

Co-funded by  
the European Union



**CANNABIS  
ABUSE PREVENTION  
PROGRAM FOR YOUNG  
CONSUMERS**

# GUÍA DIDÁCTICA



# CAPPYC



UNIVERSIDADE  
CATOLICA  
PORTUGUESA  
CENTRO REGIONAL DE BRAGA

Asociația pentru  
**Motivare și Schimbare**  
Schimbarea ești tu



## CRÉDITOS

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción – FAD (2014).

### Dirección Técnica

Eusebio Megías Valenzuela

Miguel Ángel Rodríguez Felipe

### Diseño y elaboración de contenidos

Elena Ares Nieto

Sara Domínguez Lugo

Raquel Díez García

José Ángel Medina Marina

### Audiovisual

Una producción de Cómo

### Diseño gráfico

Laura Cora

### Traducción

Gabinete de Traducción



Elaborado en el marco del proyecto CAPPYC (Cannabis Abuse Prevention Program for Young Consumers), co-financiado por la Comisión Europea y desarrollado por FAD en consorcio con:

Fundación de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (España)

Universidad Miguel Hernández de Elche (España)

Faculdade de Filosofia de la Universidade Católica de Portugal

CESIE (Italia)

Asociația pentru Motivare și Schimbare, AMOS, (Rumanía)

Basado en el material "Pasa la Vida. Las dos caras del consumo", creado por la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (2008).







## ÍNDICE

1. Introducción .....	7
2. El programa .....	8
3. Contenidos .....	12
El mito de la diversión a través de las drogas .....	14
El mito de la evasión de los problemas .....	16
El mito de la creación de grupo .....	18
4. Propuestas metodológicas .....	19
5. Actividades .....	20
Lo que quiero hacer con mi vida .....	20
Un poquito de respeto .....	24
Lo dejo cuando quiera .....	29
Pasa la vida .....	34
Pasa a la acción .....	39





## 1. INTRODUCCIÓN

En el campo de la prevención de drogodependencias es poco habitual encontrar propuestas que estén dirigidas a los adolescentes y jóvenes de 15 a 18 años. La razón principal de que esto sea así radica en las dificultades que presenta este rango de edad para tal cometido. La cercanía a la mayoría de edad, las situaciones educativas dispares, la presencia de consumos ya estabilizados y la presunta impenetrabilidad de este intervalo de edad a las propuestas adultas son elementos que favorecen esa dificultad.

No obstante, es probable que uno de los mayores problemas sea la dificultad que entraña trabajar con la percepción que, acerca de las drogas, tienen las personas de esta edad. Una percepción que frecuentemente está sólidamente construida y puede ser de difícil transformación.



Con el programa **CAPPYC** (*Cannabis Prevention Program for Young consumers*) se pretende ampliar las posibilidades de trabajo educativo con adolescentes y jóvenes de 15 a 18 años aproximadamente, en el marco de la educación en valores y con la finalidad de aportar actividades e instrumentos que favorezcan que la relación entre jóvenes y drogas que se produce ya a estas edades se dé en un contexto de máxima información y, por lo tanto, máxima libertad y autonomía.

El programa **CAPPYC** es una propuesta metodológica de trabajo dirigida a educadores de educación formal y no formal para facilitar su tarea educativa con adolescentes y jóvenes de 15 a 18 años, aproximadamente. Este programa consiste en un documento audiovisual con el que se pretende fomentar la reflexión y el debate en torno a imágenes, secuencias y diálogos que reflejan un aspecto especialmente complejo, la percepción que los jóvenes tienen del consumo de drogas, en general, y de los efectos positivos de ese consumo, en particular.

La presente Guía Didáctica es una parte del programa **CAPPYC**. Es decir, el programa consta de dos instrumentos: el documento audiovisual y la guía didáctica, ambos con la misma importancia y utilidades diferentes. El documento audiovisual es el punto de partida, la guía didáctica propone formas de conducir y realizar el debate y la reflexión... el punto de llegada lo pondrán los propios jóvenes.

En esta Guía Didáctica se puede encontrar:

La presente introducción.

Una visión general del programa CAPPYC.

Un apartado en el que se describen los contenidos del programa, los elementos teóricos más importantes y las características específicas del soporte audiovisual.

Y un apartado que repasa los capítulos del soporte y realiza las propuestas metodológicas (actividades).



## 2. EL PROGRAMA

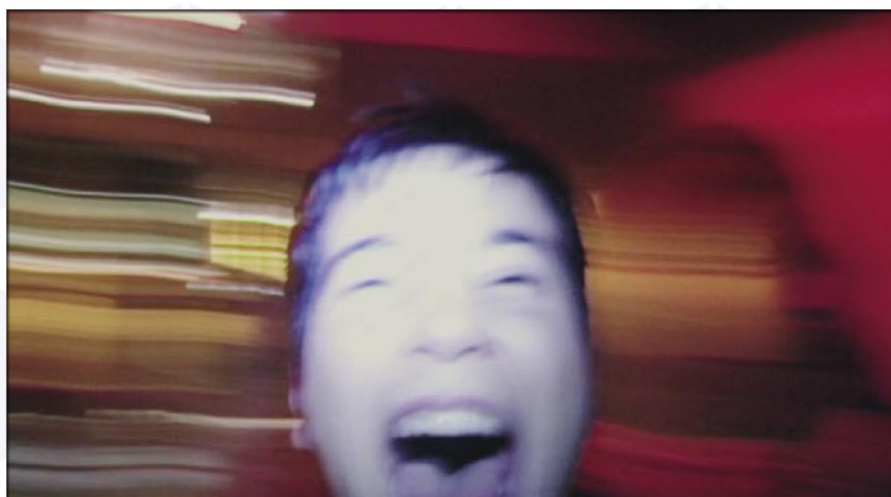
El programa **CAPPYC** se basa en un material audiovisual que recoge un conjunto de pedazos de la historia de Alex y Salva, dos jóvenes de diecisiete años, de lo que esperan de los consumos de drogas (especialmente el cannabis) y de lo que éstas les ofrecen. El objetivo último de CAPPYC es, precisamente, analizar y mostrar las diferencias y las discrepancias entre las expectativas positivas que genera el consumo de drogas, esto es los "beneficios" del consumo, y su resultado real.

Una de las razones fundamentales por las que se establece el consumo de una determinada sustancia es aquella que se centra en las expectativas de unos beneficios determinados tras ese consumo. A menudo, esas expectativas están basadas en percepciones o construcciones que pueden ser más o menos fieles a la realidad. Algunas de estas percepciones incorporan creencias mitificadas y falaces sobre los beneficios del consumo.



El desmantelamiento de esas creencias o, al menos, de la parte mitificadora que incorporan es un objetivo preventivo muy apropiado para estas edades. Lejos de seguir insistiendo en una labor preventiva basada en la información sobre los riesgos, sobre los efectos negativos del consumo de drogas, lo que se pretende es una puesta al día, una reformulación de los efectos positivos, de los presuntos beneficios del consumo de drogas, o al menos, de algunos de ellos.

A la hora de pensar y diseñar el programa CAPPYC no puede pasar desapercibida la dificultad que presenta dirigirse con una propuesta de índole educativa al segmento de edad al que se dirige. Son adolescentes y jóvenes fuera ya de la educación obligatoria, a punto de convertirse en mayores de edad y con una impermeabilidad notable a los mensajes y recomendaciones que están dentro del marco de los valores y que tienen origen institucional (en este caso educativo). Por esa razón es preciso que el programa cuide especialmente dos asuntos que tienen capital importancia para superar esa resistencia inicial: el formato del mensaje y la naturaleza de la actividad propuesta.



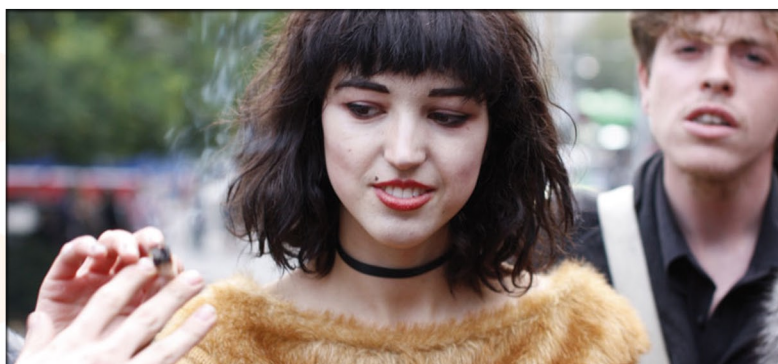
El soporte audiovisual permite esperar mayor atención. Los jóvenes y adolescentes tienen un nivel mayor de "socialización audiovisual" que en generaciones anteriores y son más proclives a este tipo de soporte. Conocen mejor sus claves de transmisión y de interpretación. Además, en torno a los dieciséis años existe una codificación de los textos escritos asociada a la vertiente académica.

El hecho de elegir un soporte audiovisual no garantiza la llegada del mensaje. Por esa razón al diseñar los contenidos y la forma de transmitirlos se ha tratado de establecer un equilibrio entre dos extremos.

Por un lado, se ha evitado la realización de un documento audiovisual tedioso, que se asemeje un texto escrito puesto en palabras, de carácter eminentemente informativo, documental y poco atractivo. Por otro lado, se ha evitado también la tentación de realizar un videoclip en el que por razón del impacto del mensaje se vacíe de contenido el soporte.

Se ha buscado en definitiva un documento audiovisual que mantenga las claves narrativas y el lenguaje propio de su género, con personajes, tramas y sucesos, pero a la vez todos esos elementos están diseñados con una base firme en las características objetivas y veraces que retratan la población juvenil en general y el consumo de drogas en particular.

Es más, en algunos casos puede ocurrir que el documento se haya permitido algunas "licencias educativas" en cuanto al lenguaje, las imágenes o las conductas juveniles mostradas arriesgando hasta el límite precisamente en aras de una mayor capacidad de llegada a la población destinataria.



El segundo asunto en el que el programa CAPPYC incide para ser efectivo es la naturaleza de la actividad propuesta. Las ideas, los contenidos del programa no son enunciados, ni afirmaciones, no son recomendaciones, ni soluciones, ni siquiera alternativas. La propuesta consiste en invitar a los jóvenes a problematizar, a poner en duda, a dar la vuelta a situaciones tal y como se producen en la realidad.

De esta manera los destinatarios del programa se convierten en actores, casi en cómplices del programa. De su capacidad para reflexionar sobre lo que dicen, hacen o ven depende que obtengan un mayor campo de acción sobre sus propias vidas.

El programa CAPPYC intenta ponerse a su altura, no descendiendo su nivel de intenciones, sino elevando las capacidades que, a menudo, se les suponen a los jóvenes hasta las cotas en las que ellos mismos se perciben.

El programa CAPPYC tiene cinco capítulos, de una duración aproximada de 5 ó 6 minutos por capítulo y una duración total de algo más de 30 minutos. Puede verse de forma completa o puede verse por capítulos. Cada capítulo tiene sentido por sí mismo y puede ser de utilidad educativa, ofreciendo una actividad para ello.



# CAPPYC

## GUÍA DIDÁCTICA

Alex y Salva son dos jóvenes que pasan su vida como muchos jóvenes. Fuman, salen, juegan, se ríen, hablan, faltan a clase, ligan. En cada capítulo, Salva y Alex se encuentran en una situación diferente. Además de ellos y su entorno habitual cada uno de los capítulos muestra una parte de la percepción que se tienen de los beneficios del consumo de drogas. Como veremos más adelante, las situaciones de los capítulos se han basado en tres ejes de referencia principales.



Estos tres ejes representan algunos de los mitos más centrales e importantes que la percepción del consumo de drogas juvenil asocia a los beneficios de este consumo, a saber:

- El efecto que el consumo de drogas tiene sobre la evasión de los problemas
- El efecto que el consumo de drogas tiene sobre la diversión
- El efecto que el consumo de drogas tiene sobre la facilidad para establecer relaciones y "hacer grupo"

Sobre cada uno de estos ejes y su desarrollo se incluyen ideas y reflexiones en el repaso de los capítulos que se hace más adelante.



### 3. CONTENIDOS

El programa CAPPYC pretende desmitificar los beneficios de los consumos de drogas. Cuando se realiza un consumo de drogas, éste tiene unos efectos determinados. Algunos de estos efectos pueden resultar positivos y otros negativos, y estos pueden producirse a corto, medio y largo plazo.

Entre los efectos de las drogas existen una serie de "beneficios" para las personas que las consumen. Estos beneficios están relacionados con la realidad en diferentes niveles. Algunos de ellos pueden ser considerados beneficios realmente, como en el caso de un atleta que consume una droga para incrementar su resistencia y, por lo tanto, para poder entrenar más. Puede que ello atente contra el código ético del deporte, pero si al atleta le da igual este código, el aumento de su resistencia física que él espera (y de hecho se produce) es un beneficio derivado del consumo de drogas.



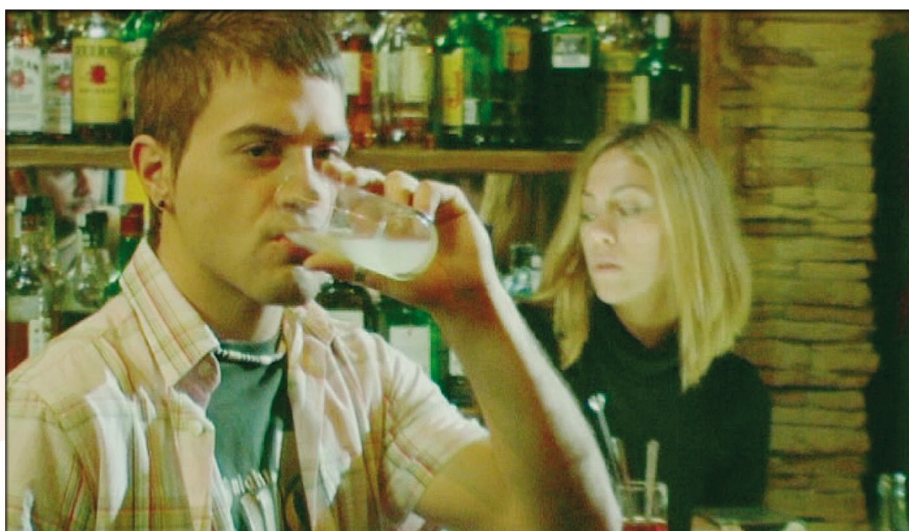
A menudo hay beneficios en el consumo de drogas que no están bien calibrados, que no están ajustados a la realidad. La percepción que se tiene de algunos de estos beneficios está mitificada, es decir, la estima, el valor que se le otorga está exagerada, desproporcionada o desajustada. Esto es, se espera más de lo que va a ocurrir.

A pesar de que la realidad muestra que las expectativas sobre algunos beneficios del consumo de drogas son en muchas ocasiones exageradas, resulta sorprendente la resistencia de esas expectativas en el tiempo. La carga de mito que determinados efectos positivos del consumo de drogas tienen es tan grande, que se suelen aducir factores externos o incontrolados para justificar las expectativas no cumplidas.



Por ejemplo, uno de los efectos positivos más esperados del consumo de una cantidad grande sustancias es el bienestar. Muchas veces el consumo de drogas no conlleva directamente ese bienestar, o lo hace durante un periodo realmente pequeño seguido de uno de intenso malestar, o simplemente no ocurre nada. Cuando esto es así, cuando las expectativas de bienestar no se ven cumplidas son otras cuestiones las que han entrado en juego. No se pone en duda, no se problematiza el hecho de estar esperando más de la cuenta.

Y esto no se hace, la desconfirmación de las expectativas no se produce, precisamente porque la construcción que se hace de esos efectos positivos es muy sólida y resistente al cambio. Está basada en una cultura hedonista, visual y conceptualmente apoyada por la publicidad, los medios de comunicación y la construcción social del bienestar, por lo que resulta muy complejo cambiarla.



Sin embargo, es necesario hacerlo. Sobre todo por una razón, entre los 15 y los 18 años ya se han formulado suficientes veces la versión negativa de las drogas. Ya se les ha informado de los riesgos que entraña un consumo poco inteligente.

Ya conocen en muchos casos las ideas que requiere una gestión adecuada del riesgo.

Ahora es el momento de discutir los beneficios, de pasar de un discurso negativo del consumo a un discurso desmitificador de los beneficios: *¿Seguro que es divertido? ¿Es cierto que estás más cerca de tus colegas? ¿Realmente te olvidas de todo?*

Esa es la lógica que persiguen los contenidos del programa CAPPYC. Los capítulos y la historia de Alex y Salva están contruidos para facilitar que los jóvenes se paren a reflexionar sobre hasta qué punto esos beneficios del consumo son realmente tal y como los esperan.

En cada edad y en cada cultura hay mitos más poderosos que otros. Son muchas las ideas que se han mitificado en torno a las drogas. Así debe ser porque lo razonable no se alimenta obligatoriamente de mitos. Para el programa CAPPYC se han elegido tres ejes de referencia basados en tres de los principales mitos acerca de los beneficios del consumo entre la población joven.

A continuación, aparecen a modo de reflexiones algunas ideas que explican, describen y cualifican el grado, la dirección y el contenido de cada uno de esos tres mitos de forma resumida. Se trata de ofrecer un pequeño marco para que las personas que vayan a trabajar con este programa puedan ubicar adecuadamente las escenas, el lenguaje, las ideas o los personajes de la historia de Alex y Salva.



### *El mito de la diversión a través de las drogas*

Existen tantas formas de divertirse casi como de personas. Todo el mundo ha tenido alguna vez la oportunidad de comprobar cómo otra persona se divierte con actividades o en situaciones en las que uno mismo piensa que es una pérdida de tiempo o sencillamente que son insosteniblemente aburridas.

Pero además existe una construcción social de lo que es divertirse, una descripción de actividades divertidas homogeneizadora y envolvente que no sólo describe sino como corresponde a su carácter estereotipado, también prescribe qué es lo que hay que hacer para divertirse.

Los medios de comunicación, en especial la publicidad, han ido generando un discurso social de la diversión basado en la compañía (es difícil divertirse a solas), la risa (si no te ríes puede ser gratificante, pero no divertido), la activación emocional (tiene que darse una dosis de sentimientos presuntamente intensos), la sexualización (como elemento central de la diversión), el poder social (capacidad de influencia) o adquisitivo (más dinero es igual a más diversión), espacialmente y temporalmente localizadas (sitios y momentos para divertirse y sitios y momentos en los que no) y altas dosis de estimulación física y psicológica.



A partir de esta construcción social de la diversión, muy conveniente a las empresas y al mercado porque equivale a comprar la diversión, el consumo de drogas es una actividad que encaja bastante bien en el esquema del párrafo anterior.

Las drogas sirven para divertirse porque su consumo tiene consecuencias que se parecen en cierta medida a lo que la construcción social de la diversión dice que es divertirse. Es decir, el consumo de drogas no sirve para divertirse, es divertirse.

Por eso si cuando consumes no te diviertes, el problema lo tienes tú, y debes hacer algo. Consumir más, consumir mejor o por lo menos, disimula el "fallo mecánico" que tienes, porque algún fallo debes llevar contigo para no divertirte.

A pesar de que la situación de consumir y no divertirse es mucho más habitual estadísticamente que la otra, bien por problemas derivados del consumo (malos viajes, excesos, pequeñas sobredosis, efectos adversos...), bien porque simplemente no pasa nada, la codificación inoculada en el cerebro de muchos grupos de jóvenes sobre lo que significa divertirse y lo que significa consumir drogas es mucho más fuerte.

Por esa razón, la frase: consumir es divertirse puede parecer sencilla pero encierra una falacia de gran calado. Puesto que la negación realista (basada en lo que está pasando) pone el acento, el problema o la solución fuera del propio consumo de drogas.



A menudo las personas no disfrutan con sus consumos de drogas, ni cuando las consumen, ni cuando sienten (o no) sus efectos. A menudo las personas pueden llegar a creer que disfrutan cuando consumen las drogas o cuando sienten sus efectos. Sin embargo la diversión está también asociada a comportamientos y acciones independientes del consumo de drogas.

Por ejemplo se puede bailar sin consumir o consumiendo. Una persona en el primer caso tendrá claro que si se divierte es por la acción de bailar. Una persona en el segundo caso tiene que decidir si es por el baile, el consumo o ambas. Y la presión social y el estereotipo juvenil presionan mucho a que sea el consumo la conducta elegida como divertida.

Los cigarrillos, el alcohol y otras drogas se consumen en situaciones que de por sí suelen ser divertidas: con amigos y amigas, sin tareas duras de por medio, con bromas y conversaciones por medio, con música... Por eso a veces los consumos son marcados como divertidos, simplemente porque aparecen en situaciones que lo son, pero no porque lo sean en sí mismos.



### *El mito de la evasión de los problemas*

Una de las razones por las que los jóvenes consumen drogas es para "evadirse". De sus problemas, de su situación familiar, de su situación escolar o profesional, de lo malo que es el mundo, de lo oscuro que es el futuro...

La palabra evadir (evadirse es proporcionarse evasión) aparece en el diccionario como la evitación de un daño o peligro o como desentendimiento de una preocupación o inquietud. Resulta importante destacar que en ninguno de los dos casos (evitar y desentenderse) una cuestión que es necesaria para la superación o el afrontamiento de los problemas: la búsqueda de la solución.

En psicología clínica se utilizan técnicas de entrenamiento mental que pueden ayudar a las personas a evitar pensamientos negativos y desagradables o parar espirales intelectuales desadaptativas a su situación. Es una buena forma de aumentar el bienestar.

Sin embargo, estas técnicas se suelen aplicar a dos tipos de pensamientos o ideas: aquellas que están fuera del control de la propia persona y por lo tanto no se puede hacer nada útil por ello y aquellas que resulta evidente para la propia persona a la que le sobrevienen los pensamientos que son inciertas o incorrectas.

Es decir, evadir un pensamiento, evitar un problema, huir de una idea o desentenderse de una dificultad sólo es útil cuando realmente no hay posibilidad de hacer ninguna otra cosa para resolverlo. Cuando esto se aplica a situaciones personales en las que la evasión es sustitutiva del afrontamiento, el problema es mucho mayor.



El consumo de drogas para la evasión se convierte en una trampa doble, en primer lugar por el mismo consumo de una sustancia (que puede resultar peligroso) y, sobre todo, porque ese consumo sustituye, elimina, las conductas y los pensamientos encaminados a resolver la situación.

Los problemas de relaciones con los demás, los suspensos, las posibilidades de tener un futuro, el sexo divertido, la vida feliz, el bienestar son elementos que incorporan como factores comunes el trabajo, el esfuerzo, los errores, las frustraciones y los numerosos intentos, tanto para conseguirlo como para mantenerlo.

El consumo de drogas evasivo es un pequeño chollo para la mente. Evita que trabajemos por aquello que está en nuestras manos, nos provee de una situación cómoda, mientras impide que sigamos pensando con claridad en aquello que debemos resolver.

A menudo el consumo de drogas para evadir los problemas es una forma de queja, un sistema para lamentarse de las situaciones que nos rodean que no nos dejan otra opción que evadirlas. Hay un proverbio que dice si tus problemas no tienen solución ¿de qué te quejas?, y si la tienen, ¿de qué te quejas?

Las quejas en todas sus manifestaciones, llanto, grito, silencio, agresividad, conductas inapropiadas (o consumos de drogas) tienen un poco de evasión. El estar quejándome me impide estar construyendo. El lamento, el desahogo tienen buena prensa. A casi todo el mundo se le permite un pequeño desahogo y un poco más grande si el problema es grande.

Algunos consumos de drogas permiten no pensar en los problemas, pero porque no permiten pensar en nada.

La cultura occidental se ha provisto de cachivaches y artefactos para producirse evasión de los problemas desde la televisión a los medicamentos, casi todos ellos con resultados poco efectivos al respecto del bienestar de las personas y con efectos secundarios complicados.



### *El mito de la creación de grupo*

Vaya por delante que casi ninguna persona consume drogas sola. Excepción hecha de los consumos que ya están anclados en la dependencia o aquellos en los que es un consumo anterior a la situación de acompañamiento y destinado a ella.



La primera pregunta es *¿las drogas hacen grupo porque es maravillosos consumir colectivamente o las drogas hacen grupo porque el grupo consume drogas junto?* Es decir, podría ser que el efecto del consumo de drogas en el grupo fuera similar a perderse en la nieve dos o tres horas o a ganar un partido o a conseguir dinero para viajar de forma compartida. Es probable que así sea, sin embargo el consumo de drogas colectivo es bastante más publicitado y está más a mano que otras actividades capaces de generar esas mismas consecuencias en un grupo.

Está claro que sentirse unidas al resto es una de las necesidades de las personas y que el consumo de drogas y ciertos estados de euforia que los acompañan pudieran ser una forma de satisfacerla: un satisfactor. Para que eso fuera así haría falta que a todas las personas les hicieran las drogas el mismo efecto y con consecuencias muy similares, asunto que ya se ha demostrado por activa y por pasiva que no es igual.

A menudo, los estallidos de amor colectivo son provocados por algunas unidades del grupo que encuentran eco en el resto por razón de lo agradable que es sentirse querido y por lo novedoso de esa situación en una sociedad con las relaciones quebradas en general.

Cuando se vuelve a casa o las personas se reencuentran al día siguiente las relaciones siguen siendo las mismas, iguales. Las relaciones humanas necesitan de otros elementos para poder desarrollarse de forma sólida y estable. Solidez y estabilidad que son claves para provocar bienestar.



Cuando consideramos el consumo de drogas como una forma de satisfacer las necesidades de pertenencia e identidad grupal se ha de tener en cuenta que hay alguna de estas formas (satisfactores) que son sinérgicas, es decir, que a la vez que resuelven una cosa permiten resolver varias. Por ejemplo, caminar por la ciudad permite estar más sano, conocer la ciudad y servir ideológicamente al medioambiente. Otras formas resuelven una sola cosa afectando negativamente a otras.



#### 4. PROPUESTAS METODOLÓGICAS

El programa CAPPYC es un programa educativo. Por esta razón incorpora este apartado en el que se realizan una serie de propuestas de actividad para trabajar los distintos temas considerados fundamentales en el manejo de las actitudes hacia el consumo de cannabis en jóvenes.

Algunos de los temas son:

- La resolución de conflictos a través de la negociación.
- Diferencias intergeneracionales.
- Percepción de la relación con el cannabis en el momento presente y futuro.
- Falsas creencias en torno al cannabis.
- Utilización del cannabis para la creación de grupo y las relaciones sociales.
- La búsqueda de la diversión a través del consumo de cannabis.
- Razones por las que se inicia el consumo de cannabis.
- Percepción de control en el consumo de cannabis.
- Tipos de consumo de drogas.
- Expectativas hacia el consumo de cannabis.
- Limitaciones derivadas del consumo de cannabis.
- Dependencia al cannabis. Función del consumo.
- Toma de decisiones.

- Doble naturaleza del consumo de cannabis.
- Evasión de los problemas a través del consumo de cannabis.

Las propuestas se realizan siguiendo el orden lógico de los capítulos. Cada actividad está estructurada en los siguientes apartados:

- Objetivos: donde se indica los temas sobre los que se va a centrar la actividad
- Recursos materiales: donde se especifica el capítulo sobre el que se va a trabajar.
- Tiempo aproximado: apartado que marca el tiempo que se estima dure la actividad.
- Sentido preventivo: donde se señala, brevemente, el significado y la relevancia de los temas a tratar.
- Desarrollo de la actividad: apartado fundamental para poder realizar la propuesta de trabajo y a través del cual el formador podrá saber qué y cómo trabajar los contenidos.

Es conveniente trabajar el material en cinco sesiones de 50 minutos aproximadamente (contando con que el visionado de cada capítulo puede durar, aproximadamente, 5 minutos). En cada sesión, el trabajo se centra exclusivamente en el capítulo correspondiente a ese día haciendo, en caso necesario, referencia a los contenidos trabajados en sesiones anteriores. A su vez, se aconseja realizar el programa con una periodicidad semanal, ya que los contenidos presentes en cada sesión están relacionados entre sí.

La metodología utilizada en las actividades es muy variada, desde preguntas para despertar la reflexión y el debate en los jóvenes, hasta dinámicas de grupo más estructuradas, pasando por pequeños ejercicios individuales que serán puestos en común. Lo que sí comparten todas las actividades es que, en cierta medida, obligan a poner el acento en una parte concreta de las ideas de la película yendo un poco más allá de las secuencias y diálogos concretos.

## Actividades

### 1. LO QUE QUIERO HACER CON MI VIDA

#### Breve sinopsis del capítulo

En este capítulo Salva y Alex hablan acerca del significado de una anécdota en la que el padre de Salva habla con él acerca del consumo de drogas. Durante su conversación es importante caer en la cuenta de la actitud y comentarios que hacen hacia los adultos, el modo de relacionarse con ellos, cómo evalúan a los padres, y los conflictos que se les presentan de manera habitual en su relación con ellos.





## Objetivos

- Reflexionar sobre las relaciones que se establecen entre jóvenes y adultos.
- Analizar los conflictos frecuentes en las relaciones joven-adulto y generar estrategias que faciliten la superación de esos conflictos.
- Utilizar la negociación como modo de mejorar las relaciones sociales.
- Reflexionar sobre la relación que tendrán con el cannabis en un futuro.

## Mitos trabajados:

- Evasión de los problemas



## Recursos materiales

- Capítulo 1 Lo que quiero hacer con mi vida.

## Tiempo aproximado

50 minutos.

## Sentido preventivo

Las relaciones entre jóvenes y adultos son numerosas, y a veces, difíciles de manejar. Cuando las personas conviven es posible que surjan conflictos y existen algunos elementos que hacen esto más probable: la dependencia económica, la edad, la comunicación, los diferentes intereses, entre otros. Si se quiere afrontar esta conflictividad y obtener resultados positivos es necesario analizar los conflictos surgidos y pensar en habilidades que permitan que estos conflictos sean superados.

Donde hay conflictos, suele ser necesaria la negociación. La negociación mejora las relaciones humanas en general, porque fomenta la comunicación, mejora la calidad de la convivencia y fortalece la relación.

Es importante pensar que las personas de diferentes edades tienen que convivir, depender y relacionarse, por lo que las relaciones de los jóvenes con los adultos son algo inevitable. Por ello, lo sensato será pensar en la manera de sacar partido a estas relaciones y convertirlas en fuente de placer, o, al menos, en espacio de no conflicto.

El aprendizaje de habilidades para resolver conflictos es clave para evitar que los jóvenes recurran al consumo de cannabis como forma de no afrontar los problemas y evadirse de su responsabilidad en las relaciones sociales, sean con adultos o con iguales.

## Desarrollo de la actividad

*"Durante la secuencia que hemos visto, en muchas ocasiones Alex y Salva hacen referencia a sus relaciones con los adultos (padres, profesores, portero de una finca...), relaciones que no parecen vivir de manera satisfactoria. Por eso, vamos a empezar esta sesión hablando del mundo adulto".*

Para ello, el formador divide la clase en grupos de 5 personas y les pide que elaboren la definición de "adulto". Antes de comenzar el trabajo, se lanzarán las siguientes preguntas que podrán servir de guía:

- ¿Para vosotros que significa ser adulto?
- ¿A qué edad se es adulto? ¿Ser adulto va más allá de alcanzar la mayoría de edad?
- ¿Qué esperáis de vuestros padres (u otros adultos)? ¿Qué deben hacer respecto a vosotros? ¿Qué espera Salva de su padre? ¿Por qué?

Después de 10 minutos se les pide que dejen a un lado su definición de adulto y continúen trabajando en los mismos grupos para construir el retrato robot que los adultos harían de ellos, de los jóvenes (¿cómo creen que les ven los adultos? ¿Cómo les definirían? ¿Qué esperan de ellos?). Para ello tendrán otros 10 minutos.

Una vez finalizado el trabajo en grupos, se expondrán las definiciones ("adulto", "joven") a través de un portavoz, siendo el formador el que, dibujando dos columnas en la pizarra (una para la definición de "adulto" y otra para la definición de "joven"), irá organizando la información facilitada.

A partir de las definiciones creadas, se inicia una lluvia de ideas con el objetivo de encontrar semejanzas y diferencias entre las dos descripciones construidas. Probablemente no existan muchas coincidencias por lo que se iniciará un debate que partirá de la siguiente pregunta: ¿Por qué tantas diferencias?

A continuación, el formador hace referencia a las diferentes faltas de respeto que Salva y Alex dirigen a los adultos que les rodean y que se muestran en el vídeo, iniciando un pequeño debate en torno a las siguientes preguntas: ¿Qué os parece? ¿Es algo habitual entre los chicos y las chicas de vuestra edad? ¿Cómo creéis que se pueden ganar vuestro respeto los adultos? En un momento dado, Salva comenta "En lugar de castigarme va y me regala una cámara"? ¿Qué os parece a vosotros? ¿Como padres lo habrías hecho mejor? ¿Cómo?

Después de ese pequeño debate, el formador reparte una tarjeta en blanco a cada joven. A modo individual, tendrán que poner en una cara dos dificultades que tengan con los adultos, y en la otra, dos virtudes que pudieran hacer que las dificultades indicadas se manejasen adecuadamente o incluso se superasen (estas virtudes deberán ser de ellos, no de los adultos). Después de 5 minutos, el formador recogerá las tarjetas necesitando unos minutos para agruparlas con el objetivo de lanzar la información al gran grupo, información que será trasladada a la pizarra (un voluntario podrá ir escribiendo lo que el formador vaya leyendo).

Las virtudes mencionadas podrán ser transformadas o convertidas en "estrategias de relación con el mundo adulto" creando un documento al que se le podrá llamar *"Cuidamos nuestras relaciones con los adultos cuando..."*



En este punto, el formador transmitirá la idea de que en un conflicto (sea con un adulto o con un igual) existen dos partes implicadas, y que para que ese conflicto sea superado, ambas partes tienen que cambiar algo. Una de las partes puede empezar con ese cambio, por lo que el formador animará a los jóvenes a ser ellos los que den el primer paso, apoyados en las virtudes identificadas. Dar el primer paso es inteligente y muestra una extraordinaria actitud que mejorará la relación en el momento presente y futuro. El formador podrá apoyarse en las siguientes ideas relacionadas con la negociación, estrategia idónea para que las relaciones sociales sean satisfactorias:



### LA NEGOCIACIÓN

En ocasiones, existen diferencias y conflictos entre los jóvenes y los adultos que son difícilmente superados... El esfuerzo mutuo para llegar a acuerdos y mantener la tolerancia por encima de otras actitudes, el intento por parte de los adultos de comprensión y libertad para los jóvenes, una actitud clara en los jóvenes para hacerse con un hueco en esta sociedad, y la aceptación por los jóvenes de sus responsabilidades, son elementos fundamentales para que la negociación tenga éxito.

Cuando una situación de conflicto se alarga en el tiempo, crecen proporcionalmente las posibilidades de fracasar en el acuerdo. Al prorrogar el conflicto se alarga una situación desagradable, aumentando la indiferencia y/o desprecio, por lo tanto en la negociación (búsqueda del acuerdo) hay que tener cosas en cuenta:

- Cuando se intenta resolver un conflicto, hay que ver la forma de que ambas partes ganen. El éxito es el beneficio mutuo. Si no es así, sería una competición, no una negociación. La competición es una mala estrategia porque en las relaciones entre jóvenes y adultos, con esa actitud, es muy probable que ambas partes pierdan. La cooperación es fundamental.
- Cuando dos personas intentan llegar a un acuerdo deben atender e identificar las diferencias de criterio (cómo cada uno define y entiende la situación) y las de objetivo (lo que cada uno quiere conseguir en el acuerdo).
- El acuerdo debe indicar cuál es el criterio que rige el cumplimiento del mismo.
- En los acuerdos, ceder es clave. Nunca se va a conseguir lo que cada uno quiere exactamente, por eso es importante que cada uno tenga claro que cosas pueden ser irrenunciables y cuáles no. Las cosas que son esenciales (importantes, sustanciales) para uno serán preservadas ya que en ellas no se podrá ceder. Sin embargo, existen muchas otras no esenciales que serán las que podrán ser entregadas en una negociación.
- Las cosas esenciales no suelen ser muchas. Cada uno tiene que analizar cómo de importantes son las cosas y ordenarlas para descubrir qué es lo realmente esencial en su vida (lo esencial de algo también podrá ir cambiando a lo largo de la vida. Lo que ahora es esencial puede no serlo más adelante).
- La escucha activa, la empatía, la expresión de sentimientos y opiniones, hacer y recibir críticas correctamente, son habilidades importantes en las negociaciones.
- Las relaciones basadas en acuerdos son más duraderas y satisfactorias.



Para finalizar, se lanzan las siguientes preguntas:

¿Cómo seréis dentro de 20 años? ¿Vuestra vida cómo será? ¿En qué situación laboral, personal, familiar creéis que estaréis? ¿Cómo os sentiréis?

¿Qué relación tendréis con las drogas? ¿Qué os parece el comentario del padre de Salva (al principio del vídeo) que dice *"Si pudiese volver atrás haría otras cosas para las que no tuve tiempo, pero no volvería a fumar"*? ¿Por qué creéis que dice eso? ¿Creéis que dentro de unos años podríais hacer este mismo comentario?

## 2. UN POQUITO DE RESPETO



### Breve sinopsis del capítulo

Tras una introducción acerca del futuro, Alex y Salva están en un bar discutiendo sobre lo que es divertido (un primo borracho) y lo que no tiene ningún sentido (una metáfora). Luego intentan ligar pero una discusión sobre quién se ha fumado el porro se lo impide. Cuando resulta que el hecho de consumir una droga no es un instrumento que ayuda a ello, desinhibiendo y animando, sino más bien lo contrario, pueden surgir algunas dudas sobre los resultados del consumo en este ámbito de las relaciones.

### Objetivos

- Reflexionar sobre los mitos y las falsas creencias que existen en torno al cannabis.
- Analizar el uso del cannabis para relacionarse con los demás.
- Promover en los jóvenes actitudes críticas que contribuyan a la toma de decisiones respecto al consumo de drogas en general, y el consumo de cannabis en particular.

### Mitos trabajados:

- En torno a la sustancia
- De la creación de grupo
- De la diversión

### Recursos materiales

- Capítulo 2 Un poquito de respeto.

### Tiempo aproximado

50 minutos.

## Sentido preventivo

El cannabis es la droga ilegal más consumida en el mundo. En la última década su consumo ha aumentado de forma considerable, especialmente entre adolescentes y jóvenes, siendo la edad de inicio cada vez más temprana. Su consumo no genera aparentemente preocupación social, aunque las investigaciones ponen cada vez más de manifiesto que acarrea importantes problemas psíquicos. Se considera de especial importancia que no se asuma de primera toda la información que se oiga acerca del cannabis, sino que se cuestione, juzgue y ponga en duda. De esta forma, dudar y cuestionar lo que uno cree que sabe se convierte en una estrategia preventiva efectiva.

Las drogas suelen estar asociadas a valores como la libertad, la felicidad o la diversión. Descubrir que las drogas en realidad no contribuyen al logro, al menos duradero, de esos valores, promoverá en los jóvenes actitudes críticas que contribuirán a la toma de decisión respecto al consumo de drogas.

## Desarrollo de la actividad

El formador inicia la actividad comentando a los jóvenes que existen muchas creencias en torno al cannabis, muchas de ellas poco contrastadas, por lo que harán un pequeño ejercicio en el que, entre todos, irán analizando algunas de ellas y decidiendo si son verdaderas o falsas.

### 1. Los porros limpian los pulmones. F

*Los fumadores de cannabis pueden sufrir y padecer enfermedades pulmonares obstructivas. Si los porros limpiaran los pulmones, no se producirían este tipo de enfermedades.*

### 2. Fumar porros es mejor que fumar tabaco. F

*El humo del cannabis es más perjudicial para el pulmón que el del tabaco, principalmente por la forma de aspiración del humo. Fumar sin filtro, con aspiraciones profundas y apurando hasta el final hace que se absorban más sustancias tóxicas y favorece el cáncer de pulmón o la bronquitis crónica, entre otras. Además, la mayoría de las personas consumen el cannabis mezclado con tabaco por lo que se suman las consecuencias de las dos sustancias.*

### 3. El cannabis no produce dependencia. F

*Aunque algunos estudios no han podido demostrarlo, su consumo continuado puede desarrollar dependencia en mayor o menor grado según las características individuales y sociales de la persona que lo consume. Al dejar de consumirlo durante unos días pueden surgir algunos síntomas como ansiedad, irritabilidad, inquietud, dificultades para dormir, entre otros. Estos síntomas mejoran si se vuelve a consumir cannabis. Como otras drogas, su consumo continuado puede generar tolerancia, por lo que para conseguir los mismos efectos deseados, el individuo tiene que consumir más.*



**4. El cannabis ayuda a dormir. F**

*Facilita quedarse dormido, sin embargo, hay estudios que demuestran que el consumo continuado interfiere en el proceso de sueño inhibiendo la capacidad de llegar a la fase REM. Mantener un "sueño ligero" de manera constante no es reparador.*

**5. Es una droga natural, se saca de una planta, no puede ser mala. F**

*La palabra natural e inofensivo no son sinónimas. Una gran parte de las drogas que se consumen en la actualidad provienen de plantas (ej: cocaína, heroína, etc.) y no por ello son menos perjudiciales. El hecho de que sea un producto natural no implica que no pueda ser tóxico. De hecho hay muchas especies animales y vegetales que tienen venenos y aun siendo naturales pueden matar a una persona. El cannabis contiene más de 300 sustancias químicas, muchas de las cuales son tóxicas para el organismo.*

**6. Es una sustancia terapéutica, ayuda a tratar enfermedades, no debe ser malo fumar. F**

*De las 400 sustancias diferentes que posee el cannabis, únicamente el THC contiene propiedades terapéuticas. La forma de administración de este principio (todavía no legalizada), nada tendría que ver con su uso recreativo. Se administraría a través de una cápsula, bajo preinscripción médica y con una pauta de consumo (dosis, frecuencia...).*

**7. El cannabis relaja. F**

*No es cierto que consumir cannabis proporcione automáticamente un estado de relajación. También puede producir otros efectos como confusión, letargo, percepción alterada de la realidad y, de manera más inusual, estados de ansiedad y pánico. Por otro lado, la relajación también puede ser la consecuencia de paliar el síndrome de abstinencia (su síndrome de abstinencia provoca ansiedad, insomnio, irritabilidad, depresión, disminución del apetito, etc.). El consumidor tiene la ilusión de sentirse más relajado pero lo que realmente está consiguiendo es la reducción del malestar producido por la falta de sustancia en el organismo que le está produciendo cierto nerviosismo (mecanismo presente también el consumo de tabaco).*

**8. En Holanda se pueden fumar porros y no hay problema. F**

*El Gobierno de Holanda acaba de entregar un informe que aconseja cambiar la situación del hachís en el país debido al tráfico ilegal que está apareciendo. Estadísticamente en Holanda también se dan consumos más o menos problemáticos.*

**9. El cannabis desaparece de la sangre lentamente. V**

*El THC, principal principio activo del cannabis, es una sustancia muy soluble en grasa y se acumula en el cerebro del que se elimina lentamente. Al cabo de una semana se elimina como término medio el 50% de la cantidad ingerida. En consumos habituales el tiempo se alarga hasta 1 mes.*



A continuación, el formador introduce el vídeo que van a ver (capítulo 2) comentando lo siguiente:

*"Vamos a ver a Salva y a Alex en un pub discutiendo sobre lo que es divertido y lo que no (no tienen el mismo criterio). A continuación, en ese mismo lugar, los dos amigos se acercan a dos chicas para mantener una conversación agradable, algo que parece complicado de conseguir..."*



Después de ver el vídeo, el formador divide a la clase por parejas, y les pide que elaboren un listado de las limitaciones que se están dando para que el encuentro con las chicas sea satisfactorio. Para este trabajo, los jóvenes tendrán entre 5 y 10 minutos.

Algunas limitaciones pueden ser:

SECUENCIA	Posibles limitaciones y aspectos negativos
Hablar con Ali.	El chico no se acuerda de Ali y eso que estudiaron juntos hace 1 año; está siempre tan fumado que no recuerda muchas cosas.
Sin porros no se puede hacer nada.	El consumo de cannabis limita su capacidad de disfrute y relación.
Estamos de buen rollo.	Si no hay porros para fumar no se puede disfrutar y como las chicas no tienen para hacerse uno se enfada, aunque finja estar de buen rollo.
Fuma porque dice que así se suelta.	Cuando se suelta es para pegarle dos...
Cuando se le pase el rollito ese de ser tímido y tenga conversación, le dices que me hace gracia.	El buscar alguna muleta para relacionarte puede convertirse en un problema cuando ya es algo indispensable y cuando después de un tiempo no se puede actuar sin ello.

El formador, podrá hacer el siguiente comentario:

*“En los primeros consumos, son las personas quienes deciden qué consumir, dónde y cuándo. Pero según se va creando el hábito, la persona deja de elegir y pasa a ser la sustancia quien impone sus normas de cuándo, dónde y cómo. ¿Realmente somos libres para decidir cuándo dejar de consumir una sustancia? ¿En qué momentos?”.*

A continuación, el formador se detiene en una expresión que aparece en el capítulo: *“Fuma porque dice que así se suelta”*; y lanza las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Qué quiere decir? (Habla más, está más simpático, es capaz de ligar con quien se proponga, etc.).
- ¿Cómo se siente uno cuando no está suelto? (Aburrido, cansado, sin ganas de nada. Son sensaciones negativas de las que se quiere huir y para ello se puede ser capaz de cualquier cosa).



Para finalizar la actividad, el formador plantea una afirmación y pide a los jóvenes que lancen respuestas que pongan en duda dicha afirmación. Para ello, y manteniendo un orden, cada uno que quiera podrá argumentar su respuesta.

*“Si no fumas porros eres un aburrido y no disfrutas”:*

- El aburrimiento no es algo de lo que haya que huir, es normal y puede ser una oportunidad para cambiar y hacer otras cosas diferentes.
- Cuando se consumen porros, también te puedes aburrir y no te pueden salir las cosas tal y como te las esperabas.
- Si te aburres, piensa un poco en qué hacer.
- Consumir porros tiene el riesgo de generar un hábito y dependencia. Al principio puede parecer que decides qué hacer, pero con el tiempo es la sustancia la que decide.

A continuación, entre todos, se plantearán cosas se pueden hacer para disfrutar y relacionarse satisfactoriamente con los demás sin apoyarse en el consumo de drogas.

### 3. LO DEJO CUANDO QUIERA

#### Breve sinopsis del capítulo

Alex y Salva han quedado con otro amigo para jugar con unos videojuegos. El consumo de porros de Alex hace que los juegos pasen a un segundo plano para él y al final se enfada porque le dicen que no controla.



#### Objetivos

- Reflexionar sobre los motivos por los que los jóvenes comienzan a consumir drogas, concretamente cannabis.
- Fomentar actitudes positivas hacia la salud y negativas hacia el consumo de cannabis.
- Ser conscientes de lo difícil que es ser objetivo a la hora de valorar si se controla el consumo de drogas o no.

#### Mitos trabajados:

- De la creación de grupo
- De la diversión
- Evasión de los problemas

#### Recursos materiales

- Capítulo 3 Lo dejo cuando quiera.

#### Tiempo aproximado

50 minutos.

#### Sentido preventivo

En el inicio del consumo de cannabis pueden intervenir muchos factores. Parece que la curiosidad, la búsqueda de sensaciones nuevas y la diversión son las que suelen figurar como razones principales por las que los jóvenes empiezan a consumir. Generalmente, el inicio del consumo suele darse en grupo, con personas cercanas y conocidas para la persona.

Fumar porros puede llegar a convertirse en una costumbre, en un hábito difícil de romper. Una persona puede llegar a pensar que si no fuma no se divierte, no se siente bien, no se relaja, entre otras funciones, lo que puede llevar a un aumento en la cantidad consumida y en la frecuencia del consumo. El concepto "Yo controlo" es totalmente subjetivo. Los efectos del consumo de cannabis, al igual que los de otras drogas, son impredecibles y dependen de muchos factores (personalidad, momento del consumo, expectativas, cantidad, etc.).



### Desarrollo de la actividad.

Al principio del capítulo Salva habla de su amigo Alex y comenta lo siguiente:

*"Alex es mi colega de toda la vida, tiene sus cosillas, es muy pesado, pero si se le sabe llevar no es mal tío. Hay que tenerle mucha paciencia"*

*"Antes el César era muy colega suyo, y el "Largo" también, pero ahora ya no quieren saber nada de él. Cuando quedamos siempre me preguntan si va a venir el Alex porque si viene pasan de quedar"*

Una vez recordados estos comentarios de Salva, el formador lanza la siguiente pregunta:

- ¿Por qué creéis que César y "El Largo" ya no quieren quedar con Alex? ¿Tiene algo que ver con esto el consumo de cannabis?

A continuación, se inicia una lluvia de ideas sobre cuáles creen que son las razones por las que los jóvenes consumen drogas (cannabis, concretamente). Se irán anotando en la pizarra.

### POSIBLES RAZONES POR LAS QUE LOS JÓVENES CONSUMEN CANNABIS

#### "Todo el mundo lo hace"

La proporción de consumidores entre la población general es minoritaria (consultar datos de consumo en el país de origen. Información sobre la prevalencia para desmitificar la percepción de que es una conducta "normal"). Este argumento puede servir para justificar un consumo propio, pero es débil y conviene rebatirlo. Es importante recalcar que las percepciones subjetivas, aunque nos parezcan reales, muchas veces son incorrectas. La creencia de normalidad puede venir definida por la influencia social, grupal o ambiental (por los lugares por los que se mueve el consumidor habitual)

#### "Para divertirse"

Las drogas sirven para divertirse porque su consumo tiene consecuencias que se parecen en cierta medida a lo que la construcción social de la diversión dice que es divertirse (diversión basada en comprar, consumir, reír, activación emocional, sitios concretos, rituales de consumo, etc.). Las drogas encajan bastante bien con este esquema. Parece que el consumo de drogas no sirve para divertirse, es divertirse. Parece que si cuando se consume uno no se divierte, el problema lo tiene él, a pesar de que muchas veces el consumo se produce sin diversión asegurada, bien por los efectos, bien porque no pasa absolutamente nada. Muchas veces el consumo se da en situaciones que por sí mismas son divertidas....

...entonces, ¿qué es lo que realmente divierte? (la compañía, las actividades, los lugares) Si el consumo se produce en soledad ¿será igual de divertido?.

### ‘Me evade de los problemas. Para soportar la frustración’

Momentáneamente puede parecer que estar bajo los efectos de las drogas te permite olvidar algunos problemas y sentirte más tranquilo, pero este efecto desaparece cuando la droga se elimina del organismo, por lo que los problemas y preocupaciones siguen ahí, y lo único que se ha conseguido es retrasar la búsqueda de soluciones para resolver esa situación.

### ‘Lo hacen mis amigos’

El consumo de drogas puede producir en cierta medida la unión colectiva momentánea, pero cuando se vuelve a casa o las personas se reencuentran al día siguiente, las relaciones siguen siendo las mismas. Las relaciones humanas necesitan de otros elementos para poder desarrollarse de forma sólida y estable. Puedes empezar a fumar para relacionarte, y al final te quedas solo precisamente para y por fumar.

### ‘Para desinhibirme’

El consumo de cannabis puede producir buen rollo, risa fácil, euforia, desinhibición, entre otros, pero también puede relajar, producir somnolencia, y mal rollo. Esto dependerá de la cantidad consumida, las características personales del consumidor, las expectativas y las circunstancias ambientales fundamentalmente.

Después de analizar y debatir sobre las razones principales que llevan a una persona a consumir cannabis, se introduce un tema importante que es fundamental dejar claro. Al igual que existen muchos motivos por los que las personas consumen cannabis, también existen muchas manera diferentes de consumir. Las diferencias en esta forma de hacerlo dependerán de el tiempo transcurrido entre consumo y consumo, las razones de consumo y la función/significado que tiene para el individuo ese consumo (para qué lo hace, con qué objetivo).

El formador en esta ocasión repasará brevemente los diferentes tipos de consumo:

**Uso:** forma de consumo que no genera consecuencias negativas.

**Uso experimental:** Contacto inicial con una sustancia. En la adolescencia es la etapa en que con mayor frecuencia surge este tipo de consumo.



**Uso ocasional:** Uso intermitente de la sustancia, sin ninguna periodicidad fija y con largos intervalos de abstinencia. La persona utiliza la sustancia en grupo, aunque es capaz de llevar a cabo las mismas actividades sin necesidad de mediar droga alguna, ya conoce la acción de la misma en el organismo y por eso la consume.

**Uso habitual:** Utilización frecuente del cannabis. La persona cada vez consume más y en más situaciones. El consumo no suele realizarse solamente en grupo, también en solitario. La persona suele manifestar control sobre su consumo.

**Abuso:** consumo de cannabis de modo reiterado dañando su salud física, mental y social. El uso continuado produce dependencia y tolerancia y su no consumo genera síntomas desagradables.

**Drogodependencia:** La persona necesita la sustancia y toda su vida gira en torno a ésta a pesar de las complicaciones que ello le pueda ocasionar. Toma de conciencia sobre la dificultad para controlar el uso de la droga. Empleo de gran parte del tiempo en actividades relacionadas con la obtención de la sustancia y el consumo de la misma. Intoxicación frecuente o síntomas de abstinencia cuando la persona desempeña determinadas obligaciones. Reducción considerable o abandono de actividades sociales, laborales o recreativas. Uso continuado de la sustancia a pesar de ser consciente de los problemas que ello le está causando. Tolerancia frecuente.

Después de repasar los distintos tipos de uso, el formador lanza las siguientes preguntas y cuestiones al grupo:

- ¿Creéis que los jóvenes que aparecen en el vídeo tiene el mismo tipo de consumo?
- ¿Para qué han quedado esa tarde? (para jugar según Salva y "El Largo"; para fumar según Alex: "Hemos quedado para echarnos unos porritos y me lo estoy currando yo todo". "No Alex, habíamos quedado para echarnos unas partiditas a la Play"):
- o Hacer referencia a los siguientes comentarios:
  - "Estás un poco lento, ¿no?"
  - "¿Juegas?". "No, me voy a hacer otro"
- ¿Creéis que siempre habrá sido así? (es importante hablar de que normalmente el consumo de drogas se inicia en grupo y el ritual de inicio suele ser compartido por los jóvenes. El problema es que la función o el significado que cada persona le da a ese



consumo dependerá de muchas variables, por lo que el proceso, y la evolución del consumo será diferentes de unas personas a otras. De este modo, lo que empezó siendo una conducta compartida, se convierte en algo individual). Alex queda con ellos, pero en realidad no está con ellos. Su comportamiento se acerca a la definición de drogodependencia.. está ausente, centrado en el hecho de consumir. Alex gira su vida en torno al consumo. En todo momento está pendiente de fumar y de lo que necesita para hacerlo (disputa con Largo por el mechero). ¿Por qué se va? (ya no se siente parte del grupo, se está empezando a alejar).

- Se introduce el comentario que hace referencia a que otros amigos no quieren quedar con él y se lanza la pregunta al grupo: ¿Por qué creéis que no quieren verle? (ya no tienen nada en común, y Alex, centrado en su interés de consumir, no cuida las relaciones, incluso mete la pata huyendo de sus responsabilidades ("A lo mejor le van dando" a lo que le dicen "Todo lo arreglas igual"). Alex huye de la realidad, se ha creado su propio mundo.
- Largo dice en un momento dado: *"Estás enganchao"*, a lo que le responde Alex: *"Yo no estoy enganchao chavalito, lo dejo cuando quiera"*.
- A partir de este comentario se divide la clase en grupos y se les pide que indiquen si están de acuerdo con lo que dice "El Largo" y anoten los indicadores que se observan en Alex para pensar que está "enganchado", y en qué se basa Alex para decir que controla el consumo. Después de 5 minutos de trabajo por grupos, se expondrá siendo el formador el que escriba en la pizarra los indicadores.
- A continuación, en un papel y de manera individual, cada uno escribirá, por un lado, qué cosas se le podrían decir a Alex para que se de cuenta de que no controla el consumo (ver síntomas de dependencia al cannabis), y por otro lado, qué consejos se le podrían dar para que redujese su consumo o lo eliminase (qué podría hacer).
- ¿Qué pensáis de lo que dice Alex en un momento dado: *"Relájate..."* (referencia a la función del consumo). Alex utiliza el cannabis para cubrir muchas cosas.

#### ALGUNOS SÍNTOMAS DE DEPENDENCIA AL CANNABIS

1. Dedicar mucho tiempo al consumo y a la búsqueda del cannabis (conseguir dinero para ello, buscar al proveedor, comprarlo, prepararlo...)
2. Ha dejado de hacer cosas que antes hacía (algún deporte, leer, quedar con algún amigo, por ejemplo)
3. En alguna ocasión ha intentado dejar de consumir y no ha podido. Si no lo ha intentado nunca podría ser un buen momento para hacer la prueba.
4. Comienza a preocuparse por las consecuencias del consumo.

5. Usa del cannabis para cubrir alguna necesidad (ej. Para relacionarse) o para contrarrestar sensaciones y/o sentimientos negativos.
6. Necesita fumar más para conseguir los efectos deseados.

#### 4. PASA LA VIDA

##### Breve sinopsis del capítulo

En este capítulo Salva recuerda la primera vez que se fumó un porro en una boda familiar. Un primo suyo fue quien se lo pasó. La conversación entre el primo y Salva es muy significativa puesto que repasa brevemente la diferencia que hay entre las expectativas sobre el consumo y las consecuencias de ese consumo. El primo de Salva hace hincapié en cosas como la soledad para al final acabar respondiéndose a sí mismo, justificándose a partir de la idea de que la vida siempre es la culpable de lo que ocurre y no las decisiones personales.

##### Objetivos

- Reflexionar y cuestionar las expectativas que los jóvenes tienen en relación al consumo de cannabis.
- Entrenar en el proceso de toma de decisiones responsables y autónomas.

##### Mitos trabajados:

- De la creación de grupo
- De la diversion
- Evasión de los problemas

##### Recursos materiales.

Capítulo 4 Pasa la vida.

##### Tiempo aproximado

50 Minutos.



##### Sentido preventivo

A menudo hay beneficios en el consumo de drogas que no están bien calibrados, que no están ajustados a la realidad. La percepción que se tiene de algunos de estos beneficios está mitificada, es decir, el valor que se le otorga es exagerado, desproporcionado o desajustado. Esto es, se espera más de lo que va a ocurrir. A pesar de que la realidad muestra que las expectativas sobre algunos beneficios del consumo de drogas son en muchas ocasiones exageradas, resulta sorprendente la resistencia de esas expectativas en el tiempo y en las personas consumidoras. Cuando se trabaja con jóvenes mayores de 14 años es interesante cuestionar los supuestos beneficios del consumo de drogas más que centrarse en las consecuencias negativas derivadas del consumo.

### Desarrollo de la actividad

Muchas veces las expectativas hacia el consumo de cannabis determinan las razones y motivos por los que las personas comienzan a consumir. Por ello, será importante que el formador inicie la actividad pidiendo a los jóvenes que recuerden (a través de una lluvia de ideas) las razones identificadas en la sesión anterior, que marcan, de alguna manera, lo que los jóvenes se esperan del consumo de cannabis.

A continuación, se proyecta el capítulo 4, en el que Salva y su primo mantienen una conversación sobre el porqué de los consumos de porros. El formador comenta que en dicha conversación se puede ver brevemente la diferencia que hay entre las expectativas sobre el consumo y las consecuencias reales de ese consumo (no siempre se cumple lo que esperamos de un consumo).

Teniendo en cuenta las motivaciones y expectativas que se suelen tener acerca del consumo de cannabis (recordadas y recogidas nuevamente), el formador propone una actividad en la que los jóvenes se convierten en investigadores para averiguar qué de verdad hay en esas expectativas siguiendo el método científico.

El método científico nos dice dos cosas:

- Para que una afirmación sea considerada como cierta ha de cumplirse en **TODOS** los casos.
- Una afirmación será considerada como falsa en el momento en que encontremos **UN ÚNICO CASO** en el que el pronóstico no se cumpla.

El formador pondrá un ejemplo para que entiendan el modo de proceder: En la primera frase de la secuencia, Salva intenta transmitir que los porros facilitan las relaciones, el encajar en un grupo. Tendríamos que considerarlo como falso porque como vemos en la secuencia, y también nos recuerda Salva, Suso está fumando sólo, alejado de todos, sin relacionarse. Debido a ello debemos considerar este motivo como **NO VÁLIDO** puesto que no **SIEMPRE** facilita las relaciones con los demás.

Se divide la clase en grupos de 4 y se les asignan una afirmación de las que aparecen a continuación (cuando el grupo es superior a 20 personas, algunos grupos tendrán la misma afirmación). El procedimiento a seguir es el planteado anteriormente: considerar si la afirmación se cumple en todos los casos posibles, en cuyo caso sería **VÁLIDA** o considerar si hay casos en que no se cumple, en cuyo caso la vamos a considerar como **NO VÁLIDA**:



MOTIVACIONES	SE CUMPLE SIEMPRE PORQUE... (se pueden poner ejemplos concretos)	NO SE CUMPLE SIEMPRE PORQUE... (se pueden poner ejemplos concretos)	¿AFIRMACIÓN VÁLIDA?
<p>Para pasar un buen rato y que te de buen rollo (Inicialmente el consumo de cánnabis puede producir sensaciones de placer, euforia, bienestar, ganas de hablar, risa fácil y sin motivos. Pero esto hay que matizarlo, ya que no a todo el mundo le sienta de la misma manera y al que sí le sienta así, tras ese estado inicial, es muy probable que aparezca un estado de relajación y somnolencia que probablemente hará que no se encuentre tan bien. Además, los efectos obtenidos también están muy determinados por el estado anímico del que consume. No es la droga la que marca la diferencia, sino la capacidad de cada cual para sacar partido a una situación y divertirse con ella)</p>			
<p>Para sentirte más seguro (Después de la sensación inicial de desinhibición, de sentirse especial, es muy probable que uno se encuentre nervioso, agitado, con ansiedad, etc. y que esa falsa sensación de seguridad se vuelva todo lo contrario. El cánnabis es un depresor del sistema nervioso central, por lo que su consumo favorece el aislamiento social. Genera una apatía para relacionarse, para hablar, para pensar, criticar, proponer... Con el tiempo se pasa de todo y de todos...)</p>			

<p><b>Para relajarse</b> (Aún cuando se pueda dar el caso, no es seguro que sea así: las expectativas, el contexto en el que se consume y la situación personal de cada uno influirán mucho más que la propia sustancia. Los efectos del cannabis son impredecibles, hay personas que se fuman un porro para relajarse y sin embargo, se excitan)</p>			
<p><b>Para olvidarse de los problemas.</b> (Los problemas van a seguir estando ahí cuando se acabe el efecto del porro. Lo que realmente funciona para tratar de resolver los problemas es enfrentarse a ellos. El consumo de cannabis favorece la distorsión del problema, y en ocasiones lo empeora, puede ponernos tristes, irritables, etc., lo que no ayuda a buscar soluciones. El consumo de porros consigue que desconectes por un rato pero no resuelve ni elimina los problemas, sólo retarda su afrontamiento).</p>			
<p><b>Para rebelarte contra el mundo adulto</b> (Las drogas en general y el consumo de cannabis en particular se han convertido, sin duda, en una de las muchas maneras que los jóvenes tienen de cuestionar lo que consideran una imposición de la autoridad: las normas sociales, las normas adultas. Esta supuesta rebelión, consiste en llevar la contraria, sin que medie un proceso lógico de toma de decisiones que les permita rebelarse ante lo que no les gusta, pero de forma inteligente y razonada)</p>			



Después de 15 minutos de trabajo, un portavoz de cada grupo expone sus resultados poniendo en común los argumentos utilizados con los del resto de grupos.

El formador comentará que a menudo nos dejamos llevar por las opiniones y motivos que tienen los demás para consumir cannabis sin plantearnos que pueden estar equivocados. Es importante que, antes de consumir, cada persona pueda plantearse cuáles son sus motivos, haciéndolo desde la crítica y la reflexión y sin dejarse llevar por lo que tantas veces ha podido escuchar pero quizás no se haya cuestionado.

A continuación, el formador trabajará con dos secuencias del episodio en las que Salva debe de tomar una decisión, concretamente las siguientes:

*Primera secuencia (2' 39" – 3'18")*: Salva: **"¿Qué te estás fumando?"** ... Suso: **"¿Tú qué crees?"** hasta Salva: **"¿Sí? ¡Trae pa'acá!"** ... Suso: **"¡Ese es mi primo! ¡Sí señor!"**

*Segunda secuencia (4'18" – Final)*: A partir de Salva: **"¡Ostia primo!, ¿y ese tatuaje tío?"**

Una vez visionadas de nuevo las secuencias, el formador lanza las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Estáis de acuerdo con las decisiones que ha tomado Salva?
- ¿Creéis que son adecuadas?
- ¿Creéis que se ha precipitado? ¿Qué se ha dejado llevar por su primo?
- ¿Consideráis que decidir si consumir o no una droga es sencillo? ¿De qué depende que alguien pueda decidir bien, de forma inteligente? (Entendemos por decisión inteligente a aquella decisión que beneficia a quien la toma, que le repercute positivamente).
- ¿Qué podemos hacer para que nuestra decisión sea "inteligente"? (pararnos a pensar, tomarnos el tiempo necesario para valorar las opciones que tenemos, consultar a alguien con más experiencia, identificar los pros y los contras, recordar situaciones similares, entre otros).

A partir de las respuestas obtenidas, el formador define los pasos a seguir para tomar decisiones de manera inteligente:

1. Tomarse tiempo para pensar
2. Considerar todas las alternativas posibles
3. Comparar entre sí dichas alternativas, determinando cuál acapara más ventajas y menos desventajas.
4. Optar por una alternativa y ponerla en marcha.



Si diera tiempo, el formador lanzará algunas frases presentes en el episodio para practicar la toma de decisiones (tendrá que tener previamente los nombres de todos en pequeños papeles que irá sacando al azar, contestando el que salga). El juego consistirá en dar una respuesta/opinión "inteligente":

- La vida es muy larga y no hay que agobiarse, si se va un tren ya llegará otro, ya irán ocurriendo cosas.
- Cuanto antes conozcamos como sabe la mierda mejor, así nos acostumbramos cuanto antes a la mierda que es la vida.
- Cuanta más información tengo sobre los efectos y consecuencias de las drogas, más ganas me dan de probarlas.
- Es mejor hacer caso a los padres y no fumar porros.
- Si le das sólo una calada al porro no pasa nada, está bien, no te vas a morir
- El problema de los porros es si te que quedas pillado, que es cuando se te va la pasta, fumas antes de dormir, de comer...
- ¿Vas a ir a la escuela que te recomienda tu padre? ¿Para qué?

## 5. PASA A LA ACCIÓN

### Breve sinopsis del capítulo

En este capítulo Salva y Alex recuerdan la última vez que estuvieron en un bar de copas e intentan resolver sus diferencias en torno a los porros. Hablan de la libertad que te dan y te quitan las drogas, del resto de actividades que se podrían realizar, de muchas cosas. El capítulo y la historia acaban mostrando que Alex y Salva son la misma persona.

### Objetivos

- Reflexionar sobre el uso/función del consumo de cannabis.
- Analizar los elementos que intervienen en la consolidación del hábito de consumir cannabis.

### Mitos trabajados:

- De la creación de grupo.
- Evasión de los problemas.

### Recursos materiales

- Capítulo Pasa a la acción.

### Tiempo aproximado

50 minutos.



## Sentido preventivo

En relación al consumo de drogas, dentro de cada persona puede haber fuerzas en una y otra dirección. Los argumentos a favor y en contra están dentro de cada uno, por lo que es importante comprender la doble naturaleza de las drogas y la doble naturaleza de los que las consumen.

Ser consciente de que el consumo ha ido más allá convirtiéndose en un hábito y rozando la dependencia es algo difícil de conseguir, pero necesario para poder plantearse una deshabituación o reducción del consumo.

El primer paso para dejar de consumir una droga es percibir y ser consciente de las consecuencias negativas que ese consumo está trayendo a la persona. Una vez visualizadas estas consecuencias, puede ser iniciado un proceso de eliminación de ese hábito. La relación entre efectos positivos (más numerosos en las fases previas al hábito) y consecuencias negativas se va invirtiendo. El peso de los efectos positivos va siendo menor, y las consecuencias negativas pueden ir siendo más importantes y la persona puede ir evidenciándolas en forma de pérdidas. En este momento, la persona se ve obligada a hacer una valoración situando en una balanza las ganancias y las pérdidas derivadas del consumo, y tomando una decisión en una dirección u otra (seguir consumiendo o plantearse eliminar el consumo). En el caso de que decida no continuar con el consumo, la persona, apoyada en su red social (familia, amigos, entre otros) y/o en profesionales, deberá iniciar un camino de deshabituación que será difícil y duro, pero que le permitirá recuperar el control de su vida.

## Desarrollo de la actividad

Se inicia la sesión viendo el episodio 5 y parándolo en el momento en el que Salva dice *“¿Cómo te lo curraste con Alicia?”*.

A continuación, el formador pregunta al grupo qué relación ven entre el comentario hecho al principio (“Al final, si crees que en la vida te van a tocar las mismas cartas, acabas perdiendo la ilusión”) y la conversación entre Alex y Salva:

Alex: *“Ese pollo no se merece la pasta que tiene”*

Salva: *“Ese tío se lo ha currado. Se ha tirado por lo menos 5 ó 6 años grabando maquetas hasta que lo han pillado”*

Alex: *“Ese tío se ha tirado 5 ó 6 años haciéndole lo que yo me sé a algún productor para que le sacara un disco”*

Salva: *“Tú por qué tienes que ver siempre todo lo malo?. Todo el mundo menos que tú... En tu vida te he visto currarte nada. Al chaval le veías todas las tardes cogiéndose su libreta y se iba a currar.... Eso es currar, Alex”*

Alex: *“Si yo me lo curro...”*





(Cuando una persona considera que las "cartas están echadas" y que las cosas no dependen de ella misma, es fácil que no se esfuerce ni tenga un plan de vida establecido. Se puede dejar llevar y apoyarse en todo aquello que le hace la vida más sencilla.)

A continuación, y recurriendo nuevamente a la secuencia y al momento en el que Salva dice: "¿Cómo te lo curraste con Alicia...?", se lanzan las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cómo creéis que Alex se lo curró con Alicia? ¿Qué pensáis que pasó? ¿Por qué? ¿Lo que ocurrió puede estar relacionado con el consumo de drogas? ¿Cómo? (se recuerda lo trabajado en la actividad 2 Un poquito de respeto)

Después de recoger algunas impresiones, se pasa a poner la parte del vídeo no vista parándolo de nuevo en el momento en el que Alex dice: "Venga, ¿hacemos las paces con un porrito?". A continuación se vuelven a lanzar algunas preguntas como:

- ¿Qué imagen ha dado Alex? ¿Y el músico? ¿Quién de los dos había consumido drogas? (que se haya visto en el vídeo) (No siempre pasa estas cosas cuando se consume una droga, y ahí está en parte la trampa. En algunas ocasiones, fuera de nuestro control, las drogas nos pueden jugar una mala pasada, cuanto más se consume, más probable es que ocurra).
- Cuando Salva enfrenta a Alex a la situación, en lugar de ver las consecuencias negativas que le puede estar trayendo el consumo de drogas, concretamente de cannabis, Alex responde: "Venga, hacemos las paces con un porrito" ¿Le interesa hablar sobre lo ocurrido? ¿Le interesa cambiar? Una vez más, intenta solucionar y evadirse de los problemas que le trae el consumo, consumiendo.

A continuación se reanuda el visionado, dejándolo hasta el final.

Una vez visto, se divide la clase en grupos de 4 personas y se les propone que hagan una interpretación de lo que han visto.

## ALGUNAS INTERPRETACIONES DEL FINAL

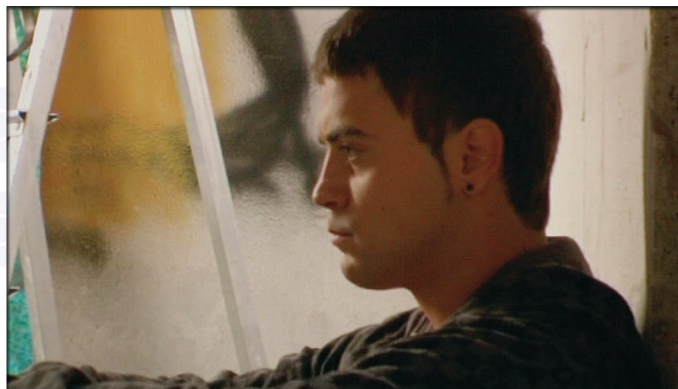
- Después de un tiempo, Salva se enfrenta a la realidad y se da cuenta de las consecuencias que está teniendo su consumo de cannabis (alejamiento de sus amigos, irritabilidad, dificultad para relacionarse con los demás, gestión del tiempo libre, apatía, entre otros). Empieza a darse cuenta de que su vida gira en torno al consumo.

*"Yo quiero que hagas más cosas, yo quiero que salgas y te diviertas (empieza a ver los problemas del consumo), que conozcas a gente nueva, que te dejes esta mierda".*



Salva empieza a darse cuenta de que evita los problemas, como cuando hace referencia a comprar el jarrón de la madre de su amigo César (enfrentarse a lo que hizo) o a quedar con la chica (también enfrentarse a su "metedura de pata").

Dos "yo" enfrentados, el que quiere seguir con esa vida dependiente del consumo y alejada de los demás ("A mí me da igual quedar con ella, a mí me da igual todo"), y el que quiere recuperar la vida anterior, no vinculada al consumo ("Eso es lo que yo quiero, que seas tú", "Si ahora quieres volver a tu vida y es una mierda..."). Es un enfrentamiento personal con su otro yo.



- Otra interpretación es que Alex es la "droga", el "cannabis", y Salva comienza a cuestionar ese consumo, a darse cuenta de lo que le ha dado hasta ahora y le sigue dando (Alex: *"tú eres lo que yo quiera que seas"*, *¿Lo que yo te dejo que seas"*, *"Tú me buscaste"*, *"Si ahora te sientes como una mierda no me echas a mi la culpa"*, *"Yo siempre te he dado lo que he prometido"*, *"si ahora quieres volver a tu vida y es una mierda...no es mi problema colega, es el tuyo"*. Se observa la similitud de algunos comentarios con la definición de droga. Además, también se hace referencia a la responsabilidad personal en el consumo de drogas (*"tú me buscaste"*, *"si ahora te sientes como una mierda no me echas la culpa a mí"*), y los efectos, que no siempre serán los deseados y buscados (*"Yo siempre te he dado lo que he prometido"*).
- Dentro de una persona que consume drogas existen argumentos a favor y en contra. El consumo de drogas tiene dos caras. Si los argumentos a favor priman sobre los que están en contra es más fácil que se mantenga el consumo. En el caso de Salva, podría haber llegado el momento en el que se estuviese dando una disonancia primando, parece, los argumentos en contra. Sería el momento adecuado para plantearse dejar de consumir y pedir ayuda.
- Aun siendo la misma persona, hacia el exterior se reflejan dos individuos diferentes influidos por el consumo. Según el momento, las circunstancias y el consumo realizado, será Salva o será Alex. En el vídeo, los momentos Alex son más frecuentes debido a la adicción que ya se ha instaurado.

Después de 10 minutos se pone en común el trabajo realizado en grupos concluyendo que las lecturas pueden ser variadas pero todas, si han sido argumentadas, válidas.

A continuación, se recuerdan los pasos/consejos trabajados para ayudar a alguien que quiere dejar de consumir.



Co-funded by  
the European Union



**CANNABIS  
ABUSE PREVENTION  
PROGRAM FOR YOUNG  
CONSUMERS**

