando por sentirse moi mal consigo mesmo.



Entre unha forma dura que supón un enfrontamento esgotador, e unha forma suave de negociación que non nos permite conseguir ningún dos nosos obxectivos e nos fai sentir mal, existe a posibilidade dunha negociación na que busquemos beneficios mutuos e solucións aceptables para tódalas partes implicadas. É un método no que **TODOS GAÑAN**.



# LOBO ALBERTO



### Objetivos:

- Evitar confrontacións innecesarias
- Buscar alternativas
- Descubrir beneficios mutuos
- Que o alumnado se sinta mellor emocionalmente

### Orientacións para o /a docente:

A negociación é unha habilidade que favorece a comprensión dos sentimentos dos demais, introducindo a busca de solucións que permitan a resolución/aceptación do problema suscitado, de forma que tódalas partes implicadas saian o máis favorecidas que sexa posible.

### CARACTERÍSTICAS DO MÉTODO “TODOS GAÑAN” = NEGOCIACIÓN

- O importante non é gañar ou perder. O máis importante é resolver a situación que se nos presenta
- Preséntanse alternativas por ámbalas partes, e búscase que respecten e satisfagan as necesidades de ambos interlocutores. “Eu non satisfago as miñas necesidades a costa de que as túas queden insatisfeitas”.
- Ambas partes interveñen activa e creativamente na presentación de propostas, e comprométense a buscar solucións consensuadas .
- Ó poñer en práctica esta técnica estámosnos adestrando e desenvolvendo habilidades de autocontrol, pensamento creativo e de comunicación interpersonal.
- Estamos practicando un método de confrontación positivo.
- Permítenos afrontar situacións críticas cunha maior tranquilidade e coñecer ó noso interlocutor.

É unha técnica que en lugar de ir incrementando o nivel de ansiedade, a conflictividade consegue un efecto de normalizar, racionalizar, tranquilizar as distintas situacións que estamos vivindo. Rebaixa o nivel de ansiedade, e fainos sentir mellor emocionalmente



Toda as persoas temos o dereito de ter e de expresar as nosas opinións, sentimentos ou preferencias. Cada un de nós ten que ser capaz de expoñer o seu punto de vista e defender os seus dereitos. Non se trata de adoptar unha postura agresiva senón, serenamente e con firmeza, expresar ós demais os nosos gustos. Non se trata de querer impoñer as nosas opinións, pero tampouco acatar sempre as dos demais.

Ás veces é difícil expresar o que pensamos, sobre todo cando é diferente á opinión dos outros. Pero seguro que ti non es das persoas que sempre fan o que che din...

... SEGURO QUE ES CAPAZ DE DICIR "NON" SEN QUE NINGUÉN SE ENFADE CONTIGO E SEN QUEDAR MAL COS DO GRUPO. Fíxate na cantidade de formas de expresar o que pensan ante a mesma situación cada unha das persoas que contestan na banda deseñada dos Simpson:



❖ ¿Como cotestarías ti?

---



---



---



---



**Obxectivos:**

- Desenvolver no alumnado a capacidade de tomar decisións de forma autónoma.
- Ser capaces de decidir sobre o que mellor se adapta a cadaquén.
- Afirmación do “eu” e da súa propia personalidade
- Previr a presión do grupo de iguais.

**Información para o/a docente:**

Esta actividade ten como finalidade que o alumnado sexa consciente de que hai moitas ocasións e situacións, nas que é difícil defender as nosas ideas, os nosos dereitos, ou a expresar libre e sinceramente os sentimentos. Cada persoa responde ante as situación de diferente modo

Debateremos cáles son os tres estilos de respostas na comunicación persoal e os efectos que ten cada estilo de resposta:

- Ser pasivos (non asertivos), ignorar a situación, evitar actuar por medo ó que poida pasar, ceder ante a outra persoa.
- Ser agresivos, utilizar a intimidación, ser desagradable , apelar á violencia física.
- Ser asertivos supón defender o dereito a expresarse de forma aberta e responsable.

A **aserción** é a arte de expresar clara e concisamente os desexos e necesidades a outra persoa mentres se é respectuoso co punto de vista da outra persoa.

A **pasividade** significa aceptar algo sen obxeccións nin resistencia.

A **agresividade** significa reaccionar de forma hostil.

**ESTILOS DE RESPONSTAS**

NON ASERTIVO	ASERTIVO	AGRSIVO
<i>Comportamento verbal</i> Vacilante	<i>Comportamento verbal</i> Firme e directo: desexo, opino	<i>Comportamento verbal</i> Impositivo: non te tolero, dá ordes, interrompe ós demais
<i>Comportamento non verbal</i> mirada baixa, vacilacións, voz baixa e ton vacilante, movementos ríxidos e inquietos	<i>Comportamento non verbal</i> Ausencia de tensión, xestos firmes, cabeza alta e contacto visual, ton de voz firme	<i>Comportamento non verbal</i> movementos e xestos ameazantes, mirada fixa, voz alta, postura de ameaza

**EFFECTOS DE CADA ESTILO DE RESPONSTAS**

<b>Non agresivo</b>	Evita os conflitos, soidade, sentimento de inferioridade, perda de oportunidades, irritación, marginación.
<b>Asertivo</b>	Resolve os problemas, satisfacción persoal, relaxación,
<b>Agresivo</b>	Conflictos interpersoais, frustración, tensión, soidade, sentimento de culpabilidade.

- Ás veces non queremos facer algo que nos propoñen, pero tampouco nos apetece dicir “non” dun xeito directo. Hai outras formas de facelo. Fíxate nas que che suxerimos e aplícallas, combinándolas, ó diálogo seguinte.

- ¿Que estás tomando?

- Unha pepsi

- ¿Non sabes que esas cousas non che son boas? ¡estra-  
garánseche os dentes! Deberías beber algo natural,  
que te anime. Hai viño, cervexa ... e bebidas máis for-  
tes.

■ ¡Cando medrarás! Esas son cousas de nenas

■ Non só te fará engordar, senón que se eu estou “colo-  
cada” e ti non, esta festa será aburridísima

■ ¡Vaia desaire! Eu trato de que te sintas ben e a ti impór-  
tache un pemento

■ O que pasa é que tes medo de que che guste

■ Non causa hábito, non creas. Deberías probar polo  
menos unha vez. ¡Por ¡so non te converterás nunha  
alcohólica!

■ De veras que se probas, vaiche gustar.

■ Parece que non queres medrar, ¿eh?

■ Xa atoparei alguén máis que queira colocarse comigo

#### DA UNHA ESCUSA

Buscar unha escusa non é buscar unha mentira, senón dar unha razón real ou ficticia para non facer o que nos indican que fagamos.

Podemos usar esta técnica cando non queremos mostrar con claridade o noso desacordo: “*A verdade é que hoxe teño outras cousas que facer*”... “*Xa teño bastantes líos na cabeza; non quero complicar a vida*”... “*Non me sinto ben; voume*”

#### DISCO RAIADO

Consiste en indicar o desacordo de xeito reiterado ata que cese a presión. É como se se tivese grabada a resposta: “*Síntoo, non me interesa*”... “*Síntoo, non me interesa*”... “*Síntoo, non me interesa*”... ou “*Pode que teñas razón, pero non me apetece*”... “*Pode que teñas razón, pero non me apetece*”... “*Pode que teñas razón, pero non me apetece*”..

- ¿Que estás tomando?

- *Unha pepsi*

- ¿Non sabes que esas cousas non che son boas? ¡estra-  
garánseche os dentes! Deberías beber algo natural,  
que te anime. Hai viño, cervexa ... e bebidas máis for-  
tes.

■ ¡Cando medrarás! Esas son cousas de nenas

■ Non só te fará engordar, senón que se eu estou “colo-  
cada” e ti non, esta festa será aburridísima

■ ¡Vaia desaire! Eu trato de que te sintas ben e a ti impór-  
tache un pemento

■ O que pasa é que tes medo de que che guste

■ Non causa hábito, non creas. Deberías probar polo  
menos unha vez. ¡Por ¡so non te converterás nunha  
alcohólica!

■ De veras que se probas, vaiche gustar.

■ Parece que non queres medrar, ¿eh?

■ Xa atoparei alguén máis que queira colocarse comigo

### PROPÓN UNHA ALTERNATIVA

Con esta técnica preténdese  
suxerir actividades ou  
accións que supoñan unha  
alternativa positiva, que  
poidan resultar interesantes  
para os demais.

Conduciremos así a proposta  
cara a outros derroteiros:

*“ Que vos parece se mellor...”*

*; ¿ Por que non imos....?”*

### “ADÍA A CUESTIÓN”

Consiste en aprazar a  
cuestión por ver se a  
insistencia dos que nola  
propoñen vai diminuindo. Con  
esta técnica damos a  
entender que non queremos  
dicir “non” sen máis,  
deixando plantado o amigo,  
senón que queremos que  
pase algo o tempo para ver se  
ese amigo se dá conta de que  
non hai interese ningún no  
que nos propón: *“ Mañá será  
outro día”... “Xa  
veremos”... “Consultareino  
coa almofada”... “ Pode ser,  
pero hoxe non, ó mellor outro  
día”*

- ¿Que estás tomando?
- *Unha pepsi*
- ¿Non sabes que esas cousas non che son boas? ¡estra-  
garánseche os dentes! Deberías beber algo natural,  
que te anime. Hai viño, cervexa ... e bebidas máis for-  
tes.

■ ¡Cando medrarás! Esas son cousas de nenas

■ Non só te fará engordar, senón que se eu estou “colo-  
cada” e ti non, esta festa será aburridísima

■ ¡Vaia desaire! Eu trato de que te sintas ben e a ti impór-  
tache un pemento

■ O que pasa é que tes medo de que che guste

■ Non causa hábito, non creas. Deberías probar polo  
menos unha vez. ¡Por ¡so non te converterás nunha  
alcohólica!

■ De veras que se probas, vaiche gustar.

■ Parece que non queres medrar, ¿eh?

■ Xa atoparei alguén máis que queira colocarse connigo

#### ESPELLO

Consiste en reflectir o que o  
outro di, mesmo usando as  
súas propia palabras.

Obrigámolo, así, dun xeito  
indirecto, a xustificar a súa  
acción nun intento de que se  
de conta do seu erro: “*Así  
que dís que todo isto está moi  
ben e non hai perigo*”... “*Dis  
que se non fago o que ti  
queres son un pringao*”

#### “PODE SER”

Trátase de darlle a razón en  
todo a quen che propón algo  
que non che parece axeitado.  
En todo menos, xustamente,  
naquilo ó que te invita e que  
non vai contigo: “*Se ti o dis,  
pode ser, cecais teñas  
razón*”... “*Pode que eu estea  
equivocado, pero pode que o  
equivocado sexas ti*”... “*Sí,  
pode ser que eu sexa moi  
raro*”... “*Pode ser que todo o  
mundo pense coma ti, pero eu  
non*”...

- ¿Que estás tomando?

- *Unha pepsi*

- ¿Non sabes que esas cousas non che son boas? ¡estra-  
garánseche os dentes! Deberías beber algo natural,  
que te anime. Hai viño, cervexa ... e bebidas máis for-  
tes.

■ ¡Cando medrarás! Esas son cousas de nenas

■ Non só te fará engordar, senón que se eu estou “colo-  
cada” e ti non, esta festa será aburridísima

■ ¡Vaia desaire! Eu trato de que te sintas ben e a ti impór-  
tache un pemento

■ O que pasa é que tes medo de que che guste

■ Non causa hábito, non creas. Deberías probar polo  
menos unha vez. ¡Por ¡so non te converterás nunha  
alcohólica!

■ De veras que se probas, vaiche gustar.

■ Parece que non queres medrar, ¿eh?

■ Xa atoparei alguén máis que queira colocarse comigo

### “LISCA”

Esfúmate, vaite. É outra  
fórmula cando non se ve  
como saír dun apuro. Podes  
irte sen dicir nada ou, en todo  
caso, buscando un xeito  
adecuado de despedirte:  
*“ Voume, voume. Ata logo,  
amigos. Xa nos veremos”...  
“ Ide vós se queredes, eu  
voume ó cine”... “ Ata logo,  
teño que irme”*

### DI O QUE PENSAS

Algunhas veces a xente que  
non quere aceptar algo que  
lle ofrecen é capaz de  
explicarse e expoñer os seus  
pensamentos sen demasiados  
problemas. Isto é máis doado  
cando hai un clima de  
diálogo. Trátase, entón, de  
expoñe-las razóns polas que  
non aceptas o que che  
propoñen, pero sen xulgar a  
conducta dos outros: *“ Pois  
mira, eu sobre isto penso  
que...”*; *“ Vouche ser sincera,  
creo que...”*

- ¿Que estás tomando?
- *Unha pepsi*
- ¿Non sabes que esas cousas non che son boas? ¡estra-  
garánseche os dentes! Deberías beber algo natural,  
que te anime. Hai viño, cervexa ... e bebidas máis for-  
tes.

■ ¡Cando medrarás! Esas son cousas de nenas

■ Non só te fará engordar, senón que se eu estou “colo-  
cada” e ti non, esta festa será aburridísima

■ ¡Vaia desaire! Eu trato de que te sintas ben e a ti impór-  
tache un pemento

■ O que pasa é que tes medo de que che guste

■ Non causa hábito, non creas. Deberías probar polo  
menos unha vez. ¡Por iso non te converterás nunha  
alcohólica!

■ De veras que se probas, vaiche gustar.

■ Parece que non queres medrar, ¿eh?

■ Xa atoparei alguén máis que queira colocarse comigo

#### ENFRÓNTATE

Nalgunhas ocasións non está de máis certa dureza verbal ante quen te presiona. Isto non quere dicir insultar, senón discutir, opoñerse a algunhas decisións que conlevan riscos, evitar de fronte situacións inaceptables para ti... *“Mirade, ¡iso é unha barbaridade e xa está!”... “¡Cómo se vos ocorre esa chorrada! ¡Estades parvas ou que?”... “Comigo non contedes para esa barbaridade”*

#### ALIANZAS

É probable que no teu grupo de amigos/as haxa alguén máis, ademais de ti, a quen non lle interese determinada proposta. Descúbreo. Entre varios será máis doado rexeitala: *“Non pode crer que todos esteades de acordo, ¿quen pensa coma min?”... “Eu paso, ¿alguén pasa comigo?”...*



**Obxectivos:**

- Ser capaces de expresar as opinións, sentimentos e preferencias, aínda que sexan contrarias ás das demais persoas.
- Identificar e practicar habilidades asertivas de carácter verbal.
- Afirmar o “Eu” e a propia personalidade.
- Coñecer alternativas para enfrontarse a situacións de presión.

**Orientacións para o/a docente:**

O alumnado ten que ser consciente de que moitas veces resulta difícil expresar a súa opinión ante o grupo de amigos/as ou dos compañeiros/as de clase, sobre todo se é contraria á da maioría. A mellor forma de actuar é defende-lo dereito a expresarse de xeito responsable é sendo asertivos.

A *asertividade* significa comportarse dun xeito que nos permita defende-los nosos intereses sen ansiedade, expresarnos honesta e abertamente, ou poñer en práctica os nosos dereitos sen nega-los dereitos das demais persoas.

**ALGÚNS XEITOS DE DICIR “NON”:**

TÉCNICA	EXEMPLO
“DAR UNHA ESCUSA”	Buscar unha escusa non é buscar unha mentira senón dar unha razón real ou ficticia para non facer o que nos indican que fagamos. Podemos usar esta técnica cando non queremos mostrar con claridade o noso desacordo. <i>“A verdade é que hoxe teño outras cousas que facer”...“xa teño bastantes líos na cabeza; non quero complicar a vida”...“Non me sinto ben; voume”.</i>
“DISCO RAIADO”	Consiste en reiterar o desacordo de xeito reiterado ata que cede a presión. É como se se tivese gravada a resposta: <i>“Síntoo, non me interesa”...“ Síntoo, non me interesa”...“ Síntoo, non me interesa”... , ou “Pode que teñas razón pero non me apetece”...“ Pode que teñas razón pero non me apetece”...“ Pode que teñas razón pero non me apetece”</i>
“PROPOÑER UNHA ALTERNATIVA”	Con esta técnica preténdese suxerir actividades ou accións que supoñan unha alternativa positiva, que poidan resultar interesantes para os demais. Conduciremos así a proposta cara a outros derroteiros: <i>“Que vos parece se mellor.”; ¿Por que non imos...?.</i>
“ADIAR A CUESTIÓN”	Consiste en aprazar a cuestión por ver se a insistencia dos que nola propoñen vai diminuindo. Con esta técnica damos a entender que non queremos dicir “non” sen máis, deixando plantado o amigo/a senón que queremos que pase algo de tempo para ver se ese amigo/a se dá conta de que non interese algún no que nos propón: <i>“Mañá será outro día”...“Xa veremos”...,” Consultareino coa almofada”...“Pode ser, pero hoxe non, ó mellor outro día”.</i>
“ESPELLO”	Consiste en reflectir o que o outro/a di, mesmo usando as súas propias palabras. Obrigámolo así, dun xeito indirecto, a xustificar a súa acción nun intento de que se dea conta do seu erro: <i>“ Así que dis que todo isto está moi ben e non hai perigo”...“Dis que se non fago o ti queres son un pringao”.</i>

“PODE SER”	Trátase de darlle a razón en todo a quen che propón algo que non che parece axeitado. En todo menos, xustamente naquilo que te invita e que non vai contigo: <i>“Se ti o dis, pode ser, quizá teñas razón”...“Pode que eu estea equivocado/a , pero pode que o equivocado/a sexas tí” ...“Si pode ser que eu sexa moi raro/a”...“ Pode ser que todo o mundo pense coma ti, pero eu non”..</i>
“LISCA”	Esfúmate, vaite.É outra fórmula cando non se ve como saír dun apuro. Podes irte sen dicir nada ou, en todo caso buscando un xeito adecuado de despedirte. <i>“ Voume, voume. Ata logo, amigos/as. Xa nos veremos”...“Ide vós se queredes, eu voume ó cine”...“Ata logo, teño que irme”.</i>
“DI O QUE PENSAS”	Algunhas veces a xente que non quere aceptar algo que lle ofrecen é capaz de explicarse e expoñer os seus pensamentos sen demasiados problemas. Isto é máis doado cando hai un clima de diálogo. Trátase, entón, de expoñer as razóns polas que non aceptas o que propoñen, pero sen xulgar a conducta dos outros: <i>“ Pois mira, eu sobre isto penso que...”;</i> <i>“ Vouche ser sincera, creo que ...” .</i>
“ENFRÓNTATE”	Nalgunhas ocasións non está de máis certa dureza verbal ante quen presiona. Isto non quere dicir insultar, senón discutir, opoñerse á algunhas decisións que conlevan riscos, evitar de fronte situacións <i>inacceptables para ti...</i> <i>“Mirade, !so é unha barbaridade e xa está!...”!</i> <i>Como se vos ocorre esa chorrada! ¿Estades parvas ou que?”...</i> <i>“Comigo non contedes para esa barbaridade</i>
“ALIANZAS”	É probable que no teu grupo de amigos/as haxa alguén máis, ademais de ti, a quen non lle interesa determinada proposta. Descúbreo. Entre varios/as será máis doado rexeitalas: <i>“ Non podo crer que todos/as esteades de acordo, ¿ quen pensa coma min?”...</i> <i>“Eu paso, ¿ alguén pasa comigo?”..</i>

Fonte: Luengo Martín, M.A., e outros: Adiestramento en habilidades de vida. Cadernos para a titoría, Xunta de Galicia. Santiago.



- Acero, A. et al.: *Manual de técnicas para la prevención escolar del consumo de drogas*. Madrid: FAD, 1998.
- Alfonso Sanjuan, M. e Ibañez Lopez, P.: *Drogas y Toxicomanías*. Madrid:C.E.P.E., 1979.
- Alonso Sanz, C. et al. (1991): *Prevención del consumo de alcohol y tabaco en la Enseñanza Secundaria Obligatoria*. Castilla-La Mancha:Consejería de Sanidad, Junta de Comunidades de Castilla- La Mancha, 1991.
- Alonso, C.: *Tabaco, alcohol y educación: Una actuación preventiva*. Toledo: Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, 1995.
- Alonso, C. et al.: *Guía abierta de actividades para la prevención de drogodependencias*. Madrid: FAD, Comisión Europea, 1997.
- Alonso, M. et al.: *El valor de un cuento*. Madrid: FAD, Caja Madrid, 1999.
- Alvarez, M.T.: "Experiencia en un centro de E.G.B.", *Cuadernos de Pedagogía*, 73, 26-29, 1981.
- Amigo Quintana et al.: *Prevención en drogodependencias*. Documento Marco. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia, 1993.
- Ansa, A. et al.: *Guía de salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes*. Pamplona. Gobierno de Navarra, Departamento de Salud. Instituto de Salud Pública, 1995.
- Arévalo, P.; Viana, V.;Villanueva, C.: *Prevención de drogodependencias en el medio educativo*. Jaén.: Diputación provincial de Jaén. Junta de Andalucía, 1994.
- Arbex, C. et al.: *Material de prevención del consumo de drogas para la ESO*. Madrid: FAD, 1996.
- Arribas, I. et al.: *La publicidad. Unidad Didáctica Interdisciplinar de Prevención de Drogodependencias en Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Madrid, 1996.
- Amigo, M. et al.: *A experiencia de educar para a saúde na escola. Materiais didácticos para a prevención do consumo de drogas*. Santiago, Xunta de Galicia: Consellería de Sanidade e Servicos Socias- Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, 1995.
- Auba, J: *Prevenció de l'abus de subst#ncies a l'escola. Una revisó de la literatura científica*. Barcelona: Àrea de salut Pública. Ajuntament de Barcelona, 1989.

- Auba, J.; Villalbi J. R.: "Salud y prevención", *Cuadernos de Pedagogía*, 197, 56-59, 1991.
- Aubá. J. et al.: *Prevençó de lábus de subst#ncias a l'escola (PASE)*. Barcelona, Institut Municipal de Salut Pública de Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1997.
- *Ayuntamiento de Barcelona: La prevençió de les drogodependencies. Barcelona:Area de Joventut, Serveis Sectorials, Ajuntament de Barcelona, 1989.*
- *Ayuntamienro de la Coruña: Drogas, educación preventiva manual para educadores. La Coruña: Ayuntamiento de la La Coruña, 1987.*
- *Ayuntamiento de Madrid; Comunidad Autónoma de Madrid e Ministerio de Educación y Ciencia: "Orientaciones para el Diseño de la Actuación Preventiva de Drogodependencias en Centros Educativos", Cuadernos Escuela y Salud, 1, 1991.*
- *Ayuntamiento de Sevilla: Alcohol y Tabaco, Plán de actuación Municipal en Drogodependencias. Sevilla: Ayuntamiento de Sevilla, 1991.*
- Baez, C.: "Investigando el hábito de fumar en el aula", *I simposio sobre la docencia de las Ciencias Experimentales*, Madrid.
- Bas Peña, E.: *Prevención de drogodependencias. Actividades en el medio educativo*. Almería: Diputación de Almería, Junta de Andalucía, 1998.
- Bas Peña, E.: *Prevención de drogodependencias, en secundaria. Integración en las áreas curriculares*. Madrid: Narcea, 2000
- Barceló, F.: Gracias, pero no bebo. *Aula de Innovación Educativa*, nº 71, mayo, 1998, pp 43-45. Barcelona: Grao, 1998.
- Blasco Ruiz, O y Gracia Pastor, J: *Guía prevención sobre drogodependencias*. Zaragoza: Centro de Seguridad de Zaragoza y Consejo de la Juventud de Aragón, 1999.
- Bobes, J.: *Éxtasis. Aspectos farmacológicos, psiquiátricos y medico-legales*. Barcelona: Ed. de neurociencias, 1995.
- Botvin J.G. Adaptación Luengo, M.A. et al.: *Construyendo salud.Promoción del desarrollo personal y social*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura , Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio del Interior, Universidad de Santiago,1998.
- Cabra, J.; Sarasíbar, X.: *Quaderns d'educació per a la salut a l'escola. Prevençió de les drogodepenËncies*. Barcelona: Generalitat de Catalunya: Program de Educació per a la Salut a l'Escola, 1995.

- Cabra, J. et al.: *I tu sempre fas el que et diuen?. Prevenció de les drogodependències*. Barcelona: Octaedro, 1999.
- Cabra, J. et al.: *El tabac, ben lluny. Guia didáctica*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 1999.
- Calafat, A.; Amengual, C.; Farres, C.; Mejias, G.; Borrás, M.: *Tu decides (Programa de Educació sobre Drogas)*, Palma de Mallorca, Servei d'Informació i Prevenció de l'Abús de Drogues, Comissió de Sanitat, Consell Insular de Mallorca, 1989.
- Calafat, A.; Amengual, M; Farrés, C. e Monserrat, M.: *La prevenció de la droga en la edad escolar*. Palma: Comissió de Sanitat del Consell Insular de Mallorca, 1982.
- Calafat, A.; Amengual, M; Mejías, G; Borrás, M e Palmer, A.: Evaluación del programa "TU decides". *Adicciones*, 1, (2), 1989.
- Calafat, A.; Amengual, M; Guimerans, C; Rodríguez-Martos, A. Ruiz, R: "Tu decides" 10 años de programa de prevención escolar. *Adicciones*, 7 (4), 509-526, 1995.
- Calafat, A; Amengual, M; Farrés, C; Mejías, G e Borrás, M: *Decideix! Programa de educación sobre drogas*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona. Institut Municipal de Salut Pública, 1997.
- Calafat, A.; Amengual, M: *Actuar es posible. Plan Nacional sobre drogas. educacions sobre el alcohol*. Madrid: Ministerio del Interior, delegación del Gobierno para el Plan nacional sobre Drogas, 1999.
- Cami i Morrell, J.: "Cuadro sinóptico sobre las drogas", *Cuadernos de Pedagogía*, 73, 12-13, 1981.
- Cárdenas, C.: *La salud es una buena opción: tu decides*. Madrid: Cruz Roja Juventud. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1996.
- Carrera, I.: *Manual de Educación sobre drogodependencias: exposición para educadores, Santiago de Compostela: Consellería de sanidade, Xunta de Galicia, 1990.*
- Charlton, A.: *Los niños, las niñas y el tabaco*. Pamplona: Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1991.
- Cid, M.C. "Materiais didácticos para prevención do consumo de drogas", *Boletín das Ciencias*, 23, 57-63.
- Cloutier, L; Coulombe, M; Matteau, J.: *¡Ordago!. El desafío de vivir sin drogas (PAVOT)*. Bilbao: Edex Kolektiboa, F.A.D. Gobierno Vasco, 1996.



- Comas Arnau, D.: "La fundamentación teórica y las respuestas sociales a los problemas de prevención", *Adicciones*, 4, 1, 15-24, 1992.
- Comisión Europea Programa "Europa contra el cancer": *El tabaco y tu*". Bruselas, 1992.
- Consello da Xuventude de Galicia: *Documento Base sobre Saúde e drogodependencias*. Pontevedra: CXG, 1992.
- Domingo, A.: *Salut i drogues. CrÈdit d'educació per a la salut*. Ed. Castellnou, 1996.
- EDEX kolektiboa : *Si bebes en exceso ¡Te la juegas!*, Eusko Jaurlaritza-Gobierno Vasco, 1991.
- EDEX kolektiboa : *De la toma de conciencia a la acción*, Bilbao, EDEX Kolektiboa, 1993
- EDEX kolektiboa : *ABC de las drogodependencias*, Bilbao, EDEX Kolektiboa., 1993.
- EDEX kolektiboa: *Si fumas te la juegas*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1993.
- EDEX Kolektiboa: *Aprender a vivir libre de dorgas: un modelo de currículo para la prevención*. Bilbao: Edex Kolektiboa, FAD, Gobierno Vasco, 1994.
- EDEX Kolektiboa: *Unidad didáctica sobre tabaco. ESO*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1997.
- EDEX, Melero, C y Pérez de Arróspide J. *Drogas: + informaciÓn - riesgos. Tu guía*. Madrid: Ministerio del Interior, 2001.
- Equipo Delta: *La intervención educativa ante las drogodependencias*. Sevilla: Consejería de Salud, Junta de Andalucía.
- Escámez. J.: *Drogas y escuela*. Madrid: Dykinson, 1990
- Escámez, J., Falcó, P., Garcia, R., Altabella, J., & Aznar, J. *Educación para la Salud*. Valencia: Generalitat de Valencia/ Fundación de ayuda contra la drogadicción/ Nau Llibres, 1993
- Escohotado, A.: *Historia elemental de la drogas*. Barcelona: Anagrama, 1996.
- FAD: *Alcohol y conducción: amistades peligrosas*. Madrid: FAD, 1998.
- Faubel, V, et al : *Entre todos. Programa de prevención escolar y familiar de la asociación Proyecto Hombre*. Madrid: Proyecto Hombre-Ministerio del Interior.Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2000.

- *Faura Petisco: Cuaderno de orientación sobre drogodependencias para educadores. Zaragoza: Diputación General de Aragón, 1989.*
- *Fernández, C.; et al.. Prevención del consumo de alcohol y tabaco. Guía didáctica para el profesorado de primer ciclo de ESO. Madrid: Ministerio del Interior, Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999.*
- *Fernández, C. Aguirre, L. (coords): Materiales de formación en prevención de drogodependencias: contenidos generales: Madrid: MEC; Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Madrid, 1995.*
- *Flores, R. et al.: Osasunkume, Bilbao, EDEX., 1993.*
- *Freixa, F.; Soler, .A. et al: Toxicomanías. Un enfoque multidisciplinario. Barcelona: Fontanella, 1981.*
- *Fernández-Cid Enríquez M. e Martín Caño, A: Imágenes de los adolescentes sobre las drogodependencias. Madrid: Coordinadora de ONGs que intervienen en drogodependencias, 1998*
- *Gamella, J.F.; Álvarez, A.: Drogas de síntesis en España: patrones, tendencias de adquisición y consumo. Madrid: Ministerio del Interior, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 1997.*
- *García-Rodríguez, J.A., López, C.: Barbacana. Valencia: Instituto de Investigación de Drogodependencias, Universidad Miguel Hernández, Generalitat Valenciana, 1998.*
- *Gavidia, V. et al. "El tabaco: motivo de investigación por los alumnos y pretexto en una educación para la salud", Enseñanza de las Ciencias, nº extra, 107-108, 1987.*
- *Gomez Duran, B: "Aconducta de fumar durante a adolescencia: prevalencia en galica e apuntes para a prevención. Revista Galega do Ensino, 29, 95-127, 2000.*
- *Grup Igia: El medio Escolar y la prevención de las drogodependencias (Manual de actividades: Ciclo 6-12, 12-16, 16-18), Madrid, MEC, 1989.*
- *Jimenez Olivencia, I. et al: Contra el tabaco y el alcohol. Cuadernos de Pedagogía, nº257, Abril, 1997, pp.38-42. Barcelona; Praxis, 1997.*
- *Martin, E. et al.: Programa municipal de prevención del alcoholismo juvenil. manual de profesor. Intervención con alumnos. Madrid:Ayuntamiento de Madrid, 1994.*

- Medina, J.A.: *A tu Salud. Programa de prevención de drogodependencias en centros Educativos de la Comunidad de Madrid*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Comunidad de Madrid. Ayuntamiento de Madrid, 1994.
- Medina, J.A.; Cembranos, F.: *I tu...qu'É en penses?*. Barcelona: FAD, Ajuntament de Barcelona, Generalitat de catalunya, 1996.
- Melero, J.C.; Flores, R.; Ortiz de Anda, M.A.: *Unidad didáctica sobre tabaco.Educación secundaria Obligatoria*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1997.
- Melero, J.C.; Flores, R.; Ortiz de Anda, M.A.: *Jóvenes y drogas Unidad didáctica para la prevención*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1999
- Mendoza, R e Vega, A.: *El papel del educador ante el problema de las drogas*. Madrid: Pablo del Rio, 1980.
- *Mendoza, R.; Vilarrasa, A e Ferrer, X.: La educación sobre las drogas en el ciclo superior de la EGB, Madrid, Ministerio de Educación y Ciencia, 1986.*
- OMS : *Se puede lograr. Una Europa libre de tabaco*, Madrid, Ministerio de Sanidad y Consumo, 1992.
- Pérez, C. (Coord.): *Prevención del consumo de alcohol y tabaco*. Madrid: Ministerio del Interior, Ministerio de Educación y Cultura; Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999.
- Pérez, R.M.: *Tabac, alcohol i altres drogues*. Ed. Columna, 1997.
- Pérez Vilariño, J. ; Veira Veira J. (1986): *La cultura de la droga en Galicia*, Universidade de Santiago de Compostela, Xunta de Galicia, 1986.
- Plan integral de prevención escolar (PIPES). *Prevenir para vivir. Material de prevención del consumo de drogas para la educación infantil*. Madrid. FAD, 2000
- Puerta Orduño, C. : *Drogas de síntesis*. Murcia; Consejería de Sanidad y Política Social, Dirección General de Salud, Sección de Educación para la Salud, 1998.
- Rincón Ruíz, M.; Ansó Llera J. L.: *Los jóvenes y el alcohol: modelos de consumo*. Zaragoza. Gobierno de Aragón, 1998.
- Rosa López, A. De La: *La prevención de las drogodependencias en el ámbito escolar. Una experiencia práctica evaluada*. Tesis doctoral. Barcelona: Dpt Psicología y Psicobiología Clínica. Universidad de Barcelona, 1995.

- Sánchez Rios, J. et al: *Brújula. Programa de prevención de las Drogodependencias en Educación Primaria*. Alicante, Ayuntamiento Alicante, 1999.
- Sánchez, C.: *Guía básica de drogodependencias para el educador*. Orihuela: Ayuntamiento de Orihuela: Cruz Roja Española. Asamblea Local de Orihuela, 1996.
- Sanchis, Fortea, M. e Martín Yañez, E.: *Alcohol y Drogas: Depende de todos*. Consellería de Valencia: Bienestar Social de La Generalitat Valenciana, 1997.
- Sedó, C., Goiburu, J et al.: *Drugs, sex& rock'n'roll*. Santa Coloma de Gramenet, 1998.
- Shaw, F. e Szabo, C. (adaptación Equipo de prevención AGIPAD): *En la huerta con mis amigos/as*. Donostia: AGIPAD, 1995
- Soto Rodríguez, J. (Coord): *Prevención en drogodependencias*. Pontevedra. Asetil, 2000.
- Sueiro, E. e Pereira, M.C.: *Malos tragos Xuventude, alcohol e publicidade*. Ourense: Concello de Ourense. 1999.
- Suelves, J.M.: *Prevençió de les drogodependéncies*. Editorial Casals, 1997.
- Varios: *Visión global sobre el consumo de alcohol*. Madrid: Coordinadora de ONGs que intervienen en drogodependencias, 1998
- Varios: *Materiais didácticos para a prevención do consumo de drogas*. Santiago: Xunta de Galicia, 1995
- Villalbi, J.R. e Auba, J.: *Disseny i avaluació preliminar de Projecte PASE*. Barcelona:Ajuntament de Barcelona, Área de Salut Pública. 1991.
- Vega, A.: *Los educadores ante las drogas*. Madrid:Santillana, 1983.
- Vega, A.: *Los maestros y las drogas*. Bilbao:Mensajero, 1984.
- Vega, A.: *Las drogas ¿Un problema educativo?*, Madrid, Cincel Kapelusz, 1987.
- Vega, A.: "El alcohol en el proyecto educativo de los centros escolares". *Adicciones*, 3, 2, 123- 132, 1991.
- Vega, A.: *Las drogas en el proyecto educativo de la escuela*, Valencia, Prolibro, 1993.
- Vila, A. et al.: *Kefaré*. Manresa: Ajuntament de Manresa. Generalitat de Catalunya, 1999.



- Comisionado para la Droga  
[www.andal.es/comisionadoDroga/](http://www.andal.es/comisionadoDroga/)  
 ¿Qué es el Comisionado para la Droga? ¿Qué servicios presta? Recursos. Si tienes problemas con las drogas...Enlaces relacionados...  
 Descripción: Comisionado encargado en la campaña contra las drogas. Lista de servicios, objetivos y Centros Provinciales...
- ¿De verdad sabes lo que te metes?  
<http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/8704/>  
 O boon das drogas; as clásicas; as novas e as futuras.
- EDEX-Kolektiboa  
<http://www.edex.es/>  
 Osasunkume: Programa para a promoción da saúde e a prevención das drogodependencias en Euskadi; La aventura de la vida: Red Iberoamericana de educación sobre drogas; Materiais e recursos para a prevención das drogodependencias, etc.
- El Mundo  
<http://www.elmundo.es/especiales/2001/09/sociedad/drogas>
- ¡Entérate! Plan Nacional sobre drogas  
[www.sindrogas.es/](http://www.sindrogas.es/)  
 Servicios, lo que hay que saber; noticias, actividades de ocio y tiempo libre, etc.
- Fundación de Ayuda contra la Drogadicción  
<http://fad.es>  
<http://forofad.fad.es/>  
 Espacio interactivo da FAD que ten como obxectivo fomentar a intercomunicación entre profesionais dedicados a prevención y tratamiento das drogadiccións.
- Fundación Vivir sin Drogas  
[www.fvsd.org/](http://www.fvsd.org/)
- GiD-Grupo interdisciplinar sobre Drogas  
<http://www.grupogid.org/>  
 Evolución da produción, consumo e os problemas de intervención, publicacións, actividades, boletín GiD, etc.
- IDEA-Prevención  
<http://www.idea-prevención.com/>  
 Sistema de información técnica sobre prevención do abuso das drogas. Permite búsquedas, enlaces, Boletín idea, forum usuarios, biblioteca virtual, bases de datos...
- Pan Nacional sobre Drogas (Ministerio de Interior-España)  
<http://www.mir.es/es/pnd/index.htm>



Centro de documentación, publicaciones, lexislación, prevención, área de asistencia e reinserción, ONGs, observatorio español, recursos web,...

- Proxecto curricular “¿Y tú, siempre haces lo que te dicen? (Prevención de las drogodependencias)” de VV.AA. Ed. Octaedro. Barcelona 1998  
<http://www.xtec.es/~imarias/proyedro.htm>  
<http://www.ctv.es/csi-csif-cv/infor.htm>  
Índice: 1.- Alcohol y Drogas: Depende de todos. 2.- Las preguntas más frecuentes 2.1.- Generalidades 2.2.- Dudas comunes sobre la metadona 3.- La situación en España 3.1.- Las adicciones entre las españolas 4.- La Comunidad Valenciana 5.- Información general 6.- Criterios básicos de intervención preventiva 7.- Las drogas de síntesis 8.- Los inhalantes 9.- El juego patológico 10.- El impacto de la “Tecnologías de la Información” sobre la conducta 11.- Doping (dopaje) 12.- Uso de las drogas y circulación 13.- Contra el tabaquismo 14.- Informe sobre la situación de la cocaína en España. Junio, 2000.
- Alcohol y Drogas: Depende de todos. Manuel Sanchis Fortea y Elena Martín Yáñez. Premio Nacional Reina Sofía contra las Drogas, en su modalidad de Comunicación Social, 1996.  
<http://www.ctv.es/csi-csif-cv/infor.htm>
- Sociedad Española de Toxicomanías:  
<http://www.setox.ORG/>
- Sociodrogalcol:  
<http://www.sociodrogalcohol.com/>
- Centro Europeo de Adicción:  
<http://www.emcdda.org/>
- Observatorio Europeo de las Drogas y Toxicomanías (O.E.D.T.):  
<http://www.emcdda.org>
- Instituto para el Estudio de las Adicciones (IEA):  
<http://www.ieanet.com/iea>
- Unión Nacional de Asociaciones de Drogas (UNAD):  
<http://www.unad.org/>

Consideracións xerais . . . . .	1
Listaxe de actividades . . . . .	8
Técnicas para utilizar na aula . . . . .	9
1 • ti es unha estrela . . . . .	17
2 • podo mellorar. . . . .	19
3 • valores . . . . .	24
4 • determinantes da saúde . . . . .	28
5 • ás veces as aparencias enganan . . . . .	31
6 • estratexias de publicidade . . . . .	33
7 • salva for mata. . . . .	36
8 • ¿sen dúbida? . . . . .	39
9 • eu fun escravo do tabaco . . . . .	41
10 • ¿quen ten a razón? . . . . .	44
11 • ¿por que? . . . . .	47
12 • don Pedro, dona Carme e fillo, I . . . . .	50
13 • don Pedro, dona Carme e fillo, II . . . . .	52
14 • bébedos na arte . . . . .	54
15 • eu bebo para... . . . . .	59
16 • mitos e lendas arredor do alcohol . . . . .	62
17 • encadeado . . . . .	67
18 • escándalo no IES . . . . .	69
19 • arquivo . . . . .	71
20 • chamábase Luís . . . . .	74
21 • apaga o móbil . . . . .	79
22 • metilendioximetanfetamina (mdma) . . . . .	82
23 • ¿a xente non ten soños? . . . . .	88
24 • estopa . . . . .	90
25 • barrio de clase media . . . . .	96
26 • ¿prohibición ou legalización? . . . . .	102
27 • carta a un/unha amigo/a . . . . .	107
28 • decisión . . . . .	109
29 • acordo parcial e disco raiado . . . . .	113
30 • ¿que fago? . . . . .	117
31 • opcións . . . . .	122
32 • as opcións de María . . . . .	124
33 • problema. . . . .	126

---

## índice

---

34	• exemplo . . . . .	128
35	• solución . . . . .	129
36	• resistindo . . . . .	132
37	• un xeito de comportarse “ser asertivo” . . . . .	135
38	• convocatoria pública . . . . .	137
	Bibliografía . . . . .	141
	Enderezos de internet . . . . .	149

**Prevención** etimoloxicamente *quere dicir “ acción e efecto de pre- vir, preparar e dispoñer con anticipación as cousas para un fin, evi- tar ou impedir unha cousa, prepararse para o que poida suceder, anticiparse a ....*, son múltiples as definicións de prevención que se están a dar. **Entendemos por prevención de drogodependen- cias o conxunto de estratexias que teñen como obxectivo eli- minar ou reducir ó máximo a aparición de problemas rela- cionados co uso indebido de drogas.**

Os **obxectivos** da prevención *serían nesta orde: **acadar que os mozos non consuman; se o fan, atrasar ó máximo a idade dos primeiros consumos; previr o paso dun uso experimental a un abuso de substancias; e por último se se produce o con- sumo, que este implique o menor risco posible ou estea aso- ciado a situacións de menor risco.***

Estes materiais están concibidos como ferramentas que faciliten o crecemento e maduración do alumno, traballando non só concep- tos e contidos ó respecto, senón tamén estratexias que lle permitan incrementar a súa asertividade, afrontar situacións conflictivas, resisti- la presión de grupo; favorecendo pola súa vez a adquisición de habilidades de comunicación e resolución de problemas.

Pretendemos que para eles resolver problemas e tomar decisións sexa algo asumido como normal dentro do seu propio proceso de crecemento. Que estas ferramentas lles favoreza quererse e acep- tarse a si mesmos e ós demais con esas “individualidades” que os fan diferentes sen necesidade de recorrer a substancias externas a si mesmos para ter unha sensación pracenteira, enfrontarse a situa- cións complicadas / desagradables para eles: enfrontar unha crises de adolescencia, a ruptura dunha parella propia ou do núcleo de referencia; uns estudos que non van ben, un futuro sen perspecti- vas ou a problemas xeracionais que son incapaces de enfrontar de maneira efectiva.

*O noso obxectivo, polo tanto, non é só que os mozos se anticipen ós problemas que poidan xurdir por convivir nun mundo con drogas (as dos nosos tempos, xa que con cada cultura existiu e existe a utiliza- ción dunhas drogas determinadas), senón que eles tamén se res- ponsabilicen da súa propia vida no sentido máis amplo da palabra.*

*Que teñan ferramentas para favorecer e atopar o seu propio benestar psicolóxico (aceptándose a si mesmos, queréndose, sendo máis aser- tivos..), físico (coidando os seus hábitos alimenticios, do sono, mello- rando o seu estilo de vida....) e social sendo capaces de aceptar e cambiar o seu contorno sendo eles mesmos, non deixándose influen- ciar por todo aquilo que poida coartar a súa liberdade individual.*

A prevención non é por tanto, soamente, que uns poucos se anticipen, que os propios mozos se preparen para o que lles poida suceder. Senón que todos, e moi especialmente eles, se autorresponsabilicen da súa propia saúde. De aí que para nós a prevención non poida deixar de formularse, e menos a estas idades, como educación para a saúde. Entendendo por **educación para a saúde o desenvolvemento integral do individuo**: cobertura de necesidades básicas, autonomía persoal autorresponsabilidade das súas accións, capacidade para facer / recibir críticas, autoestima, capacidade de toma de decisións, tolerancia á frustración, aceptación de normas... Sendo **obxectivos da EPS o desenvolvemento de hábitos e costumes sáns**; que os adolescentes rexeiten as pautas de comportamento que non leven consigo a consecución dun benestar físico e mental.

Os niveis de prevención dende os que podemos actuar son os xa coñecidos como prevención primaria, secundaria e terciaria; e segundo unha versión máis recente:

- **Prevenición universal**: que se refire ó conxunto de actuacións dirixidas a que non se produza o consumo de drogas
- **Prevenición selectiva**: cando pretendemos que se retarde o seu inicio. Vai dirixida a un subgrupo de mozos / adolescentes que teñen un maior risco para o consumo
- **Prevenición indicada**: cando partimos de que xa se produciu o consumo e os nosos obxectivos van encamiñados a que se deteña ou, no seu defecto, se realice dunha forma menos prexudicial para o suxeito e o seu contorno.

## ADOLESCENCIA

A adolescencia é un período de cambio, ambivalencia, descubrimentos, experimentación, contradicións... Onde a busca de independencia choca con desexos de dependencia, desembocando en conflitos persoais e interpersoais, tanto dentro do núcleo familiar, como social ( grupo de amigos, escola...) que lle esixen reformular os seus propios valores, intereses e relacións afectivas.

É unha etapa na que con frecuencia “se lles trata como nenos e se lles esixe como adultos”. Dificultándolles o dereito a equivocarse e a responsabilidade de gobernar as súas propias accións, a experimentar e aprender desas vivencias, de forma que se potencien / favorezan o desenvolvemento das súas capacidades.

Non lles gusta a súa propia imaxe corporal, non aceptan o seu corpo e os cambios físicos da pubertade á adolescencia os viven de forma conflictiva.

A sexualidade é un tema que falar del, en moitas familias, custa por igual a pais e fillos e crea nos adolescentes dúbidas, contradicións importantes que en ocasións se resolven con experimentacións temperáns das que o adolescente non sae gratificado. Cunha evolución manifesta, que vai dende o autoerotismo ata a heterosexualidade xenital adulta.. Sendo neste momento a escola, como medio educativo, a que cada vez máis se encarga de facilitar un punto de encontro no que resolver dúbidas e aclarar unha información en moitos casos totalmente contradictoria.

Poderíamos dicir que entre as características da adolescencia están a busca de si mesmo e da identidade persoal, tendencia a relacionarse co grupo de iguais, que desemboca nunha separación progresiva dos pais non só física senón tamén de posicionamentos de vida. Cunha actitude social reivindicativa, desubicación temporal (con problemas para conceptualiza-lo tempo) e un posicionamento de urxencia ante calquera demanda / situación tendo grandes dificultades para tolera-la postergación.

Neste período de vida a forma de expresión conceptual típica maniféstase a través de contradicións sucesivas con respecto a tódalas manifestacións das condutas dominadas pola acción, con constantes fluctuacións do humor e do estado de ánimo que en ocasións, non sempre, poden implicar problemas/trastornos do comportamento.

Na medida que os adultos aceptemos estas “peculiaridades” típicas dos adolescentes e sexamos capaces de recoñecer a súa validez e eficacia como persoas, poderemos facilitar o seu proceso evolutivo cara á identidade buscada, e deste xeito colaborar na formación dunha personalidade máis san.

Varias teorías relacionan ós adolescentes ( aínda que tamén lle pode ocorrer de igual modo ós adultos) coa hipótese da **invulnerabilidade percibida**, ou o que é o mesmo: **a crenza absoluta de que “iso a min non me vai ocorrer”**. A crenza de que eles non van ter nunca un accidente de tráfico (aínda que non leven casco cando van en moto, ou conduzan baixo o efecto de substancias ou sen durmir..) Que é imposible un embarazo non desexado como consecuencia das súas relacións sexuais ou o contaxio dunha enfermidade de transmisión sexual, aínda que nas mesmas nunca tomen as medidas preventivas necesarias.



É como se por seren mozos estivesen vacinados contra calquera risco ou situación prexudicial para eles e por tanto expóñense sen maior problema de forma repetitiva a estas situacións.

Para entendelos un pouco mellor teríamos que ter presente unha das leis básicas da aprendizaxe cando nos di que a nivel conductual / comportamental as persoas aprendemos e nos comportamos con relación ó número de reforzos positivos e negativos que recibimos ó longo da nosa vida. Cando observamos, experimentamos que unha decisión ou comportamento noso implica consecuencias agradables, gratificantes para nós, temos unha maior tendencia a repetilo. Se percibimos que algo nos vai traer consecuencias negativas non desexadas, hai unha maior probabilidade de que esa conducta non volva repetirse, pero para os mozos os reforzos teñen que ser inmediatos; senón tenden a extinguirse como tales e deixan de producirlos efectos desexados pola demora da recompensa.

O concepto de reforzo conxuntamente co de invulnerabilidade percibida ten moito que ver coa **percepción de risco: maior ou menor exposición a unha situación concreta, sentimento de inexistencia de problema con respecto as súas condutas**, e en consecuencia cunha maior probabilidade de que haxa exposición a situacións prexudiciais para a súa saúde.

**Se os mozos pensan que son invulnerables ante determinadas situacións de risco, perciben que as substancias non son malas para eles e experimentan o efecto pracenteiro das substancias de forma inmediata (reforzo positivo) é moito máis doado que se inicien e manteñan no seu consumo.** As consecuencias do consumo son probabilísticas e a longo prazo, mentres que o benestar, pracer, recompensa que se lles atribúe é inmediato ó seu consumo.

Se temos en conta estes dous conceptos, **invulnerabilidade e percepción de risco**, como característicos da adolescencia, veremos con maior facilidade a importancia de que teñan un coñecemento real sobre as substancias e os seus efectos, proporcionándolles información útil, crible e non moralista en función da idade dos mozos ós que vai dirixida. Tendo sempre como obxectivo que esa información lles permita tomar decisións individuais sen a presión do grupo / contorno, e sen os propios nesgos que cada sociedade asumiu e transmitiu ó longo dos tempos (drogas duras / drogas brandas, legais ou ilegais igual a boas ou malas). Adxudicándolle por unha clasificación social ou legal, maior prexuízo ou beneficio para a saúde, algo que dista moito de ter relación cos efectos reais das substancias.

Outros **factores de risco, situacións que favorecen o consumo de drogas**, serían:

- Por curiosidade, atracción, experimentación.
- Influenza do grupo de iguais / presión de grupo. Fano os amigos, para non desentoar, faise no meu ambiente, faino moita xente, por non facer o ridículo.
- Por aburrimiento.
- Para sentirme importante, superior.
- Para evadirme.
- Por existencia de problemas persoais, familiares, escolares

Os **factores de mantemento** englobarían tódolos anteriores e poderíamos engadir a maiores:

- Gustoume a primeira vez
- Ignorar / non crer nas consecuencias reais (dependencia física / psíquica, patoloxías asociadas)
- Para sentirse mellor
- Para estimularse
- Para fuxir dos problemas
- Para pasalo ben
- Por non poder deixalo

Coñecendo os factores de inicio e mantemento do consumo de substancias e de cara á prevención, igual de importantes son **aqueles que van facilitar que os mozos opten por non consumir drogas**, son os **factores de protección** que os adolescentes que non consomen viven como importantes para non facelo:

- Percepción de risco para a súa saúde. Concepto de maior perigosidade do abuso de substancias.
- Menor aceptación das substancias como alternativa individual e social asociada ó ocio e tempo libre.
- Aceptarse a si mesmo e sentirse capaces de resolver os seus problemas, non crendo que as drogas lle solucionen os mesmos.
- Capacidade de resistencia ó grupo ( maior responsabilidade individual para tomar decisións e maior capacidade para facelo).
- Veno innecesario para eles.
- Medo a non poder deixalo.

Outro concepto / variable relacionada coa xuventude e os seus comportamentos, que non por menos coñecida deixa de ser menos

importante é o concepto de **resiliencia**. Esta máis que demostrado que existen uns factores de risco asociados ó consumo de drogas. Factores externos e internos que dende a perspectiva de prevención tradicional é importante eliminar ou controla-la exposición ós mesmos.

**Resiliencia ten que ver con competencia, a capacidade humana para saír fortalecido ante situacións adversas, desenvolvendo conductas / comportamentos adaptativos ás mesmas.**

Dende esta perspectiva a promoción /prevención da saúde vai dirixida a fomenta-la resiliencia en lugar de centrarse nas desvantaxes individuais ou da sociedade.

Existen riscos, conflitos persoais e dentro da propia unidade familiar. O paro, a falla de expectativas, o grupo de iguais, o desexo de experimentar novas sensacións incluso as drogas é imposible facelas desaparecer dun plumazo. Mentres as circunstancias adversas estean presentes dentro da nosa sociedade e dado que os mozos teñen que vivir dentro dela, é importante que coñezan os riscos cos que teñen que convivir e ademais é responsabilidade de todos capitalos para afrontar esas situacións o mellor posible. ¿Como? :

- Axudándolles a coñecerse a si mesmos e aceptarse como son.
- Dándolles a oportunidade de experimentar novas sensacións que lle permitan ter experiencias positivas e negativas, facilitándolles a vivencia de sentimentos persoais de autoeficacia de forma que se incremente o seu nivel de asertividade / autoestima.
- Fomentando a autonomía persoal que lles vai permitir ter un sentimento de autoeficacia / independencia dende as idades máis temperás, deixándolles que sexan eles os que resolan os seus problemas ou a non consecución dos seus obxectivos.
- Facilitándolles ferramentas para que todo o anterior sexa moito máis doado para eles, tanto dentro da propia unidade familiar como dende a escola e sociedade en xeral. Formándoos / capacitándoos en habilidades de comunicación, resolución de problemas, técnicas de afrontamento de situacións difíciles, de autocontrol, de relaxación...

Partindo da teoría da resiliencia, poderíamos formular como factores de risco poderían converterse en factores de protección se os adolescentes tivesen un coñecemento claro dos mesmos e estivesen preparados para afronta-las circunstancias adversas.

## SOCIEDADE E DROGAS

As actitudes e crenzas persoais con respecto ás drogas son tamén un factor importante para o inicio no consumo de drogas, pero non é un fenómeno que apareza coa adolescencia, tamén ten que ver co contorno, sociedade na que lles tocou vivir.

Unha actitude positiva cara ó consumo e/ou abuso de substancias dentro da unidade familiar vai favorecer unha actitude positiva cara ó grupo de iguais no que se dean este tipo de conductas, e en consecuencia, aínda que non é causa-efecto, unha maior posibilidade de establecer relacións permanentes cun grupo no que o consumo de substancias forme parte da pauta de convivencia, diversión, relación. O que pode favorecer/facilita-lo consumo nun momento determinado para calquera adolescente e/ou o mantemento do mesmo.

A resistencia de gran parte da nosa sociedade a considerar substancias como o tabaco e o alcohol como drogas (incluso clasificándoas socialmente como drogas brandas) sen acepta-la insalubridade das mesmas, pode facer pensar a moitos nenos / adolescentes que non son substancias nocivas para a nosa saúde ou que son menos malas. Cando por todos son coñecidos os seus efectos non soamente a nivel orgánico (cancro de pulmón, estómago, cirrose. así como outras enfermidades directamente asociadas co abuso das mesmas) senón tamén psicolóxicos (trastornos da personalidade, dependencia, psicoses reactivas,..) e sociais como o incremento dos accidentes laborais e de tráfico, malos tratos familiares, perdas importantes por absentismo laboral e , entre outros, un incremento importante do gasto sanitario por tratamentos directamente asociados ó abuso de substancias psicoactivas.

Aprendemos por imitación e por modelado aquilo que nos interesa do que vemos facer ós demais. Pero a aprendizaxe vicaria ( aprendizaxe por observación) tamén forma parte da instauración de múltiples comportamentos que adquiren os nenos sen que os maiores que estamos ó seu redor teñamos intención / coñecemento de que lles estamos ensinando un comportamento determinado, favorecendo unha actitude concreta ou alimentando unha crenza equivocada.

**De aí a importancia do comportamento en xeral de pais, persoas significativas do contorno do neno / adolescente, e máis concretamente con respecto a determinadas conductas que poidan ter con respecto ó uso / abuso de substancias psicoactivas máis socializadas (alcohol, tabaco, cannabis, benzodicepinas..) tanto no ámbito familiar como nos medios de comunicación de masas, publicidade...etc.**

Nº	TÍTULO	OBJECTIVOS	MODELO/TEORÍA	VARIABLES	TECNICAS
1	Tí es unha estrela	Mellora intrapersoal	Mellora da estima-integrativa (Kaplan)	Autoestima, autoconceito	Grupos
2	Podo mellorar	Mellora intrapersoal	Mellora da estima-integrativa (Kaplan)	Autoestima, autoconceito	Persoal
3	Valores	Mellora intrapersoal	Mellora da estima-integrativa (Kaplan)	Autoestima, autoconceito	Persoal
4	Determinantes da saúde	Vida saudable	Saúde pública	Percepción da saúde	Persoal
5	As veces as aparencias enganán	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante a publicidade	Persoal
6	Estratexias da publicidade	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante a publicidade	Persoal
7	Salva for mata	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante a publicidade	Persoal
8	¿Sen dúbida?	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante a publicidade	Grupos
9	Eu fun un escravo do tabaco	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Persoal
10	¿Quen ten a razón?	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Persoal
11	¿Por qué?	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Persoal
12	Don Pedro, Dona Carme e fillo (I)	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
13	Don Pedro, Dona Carme e fillo (II)	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
14	Bébedos na arte	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
15	Eu bebo para...	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
16	Mitos e lendas en torno ó alcohol	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Persoal
17	Encadeado	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Persoal
18	Escándalo no IES	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Persoal
19	Arquivo	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
20	Chamábase Luís	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Grupos
21	Apaga o móbil	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Persoal
22	Metilenedioximetanfetamina (mdma)	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Grupos
23	¿A xente non ten sonos?	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Persoal
24	Estopa	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Persoal
25	Barrio de clase media	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Persoal
26	¿Prohibición ou legalización?	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Grupos
27	Carta a un/unha amigo/a	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Persoal
28	Decisión	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Toma de decisións	Grupos
29	Acordo parcial e disco raiado	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Asertividade	Grupos
30	¿Qué fago?	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Presión de grupo	Grupos
31	Opcións	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Toma de decisións	Grupos
32	As opcións de María	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Toma de decisións	Grupos
33	Problema	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Resolución de problemas	Grupos
34	Exemplo	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Toma de decisións	Grupos
35	Solución	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Toma de decisións	Grupos
36	Resistindo	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Presión de grupo	Grupos
37	Un xeito de comportarse. "Ser asertivo"	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Asertividade	Persoal
38	Convocatoria pública	Alternativas de ocio	Estilos de vida e factores de risco (Calafat)	Uso de tempo libre.	Grupos

Nestes materiais atoparédesvos con algúns conceptos que pola vosa experiencia profesional estades acostumados a traballar: metodoloxía, estratexia, técnica e habilidade:

- **Metodoloxía:**

Ciencia do método. Procedemento para ensinar algo. Que facer cando xa eliximos tema e contido. Pasos, medidas a tomar e recursos necesarios para acadar uns obxectivos previamente definidos.

- **Estratexia:**

Arte, habilidade para dirixir un asunto. Que estilo xeral de acción imos manter.

- **Técnica:**

Conxunto de regras prácticas. Modos e procedementos dos que se serve unha ciencia ou un acto. Medios que van servir para lograr un mellor aprendizaxe de contidos, aptitudes e/ou comportamentos.

- **Habilidade:**

Capacidade para dicir ou facer algo. Disposición para unha cousa. Destreza.

En moitas das fichas destes materiais xa se indica que hai que facer e incluso as técnicas que se poden utilizar para conseguir os obxectivos previstos. Con isto pretendemos facilitar e orientar o voso traballo; de todos modos vós sodes os que tedes a derradeira palabra para introducir as modificacións que consideredes oportunas. A vosa experiencia, coñecementos e preferencias, así como un maior coñecemento do grupo co que ides a traballar, serán determinantes á hora de elixir unha técnica.

De seguido pasamos a describir algunhas das técnicas que vos propoñemos para utilizar nas fichas destes materiais cos vosos alumnos, pero antes quixeramos lembrar que como norma xeral de aplicación de calquera técnica grupal, cómpre que teñamos en conta que:

- Antes de utilizar unha técnica de grupo é imprescindible **coñecer o seu fundamento teórico, estrutura, dinámica e modo de aplicación.**
- Se se descoñece a técnica, é preferible **seguir-las indicacións** e pasos que se propoñen. Con experiencia na aplicación da mesma se poderán **intentar adaptacións diferentes.**



- Unha técnica grupal funciona mellor na medida na que os alumnos se sintan **implicados, interesados e cooperen** activamente na actividade.

As técnicas grupais vannos permitir traballar dun modo máis eficaz e lúdico os contidos que se van abordar: pensamento creativo; facer e recibir críticas; presión de grupo; toma de decisións; autoestima e autoconceito; asertividade, entre outros.

### TÉCNICAS GRUPAIS

#### XOGO DE ROLES \* Role - Playing

- **¿En que consiste?**

Na representación dunha situación previamente definida. As persoas que participan no xogo como actores pretenden transmitir ó grupo o feito como si fora unha realidade. Cada actor elixe un papel, sendo a representación libre e espontánea, preferentemente, sen uso de guións nin de ensaios previos. O resto do grupo representa o rol de espectadores.

- **¿Que se pretende?**

Aborda-lo tema dun modo vivencial, facilitando a identificación coa situación que se representa, tanto por parte dos actores como dos alumnos que están a observa-la escena. Facilita o compartir unha situación determinada como se fora real, para posteriormente poder discutir sobre o tema cun maior coñecemento, acercamento e comprensión do mesmo.

- **¿Cómo facelo ?**

- 1** Pedir **voluntarios, ou invitar** ós que vaian participar no xogo de roles.
- 2** Explicar que se quere **“destacar”** para aclarar e entender con maior facilidade o tema que se estea a tratar. Encadra-la escena.
- 3** A información que o profesor dea ó grupo sobre o que hai que facer debe ser **clara, concreta e precisa.**
- 4** Pódese pechar en maior ou menor medida os personaxes, pero **non** hai que dar **guións pechados** como en teatro. Serán os propios **“actores”** os que deberán dar vida e facer evolucionar os seus personaxes e situacións.
- 5** Indicar ós espectadores que se busca, **que deben observar.**

- 6 As veces non se indica** previamente ós espectadores o **obxectivo do xogo de roles** co fin de utiliza-lo factor sorpresa como elemento dinamizador.
- 7** Analízase a representación, non se critica ós participantes. **Pídese respecto e reforzo na valentía dos que actúan.**
- 8 O tempo de representación é variable**, oscilando entre cinco e dez minutos; de tódolos xeitos será o profesor o que dea por rematada a representación cando considere que hai suficiente información para poder traballar a nivel grupal. Se existe un ambiente moi negativo ou se percibe que algún dos alumnos que actúa esta a pasalo mal, darase tamén por rematada a representación.
- 9 A representación** da escena **non debe ser interrompida** polos seus compañeiros agás que se utilice unha variante desta técnica na que previamente xa estea establecida esta posibilidade.
- 10** Ó rematar, **reforzar positivamente ós participantes**; preguntarlles como se sentiron e as dificultades na representación.
- 11** Preguntar ós observadores/espectadores que viron, e pasar a analiza-las relacións establecidas nos xogos de roles.

***Existen outras variacións de xogo de roles, como facer pequenos grupos e varia-los personaxes; intercambiar sobre a marcha os papeis que representan os actores; que os espectadores se convertan en actores e estes en espectadores....***

### REMUIÑO DE IDEAS \* Brainstorming

- **¿ En que consiste ?**

Que os participantes indiquen o maior número posible de palabras que lle suxiren a idea, tema ou palabra proposta.

Exemplo de palabra proposta: *Avión*

Respostas validas: *Reacción, medo, viaxes, altura, sol, rapidez, nubes, bico*

- **¿ Que pretendemos ?**

Xerar o maior número de ideas en pouco tempo dunha forma creativa; sen ter que fixarse en se o que se di é real, útil ou incluso posible. Favorece-la maior cantidade de alternativas posibles con respecto un tema ou palabra prantexado.

- **¿ Como facelo ?**

Realízanse subgrupos entre os alumnos da clase.

Unha persoa anotará tódalas ideas aportadas polo grupo nun folio ( ou encerado se se fai con todo o grupo ) sobre o tema/palabra proposta. Nesta fase, non se criticarán nin interromperán as ideas aportadas; se busca só o maior número posible das mesmas.

Analízanse as ideas e faise unha primeira selección de aquelas que nos poidan resultar máis útiles. Primeiro nos subgrupos e posteriormente no gran grupo.

### PHILLIPS 66

- **¿ En que consiste ?**

Seis persoas durante seis minutos expoñen as súas ideas.

- **¿ Que pretendemos ?**

- A **participación de tódolos** membros do grupo.
- Expoñe-las ideas de forma resumida. Que **desenvolvan/practiquen a capacidade de síntese** sobre os seus pensamentos.
- Recolle-la **opinión de tódolos participantes en pouco tempo**.
- **Mobilizar** un tema que non avanza, non esta claro, ou atáscase durante o desenvolvemento dunha clase.

- **¿ Como facelo ?**

- 1** Fórmanse **subgrupos** con **seis alumnos cada un**.
- 2** O profesor **formula claramente o tema/caso** que se vai traballar a nivel grupal. É importante deixalo escrito no encerado á vista de tódolos alumnos.
- 3** Indícaselles que entre os integrantes do grupo teñen que **elixir un secretario** que anotará o exposto polos seus compañeiros e exporá as conclusións en gran grupo.
- 4 Elixirase** tamén **un coordinador** para controla-lo tempo. O secretario e o coordinador participarán no grupo ó igual que os seus compañeiros.
- 5** Cada integrante do grupo ten **un minuto de tempo para expresar** as súas **ideas**. Se acaba o seu tempo, o coordinador indicará ó seguinte compañeiro que pode empezar a falar.

**6 Un minuto antes de acabar o tempo, o profesor avisará a tódolos subgrupos** para que poidan face-lo resume do falado para expoñer en gran grupo.

**7** É importante **respecta-las normas sobre os tempos.**

### TRIBUNAL

- **¿ En que consiste ?**

Trátase de representar con tódolos actores clásicos dun xuízo ( xuíz, fiscal, avogado defensor/ acusador, testemuña, culpable), unha situación que polo seu tema dea lugar a prantexamentos que poidan ser defendibles desde polos distintos.

Exemplo: *Xuízo ó alcohol*

Empresario da construción: *Pola súa experiencia profesional vulgaría negativamente ó alcohol polo absentismo laboral que teñen na empresa e o incremento de accidentes laborais relacionados co abuso do mesmo.*

Empresario vitivinícola: *Defendería o alcohol como un traballo que lle permite gañar diñeiro e ter unha posición económica determinada.*

- **¿ Que pretendemos ?**

- Recoller información sobre o tema
- Que os alumnos **investiguen** sobre o tema no seu propio medio.
- Que xustifiquen, aporten probas sobre o que din e **sexan capaces de defendelo en público.**
- Que **practiquen a escoita activa** atendendo ás explicacións / razóns que dan os demais.
- Que **practiquen e acepten a crítica constructiva.**
- Fomenta-lo **traballo en equipo**

- **¿ Como facelo ?**

**1** Elíxese **entre os alumnos os personaxes**, que como mínimo deberan ser: xuíz, fiscal, avogado defensor, avogado acusador, testemuña de ámbalas dúas partes, ou "culpable" ( a quen se xulga, o tema a traballar: tabaco, racismo, alcohol, agresividade, intolerancia..) e xurado popular ( alomenos 6-8 membros).

- 2 Os alumnos que non participen como actores** e vaian formar parte do público **axudarán na fase de investigación** a buscar documentación para os actores.
- 3 Faranse subgrupos que se dediquen a buscar material** para que o xuíz dicte sentenza, o fiscal poida basear a súa acusación, o culpable defenderse etc., de forma que todos participen na busca de información.
- 4 É necesario adapta-la clase á actividade.** Colocar ós membros do tribunal fronte ó público de forma que poidan ser vistos e oídos sen dificultade; se é necesario buscar unha sala alternativa máis grande. Coida-la escenografía da posta en escena.
- 5 É importante que os actores coñezan ben a súa función e cada personaxe debe ser facilmente identificable para o público.**
- 6** Darase por rematado o xuízo cunha sentenza sobre o mesmo.

### DIALOGOS SIMULTANEOS \* Cuchicheo

- **¿ En que consiste ?**

Organízase ó grupo en parellas e simultaneamente tratarán sobre o tema proposto

- **¿ Que pretendemos ?**

- **Mobilizar a un grupo pouco activo.**
- Conseguir unha **maior participación** dos integrantes do grupo.
- **Facilitar que tamén participen aqueles alumnos que teñen máis dificultades para expresarse.**
- **Coñece-la opinión** do grupo **sobre un tema de forma rápida** e sen preparación previa.
- Que os alumnos **compartan información e desenvolvan a súa capacidade de síntese.**

- **¿ Como facelo ?**

- 1** Exponse o **tema** sobre o que se vai tratar **de forma clara.** De modo que todos falen sobre o mesmo.
- 2** Darase un **tempo limitado** para cada membro da parella, de un a tres minutos.
- 3** Pedirase ós alumnos **que falen en voz baixa** para non molestar ó resto dos compañeiros.

- 4** O profesor intentará **que os participantes non se aparten do tema e participen ambos por igual.**
- 5** Un dos compoñentes da parella **exporá en público o falado** durante a súa conversación **coa maior obxectividade posible.**
- 6** **O profesor extraerá a conclusión xeral** da información dada por tódolos subgrupos e concluirase coas decisións oportunas sobre o caso.

### DISCUSIÓN DIRIXIDA

- **¿ En que consiste ?**

Un intercambio informal de ideas sobre un tema, baixo a conduction dunha persoa que estimule, de forma activa, a participación.

- **¿ Que pretendemos ?**

- **Esperta-lo interese** dos participantes.
- **Estimula-la súa capacidade de razoamento.**
- **Favorece-la expresión de ideas** con claridade.
- **Coñecer e analiza-las diferentes actitudes e opinións** sobre un tema.
- **Respecta-las opinións diferentes e defende-las propias.**
- **Modificar crenzas e actitudes.**
- Chegar a algún tipo de acordo.
- **Facilita-la toma de decisións** e extraer conclusións.

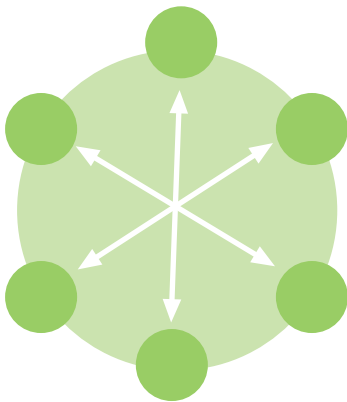
- **¿ Como facelo ?**

- 1** Previamente ó debate **fáiselle saber** ós alumnos o **tema de discusión e dáselle tempo para preparalo.**
- 2** **Defini-los obxectivos** que se pretenden alcanzar **con claridade.**
- 3** O profesor deberá **planificar previamente e por escrito** unha serie de **preguntas que axuden a estimular-lo debate e** promove-la discusión para obte-los obxectivos previstos.
- 4** O día do debate o **profesor fará unha breve introducción para encauza-lo tema.** Formulará a primeira pregunta e invitará ós alumnos a participar.
- 5** **Deixaranse claras as condicións de participación no debate:** petición de palabra; respecto ó exposto polos com-



pañeiros; crítica ó tema, non ás persoas; brevidade na exposición das ideas, etc.

- 6 Reconduci-la exposición cando se desvíe do tema proposto.**
- 7 Facilita-la participación de aqueles alumnos que teñan máis dificultade** en expresar a súa opinión.
- 8 O profesor que dirixe o debate debe absterse de entrar no mesmo;** pode suxerir, aclarar confusións, introducir elementos que faciliten esclarecer confusións ou prantexamentos bipolares, pero non decantándose por unha opinión.
- 9 A función do profesor é estimular e guiar ó grupo.**
- 10 Finaliza-lo debate animando ós alumnos para que sexan capaces de sintetiza-las conclusións máis relevantes.**



- Imos formar na aula grupos de seis persoas (algún pode ser de catro). Levaremos con nós a presente ficha e escribiremos no centro da estrela o nome da persoa que se nos sitúe en fronte. Nos seguintes 5/10 minutos iremos enchendo cada un dos cadros que aparecen nas puntas da estrela.

Cando todos rematemos, presentaremos as nosas conclusións ó grupo. A persoa da que se estea a falar poderá manifestar o seu acordo ou desacordo

**Unha das súa cualidades:**

**Unha cousa que debe mellorar:**

**Unha cousa que admiras dela:**

**Unh faceta del ou dela na que che gustaría parecerse:**

**Unha actuación del ou dela que che gustou:**

### Obxectivos:

- Desenvolver no alumnado un axeitado autoconceito, comparando e contrastando a súa opinión coa que del/dela teñen outras persoas.
- Reflexionar sobre a identidade persoal.
- Posibilitar a intervención para modificar a forma de ser de cada un.

### Orientacións para o/a docente:

Con esta actividade preténdese que o alumnado teña unha idea máis clara, non de cómo cren que son, senón de cómo os/as ven as demais persoas coas que conviven máis directamente.

Aclararémolle ó alumnado que non imos xulgar a ninguén, senón que a actividade consiste en facer unha descrición dos/as demais.

Tratamos de que se centren nos aspectos positivos “unha cualidade, unha actuación que che gustou, unha cousa que admiras...”, e menos nos negativos “unha cousa que debe mellorar”, para evitar o negativismo.

Cando se presenten as conclusións ó grupo actuaremos como moderadores entre a persoa da que se fala e a persoa que o di, que sexan tolerantes coas opinións do/as demais.

Sen dúbida, o punto de partida da valoración persoal atópase no xuízo que fan de nós as demais persoas, especialmente aquelas que consideremos máis significativas. No caso do alumnado, os seus propios compañeiros/as.

Cremos que esta actividade pode servir para mellorar a autoimaxe que ten cada un dos alumnos/as, pretendemos que os/as mozos /as descubran cualidades propias que descoñecían, identifiquen distintos aspectos que os caracterizan e recoñezan que os outros nos poden ver de diferentes modos. Daranse conta de que todos temos algo polo que nos poden admirar e tamén que hai cousas que podemos cambiar ou mellorar.

- Le o seguinte fragmento dun artigo de Terenci Moix publicado por EL PAÍS:

He estado a punto de morir con la gentil colaboración de Tabacalera Española. Puedo hacer esta afirmación con absoluta certeza porque he sido fiel a los productos nacionales desde 1957 (...)

¿De qué poderosa materia estaban hechos estos diablillos como parairme convenciendo de que eran amiguetes cuando, de hecho, eran mojonos en mi camino hacia el desastre?

Son más poderosos que cualquier droga, pues mientras me convertían en adicto, en obseso, en esclavo, me hacían creer que me estaban ayudando. Pero ¿a qué?. Los problemas, cualesquiera que fuesen, seguían existiendo aunque los disfrazase tras una cortina de humo. Más aún: generaban un nuevo problema, que no era sino el reconocimiento de mi irresponsabilidad. Si no fumaba caía en la desesperación; si fumaba me desesperaba por ceder. Y a fe que intenté dejarlo por todos los medios aconsejados: libros de ayuda, acupuntura, ondas electromagnéticas, parches de nicotina, pastillas, boquillas... Sólo que faltaba lo más importante: la decisión verdadera, asumida, de querer dejarlo realmente. Los cojones que Tabacalera me había arrebatado(...)

Hace ya tres meses de esta decisión, y la esclavitud al cigarrillo se me aparece como algo lejano, como un engaño destinado a anularme. Y lo que más me maravilla es la rapidez de esta recuperación, la ausencia de sufrimiento -temor tan importante para quienes quieren dejarlo-, la fácil eliminación de la nicotina -otro de los temores más extendidos- y, sobre todo, la insólita sensación de serenidad derivada de una autoestima que se va acrecentando a medida que pasan los días (...)

Me siento muy orgulloso de mí mismo, pero al mismo tiempo me tengo por estúpido por no haberlo dejado antes. Y es que el deterioro ha sido inexorable. Por más que haga a partir de ahora, seguiré viviendo con mis facultades considerablemente disminuidas. Ninguna reforma conseguirá devolverme el trozo de pulmón que me falta, por no hablar de deficiencias cardiovasculares, sexuales y algunas bendiciones más. Mi falta de voluntad me ha convertido e un medio hombre. Y todo gracias a Tabacalera Española, que me presentó a mis asesinos cuando tenía la tierna edad de dieciséis años y no estaba en condiciones de reconocer los variopintos disfraces de la Muerte.





**Obxectivos:**

- Potenciar a autoconfianza e o autoconceito.
- Recoñecer que a autoimaxe se pode mellorar.
- Descubrir o que son capaces de facer e orientalos a se marcaren metas ou obxectivos realistas.

**Orientacións para o/a docente:**

Trátase de que, a partir da lectura do artigo de Terence Moix, aprecien cómo a súa autoestima crece co paso do tempo, e cómo se sente orgulloso del mesmo.

A continuación o alumnado debe sinalar unha serie de accións ou aspectos para mellorar a súa autoimaxe. Orientarémolos a que se propongan metas realistas e que non se preocupen e desanimen polos erros que cometan no intento, xa que a autosuperación require tempo (Terence afirma que lle foi fiel á Tabacalera dende 1957, a pesar de que tentou deixar o tabaco por todos os medios, pero só lle faltaba o máis importante a *decisión de querer deixalo realmente*.

Unha vez tomada a decisión todas son vantaxes

**Información complementaria:**

- *Autoestima:*

É a suma dos xuízos que unha persoa ten acerca de si mesma, é dicir, o que a persoa se di a si sobre si mesma. Sería o grao de satisfacción que cada persoa ten de si, a valoración que fai de si mesma.

Unha persoa con *autoestima* elevada sente que é importante, ten confianza na súa propia competencia, ten fe nas súas propias decisións e en que ela mesma significa o seu mellor recurso. Ó apreciar o seu propio valor está disposta a aquilatar e respectar o valor das demais persoas, polo que solicita a súa axuda, emana confianza e esperanza e se acepta totalmente a si mesma como ser humano.

Pero a autoestima elevada non significa un estado de éxito total e constante; significa ser quen de recoñecer as nosas propias limitacións e debilidades e sentir un orgullo san polas propias habilidades e capacidades, ter autoconfianza

Todas as persoas temos momentos difíciles e quen posúe elevada autoestima tómaos como un reto que pronto superará para saír adiante con éxito e máis fortalecido que antes, xa que os entende como unha oportunidade para coñecerse mellor e promover cambios.



Pola contra, daquelas persoas que senten que valen pouco ou nada dise que teñen unha *autoestima baixa*. Son as que agardan ser enganadas e menosprezadas polas demais persoas, e como habitualmente anticipan o peor polo xeral chégalles. Como mecanismo de defensa ocúltanse tras dun muro de desconfianza e afúndense na soidade e no illamento social. Deste xeito vólvense apáticas, indiferentes cara a si mesmas e cara ás outras persoas. O temor é o resultado da desconfianza e do illamento social. O temor é o resultado da desconfianza e do illamento, que as limita e lles impide que se arriquen na busca de novas solucións para os problemas, dando lugar a un comportamento do máis destructivo.

Os seus sentimentos de inferioridade e de inseguridade lévanas a sentir envexa e ciúmes do que as demais persoas posúen, aínda que dificilmente aceptan isto, que se manifesta con actitudes de tristeza, depresión, renuncia e aparente abnegación, ou ben con ansiedade, medo, agresividade e rancor, provocando así un maior distanciamento das outras persoas (Branden, 1987).

Sen dúbida, o punto de partida da valoración persoal atópase no xuízo das demais persoas, especialmente daquelas que resultan significativas.

- *Dimensións da autoestima*

Aínda que cada persoa realiza unha valoración global de si mesma, existen unhas áreas específicas da autoestima:

- Dimensión física: refírese ó feito de nos sentir atractivas fisicamente.
- Dimensión social: fai referencia a que a persoa se atope aceptada ou rexeitada polas do seu grupo, sentíndose parte del.
- Dimensión afectiva : aínda que moi relacionada coa anterior, fai referencia a que se sinta: simpática/antipática; estable/inestable; valente/temerosa; tímida/asertiva; tranquila/inqueda; de bo/mal carácter; xenerosa/tacaña e equilibrada/desequilibrada.
- Dimensión familiar: cómo unha persoa se sente estimada, valorada, querida e respectada por quen compón a súa familia.
- Dimensión escolar laboral: valoración que facemos sobre se somos ou non persoas “suficientemente válidas”.

- Dimensión ética: relacionada co feito de se sentir unha persoa boa e na que confiar ou mala e pouco fiable.

Fonte: Sueiro, E. e Pereira, M.C. (1999): *Malos tragos, Xuventude, Alcohol e Publicidade*. Pax, 60,-61 Concello de Ourense. Ourense

### **Distintas formas de mellorar a autoestima:**

- 1.- Investir tempo no autoconecemento, tratando de que a imaxe se corresponda con expectativas reais.
- 2.- Aceptarnos como somos, coas nosas cualidades e os nosos defectos. Todos somos persoas únicas, importantes e valiosas, polo que é imprescindible que nos coidemos tanto física como espiritualmente.
- 3.- Controlar os pensamentos negativos que temos sobre nós mesmos. Podemos fallar nalgúns aspectos, pero iso non significa que sexamos un desastre.
- 4.- Recoñecer a nosa valía persoal. Sempre temos algo do que nos sentir orgullosos. Non temos por qué ser unha persoa 10 en todo.
- 5.- Todos somos diferentes, polo que non ten sentido compararse cos demais.
- 6.- Sermos autónomos e controlar os nosos actos. Confiar nas nosas capacidades, nas nosas opinións, sen buscar principalmente a aprobación ou desaprobación das demais persoas.
- 7.- Aceptar os erros e aprender deles, tolerando e intentando cambiar as situacións que saen mal.
- 8.- Ser conscientes dos nosos logros ou éxitos.
- 9.- Afrontar os problemas de cara, sen aprazamentos, sen agobios, ensaiando novas solucións ou comportamentos.
- 10.- Establecer metas. Debemos tratar de superarnos naqueles aspectos dos que non estamos satisfeitos.

A nosa autoestima afecta a nosa maneira de actuar porque tendemos a comportarnos como a persoa que cremos que somos. Unha persoa con autoestima elevada sente que é importante e cre nas súas propias decisións. Polo contrario, aquelas persoas que senten que valen pouco son as que antes se deixan influenciar.

*(...) Aquel marzo frío e que parecía inmóbil no calendario da cociña, a guerra assolaba o barrio do porto e a Estación. Houbo pedrañas furtivas contra os cristais dunha e outra zona; e nos armarios e debaixo das camas dos nenos de todo o barrio as nais descubrían lamias para lanzar pedras, e mesmo paus con cadeas.*

*Decidírase que ao día seguinte á mañá habería unha gran pelexa. O lugar elexido eran esta vez a s vías abandonadas cerca do embarcadoiro. Alí quedamos en reunírnos á primeira hora, cada un armado como puidese. Eu levaba un tiracroios xigante que confeccionara. Tiña varios, este era o máis grande. Toda a noite o esteven velando, coma Ivanhoe a súa espalda. Acordaba cada pouco, sobresaltado coma unha lebre, e mirábao alí posto, pendurando da cadeira onde amoreaba a roupa, ao pé da cama.*

*Procurando non facer ruído nin perder a luz, busquei a tentas os zapatos debaixo da cama. Tiña que marchar antes de que a miña nai me viñese espertar para ir á escola. Vestín con solemnidade os pantalóns de pana, a camisa e a miña gorra de ciclista e boteime fóra da casa correndo en dirección ao embarcadoiro (...)*

*Cando cheguei, algúns daban patadas ás latas e outros entreteñíanse facendo buratos na terra. Debíamos formar un simpático exército de nenos somnolentos, raquíuticos ou gordos nenos comellóns de fazulas coloradas. Outeabamos aquel páramo de ferros e cemento, buscando os nosos inimigos. Pero só nos rodeaba a desolación daquela estraña paixase industrial.*

*- ¿Credes que virán moitos deles? -Preguntou un dos máis pequenos.*

*-¡E eu que sei!. A última vez viñeron polo menos cen.*

*- ¿Cen?.*

*- Polo menos. Pero se tes medo podes largarte.*

*- ¡Silencio!.*

*Agudizamos o oído. Escoitábase un ladrido que se achegaba. Ficamos mudos.*

*- é un can. -dixo un, rindo.*

*- ¡Cala!*

*Os ladridos sentíronse máis próximos e entón vímolos.*

*- ¡Aí están! -berrou o vixía.*

*Eu tamén os vin: eran tres ou catro veces o noso número e aínda que algúns levaban aínda pantalón curto, outros tiñan un aspecto fero, cargaban con estacas e cadeas que relucían ao sol, e un enorme can negro viña revolcándose ao seu arredor. Viñan camiñando lentamente desde a ponte do ferrocarril, dispersos. Era todo un espectáculo. Pero un espectáculo especialmente intenso para min: o espectáculo do medo.*

*Botei a correr. En dirección contraria, naturalmente (...)*

*(...) Ser un covarde era o peor que se podía ser neste mundo. Todos sabíamos iso e nin sequera eu cheguei a poñer en custión ese punto. Durante tres días ninguén me dirixiu a palabra. Todos facían coma se eu non estivese alí e sentín o seu desprezo cunha intensidade daquela descoñecida para min. Entón decidín que xamais volvería falar con ninguén. Non tería amigos, non xogarí nunca. Tanto me tiña. Se non tes amigos ninguén pode decirche nada, ninguén te considera un miserable. Eu ía da casa á escola e da escola para a casa tentando de esquivar os nenos do barrio. Pero a vergoña perseguíame a todas partes e cargábame dun peso insoportable. Vergoña, vergoña, vergoña. A vergoña pode ser in inferno para un neno. O seu sabor é amargo de máis.*

*Aínda que sempre fora consciente da miña inferioridade cría que había poder vivir con todas as miñas limitacións ata que chegase unha nova idade na que se vería liberado delas. Pero foi entón cando comprendín que o meu mundo era moi pequeniño. Non había nada para min fora daquelas catro ou cinco rúas da escola. Ese pequeno mundo era todo o que tiña e tería que vivir nel aínda durante moito, moito tempo. Cando o imaxinei e vin que a miña infancia aínda duraría unha eternidade, sentín coma un pequeno mareo e tiveron que agarrarme ao tirador dunha porta. Nunca tivera tempo de pensalo.*

*Purqueei a miña culpa durante eses tres días coma un penitente, mentres os outros nenos xogaban entre os valados de madeira, baixaban a bañarse ao río ou facían expedición aos hortos. Ao cabo deses tres días presentei nunha reunión que a banda tiña no descampado.*

*Eu estivéraos mirando eses tres días xogando sen min, a certa distancia. Aburríame e a humillación era máis do que eu podía soportar a esa idade. Estaba enfurecido, disposto a libramme para sempre do estigma da vergoña.*

*Cando cheguei todos torceron o xesto, ou eso crin ver eu. Houbo un silencio espeso. Un gato percorreu o descampado, aquela paisaxe lunar, e gabeou a un dos piares de formigón.*

(...) Aquel marzo frío e que parecía inmóbil no calendario da cociña, a guerra asolaba o barrio do porto e a Estación. Houbo pedrañas furtivas contra os cristais dunha e outra zona; e nos armarios e debaixo das camas dos nenos de todo o barrio as nais descubrían lamiás para lanzar pedras, e mesmo paus con cadeas.

Decidírase que ao día seguinte á mañá habería unha gran pelexa. O lugar elexido eran esta vez a s vías abandonadas cerca do embarcadoiro. Alí quedamos en reunirnos á primeira hora, cada un armado como puidese. Eu levaba un tiracroios xigante que confeccionara. Tiña varios, este era o máis grande. Toda a noite o esteven velando, coma Ivanhoe a súa espalda. Acordaba cada pouco, sobresaltado coma unha lebre, e mirábao alí posto, pendurando da cadeira onde amoreaba a roupa, ao pé da cama.

Procurando non facer ruído nin perder a luz, busquei a tentas os zapatos debaixo da cama. Tiña que marchar antes de que a miña nai me viñese espertar para ir á escola. Vestín con solemnidade os pantalóns de pana, a camisa e a miña gorra de ciclista e boteime fóra da casa correndo en dirección ao embarcadoiro (...)

Cando cheguei, algúns daban patadas ás latas e outros entretiñanse facendo buratos na terra. Debíamos formar un simpático exército de nenos somnolentos, raquíticos ou gordos nenos comellóns de fazulas coloradas. Outeabamos aquel páramo de ferros e cemento, buscando os nosos inimigos. Pero só nos rodeaba a desolación daquela estraña paixase industrial.

- ¿Credes que virán moitos deles? -Preguntou un dos máis pequenos.  
-¡E eu que sei!. A ultima vez viñeron polo menos cen.

Mércores de cinza, Miguel A. Murado



- A xustiza, a solidariedade, a tolerancia, etc. son valores considerados positivos, mentres que a violencia, o odio, a xenofobia, etc. cualificámoslos como negativos. Identifica no texto anterior valores...

POSITIVOS	NEGATIVOS

### 3 • valores

- ¿Existe algún valor que o personaxe reflicte como positivo e que ti consideras negativo ou viceversa?

PERSONAXE	P/N	EU	P/N

- O texto remata cunha frase na que o neno indica a súa desconformidade co seu comportamento. ¿Por que cres que, pese a todo, obrou dese modo? ¿era, como el di, “absolutamente necesario”?


- Indica algún comportamento, no que influído por alguén, fixeches algo en contra dos teus principios, é dicir, sabendo que estabas obrando mal


**Obxectivos:**

- Desenvolver os valores da persoa como ser humano: respecto, solidariedade, amizade, responsabilidade.
- Reflexionar sobre si mesmos, e sobre o que se considera importante.

**Orientacións para o/a docente:**

A construción dunha boa e obxectiva escala de valores na persoa está considerado como un dos piares básicos na prevención das condutas de risco. A través do comentario do texto preténdese que os/as estudantes traballen valores persoais como: a amizade, a independencia, a liberdade, a responsabilidade, o diálogo, o respecto... que sen dúbida os conducen a determinadas condutas sociais.

Ó traballar estes contidos na aula é fácil caer no adoutrinamento. Nesta actividade o que pretendemos é que o propio alumno/a sexa quen de descubrir e clarificar valores morais, a través do debate e a reflexión. É importante que cada persoa identifique unha correcta escala de valores, moitas veces en desuso na sociedade hedonista e competitiva que nos tocou vivir. Despois, en gran grupo, o docente intentará descubrir e clarificar a percepción que teñen os alumnos/as sobre determinados valores morais.

Valores no texto:

POSITIVOS	NEGATIVOS	
Amizade (aínda que mal entendida)	covardía	desprezo
Respecto	vergoña	inxustiza
	violencia	mesquindade

É importante que aprecien que as nosas decisións se ven influídas ás veces por presións procedentes do grupo de persoas coas que nos relacionamos, e que nos deixamos influír por outras persoas porque queremos ser aceptados/as polo grupo.







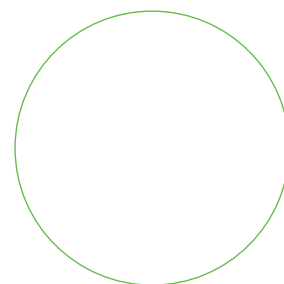
## 4• determinantes da saúde

Segundo Lalonde, o nivel de saúde dunha comunidade vén determinado pola interacción de catro variables:





Bioloxía humana (xenética, envellecemento...)	Ambiente (contaminación física, química...)	Estilo de vida	Sistema de asistencia sanitaria
---	---	----------------	---------------------------------

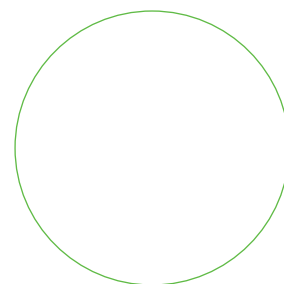
➤ Segundo o teu criterio ¿que importancia ten na determinación da saúde dunha poboación cada unha das variables mencionadas?. Reflicte no seguinte diagrama sectorial

 Bioloxía humana	 Estilo de vida
 Ambiente	 Sistema de asistencia sanitaria



➤ Agora vas facer o diagrama segundo os datos que che vai proporcionar o profesor ou profesora e que reflicten os resultados do estudo efectuado por Lalonde. Compara o que ti pensabas coa realidade

 Bioloxía humana	 Estilo de vida
 Ambiente	 Sistema de asistencia sanitaria



➤ Das catro variables citadas, unha a penas se pode modificar -a bioloxía humana- pero as outras tres si son susceptibles de cambio. No ámbito persoal, e dada a importancia do *estilo de vida*, adquiren especial relevo as pautas de conducta beneficiosas para a saúde, por unha banda, e as prexudiciais por outra. Signala algunhas que consideres importantes:

PAUTAS DE CONDUCTA BENEFICIOSAS	PAUTAS DE CONDUCTA PREXUDICIAIS

**Obxectivos:**

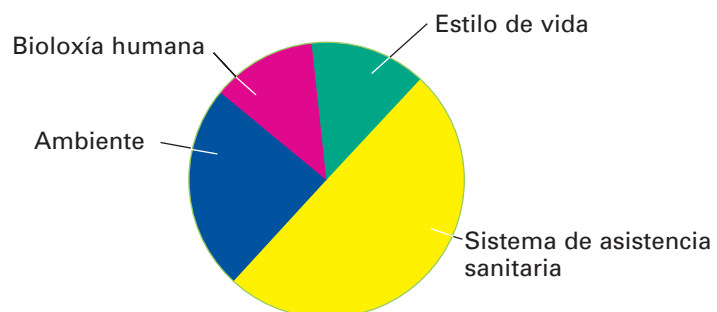
- Reflexionar sobre as características que no noso medio teñen os factores relacionados coa saúde
- Analizar os determinantes da saúde
- Contribuir a que o alumnado tome actitudes responsables e adopte estilos de vida saudables.
- Ser conscientes da importancia dos estilos de vida na saúde.

**Orientacións para o/a docente:**

A forma de intervir nos niveis de saúde é actuando sobre os seus determinantes. Coñecer cáles son, e o peso que cada un ten sobre o estado de saúde é moi importante.

Na primeira parte da actividade comezaremos por coñecer as ideas previas do alumnado para o que deben representar en forma de diagrama sectorial a importancia que para eles/as ten cada un dos determinantes da saúde. A continuación, achegaremos o gráfico de Lalonde, para que o comparen co seu.

Gráfico 1. Efecto relativo do ambiente, estilo de vida, sistema e asistencia sanitaria e a bioloxía humana sobre a saúde pública.



Fonte: Lalonde M.: A New Perspective on the Health os Canadians. Ottawa: Office of Canadian Minister of National Health and Welfare. April 1974, p.31.

O principal obxectivo desta actividade é que o alumnado sexa consciente de que das catro variables que determinan a saúde o estilo de vida é o máis importante, seguido do ambiente, e ambos os dous son modificables.

O modo ou estilo de vida (o que se fai), é o determinante que máis pode influír na promoción da saúde individual, posto que pode dar lugar a pautas de conducta beneficiosas ou prexudiciais.

É importante facerlles comprender que non hai estilos de vida iguais para todas as persoas, xa que a cultura, a idade, a capacidade adquisitiva, as características do medio onde se vive, fan que algúns modos de vida sexan máis factibles para unhas persoas ca outros.

## 4• determinantes da saúde

Os factores sociais e culturais actúan como determinantes indirectos, pero son os que xeran as diferencias e as grandes desigualdades en saúde.

A actividade tamén dá pé para reflexionar co alumnado sobre o importante que é a educación para a saúde orientada a prever e/ou modificar certos hábitos pouco saudables, e unha política orientada á mellora do ambiente.

Na segunda parte da actividade, os/as alumnos deben sinalar unha serie de conductas beneficiosas e prexudiciais para a saúde. Na posta en común debateremos as causas polas que determinadas conductas son prexudiciais ou non para a saúde.

PAUTAS DE CONDUCTA BENEFICIOSAS	PAUTAS DE CONDUCTA PERXUDICIAIS
<ul style="list-style-type: none"><li>- dieta equilibrada.</li><li>- exercicio físico.</li><li>- consumo.</li><li>- conducción responsable (uso do cinto de seguridade, do casco).</li><li>- descanso.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- falta de almorzo, exceso de graxas, consumo escaso de froitas e verduras.</li><li>- falta de práctica deportiva.</li><li>- consumismo.</li><li>- conducción perigosa (exceso de velocidade, ir en moto sen casco).</li></ul>

### Información complementaria:

O estilo de vida considérase un dos factores máis importantes na determinación do nivel de saúde da poboación. Calcúlase que o peso potencial da mellora de vida sobre a mortalidade é dun 43%, seguido dun 27% ó actuar sobre a bioloxía humana, un 19% sobre o contorno e un 11% sobre os sistemas de saúde

O termo “estilo” de vida engloba un conxunto de modelos de comportamento que caracterizan a forma de vivir dunha persoa ou grupo e as condicións de vida que a rodean.

Comporta tanto o modo habitual de actuar nas distintas esferas da vida (relacións persoais, ocio, traballo, coidado de si mesmo...), como das características do contorno que cada un crea ó seu redor (estilo da vivenda, modo de vestir, etc.)

Na nosa sociedade podemos elixir entre beber alcohol ou non, alimentarnos de forma tradicional ou con “comida rápida; ser grandes consumidores ou vivir co necesario; vivir sós ou con iguais; ir á moda ou non....

As opcións que cada persoa vai tomando en cada un destes aspectos ó longo da vida vai determinar os diferentes estilos de vivir.

## 5 • ás veces as apariencias enganan



Ó longo do día temos que tomar unha gran cantidade de decisións. A maioría teñen escasa importancia, como por exemplo qué libro vou ler, qué zapatos vou mercar, etc..., pero a medida que nos facemos maiores, estas decisións fanse máis complexas e os seus resultados poden ter importantes consecuencias.

Existe unha serie de factores que están a influír na nosa toma de decisións, como por exemplo: a publicidade, os medios de comunicación, a presión dos compañeiros/as ou amigos/as, os mitos... Iremos traballar algúns deles; empezamos pola publicidade.

A publicidade ocupa un lugar importante entre as fontes de información que poden influír nas nosas opinións e comportamentos. As mensaxes publicitarias teñen como finalidade estimular un determinado consumo, é dicir, intentan persuadirnos e influír nas nosas conductas. Algunhas veces a publicidade usa artificios que levan o consumidor/a a sacar conclusións falsas sobre o produto que queren que consumamos. As formas de persuasión funcionan, tanto no ámbito da linguaxe verbal coma no ámbito do visual, inducendo a varias lecturas da mensaxe.

No anuncio que aparece a continuación os propios publicistas utilizan como reclamo que ás veces as apariencias enganan, pero non sempre o que queren é que percibamos a realidade.

- Observa o anuncio do coñecido whisky. ¿Que conclusión podes sacar? ¿É certa? ¿A que mito do alcohol alude o anuncio?




- Busca anuncios nos que se poida entrever ou adivñar o carácter “enganoso” que utilizan para estimular o consumo.

## 5 • ás veces as apariencias enganán

### Obxectivos:

- Ser conscientes da influencia da publicidade na conducta do/a consumidor.
- Facilitar recursos para analizar criticamente imaxes e textos publicitarios.
- Desenvolver a capacidade de análise crítica da información que reciben por diversos medios.

### Orientacións para o/a docente:

Na actualidade é imposible amosar indiferencia ante a publicidade. O seu afán de persuasión lévaa, en moitas ocasións, a amosar a realidade de xeito enganoso. A alta exposición da mocidade á publicidade fai que sexa necesario que se traballen as estratexias que utilizan os publicistas, porque a publicidade consegue influír nas nosas decisións sen que sexamos conscientes disto.

A finalidade desta actividade é a de analizar a linguaxe publicitaria, con especial atención ós signos non verbais; ademais, pretendemos que os estudantes descubran a existencia de publicidade subliminal.

Antes de comezar esta actividade, o profesor ou profesora pode promover entre os estudantes un pequeno debate acerca das seguintes preguntas:

- ¿Que é a publicidade? Aspectos positivos e negativos.
- ¿É a publicidade información?
- ¿Inflúe a publicidade nos comportamentos?

A continuación pasamos a analizar o anuncio de Ballantine's:

PRODUCTO ANUNCIADO	whisky Ballantine's
DESCRIPCIÓN (texto/imaxe)	Podemos observar dúas imaxes: a superior na que aparece unha cidade de noite e na inferior a botella dun coñecido whisky que ten enriba dela unha brúxula. A mensaxe escrita di: Momentos de inspiración.
TÉCNICA PUBLICITARIA	Capta a atención despertando a curiosidade
MENSAXE QUE TRANSMITE	Cando na noite "estea perdido", se bebes whisky Ballantine's poden aparecer momentos de inspiración. Esta bebida orientarate, axudándote a vencer os problemas
VALORACIÓN CRÍTICA	A mensaxe do anuncio alude á mitificada capacidade do alcohol de axudar a solucionar as dificultades. Se se sente inseguridade, se se teñen dificultades na relación cos demais, ou se teñen problemas, debemos saber que o alcohol non axuda a resolver estas dificultades. Ó día seguinte séntense os mesmos medos, os problemas continúan e, ademais, pode aparecer un novo problema: a dependencia do alcohol para desenvolverse na vida.

Estamos continuamente expostos ás mensaxes publicitarias: escoitando a radio, vendo a televisión, camiñando polas rúas, lendo revistas ou xornais e mesmo revisando o noso correo diario. A función da publicidade é a de persuadirnos para conseguir que consumamos un determinado produto. A continuación comentamos algunhas das técnicas de persuasión utilizadas pola publicidade:

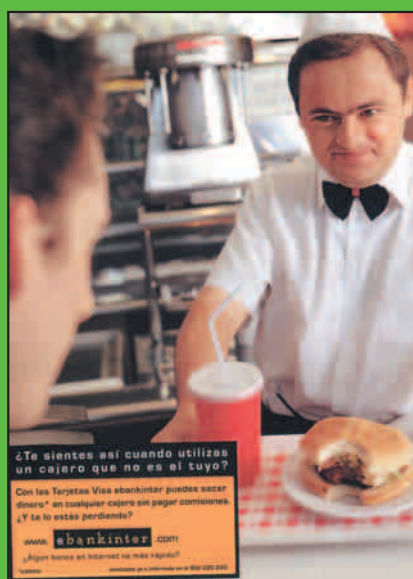
TESTEMUÑAL	ESTIMULACIÓN DOS SENTIDOS	HUMOR	MODA
Utilízanse expertos ou persoas populares para aconsellar ou gabar un determinado produto.	É habitual que nesta técnica se empreguen símbolos eróticos para incitar ó consumo.	Trata de captar a atención do consumidor mediante algo que nos parece divertido.	“Estar á moda”. Esta técnica baséase na nosa necesidade de cambio, de novidade, de ser obxecto de admiración e aprecio.
EXCENTRICIDADE	FIDELIDADE	GRUPO	CURIOSIDADE
O que nos prometen é que chamaremos a atención, nos distinguiremos dos demais; nunha palabra, seremos diferentes.	Esta técnica diríxese á nosa necesidade de seguridade mediante a confianza cega nos produtos que usamos desde hai tempo.	O pracer do grupo utiliza como reclamo a diversión en grupo, o feito de facer amigos, a personalidade sociable.	Utiliza temas descoñecidos, secretos, confidenciais... para captar a nosa atención.

➤ Identifica nos seguintes anuncios a técnica publicitaria utilizada.





## 6 • estratexias de publicidade



- Escolle un deles e elabora unha ficha a través da cal analices... o produto anunciado, a descrición do anuncio, a técnica publicitaria, a mensaxe transmitida e unha valoración crítica.

**Obxectivos:**

- Potenciar no alumnado a capacidade de observación e de percepción.
- Desenvolver a capacidade de valorar criticamente as mensaxes publicitarias.
- Identificar as distintas técnicas publicitarias empregadas para manipular a conducta do consumidor.
- Ser críticos coas informacións que reciben a través da publicidade.

**Orientacións para o/a docente**

Os/as alumnos, despois dunha lectura atenta das distintas técnicas publicitarias presentadas, tratarán de asociar cada anuncio coa técnica utilizada:

ANUNCIO	TÉCNICA PUBLICITARIA UTILIZADA
Guinness	Curiosidade
Cellulase	Fidelidade
Brad Pitt	Testemuñal
Muller espida detrás do coche	Estimulación dos sentidos
Swatch	Excentricidade
Hamburguesa mordida	Humor
Colegas, colegas	O pracer do grupo
Un viño, un grande estilo	Ser obxecto de admiración

A continuación, de todos eles escollerán un para proceder á análise en maior profundidade:

PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	TÉCNICA PUBLICITARIA	MENSAXE	VALORACIÓN
Viño	Botella en primeiro termo, parella elegantemente vestida ó fondo...	Ser obxecto de admiración	Un vino, un grande estilo	Non por beber esa marca de viño imos ter estilo, xa que non o dá o viño...
Complemento dieta		Fidelidade		
Reloxo		Excentricidade		
Cervexa		Curiosidade		
Reloxo		Testemuñal		
Banco		Humor		
Whisky		O pracer do grupo		
Coche		Estimulación dos sentidos		

A solidariedade está de moda, e moitas empresas privadas invisten parte das súas ganancias en colaborar coas ONG, unhas veces desinteresadamente e outras para promoveren os seus produtos entre a mocidade, o colectivo máis ligado ás agrupacións humanitarias.

Seguro que lembrás as seguintes mensaxes publicitarias:



❖ ¿Paréceche axeitado que as empresas privadas financien proxectos humanitarios?

Blank lined area for writing an answer to the question.

- ¿É válido calquera diñeiro se os obxectivos son fins de axuda social?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Cres que sería necesario que as organizacións non gobernamentais definan, coa maior claridade posible, o seu código ético para evitar que os anuncios que promoven non entren en contradición cos seus principios?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Indica, baixo o teu punto de vista, con qué empresas as ONG deberían evitar que as relacionen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Obxectivos:**

- Desenvolver a capacidade de valorar criticamente a información que reciben a través das mensaxes publicitarias.
- Ser conscientes da utilización de calquera recurso publicitario para manipular a conducta do consumidor.

**Orientacións para o/a docente:**

Nesta actividade analízanse unha serie de anuncios de tabaco da marca Fortuna que utilizan como reclamo publicitario diversos valores como a solidariedade e a colaboración, a través de distintos textos: “ahora con Fortuna das el 0,7 a una ONG”, “saber que colaboro me hace sentir bien”, “con Fortuna das el 0,7 a proyectos humanitarios”.

Cada alumno/a expresará a súa opinión sobre a conveniencia ou non do financiamento das ONG por empresas privadas e a utilización do diñeiro nos seus proxectos solidarios.

Na posta en común das diversas cuestións que lle presentan ó alumnado é importante que sexan conscientes de que existen contradicións entre a motivación das empresas financiadoras e os fins de axuda social das ONG que financian.

É importante que o alumnado sexa consciente do contrasentido de pedir colaboración para financiar ONG consumindo tabaco, xa que unha maior achega económica neste caso vai vinculada a un maior consumo, que implica máis risco ou dano para a propia saúde.

**Información complementaria:**

No terceiro anuncio aparece unha páxina web [www.planetafortuna.com](http://www.planetafortuna.com), na que se atopan os proxectos solidarios de Fortuna nos anos 1999 e 2000. Os alumnos poden buscar contradicións entre o financiamento destes proxectos e o consumo de tabaco.

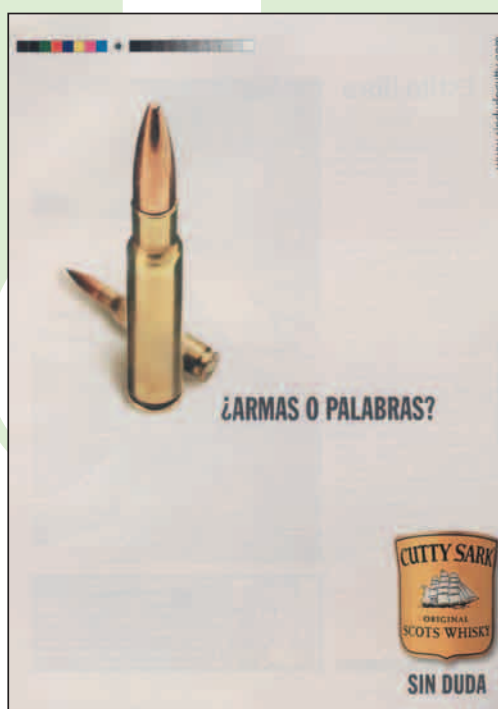
Por exemplo, no ano 2000 financiouse un proxecto en Mozambique no que parte dos fondos estaban destinados a “coidados básicos de saúde dos damnificados”; ¿non é incongruente co atentado que supón para a saúde o feito de fumar?

A marca Fortuna publicita que leva recadados 680 millóns de pesetas para proxectos humanitarios coa súa campaña 0,7



É frecuente que os publicistas utilicen para convencernos de que consumamos un determinado produto o mesmo recurso: cada semana en xornais e revistas aparece un anuncio distinto que completa, a maioría das veces, unha longa serie.

- Iremos analizar e comentar, en pequeno grupo, cada un dos anuncios da serie de publicidade que utiliza un coñecido *whisky*.





### Obxectivos:

- Previr a perda de valores
- Clarificar, identificar e examinar dilemas
- Analizar alternativas
- Aprender a decidi-lo que se adapta e é mellor para cada un.

### Orientación para o/a docente:

Eses anuncios recollen unha serie de dilemas éticos que existen na nosa sociedade: consumo/consumismo, racismo, pacifismo, relixiosidade...

Cada un de nós pode posicionarse nunha das dúas alternativas que se propoñen, aínda que ás veces é difícil, e isto pódenos facer dudar sobre a opinión definitiva. Sen embargo, os anuncios afirman “sen dúbida” sobre o whisky que é mellor.

Os temas que suscitan estes anuncios reflicten temas controvertidos sobre os que ás veces é difícil posicionarse ou adoptar algunha das dúas opcións con claridade. O que pretendemos con esta actividade é clarificar, identificar e examinar dilemas.

O dilema consiste nunha situación na que existe un conflito de valor e se debe elixir entre dúas alternativas con implicacións éticas. Ó rematar a actividade, o/a docente debe estimular o debate en gran grupo sen caer no adoutrinamento; o que se pretende é que o propio alumno/a sexa capaz de descubrir e clarificar valores morais, a través da reflexión e o debate.

Nas primeiras actividades liamos fragmentos dun artigo de Terenci Moix. A súa experiencia parécenos que é a de miles de fumadores, pero a maioría non teñen a capacidade de relatala de xeito tan certo, polo que nos parece interesante volver incidir nel, neste caso coa lectura completa.

Al doctor Juan Ruiz Manzano.  
Gracias.

He estado a punto de morir con la gentil colaboración de Tabacalera Española. Puedo hacer esta afirmación con absoluta certeza porque he sido fiel a los productos nacionales desde 1957. El consumo salvaje de las marcas Celtas y Ducados me permite afirmar que los asesinos hablan mi idioma. Tampoco hay duda respecto al color: es negro, negrísimo, color culpa. Cuando he residido en el extranjero han sido Gitanes y Gauloises, con la aportación decididamente celtre de los Nazionali cuando viví en Roma. Y todos en cantidades tan ingentes que justifican el título de este artículo, al estilo de "Yo fui una madre soltera" o "Yo fui un Frankenstein adolescente". O, siguiendo con el cine: "Me llamo Lillian Roth y soy una alcohólica". Así, pues, confesión pura y dura.

Descartando los factores obvios sobre los que inciden razonablemente todos los escritos contra el tabaco, si quisiera esgrimir mis derechos al récord de tabaquismo; y, puesto que me había sido diagnosticado un enfisema pulmonar en grado avanzado, mis aspiraciones al Guinness de la estupidez. Cuando para suerte mía fui a caer en manos de la doctora Dolores Sorribes, con su excelente sistema Fumafin para dejar de fumar, contabilizamos el alcance de mi suicidio con las siguientes cifras: unos 70 cigarrillos diarios, durante doce meses, daban aproximadamente más de veinticinco mil cigarrillos al año. Esto en 1999. Calculen cuarenta años fumando y salen más de diez millones de cigarrillos.

Estamos hablando, naturalmente, de una compulsión, pero en lenguaje llano puedo llamarlo obsesión, delirio y hasta locura. Sólo con epítetos un tanto desorbitados puedo calificar a los alucinantes momentos en que intenté desengancharme. Y esto en una época en que el enfisema ya había convertido mi caso en cuestión de vida o muerte. Vértigos, estados de histeria, alucinaciones, agresividad, eran algunos peñaños que me hacían subir directamente a la desesperación. Tales reacciones me hacían ver que casi cuarenta años de tabaquismo habían hecho su efecto. No era una constatación demasiado útil. El reconocimiento de un fallo y su enmienda no siempre van juntos; sobre todo cuando la adicción es tan traidora como para aportar a cada causa su justificación; sus coartadas a menudo múltiples. La primera de ellas: "Si no dejo el tabaco es porque no quiero. Y, después de todo, siempre hay tiempo para hacerlo".

Pero el tiempo transcurre, las facultades menguan, la basura va invadiendo los pulmones, al final los devora y la dependencia crece hasta convertirse en una esclavitud. Lo más lógico es reconocer de una vez que me he convertido en una piltrafa, pero los Ducados pueden más. Pertenezco a la raza de fumadores que quie-

## Yo fui esclavo del tabaco

TERENCI MOIX

El escritor Terenci Moix ya no es uno de los 12, millones de españoles fumadores. Se bajó del tren hace exactamente 87 días, después de 40 años ininterumpidos fumando tres cajetillaís diarias de tabaco negro. Antes había hecho varios intentos frustrados por dejar este hábito, que en los últimos meses le ha llevado varias veces al hospital. Hoy, ni él mismo da crédito a su bienestar. Las casetas de la Feria del Libro de Madrid en las que ha firmado ejemplares se han convertido estos días en consultorios para dejar el vicio. Moix cuenta hoy su experiencia en EL PAÍS.



Terenci Moix posa mientras un cigarrillo le espera a sus pies. / MARCELLI SÁENZ

ren dejarlo... sin quererlo dejar.

Con mi enfisema debidamente diagnosticado continué consumiendo el veneno y reduciendo mi calidad de vida al mínimo, por no decir a la nada absoluta. Nunca faltaron excusas. ¿Cómo iba a escribir una sola página sin mis aliados, los cigarrillos? Pero los Ducados no me han convertido en Joyce. ¿Cómo hacer el amor sin aspirar, después, una calada, como hacían las heroínas de la *nouvelle vague*? Pero no se me presentó la oportunidad, porque gracias al tabaquismo entré directamente en la impotencia se-

xual, con el consiguiente deterioro de mis relaciones de pareja. Pero seguí prefiriendo los Ducados a un acto de amor; y al cabo los preferí a la posibilidad de caminar. Tanto es así que el pasado año, tuvo que llevarme un coche desde el hotel Ritz al Museo Thyssen, donde daba una conferencia. No podía cruzar el paseo del Prado, pero de mis tres paquetes de Ducados no me acababa ni el dios Neptuno, testigo de aquel dislate.

En tales circunstancias, no podía recurrir a las frases estilo "virgencita mía, ¡qué cruz me has

Segundo a OMS, unha droga é toda substancia que, introducida no organismo, pode modificar unha ou máis funcións deste. Ademais, é suceptible de causar dependencia, que se caracteriza pola pulsión cara a tomar a substancia co fin de obter os seus efectos e para evitar o malestar da súa falta.

mandado!"; y no podía porque la cruz me la busqué yo, aunque no sin ayuda. A los dieciséis años recurri al cigarrillo como tantos otros: no para hacerme el macho —comprenderán que esto siempre me importó un pito—, sino como forma de distinción social, aprendida en la moda y, desde luego, en los dioses del cine; pero las tabacaleras todavía no me alertaban con esa astuta advertencia que adornaría las cajetillas muchos años después, cuando ya era demasiado tarde: "El tabaco perjudica seriamente la salud". Santo aviso, pero ambiguo. El tabaco entraría a formar parte de las múltiples cosas que pueden dañar la salud en mayor o menor grado, pero nunca, en anuncios o cajetillas, he leído que los cigarrillos CREAN ADICCIÓN. Y es aquí donde los fumadores perjudicados estamos en el derecho de exigir responsabilidad y de acusar a las tabacaleras de criminales.

Porque no es cierto, como han escrito recientemente algunos compañeros, que el fumador pueda dejar de fumar de la noche a la mañana; no es cierto que se trate de un simple problema de albedrío. La adicción es la trampa mortal. Y lo es en un grado que no he conocido en cosa alguna. Como mucha gente de mi generación —los *blessed sixties*— yo fumé hierba en cantidades adecuadas, le di a los hongos, al peyote y un poquito al LSD. En resumen, cosas ideales para escuchar a Ravi Shankar y comer membrillo. ¿Por qué olvidé la hierba y todo lo demás —Ravi Shankar incluido—, y en cambio los Ducados han permanecido a mi lado, año tras año, día a día, minuto a minuto? ¿De qué poderosa materia estaban hechos esos diablillos como para irme convenciendo de que eran amiguetes cuando, de hecho, eran mojones en mi camino hacia el desastre?

Son más poderosos que cualquier droga, pues mientras me convertían en adicto, en obseso, en esclavo, me hacían creer que me estaban ayudando. Pero ¿a qué? Los problemas, cualesquiera que fuesen, seguían existiendo aunque los disfrazase tras una cortina de humo. Más aún: generaban un nuevo problema, que no era sino el reconocimiento de mi irresponsabilidad. Si no fumaba caía en la desesperación; si fumaba me desesperaba por ceder. Y a fe que intenté dejarlo por todos los medios aconsejados: libros de ayuda, acupuntura, ondas electromagnéticas, parches de nicotina, pastillas, boquillas... Sólo que faltaba lo más importante: la decisión verdadera, asumida, de querer dejarlo realmente. Los cojones que Tabacalera me había arrebatado.

Mientras, el enfisema seguía su curso. Y el tabaco también. Una pintoresca pulmonía doble

vino a completar el cuadro. Y a mayor peligro, más tabaco.

Enlazo con el principio: he visto a la Muerte cara a cara. No era como la de Ingmar Bergman, negra, ni como la de Woody Allen, blanca. Era azul, como un paquete de Ducados, y cada vez que en la clínica me agujereaban venas y arterias para introducirme sueros o sondas, o yo qué coño sé, imaginaba que me estaban incrustando cigarrillos. Después de todo es lo que había estado haciendo yo mismo durante 40 años. En esta excursión a las fronteras del Más Allá descubrí el único final de la abominación, que no es otro que romper con ella a rajatabla. Con ayudas pertinentes, llámense parches, pastillas, comidas —nunca saboreada antes—, horas de sueño, lo que sea pero siempre como elección inevitable.

Hace ya tres meses de esta decisión, y la esclavitud al cigarrillo se me aparece como algo lejano, como un engaño destinado a anularme. Y lo que más me maravilla es la rapidez de esta recuperación, la **ausencia de sufrimiento**

**"Tabacalera  
Española  
me presentó  
a mis asesinos  
cuando tenía  
la tierna edad  
de dieciséis años"**

—temor tan importante para quienes quieren dejarlo—, la fácil eliminación de la nicotina —otro de los temores más extendidos— y, sobre todo, la insólita sensación de serenidad derivada de una autoestima que se va acrecentando a medida que pasan los días. ¡Esas sobremedas sin cigarrillos, cuando siempre

pensé que serían el momento más delicado! Y esos mil actos que no podía efectuar sin ir fumando y que ahora cumplo tranquilamente. Sin añoranzas, sin recuerdos. No digamos ya el percartarme de que, en esos noventa días, mi cuerpo ha dejado de consumir más de seis mil cigarrillos. También el jujo de permitir que los demás fumen a mi lado, sin inmutarme, porque entre las cosas que no pienso hacer es convertirme en flagelo de fumadores; o sea, dictador de la salud ajena.

Me siento muy orgulloso de mí mismo, pero al mismo tiempo me tengo por estúpido por no haberlo dejado antes. Y es que el deterioro ha sido inexorable. Por más que haga a partir de ahora, seguiré viviendo con mis facultades considerablemente disminuidas. Ninguna reforma conseguirá devolverme el trozo de pulmón que me falta, por no hablar de deficiencias cardiovasculares, sexuales y algunas bendiciones más. Mi falta de voluntad me ha convertido en un medio hombre. Y todo gracias a Tabacalera Española, que me presentó a mis asesinos cuando tenía la tierna edad de dieciséis años y no estaba en condiciones de reconocer los variopintos disfraces de la Muerte.

www.ierencimoix.com

➤ ¿Que características aparecen no texto polas que se debe considerar o tabaco como unha droga?



**Obxectivos:**

- Descubrir o proceso polo que unha persoa se converte en fumadora.
- Coñecer os efectos do consumo de tabaco, tanto a curto como a longo prazo.
- Considerar o tabaco como unha droga que crea dependencia tanto a nivel psicolóxico como físico.

**Orientacións para o/a docente:**

No artigo de Terenci Moix, reflíctense todas as características que aparecen na definición de droga en relación co tabaco. Así, o autor xa no título confesa a súa adicción polo tabaco *“yo fui esclavo del tabaco”* e, ó longo do texto, reflicte varias veces a súa dependencia: *“la adicción es tan traidora como para aportar a cada causa su justificación”; “la dependencia crece hasta convertirse en una esclavitud”; “la adicción es la trampa mortal. Y lo es en un grado que no he conocido en cosa alguna”*.

No texto tamén aparece descrito a súa síndrome de abstinencia *“Estamos hablando, naturalmente, de una compulsión, pero en el lenguaje llano puedo llamarlo obsesión, delirio y hasta locura. Sólo con epítetos un tanto desorbitados puedo calificar a los alucinantes momentos en que intenté desengancharme” “Vértigos, estados de histeria, alucinaciones, agresividad, eran algunos peldaños que me hacían subir directamente a la desesperación” “Si no fumaba caía en la desesperación”*.

**Información complementaria:**

A continuación sinalamos os efectos do tabaco tanto sobre algunhas funcións do organismo coma sobre o comportamento, a curto e a longo prazo:

EFFECTOS DO TABACO	SOBRE O ORGANISMO	SOBRE O COMPORTAMENTO
<b>A CURTO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aumento do ritmo cardíaco e da presión arterial</li> <li>• intoxicación aguda, tos, farinxite, dor de cabeza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• iníciase unha aprendizaxe que comeza co consumo ocasional e que aumenta progresivamente en frecuencia e cantidade</li> <li>• aumenta o número de ocasións nas que parece axeitado fumar</li> </ul>
<b>A LONGO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diminución da memoria, dor de cabeza, cansazo, bronquite, enfisema pulmonar, cancro de pulmón, de boca, de larinxe e doutros.</li> <li>• diminución do rendemento deportivo</li> <li>• dependencia física coa correspondente síndrome de abstinencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dependencia psíquica</li> <li>• alteracións do comportamento derivadas dos momentos de abstinencia (irritabilidade, ansiedade)</li> </ul>

Le o seguinte artigo:

## Los médicos suecos no quieren operar a los fumadores

### ● Antes de intervenir exigirán al enfermo la promesa de abandonar el tabaco

Una propuesta de la Asociación Médica Sueca, los fumadores deberán dejar de fumar si quieren ser opeados dentro de la Seguridad Social. Esta medida implica que los médicos pueden negarse a operar a consumidores habituales de tabaco.

Antes de intervenir a un enfermo se le exigirá la promesa de que va a dejar el tabaco.

Los facultativos suecos afirman que los fumadores cuestan mucho dinero al aparato sanitario, tienen pocas

posibilidades de mejora y que sus intervenciones son absolutamente ineficaces.

Los cirujanos de más prestigio de este país apoyan la respuesta y, aunque reconocen que todos los individuos tienen derecho a exigir cuidados sanitarios, los médicos darán prioridad a las personas con buenos pronósticos de cura o de mejora. Los fumadores pasarán al último lugar de la lista de espera

¿Paréceche atinada a postura dos médicos suecos? ¿Por que?

---

---

---

---

---

---

¿Habería outros casos nos que se poderían seleccionar os pacientes que se van tratar, tendo en conta as posibilidades de sobrevivir? ¿Cales? ¿Pareceríache ético?. Compara os teus exemplos co caso dos fumadores e non fumadores.

---

---

---

---

---

---

¿Cres que medidas como esta son a mellor maneira para que a xente deixe de fumar ou non empece a facelo? ¿Por que?

---

---

---

---

---

---

Le a opinión de Miguelito que aparece nas viñetas seguintes e contrástaa coa túa.





### Obxectivos:

- Expresar opinións sobre problemáticas de orde social que suscitan controversia.
- Reflexionar sobre un problema e as posicionarse ante el.

### Orientacións para o/a docente:

A institución escolar debe converterse en caixa de resonancia dos problemas, debates e dilemas que aparecen na sociedade. Nesta actividade queremos que o alumnado reflexione e se posicione ante un tema que aparece ás veces nos medios de comunicación: o veto dalgúns médicos a operar os fumadores antes que ós non fumadores.

Consiste nunha actividade de clarificación de valores. Este exercicio é importante porque sexa cal sexa a situación dun valor na nosa escala de valores, estes inflúen sobre os xuízos, decisións e comportamentos que teñamos.

Un valor persoal é o que é verdadeiro, está ben, segundo un xuízo persoal máis ou menos de acordo coa sociedade da época. Existen valores que dan sentido á nosa vida, como o amor, a liberdade, a tolerancia, etc. Estes valores atópanse no alto da nosa escala. Existen outros valores que se atopan máis abaixo; trátase das preferencias, ás que se tende con desigual intensidade.

É frecuente na vida cotiá que uns valores entren en conflito con outros. Estas situacións son a miúdo difíciles de resolver, pero paga a pena facer un esforzo para identificar os valores persoais, porque isto axuda a aclarar as eleccións e decisións que se toman.

Algunhas persoas déixanse levar facilmente polas opinións dos demais e adoptan acriticamente os valores que dominan no medio que os rodea, outras desenvolven un sistema de valores de forma personalizada, resistindo as presións e influencias do medio, aínda que para iso sexa necesario un enfrontamento.

As persoas adictas ó xogo, ó traballo, á comida... padecen unha dependencia claramente psicolóxica. No caso das drogas a situación é máis grave: a dependencia é tamén física.

Efectivamente, a combinación das propiedades farmacolóxicas dunha droga coa personalidade e circunstancias de cada consumidor en concreto fan que esa droga sexa adictiva.

- Debatamos na clase as posibles causas que poden levar a persoas de distinto sexo e idade e de moi diferentes ámbitos sociais, económicos e culturais a esa situación.

	Factores persoais	Factores sociais
DROGAS		

Contrastemos as conclusións ás que chegastes na aula cos datos obxectivos que nos ofrece o profesor ou profesora.

## Obxectivos:

- Identificar factores asociados ó consumo das distintas substancias.
- Incidir nas alternativas que hai para superar estas situacións.
- Propiciar actitudes responsables

## Orientacións para o/a docente:

Os/as alumnos debaterán en grupo sobre as posibles causas que consideran que poden levar as persoas a seren adictas. O papel do profesorado será de xerador-moderador do diálogo.

No seguinte cadro aparecen resumidos os principais factores de risco do consumo de drogas:

CARACTERÍSTICAS PERSOAIS	CIRCUNSTANCIAS FAMILIARES	CIRCUNSTANCIAS SOCIAIS	CIRCUNSTANCIAS GRUPAIS	CIRCUNSTANCIAS ESCOLARES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sexo</li> <li>- Idade</li> <li>- Inicio temperá no consumo</li> <li>- Carencia de valores</li> <li>- Características de personalidade (buscador de sensacións, rebeldía, tendencias antisociais, evasión e búsca de pracer...)</li> <li>- Falta de motivación pola vida</li> <li>- Autoestima baixa</li> <li>- Dificultade no manexo dos problemas</li> <li>- Baixo autocontrol</li> <li>- Autoconcepto negativo</li> <li>- Ausencia de responsabilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conflictividade familiar</li> <li>- Historia familiar de alcoholismo, tabaquismo..</li> <li>- Actitudes dos pais favorables ó consumo.</li> <li>- Ausencia paterna/materna</li> <li>- Ruptura coa familia</li> <li>- Incomunicación entre pais e fillos</li> <li>- Actitude de superprotección</li> <li>- Autoritarismo</li> <li>- Ausencia de normas</li> <li>- Desconfianza</li> <li>- Relacións afectivas negativas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leis permisivas</li> <li>- Accesibilidade ás drogas</li> <li>- Aceptación do uso de drogas (tabaco, alcohol, fármacos...)</li> <li>- Crise de valores.</li> <li>- Consumismo</li> <li>- Manipulación do tempo de ocio por intereses económicos</li> <li>- Descoñecemento e/ou minimización dos efectos perniciosos que producen</li> <li>- Escaseza de alternativas gratificantes</li> <li>- Influencia dos medios de comunicación.</li> <li>- Dificultades económicas e sociais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo entre compañeiros</li> <li>- Actitudes favorables ó consumo</li> <li>- Dependencia do grupo</li> <li>- Presión do grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desmotivación</li> <li>- Fracaso escolar</li> <li>- Relacións difíciles cos profesores/as</li> <li>- Insuficiencias educativas</li> </ul>

**Información complementaria:**

Achegamos os datos das principais motivacións aducidas polas persoas consumidoras de drogas, xa que poden servir de base para a realización doutras actividades complementarias:

*Motivacións para o consumo de drogas ilegais e psicofármacos.*

A todos aqueles entrevistados que consumisen algunha das drogas ilegais ou dos psicofármacos recollidos na nosa investigación nalgunha ocasión ó longo da súa vida, pedímoslles que nos indicase a razón máis importante pola que procederon a ese consumo. As respostas que obtivemos distribúense do seguinte modo entre as distintas motivacións:

### MOTIVOS MÁIS IMPORTANTES PARA TOMAR DROGAS ILEGAIS OU PSICOFÁRMACOS

Motivacións	%
Por escapar a problemas persoais	6,0
Polo gusto de facer algo prohibido	14,7
Por pracer, por animarme	19,8
Por aburrimiento	2,5
Por estudar ou traballar mellor	0,4
Por facilita-la conversación e o contacto social	2,4
Por problemas familiares	0,3
Por sentirme marxinado ou discriminado no traballo	0,2
Polas condicións de traballo	0,2
Polo desexo de ser aceptado por un grupo	4,8
Por enfermidade, dor, nervios, para durmir mellor...	43,2
NS/NC	5,7
Total	100,0
Base	(339)

Fonte: Consellería de Sanidade, 1998. O consumo de drogas en Galicia V. Col. Drogodependencias, 23

## 12 • don Pedro, dona Carme e fillo, I

- Completade, en grupos de 4/5 alumnos, as seguintes secuencias. Facede unha posta en común da que se derive só un final para cada secuencia. Contrastádeas co orixinal (actividade seguinte).



**Obxectivos:**

- Potenciar a imaxinación e a creatividade.
- Proporcionar situacións simbólicas que permitan percibir os efectos negativos do consumo de drogas.
- Tomar consciencia da responsabilidade persoal en relación coa saúde e coa vida.

**Orientacións para o/a docente:**

Nesta actividade, e a partir dun cómic, o alumnado debe completar cada escena desta simulada situación familiar, sendo creativos/as e, así mesmo, expresando as ideas previas que teñen sobre o consumo de determinadas substancias como o alcohol no caso do pai, os medicamentos no da nai ou a heroína no do fillo.



❖ ¿Que diferencia substancial hai entre a situación dos pais e do fillo?

- ¿Como verá a sociedade a situación de cada un?

[Empty green box for student response]



- “Esa sensación de flotar todo el día, es que tiene baja la presión”... ¿é isto certo? ¿cales son as verdadeiras causas?

[Empty green box for student response]

- “Le entre el mono...”. Explícao

[Empty green box for student response]



- “Ojalá no sea ni muy pura ni demasiado traficada...” ¿Por que?

[Empty green box for student response]

❖ Dividamos a aula en grupos de discusión, en cada un dos cales o moderador disporá do seguinte cuestionario a partir do cal dirixirá o debate:

- ¿O pai é un adicto? ¿É consciente da súa adicción?

- ¿Que influencia ten sobre os mozos e mozas un comportamento semellante ó descrito nos adultos que os rodean?

- ¿Que motivos poden influír en cada un de nós para que, como lle pasa á nai da historia, inadvertidamente desenvolvamos unha adicción ós medicamentos?

- Describe os sucesivos erros que foi cometendo a protagonista para ir agravando a súa situación.

- ¿Que mecanismos de control podería usar a sociedade para que non fose tan fácil caer en adiccións como as dos pais?

- Exposición das conclusións e posta en común.

❖ Diseña e elabora unha historieta cos mesmos personaxes nos que se recollan comportamentos alternativos saudables.



[Empty green box for student response]

[Empty green box for student response]

[Empty green box for student response]

**Obxectivos:**

- Ser conscientes das diversas substancias que poden provocar adicción.
- Clarificar ideas e conceptos sobre distintos tipos de drogas e os seus efectos.
- Reflexionar sobre a diversa consideración social que teñen as distintas drogas.

**Orientacións para o/a docente:**

Esta historieta pode servir como escusa para reflexionar sobre a postura que ten a sociedade ante as drogas “legais” (alcohol, tabaco e medicamentos) e ante as “ilegais” (heroína, cocaína).

*“Esta sensación de flotar todo o día é que ten baixa a presión...”* en realidade o que lle sucede a dona Carme é que está baixo os efectos dos medicamentos que toma.

*“Le entra el mono...”* Esa expresión refírese a síndrome de abstinencia, que é o conxunto de síntomas orgánicos (malestar, dores, trastornos máis ou menos graves) que presenta un organismo habituado a unha determinada droga ó suspender a toma bruscamente. Preséntase cando a persoa ten dependencia

*“Oxalá non sexa nin moi pura nin demasiado traficada...”* Se unha droga é moi pura pode producir unha morte por sobredose. Fálase de droga traficada cando está mesturada con outras substancias para aumentar o seu peso. Moitas destas substancias poden ser perigosas para a saúde. Por exemplo, é frecuente que se venda como haxix ou cannabis mesturado con substancias como: esterco, goma, alcatrán, leite condensado, clara de ovo, derivados de henna...

Don Pedro é un adicto ó tabaco e ó alcohol, pero ó seren drogas culturalmente asumidas, o suxeito non é consciente da súa adicción a unha droga. Analizamos, por exemplo, o caso do alcohol. Trátase dunha droga porque modifica funcións do organismo, producindo alteracións nas capacidades psicofísicas do individuo: diminución dos reflexos, torpeza de movementos, perturbación psíquica, falta de axilidade mental... Con respecto á tolerancia que ten esta droga, podemos dicir que é alta, e referente á síndrome de abstinencia cómpre sinalar que, xunto ó producido polos barbitúricos, é das de máis gravidade e arredor do 40% produce morte.

O alcohol vai unido á civilización: desde que o home cultiva cereais produce tamén bebidas alcohólicas. Entre esa época e o momento no que se descobre a relación da inxesta habitual destas e o estado de saúde do bebedor pasan varios milenios, durante os cales o consumo inmoderado de alcohol foi aceptado xeralmente con indiferencia e non constituía unha praga social. Arte e literatura reflicten esta situación.

1



3



2





4



5



6



7



## 14 • bébedos na arte

- Relaciona cada obra coa época á que pertence. Analiza en cada unha a qué grupo social pertencen os bebedores, cuál é a actitude que adoptan e cómo se manifesta esta nos seus trazos (postura, mirada, pel...)

<p>“Bebedora adormecida”</p> <p>Autor: .....</p>	<p>Trátase dun cadro moi representativo da etapa_____ do seu autor, etapa na que recolle aspectos duros da realidade, reflectindo decote ambientes marxinais. Neste cadro a actitude da figura, nun rigoroso primeiro plano, fai que nos deteñamos nos detalles: o seu rostro cadavérico, o seu corpo pouco agarimoso, anulado por un manto que trata de protexela do frío do ambiente e da soidade...e esa copa baleira...fannos pensar nunha muller sen saída</p>	
<p>“Os borrachos”</p> <p>Autor: .....</p>		
<p>“ .....</p> <p>Autor: Toulouse-Lautrec</p>		
<p>“Taberna de Carlota”</p> <p>Autor: Baltar</p>		
<p>“ .....</p> <p>Autor: Munch</p>		
<p>“Baco”</p> <p>Autor: .....</p>		
<p>“mozo embriagado”, decoración dunha copa grega</p>		

- Aproveita a columna da dereita para sinalar, empregando os números respectivos, cuáles das seguintes consecuencias derivadas do abuso das bebidas alcohólicas se reflicten, segundo a túa opinión, en cada unha das obras:

- |   |  |
|---|--|
| (1) Descoordinación psicomotora                 | (5) Problemas estomacais e intestinais                   |
| (2) Somnolencia, cansazo, fatiga muscular       | (6) Degradación familiar e social                        |
| (3) Anemia; diminución dos glóbulos sanguíneos. | (7) Bloqueo do funcionamento do sistema nervioso central |
| (4) Inflamación progresiva do fígado            |  |

**Obxectivos:**

- Valorar a influencia da cultura e dos costumes da sociedade como determinantes das actitudes persoais, familiares e sociais respecto ó consumo de alcohol.
- Desmitificar os efectos positivos do alcohol.

**Orientacións para o/a docente:**

Entre as substancias susceptibles de provocaren adicción hai algunhas das que o consumo está tan arraigado na vida ordinaria que custa realmente moito asumir que son drogas. O alcohol é, desde hai séculos, un claro exemplo: as festas celébranse maioritariamente con alcohol; na literatura nárrese o seu consumo como habitual; en diversos poemas exáltanse as bondades do viño; na mitoloxía, Baco aparece como un deus liberador... A arte non é allea a esta situación e son numerosas as obras que a reflicten.

Nesta actividade os alumnos e alumnas, a través de obras de arte de diversos autores, épocas e estilos, analizarán diversos factores sobre o consumo de alcohol.

**Información complementaria:**

- 1.- “Bebedora adormecida” PICASSO. Colección Huber. Atopámonos ante un cadro da etapa Azul de Picasso. Trátase dun cadro moi representativo das características da etapa, no que recolle os aspectos duros da realidade, para o cal selecciona temas de carácter marxinal, de ambientes marxinais, bañados nunhas tonalidades grisáceas e azuis que, coa súa frialdade, marcan un sentido case “expresionista”. Neste cadro a actitude da figura, nun rigoroso primeiro plano, fai que nos deteñamos en detalles: o seu rostro cadauérico, o seu corpo agarimoso, anulado por un manto que trata de protexela do frío do ambiente e da soidade, e esa copa baleira, fanos reflexionar sobre unha muller sen saída e nas tramas da soidade.
- 2.- “Os borrachos” VELÁZQUEZ. Museo do Prado. Atopámonos ante un cadro de Velázquez, de cando estaba traballando na Corte. Viaxa a Italia e de alí trae modelos novos, como por exemplo o de Caravaggio, pintor que inflúe de forma decisiva neste cadro. Representa neste cadro o cotián. É un cadro onde se mestura a realidade coa mitoloxía. Unha realidade representada por medio duns seres marxinais, mendigos, que se conducen co viño á embriaguez, pero fronte ó cadro de Picasso, onde a bebida aparecía como conduction á soidade, aquí a bebida resáltase como festa, proximidade á divindade do viño, que é Baco. Nun branco pastoso, creando unha masa branda, de pouca consistencia, coroado coa vide, o seu símbolo. Masa branda e inestable que tamén recollía Caravaggio e



Miguel Anxo. Os borrachos están oufanos, e as cores que emprega o pintor axúdanos a comprobar os síntomas da embriaguez

- 3.- “A la mie”, TOULOUSE-LAUTREC. Museum of Fine Arts. É Toulouse-Lautrec un pintor que recolle a vida verdadeira para expresala en encadramentos fotográficos. Os ambientes nocturnos, de variedade de personaxes nos momentos de distensión. Aquí a taberna. Os personaxes volven ser personaxes populares, dunha clase social media-baixa, de rostros agradecidos polo viño, riseiros e de mirada ambigua.
- 4.- “Taberna de Carlota”, BALTAR. É Baltar amigo das representacións cotiás, pero ó mesmo tempo cheas dun marcado acento populista. Recolle ambientes de personaxes de cantina, embriagados, colorados polo viño e a calor. Personaxes de aspecto pobre e campesiño.
- 5.- “O día seguinte”, MUNCH. Galería Nacional de Oslo. Un título suxestivo para o tema que os ocupa. As copas, a botella, un cuarto sombrío, unha muller deitada dun xeito pouco agradecido, como tirada por non poder máis despois dunha noite embriagadora; o cadro é “O día seguinte”, unha rosca enlouquecedora, chea de soidade, unha muller torturada, de corpo pesado, apagado, sen forzas.
- 6.- “Baco”, MIGUEL ANXO. Florencia. Partindo de modelos clásicos realiza un novo tipo de escultura dun deus, con todos os seus atributos: sátiro ós pés, copa e cabelo con acios de uvas. Pero a figura está moldeada cun sentido brando, buscando esa brandura propia da morbosidade do borracho. Rompe a “contraposición” propia do mundo clásico, pero faino adrede, pois quere dar unha sensación de inestabilidade, desequilibrio, dun home que está ebrio. É un deus deshumanizado.
- 7.- “Xove embriagado”. Decoración dunha copa grega. Eran os gregos grandes adoradores do viño e dos praceres. As noites estaban cheas de festas en casas particulares onde se excedían nos viños e licores, un costume propio dunha filosofía hedonista. O resultado destas festas son as sensacións de desequilibrios, mareos... como lle acontece a este mozo grego que é axudado por outro a aguantar a súa embriaguez. E isto nunha copa ¿que pode ser? ¿un aviso? ¿unha incitación?



*—Yo bebo porque es divertido.*



*—Yo bebo para sentirme bien.*



*—Yo bebo para hacer amigos.*



*—Yo bebo para no estar solo.*



**¿Y tú, por qué bebes?**

**Obxectivos:**

- Coñecer opinións, percepcións e actitudes ante determinados aspectos relacionados co consumo de alcohol.
- Analizar as motivacións para o consumo e o non consumo.
- Desmitificar o consumo de alcohol.
- Coñece os efectos do uso abusivo do alcohol.

**Orientacións para o/a docente:**

Arredor do consumo de alcohol atopamos, tanto na sociedade coma nas familias, unha abundancia de tópicos que o defende e valora positivamente. O alumnado dispón dunha bagaxe experiencial que o fai acredor de determinados coñecementos sobre o alcohol, coñecementos previos que é preciso evidenciar. Esta actividade pode servirle ó/á docente para detecta-las ideas previas que posúen os estudantes, e as súas motivacións para o consumo de alcohol.

As respostas máis habituais de por qué beben os mozos son:

- “É o normal. Todos beben”
- “Cunhas copas sentímonos máis animados”
- “O alcohol axúdanos a vence-la timidez”
- “O alcohol dáche confianza”
- “O alcohol axuda a ligar”
- “Bebendo olvidas os problemas”

Se analizamos estas respostas, dámonos conta de que moitas veces non se bebe polo sabor; bébese buscando os efectos psicoactivos. En maior ou menor grao, esta intención coa que se bebe xa pode constituír un problema.

Fonte: FAD (1998): *Jóvenes, alcohol, tráfico*. Madrid: FAD.

Unha vez expresadas as súas motivacións para o consumo, contrastáremolas coas imaxes da páxina seguinte da actividade, para que sexan conscientes das contradicións existentes.

## 16 • mitos e lendas arredor do alcohol

As persoas que abusan do alcohol buscan calquera tipo de argumento que lles sirva para xustificarse ante si mesmas e ante as demais. Nas fichas da esquerda aparecen algúns dos máis usados. Nas da dereita aparece a realidade tal cal é. O problema é que se nos descolocaron un pouco. Axúdanos a relacionalas correctamente pódolles o número que lles corresponda.

"As persoas que só beben viño ou cervexa non poden chegar nunca a ter problemas co alcohol"

1

Ó desapareceren os efectos do alcohol prodúcese o chamado "efecto rebote", que provoca nerviosismo. Hai moitas fórmulas saudables de relaxarse e sentirse ben sen necesidade de inxerir ningunha substancia.

"O alcohol fai que a xente sexa máis sociable"

2

Una persoa pode desenvolver a dependencia do alcohol a pesar de pasar períodos de tempo sen beber. Se alguén está esperando a fin de semana para saír e consumir alcohol, xa ten un serio problema con esta substancia.

"Beber alcohol serve para relaxarse"

3

O 55% dos mozos e mozas entre 14 e 18 anos non consomen. Ademais, os que consomen con certa frecuencia fano en pequenas cantidades, xa que de persoas entre 15 e 65 anos manifestaron, nun 91% dos casos, non se teren emborrachado ningunha vez no último ano.

"O alcohol estimula a potencia sexual"

4

O alcoholismo é un dos principais problemas sanitarios do noso país. Ademais, o consumo de alcohol pode xerar problemas que inciden na propia saúde e na dos demais (accidentes de tráfico, deterioración da convivencia familiar, problemas laborais, etc.)

"Ó consumir bebidas alcohólicas comemos menos, así que adelgazamos"

5

É certo que viño e cervexa teñen menos graduación, pero as persoas que as consomen fano en cantidades maiores, polo que están inxerindo tanto alcohol coma as que toman licores destilados.

"Non pode ser tan malo cando todo o mundo consume"

6

O único que fai o alcohol é bloquear a capacidade de autocontrol persoal, polo que se perde a capacidade de reflexionar sobre a conducta e se fan cousas que normalmente non se farían. Por iso, mentres que a algunhas persoas o alcohol fainas falar máis, outras compórtanse de xeito agresivo, outras vólvense máis atrevidas e outras máis emocionais, pero sempre de xeito momentáneo, xa que ningunha droga fai que cambie a personalidade, o único que realmente funciona é a vontade e o esforzo persoal

"O consumo doutras drogas é un problema maior que tomar alcohol"

7

O alcohol engorda. Unha vez metabolizado pasa a unirse ós lípidos e glúcidos, polo que contribúe á obesidade e a que un réxime de adelgazamento implique a súa supresión

"Beber alcohol só as fins de semana significa que se controla o consumo"

8

Nun principio pode que estimule o desexo, pero inhibe a acción. Reduce as inhibicións, pero provoca un aumento da impotencia



**Obxectivos:**

- Identificar a realidade do que o alcohol pode e non pode facer.
- Facer fronte ós mitos e lendas que destacan os efectos positivos do alcohol.
- Ampliar os coñecementos do alumnado arredor do alcohol.

**Orientacións para o/a docente:**

A actividade está orientada o que os alumnos e alumnas coñezan e sexan conscientes das consecuencias que leva asociadas o consumo de alcohol, desmotivar o seu consumo, xa que segue sendo unha droga social e culturalmente integrada.

Aínda que moitas veces o consumo de alcohol está motivado por carencias persoais ou sociais, o maior consumo está motivado pola inclusión do alcohol na vida cotiá como algo pracenteiro e gratificante, razón pola que hai que desmotivar o consumo nos mozos e mozas.

**Solución:**

1	3	5	1
2	8	6	2
3	6	7	5
4	7	8	4

**Información complementaria****O ALCOHOL É UN ALIMENTO**

O alcohol non é ningún alimento porque non achega ningún nutriente ó organismo.

**O ALCOHOL SERVE PARA COMBATER O FRIO**

Non. Todo o contrario, o alcohol é un vasodilatador periférico, polo que aumenta a perda de calor polo corpo.



## 16 • mitos e lendas arredor do alcohol

### TÓDAS AS PERSOAS FAMOSAS E CON TALENTO BEBEN ALCOHOL. O ALCOHOL AUMENTA A CREATIVIDADE

Unha gran cantidade de persoas famosas e con talento non toma bebidas alcohólicas. Ademais, o feito de consumir alcohol non fai a ningún famoso ou creativo, mentres que o seu consumo abusivo pode ter o efecto oposto.

### CANDO AS COUSAS VAN MAL, TOMAR UNHA COPA PODE AXUDAR

O alcohol afecta a distintas persoas dun modo diferente. Incluso á mesma persoa pode afectarlle de maneira distinta en diversas ocasións. Unha copa pode facer que se sinta relaxado ou máis contento, pero tamén anoxado, triste ou deprimido. En calquera caso, beber non solucionará o problema.

### O ALCOHOL É INOFENSIVO. NON ME PODE FACER DANO

O alcohol é unha droga da que se pode adquirir dependencia, chegando a necesitalo para non sentirse mal. O alcohol fai que as personas afronten riscos innecesarios, que doutra maneira non asumirían. Por exemplo, intentar conducir un coche, ou tratar de nadar, cando non teñen control de si mesmos. Riscos que, en ocasións, afectan tamén os demais.

### SON O MELLOR NOS DEPORTES CANDO TOMO ALCOHOL

Beber alcohol entorpece o xuízo, mingua a claridade de pensamento e diminúe a capacidade de coordinar os movementos. Sen embargo, un pode sentirse máis forte e máis hábil de como realmente se atopa.

### BEBER ALCOHOL É A MELLOR FORMA DE CELEBRAR UN ACONTEMENTO

O alcohol pode ou non formar parte dun momento agradable, pero non é necesario para sentirse ben. As persoas que afirman ter que tomar alcohol para “divertirse”, probablemente teñen xa un problema, e requiren axuda para superalo.

### BEBER ALCOHOL RELAXA AS PERSOAS AXUDÁNDOAS A CONSEGUIR AMIGOS

Coñecer persoas novas pode xerar ansiedade, especialmente entre os/as mozos/as que están a iniciarse na vida social. Se, para superar a timidez, se serven do alcohol en vez de desenvolver a súa capacidade para facer amigos, poden crecer sen aprender habilidades sociais básicas para chegar a ser adultos ben adaptados. É necesario aprender cómo facer amigos sen a influencia do alcohol.

### OS MOZOS/AS QUE BEBEN ALCOHOL SON MÁIS POPULARES

Asumir riscos para a súa saúde e a súa seguridade é pouco intelixente. E aquelas persoas que desexamos como amigos non van querer que nos poidamos meter en problemas.

### TÓDOLOS MOZOS/AS BEBEN. OS/AS QUE NON O FAN SON 'RAROS'

Menos do 28% dos mozos españois de idades comprendidas entre os 12/18 anos son consumidores habituais de alcohol, e só un 1,7% bebe a diario. Polo tanto, os 'raros' son aqueles que incorporan ó seu estilo de vida o consumo de alcohol.

### OS ALCOHÓLICOS SON TODOS HOMES, AS MULLERES NON SON ALCOHÓLICAS

A cantidade de alcohol que se concentra nun organismo depende de canto se beba, así como tamén do peso corporal, a rapidez con que se beba e as condicións en que se faga, por exemplo, se se come antes de beber. As mulleres teñen, en xeral, menor peso cós homes e parte deste peso está representado por graxas e, polo tanto, o tamaño do seus órganos é máis pequeno. Por isto prodúcese deterioración das funcións do seu organismo con menores cantidades de licor ca no home, e pode chegar a un alcoholismo máis aceleradamente.

### A BEBIDA É UN ESTIMULANTE SEXUAL

Contrario o que moitas persoas cren, mentres máis se consuma alcohol máis diminúe a capacidade sexual. O alcohol estimula o interese sexual pero interfere na capacidade para levar a cabo o acto sexual.

### O ALCOHÓLICO É O QUE BEBE TÓDOLOS DÍAS

O alcoholismo non depende do ritmo con que a persoa bebe senón doutros moitos factores, entre eles a cantidade de alcohol que consome. Existen persoas con problemas de alcoholismo que beben esporadicamente. O que si é certo é que se unha persoa bebe tódolos días terá maiores probabilidades de adquirir problemas co seu consumo.

### CAMBIAR DE BEBIDA EMBRIAGA MÁIS RÁPIDO QUE TOMAR UNHA SOA CLASE DE LICOR

*Falso.* A concentración de alcohol no sangue, ou alcoholemia, é a porcentaxe de alcohol que circula polo sangue despois de beber diferentes cantidades de alcohol, é o que determina o borracho que un está. Independentemente do sabor, cor, olor ou mestura que haxa, o alcohol é alcohol.

### O ALCOHOL DÁCHE ENERXÍA

*Non.* É un depresor. Reduce a capacidade para pensar, falar, moverse e todas as demais actividades que che gusta facer.

### UN EMBORRÁCHASE ANTES CUNHA BEBIDA FORTE QUE CON CERVEXA OU VIÑO FRÍO

*Falso.* O alcohol é alcohol, en calquera forma e de calquera orixe; o importante é a relación volume-graduación alcohólica. Un emborráchase antes se toma máis alcohol, pero o alcohol das bebidas fortes é igual có das bebidas suaves.

## 16 • mitos e lendas arredor do alcohol

### TODO O MUNDO REACCIONA IGUAL FRENTE Ó ALCOHOL

*Non é de todo certo.* Existen moitísimos factores que afectan a forma de reaccionar fronte ó alcohol: o peso, o sexo, o estado de ánimo, a bioquímica do organismo, as expectativas individuais... son algúns exemplos.

### UNHA DUCHA FRÍA OU UNHA TAZA DE CAFÉ BEN CARGADO DESPEXAN A BORRACHEIRA

*Nada diso é certo.* Pódese estar máis esperto, máis despexado, pero séguese estando ebrio, mentres o fígado non consiga metabolizar todo o alcohol que circula polo sangue.

### A CERVEXA NON FAI DANO Ó ORGANISMO

O alcohol, sexa da orixe que sexa, pode lesionar gravemente o sistema dixestivo. Tamén pode lesionar o corazón, o fígado, o estómago e outros órganos importantes do corpo.

### O PEOR QUE PODE PASAR CANDO BEBES É ACABAR CUNHA RESACA MONUMENTAL

*É falso.* Se un bebe suficiente alcohol e suficientemente á presa, pódese inxerir unha cantidade tan elevada que é capaz de producir a morte nunhas poucas horas.

### AS DROGAS SON UN PROBLEMA MÁIS GRAVE CÓ ALCOHOL

O alcohol e o tabaco matan máis de 50 veces o número de persoas que morren a causa da heroína, a cocaína ou calquera das demais drogas ilegais. O alcohol tamén é unha droga e moitos millóns de persoas son adictas ó alcohol.

### O ALCOHOL FAITE MÁIS "SEXY"

Canto máis se bebe, menos se pensa. O alcohol reláxate e pódete facer máis interesado no sexo, pero interfere coa capacidade sexual do organismo e non se pensa nas consecuencias. Os embarazos, a SIDA, as violacións, os accidentes de tráfico, ... non son nada "sexys".

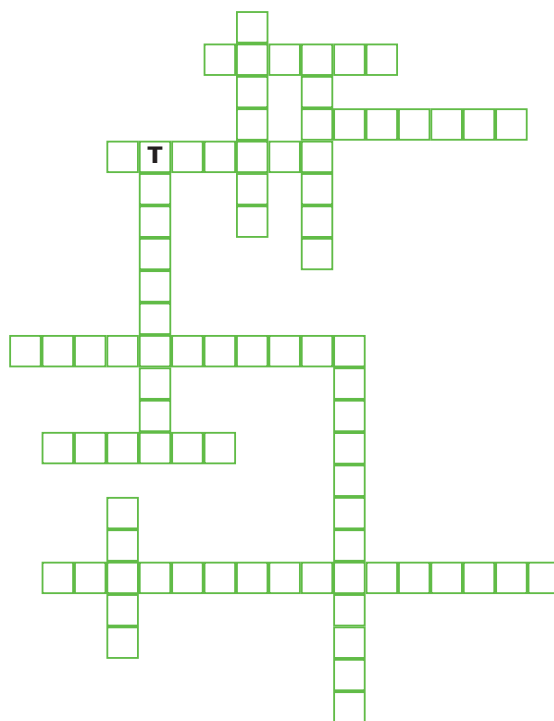
### O QUE ABUSA DO ALCHOL SÓ SE PREXUDICA A SI MESMO

Tódolos/as que beben teñen pais, avós, irmáns, amigos, noivo / a que se preocupa por eles/as. Os problemas de cada un dos bebedores do noso país afectan a outras 4 persoas.

- A continuación presentamos unha serie de afirmacións relacionadas co tema das drogas. Marca cun X as que parezan verdadeiras. Razona o porqué das túas contestacións.

1	Tomar <b>café</b> ou aire fresco son as formas de recuperar rapidamente a sobriedade despois dunha esmorga.	<input type="checkbox"/>
2	A <b>resaca</b> prodúcese polos efectos tóxicos do alcohol sobre o cerebro.	<input type="checkbox"/>
3	Non se pode acabar alcohólico bebendo só unha <b>cervexa</b> .	<input type="checkbox"/>
4	<b>Droga</b> é toda substancia capaz de producir dependencia, tolerancia e, cando falta, síndrome de abstinencia.	<input type="checkbox"/>
5	O alcohol mellora a <b>capacidade</b> creativa.	<input type="checkbox"/>
6	<b>Tolerancia</b> é a propiedade que teñen as drogas de esixir cada vez doses maiores para producir o seu efecto.	<input type="checkbox"/>
7	Síndrome de <b>abstinencia</b> é a serie de síntomas e signos de carácter físico e psíquico que aparecen cando se deixa de consumir a droga ou as drogas que causaron dependencia.	<input type="checkbox"/>
8	A embriaguez é un síntoma de <b>alcoholismo</b> .	<input type="checkbox"/>
9	O tabaco non se pode <b>considerar</b> unha droga.	<input type="checkbox"/>
10	Os efectos do <b>tabaco</b> a longo prazo son: enfermidades respiratorias, cardiovasculares e das vías dixestivas superiores.	<input type="checkbox"/>
11	Os <b>alcohólicos</b> son fáciles de identificar; adoitan ser xente marxina.	<input type="checkbox"/>
12	A necesidade de seguir tomando droga despois dun certo período de uso frecuente chámase <b>dependencia</b> .	<input type="checkbox"/>
13	<b>Drogodependencia</b> é o estado psíquico, e ás veces físico, causado pola acción recíproca entre un organismo vivo e unha droga.	<input type="checkbox"/>
14	O feito de <b>fumar</b> axuda a facerse adulto antes.	<input type="checkbox"/>
15	O alcohol <b>etílico</b> atópase en bebidas como a cervexa, o viño, o ron...	<input type="checkbox"/>
16	A <b>heroína</b> é un depresor da actividade do sistema nervioso central.	<input type="checkbox"/>
17	O alcohol é un <b>estimulante</b> .	<input type="checkbox"/>
18	O <b>alcohol</b> é un depresor que nun primeiro momento pode pasar por estimulante ó aumentar a desinhibición.	<input type="checkbox"/>
19	A <b>cocaína</b> preséntase xeralmente en forma de po branco, a miúdo mesturado con outras substancias como azucre, talco, etc.	<input type="checkbox"/>
20	As drogas prohibidas pola lei son as máis <b>perigosas</b> para a saúde humana.	<input type="checkbox"/>

- Coas palabras destacadas das definicións verdadeiras trata de completar o seguinte encadeado, no que nós xa incluímos unha letra.

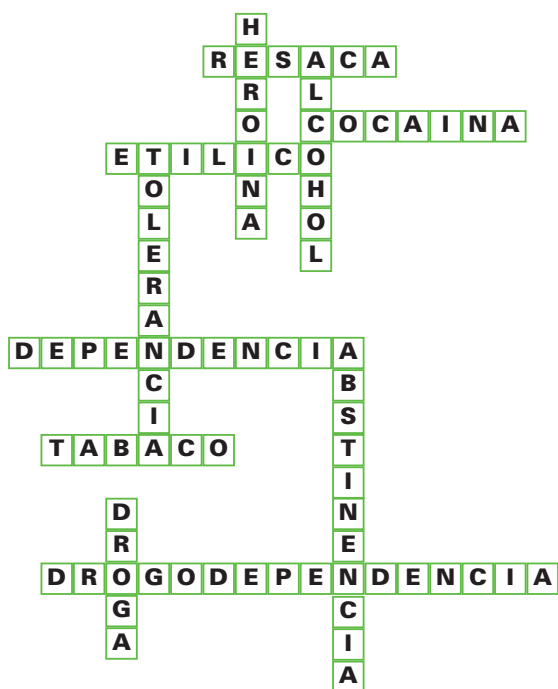


**Información para o/a docente:**

• Respostas:

- |                |                 |                 |
|----------------|-----------------|-----------------|
| 1.- Falsa      | 8.- Falsa       | 15.- Verdadeira |
| 2.- Verdadeira | 9.- Falsa       | 16.- Verdadeira |
| 3.- Falsa      | 10.- Verdadeira | 17.- Falsa      |
| 4.- Verdadeira | 11.- Falsa      | 18.- Verdadeira |
| 5.- Falsa      | 12.- Verdadeira | 19.- Verdadeira |
| 6.- Verdadeira | 13.- Verdadeira | 20.- Falsa      |
| 7.- Verdadeira | 14.- Falsa      |                 |

• Solución do pasatempo:







### **Obxectivos:**

- Potenciar a imaxinación e a creatividade.
- Proporcionar situacións simbólicas que lles permitan expresar ós alumnos e alumnas os sentimentos, intereses e actitudes ante o consumo de drogas.

### **Orientacións para o/a docente:**

Un xeito de coñecer os relatos dos compañeiros e compañeiras pode ser intercambiándoos e que non sexan lidos polo autor/a, para tratar de manter así o anonimato, posto que poden presentar receos para expresar ou ler ante os demais as súas redaccións.

O teu artigo anterior dános pé para a actividade seguinte: únete a algúns compañeiros de clase, recompila distintos xornais e revistas e organiza un arquivo con todas aquelas noticias e artigos que, referidos ó mundo da droga, atopas. Pódeche ser útil, á hora da clasificación, o seguinte organigrama:



Elaborado a partir de; B. Camba e outros (1991). Prensa e drogas: Análise de contido. Xunta de Galicia. Servicio Galego de Saúde

- ¿Que conclusións extraes da análise do tratamento informativo dado ó mundo das drogas? ¿Que tipo de información é a predominante?


- ¿Hai posicionamentos distintos, mesmo opostos, nalgúns opinións? ¿Respecto de que temas?


**Objetivos:**

- Analizar o tratamiento informativo que se le da ó tema das drogas.
- Ser capaces de organizar un archivo de noticias.
- Clasificar as diferentes noticias.

**Información para o/a docente:**

Son abundantes as noticias referidas á loita contra o narcotráfico, as de sucesos relacionados coa inseguridade cidadá, e menos abundantes as dedicadas á rehabilitación e á reinserción. É menos noticia un drogadicto que se rehabilita que outro que comete un atraco.

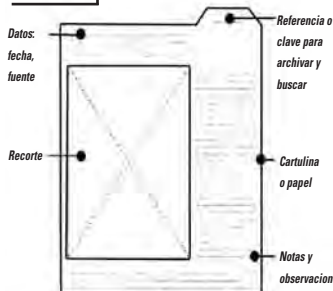
**Información complementaria:**

### Cómo archivar una noticia

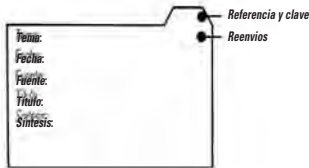
#### La ficha

Se pueen seguir diferentes modelos de fichas. Básicamente consistirán en uno de los dos siguientes tipos:

**Ficha recorte**




**Ficha resumen** Este tipo de ficha evita el uso de recortes por lo cual permite utilizar fichas de menor tamaño. Implica, sin embargo, extraer los datos e ideas recogidas en cada noticia.



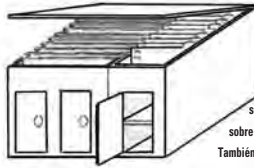
#### El fichero

También múltiples posibilidades, alguna de las cuales pueden fabricarse en la propia clase.



**Bastidor para carpetas**  
Se utilizará preferentemente para fichas-recorte o tan sólo para recortes almacenados en carpetas temáticas.

**Archivador para fichas**  
Para almacenar fichas-resumen pequeñas o medianas con separatas temáticas o alfabéticas



**Armario múltiple**  
Un armario de este tipo permitiría combinar el sistema de bastidor, el almacenaje de fichas e incluso completando con carpetas-dossier sobre temas investigados en profundidad. También habría espacio para archivar fotos, mapas, gráficos, etc.

## El fichero de palabras clave

Una de las clasificaciones más útiles -práctica y pedagógicamente- es la que utiliza una serie más o menos numerosa de palabras-clave como referencia rápida tanto para la clasificación, como para la posterior búsqueda de las fichas. La selección de dichas palabras surgirá, inicialmente, de los temas que generen mayor volumen de noticias en los diarios. Sin embargo, el trabajo realizado con las informaciones a partir de esos "grandes" temas llevará de inmediato a subdivisiones y nuevas palabras que no

harán sino enriquecer el fichero y hacerlo más manejable. La utilización de este tipo de clasificación permite, además, servir al objetivo de interrelación de las noticias cuando incumben a más de una cuestión. Por ejemplo, una noticia relativa a la matanza de indios yanomami a manos de los buscadores de oro en la Amazonia puede contener o aportar información relativa a la destrucción de una importante reserva ecológica (medio ambiente), a la protección de una etnia cuya supervivencia pelagra

(derechos humanos, racismo), o a la situación socio-económica del país en cuestión (política, tercer mundo).

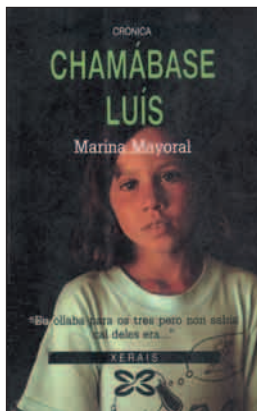
En la siguiente relación de palabras-clave puedes observar que se recogen la mayoría de temas que habitualmente aparecen en las noticias de los periódicos. Sin embargo, la lista de términos que se pueden utilizar como referencia no es en ningún caso cerrada. Se pueden añadir cuantos términos se consideren necesarios e incluso desagregar alguno en función del volumen de información. Por ejemplo, la referencia "Oriente" puede ser más operativa distinguiendo entre "Oriente Próximo" y el "Lejano Oriente" además de considerar "China" y "Rusia" como referencias aparte.

En la lista adjunta hemos incluido unos cuadrados blancos a la izquierda de cada palabra que pueden utilizarse para completar la

correlación de términos -cuando ésta llega a ser muy amplia- con una clasificación numérica tanto para las palabras-clave como para las palabras-reenvío. Éstas son unos términos secundarios (reenvíos), cuya finalidad es ofrecer una subdivisión pormenorizada que interrelacione todos los temas y materias remitiéndonos a las palabras-clave principales.

Como puedes ver, también en este caso se pueden completar múltiples posibilidades además de las que figuran en la relación propuesta. Así, un reenvío que habría que añadir inmediatamente sería el correspondiente a la Comunidad Europea cuya información está vinculada a la palabra-clave "Europa". A efectos del trabajo diario puede ser útil considerar aparte esa parte de Europa al igual que hacíamos antes con China y Rusia.

• África	• Economía	• Oficios	<b>Palabras-reenvío</b>
• Agricultura	• Educación	• Ocio	• Adopción ( <i>familia</i> )
• Alimentación	• Energía	• Organismos Internacionales	• Alcoholismo ( <i>droga</i> )
• América del Norte	• Espacio	• Oriente	• Armas ( <i>guerra y paz</i> )
• América Central	• Estados Unidos	• Política	• Cáncer ( <i>medicina</i> )
• América Latina	• Europa	• Racismo	• China ( <i>Asia</i> )
• Animales	• Familia	• Religión	• Desierto ( <i>geografía</i> )
• Artes	• Filosofía	• Repúblicas Bálticas	• Dólar ( <i>economía</i> )
• Asia	• Geografía	• Rusia	• Elecciones ( <i>política</i> )
• Clima	• Guerra y Paz	• Seguridad	• Nivel de vida ( <i>sociedad-economía</i> )
• Comunicación	• Historia	• Sociedad	• Petróleo ( <i>energía</i> )
• Comunidad de Estados independientes	• Informática	• Tecnología	• Sectas ( <i>religión</i> )
• Deportes	• Juventud	• Tercer Mundo	
• Drogas	• Materias primas	• Trabajo	
• Derechos Humanos	• Medicinas	• Transportes	
• Ecología	• Medios de Comunicación	• Violencia	
	• Moda		



Marina Mayoral, no seu libro “Chamábase Luís”, afronta o mundo da droga e as súas dependencias. Como di a contraportada desta novela, trátase da historia dun ser humano que se consome, fráxil, como un vidro, e dunha familia arrastrada na mesma desesperación sempre entre o amor e a impotencia, a rabia e a resignación.

Gustaríanos que a lectura e a análise do seguinte capítulo da novela espertase en ti a curiosidade de ler o resto desta espléndida crónica.

Non me enterei de que Rosiña tiña un fillo drogadicto ata pasado bastante tempo. Ó comezo estaba na cadea e non sabíamos nada del. Pero en canto saíu empezou a chamar a casa para que a Rosa lle dese cartos. Fala cunha voz que case non se lle entende, moi carraspeada e rouca. A primeira vez que collín eu o teléfono coído que me deu medo. Tería eu trece anos. Era unha voz como a que un imaxina de neno que debe ter “o vello do saco” ou o “coco”.

Sempre fun un pouco mendoñento e aquela voz impresionoume, lémbroo moi ben. Fun chamar a Rosa e ela púxose ó teléfono e empezou a decirlle que non tiña nin un peso, que todo llo dera xa e que non a chamara ó traballo. Entón decateime de quen era. Ata ese día eu non sabía o que era un drogadicto. Sabía o que contan os periódicos, ou o que ves por televisión, pero ata ese día non sentín de verdade o que é un drogadicto, o que significa telo preto dun, porque este non é un drogadicto calquera: é o fillo de Rosa, alguén que chama a casa e que pode aparecer por aquí en calquera momento, coma se fose un parente, algo así. E ademais o que toma é heroína, que é cousa seria.

No instituto moitos rapaces fuman canutos. Só na miña clase hai tres, de corenta que somos. Dous deles son amigos meus. Son bos rapaces. Un é *mod* e ultrasur, ese é o que ten as ideas máis claras. O outro anda despistado: gústalle moito a Literatura e a Arte, admira moito a xente que escribe e que pinta, pero ó mesmo tempo gústalle a esmorga e non atopou a maneira de concilia-la súa parte serie coa súa parte parrandeira. Viña dun colexio de frades e ó chegar o instituto empezou a suspender e a boatar mala fama, de lacazán e de falador. Os profes bótano da clase cada dous por tres e penso que o rapaz foi á droga para animarse. Toma custo (hachis) e tamén tripi (ácido). Xuntouse co *mod* e empezou a tomar, e agora segue por inercia.

A min non me ofrecen. En realidade non lle ofrecen a ninguén do instituto. Ti sabes que eles toman e se queres vas con eles e, se lles pides, entón danche. Por exemplo, no recreo sempre hai un grupo que vai fumar un canuto, e o que quere vai con eles. No instituto non toman tripi, pero nas festas ou cando imos a unha discoteca si. Eu ás veces vou, pero cando empezamos a tomar marchos, porque entón xa non se pode falar con eles de nada, é como estar só. Non quero tomar, nin siquera probar. Non me gusta a cara de estúpidos que se lles pon, fican aladados, coma idiotas. Non quero verme así.

Penso que os meus compañeiros fano por abulia, porque non lles apetece nada, nin teñen ilusión por nada. O ultrasur, cando vai ós partidos do Madrid, non toma, porque alí pásao ben, disfruta, non ten necesidade de animarse con outra cousa. O outro coído que o fai porque está anguriado: pasou de ser un neno “exemplar” a ser un mal estudante, non é estimado polos profesores nin polos compañeiros, e lévaos moi mal.

O fillo de Rosa é outra cousa, ese está enganchado en serio. Coído que os meus amigos, sobre todo o *mod* controla a situación, é capaz de decidir se toma ou non. E ó outro é fácil axudarlle. Ás veces, cando vai tomar se estou eu por alí ou outra rapaza que tamén é amiga súa e lle dicimos: ¡veña! Deixa iso que imos facer tal cousa ou tal outra, pois deixa o canuto ou a pastilla e véñse con nós. Pero o fillo de Rosa xa non ten escapatoria: nin vendo morrer a seu irmán conseguiu desengancharse, así que penso que non ten remedio.

O de meus amigos paréceme a min que é como un vicio, ¿como diría eu?: culpa súa. Teñen de todo, os pais teñen cartos e danlles todo o que queren: fan surfing e esquí, viaxan ó estranxeiro, veranean en bos

sitios. Métense na droga porque queren, porque están aburridos de telo todo. Pero o fillo de Rosa non ten nada: nin cartos para merca-la droga, nin traballo, nin cultura, nin saúde, ¡eu que sei!, e ademais debe de de ser moi burro porque todo lle sae mal, todo o fai ó revés, ¡pobre home! E para colmo ten mala sorte: mércanlle por fin a moto para que poida traballar e roubanlla, sae con ela á carretera e atropélao un coche...

Eu penso que a moto robáronlla de verdade, que non a vendeu, porque ós poucos días chamou a policía para decir que a atoparan. Igual era todo unha mentira, pero é tan desgraciado que puido ser verdade. O seu irmán era tamén drogadicto, pero ese amañábase só. Este pasa a vida chamando a Rosa para que lle dea cartos e cando rouba, péscano e méteno na cadea. É tan desgraciado que non consegue nin morrer. Rosa di que o único que el quere é morrer, que llo di moitas veces: que quere morrrer. Pois non hai forma. Xa estivo tres veces na UVI e esta última parecía definitiva: levou un golpe tan forte na cabeza que pensaron que xa non saía do quirófano. Hai cousas que non se entenden. No instituto tiña eu un compañeiro que era un rapaz estuendo. Era campeón de ximnasia, forte e atlético, pero nada presumido e nunca se pelexaba con ninguén. Axudaba a todo o mundo e deixáballo a súa moto a cantos lla pedían. Poi tivo un accidente estúpido e morreu. Patinoulle a moto na area dun camiño. Non ía correndo nin nada, ía con outros amigos falando e parando con eles e todos o viron caer e pensaron que non era nada. Pois tivo un derrame cerebral e morreu. E o fillo de Rosa leva golpes, pásalle de todo, ten mal corazón, é portador de sida, e non morre.

A min o do sida non me dá medo. Máis medo me dá que apareza por aquí e se poña a pedirmos cartos como llos pide a súa nai. Seu irmán morreu de sida, pero era tamén drogadicto. Rosa non ten por que contactarse. Non sei, a min non me parece probable. Meu irmán pensa que si, pero son aprensións, ¡monta cada número! Un día que Rosa estaba preparándono-la merenda meu irmán apareceu todo pálido e demudado dicindo: Rosa cortouse e está sangrando. Miña nai saíu correndo para a cociña e eu non me atrevín a ir porque pola cara de meu irmán imaxinei que a man de Rosa debía de andar polo chan. Resultou que era unha talladura de nada nun dedo, pero meu irmán insistía: ¡Estaba sangrando enriba do meu bocadillo! Como todos nos rimos del acabou comendo o bocadillo —que era o máis grande, por iso decía que era o seu— pero non sen advertirnos: ¡Se morro disto xa vos acordaredes destas risas!

Eu penso que son aprensións de meu irmán, pero un pouco de apuro si que da. De todas formas hai que facer un esforzo por superalo. teño un amigo que non bebe nunca nun vaso fóra da casa, por medo a contactarse. Así non se pode vivir. Coído que tendo un pouco de precaución pódese evita-lo contaxio de cousas graves e, en concreto, isto do sida. Máis medo me dá a min que aparezca cunha navalla por aquí, pero ¿que se pode facer?, ¿despedir a Rosa? ¿E que culpa ten Rosa do que fan os seus fillos? Non sei, a min non me faga moito caso, pero eu penso que se Rosa está na nosa casa, traballando para nós, é a nosa obriga aguantar un pouco, ¿non lle parece? Un xa morreu e o outro igual non dura moito; como lle pasan tantas cousas, nunha desas mortes. E ademais, Rosa é moi boa con nós. Ás veces miña nai ríface porque teño o armario desordenado e porque deixo todo polo medio, e Rosa sempre vén e arránxao todo e non di que foi ela e miña nai pensa que fun eu. Así que vaia unha cousa pola outra.

- ¿Que quere dicir “*empezou a tomar, e agora toma por inercia*”?


- “*O fillo de Rosa é outra cousa, ese está enganchado en serio. Coido que os meus amigos, sobre todo o mod controla a situación, é capaz de decidir se toma ou non*” ¿Cres que os amigos do narrador poderán controlar por moito tempo esa situación?


- No texto aparecen diferentes razóns polas que cada personaxe “toma”...

PERSONAXES	RAZÓNS POLAS QUE CONSOMEN DROGAS ILEGAIS
<b>O mod</b>	
<b>O despistado</b>	
<b>O fillo de Rosa</b>	





**Obxectivos:**

- Promoción da responsabilidade en relación coa saúde e coa vida.
- Analizar as implicacións ou repercusións da adicción ás drogas.

**Orientacións para o/a docente:**

Trátase de que a partir da lectura do texto de Marina Mayoral (o deseñable é que lean a obra completa), analicen e se cuestionen unha serie de aspectos relacionados co mundo da droga (consumo ocasional, dependencia, motivacións para o consumo, factores de risco e de protección, alternativas ó consumo).

Breve resumo da novela:

*Rosa é unha muller de cincuenta e sete anos, viúva desde hai dez anos e que ten catro fillos, dous deles drogadictos: Pablo, que morreu hai ano e medio, e Luís. Traballa desde fai oito anos nunha casa como asistente oito horas diarias.*

Ademais das preguntas que aparecen na actividade, podemos formular as seguintes:

- Indica todas as substancias que se poidan considerar drogas, que aparecen no texto.
- Describe a vida que podes intuír que leva o fillo de Rosa.
- Comenta o seguinte parágrafo e indica as precaucións que se deben tomar para evitar o contaxio da SIDA: *“Teño un amigo que non bebe nunca nun vaso fóra da casa, por medo a contaxiarse. Así non se pode vivir. Coido que tendo un pouco de precaución pódese evitar o contaxio de cousas graves, en concreto, isto da SIDA”.*

Na novela aparece a SIDA e o temor ó contaxio, polo que podemos aproveitar a ocasión para realizar algunha actividade complementaria sobre a enfermidade, formas de transmisión ...

Recomendamos

No son, evidentemente, os únicos factores de risco, pero son algúns dos máis relevantes e, sobre todo, son factores sobre os que se pode actuar preventivamente.

Fonte: Edex Melero, J.C. e Pérez Arróspide, J.A., (2001): Drogas + información - riesgos

### FORMAS DE TRANSMISIÓN DA SIDA:

O VIH transmítese por contacto directo a través do sangue contaminada, seme e outras secrecións sexuais. O virus presente nos fluxos sexuais de homes e mulleres infectados pode pasar á corrente sanguínea dunha persoa sa a través de pequenas feridas ou abrasións que se poden orixinar no transcurso das relacións homo- ou heterosexuais.

Un dos principais mecanismos de transmisión e contaxio da enfermidade é o uso compartido de agullas ou xiringas contaminadas con sangue infectado. Este modo de transmisión afecta principalmente os drogadictos adictos a drogas intravenosas.

Na actualidade, a infección polo VIH debida a transfusións de sangue é moi improbable, gracias ás probas que se desenvolveron para a detección do virus no sangue.

O virus da inmunodeficiencia humana pódese tamén transmitir desde a nai infectada ó feto pola placenta e ó neonato a través do leite da nai. Aínda que só un 25-35% dos nenos que nacen de nais con SIDA presentan infección polo VIH, este modo de transmisión é responsable do 90% de todos os casos de SIDA infantil.

Nos países occidentais, o maior número de casos debidos ás relacións sexuais prodúcese pola transmisión homosexual, a diferenza do que sucede en España, onde o maior número de contaxios se deben á transmisión heterosexual.

- Estás cun compañeiro e, sen buscalo, escoitas a seguinte conversa. Moi pronto te decatás de que o teu amigo diferencia perfectamente mitos de realidades. Case sen querelo, vas imaxinando a parte da conversa que non escoitas:

**¡Ringggggg!**

---

---

---

---

---

**- ¿Que tal, colega? Perdoa por non te ter chamado, pero teño a tarxeta nas últimas**

---

---

---

---

---

**- Xa. O móbil vainos levar á ruína ¿Que contas?**

---

---

---

---

---

**- ¿Esta fin de semana?. Xa me gustaría, pero teño festa familiar. Ide vos e , xa sabes, ¡A TOPE!**

---

---

---

---

---

**- ¿Que pillastes queeee? ¡Vaia parvada! ¿E para que queredes iso?**

---

---

---

---

---

**- Ti verás, pero con tantos grupos como actúan, só vas conseguir perder os concertos**

---

---

---

---

---

- *Porque iso produce apatía. Chámanlle “síndrome amotivacional” ou algo así. ¡Mira que ir gozar do rock para “pasar” do rock!*

---

---

---

- *Sí, jódeme por ti e jódeme porque non me vas poder contar cómo foi todo: non te lembrarás*

---

---

---

- *O “garrafón” é malo, pero iso non é bo. Polo de pronto ten 5 veces máis alcatrán ca un cigarro. Ademais, vai ti saber ónde o agocharon antes de pasarcho e con qué o cortaron*

---

---

---

- *¿Como que non? Ós que cho pasaron interésalles que sigas, así que aumentaron a cantidade de THC por cigarro*

---

---

---

- *Ti es capaz de ligar sen axuda. Ó contrario. ¿Non sabías que o seu consumo inhibe o nivel de hormonas sexuais? A ti mesmo che diminúe a produción de testosterona*

---

---

---

- *¿Entón ti pasarás de min porque non consuma? Claro que non. Ninguén pasará de ti se te sabes explicar. Ademais, ¿desde cando ti fas o que che din e non o que queres?*

---

---

---

- *¡Home, claro! Eu tamén son rebelde coma ti. ¡Pero somos intelixentes!... Xa, non tanto: estamos a cen metros e falando por un móbil...Apágao xa e vén para aquí.*

---

---

---

**Obxectivos:**

- Potenciar a imaxinación e a creatividade.
- Observar actitudes do alumnado ante o consumo de determinadas substancias.
- Reflexionar sobre as consecuencias do consumo.

**Información para o/a docente:**

O alumnado tratará de imaxinar a parte da conversa que non se escoita, escribíndoa. A continuación podemos ler algunhas delas, representando a conversa coas preguntas e as respostas.

Lendo a parte da conversa que aparece escrita na actividade, dedúcese que o amigo lle di que van ir a un concerto e que pillaron cánnabis. El trata de convencelo para que non consuma contándolle algúns dos efectos negativos que produce.

EFFECTOS DO CÁNNABIS	SOBRE O ORGANISMO	SOBRE O COMPORTAMENTO
<b>A CURTO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alento característico</li> <li>• aumento das pulsacións</li> <li>• arroubamento dos ollos</li> <li>• seca de boca</li> <li>• diminución da forza muscular</li> <li>• intoxicación aguda: ideas paranoides, ilusións, delirios, despersonalización, confusión, inquietude, excitación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• en pequenas doses: sensación de alegría ou euforia con tendencia a falar ou a rir</li> <li>• en doses altas: alteración da percepción do tempo, alucinacións, confusión mental e ansiedade</li> </ul>
<b>A LONGO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• posibles alteracións</li> <li>• cromosomáticas</li> <li>• alteracións da resposta inmunitaria</li> <li>• efectos similares ós que produce ó tabaco (bronquite, cancro de pulmón)</li> <li>• dependencia física moderada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pode desencadear un estado psicótico en suxeitos predispostos</li> <li>• perda progresiva da memoria</li> <li>• perda de interese xeral (síndrome amotivacional)</li> <li>• dependencia psicolóxica de interese variable</li> </ul>

Fonte: Calafat, A. et al. (1997): Decideix! Programa d'Educació sobre Sustancias Addictives. Material per al profesor. Adjuntament de Barcelona. Páx. 22-25.

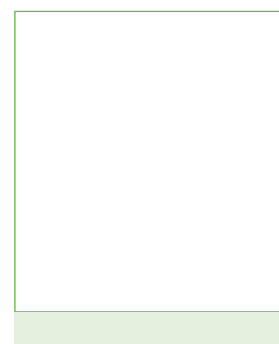
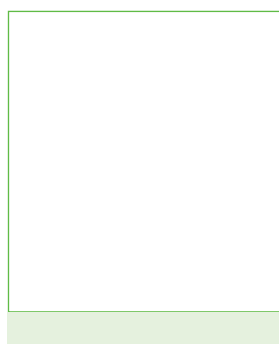
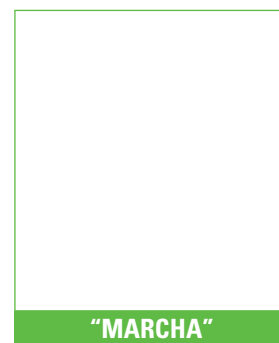
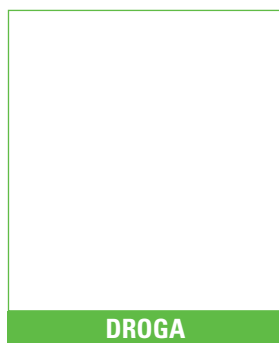
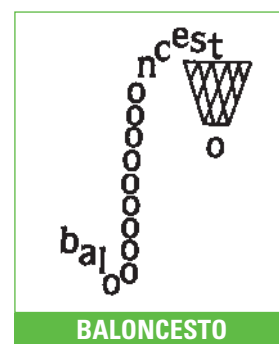
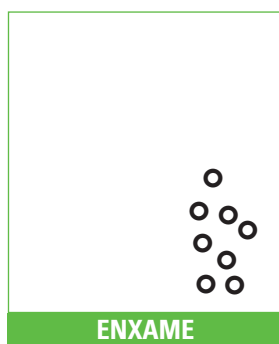


## 22• metilendioximetanfetamina (mdma)

Ten un nome tan difícil que houbo que poñerlle outro: éxtase. É unha droga de síntese -creada nun laboratorio- que promete un aumento da empatía, a liberación de medos e tensións e unha acentuación da sensualidade... pero que produce hipertensión, un aumento da temperatura corporal e da sudoración, seca na boca, náuseas e, ó día seguinte da inxestión, o *after-glow*, unha evidente sensación de cansazo físico e mental, depresión e desgana. E o que é peor, provoca dependencia psíquica en quen a consome.

A MDMA está ligada á cultura da música de baile electrónica (*house, techno, bakalao...*), á "marcha" da fin de semana.

- ¿Cal é a túa visión de todo isto? Hai un xeito distinto de expoñelo: tomando como referencia os exemplos dados, tenta representar o que se che indica e outras palabras ou cuestións relacionadas coa éxtase que ti propoñas. Cando remates, elixide entre todos os compañeiros e compañeiras os deseños máis significativos e reproducídeos en carteis para distribuír polo centro.



### Obxectivos:

- Coñecer a realidade do consumo das drogas de síntese.
- Previr o consumo ou a diminución do consumo deste tipo de substancias.

### Orientacións para o/a docente:

A importancia do consumo das drogas de síntese radica na súa prevalencia entre o colectivo xuvenil: o 4% de mozos e mozas sinalan que usaron algunha vez estas substancias, aínda que nas grandes cidades se sitúa no 10%.

As principais motivacións para consumir drogas de síntese aducidas pola mocidade son sentir sensacións novas (42,9%) e bailar e divertirse (30,6%). O lugar máis habitual de inicio do consumo son as festas (45,2%) e as discotecas ou bailes (26%), en compañía dos amigos e amigas.

Os factores de risco máis importantes son:

- no factor social, a facilidade para obter as drogas, a non participación social e a integración grupal.
- no factor laboral os traballos de alto rendemento.
- no factor familiar, o consumo de alcohol e outras drogas pola familia.
- no factor persoal, a sensación de agobio ou tensión e o fracaso escolar.

Fonte: Consellería de Sanidade e Servicios Sociais. As drogas de síntese en Galicia. 1999. Col. Estudos drogodependencias, 26

### Información complementaria:

#### DROGAS DE SÍNTESE: ÉXTASE ¿QUE SON?

É o termo científico para se referir a unha serie de substancias que, aínda que existentes hai décadas, se popularizaron a finais do século XX baixo a equívoca denominación de “drogas de deseño”. Trátase de substancias producidas por síntese química (sen compoñentes naturais, como ocorre co haxix ou o tabaco), en laboratorios clandestinos.

Xeralmente, trátase de compostos anfetamínicos ós que se lles engade algún compoñente de efectos máis ou menos alucinóxicos.

Comercialízanse en forma de pastillas ou comprimidos. De aí que fosen bautizadas no argot da rúa como *pastis* ou *pirulas*, entre outros nomes. Sobre a súa superficie grávanse diversos debuxos que serven como elemento de identificación.

Nalgúns casos trátase do redescubrimento con fins recreativos de substancias abandonadas pola investigación farmacéutica polos seus efectos secundarios. É o caso do éxtase, descuberto en 1912 pola industria farmacéutica Merck mentres buscaba un fármaco inhibidor do apetito, e abandonada polos seus efectos psicoactivos.

Aínda que son varias as substancias que entran nesta denominación, ímonos referir á máis usual, a coñecida como éxtase ou MDMA. Xunto con outras substancias da mesma familia química (Eva, pílula do amor, etc.), contribuíu a popularizala química psicoactiva, abrindo un camiño polo que despois se colaron outras substancias: ketamina, GHB, etc., as cales, maila o tratamento médico recibido, non parecen estar tendo especial arraigamento no noso país.

O éxtase foi investigado na década dos cincuenta polo exército norteamericano na procura dun fármaco que facilitase a deshinbición. Posteriormente, en plena ebulición dos movementos contraculturais e psicodélicos, foi obxecto de experimentación por algúns psicólogos e psiquiatras norteamericanos que hipotetizaban a súa capacidade para levantar algunhas das represións dos seus pacientes

A década dos oitenta coñece un certo auxe desta e doutras substancias coas que comparte parentesco químico, da man da música *house*. Estados Unidos (Detroit, Chicago, etc.), Australia e Europa (Reino Unido, Holanda e Alemaña nun primeiro momento, para estenderse despois a practicamente toda a Unión Europea), coñecen desde mediados dos oitenta a irrupción do consumo destas drogas que, coa entrada no século XXI, parecen ter freado a súa penetración, e mesmo estar retrocedendo nalgúns lugares.

Cada droga ten a súa mitoloxía. No caso das drogas de síntese, durante anos divulgouse a idea de que os seus consumidores se fornecían do consumo doutras drogas, limitándose a acompañalas pastillas con cantidades xenerosas de auga.

Unha conducta que puído se certa nos primeiros momentos de uso elitista, pero que desapareceu a medida que o consumo de pastillas se popularizou. Investigacións españolas e europeas amosan como os consumidores destas drogas teñen un perfil psicoactivo alto, entendendo por tal o hábito de consumir de maneira combinada diversas substancias, ademais das pastillas, entre as que alcohol, haxix e, en poucas ocasións, cocaína, están presentes.

No ano 2000 incautáronse en España 891.562 pastillas de éxtase.

## EFECTOS

Dan lugar a unha experiencia mixta entre a estimulación e a percepción alterada, polos que foron comparadas cunha mestura de anfetaminas e un alucinógeno chamado mescalina. Ó se consumir en forma de pastillas, a súa absorción polo aparello dixestivo para ser distribuído ó torrente sanguíneo, é máis lenta que no caso doutras vías de administración.

### Efectos psicolóxicos

Cando comezou a se derivar ó mercado negro, pensouse comercializala co nome de *empathy*, finalmente desbotado por cuestións de mercadotecnia. En todo caso, é unha mostra de cáles son os seus principais efectos:

- Sociabilidade / Empatía / Euforia
- Sensación de autoestima aumentada
- Desinhibición
- Desexo sexual aumentado / Locuacidade
- Inquedanza
- Confusión
- Atafego

### Efectos fisiolóxicos

Os efectos máis frecuentes destas drogas son os seguintes:

- Taquicardia, arritmia e hipertensión
- Sequidade na boca / Sudoración / Contracción da mandíbula
- Tremores
- Deshidratación
- Aumento da temperatura corporal (hipertemia)

## RISCOS

Cáseque tódalas drogas son presentadas no momento da súa comercialización como compostos completamente inofensivos, como ocorreu no caso do tabaco. Tras un período de consumo, esta aparencia de inocuidade hai que matizala para dar cabida a datos inicialmente inexistentes. Mentres no existiron investigacións científicas, tratouse de presenta-lo éxtase como droga limpa e inocua. Sen embargo, os danos producidos nalgúns consumidores, os estudos realizados desde finais dos 90, revelan riscos sobre a saúde e especificamente sobre o sistema nervioso, de imprevisibles consecuencias.

Tamén é definido polos promotores como unha substancia sen ningún tipo de risco. A investigación, aínda incipiente, permite presentar algúns riscos que cómpre ter en conta:

### No plano psicolóxico

Os riscos máis severos neste campo son:

- Crise de ansiedade

## 22 • metilendioximetanfetamina (mdma)

- Trastornos depresivos
- Alteracións psicóticas

### No plano orgánico

Riscos asociados ó consumo de éxtase nos ambientes conxestionados nos que de cotío ten lugar, e baixo as condicións de baile intenso ás que se asocia:

- Aumento severo da temperatura corporal (hipertemia maligna)
- Arritmia
- Convulsións
- Insuficiencia renal
- Raddomiólise
- Coagulopatía
- Hemorragias, tromboses e infartos cerebrais
- Insuficiencia hepática

Investígase actualmente a capacidade do éxtase para provocar en humanos neurotoxicidade detectada en animais de laboratorio, existindo evidencias respecto ó seu impacto negativo sobre a memoria.

### Algúns datos

As drogas de síntese consolidaron a súa presenza no amplo menú psicoactivo á disposición dos mozos españois as noites das fins de semana. Tras un primeiro momento de “lanzamento” e conseguinte auxe, o consumo destas substancias estabilizouse desde mediados dos anos noventa.

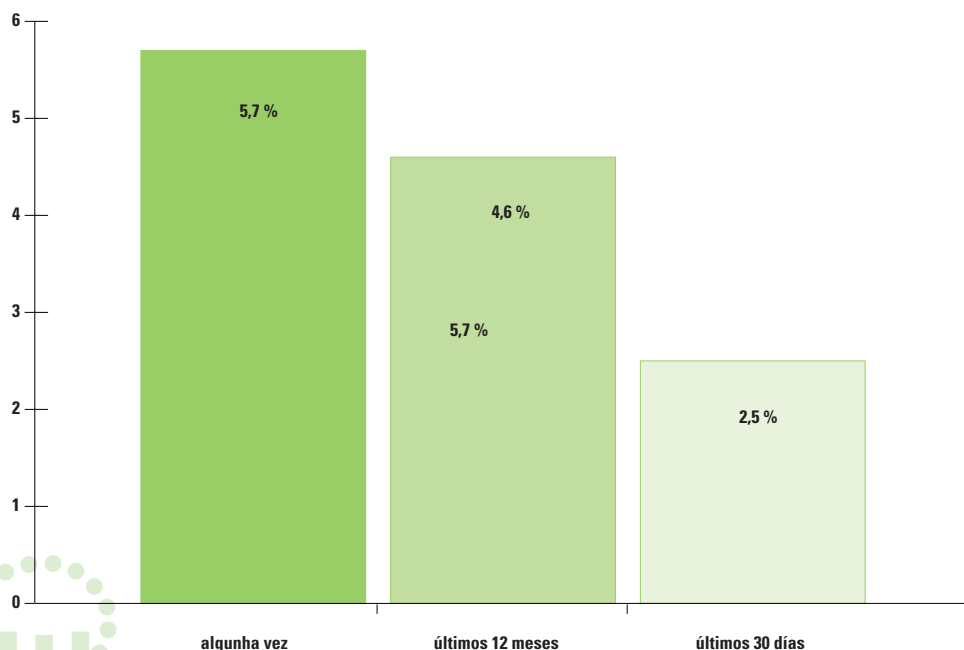
O 2,4% dos españois de 15-65 anos declara que probou pastillas polo menos unha vez na súa vida. Durante o mes anterior a seren enquisados, este consumo é do 0,2%. Entre os mozos de 15-29 anos, estas porcentaxes son respectivamente do 4,7% e do 0,6%.

Evolución do consumo de éxtase. España. 1997-1999				
	1997		1999	
	15-65	15-29	15-65	15-29
Algúnha vez	2,5%	5,6%	2,4%	4,7%
Últimos 12 meses	1,0%	2,5%	0,8%	1,9%
Últimos 30 días	0,2%	0,6%	0,2%	0,6%

Fonte: DGPNSD. Observatorio Español sobre Drogas (OED)

Se nos centramos nos estudos españois de 14-18 anos, os datos do consumo desta droga son os seguintes:

Evolución do consumo de éxtase. España. 2000 (poboación escolar 14-18 anos)



Fonte: DGPNSD. Observatorio Español sobre Drogas (OED)

A idade media de inicio para este colectivo de estudantes é de 15,6 anos.

### ¿QUÉ DI A LEI?

En interpretación do Código penal, os tribunais de xustiza inclúen entre as “drogas que causan grave dano á saúde”, por tal motivo, a pena mínima para os que as elaboren, trafiquen, promovan ou favorezan o seu consumo ou as posúan con tales fins, será de 3 a 9 anos de prisión e multa do tanto ó triplo” do valor da droga.

Respecto á conducción baixo a súa influencia, reciben o mesmo tratamento có resto das drogas: unha pena de arresto de oito a doce fins de semana ou multa de tres a oito meses, así como a privación do dereito a conducir dun a catro anos, para quen conduza un vehículo de motor ou ciclomotor baixo a influencia de calquera tipo de droga.

Como ocorre coas demais drogas, a sanción imposta polo seu consumo en público pode ser substituída polo adecuado tratamento de deshabitación.

Fonte: Edex, Melero, J.C. e Pérez Arróspide J.A. (2001): **Drogas + información - riesgos. Tu guía**. DGPND. Ministerio del Interior. Madrid. Imprenta Nacional BOE. Pax. 34 a 40.



Le atentamente este fragmento dun traballo extraído de EL MUNDO e subliña algunhas frases atendendo a seguinte pauta:

- En azul, as causas do consumo segundo o “camello”
- En negro, as consecuencias.
- En vermello, os riscos.

...”Si, dicen que los mejores son los holandeses, aunque no existe ninguna forma de saber si estos éxtasis vienen de allí o no”, cuenta el camello. Tiene 21 años y hace uno o uno y medio, no recuerda bien, que se puso a ello. Prefiere no desvelar su nombre y de su desgarradora historia personal acepta, sólo, dar unos datos: a los 17 se marchó de casa y malvivió de infinitos trabajos basura. Hasta ahí, la odisea podría ser la de cualquier joven. Después...”Me lo pusieron en bandeja para salir adelante. Con este trabajo consigues mucho dinero rápidamente. Quiero dedicarme a ello lo justo para sacar suficiente y marcharme lejos. Siempre he tenido la sensación de que éste no es mi sitio”.

**“Cuando veo a mis amigos íntimos o a mi hermano intentando comprar pastillas, les regaño”**

-¿Dónde consigues las pastillas?

-Se las compro a otro. Las que no vendo, se las devuelvo. Él las revende luego más baratas, generalmente a gente más joven que empieza en esto. Por ese motivo, nosotros tenemos también que bajar el precio: si hace unos años estaban a 18 euros, ahora las vendes a 12 ó 10. A mí, cada pastilla me sale a 3 ó 4 euros.

-¿Qué tipos pasa?

-Solo llevo de dos clases, sobre todo, mitsubishis. No me dan más y tampoco quiero yo. No me interesa tener 400 pastillas en mi casa. Psicológicamente, dormir con un bote así me da yuyu.

Asegura que nunca le han pillado, pero que ha estado en sitios donde, de repente, se ha producido una redada y él, con 40 pirulas en los bolsillos. “Te cagas de miedo porque la cárcel debe ser horrible”.

**“Es una forma de vivir para los que no creen en el futuro porque se lo pintan muy negro. La gente no tiene sueños”**

Llegados a este punto, su discurso alcanza cotas de lucidez extrema: “Pasar pastillas es duro si tienes algo de coco, porque antepones el dinero a cosas tan obvias como tu salud o tu propia libertad. Yo no consumo. Bueno, antes sí. Debo ser de los pocos, pero no quiero que mi salud se deteriore con los años. Soy consciente de que los éxtasis son perjudiciales para el cerebro. Cuando veo a mis amigos íntimos o a mi hermano intentando comprar pastillas, les regaño porque no quiero verlos enganchados como están ahora los demás chicos”.

La charla con el camello -a pleno día y en una concurrida cafetería, nada de antros oscuros y atronadores- resulta crucial para saber cómo respiran las actuales hordas de fin de semana, entregadas a lo que, de un tiempo a esta parte, también se conoce como drogas lúdicas. “Los chicos que pillan son más jóvenes, de 15 ó 16 años. Muchos también se dedican a pasar porque así la fiesta les sale gratis y son las estrellas de su grupo de amigos. Y no creas que se comen un cuartito en toda la noche...Es uno detrás de otro. A mí me cuentan que lo que

pretenden es no pensar nada”

“Los que tienen ahora 16 años -continúa-, cuando lleguen a los 20 tendrán un cerebro de 40 años. Me da palo porque se van a convertir en zombis. Pero es que esto hay que entenderlo, joder. Es una mentalidad, una forma de vivir para los que no creen en el futuro porque se lo pintan todo muy negro. La gente no tiene sueños. ¿Por qué? En la televisión nos están diciendo todos los días que no vamos a encontrar trabajo ni a salir adelante”.

Lo cierto es que encontrar hoy unha “pirula” que pueda indentificarse como tal (entre 140 y 150 miligramos de MDMA) es casi un milagro. Y ya no es sólo que se distribuyan mezcladas con otras sustancias (lactosa, cafeína, aspirina vainilla o cálamo, en el mejor de los casos; aguaplast, yeso, ralladura de ladrillo, quinina y hasta heroína en el peor) es que, directamente, sus síntesis son bien distintas.

**...que se distribuyan mezcladas con otras sustancias: lactosa, cafeína, aspirina, vainilla, cálamo, aguaplast, yeso, ralladura de ladrillo...**

Los diseñadores químicos han introducido en todo este tiempo variantes anfetamínicas al gusto, prensadas con un dibujo cualquiera en el cuarto de baño de un piso del extrarradio. El problema es que casi todas se parecen como dos gotas de agua, por lo que resulta muy difícil percatarse del engaño hasta que sobreviene el indeseable coloccón.

**Obxectivos:**

- Propiciar actitudes responsables.
- Reflexionar sobre as causas/consecuencias/riscos das nosas accións.
- Coñecer os efectos das consecuencias de determinadas condutas na busca de novas experiencias.

**Orientacións para o/a docente:**

Nesta actividade o alumnado fará unha lectura reflexiva e comprensiva do texto, co obxectivo de distinguir causa-consecuencia-risco.

**Solución:**

...“Si, dicen que los mejores son los holandeses, aunque no existe ninguna forma de saber si estos éxtasis vienen de allí o no”, cuenta el camello. Tiene 21 años y hace uno o uno y medio, no recuerda bien, que se puso a ello. Prefiere no desvelar su nombre y de su desgarradora historia personal acepta, sólo, dar unos datos: a los 17 se marchó de casa y malvivió de infinitos trabajos basura. Hasta ahí, la odisea podría ser la de cualquier joven. Después...”Me lo pusieron en bandeja para salir adelante. Con este trabajo consigues mucho dinero rápidamente. Quiero dedicarme a ello lo justo para sacar suficiente y marcharme lejos. Siempre he tenido la sensación de que éste no es mi sitio”.

**“Cuando veo a mis amigos íntimos o a mi hermano intentando comprar pastillas, les regaño”**

-¿Dónde consigue las pastillas?

-Se las compro a otro. Las que no vendo, se las devuelvo. Él las revende luego más baratas, generalmente a gente más joven que empieza en esto. Por ese motivo, nosotros tenemos también que bajar el precio: si hace unos años estaban a 18 euros, ahora las vendes a 12 ó 10. A mí, cada pastilla me sale a 3 ó 4 euros.

-¿Qué tipos pasa?

-Solo llevo de dos clases, sobre todo, mitsubishis. No me dan más y tampoco quiero yo. No me interesa tener 400 pastillas en mi casa. Psicológicamente, dormir con un bote así me da yuyu.

Asegura que nunca le han pillado, pero que ha estado en sitios donde, de repente, se ha producido una redada y él, con 40 pirulas en los bolsillos. “Te cagas de miedo porque la cárcel debe ser horrible”.

**“Es una forma de vivir para los que no creen en el futuro porque se lo pintan muy negro. La gente no tiene sueños”**

Llegados a este punto, su discurso alcanza cotas de lucidez extrema: “Pasar pastillas es duro si tienes algo de coco, porque antepones el dinero a cosas tan obvias como tu salud o tu propia libertad. Yo no consumo. Bueno, antes sí. Debo ser de los pocos, pero no quiero que mi salud se deteriore con los años. Soy consciente de que los éxtasis son perjudiciales para el cerebro. Cuando veo a mis amigos íntimos o a mi hermano intentando comprar pastillas, les regaño porque no quiero verlos enganchados como están ahora los demás chicos”.

La charla con el camello -a pleno día y en una concurrida cafetería, nada de antros oscuros y atornadores- resulta crucial para saber cómo respiran las actuales hordas de fin de semana, entregadas a lo que, de un tiempo a esta parte, también se conoce como drogas lúdicas. “Los chicos que pillan son más jóvenes, de 15 ó 16 años. Muchos también se dedican a pasar porque así la fiesta les sale gratis y son las estrellas de su grupo de amigos. Y no creas que se comen un cuartito en toda la noche...Es uno detrás de

otro. A mí me cuentan que lo que pretenden es no pensar nada”

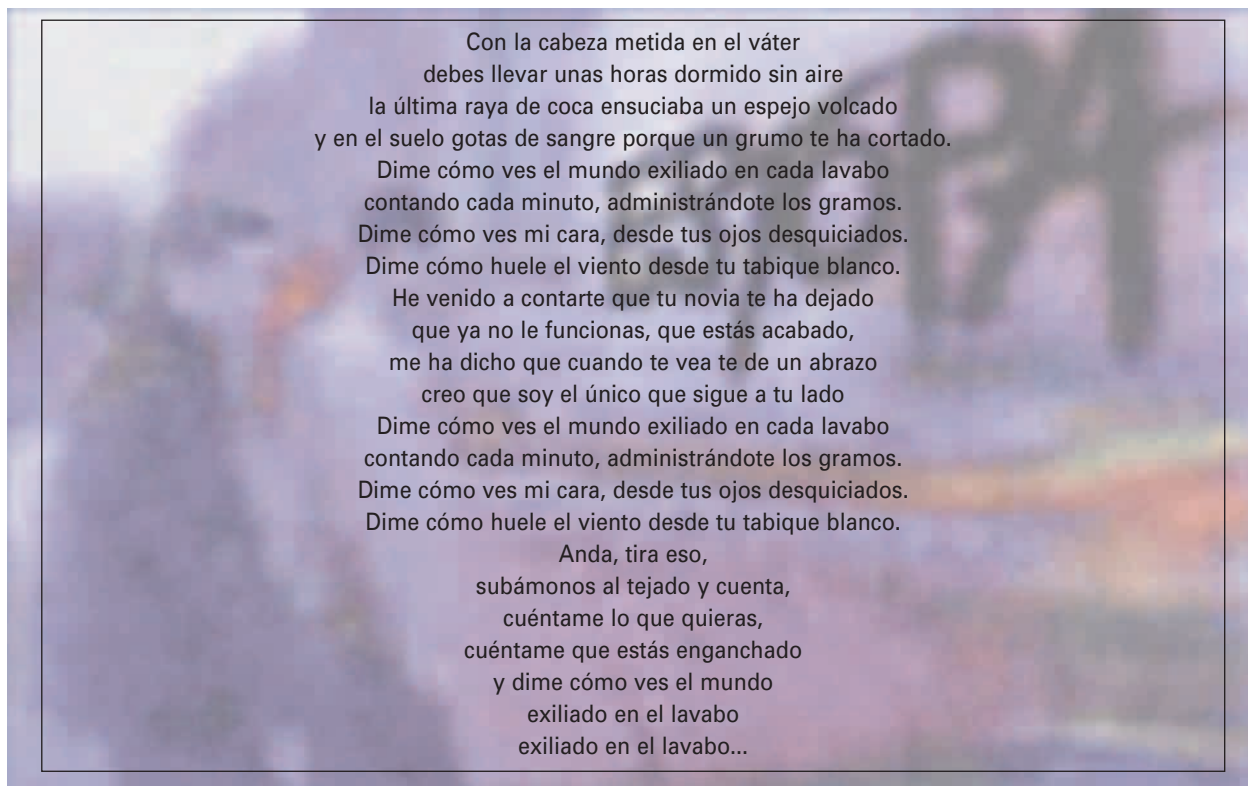
“Los que tienen ahora 16 años -continúa-, cuando lleguen a los 20 tendrán un cerebro de 40 años. Me da palo porque se van a convertir en zombis. Pero es que esto hay que entenderlo, joder. Es una mentalidad, una forma de vivir para los que no creen en el futuro porque se lo pintan todo muy negro. La gente no tiene sueños. ¿Por qué? En la televisión nos están diciendo todos los días que no vamos a encontrar trabajo ni a salir adelante”.

Lo cierto es que encontrar hoy unha “pirula” que pueda identificarse como tal (entre 140 y 150 miligramos de MDMA) es casi un milagro. Y ya no es sólo que se distribuyan mezcladas con otras sustancias (lactosa, cafeína, aspirina, vainilla o cálamos, en el mejor de los casos; aguaplast, yeso, ralladura de ladrillo, quinina y hasta heroína en el peor) es que, directamente, sus síntesis son bien distintas.

**...que se distribuyan mezcladas con otras sustancias: lactosa, cafeína, aspirina, vainilla, cálamos, aguaplast, yeso, ralladura de ladrillo...**

Los diseñadores químicos han introducido en todo este tiempo variantes anfetamínicas al gusto, prensadas con un dibujo cualquiera en el cuarto de baño de un piso del extrarradio. El problema es que casi todas se parecen como dos gotas de agua, por lo que resulta muy difícil percatarse del engaño hasta que sobreviene el indeseable coloccón.

Escoita atentamente a canción de Estopa “*Exiliado en el lavabo*”:



Con la cabeza metida en el váter  
 debes llevar unas horas dormido sin aire  
 la última raya de coca ensuciaba un espejo volcado  
 y en el suelo gotas de sangre porque un grumo te ha cortado.  
 Dime cómo ves el mundo exiliado en cada lavabo  
 contando cada minuto, administrándote los gramos.  
 Dime cómo ves mi cara, desde tus ojos desquiciados.  
 Dime cómo huele el viento desde tu tabique blanco.  
 He venido a contarte que tu novia te ha dejado  
 que ya no le funcionas, que estás acabado,  
 me ha dicho que cuando te vea te de un abrazo  
 creo que soy el único que sigue a tu lado  
 Dime cómo ves el mundo exiliado en cada lavabo  
 contando cada minuto, administrándote los gramos.  
 Dime cómo ves mi cara, desde tus ojos desquiciados.  
 Dime cómo huele el viento desde tu tabique blanco.  
 Anda, tira eso,  
 subámonos al tejado y cuenta,  
 cuéntame lo que quieras,  
 cuéntame que estás enganchado  
 y dime cómo ves el mundo  
 exiliado en el lavabo  
 exiliado en el lavabo...

O texto toca, entre outros, tres aspectos de grande importancia: as consecuencias físicas do consumo de cocaína, as consecuencias sociais e a imprescindible solidariedade cos afectados como única vía de saída.

<p><b>Consecuencias físicas do consumo de cocaína que se reflicten na canción</b></p>	<p><b>Consecuencias sociais do consumo de cocaína que se reflicten na canción</b></p>	<p><b>¿Como se manifesta a solidariedade para co afectado?</b></p>
Empty box for notes	Empty box for notes	Empty box for notes
<p><b>Outras consecuencias físicas que coñeces</b></p>	<p><b>Outras consecuencias sociais que coñeces</b></p>	<p><b>¿Que farías ti se un amigo ou amiga tivese este problema?</b></p>
Empty box for notes	Empty box for notes	Empty box for notes

**Obxectivos:**

- Reflexionar sobre as causas/consecuencias/riscos da nosas accións.
- Coñecer as consecuencias, tanto físicas coma sociais, de determinadas conductas.

**Orientacións para o/a docente:**

Primeiro escoitaremos dúas veces a canción de Estopa “Exiliado en el lavabo”, e comentaremos se nos gusta a canción e qué nos parece o grupo, outras cancións que coñecemos...

A continuación podemos escribir a letra da canción que acabamos de escoitar e lela para, a partir da lectura, responder as cuestións presentadas na actividade.

**Información complementaria:**

- Consecuencias físicas do consumo de cocaína que se reflicten na canción.

Dependencia física *“Dime cómo ves el mundo exiliado en cada lavabo contando cada minuto, administrándote los gramos.”*

Nos consumidores crónicos de cocaína, a medida que desaparecen os efectos de euforia, hiperactividade, etc. sobrevén un estado de cansazo e apatía que os onduce a repetir o consumo *“ Con la cabeza metida en el váter debes llevar unas horas dormido y sin aire”*.

Dilatación da pupila *“ojos desquiciados”*.

Perforación do tabique nasal *“dime cómo huele el viento desde tu tabique blanco”*.

- Consecuencias sociais do consumo de cocaína que se reflicten na canción.

Problemas nas relacións sexuais *“ He venido a contarte que tu novia te ha dejado, que ya no le funcionas, que estás acabado”*

Illamento social *“Dime cómo ves el mundo exiliado en el lavabo...”*

- ¿Como manifesta a solidariedade co afectado?

Afectividade cos afectados: *“ Me ha dicho que cuando te vea te dé un abrazo, creo que soy el único que sigue a tu lado”*

Escoitar ás persoas con este problema: *“Anda, tira eso, subámonos al tejado y cuenta, lo que quieras...”*

## COCAÍNA ¿QUE É?

A cocaína procece dun arbusto que ten como denominación botánica *Erythroxilon coca*. Cultívase, fundamentalmente, nos países do antiplano andino (Bolivia, Colombia e Perú).

Tampouco a coca é un achado recente. Nas zonas en que se cultiva existe desde hai séculos un consumo tradicional consistente en mastiga-las follas procedentes da planta, para liberar así o seu principio activo e obter os seus beneficios. As cantidades absorbidas deste modo son moi reducidas, polo que a penas se rexistran consecuencias adversas asociadas a esta forma secular de consumo que aínda hoxe se mantén.

As culturas indíxenas dos países produtores usaban a coca con carácter ritual e polas súas propiedades “enerxéticas”, que lles permitían realizar traballos físicos de excepcional dureza sen sucumbir ó cansazo. As carencias alimentarias eran, así mesmo, emendadas grazas ós efectos inhibidores do apetito que ten a coca.

Se este uso tradicional non foi o único modo de consumi-la coca, porque desde que se conseguira illa-lo seu principio activo a finais do século XX apareceron outras formas de uso con maior potencial para lle causar problemas ó consumidor.

Durante os primeiros anos do século XX, o principio activo da coca utilizouse como composto na elaboración de tónicos como o viño Mariani e a propia Coca-Cola.

As follas de coca, sometidas a diversos procesos de elaboración química, dan lugar a distintos derivados:

- Clorhidrato de cocaína: a forma principal de consumo en Europa, coñecida particularmente como cocaína.
- Sulfato de cocaína (pasta de coca, tamén coñecida como *basuko*), que se fuma mesturada con tabaco.

O consumo das dúas últimas é absolutamente minoritario entre nós, polo que non lles dedicaremos máis espazo e centrarémonos na cocaína.

A cocaína consómese fundamentalmente esnifada, mediante a aspiración nasal do po, colocado a modo de “liña” ou “raia”, a través dun billete enrolado a unha cánula. O seu uso é, en gran medida, recreativo, e úsase frecuentemente para aguantar sen durmir durante as noites da fin de semana.

No ano 2000 incautáronse en España 6.164 quilos de cocaína.



## EFECTOS

A cocaína é unha droga psicoestimulante, consumida xeralmente por inhalación (esnifado, no ambiente da rúa). A súa fácil absorción fai que chegue rapidamente ó cerebro, provocando uns efectos que se manifestan ós poucos minutos do consumo.

### Efectos psicolóxicos

- Euforia
- Locuacidade
- Aumento da sociabilidade
- Aceleración mental
- Hiperactividade
- Desexo sexual aumentado

Nos consumidores crónicos, a medida que desaparecen estes efectos sobrevén un estado de cansazo e apatía que poden inducir a repeti-lo consumo.

### Efectos fisiolóxicos

Os máis habituais son:

- Diminución de fatiga
- Reducción do sono
- Inhibición do apetito
- Aumento da presión arterial

## RISCOS

### No plano psicolóxico

Tras anos de consumo de cocaína aparentemente sen consecuencias, na actualidade cabe afirmar que:

- O consumo crónico e abusivo de cocaína pode provocar importantes trastornos psíquicos, similares ós provocados polas anfetaminas, tales como ideas paranoides e depresión.
- A dependencia psíquica da cocaína é unha das máis intensas entre as provocadas polas drogas.
- A supresión do consumo tras un período prolongado dá lugar a un fenómeno de rebote, caracterizado por somnolencia, irritabilidade, letarxia, etc.

### No plano orgánico

Tanto pola súa actividade cerebral como pola vía habitual de administración, o consumo crónico de cocaína pode causar:

- Perda de apetito
- Insomnio
- Perforación do tabique nasal
- Patoloxía respiratoria: sinusite e irritación da mucosa nasal.
- Risco de infartos/hemorraxias cerebrais
- Cardiopatía isquémica



Tamén o consumo esporádico pode ocasionar consecuencias adversas ó consumidor.

### ALGÚNS DATOS

A cocaína é a segunda droga máis consumida, tralo cannabis. O 3,1% dos españois de 15-65 anos probaron cocaína nalgunha ocasión, sendo un 0,6% os que o fan de maneira regular (manifiestan tela consumido no mes anterior a seren enquisados).

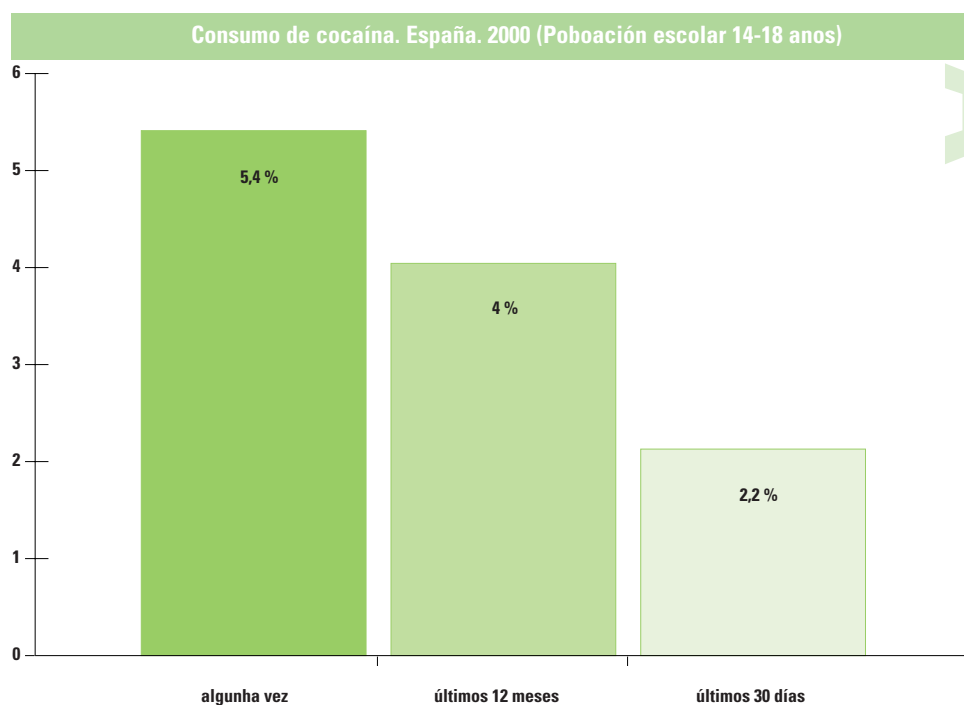
Aínda que descende moi lixeiramente a porcentaxe dos que a probaron, aumenta o daqueles que o consomen regularmente.

Evolución do consumo de cocaína. España. 1997-1999			
	1995	1997	1999
Algunha vez	3,4 %	3,2 %	3,1 %
Últimos 12 meses	1,8 %	1,5 %	1,5 %
Últimos 30 días	0,4 %	0,5 %	0,6 %

Fonte: DGPNSD. Observatorio Español sobre Drogas (OED)

O maior consumo durante o último mes dáse na banda de 20-24 anos, cun 3,3% dos mozos e un 0,8% das mozas.

Centrándonos nos estudantes de 14-18 anos, encontramos que o 5,4% a probou nalgunha ocasión.



Fonte DGPNSD. Observatorio Español sobre Drogas (OED)

Durante anos dubidouse da capacidade da cocaína para provocar graves danos entre os usuarios. De feito, esta droga gozou dunha imaxe social moi positiva, ligada ó éxito e á diversión. No obstante, tras un período de silencio clínico, as consecuencias vanse evidenciando con rapidez: en tan só tres anos pasou do 9% ó 31% o número de novas admisións de tratamento relacionado con esta substancia.

A idade media do consumo para este colectivo sitúase nos 15,7 anos.

Dos 21,41 episodios de urxencia atendidos en 1999, 1.010 foron debidos ó consumo de cocaína, o 48,1% dos casos. Supera de feito ás urxencias por heroína que no mesmo ano representaron o 41,9%.

### ¿QUE DI A LEI?

Como xa vimos ó falar do cannabis, o consumo público de tódalas drogas está sancionado administrativamente. Do mesmo xeito, a sanción pode ser substituída polo tratamento de rehabilitación adecuado.

En interpretación do *Código penal*, os tribunais de xustiza consideran a cocaína entre as drogas “que causan grave dano á saúde”. Por iso, as condutas sinaladas ó falar do cannabis (cultivo, tráfico, etc.), están penalizadas cun mínimo de 3 a 9 anos de prisión e multa “do tanto ó triplo” do valor das drogas.

Respecto á conducción de vehículos de motor e ciclomotores, a pena de arresto é a sinalada no caso do cannabis: unha pena de arresto de oito a doce fins de semana ou multa de tres a oito meses, así como privación do dereito a conducir dun a catro anos.

Fonte: Edex, Melero, J.C. e Pérez Arróspide J.A. (2001): **Drogas + información - riesgos. Tu guía**. DGPND. Ministerio del Interior. Madrid. Imprenta Nacional BOE. Pax. 28 a 33.

Le o siguiente artículo:

### LAS DROGAS

Narcosalas o centros de administración controlada de heroína bajo supervisión médica. El único debate de importancia sobre las políticas de drogas en España en los últimos cuatro años se ha centrado en estas dos opciones. El Plan Nacional de Drogas financia las narcosalas de Madrid, pese a las reticencias

expresadas ayer mismo por José María Aznar. España, cuatro años después, sigue siendo el país de Europa utilizado por *narcos* de todo el mundo como plataforma para los grandes trasiegos de cocaína y hachís, dos de las drogas cuyo consumo es más apreciado por los jóvenes y adolescentes.

JORGE A. RODRÍGUEZ, Madrid

El día en que murió Julio Limón, frizando los cuarenta años, prácticamente nadie se sorprendió en su barrio, una isla de clase media y piscina al norte de Madrid. Sus amigos y vecinos se habían acostumbrado, durante años de procesos alternos, desintoxicaciones y recaídas, a verlo débil, cada vez más débil. Incluso una vez pensaron que se había desenganchado de la heroína; fue cuando lo vieron paseando de la mano de una joven, erguido y con su leve cojera, producto de un accidente de moto, más leve que nunca. Pero no. Murió, como antes había muerto Alfredo, a sólo dos bloques de distancia. Era mucho más joven que Julio, pero cayó minado por la misma droga y la misma enfermedad.

Julio se había pasado media vida dependiendo del humor de sus venas. Durante su otra media vida fue un joven rubio y fuerte, subido siempre a una moto. El día en que cambió de cabalgadura comenzó a frecuentar las puertas de un bar cercano y ya desaparecido, el Terán, en cuyo interior se despachaban los mejores chocolates con nata de la zona. A sus puertas se mercadeaba con drogas. Primero llegó el hachís; luego, todo lo demás. El dueño del local tuvo que cerrarlo para cortar con todo, hartado de malos rollos en la calle y de visitas de la policía. El bar es hoy un despacho de quinielas y loterías.

Alfredo, siempre con chupa de cuero, recaló una y cien veces a la puerta de ese bar, con un diccionario de latín bajo el brazo, entre cuyas páginas ocultaba las barritas planas de hachís (molido, calentado, prensado y cortado) que vendía a 500 pesetas, "cien duros", la mitad de un *talego*, unidad de medida nacional para la compraventa de *chocolate*. Era su fuente de ingresos y de

## La misma tragedia de todas las ciudades

La heroína sigue dejando su huella en miles de familias españolas, pese a que los toxicómanos prefieren ahora fumarla y no inyectársela



Servicio ambulatorio de asistencia a drogadictos. / RICARDO GUTIÉRREZ



autofinanciación de lo que consumía. Alfredo tenía un grupo de música, no se sabía muy bien si *punk* o *heavy*. Los ensayos estaban alineados a partes desiguales de algo de rock, mucho de drogas (hachís y *litronas* de cerveza) y casi nada de sexo.

Julio y Alfredo coincidieron en el Terán con Gerardo, amigo también del barrio, y los tres compartieron drogas. Pero Gerardo tuvo más suerte. Se vio a sí mismo tirado, dando sablazos a los amigos, avergonzando a su familia. Cuando pudo y tuvo posibilidades, puso tierra de por medio, recaló en El Patriarca y se instaló en Europa hasta que su sangre dejó de recordar la heroína. Luego puso el Atlántico a sus espaldas, ya desintoxicado, para ayudar a otros a dejar las drogas en un centro de México. Volvió nuevo, cuatro o cinco años después. Julio ya era seropositivo y Alfredo había fallecido, comido por el sarcoma de kaposi. Gerardo se volvió a marchar.

La vida de Julio siguió cuesta abajo. La desaparición de obje-

tos de valor en su propia casa y en la de los amigos que aún lo acogían marcó su última recaída. Muchas veces recaló en casa de Manolo y Marta, canarios temporalmente residentes en Madrid. Manolo y su amigo Íñigo lo vieron pincharse muchas veces en las callosidades que jalonaban sus venas de tanto trasiego de agujas. Ellos dos estuvieron al borde del precipicio, pero se salvaron de la caída agarrados a la asociación religiosa La Ramita, entre lecturas de los evangelios y terapias de grupo. Ellos fueron más propensos al hachís, la cocaína y las pastillas, una combinación que llevó a otro amigo, a Ángel —un chico de familia de dinero con chalé en el lujoso Parque Conde Orgaz— a la muerte en un accidente de tráfico. Manolo e Íñigo también se marcharon.

Muchos de los que fueron sus amigos siguieron consumiendo hachís, sólo hachís, y manteniendo una vida normal, acomodada, sin más problemas que el localizar dónde comprarlo sin pro-

blemas y sin henna, el tinte natural con el que se mezcla el *costo* para disminuir su calidad y aumentar la cantidad a vender. El hachís así mezclado es el que se llama *cabezón*, porque produce dolor de cabeza. Varias generaciones de españoles conocen este patrón de consumo de hachís, la droga más extendida en España.

Para esas fechas, Ulises, otro vecino, ya se había montado el negocio. Una vez financió el viaje de tres amiguetes, Manolo e Íñigo incluidos, a Marruecos para que se subieran *empetados*, cargados de hachís en el recto. Él no corrió ningún riesgo, pero sí obtuvo todo el beneficio de la venta de la droga y con el dinero subió el primer peldaño para montarse en el dólar. Estableció negocios, compró algún bar, creó una mensajería y siguió haciendo dinero con sus trapicheos. Pagó un piso a tocateja, con una bolsa llena de dinero.

#### Cambio de hábito

El barrio siguió viendo a Julio por las calles, vagando sin rumbo, ido.

Alguna vez se le vio fumándose un *chino*, con un tubo en la boca para inhalar los vapores de la heroína incandescente. El cambio de hábito de consumo, normal en miles de heroinómanos tras la extensión del contagio de sida por vía parenteral, le llegó demasiado tarde.

Y Julio siguió su declinar hasta la muerte. El día en que el barrio supo que había muerto, apenas nadie se sorprendió. Los que le conocían, una pequeña parte de las 460 familias del barrio, se acordaron de la mala vida que Julio le dio a su madre, de los disgustos y sufrimientos que padeció, más que de él mismo. Julio pasó a la pequeña historia del pequeño barrio —una historia de cualquier barrio de todas las ciudades— como el *yongui* oficial, la persona a citar cuando en algún corrillo se habla de drogas. Una nueva generación del mismo barrio se ha encastillado en el hachís, con incursiones esporádicas a los X (las pastillas, el *éxtasis*). Se les puede ver en un parque cercano fumando porros.

- Infórmate dos efectos a curto prazo e a longo prazo das drogas que aparecen no texto.
- Fai un breve resumo da vida de *Julio*.
- Cómo era a relación coas drogas dos outros personaxes que aparecen no artigo.

### Objetivos:

- Analizar as implicacións e os efectos do consumo, tanto a curto como a longo prazo, dos distintos tipos de drogas que aparecen no texto
- Ampliar os coñecementos do alumnado sobre as drogas.

### Orientacións para o/a docente:

No texto aparecen as seguintes drogas:

- *Haxix*: é unha resina pegañenta que provén das partes superiores da planta do cánnabis e que se comprime en bloques. Normalmente, mestúrase con tabaco e fúmase. É máis forte que a marihuana, que provén das follas e flores secas da planta.  
É frecuente que se venda como haxix o cánnabis mesturado con substancias como: esterco, goma, alcatráns, leite condensado, clara de ovo, derivados de henna...
- *Heroína* é un opiáceo que se utiliza por vía intravenosa pero na actualidade, polo temor á SIDA, consómese fumada ou esnifada.
- *Cocaína* alcaloide, que se obtén das follas da planta da coca. O clorhidrato de cocaína é un po blanco seco que se pode esnifrar; con menos frecuencia inxéctase nas veas ou tamén se pode fumar.
- *Alcohol* (litronas de cervexa). Cervexa, nome dunha bebida alcohólica elaborada pola fermentación de solucións obtidas de cereais e outros graos que conteñen amidón. A maior parte das cervexas elabóranse con cebada maltada á que se lle dá sabor con lúpulo.
- *Pastillas*, tamén reciben o nome de drogas de síntese porque se fabrican por síntese química a partir de precursores, en xeral, estimulantes. Os máis populares son derivados anfetamínicos como o 3.4-metilendioxi-metamfetamina o MDMA, que poden estar adulterados con cafeína, deterxente, analxésicos, comida para peixes, pos de talco... Comercialízanse en pastillas de formas, cores e nomes variados (éxtase, eva, etc).

## Efectos das drogas sobre o organismo e o comportamento:

EFFECTOS DAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS	SOBRE O ORGANISMO	SOBRE O COMPORTAMENTO
<b>A CURTO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• irritación da mucosa estomacal</li> <li>• trastornos da visión, dos reflexos, do equilibrio, do pensamento e da lingua-xe (a doses elevadas)</li> <li>• intoxicación aguda: embriaguez, axitación, risco de morte por parada respiratoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• desinhibición sobre todo polo que afecta as relacións sociais.</li> <li>• diminución da habilidade para conducir e manexar máquinas.</li> <li>• posibilidade de cometer actos violentos</li> </ul>
<b>A LONGO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• psicose, encefalopatías, gastropatías, pancreopatías, polineurite, miocardiopatías</li> <li>• dependencia física (tolerancia e síndrome de abstinencia)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diminución do rendemento laboral</li> <li>• aumento da posibilidade de accidentes.</li> <li>• perturbación das relacións sociais e familiares, agresividade, irritabilidade</li> <li>• exhibicionismo</li> <li>• porcentaxe máis alta de suicidios</li> </ul>

EFFECTOS DO CÁNNABIS	SOBRE O ORGANISMO	SOBRE O COMPORTAMENTO
<b>A CURTO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alento característico.</li> <li>• aumento das pulsacións</li> <li>• arroubamento dos ollos</li> <li>• seca de boca</li> <li>• diminución da forza muscular</li> <li>• intoxicación aguda: ideas paranoideas, ilusións, delirios, despersonalización, confusión, inquietude, excitación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• en pequenas doses: sensación de alegría ou euforia con tendencia a falar ou a rir.</li> <li>• en doses altas: alteración da percepción do tempo, alucinacións, confusión mental e ansiedade.</li> </ul>
<b>A LONGO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• posibles alteración cromosomáticas</li> <li>• alteracións da resposta inmunitaria</li> <li>• efectos similares ós que produce o tabaco (bronquite, cancro de pulmón)</li> <li>• dependencia física moderada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pode desencadear un estado psicótico en suxeitos predispostos</li> <li>• perda progresiva da memoria</li> <li>• perda de interese en xeral (síndrome amotivacional)</li> <li>• dependencia psicolóxica de interese variable</li> </ul>



EFECTOS DA HEROÍNA	SOBRE O ORGANISMO	SOBRE O COMPORTEAMENTO
<b>A CURTO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• indiferencia á dor, supresión dos impulsos vitais que levan a aplacar a fame, á satisfacción sexual e a responder ás provocacións con ira.</li> <li>• intoxicación aguda: depresión respiratoria, espasmos gastrointestinais, menor agudeza sensorial, edema pulmonar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produce un estado de saciedade total dos impulsos que pode resultar extremadamente agradable.</li> <li>• sensación de flotación. Ten efectos euforizantes e sedantes, mitiga o medo e a ansiedade.</li> <li>• establécese rapidamente unha relación de dependencia, especialmente se se utiliza a vía intravenosa.</li> </ul>
<b>A LONGO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• perda da fame, impotencia, amenorrea, endocardite bacteriana, hepatitis, abscesos (algúns destes efectos débense á vía e ás circunstancias da administración)</li> <li>• dependencia física (pódese presentar moi rapidamente)</li> <li>• tolerancia</li> <li>• a supresión repentina produce síndrome de abstinencia: hipertensión, suor, lacrimo, tremor e dores xeneralizados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dependen en gran medida da personalidade e das circunstancias sociais que rodean o adicto.</li> <li>• os efectos subxectivos duran un primeiro período e son moi agradables. Despois, aumentando a tolerancia, o individuo ten que consumir máis para conseguir aqueles primeiros efectos. A falta de droga non é só a falta de pracer, senón que fai que se pase mal. Evitar o malestar convértese na principal causa do consumo.</li> <li>• aparecen comportamentos encamiñados a acadar a droga (cambio de amizades, roubos, tráfico, prostitución, etc.)</li> </ul>

EFECTOS DAS ANFETAMINAS E DA COCAÍNA	SOBRE O ORGANISMO	SOBRE O COMPORTEAMENTO
<b>A CURTO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• estimulantes, diminución do cansazo e da fame.</li> <li>• pode producir sensación de aumento da forza muscular e da viveza mental.</li> <li>• intoxicación aguda: midriase (dilatación pupilar), seca de boca, suor, febre, irritabilidade, tremores, espasmos, convulsións, delirio paranoide</li> <li>• Crise hipertensiva, accidentes cardiovasculares que poden levar á morte repentina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• euforizante, sensacións de claridade, de axilidade mental e de desvelo.</li> <li>• en doses grandes, intensa sensación de euforia, con fuga de ideas.</li> <li>• agresividade</li> <li>• verborrea</li> </ul>

EFECTOS DAS ANFETAMINAS E DA COCAÍNA	SOBRE O ORGANISMO	SOBRE O COMPORTAMENTO
<p><b>A LONGO PRAZO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• perda de peso, hepatopatías, enfermidades pulmonares, cardiovasculares e cerebrovasculares.</li> <li>• dependencia física no caso das anfetaminas, as cales producen unha dependencia moi rápida</li> <li>• polo que respecta á cocaína, aínda se investiga a tolerancia.</li> <li>• síndrome de abstinencia con ansiedade, depresión e irritabilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• irritabilidade, agresividade, comportamento antisocial grave, psicoses tóxicas, paranoia, alucinacións, etc.)</li> <li>• dependencia psíquica, con frecuencia intensa.</li> <li>• pode inducir a conductas delictuosas con tal de conseguir a droga ou sufragar os gastos por tela que mercar, así como a mesma agresividade e trastornos psíquicos provocados pola droga.</li> <li>• depresións ó deixar o produto</li> </ul>
EFECTOS DAS DROGAS DE SÍNTESE	SOBRE O ORGANISMO	SOBRE O COMPORTAMENTO
<p><b>A CURTO PRAZO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• excitación do SNC similar á que provocan as anfetaminas.</li> <li>• intoxicación aguda: náuseas, secura de boca, golpe de calor, ansiedade, pánico, ideas paranoides, insomnio, palpitacións, tensión muscular, convulsións, ataxia e midriase con visión borrosa.</li> <li>• posibles complicacións cardiovasculares agudas (infarto, crise hipertensiva) con morte repentina. A causa máis frecuente de morte é o golpe de calor (deshidratación engadida a un trastorno do centro termorregulador).</li> <li>• efectos imprevisibles por mor da imposibilidade de coñecer o contido real de cada pastilla (variedade de substancias de síntese e adulteradas de calquera forma)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• euforia, excitación, sensación de claridade mental, desvelo.</li> <li>• sensación de poder relacionarse mellor cos outros, aumento transitorio da satisfacción sexual</li> <li>• sentimento de omnipotencia, desaparición da autocrítica e da sensación de fatiga.</li> <li>• confusión mental, fuga de ideas e manías persecutorias con doses altas</li> </ul>
<p><b>A LONGO PRAZO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lesións neurolóxicas, cardíacas, hepáticas e renais.</li> <li>• describíronse efectos sobre a inmunidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• irritabilidade, agresividade, comportamento antisocial.</li> <li>• posibilidade de quedar colgado cun quadro psicótico paranoide e de activar ou agravar un trastorno mental subxacente.</li> <li>• dependencia psíquica pouco frecuente pero posible.</li> <li>• depresión e apatía interrompendo o consumo</li> <li>• deterioración das relacións sexuais.</li> <li>• deterioración de rendemento intelectual</li> </ul>

Fonte: Calafat, A. et al. (1997): *Decideix!*. Programa d'Educació sobre Substancias Addictives. Material per al profesor. Ajuntament de Barcelona Barcelona. Páx: 22-25.

## 26 • ¿prohibición ou legalización?

Nos últimos meses volveuse reabrir o debate sobre a legalización do cánnabis. Diversos colectivos como o grupo “pro-derechos humanos de Andalucía”, médicos británicos ou un grupo de fiscais de Cádiz manifestáronse a favor da súa legalización.

Na prensa podemos ver anuncios ou artigos de opinión como estes:



- En grupos e despois da lectura do artigo anterior, debatede as razóns, vantaxes e inconvenientes da legalización ou de manter a prohibición.
- Investigade as propiedades e o uso terapéutico destas substancias, así como os efectos nocivos.

Poñer en común as conclusións dos grupos mediante unha discusión dirixida.

## Sordos

ENTRE TINIEBLAS

JORGE CASANOVA

### SORDOS

Recientemente, un grupo de médicos españoles llaman a atención sobre la extrema dificultad de conseguir opiáceos para tratar el dolor de los enfermos de cáncer y la contradicción entre su deber profesional y los prejuicios morales del entorno. Más reciente aún es la difusión de una encuesta en la que ocho de cada diez médicos en el Reino Unido admitían que, de ser legal, recetarían marihuana para tratar a sus pacientes. Mientras, los fiscales andaluces y ahora la asociación pro derechos humanos de esa comunidad pide abiertamente la legalización del cannabis.

¿Que ocurre? ¿Nunca se va terminar este debate? ¿Alguien puede aportar una razón sincera y contundente para mantener la prohibición?

La moral va caducando cada vez que un ciudadano siembra una semilla de marihuana, cada vez que un enfermo de esclerosis múltiple calma sus temblores con una dosis de cannabis, cada noche que un ejecutivo se relaja en su casa encendiendo un cigarrillo de hachís o, simplemente, cada vez que alguien brinda con un *peta* en vez de usar ese veneno llamado alcohol. ¡Ey! ¿Hay alguien ahí?

JORGE CASANOVA es redactor de La Voz de Galicia

**Obxectivos:**

- Posicionarse e ser capaces de utilizar distintos argumentos para defender unha postura ante os/as demais.
- Comparar e contrastar opinións.
- Respetar e ser tolerantes coas opinións das demais persoas.

**Orientacións para o/a docente:**

Nos medios de comunicación aparece cada pouco tempo o debate sobre a conveniencia ou non de legalizar o consumo de drogas. O debate nos últimos tempos céntrase na legalización do cánnabis, que ten os seus defensores e detractores.

O anuncio de Catty Sark e o artigo xordos poden servir para abrir o debate en pequeno grupo entre o alumnado, que sinalará as vantaxes e os inconvenientes de cada opción e os defenderá na posta en común co gran grupo ou grupo clase.

**Información complementaria:**

Efectos negativos do cánnabis:

EFFECTOS DO CÁNNABIS	SOBRE O ORGANISMO	SOBRE O COMPORTAMENTO
<b>A CURTO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alento característico.</li> <li>• aumento das pulsacións</li> <li>• arroibamento dos ollos</li> <li>• seca de boca</li> <li>• diminución da forza muscular</li> <li>• intoxicación aguda: ideas paranoias, ilusións, delirios, despersonalización, confusión, inquietude, excitación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• en pequenas doses: sensación de alegría ou euforia con tendencia a falar ou a rir.</li> <li>• en doses altas: alteración da percepción do tempo, alucinacións, confusión mental e ansiedade.</li> </ul>
<b>A LONGO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• posibles alteración cromosomáticas</li> <li>• alteracións da resposta inmunitaria</li> <li>• efectos similares ós que produce ó tabaco (bronquite, cancro de pulmón)</li> <li>• dependencia física moderada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pode desencadear un estado psicótico en suxeitos predispostos</li> <li>• perda progresiva da memoria</li> <li>• perda de interese en xeral (síndrome amotivacional)</li> <li>• dependencia psicolóxica de interese variable</li> </ul>



Propiedades e uso terapéutico do cánnabis:

Diversos estudos clínicos con enfermos de esclerosis han dado resultados positivos

## La Sanidad inglesa estudia usar fármacos a base de cannabis para paliar el dolor

*El Gobierno británico está estudiando la posibilidad de legalizar el uso de drogas como el cannabis en tratamientos paliativos, según indicaron fuentes del Ministerio de Sanidad. Durante los últimos años cientos de enfermos con esclerosis múltiple han sido*

*tratados con medicamentos a base de cannabis de forma experimental y los médicos consideran que ha sido un éxito. De legalizarse, el cannabis podría empezar a usarse a partir del 2004, también para calmar los dolores post-operatorios.*

REDACCIÓN  
A CORUÑA

La decisión del Gobierno británico aún depende de los resultados de un nuevo estudio clínico que se está realizando con otros enfermos. Los datos definitivos podrían conocerse antes de finales de año.

En todo caso, las autoridades se comprometieron a pedir que la Agencia de Control de Medicinas autorice los tratamientos, que se realizarán con principios activos (moléculas aisladas de la planta del cannabis). Según el ministro de Sanidad, Lord Hunt, las drogas no estarán disponibles si no se establecen criterios estrictos y negó la existencia de un conflicto si la Sanidad británica pone a la venta medicamentos con esta sustancia, ilegal para consumo injustificado.

Este fin de semana, un comité de expertos del Gobierno británico ha recomendado la despenalización de la posesión de esta sustancia. «Creo que es fundamental distinguir entre el uso de las drogas para paliar el dolor y el consumo para fumar por placer», afirmó Hunt, añadiendo que «se llevará a cabo un proceso legal, concediendo licencias a los productos y tomando a continuación decisiones sobre la conveniencia de que la Sanidad los ponga a disposición de los pacientes».



Los estudios realizados en Londres han probado los efectos terapéuticos del cannabis

## PSOE y CiU pedirán el uso en España

Los grupos parlamentarios del PSOE y CiU defenderán mañana en la Comisión de Sanidad del Congreso de los Diputados sendas proposiciones no de Ley por las que instan al Gobierno a autorizar el consumo del cannabis, y no de extractos, con fines terapéuticos.

Esta iniciativa ha sido defendida en el Congreso en varias ocasiones por estos mismos grupos, así como por Izquierda Unida e Iniciativa per Catalunya, si bien todas ellas fueron bloqueadas por el PP, en virtud de su mayoría parlamentaria. Concretamente, el año pasado se defendie-

ron proposiciones similares en la Comisión para el estudio del Problema de las Drogas, órgano que, a petición de estas formaciones políticas, acogió incluso la visita de organizaciones partidarias de la normalización de la marihuana para que expusieran sus reivindicaciones.

Las iniciativas que defenderán esta semana los grupos de PSOE y CiU coinciden en que hay evidencias científicas sobre la mayor eficacia farmacológica de los extractos de la hierba que cuando se utilizan los principios químicos de forma aislada.

Fonte: *La Voz de Galicia*. Martes, 19 de febreiro de 2002.

2/EL MUNDO

## OPINION

W Z O O M

## El valor de las drogas

**N**O hay sorpresa. No puede haberla, al menos, para quien no finja una ingenuidad irrisoria. En hipótesis, que una unidad antidroga —sea ésta de la Guardia Civil o de cualquier otro cuerpo de este u otro país— acabe por consolidarse como *pool* de trapicheo, extorsión, desviación de mercancía, pago ilegal y, tal vez, tráfico a secas, es algo tan previsible como lo es este frío de perro del enero madrileño. Un avatar natural. No valorable. Maldito para lo que sirven, en estas cosas, las valoraciones. Sucede. Con el rigor implacable de las determinaciones materiales. Si algo queremos cambiar, habrá que incidir sobre esas determinaciones. Si no, podemos seguir exhibiendo nuestro mentiroso estupor compungido. El comercio mundial de drogas clasificadas como ilegales es uno de los dos o tres negocios más prósperos del planeta. Cálculos muy comedidos permiten suponer que sólo el mercado de armamento despliega un flujo de dinero superior al de las dos estrellas del prohibicionismo: heroína y cocaína. Negocio cuyo esplendor es precisamente disparado casi al infinito por la revalorización loca con que la prohibición legal multiplica los precios de venta al consumidor.

Un opiáceo de síntesis muy barato en su producción, como es el



GABRIEL  
ALBIAC

caso de la heroína, acaba así por convertirse en un producto de precio tantas veces multiplicado por los supuestos o reales azares de su distribución clandestina que cualquier cálculo lógico en torno suyo se torna deli-

rio.

El inmenso capital así amasado tiene un solo origen: la prohibición. No es la mercancía —heroína o cocaína— lo que enriquece al traficante y hunde al adicto en la delincuencia desesperada y la muerte. Es su ilegalidad. Eso es lo extraordinario: una de las paradojas más brillantes de nuestro siglo hace que el primer beneficiario del prohibicionismo —y el mayor adversario consecuente de una legalización controlada— sea el gran traficante.

No es un problema de delincuencia clásica. Los beneficios derivados del segundo comercio mundial de nuestro tiempo son de tal entidad, tan enorme la masa de dinero en circulación, que cualquier inocencia de las grandes entidades financieras no puede sino sonar a broma tontísima. *Lavado y represión controlada* son los dos soportes esenciales del negocio. Sin el primero no habría capitalización de beneficios. Sin la segunda, el producto en venta sería una mercancía más: los beneficios se retraerían a los niveles medios de mercado. Procedimientos de regulación imprescindibles pues, las instituciones de lavado financiero y las estructuras de represión estatal deben ser integradas dentro del circuito de reproducción ampliada del narco-capital. Ninguna voluntad romperá esa lógica. Sólo la legalización lo haría. No hay que forjarse esperanzas, sin embargo. Los intereses económicos en juego son demasiado grandes para tolerar que nadie les toque el chollo.



GALLEGO & REY



## Vida sí, droga no

MARÍA TEÓFILA MARTÍNEZ

CUANDO se viven de cerca las consecuencias del consumo de droga se puede correr el riesgo de opinar de forma tajante sobre la legalización de su consumo, pero yo, conscientemente, lo voy a correr porque pesa mucho sobre mí la imagen de tantos y tantos jóvenes y sus familias que tienen sus vidas destrozadas y porque, además, tengo el convencimiento que no variaría su situación actual ni futura si la pudieran conseguir legalmente y costase menos dinero. El precio no es lo nocivo para su salud, lo que les destruye y anula su voluntad es la droga.

Desde luego, desde el Partido Popular no rechazamos entrar en este agrio debate. Lo que pedimos, lo que pido, es que se centre en sus verdaderos términos y en su totalidad, no sólo en su faceta de la secuela de delitos que provocan los drogodependientes para poder adquirir la droga que necesitan. Sería necesario que antes de entrar en más detalles nos preguntásemos: ¿Quién asumiría la responsabilidad de establecer los límites de la edad para consumir legalmente la droga? ¿Qué pasaría con nuestros menores? ¿Quién los protegería para que no vieran el consumo de la droga como algo que no perjudica la salud y la destruye? ¿Quién puede asegurarnos que no nos pasaría como ahora con el alcohol, que cada día es más alarmante su consumo entre los jóvenes y menores? ¿Quiénes serían los grandes capos? ¿Quizá los Estados productores y suministradores de droga? ¿A quién comprarían los Gobiernos la droga y a qué precio? ¿Quién haría el negocio? ¿Quizá los Gobiernos? ¿Quién en un país como el nuestro se llevaría "las comisiones" de su compra? En fin, todo muy fácil y edificante.

Está más que probado que las drogas perjudican de forma casi irreversible la salud física y mental de quienes las consumen. Aquellos que por desgracia caen en la adicción se inutilizan para llevar una vida normal, independientemente de que cometan delitos para adquirir la droga o que la compren legalmente. Este es el verdadero problema. Sin ninguna duda la droga mata.

No seamos hipócritas, si queremos que no haya delincuencia en la calle sin importarnos la vida de nuestro jóvenes—legalicen la droga—. Pero si, por el contrario, lo que realmente nos preocupa es la salud y el futuro de nuestros hijos tratemos adecuadamente a los toxicómanos, lucharemos todos, de verdad, contra la droga y persigamos a los narcotraficantes.

Sin duda, de esa forma, ganaríamos la batalla.

## Difícil legalización

ANTONIO GUERRA

CUANDO al principio de los años cincuenta los doctores americanos Spitz y Rosecan explicaron sus experiencias sobre la droga en el libro *Cocaine Abuse (New Direction in Treatment and Research)*, a la sociedad americana le sorprendió el dato de que alrededor de 30 millones de sus ciudadanos hubieran probado la cocaína, y una gran parte de ellos eran adictos. Desde entonces, las distintas drogas—heroína, hachís, LSD, éxtasis—y sus consecuencias han creado una compleja red de problemas sanitarios y sociales de muy difícil solución. Pero sobre todo existe un común denominador al analizar esta grave plaga: la histeria colectiva con que se suele afrontar. No debe de extrañar esta actitud, puesto que un alto porcentaje de la degradación y la marginación social, junto a la creciente inseguridad ciudadana, se debe a la drogadicción y la necesidad económica de sus víctimas.

El ya largo debate sobre la droga ha creado dos grupos de ciudadanos de fácil identificación: los prohibicionistas, que ponen el acento en la acción represiva, y los que defienden una comercialización legal y regulada de las drogas, que evitaría el siniestro mundo del camello y los narcotraficantes que se enriquecen a costa de la prohibición. Ni una ni otra opción son defendibles mientras no se hayan agotado todas las posibilidades de prevención y rehabilitación. Algo que en nuestro país está lejos de ocurrir, pues las inversiones en la acción represiva superan con mucho a las de prevención y rehabilitación del drogadicto. Por otra parte, la legalización de la droga no es cuestión de la determinación unilateral de un país, sino que es necesario un consenso europeo—incluso mundial si fuera posible—para inhabilitar los canales internacionales del narcotráfico.

La legalización cuenta con dos problemas: a) la incógnita de sus posibles resultados, al no existir experiencias serias y b) la posibilidad de que los drogadictos actuales se estabilizarán en su consumo legal sin el menor esfuerzo para rehabilitación; e incluso la posibilidad de que aumentara la drogadicción en vista a las facilidades, como defienden los prohibicionistas. Sin embargo, los defensores de la legalización tienen a su favor el hecho cierto de que los problemas de salud, de inseguridad ciudadana y de marginación se verían notablemente mejorados, al mismo tiempo que el narcotráfico sufriría el golpe de gracia que la represión ha sido incapaz de darle.

## La necesaria legalización

JULIÁN MORENO RETAMINO

Aunque se tilde de "cortina de humo", el problema de la droga no se comenzará a solucionar hasta que se afronte con decisión su despenalización. Mucho se dice sobre los drogadictos; parece que estamos de acuerdo en que son enfermos; suele decirse esto para desmentir que se trate de delincuentes. Lo primero que cabe definir ya es que, con la actual modelo de lucha—poca información, alguna prevención y mucha cárcel—, seguimos conociendo a diario casos de personas—sobre todo jóvenes—que se dediquen costosamente su vicio. Desde el planteamiento dominante—puramente represivo—, no se explica por qué unos *vicios* o costumbres se potencian desde el poder—alcohol, automóviles—y pagan impuestos, y otros, por contra, están fuera de la ley.

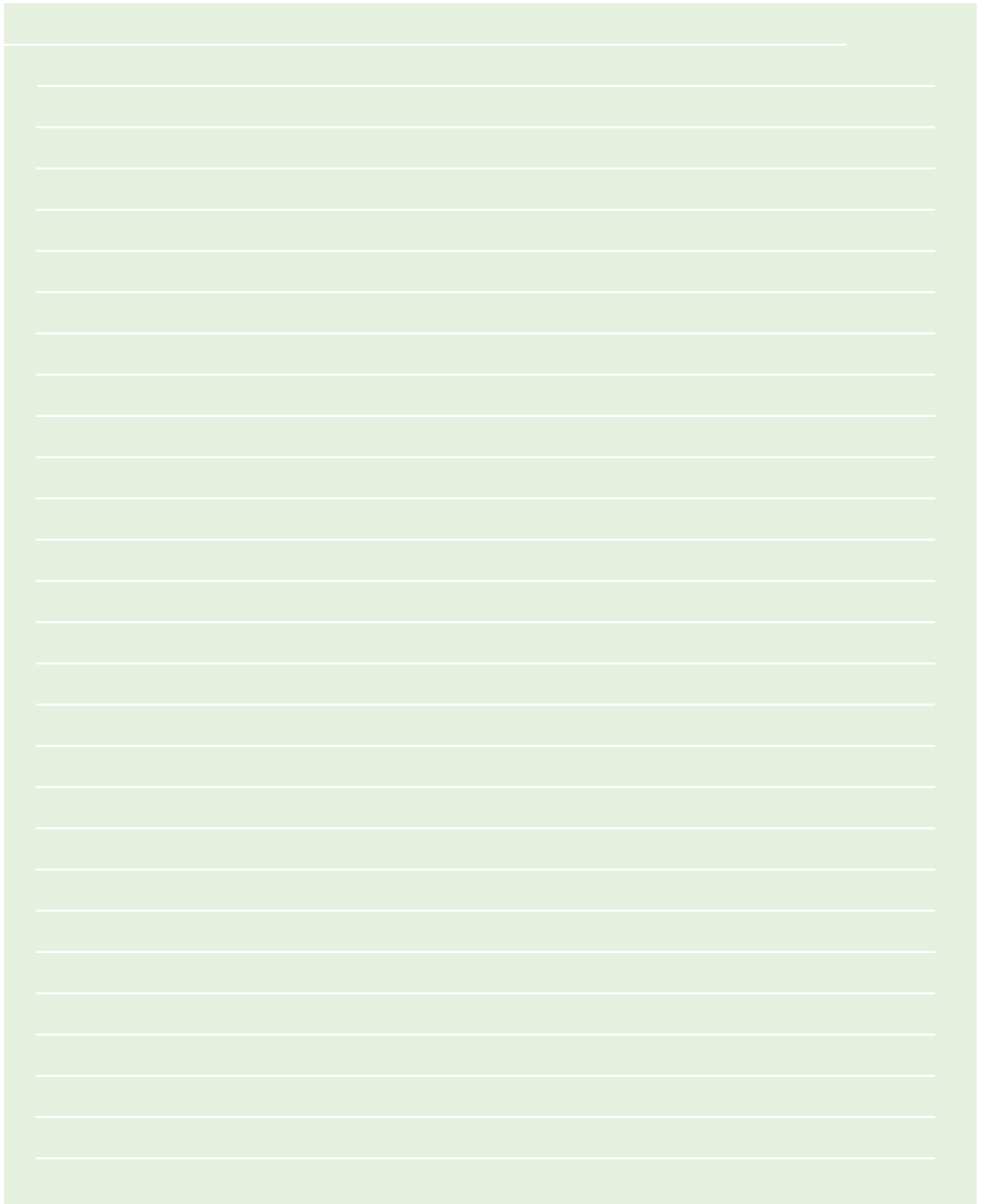
A la vista de los tiempos que corren, probablemente no tardaremos mucho en darnos cuenta, como sostiene el Nobel de Economía Milton Friedman, que el negocio de la droga, debe llevarse al mercado como cualquier otro producto. Todos saldríamos beneficiados. El Estado, recaudando los oportunos tributos—como ahora con el alcohol—, podría destinar cantidades de dinero para ayudar a las personas que quisieran dejar el consumo. Además, la sociedad entera ganaría en seguridad y libertad: tanto policías como jueces—y algún que otro cargo público—, podríamos destinar nuestros esfuerzos a reprimir conductas graves que, desaparecida la delincuencia generada por la droga, bajarían en

cantidad importante. Y, en fin, beneficiaría al consumidor que podría adquirir su *papelina* en adecuadas condiciones de higiene. Sin adulteraciones ni peligros innecesarios. Sin embargo, algunos perderían: los grandes traficantes que actualmente ni pagan impuestos, ni se someten a las reglas de competencia propias del mercado. Pero, en esto, parece que estamos de acuerdo: no hay razón alguna para proteger los negocios ilegales. Cada día, el individuo reclama más ámbito de libertad inmune frente al Estado. Desde el poder, se nos enseña a valerlos por nosotros mismos. Pues bien, déjese, al que quiera, elegir su camino—aunque lleve a la autodestrucción—y ocúpese el Estado de lo que debe en una economía de mercado: fomentar los negocios, recaudar impuestos y, con ellos, ayudar a la población que lo necesite. Para ello, es precisa la legalización; lo demás paños calientes. Creo.



Julián Moreno Retamino es magistrado de la Audiencia de Sevilla

- ✦ Imaxina que esta fin de semana un dos teus mellores amigos/as, que había tempo que non vías, che comenta en ton confidencial que dende hai seis meses se droga. Polo inesperado da situación non sabes qué dicirlle, pero hoxe, máis repousado, decides escribirlle unha carta expondo a túa opinión sobre o feito, dada a amizade que vos une.



### **Obxectivos:**

- Clarificar a situación persoal dos/as estudantes fronte ó fenómeno da droga.
- Comparar e contrastar a súa opinión coa doutras persoas.

### **Orientacións para o/a docente:**

Cada alumno redactará libremente a “carta figurada” a un amigo. Posteriormente, pódense ler as cartas na clase e facer un debate sobre as distintas posicións que toman os alumnos e alumnas ante o tema.

Nalgunhas situacións, tomar decisións ou mantelas faise difícil debido a que nos vemos sometidos ás presións doutras persoas para que fagamos o que elas dexesan.

*Ía pra o meu traballo, esí Deus medea, que endexamais saíra da miña casa, ou da casa da Raxada, que pra o conto vén a sere o mesmo, tan determiñado a ir pró traballo. (...)*

*A pouco andar, e cando ía chegando do sul, negro como mis pecados, pro de máis bo de levar que aquela friaxe de coitelos que me deu no rostro da cara ó saír da casa da miña amiga. Polos altos do ceo, que arestora estaban a crarexar a modiño, como con preguinza, viñanse erguendo unhas nubes empardecidas e víase que aía cambiar o tempo pra tronada. Eu estaba vendo que se me ía amolar o día de traballo, pro non habería desculpa que valesse, como noutras ocasións que me agarraba a calisquera cousa pra non ir ás obras. Agora aunque fose darrastro iría pra manterne no que prometera. Pidiríanlle ó capataz que me dese outro choio nas chabolas por esa xornada que o caso era cumprir(...) Cando ía nistas, cavilando na "perra vida del trabajador"(...) Pois sucedeu que ó lonxe vín, polo entremedio do neboeiro, dous vultos de home(...) E foi nistas cando os dous vultos de home saíron da boira e viñeron pra min, correndo e resultaron ser o Bocas e mais o Milhomes(...) Víase ben que andaban, como que dín, xa na desfeita dunha boa esmorga, pro aínda bastante bebedos.(...)*

—“¿Como está vosté?”

—“Moi, bien, aunque medio amolado por la temperatura...” Non sei por que, ó decir temperatura escachaban a rir que até somellaba que ían afogarse.

*A min aquilo dábame noxo —xa llo tiña dito moitas veces—, e boteime a andar, seguindo o meu camiño. Pro ás poucas pasadas que dei, ouvín que o Bocas daba un berro tremendisimo, e vin que o outro o tiña pillado polas partes, estorcedegándollas morto de risa. Pro o Bocas colleu azos de seguida e apañouno cun suco no meio do peito, que esboirou talmentes coma un golpe de bombo, e guindou co Milhomes estarricado no chao(...)*

—“Hastra parez mentira, hom...” dixénlles por falar algo. “¡Menos mal que sodes amigos del alma!”

—“E ti que coño che vai ni che ven?”, alporizouse o Milhomes facéndome cara. “métete no teu, que estas son cousas nosas”.

—“Por min que vos esfolen ós dous. Sodes tal pra cal... ¡Voume pra o meu traballo!”

—“¿Pra onde vas home, dixo, de bo xeito, o Bocas, erguéndose e asoparando ó outro dun empuxón, como si de novo se estoxara dil. “Está vindo a chover e non vas ter choio. Ademais xa non chegas á lista...e eteño que che falare...” “Nefeuto, veuse pra min. colleume polo ombreiro e botou conmigo polo meio da carreteira, andando dapouco, deitándome as verbas coasi na orella, bulindo a falar polo baixo:

— “Non me deixes soio co este porque súroche que acabo con il”. O Milhomes estaba lavariando o pano e canturriando como si tal cousa.

—“Non si que necesidá tes de andar na súa compañía...”

—“¿E non ves que se me apega, que non podo ceibar dil?”

—“¡Que che se apega! ¿Que che se ha de apegar! ¿Non será ti que o buscas?”(...)

—“Digocho ó serio, Cibrán. A ideia de que este merdán me teña sobranceada a vontade, vól-veme tolo. Non coides que non o teño xa cavilado, parez un meigallo de vellas. ¡me caso en díos! Pro faime o favor, non me deixes so con il(...)

*A verdade é que me doían os pes e que me sentía moi esmornecido(...) E, ademais, o día, nefeuto, viña avolto polo ceo e xa escomenzara a orballar mesmo coma pra chovere forte, porque eiquí cando emprincipia... ¡E, que carafío, non era cousa de porse a picar morrillo co aquel esmorecemento que me viña, e coa auga a Deus dala, coma outras vegadas que me pillou a chuva no choio, e tere que apandar co arrancallo da carozza que alí nos emprestan, que cando se enchoupa pesa coma si fora de pau, que nin deixa mover os brazos...! E tamén, que me dixen, como xa dixera Xanciño, que seguramente non se ía traballar nas obras, pois aunque o*







### Objetivos:

- Potenciar que as tomas de decisións se realicen responsable e autonomamente.
- Discutir as razóns polas que as persoas se ven influídas polo grupo.
- Identificar tácticas persuasivas.
- Practicar técnicas de persuasión.

### Orientacións para o/a docente:

É bastante habitual, sobre todo na adolescencia, vivir situacións nas que outras persoas nos convencen para facermos algo co que non estamos de acordo. Deixamos que os demais inflúan nas nosas decisións para evitar ser rexeitados polo grupo, por non sermos distintos ós demais, por vergoña, por falta de confianza en nós mesmos... Á hora de dar conta dos nosos actos, de nada serve dicir que nos convenceron...

O alumnado pode practicar técnicas de persuasión mediante un xogo de roles, para representaren as situacións nas que unha persoa intenta persuadir a outra; o docente pódalos axudar indicando exemplos de formas de persuasión como: mediante engano, prometendo cousas, adulando a persoa, ridiculizándoa, insistindo, ameazando, retando, facendo chantaxe...

Cando realicen esta actividade recordaráselles a titulada *Valores*, na que traballaron a presión do grupo de iguais e, entre outros valores, a amizade, a independencia e a responsabilidade.

Estas estratexias permítennos avanzar máis na nosa capacidade para sermos habilidosos socialmente, mesmo en situacións de desacordo cos nosos interlocutores.

Implican escoitar activamente e practicar a empatía, aceptando que os demais tamén teñen desexos e sentimentos e que están no seu dereito de facernos obxeccións, de manifestar o seu desacordo, de insistir ata o aburrimiento en algo, e mesmo de non querer cambiar de opinión con respecto a unha postura determinada.

Ante unha situación deste tipo, nós podemos manifestar o noso recoñecemento de que o que nos din está xustificado desde o seu punto de vista, que teñen razóns e motivos para facelo así, sen que necesariamente teñamos que facer nosa a súa opinión, pensamento ou comportamento (acordo parcial). Tamén podemos estar de acordo cos seus postulados (acordo total), é tamén importante, en tal caso, manifestárllelo ós nosos interlocutores.

Pero cando nos interesa manter os nosos obxectivos iniciais (desexos, sentimentos, conductas ... ) sen ofender os demais nin dar por rematada a conversa, pódemos interesarnos en mandar continuamente “mensaxes eu” como se fosemos un “disco raiado”: repetindo o que desde un primeiro momento queremos expresar e deixar claro.

- A continuación vas ler un texto no que se dan estas dúas técnicas. Debes atopar cada unha delas, distinguindo claramente unha da outra. Podes, por exemplo, subliñar os parágrafos máis significativos empregando dúas cores. Tamén debes marcar as “mensaxes eu” e os intentos de “negociación” que se formulen. Rematado o exercicio individual, reuniraste co teu compañeiro ou compañeira máis próximo e contrastaredes os resultados. Ó final comentaremos entre todos e todas o texto coa profesora ou profesor.

Hoxe os pais de Moncho e Mónica van cear á casa duns amigos e pensan quedar a durmir. Xa lles teñen dito ós seus fillos que non saian pola noite nin traian amigos á casa. Pero pola mañá, no instituto ...

- **FRAN.** -¡Xa está decidido! Esta noite imos todos *de farra* á casa de Moncho- Os seus pais non están e podemos pasar alí a noite. Poñemos 3 euros cada un e mercamos algo para comer e beber. ¡Seguro que os seus vellos teñen algo para mesturar! ¡Vai ser unha noite fantástica!

- ➔ **MÓNICA.** - Podería ser unha noite fantástica porque a min tamén me apetece estarmos todos xuntos, pero non é posible porque os meus pais nos teñen prohibido facer festas na casa sen o seu permiso.
- ➔ **FRAN.** - ¡Se non se van decatarse! Deixaremos todo recollido e máis limpo que cando chegamos.
- ➔ **MONCHO.** - Seguro que seríamos capaces de deixar todo en orde, pero xa che dixó Mónica que non queremos facer a festa sen o permiso dos nosos pais.
- ➔ **FRAN.** - Mónica é unha covarde e unha mala amiga. Quérenos chafar a noite a todo o grupo por un medo ridículo.
- ➔ **MÓNICA.** - Pode que sexa todo o que ti dis, pero a min non me apetece facer unha festa sen o permiso dos meus pais. Se vos parece ben aprazamos a festa ata o vindeiro sábado. Estou segura de que os meus pais non terán ningún inconveniente en deixarnos celebrar unha festa na casa; é máis, seguro que a miña nai nos fai as súas mellores sobremesas e o meu pai nos deixa preparada a grella antes de marchar.
- ➔ **FRAN.** - Está claro que non vos queredes baixar da burra. Impórtavos ben pouco o que nos apetece ós demais.
- ➔ **MÓNICA.** - Respecto os teus sentimentos e gustaríame que souberes que si me preocupa moito que vos sintades mal por este contra-tempo, pero non imos facer a festa na casa esta fin de semana.

Eu propóño-vos que vexamos os que poden ir o próximo sábado e, como vos dixó Mónica, seguro que podemos facer a festa na casa, e mesmo os nosos pais colaboran nela antes de marcharen.

- ➔ **XURXO E SUSANA.** - Ben, ¡pois xa está!. Non lle deamos máis voltas. Mesmo pode que sexa mellor porque podemos preparar a festa con máis tempo e así poderán vir María e Brais, que aínda non remataron os exames.
- ➔ **FRAN.** - ¡Se non queda máis remedio! Eu prefiro esperar a ter que buscar outro sitio para facer a festa. ¿Marchamos?. O partido está a piques de empezar.

**Obxectivos:**

- Capacitar o alumnado para adquirir habilidades sociais básicas.
- Recoñecer e aplicar as técnicas do acordo parcial e do disco raiado.

**Orientacións para o/a docente:**

Os alumnos e alumnas farán unha lectura do texto, e tratarán de atopar nel as técnicas do acordo parcial e do disco raiado, subliñando en dúas cores distintas cada unha delas. Ademais, marcarán as “mensaxes eu”, os intentos de negociación que aparecen.

**Solución:**

Hoxe os pais de Moncho e Mónica van cear á casa duns amigos e pensan quedar a durmir. Xa lles teñen dito ós seus fillos que non saian pola noite nin traian amigos á casa. Pero pola mañá, no instituto ...

- ➔ **FRAN.** -¡Xa está decidido! Esta noite imos todos de farra á casa de Moncho- Os seus pais non están e podemos pasar alí a noite. Poñemos 3 euros cada un e mercamos algo para comer e beber. ¡Seguro que os seus vellos teñen algo para mesturar! ¡Vai ser unha noite fantástica!
- ➔ **MÓNICA.** - Podería ser unha noite fantástica (**acordo parcial**) porque a min tamén me apetece (**mensaxe eu**) estarmos todos xuntos, pero non é posible porque os meus pais nos teñen prohibido facer festas na casa sen o seu permiso.
- ➔ **FRAN.** -¡Se non se van decatar! Deixaremos todo recollido e máis limpo que cando chegamos.
- ➔ **MONCHO.** -Seguro que seríamos capaces de deixar todo en orde, (**acordo parcial**) pero xa che dixo Mónica que non queremos facer a festa sen o permiso dos nosos pais (**disco raiado**)
- ➔ **FRAN.** -Mónica é unha covarde e unha mala amiga. Quérenos charfar a noite a todo o grupo por un medo ridículo.
- ➔ **MÓNICA.** - Pode que sexa todo o que ti dis (**acordo parcial**) , pero a min non me apetece facer unha festa sen o permiso dos meus pais. Se vos parece ben aprazamos a festa ata o vindeiro sábado

**(negociación)** . Estou segura de que os meus pais non, terán ningún inconveniente en deixarnos celebrar unha festa na casa; é máis, seguro que a miña nai nos fai as súas mellores sobremesas e o meu pai nos deixa preparada a grella antes de marchar.

- ➔ **FRAN.** -Está claro que non vos queredes baixar da burra. Impórtavos ben pouco o que nos apetece ós demais.
- ➔ **MONCHO.** - Respecto os teus sentimentos e gustaríame que souberes que si me preocupa moito que vos sintades mal por este contratempo (**empatía**), pero non imos facer a festa na casa esta fin de semana (**disco raiado**) .

Eu propóñovos que vexamos os que poden ir o próximo sábado (**negociación**) e, como vos dixo Mónica, seguro que podemos facer a festa na casa, e mesmo os nosos pais colaboran nela antes de marcharen.

- ➔ **XURXO E SUSANA.**- Ben, ¡pois xa está!. Non lle deamos máis voltas. Mesmo pode que sexa mellor porque podemos preparar a festa con máis tempo e así poderán vir María e Brais, que aínda non remataron os exames.
- ➔ **FRAN.** -¡Se non queda máis remedio! Eu prefiro esperar a ter que buscar outro sitio para facer a festa. ¿Marchamos?. O partido está a piques de empezar.

María leva un ano saíndo co seu mozo David. Están tan a gusto como o primeiro día. Todos din que forman unha boa parella. Quérense moito e están moi ben xuntos, pero a María acaba de presentárselle un gran dilema:

Para este sábado David convidouna a unha cea romántica na súa casa aproveitando que os seus pais pensan saír. Pero este mesmo sábado chegan as súas mellores amigas, as que hai tempo que non ve porque estudian fóra, e teñen programada unha saída para lembraren os vellos tempos. A María tamén lle apetece moito ir.



Moitas das decisións que temos que tomar diariamente están influenciadas pola “presión” doutras persoas...

- porque esas persoas son importantes para nós
- porque non queremos ser “diferentes á maioría”
- por non discutir
- porque “se o fan os demais, eu non vou ser menos”
- por ter dúbidas sobre o que é mellor
- por vergoña

Pero para podermos tomar decisións é importante que sexamos capaces de recoñecer as situacións nas que nos sentimos presionados/as e telas en conta.





**Obxectivos:**

- Que o alumnado se dea conta da existencia / influencia da presión social, especialmente do grupo de iguais.
- Proporcionar ferramentas, “trucos” que lle permitan resistir a esa situación de presión.

**Orientación para o/a docente:**

Enuméranse a continuación unha serie de recomendacións que poden ser válidas para calquera situación de presión social e que lles podedes pasar ós vosos alumnos/as:

- 1. escoitar atentamente e ata a fin** os vosos/as interlocutores. Aínda que nos estea influíndo de forma importante o que nos están dicindo e teñamos moitas ganas de “saltar”, é mellor que os deixemos dicir o que queren dicir e nós simplemente escoitamos para termos máis información e podermos contestar sen interromper.
- 2. Pensar e decidir.** Xa sabemos todo o que a outra persoa nos quería dicir. Tedes que coller todo o tempo que consideredes necesario para tomar unha decisión ó respecto do que vos están a propoñer.
- 3. Se a vosa decisión é dicir non, mantela ata a fin.**

A continuación enumerámosvos algunhas formas de dicir non, que noutras fichas están explicadas con maior amplitude:

- **Pode ser**

É darlles a razón con respecto ó que che establecen, sen aceptar realizar aquilo que ti non queres porque non che parece coherente coa túa forma de ser e/ou comportarte:

- “Se ti o dis; pode ser; quizais teñas a razón”
- “Pode que estea equivocado/a, pero non o sei”
- “Pode que estea equivocado/a, pero tamén pode que non o estea”
- “ Si.....pode que eu sexa moi raro/a”
- “Quizais poida que todo o mundo pense coma ti, pero eu non”

- **Espello**

Consiste en reflectir o que a outra persoa di, usando incluso as súas propias palabras; polo menos reflectindo con exactitude o que queren conseguir:

- “Así que, se non vou con vós voume aburrir”
- “É decir, que segundo ti todo iso está moi ben e non hai perigo”
- “De maneira que dis que se non fago o que ti queres son un *pringao*”

### • **Sinxelamente di non**

“Sinxelamente” refírese a non dar moitas explicacións, non lle dar voltas dicindo moitas cousas, xa que abonda cun NON. Non hai que se enfadar para facelo. Algunhas respostas que podes dar son:

- “Ben, mellor non”
- “NON, gracias ”
- “ Perdoa, pero xa sabes que NON
- “ Non, ¿non me oes? Dixen que NON ”
- “ ¡ Que NON ! ¿ É que non *te enteras*, “*contreras*”?
- “Le os meus beizos: NON ”

### • **Escusas**

A escusa ten sempre algo de real e algo de ficticio, pero non é unha mentira. Algo de real porque en realidade un o que de verdade queredes dicir é “non”, pero non se atreve e por iso busca unha escusa. Fíxate nas escusas que se dan a continuación:

- “ Non me sinto ben hoxe, vou para a casa ”
- “ Dáme certo medo facer iso; prefiro pensalo mellor”
- “ Xa teño bastantes cousas na cabeza; non me gusta complicarme máis a vida ”
- “ A verdade é que hoxe teño cousas mellores que facer ”

### • **Alternativas**

As alternativas sen algo novo, co que os demais non contan; e para que sexa seguida ten que resultar interesante:

- “¿Que vos parece se mellor facemos unha aposta a ver quén aguanta máis bailando?”
- “¿Por que non falamos con ela e lle dicimos que non estamos de acordo coas notas e co seu mal “rollo” constante ? ”

- **Adía a cuestión**

Con iso pretendemos que se calme un pouco a tensión. Estámoslle a dicir ó noso interlocutor que non pretendemos pasar del, que o que queremos é que se dea conta de que o que nos está propoñendo non nos interesa.

*Formas de adía-la cuestión:*

- “Ben, xa veremos”
- “Maña será outro día”
- “Consultareino coa almofada”
- “Pode ser, pero hoxe non; ó mellor outro día “

#### **4. Non valen excusas**

Cando se dá unha excusa estamos intentando evitar algo sen convencemento, e iso supón unha trampa a curto prazo para nós mesmos. Podo, se quero, explicarlles ós demais as razóns polas que me resisto á presión, enviando mensaxes “eu” e da forma máis breve posible.

#### **5. Repeti-la negativa tantas veces como sexa necesario**

Tantas veces como me insistan eu digo que non, sen me poño nervioso nin cambiar de opinión para que demais non se cansen de repetir continuamente a súa postura.

#### **6. Cortar ou irse se é necesario**

Cando os demais se poñen moi pesados e xa intentamos todo o posible para que acepten a nosa negativa, non hai nada mellor que despedirse dicíndolles claramente por qué marchamos.

Como xa comprobastes, a María, e é posible que tamén a vós, élle moi difícil tomar unha decisión. Imos tentar axudala e ver cál é o mellor xeito de decidir qué facer. Para que entendades mellor o proceso, imos aplicarllo a outro caso a modo de exemplo:

Estamos a venres e Miguel ten que facer un traballo de ciencias sociais para entregar o luns. Dispón xa de toda a documentación precisa, pero ten que lle dar forma, pasalo a limpo, pegarlle as fotos ... En fin, parte da fin de semana na casa mentres os seus amigos se divirten. De súpeto, navegando pola rede na procura de máis información atopa un traballo xa feito que podería enganar-la profesora perfectamente. A tentación é moi forte...

➡ ¿Que facer? Miguel podería valorar as vantaxes e desvantaxes de cada opción:

	Opción A "baixalo da rede"	Opción B "facer o traballo"	
<b>VANTAXES</b>	1. Facéndoo dominaría a materia para o exame e xa non tería que estudiala	1 Non tería que pelexar coa miña nai nin co meu irmán polo ordenador. 2. Podería quedar cos meus amigos ata o final da troula	
<b>DESVANTAXES</b>	1. Tería que pasar parte da fin de semana na casa. 2. Os amigos íanse burlar de min.	1. A profesora domina a rede. Xa ten pillado a outros ... ¿e se me descobre?	

➡ Facer o traballo ten unha vantaxe e dúas desvantaxes. Baixalo da rede ten 2 vantaxes e unha desvantaxe. Parece que gañará a Internet pero ... ¿e se valoramos de 1 a 10 cada un dos puntos expostos en cada unha das opcións?:

	Opción A "baixalo da rede"	Opción B "facer o traballo"	
<b>VANTAXES</b>	1. Facéndoo ...	1 Non tería que pelexar ... 2. Podería quedar	7 4
<b>DESVANTAXES</b>	1. Tería que ... 2. Os amigos íanse burlar de min.	1. A profesora domina a rede...	7 10

- Se sumamos a valoración dos distintos cadros nótase que a opción de baixar o traballo da Internet xa non parece tan clara. Parece que o importante non é o número de cousas que temos a favor ou en contra dunha opción. O que realmente importa á hora de tomar unha decisión é o valor que lles damos a eses sentimentos e pensamentos.

Facede a media de cada opción e comprobaredes realmente cara a ónde se inclina a balanza:

	Opción A "baixalo da rede"	Opción B "facer o traballo"
VANTAGES	$9 / 1 = 9$	$9 / 2 = 4,5$
DESVENTAGES	$11 / 2 = 5,5$	$10 / 1 = 10$

- Como se pode comprobar, parece claro que a media de vantaxes de facer o traballo é superior á media de desvantaxes (9 contra 5,5) e, por outro, lado a media de desvantaxes de baixalo da rede supera á media das vantaxes (4'5 contra 10). Neste exemplo, para Miguel é máis importante facer o traballo aínda que perda unhas horas de estar cos seus amigos.
- Pero ...¿e se me equivoco? —pensa Miguel-. Cando as dúbidas se manteñen deberedes de repasar todo o feito, contrastar novamente os datos e, se é necesario, cambiar a decisión.



## 32 • as opcións de María

Aplicade esta metodoloxía ó caso de María. ¿Que opción elixiríades se estivesedes no seu caso?:

- Lembrade: apuntade no seguinte cadro as vantaxes e desvantaxes de cada opción. Despois teredes que valorar de 1 a 10 cada un dos puntos expostos en cada unha das opcións

	Opción A "Saír coas súas amigas "	Opción B "Saír con David"
<b>VANTAXES</b>	1.	1.
	Suma da valoración das vantaxes...	Suma da valoración das vantaxes...
<b>DESVANTAXES</b>	1.	1.
	Suma da valoración das desvantaxes...	Suma da valoración das desvantaxes...

- Analizade os resultados antes da valoración e despois da valoración. Para chegarde a unha conclusión definitiva pódevos resultar útil facer a media de cada opción:

	Opción A "Saír coas súas amigas "	Opción B "Saír con David"
<b>Valor medio das vantaxes</b>		
<b>Valor medio das desvantaxes</b>		

A toma de decisións non sempre resulta sinxela. Mesmo equivocarnos despois de valorar as posibles alternativas é algo que nos pode pasar. Pero máis importante que as posibles equivocacións que cometamos é a aprendizaxe que tiremos extraíamos desas equivocacións para non volver cometelas.

Pensa nun problema que tiveses nos últimos días. Intentáchelo solucionar varias veces pero o problema segue aí. ¿Que podes facer?

**Obxectivos:**

- Desenvolver no alumnado a capacidade de tomar decisións de forma autónoma.
- Ser capaces de decidir o que mellor se adapta a cadaquén.
- Valorar as vantaxes e desvantaxes das distintas opcións que se poden dar na toma de decisións.

**Orientacións para o/a docente:**

Unha decisión é unha elección entre o que probablemente é correcto e o que probablemente non o é; quere dicir que implica correr un risco, aínda que seguramente teremos menos posibilidades de errar.

O proceso da toma de decisións componse de cinco pasos sinxelos:

- 1º** Identificar ben o problema, a dúbida o conflito: identificar é poñerlle un nome claro a cada cousa.
- 2º** Buscar o maior número posible de solucións, aínda que nos parezan absurdas. Moi ó contrario, estimula a nosa creatividade.
- 3º** Analizar cada unha das solucións posibles, vendo as vantaxes e inconvenientes de cada unha delas. Trátase de “coller unha balanza e pór en cada prato” os pros e os contras.
- 4º** Tomar a decisión: escoller a opción que comporte maiores vantaxes e menores inconvenientes.
- 5º** Por último, o que case sempre resulta máis difícil: facelo

Podemos axudar os nosos alumnos e alumnas a tomar as súas propias decisións, fomentando a competencia e a responsabilidade nas súas accións, ó mesmo tempo que respectamos os seus dereitos como persoas, aínda que cometan erros.

Nesta etapa da vida, non só escollen a roupa que levan, tamén elixen os seus amigos e amigas, unha vocación profesional, ata probar ou dicir non ás drogas.

A capacidade de tomar decisións de xeito rápido e eficaz trae consigo vantaxes moi importantes para o/a adolescente: son máis eficaces en situacións sociais, poden manexar a presión de grupo, aumentan as posibilidades de que os demais respecten as súas opinións, diminúen as probabilidades de sentir que erran e/ou perden o tempo; favorece, en definitiva, a autoestima e a seguridade persoal.

Se o alumnado non ten ben desenvolvida esta capacidade, pode perder moi boas oportunidades e experiencias, sentirse frustrado, perder a confianza en si mesmo e que outras persoas acaben de decidir por el.

## 33 • problema

- Quizais se che presenten varias opcións posibles. ¿Tamén ó protagonista dos debuxos?. ¿Que tería que facer el para resolver o problema que ten?



Opción 1:

---

---

---

---

---

---

Opción 2:

---

---

---

---

---

---

Opción 3:

---

---

---

---

---

---

O mellor xeito de abordar un problema é coa prevención: intentando evitar que se produza. Pero isto non sempre é posible, así que cando o problema xa é inevitable, o que podemos facer é dar os pasos necesarios para corríxilo e/ou soluciónalo:

1

Identificar o problema, analizar obxectivamente qué está pasando

2

Definir ou formular o problema: un problema claramente enfocado xa case está solucionado

3

Redefinir o problema, ver distintos enfoques del, co obxecto de obter o maior número posible de solucións diferentes

4

Identificar as causas do problema, é dicir, qué situacións/feitos condicionan a aparición do problema

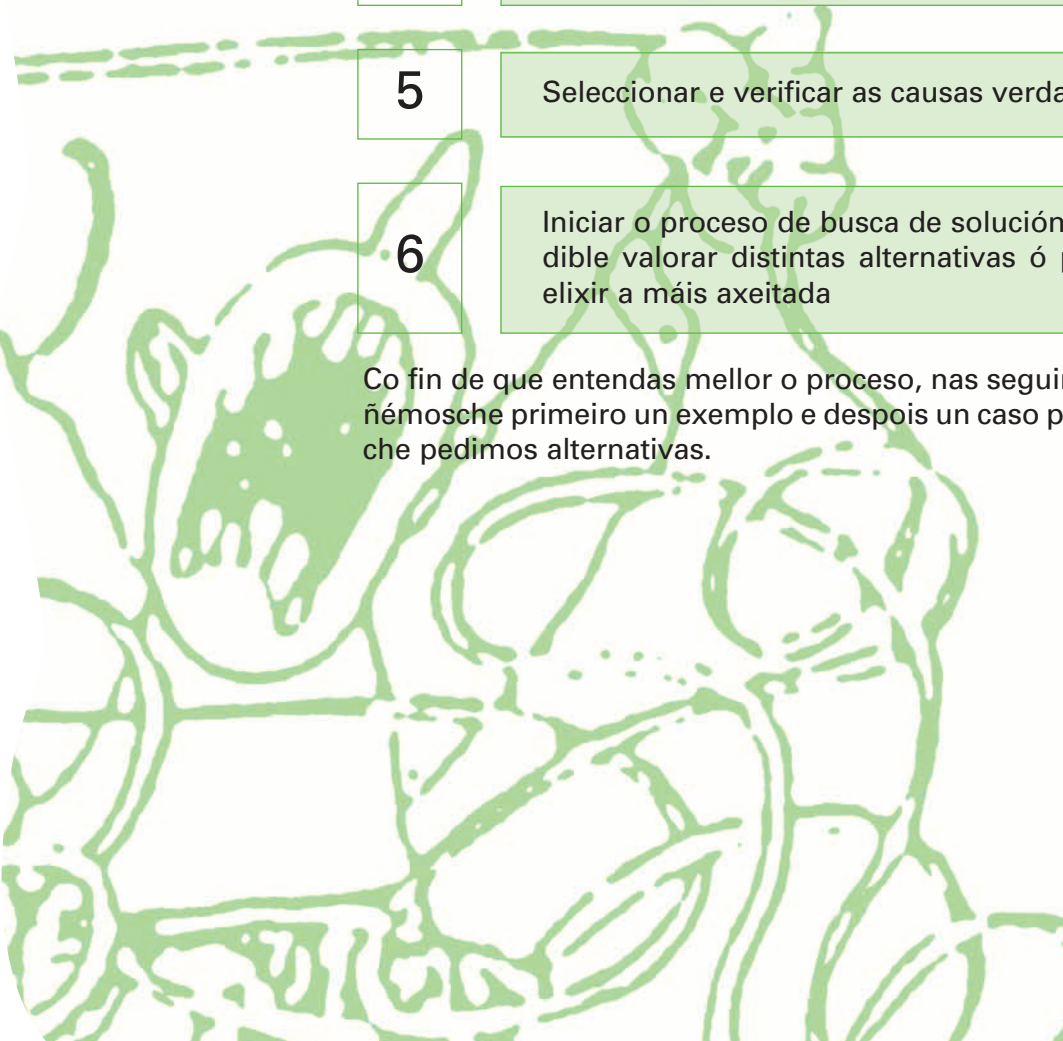
5

Seleccionar e verificar as causas verdadeiras:

6

Iniciar o proceso de busca de solucións, é imprescindible valorar distintas alternativas ó problema para elixir a máis axeitada

Co fin de que entendas mellor o proceso, nas seguintes fichas propoñémosche primeiro un exemplo e despois un caso práctico para o que che pedimos alternativas.



## 34 • exemplo

Xoán e Pedro enfadáronse porque a Xoán lle dixeron que un día no que el non saíra viron a Irene, a súa moza, nunha discoteca bailando moi acaramelada con Pedro. Agora xa non é posible previr o problema do seu enfado, así que imos seguir paso a paso o método de resolución de problemas:

1

Identificación do problema: Xoán foise dando un portazo e vociferando en contra de Pedro, o seu mellor amigo, sen que este tivese tempo de explicarse. Santiago dixérlle que a pasada fin de semana vira a súa noiva Irene bailando con Pedro nunha discoteca e moi “acaramelados”- Xusto esa fin de semana Xoán non puido saír porque tiña exame e quedou na casa a estudar. Irene dixérlle que ía facer o mesmo.

2

Definición ou formulación do problema: O problema está en que Xoán se enfadou co seu grande amigo Pedro porque pensa que “saíu” coa súa noiva e esta situación ponno celoso e oféndeo.

3

Redefinición do problema:

- ¿Podía ser outra moza a que estaba con Pedro?
- ¿E se estaba equivocado Santiago cando lle dixo que estaban na discoteca?
- ¿É posible que estivesen bailando “normalmente” e non “acaramelados” como lle dixo Santiago?
- ¿Non querría Santiago tomarlle o pelo e meterse con el?

4

Identificar as causas do problema:

- Que Irene estivese con Pedro.
- Que Irene estivese bailando con Pedro
- Que Irene e Pedro estivesen bailando “acaramelados”
- Que a súa noiva estivese con outro nunha discoteca mentres el estaba estudiando
- Que o seu mellor amigo, Pedro, estivese intentando ligar a súa noiva
- Que a súa noiva lle mentise dicindo que ía estudar para, ó final, ir de troula

5

Mencionar e verificar as causas verdadeiras: Falar con Santiago, Pedro e Irene para saber realmente qué pasou esa noite. Hai varias posibilidades

- a) Que Santiago se equivocase e que non fose Irene a que estaba con Pedro na discoteca
- b) Que Santiago lle mentise descaradamente a Xoán
- c) Que Irene e Pedro se estivesen liando de verdade

6

Proceso de busca de solucións:

1º suposto Aceptar as desculpas de Santiago por terse equivocado. Ó mesmo tempo Xoán tería que pedirlle escusas a Pedro por enfadarse con el sen razón

2º suposto: Ver por qué Santiago tiña interese en que Pedro e el se enfadasen e, en función do acontecido, tamén se enfadase coa súa noiva. Deixarlle claro que non lle gustou o seu comportamento. Pedirlle escusas a Irene e a Pedro por desconfiar deles e a Pedro, ademais, por non deixar que se explicase.

3º suposto: Ver qué está fallando na súa relación de parella con Irene e propoñerlle posibles cambios para retomala. Valorar se a amizade que ten con Pedro é a que el realmente pensa que é. Tomar decisións ó respecto de continuar ou non considerando a Pedro como o “seu mellor amigo” e sobre o adecuado ou non de continuar a relación sentimental con Irene.

Se un problema é imposible de corrixir, deixa de ser un problema e pasa á categoría de condición que é necesario asumir temporal ou permanentemente. Neste caso, Xoán debería aceptar que a súa noiva o deixou e que o seu mellor amigo está saíndo con ela.

Xúntate con tres ou catro compañeiros e compañeiras e aplicádelle a guía para a resolución de problemas da páxina anterior ó seguinte caso:

Noa e Alba están preocupadas. A outra peza dun trío de inseparables amigas, Antía, está empezando a distanciarse delas. Cando van os sábados á discoteca ponse ata arriba de alcohol e non hai quen a soporte. Ela di “así atrévome a todo e *enrólleme* mellor”.

1

Identificación do problema:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2

Definición ou formulación do problema:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3

Redefinición do problema:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



4 Identificar as causas do problema:

---

---

---

---

---

---

---

---

5 Seleccionar e verificar as causas verdadeiras:

---

---

---

---

---

---

---

---

6 Proceso de busca de solucións:

---

---

---

---

---

---

---

---



**Obxectivos:**

- Valorar distintas alternativas para resolver unha situación problemática
- Identificar claramente o que é un problema
- Estar aberto/as ás posturas externas a eles/as mesmos

**Orientación para o/a docente:**

Definición de problema:

Un problema é, tecnicamente, unha desviación dun obxectivo previamente fixado ou dunha norma de funcionamento establecida que se pode reorientar, é dicir, que se pode corrixir.

Información complementaria:

**1. Análise do problema**

- Identificación do problema:

Fronte á aparición de posibles problemas, debemos partir dunha regra de ouro para poder evitalos.

- Atende as necesidades
- Responde canto antes a elas
- Evitarás a aparición de problemas

**A mellor forma de abordar os problemas é previlos**

- Definición ou formulación do problema

Para poder definir un problema é imprescindible dispor da máxima información posible para realizar un enfoque o máis exacto posible.

- Redefinición do problema:

A redefinición é unha técnica “para andar por casa”, que consiste en lograr distintos enfoques dun mesmo problema co obxecto de obter o maior número de solucións diferentes.

**2. Causas do problema:**

- Identificar as causas do problema
- Seleccionar e verificar as causas verdadeiras

**3. Proceso de busca de solucións**

Son, entre outras, as distintas alternativas que se dan nas seguintes fichas para a resolución dun problema

- *Imos. Total... a ver qué pasa.*
- *Oes, isto non será moi forte, ¿verdade?*
- *A min dáme por rir*
- *¿Xa, que te vou crer!*
- *En serio*
- *Mirade que como mañá esperte nunha cama allea e non recorde nada... Mátovos ¿vale?*
- *Todo depende de cómo sexa el*
- *¡Pero se non é máis forte cunha anfeta, cagada!*
- *Por iso vale dúas mil cucas, ¿non?*
- *¡Coma te enrollas!*
- *Veña, tía, va.*
- *Que non, ¡en serio!*
- *Serás...*
- *¿Vas ser a única que pases?*
- *...*

Sierra e Fabra, J.: *Campo de fresas*. Barcelona. Círculo de Lectores, 1997

Toda as persoas temos o dereito a ter e a expresar as nosas opinións, sentimentos ou preferencias. Cada un de nós ten que ser capaz de expoñer o seu punto de vista e defender os seus dereitos. Non se trata de adoptar unha postura agresiva senón serenamente e con firmeza, expresar ós demais os nosos gustos. Non se trata de querer impoñer as nosas opinións, pero tampouco acatar sempre as dos demais. Ás veces é difícil expresar o que pensamos, sobre todo cando é diferente á opinión dos outros. Dicir que “non” é fácil e deixámonos seducir polas presións.

Imos ver algunhas técnicas para resistir as presións, é dicir, formas de dicir “non” cando non queremos facer aquilo que nos propoñen:

### **Dar unha escusa**

**Consiste en dar unha razón real ou inventada para non facer o que nos indican que fagamos, sen mostrar claramente os noso desacordo.**

### **Repetir sempre a mesma resposta**

**Consiste en indicar o desacordo reiteradamente ata que cese a presión.**

### **Contestar bromeando**

**Neste caso contéstase en clave de humor para así poder escapar da situación de presión.**

**Inversión de papeis**

Pedímoslle á persoa que intenta manipularnos que xustifique a súa acción.

**Propoñer unha alternativa**

Con está técnica preténdense suxerir actividades ou accións co fin de cambiar a proposta cara a outras derrotas.

**Buscar aliados**

Consiste en encontrar persoa ou persoas no grupo que tamén estean en desacordo coa acción proposta.

**Cambiar de grupo**

É a última alternativa cando todas as anteriores fallan e queremos que respecten a nosa elección.

- No texto de Jordi Sierra i Fabra apréciase a presión que está a sufrir unha rapaza por parte do seu grupo para que consoma éxtase. Utilizando as técnicas que comentamos anteriormente, axuda a rapaza a resistir estas presións.

**Dar unha escusa****Repetir sempre a mesma resposta****Contestar bromeando****Inversión de papeis****Propoñer unha alternativa****Buscar aliados****Cambiar de grupo**

### Obxectivos:

- Desenvolver no alumnado a capacidade de tomar decisións de forma autónoma.
- Ser capaces de decidir sobre o que mellor se adapta a cadaquén.
- Afirmación do “eu” e da propia personalidade
- Previr a presión do grupo de iguais.

### Orientacións para o/a docente:

Aínda que nada impide que o/a mozo/a tome a súa primeira copa, o seu primeiro cigarro ou o seu primeiro porro ou pastilla só/a, o certo é que os primeiros consumos e os seguintes, adoitan ser un acto en grupo. Neste momento o máis frecuente é facer o que os demais esperan que un faga. A persoa está enfrontada a situacións contrapostas: non quere consumir pero o ambiente (a publicidade, os amigos...) presiónao para que o faga. O máis sinxelo é ceder ás esixencias do contexto; para evitar caer hai que desenvolver capacidades de resistencia á presión do grupo, asertividade, capacidade de toma de decisións...

O/a docente pódelles propoñer ós/ás estudantes a lectura da novela de Jordi Sierra e Fabra, *Campo de fresas*. Como di a contraportada do libro, trátase da historia dunha rapaza chamada Luciana, afeccionada ó xadrez, que está entre a vida e a morte na cama dun hospital por culpa dunha pastilla de éxtase adulterada. A súa familia, os seus compañeiros, o seu mozo e a a súa mellor amiga emprenden unha loita desesperada e contrarreloxo para salvarlle a vida, mentres tratan de lle facer fronte a moitos interrogantes sen resposta.

Coa axuda de todos eles, Luciana dispónse a participar na partida máis transcendental da súa, aínda curta existencia. Unha partida na que a fronteira entre a victoria e a derrota é perigosamente estreita. A súa contrincante é agora a morte: gañar significa vivir. Perder...

En *Campos de fresas*, Jordi Serra i Fabra non só reflicte unha excitante viaxe á noite adolescente dos ritmos *máquina* e *bakalao*, ó descubrimento do sexo, ó conflito xeracional, senón que tamén ofrece un retrato realista dunha xeración de mozos/as nados/as ás portas do cambio de milenio (drogas de deseño, culto á imaxe, medo ó futuro). Non obstante, esta novela é, sobre todo, unha historia de amor e de soidade, e un canto optimista e sincero á amizade.

Seguro que cando liches o título de actividade pensaches ¿que é iso de ser asertivo?... Pois ben, a asertividade é un estilo comunicativo por medio do cal expresamos as nosas opinións, os nosos desexos, as nosas necesidades e sentimentos, dun xeito respectuoso, sen agresividade, desde unha comunicación “desde o eu”, recoñecéndome como persoa con dereitos pero recoñecendo tamén os dereitos das demais persoas.

Ademais da conducta asertiva existen outras formas de comportarnos ou relacionarnos; así, podemos facelo mediante conductas pasivas ou conductas agresivas. No caso da conducta pasiva o suxeito acepta as cousas sin obxeccións nin resistencia ou faino enfrontándose de forma pouco clara. No caso da conducta agresiva deféndense os propios dereitos á custa dos dereitos dos demais.

No seguinte cadro podes atopar as características das ditas conductas de xeito comparativo:

	CONDUCTA PASIVA	CONDUCTA ASERTIVA	CONDUCTA AGRESIVA
Ton de voz	Ton de voz baixo ou unha conversa sempre no mesmo ton, monótona ou apagada.	Ton de voz intermedio, firme e confiado. Modulacións da voz ó longo da conversación.	Ton de voz elevado e agresivo.
Cómo se fala	De forma dubidosa, titubeante.	De forma calmada. Frases en primeira persoa.	De forma rápida e atropelada. Frases en segunda persoa.
Postura corporal e xestos	Movimentos e xestos vacilantes. Mirada cara ó chan ou cara á outro lado.	Corpo relaxado. Mirando cara á persoa coa que se está falando.	Movimentos bruscos, xestos que expresan enfado, por exemplo, aprentado os puños. Mirada fixa, dominante e mesmo agresiva.
O que se fala	Non se di nada ou utilízanse frases indirectas. Incapacidade para expresar con liberdade o que se sente ou se opina.	Expresión aberta dos sentimentos, desexos e dereitos, dando razóns persoais sen atacar a ningún.	Utilízase un discurso crítico, acusativo e esixente. Téndese a incluír desconsideracións, insultos, ameazas; tamén é frecuente a ironía e o sarcasmo. Téndese á dominación.

- Contesta negativamente á seguinte situación cos tres tipos de discursos: pasivo, agresivo e asertivo.

*“Inés toca o piano. Esta é unha afección que ten desde pequena e que lle proporciona un gran pracer. Cando se estaba preparando para ir ás clases de piano, soa o teléfono. Unha amiga pídelle que non vaia ás clases e que a acompañe de compras.*

- Indica as vantaxes e as desvantaxes das tres conductas citadas.



### Obxectivos:

- Recoñecer os diferentes estilos de respostas na comunicación persoal.
- Valorar os efectos, vantaxes e desvantaxes das respostas pasivas, agresivas e asertivas.

### Orientacións para o/a docente:

Un obxectivo desta actividade é que os estudantes se dean conta de que todas as persoas, á hora de se relacionaren con outras, teñen uns dereitos que se deben respectar, e existen varias formas de comportarse, pero non todas son igual de efectivas.

Na actividade os alumnos e as alumnas practican a conducta pasiva, agresiva e asertiva para rexeitaren unha petición. A conducta asertiva é a máis hábil. Expressa respecto cara á un mesmo e cara ós demais. Pero ser asertivo non significa a ausencia de conflito con outras persoas, senón saber xestionar os problemas cando xorden.

O profesor/a pode engadir outros tipos de supostos, ademais de rexeitar unha petición, como: reponder ás críticas, expresión de enfado ou defensa dos dereitos.

#### Resposta pasiva

Non sei...é que eu pensaba ir tocar o piano. Pero bueno se insistes, se che parece importante que eu vaia...

#### Resposta agresiva

¡Nin falar!, ¡Imposible! Ti só pensas en ti ¿Como me pides semellante cousa?. Ti cres que o teu é o único importante

#### Resposta asertiva

Mira, teño que ir. Ultimamente estou moi agobiada porque cos exames toco pouco o piano e perdo o ritmo. Xa sabes o importante que é en todo instrumento a práctica diaria. Sinto non poder acompañarte. Se queres podemos ir outro día.

Sería moi interesante que os estudantes dramatizase as respostas porque así se poderían apreciar non só o que se di senón cómo se di.

	RESPOSTA POSITIVA	RESPOSTA ASERTIVA	RESPOSTA AGRESIVA
VANTAXES	Evítanse conflitos	Evítanse conflitos. Estamos satisfeitos con nós mesmos porque fixemos valer os nosos dereitos, repectando os dos demais	Facemos valer os nosos dereitos
DESVANTAXES	Sentimento de inferioridade. Non facemos valer os nosos dereitos e os outros aproveítanse da situación. A persoa acaba sentíndose marxinada e mostrándose irritada pola frustración acumulada.		Xeración de conflitos. Rexeitamento dos demais por non ter en conta os seus dereitos.  Sentimentos de culpabilidade por ter unha actitude violenta.

- Estades a ler as ofertas de traballo no xornal e atopades o seguinte anuncio.

XUNTA DE GALICIA    CONSELLERÍA DE FAMILIA, PROMOCIÓN DE EMPREGO, MULLER E XUVENTUDE  
DIRECCIÓN XERAL DE XUVENTUDE

### CONVOCATORIA PÚBLICA DE CONCURSO

Obxecto do concurso: precisa contratar empresa para planificar, deseñar e desenvolver actividades alternativas á movida nocturna para as localidades galegas de máis de 10.000 habitantes.

FUNCÍONS:

- Planificar, deseñar e desenvolver a oferta das actividades.
- Dinamizar e motivar a xuventude para a participación nas actividades.
- Elaborar os orzamentos de execución das actividades.

Enviar a proposta co orzamento a:  
Edificio administrativo San Caetano  
Santiago de Compostela

- En grupos de 4 ou 5 creade unha empresa (pensade un nome e deseñade o logotipo).
- Elaborade unha proposta detallada de actuación que sexa tan suxestiva e innovadora que a vosa empresa logre o concurso. Pódevos ser de interese as seguintes suxestións:
  - Variedade de actividades (deportivas, culturais...)
  - Idades das persoas ás que van destinadas
  - Horarios e lugares de realización
  - Espacios e recursos necesarios
  - Duración
  - Institucións implicadas
  - Orzamento aproximado de posta en marcha das actividades na vosa cidade.
- Idear unha campaña con anuncios, eslogans... para animar os/as mozos/as a participaren nas vosas actividades.
- Presentarémolles todas as propostas ó resto de compañeiros e compañeiras, e un xurado composto por un membro de cada equipo participante elixirá a mellor proposta atendendo a criterios como orixinalidade da proposta, variedade e posibilidade de execución das actividades...

### **Obxectivos:**

Promover estilos de vida que non atenten contra a saúde.

Desempeñar programas de ocio ou “alternativas sas” ás actividades de diversión sustentadas no consumo das diferentes drogas.

Estimular a capacidade de iniciativa.

### **Orientacións para o/a docente:**

Ante o excesivo consumo de alcohol e doutro tipo de drogas entre a mocidade e un problema tan actual como é a “cultura do botellón”, a actividade tenta que o alumnado busque saídas ó que para moitas persoas é a principal causa do problema: a falta de novos recursos de ocio para a xuventude, programas de ocio para as fins de semana: cursos, deportes, xogos, actividades culturais, así como diversas instalacións para reunirse e divertirse.

Cada grupo deseñará a súa oferta de actividades, así como a campaña para publicitalas.

Constituiremos un xurado composto por un membro de cada grupo. Unha vez rematado o deseño da proposta e da campaña publicitaria, cada grupo presentaralles a súa oferta ós/ás compañeiros, e o xurado procederá á votación das propostas, tendo en conta oss criterios fixados de antemán, que poden ser: orixinalidade, variedade e posibilidade de execución das propostas...

Unha vez rematada a actividade, podemos comparar as súas iniciativas con outras que se levan a cabo en diversos lugares. Achegamos como exemplo o programa *Abierto hasta al amanecer*, que se desenvolve no Concello de Gijón, e que está recollido no xornal El País do domingo 17 de febreiro de 2002.

PATRICIA ORTEGA DOLZ. Gijón  
 Todo empezó en el barrio de la Calzada, en Gijón. Corría el año 1997 y varios chavales jóvenes de la JOCA (Juventud Obrera Cristiana de Asturias) se pasaban las noches del fin de semana en un local de la asociación porque no tenían dinero para ir al cine, ni para salir. Para poco les servía el dinero, de todos modos, en este barrio, eminentemente obrero y situado en los confines de la ciudad, que carecía de todo tipo de posibilidades de ocio. Además, las comunicaciones para "bajar a Gijón" eran escasas. A esas características debe el barrio su popular nombre: "República Independiente de la Calzada".

El hastío llevó a aquellos jóvenes a saltar la tapia de un colegio para jugar al baloncesto una de aquellas noches. Pero las denuncias de los vecinos obligaban a la policía a echarlos de allí cada noche. Fue entonces cuando los chicos solicitaron al ayuntamiento las instalaciones del colegio para jugar una noche. Lo anunciaron a bombo y platillo y se llenó: acudieron chicos y chicas de toda la zona.

El fenómeno puso de manifiesto la necesidad de los jóvenes de ocupar su tiempo libre más allá de un ocio basado en el consumo al que, por su situación económica, no tenían acceso.

El entonces concejal de juventud y empleo de Gijón, actual presidente del Principado de Asturias, Vicente Álvarez Areces (PSOE), entendió que había que apoyar la iniciativa juvenil y, en sus propias palabras, les entregó a aquellos jóvenes las llaves de la ciudad para que la abriesen las noches de los fines de semana.

Hoy aquella alternativa espontánea se ha desarrollado y extendido gracias a un grupo de jóvenes que se han asociado y bautizado como *Abierto hasta el amanecer*. Ya son tres distritos movilizados en Gijón, con 12 instalaciones abiertas (cuatro en cada uno) las noches de los viernes y los sábados. De ello se benefician los jóvenes de entre 13 y 30 años de siete barrios en los que a partir de las 22.00 se trabaja el cuero o se aprende a cocinar, o se revelan fotografías en el laboratorio, o se tocan los timbales, o se bailan sevillanas, o se juega en la liga de fútbol, baloncesto, o se ve una película o se juega a la Playstation, o se hacen pintadas... Hasta 20 actividades nocturnas gratuitas que se prolongan hasta las tres de la madrugada, impartidas por jóvenes monitores que co-

## La alternativa joven de ocio saludable

La iniciativa de abrir centros públicos de noche, iniciada por una asociación juvenil asturiana, toma fuerza como opción al 'botellón'



Vanessa y Elena atienden a Ana, la monitora del taller de cuero. / PACO G. PAREDES

bran por horas y dirigidas por 12 animadores sociales, de entre 17 y 25 años, surgidos de los propios barrios y que han encontrado en el desarrollo de estas actividades su primer empleo.

En los cinco años que lleva funcionando el programa por temporadas —este año ha alcanzado la máxima continuidad con tres temporadas de dos meses cada una con los locales abiertos—, se calcula que lo han disfrutado 700.000 jóvenes. El coste anual ronda este año los 360.600 euros (60 millones de pesetas) y 240.400 los financia el propio consistorio de Gijón.

Decenas de delegaciones de otros municipios españoles lo han visitado con el fin de adaptarlo a otras localidades. "El éxito de la propuesta radica en que es una alternativa hecha por jóvenes para jóvenes. Esto es muy importante porque no lo sienten como algo impuesto por adultos, sino como

algo que le ofrece un igual. Es arriesgado pero demuestra que dando confianza también se responsabiliza a los chavales. No es la solución a todos los problemas pero sí una forma de atajarlos", dice Beatriz Cerezo, responsable de la oficina de juventud.

**"La industria del ocio debe implicarse en la creación de alternativas al consumo de alcohol"**

Es la más antigua de las alternativas de ocio nocturno, que empiezan a despuntar ahora. No en vano, el grupo 5 del reciente Congreso sobre Jóvenes, Noche y Alcohol celebrado en Madrid se dedicó a analizar "cómo promover alternativas de ocio al consumo de alcohol

durante el tiempo libre?". Y es que la iniciativa de Gijón ha servido para replantearse los planes de acción con adolescentes como Vanessa, Silvia y Elena, que en lugar de salir y meterse en el pub pasan las noches de los viernes haciéndose cinturones y bolsos de cuero. O como Luis, Sergio y Dani, que en lugar de quedarse en "el bajo tomando algo", van alguna de las noches del fin de semana a jugar al fútbol.

De hecho, el Plan Nacional Sobre Drogas está financiando la evaluación del programa de los chicos de *Abierto hasta el amanecer* para estudiar su aplicabilidad y efectividad.

"Aún no tenemos resultados", dice José Ramón Fernández, responsable de dicha evaluación. "Pero es importante que haya una apuesta real por estas iniciativas desde las instituciones públicas, que las financien para que tengan una continuidad y no se reduzcan a acciones intermitentes. Debería incentivarse la iniciativa privada para que los empresarios oferten otro tipo de ocio", añade. Una idea recogida también en las conclusiones del congreso: "La industria del ocio se debe implicar en el desarrollo de actuaciones alternativas al consumo de alcohol".

Algo que supo ver Guillermo Valdés, un joven murciano de 21 años, que dirige una discoteca *light* en su ciudad, subvencionada por entidades privadas. Se llena cada fin de semana de adolescentes y se publica en Internet: [www.denai-ch.com](http://www.denai-ch.com). "Además del deporte y los talleres, a los jóvenes les gusta bailar y alternar con su gente. Y eso es lo que les ofrecemos: un espacio, zumos, refrescos, cócteles sin alcohol y música", cuenta.

Cada vez hay más iniciativas de este tipo en España, y cada vez más pensadas como alternativa al ocio asociado con el alcohol y las drogas: *De marcha sin tropiezos*, en Barcelona; *La Noche más joven*, en Madrid; *Expabila*, en León... El Plan Nacional sobre Drogas destinó el año pasado un total de 1.021.720 euros en ocio alternativo, pero de un presupuesto global de más de 240 millones de euros, que se invierte mayoritariamente (75%) en asistencia y reinserción.

Muchos expertos cuestionan la eficacia de estos programas para llegar a todos los que lo necesitan, pero ninguno duda de que es fundamental para cambiar el concepto de ocio imperante entre los jóvenes.





- Acero, A. et al.: *Manual de técnicas para la prevención escolar del consumo de drogas*. Madrid: FAD, 1998.
- *A experiencia de educar para a saúde na escola. Materiais didácticos para a prevención do consumo de drogas*. Santiago, Xunta de Galicia: Consellería de Sanidade e Servizos Sociais-Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, 1995.
- Alfonso Sanjuan, M. e Ibañez Lopez, P.: *Drogas y Toxicomanías*. Madrid:C.E.P.E., 1979.
- Alonso Sanz, C. et al. (1991): *Prevención del consumo de alcohol y tabaco en la Enseñanza Secundaria Obligatoria*. Castilla-La Mancha:Consejería de Sanidad, Junta de Comunidades de Castilla- La Mancha, 1991.
- Alonso, C.: *Tabaco, alcohol y educación: Una actuación preventiva*. Toledo: Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, 1995.
- Alonso, C. et al.: *Guía abierta de actividades para la prevención de drogodependencias*. Madrid: FAD, Comisión Europea, 1997.
- Alonso, M. et al.: *El valor de un cuento*. Madrid: FAD, Caja Madrid, 1999.
- Alvarez, M.T.: "Experiencia en un centro de E.G.B.", *Cuadernos de Pedagogía*, 73, 26-29, 1981.
- *Prevención en drogodependencias. Documento Marco*. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia, 1993.
- Ansa, A. et al.: *Guía de salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes*. Pamplona. Gobierno de Navarra, Departamento de Salud. Instituto de Salud Pública, 1995.
- Arévalo, P.; Viana, V.;Villanueva, C.: *Prevención de drogodependencias en el medio educativo*. Jaén.: Diputación provincial de Jaén. Junta de Andalucía, 1994.
- Arbex, C. et al.: *Material de prevención del consumo de drogas para la ESO*. Madrid: FAD, 1996.
- Arribas, I. et al.: *La publicidad. Unidad Didáctica Interdisciplinar de Prevención de Drogodependencias en Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Madrid, 1996.
- Auba, J: *Prevenció de l'abus de subst#ncies a l'escola. Una revisó de la literatura científica*. Barcelona: Àrea de salut Pública. Ajuntament de Barcelona, 1989.



- Auba, J.; Villalbi J. R.: "Salud y prevención", *Cuadernos de Pedagogía*, 197, 56-59, 1991.
- Aubá. J. et al.: *Prevençó de lábus de substancies a l'escola (PASE)*. Barcelona, Institut Municipal de Salut Pública de Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1997.
- *Ayuntamiento de Barcelona: La prevençió de les drogodependencies. Barcelona:Area de Joventut, Serveis Sectorials, Ajuntament de Barcelona, 1989.*
- *Ayuntamienro de la Coruña: Drogas, educación preventiva manual para educadores. La Coruña: Ayuntamiento de la La Coruña, 1987.*
- *Ayuntamiento de Madrid; Comunidad Autónoma de Madrid e Ministerio de Educación y Ciencia: "Orientaciones para el Diseño de la Actuación Preventiva de Drogodependencias en Centros Educativos", Cuadernos Escuela y Salud, 1, 1991.*
- *Ayuntamiento de Sevilla: Alcohol y Tabaco, Plán de actuación Municipal en Drogodependencias. Sevilla: Ayuntamiento de Sevilla, 1991.*
- Baez, C.: "Investigando el hábito de fumar en el aula", *I simposio sobre la docencia de las Ciencias Experimentales*, Madrid.
- Bas Peña, E.: *Prevención de drogodependencias. Actividades en el medio educativo*. Almería: Diputación de Almería, Junta de Andalucía, 1998.
- Bas Peña, E.: *Prevención de drogodependencias, en secundaria. Integración en las áreas curriculares*. Madrid: Narcea, 2000
- Barceló, F.: Gracias, pero no bebo. *Aula de Innovación Educativa*, nº 71, mayo, 1998, pp 43-45. Barcelona: Grao, 1998.
- Blasco Ruiz, O y Gracia Pastor, J: *Guía prevención sobre drogodependencias*. Zaragoza: Centro de Seguridad de Zaragoza y Consejo de la Juventud de Aragón, 1999.
- Bobes, J.: *Éxtasis. Aspectos farmacológicos, psiquiátricos y medico-legales*. Barcelona: Ed. de neurociencias, 1995.
- Botvin J.G. Adaptación Luengo, M.A. et al.: *Construyendo salud.Promoción del desarrollo personal y social*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura , Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio del Interior, Universidad de Santiago,1998.
- Cabra, J.; Sarasíbar, X.: *Quaderns d'educació per a la salut a l'escola. Prevençió de les drogodepenËncies*. Barcelona: Generalitat de Catalunya: Program de Educació per a la Salut a l'Escola, 1995.

- Cabra, J. et al.: *I tu sempre fas el que et diuen?. Prevenció de les drogodependències*. Barcelona: Octaedro, 1999.
- Cabra, J. et al.: *El tabac, ben lluny. Guia didáctica*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 1999.
- Calafat, A.; Amengual, C.; Farres, C.; Mejias, G.; Borrás, M.: *Tu decides (Programa de Educació sobre Drogas)*, Palma de Mallorca, Servei d'Informació i Prevenció de l'Abús de Drogues, Comissió de Sanitat, Consell Insular de Mallorca, 1989.
- Calafat, A.; Amengual, M; Farrés, C. e Monserrat, M.: *La prevenció de la droga en la edad escolar*. Palma: Comissió de Sanitat del Consell Insular de Mallorca, 1982.
- Calafat, A.; Amengual, M; Mejías, G; Borrás, M e Palmer, A.: Evaluación del programa "TU decides". *Adicciones*, 1, (2), 1989.
- Calafat, A.; Amengual, M; Guimerans, C; Rodríguez-Martos, A. Ruiz, R: "Tu decides" 10 años de programa de prevención escolar. *Adicciones*, 7 (4), 509-526, 1995.
- Calafat, A; Amengual, M; Farrés, C; Mejías, G e Borrás, M: *Decideix! Programa de educación sobre drogas*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona. Institut Municipal de Salut Pública, 1997.
- Calafat, A.; Amengual, M: *Actuar es posible. Plan Nacional sobre drogas. educacions sobre el alcohol*. Madrid: Ministerio del Interior, delegación del Gobierno para el Plan nacional sobre Drogas, 1999.
- Cami i Morrell, J.: "Cuadro sinóptico sobre las drogas", *Cuadernos de Pedagogía*, 73, 12-13, 1981.
- Cárdenas, C.: *La salud es una buena opción: tu decides*. Madrid: Cruz Roja Juventud. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1996.
- Charlton, A.: *Los niños, las niñas y el tabaco*. Pamplona: Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1991.
- Cid, M.C. "Materiales didácticos para prevención do consumo de drogas", *Boletín das Ciencias*, 23, 57-63.
- Cloutier, L; Coulombe, M; Matteau, J.: *¡Ordago!. El desafío de vivir sin drogas (PAVOT)*. Bilbao: Edex Kolektiboa, F.A.D. Gobierno Vasco, 1996.
- Comas Arnau, D.: "La fundamentación teórica y las respuestas sociales a los problemas de prevención", *Adicciones*, 4, 1, 15-24, 1992.

- Comisión Europea Programa “Europa contra el cancer”: *El tabaco y tu*. Bruselas, 1992.
- *Consello da Xuventude de Galicia: Documento Base sobre Saúde e drogodependencias*. Pontevedra: CXG, 1992.
- Domingo, A.: *Salut i drogues. CrÈdit d’educació per a la salut*. Ed. Castellnou, 1996.
- *EDEX kolektiboa : Si bebes en exceso ¡Te la juegas!*, Eusko Jauriaritza-Gobierno Vasco, 1991.
- *EDEX kolektiboa : De la toma de conciencia a la acción*, Bilbao, EDEX Kolektiboa, 1993
- *EDEX kolektiboa : ABC de las drogodependencias*, Bilbao, EDEX Kolektiboa., 1993.
- EDEX kolektiboa: *Si fumas te la juegas*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1993.
- EDEX Kolektiboa: *Aprender a vivir libre de drogas: un modelo de currículo para la prevención*. Bilbao: Edex Kolektiboa, FAD, Gobierno Vasco, 1994.
- EDEX Kolektiboa: *Unidad didáctica sobre tabaco. ESO*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1997.
- EDEX, Melero, C y Pérez de Arróspide J. *Drogas: + información - riesgos. Tu guía*. Madrid: Ministerio del Interior, 2001.
- Equipo Delta: *La intervención educativa ante las drogodependencias*. Sevilla: Consejería de Salud, Junta de Andalucía.
- Escámez. J.: *Drogas y escuela*. Madrid: Dykinson, 1990
- Escámez, J., Falcó, P., Garcia, R., Altabella, J., & Aznar, J. *Educación para la Salud*. Valencia: Generalitat de Valencia/ Fundación de ayuda contra la drogadicción/ Nau Llibres, 1993
- Escohotado, A.: *Historia elemental de la drogas*. Barcelona: Anagrama, 1996.
- FAD: *Alcohol y conducción: amistades peligrosas*. Madrid: FAD, 1998.
- Faubel, V, et al : *Entre todos. Programa de prevención escolar y familiar de la asociación Proyecto Hombre*. Madrid: Proyecto Hombre-Ministerio del Interior.Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2000.
- *Faura Petisco: Cuaderno de orientación sobre drogodependencias para educadores*. Zaragoza: Diputación General de Aragón, 1989.

- Fernández, C.; et al.. *Prevención del consumo de alcohol y tabaco. Guía didáctica para el profesorado de primer ciclo de ESO*. Madrid: Ministerio del Interior, Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999.
- Fernández, C. Aguirre, L. (coords): *Materiales de formación en prevención de drogodependencias: contenidos generales*: Madrid: MEC; Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Madrid, 1995.
- Flores, R. et al.: *Osasunkume, Bilbao, EDEX., 1993*.
- Freixa, F.; Soler, .A. et al: *Toxicomanías. Un enfoque multidisciplinario*. Barcelona: Fontanella, 1981.
- Fernández-Cid Enríquez M. e Martín Caño, A: *Imágenes de los adolescentes sobre las drogodependencias*. Madrid: Coordinadora de ONGs que intervienen en drogodependencias, 1998
- Gamella, J.F.; Álvarez, A.: *Drogas de síntesis en España: patrones, tendencias de adquisición y consumo*. Madrid: Ministerio del Interior, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 1997.
- García-Rodríguez, J.A., López, C.: *Barbacana*. Valencia: Instituto de Investigación de Drogodependencias, Universidad Miguel Hernández, Generalitat Valenciana, 1998.
- Gavidia, V. et al. "El tabaco: motivo de investigación por los alumnos y pretexto en una educación para la salud", *Enseñanza de las Ciencias, nº extra, 107-108, 1987*.
- Gomez Duran, B: "Aconduta de fumar durante a adolescencia: prevalencia en galica e apuntes para a prevención. *Revista Galega do Ensino, 29, 95-127, 2000*.
- *Grup Igia: El medio Escolar y la prevención de las drogodependencias (Manual de actividades: Ciclo 6-12, 12-16, 16-18), Madrid, MEC, 1989*.
- Jimenez Olivencia, I. et al: *Contra el tabaco y el alcohol. Cuadernos de Pedagogía, nº257, Abril, 1997, pp.38-42*. Barcelona; Praxis, 1997.
- *La cultura de la droga en Galicia*, Universidade de Santiago de Compostela, Xunta de Galicia, 1986.
- *Manual de Educación sobre drogodependencias: exposición para educadores, Santiago de Compostela: Consellería de sanidade, Xunta de Galicia, 1990*.

- Martin, E. et al.: *Programa municipal de prevención del alcoholismo juvenil. manual de profesor. Intervención con alumnos.* Madrid: Ayuntamiento de Madrid, 1994.
- Medina, J.A.: *A tu Salud. Programa de prevención de drogodependencias en centros Educativos de la Comunidad de Madrid.* Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Comunidad de Madrid. Ayuntamiento de Madrid, 1994.
- Medina, J.A.; Cembranos, F.: *I tu...qué en penses?.* Barcelona: FAD, Ajuntament de Barcelona, Generalitat de catalunya, 1996.
- Melero, J.C.; Flores, R.; Ortiz de Anda, M.A.: *Unidad didáctica sobre tabaco. Educación secundaria Obligatoria.* Bilbao: Edex Kolektiboa, 1997.
- Melero, J.C.; Flores, R.; Ortiz de Anda, M.A.: *Jóvenes y drogas Unidad didáctica para la prevención.* Bilbao: Edex Kolektiboa, 1999
- Mendoza, R e Vega, A.: *El papel del educador ante el problema de las drogas.* Madrid: Pablo del Rio, 1980.
- Mendoza, R.; Vilarrasa, A e Ferrer, X.: *La educación sobre las drogas en el ciclo superior de la EGB, Madrid, Ministerio de Educación y Ciencia, 1986.*
- OMS : *Se puede lograr. Una Europa libre de tabaco,* Madrid, Ministerio de Sanidad y Consumo, 1992.
- Pérez, C. (Coord.): *Prevención del consumo de alcohol y tabaco.* Madrid: Ministerio del Interior, Ministerio de Educación y Cultura; Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999.
- Pérez, R.M.: *Tabac, alcohol i altres drogues.* Ed. Columna, 1997.
- Plan integral de prevención escolar (PIPES). *Prevenir para vivir. Material de prevención del consumo de drogas para la educación infantil.* Madrid. FAD, 2000
- Puerta Orduño, C. : *Drogas de síntesis.* Murcia; Consejería de Sanidad y Política Social, Dirección General de Salud, Sección de Educación para la Salud, 1998.
- Rincón Ruíz, M.; Ansó Llera J. L.: *Los jóvenes y el alcohol: modelos de consumo.* Zaragoza. Gobierno de Aragón, 1998.
- Rosa López, A. De La: *La prevención de las drogodependencias en el ámbito escolar. Una experiencia práctica evaluada.* Tesis doctoral. Barcelona: Dpt Psicología y Psicobiología Clínica. Universidad de Barcelona, 1995.



- Sánchez Rios, J. et al: *Brújula. Programa de prevención de las Drogodependencias en Educación Primaria*. Alicante, Ayuntamiento Alicante, 1999.
- Sánchez, C.: *Guía básica de drogodependencias para el educador*. Orihuela: Ayuntamiento de Orihuela: Cruz Roja Española. Asamblea Local de Orihuela, 1996.
- Sanchis, Fortea, M. e Martín Yañez, E.: *Alcohol y Drogas: Depende de todos*. Consellería de Valencia: Bienestar Social de La Generalitat Valenciana, 1997.
- Sedó, C., Goiburu, J et al.: *Drugs, sex& rock'n'roll*. Santa Coloma de Gramenet, 1998.
- Shaw, F. e Szabo, C. (adaptación Equipo de prevención AGIPAD): *En la huerta con mis amigos/as*. Donostia: AGIPAD, 1995
- Soto Rodríguez, J. (Coord): *Prevención en drogodependencias*. Pontevedra. Asetil, 2000.
- Sueiro, E. e Pereira, M.C.: *Malos tragos Xuventude, alcohol e publicidade*. Ourense: Concello de Ourense. 1999.
- Suelves, J.M.: *Prevençió de les drogodependéncies*. Editorial Casals, 1997.
- Varios: *Visión global sobre el consumo de alcohol*. Madrid: Coordinadora de ONGs que intervienen en drogodependencias, 1998
- Villalbi, J.R. e Auba, J.: *Disseny i avaluació preliminar de Projecte PASE*. Barcelona:Ajuntament de Barcelona, Área de Salut Pública. 1991.
- Vega, A.: *Los educadores ante las drogas*. Madrid:Santillana, 1983.
- Vega, A.: *Los maestros y las drogas*. Bilbao:Mensajero, 1984.
- Vega, A.: *Las drogas ¿Un problema educativo?*, Madrid, Cincel Kapelusz, 1987.
- Vega, A.: "El alcohol en el proyecto educativo de los centros escolares". *Adicciones*, 3, 2, 123- 132, 1991.
- Vega, A.: *Las drogas en el proyecto educativo de la escuela*, Valencia, Prolibro, 1993.
- Vila, A. et al.: *Kefaré*. Manresa: Ajuntament de Manresa. Generalitat de Catalunya, 1999.





- Comisionado para la Droga  
[www.andal.es/comisionadoDroga/](http://www.andal.es/comisionadoDroga/)  
 ¿Qué es el Comisionado para la Droga? ¿Qué servicios presta? Recursos. Si tienes problemas con las drogas...Enlaces relacionados...  
 Descripción: Comisionado encargado en la campaña contra las drogas. Lista de servicios, objetivos y Centros Provinciales...
- ¿De verdad sabes lo que te metes?  
<http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/8704/>  
 O boon das drogas; as clásicas; as novas e as futuras.
- EDEX-Kolektiboa  
<http://www.edex.es/>  
 Osasunkume: Programa para a promoción da saúde e a prevención das drogodependencias en Euskadi; La aventura de la vida: Red Iberoamericana de educación sobre drogas; Materiais e recursos para a prevención das drogodependencias, etc.
- El Mundo  
<http://www.elmundo.es/especiales/2001/09/sociedad/drogas>
- ¡Entérate! Plan Nacional sobre drogas  
[www.sindrogas.es/](http://www.sindrogas.es/)  
 Servicios, lo que hay que saber; noticias, actividades de ocio y tiempo libre, etc.
- Fundación de Ayuda contra la Drogadicción  
<http://fad.es>  
<http://forofad.fad.es/>  
 Espacio interactivo da FAD que ten como obxectivo fomentar a intercomunicación entre profesionais dedicados a prevención y tratamiento das drogadiccións.
- Fundación Vivir sin Drogas  
[www.fvsd.org/](http://www.fvsd.org/)
- GiD-Grupo interdisciplinar sobre Drogas  
<http://www.grupogid.org/>  
 Evolución da produción, consumo e os problemas de intervención, publicacións, actividades, boletín GiD, etc.
- IDEA-Prevención  
<http://www.idea-prevención.com/>  
 Sistema de información técnica sobre prevención do abuso das drogas. Permite búsquedas, enlaces, Boletín idea, forum usuarios, biblioteca virtual, bases de datos...
- Pan Nacional sobre Drogas (Ministerio de Interior-España)  
<http://www.mir.es/es/pnd/index.htm>

Centro de documentación, publicaciones, legislación, prevención, área de asistencia e inserción, ONGs, observatorio español, recursos web,...

- Proyecto curricular "¿Y tú, siempre haces lo que te dicen? (Prevención de las drogodependencias)" de VV.AA. Ed. Octaedro. Barcelona 1998  
<http://www.xtec.es/~imarias/proyedro.htm>  
<http://www.ctv.es/csi-csif-cv/infor.htm>  
Índice: 1.- Alcohol y Drogas: Depende de todos. 2.- Las preguntas más frecuentes 2.1.- Generalidades 2.2.- Dudas comunes sobre la metadona 3.- La situación en España 3.1.- Las adicciones entre las españolas 4.- La Comunidad Valenciana 5.- Información general 6.- Criterios básicos de intervención preventiva 7.- Las drogas de síntesis 8.- Los inhalantes 9.- El juego patológico 10.- El impacto de la "Tecnologías de la Información" sobre la conducta 11.- Doping (dopaje) 12.- Uso de las drogas y circulación 13.- Contra el tabaquismo 14.- Informe sobre la situación de la cocaína en España. Junio, 2000.
- Alcohol y Drogas: Depende de todos. Manuel Sanchis Fortea y Elena Martín Yáñez. Premio Nacional Reina Sofía contra las Drogas, en su modalidad de Comunicación Social, 1996.  
<http://www.ctv.es/csi-csif-cv/infor.htm>
- Sociedad Española de Toxicomanías:  
<http://www.setox.ORG/>
- Sociodrogalcol:  
<http://www.sociodrogalcohol.com/>
- Centro Europeo de Adicción:  
<http://www.emcdda.org/>
- Observatorio Europeo de las Drogas y Toxicomanías (O.E.D.T.):  
<http://www.emcdda.org>
- Instituto para el Estudio de las Adicciones (IEA):  
<http://www.ieanet.com/iea>
- Unión Nacional de Asociaciones de Drogas (UNAD):  
<http://www.unad.org/>