



Las 2 caras del consumo

GUÍA DIDÁCTICA

PASA LA VIDA

Con la financiación de:

fad



LAS 2 CARAS DEL CONSUMO

GUÍA DIDÁCTICA

PASA LA VIDA

Con la Financiación de:

fad



Fundación de Ayuda contra la Drogadicción – Fad (2021)

Dirección Técnica:
Eulalia Alemany Ripoll

Diseño y elaboración de contenidos:
Irene Benítez Hernández de Santaolalla
Alfonso Borrego Prieto
Raquel Díez García
Laura Ferrer Mora
Patricia Martínez Redondo
Alfonso Ramírez de Arellano Espadero
Miguel Ángel Rodríguez Felipe

Audiovisual:
Una producción de Lazo (lazocontent.com)

Diseño y Maquetación:
ADDO Estudio Gráfico (addoestudio.es)

Impresión:
Ancares Comunicación y Gestión

DL: M-30374-2021

ÍNDICE

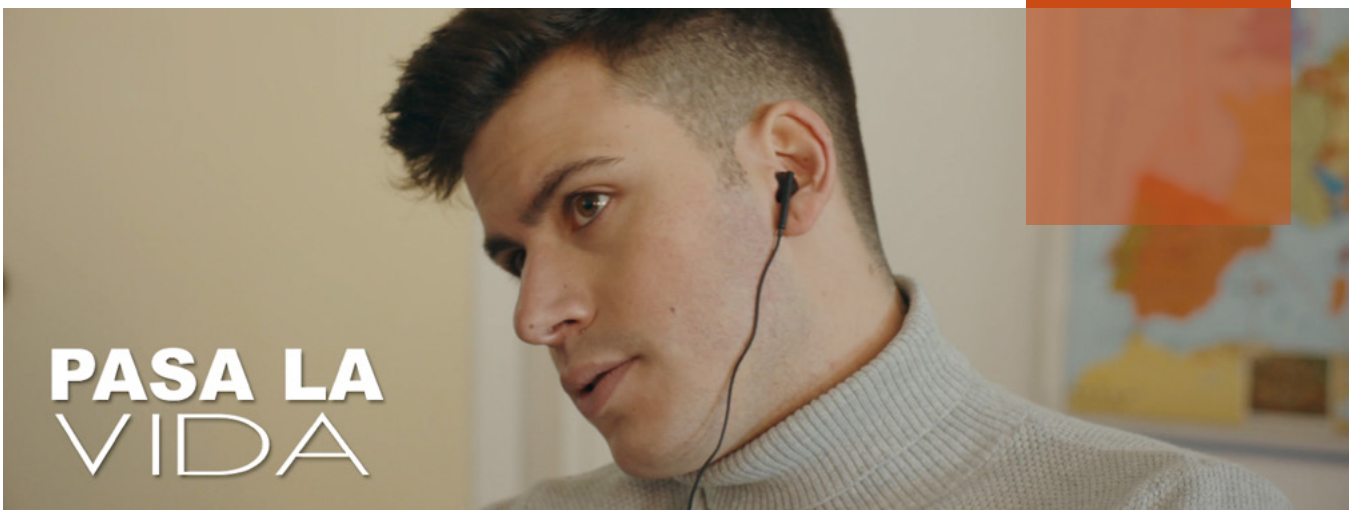
Introducción	P. 5
Contexto del programa Pasa la Vida.....	P. 5
El modelo de salud pública.....	P. 6
Los niveles de la prevención	P. 8
Resumiendo	P. 10
Guía Didáctica	P. 13
1. Presentación	P. 13
2. El programa.....	P. 14
3. Contenidos.....	P. 18
El mito de la diversión a través de las drogas	P. 20
El mito de la evasión de los problemas	P. 23
El mito de la creación de grupo	P. 24
4. Propuestas metodológicas	P. 26
Actividades (planteadas para 4 sesiones)	P. 29
Sesión 1. Lo que quiero hacer con mi vida.....	P. 29
Sesión 2. Yo fumo lo normal... ..	P. 35
Sesión 3. Un poquito de respeto.....	P. 43
Sesión 4. Pasa la vida, pasa a la acción.....	P. 51

Introducción

CONTEXTO DEL PROGRAMA PASA LA VIDA

Los programas de promoción de la salud y de prevención de las adicciones constituyen un campo en el que intervienen muchas disciplinas científicas y profesionales. Se pueden desarrollar en las áreas de salud, educación o servicios sociales, y en ellos pueden intervenir profesionales de la psicología, la pedagogía, la sociología, la educación social, etc. Todo ello aporta una gran riqueza, pero también conlleva la dificultad de que no siempre se comparten las mismas referencias teóricas, ni la misma terminología.

Por esta razón, a la hora de hablar de prevención conviene adoptar un punto de vista lo suficientemente amplio y comprensivo como para no excluir ninguna iniciativa.



El modelo de salud pública

Una primera aproximación puede llevarse a cabo desde el modelo con el que la salud pública enfoca las enfermedades infecciosas y las epidemias, ya que en ellas también intervienen, como mínimo, tres elementos; a saber: el agente infeccioso, el sujeto y el medio, solo que en el caso de las drogodependencias hablamos de las sustancias, las personas y el medio.



1º) La primera categoría estaría constituida por las medidas preventivas dirigidas a actuar sobre las sustancias. Aunque, si tomamos en consideración la definición de adicción de la OMS como una *enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia hacia una sustancia, actividad o relación*, deberíamos contemplar también las “actividades” y las “relaciones” como parte de esta categoría.

Mientras mejor se conozcan los mecanismos de acción bioquímicos de las sustancias, los mecanismos de los juegos y las TIC asociados a procesos neuropsicológicos y los patrones relacionales implicados en las dependencias emocionales, mejor y más eficazmente se podrá actuar sobre todos ellos.

Contemplar el objeto de la adicción desde una perspectiva multidisciplinar significa analizarlo desde el punto de vista de su estructura química, técnica o relacional; desde el de su disponibilidad, accesibilidad, publicidad, legalidad y percepción de riesgos; y desde el punto de vista de los mitos y prejuicios asociados a sus prácticas, consumos, efectos, extensión, etc.

El programa “Pasa la vida” emplea este enfoque con una sustancia como el cannabis.

2º) En la segunda categoría podemos incluir todas las medidas destinadas a reducir los factores de riesgo y a favorecer los factores de protección referidos a las personas.

Este tipo de iniciativas ha alcanzado un gran desarrollo durante las últimas décadas bajo el nombre de *programas de habilidades y competencias*.

Su común denominador es el enfoque biopsicosocial, como lo es también de los programas de tratamiento. Pero, así como en los programas clínicos el aspecto biológico tiene mucho peso, en los preventivos los aspectos educativos y psicosociales son los más importantes.

Dentro de ese grupo de programas hay que destacar aquellos dirigidos a la modificación de actitudes mediante la combinación de elementos informativos, motivacionales y facilitadores de la acción a través de dinámicas grupales participativas.

También son destacables los programas basados en la educación en valores que ofrecen a sus participantes la oportunidad de cuestionar críticamente los estilos de vida en los que están inmersos y los valores que los sustentan, tanto a un nivel racional como vivencial. En ellos se analizan críticamente aspectos tales como: la diversión, la evasión y la socialización asociadas al consumo; así como aspectos positivos y negativos del placer.

El programa “Pasa la vida” se encuadra perfectamente en esta categoría.

3º) La tercera categoría incluye las medidas dirigidas al entorno, que puede subdividirse, a su vez, en tres subcategorías:

- a) La primera corresponde a la familia y las personas más próximas. Mientras menor sea la edad de las personas con las que se interviene, más necesario es hacerlo también con su entorno familiar. No hay que olvidar que la red personal forma parte de la identidad de las personas.
- b) La segunda corresponde a un entorno próximo como el barrio o el escenario o el “recurso” donde se lleva a cabo el programa, ya sea un centro educativo, la casa de juventud, un campamento de verano o un programa de servicios sociales comunitarios. Cuando las medidas se dirigen a un entorno delimitado por un territorio y una comunidad se denominan comunitarias; cuando se dirigen a un recurso o un escenario concreto podrían denominarse sistémicas. Un ejemplo de estas últimas son las denominadas “Escuelas promotoras de salud” cuyas medidas implican no solo a la totalidad de la comunidad escolar, sino también al edificio y el entorno.
- c) La tercera se corresponde con elementos estructurales comprometidos en las adicciones. Se centra en medidas políticas, legislativas, normativas, económicas, etc. y no tanto en las

personas. Un buen ejemplo a nivel macro de estas medidas fue la ley antitabaco española.

La denominada *prevención ambiental* se identifica con la segunda y la tercera categoría dirigidas al entorno, ya que se define como estrategias dirigidas a modificar los ambientes físicos, sociales y económicos. La estrategia de promoción de salud basada en activos, también hay que contemplarla en esos apartados.

“Pasa la vida” puede formar parte de esta categoría, participando junto con otras iniciativas en un plan más amplio.

Los niveles de la prevención

Otra forma de clasificar la promoción y la prevención de adicciones es mediante los llamados niveles: universal, selectivo e indicado. El sector sanitario emplea otra clasificación aparentemente más sencilla denominada primaria, secundaria y terciaria, pero no se circunscribe exclusivamente a la prevención.

De manera sencilla puede decirse que: la *prevención universal* se dirige a toda la población; la *prevención selectiva* se dirige a grupos de personas seleccionados porque comparten determinados factores de riesgo, diferentes en número o magnitud a los de la población general; y la *prevención indicada* se dirige a individuos concretos con nombres y apellidos que padecen una serie de riesgos. La prevención universal tiene un enfoque de salud positiva y promocional, mientras que las otras dos tienen un enfoque más bien compensatorio.

Existe cierta controversia sobre si la prevención indicada implica mayor grado de riesgo que la selectiva o si simplemente se diferencian en el modo de seleccionar a los sujetos: en grupo o individualmente. Aquí nos decantamos por esta última opción porque implica más posibilidades de intervención, desde un consejo oportuno hasta un programa de intervención más estructurado.

El programa “Pasa la vida” hay que considerarlo como un **programa de prevención selectiva**, ya que está dirigido a adolescentes cuyo uso del cannabis puede representar un riesgo mayor que para la población de referencia. En principio no sería adecuado aplicarlo a un grupo de personas que mayoritariamente no se relaciona con dicha sustancia, ni siquiera porque preocupe el consumo abusivo por parte de alguno de sus miembros, ya que en ese caso lo adecuado sería realizar una



intervención de prevención indicada con la persona. Por otra parte, si en un contexto determinado la mayoría de la población de referencia de adolescentes estuviera en riesgo de un uso problemático del cannabis, entonces el programa se aplicaría de manera generalizada, como si se tratara de prevención universal.

Los programas de prevención selectiva, tienen que cumplir determinadas exigencias y afrontar determinados retos específicos, además de ajustarse a los criterios generales de cualquier programa preventivo técnicamente solvente.

Las exigencias son el resultado de adoptar un enfoque basado en la evidencia científica y en las buenas prácticas. Aunque existe cierta controversia sobre el modo de aplicar estos procedimientos en prevención, en el momento actual se pueden tomar como referencia, los resultados de revisiones sistemáticas como la de Vázquez, N., Muñoz, L., y otros (2018), cuyas recomendaciones son coincidentes con criterios de buenas prácticas en prevención selectiva. A saber: Los programas deberían tener una intensidad media (5-8 sesiones), disponer de un manual que recoja sistemáticamente todas las intervenciones y establecer una conexión entre escuela, familia y entorno. La metodología debería ser activa, grupal y participativa y facilitar la adquisición de habilidades y competencias, entre las que se encuentran la toma de decisiones y la regulación emocional. También se recomienda la formación específica de los profesionales que implementan el programa (formación previa en factores de riesgo y de protección, buen conocimiento del programa y capacidad para desarrollar una metodología activa, motivadora, participativa, grupal.) y disponer de una sesión de recuerdo como refuerzo del programa.

Todas ellas se han tenido en cuenta en el diseño del programa “Pasa la vida”.

Los retos de los programas de prevención selectiva se refieren a los procesos de selección, reclutamiento y adherencia al programa. Casi nunca es fácil llegar a personas que acumulan riesgos para convencerlas de que participen y permanezcan en un programa preventivo, sobre todo si no están institucionalizadas y no han expresado ninguna necesidad en ese sentido.

Respecto al proceso de selección, conviene disponer de sistemas de cribado homologados que permitan establecer el grado de riesgo, sin olvidar que la preselección suele llevarse a cabo de manera observacional por parte de los profesionales en contacto con jóvenes y adolescentes. Respecto al reclutamiento y la permanencia en el programa hay que disponer de procedimientos que permitan analizar pormenorizadamente los reforzadores y los obstáculos de la población diana para participar en el programa, al objeto de remover los primeros e incentivar los segundos.

Resumiendo: “Pasa la vida” puede considerarse un programa de prevención selectiva cuya población destinataria preferente son jóvenes de entre 15 y 18 años, que ya han entrado en contacto con diversas sustancias como el alcohol, el tabaco y el cannabis. Se encuadra dentro de los programas educativos de promoción de habilidades y competencias, concretamente los dirigidos a



la modificación de actitudes dentro del marco de la educación en valores. Se centra particularmente en una sustancia como el cannabis, sobre la que ofrece una visión interdisciplinar.

Puede aplicarse en diversos contextos comunitarios, porque su contenido está adaptado para profesionales de educación formal y no formal.

El contexto idóneo de su aplicación es aquel que está complementado por otras medidas dirigidas a la familia, al centro o recurso y al entorno comunitario, por lo que se considera una buena práctica indagar sobre la situación de las familias, la cultura de salud e integración social del recurso (violencia, bullying, discursos del odio) y sobre la existencia o no de otros planes y programas en el entorno.

No hay que subestimar el valor de esta prospección durante la fase de “análisis de la demanda” previa a la puesta en marcha del programa, aun cuando ofrezca resultados negativos, ya que “Pasa la vida” puede convertirse en el germen de futuras intervenciones preventivas.



Guía Didáctica

1. Presentación

En el campo de la prevención de los problemas por consumo de drogas, las propuestas dirigidas a población adolescente o joven se enfrentan a especiales dificultades para su diseño, relacionadas con 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.

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

El programa **Pasa la Vida** es una propuesta metodológica de trabajo dirigida a profesionales de educación formal y no formal, para facilitar su tarea educativa con adolescentes de 15 a 18 años, aproximadamente. Desde el marco de la educación en valores, su finalidad es la 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 información y reflexión crítica y, por lo tanto, que favorezca la libertad y autonomía.

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 las y los jóvenes tienen del consumo de drogas, en general, y de los efectos positivos de ese consumo, en particular. Además, este programa incorpora de forma explícita e intencional la perspectiva de género en todos aquellos aspectos que aborda, prestando atención por tanto a los efectos del género en el comportamiento, percepciones, decisiones, etc. de chicos y chicas.

La presente Guía Didáctica es una parte del programa **Pasa la Vida**. 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 y las propias jóvenes.

2. El programa

Pasa la Vida se basa en un material audiovisual que recoge un conjunto de pedazos de la historia de un grupo de amigos y amigas de diecisiete años: Alberto, Quique, Marta, Ana, César y María. En esta historia podremos analizar lo que esperan de los consumos de drogas (especialmente el cannabis) y de lo que éstas les ofrecen. El objetivo último de *Pasa la Vida* 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 *Pasa la Vida* 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. Jóvenes y adolescentes tienen un nivel mayor de “socialización audiovisual” y son más proclives a este tipo de soporte. Conocen mejor sus claves de transmisión y de interpretación.

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 a 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 una población adolescente o 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. No podemos perder de vista que estamos ante un programa de prevención selectiva, y eso -por

definición- hace que no sea adecuado “para todos los públicos”, sino para grupos seleccionados en función de su mayor nivel de riesgos.

Por la naturaleza de la narración y su sorpresivo final, los protagonistas principales son dos chicos¹: Alberto y Quique, pero debemos prestar atención a todo el grupo de amigos y amigas, y la postura que cada cual tiene con respecto al consumo, evitando centrarnos solamente en ellos dos. De esta forma, podremos llegar también, y más acertadamente, a las chicas que consumen cannabis.

El segundo asunto en el que el programa **Pasa la Vida** 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 las y los jóvenes a problematizar, a poner en duda lo que “se da por sentado”, a dar la vuelta a situaciones tal y como se producen en la realidad.

De esta manera las personas destinatarias del programa se convierten en agentes, 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 **Pasa la vida** intenta ponerse a su altura, no descendiendo a su nivel de intenciones, sino elevando las capacidades que, a menudo, se les suponen a las y los jóvenes hasta las cotas en las que ellas y ellos mismos se perciben.

El programa **Pasa la vida** tiene cuatro capítulos, de sólo unos minutos de duración cada uno, hasta completar una duración total inferior a los 15 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 propuesta de actividad para ello.

1 Por razón de género, el guion no podía “jugar” con poner un protagonista chico y una protagonista chica: Por su final, que no vamos a desvelar en la guía, el que fuesen de diferente sexo/género solo conduciría a interpretaciones posiblemente sesgadas. Además, se ha optado por que el protagonista principal que tiene problemas de consumo sea precisamente un chico porque, hoy día, las prevalencias de consumo de riesgo de cannabis son más elevadas en chicos que en chicas. Y además, una protagonista chica con este problema, lamentablemente provocaría que muchos chicos no se viesen reflejados o rechazasen identificarse con ella, y probablemente la historia tendría que ser otra. A la inversa esto no sucede, porque las chicas/mujeres no son socializadas para rechazar una historia si el protagonista no es de su mismo sexo/género, y de hecho, se les enseña a identificarse con el “universal masculino” a través del androcentrismo. Conscientes de este problema, por eso insistimos en la guía en no centrarnos solo en Alberto y Quique, depositando nuestra mirada en todo el grupo: chicos y chicas, y su postura ante el consumo. Por último: prestaremos especial atención en el aula, mediante la metodología, en la detección de consumos de riesgo que pueda haber en las chicas.



El grupo protagonista pasa su vida como muchos y muchas jóvenes: fuman, salen, se ríen, hablan, desconectan en clase, ligan, tienen preocupaciones o inseguridades, bailan, tienen aficiones y sueños... En cada capítulo se encuentran en una situación diferente. Además de la interacción entre nuestros/as protagonistas y su entorno habitual, cada uno de los capítulos muestra una parte de la percepción que se tiene 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 juvenil del consumo de drogas 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 personales 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 **Pasa la Vida** 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; el más generalizado, sin duda, el placer. Estos beneficios están relacionados con la realidad en diferentes niveles. Algunos de ellos pueden ser considerados beneficios realmente, como en el caso de un o una 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 a esta persona le da igual ese código, el aumento de la resistencia física que espera (y que de hecho se produce) es un beneficio derivado del consumo de drogas.

A menudo, en el consumo de drogas, se esperan beneficios 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 de 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 un 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.

Las expectativas no se desmontan, se mantienen porque la construcción que se hace de esos efectos positivos, esa actitud, 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 (entendemos por decisión inteligente a aquella decisión que beneficia a quien la toma, que le repercute positivamente). Ya conocen en muchos casos las ideas y conductas 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 **Pasa la Vida**. Los capítulos y la historia que cuentan están contruidos para facilitar que las y los jóvenes se paren a reflexionar 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 **Pasa la Vida** 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, teniendo siempre en cuenta la influencia del género en cómo se manifiestan esos mitos en chicos y chicas. 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.

El mito de la diversión a través de las drogas

El mito de la diversión a través de las drogas aparece especialmente en la adolescencia, tanto en chicos como en chicas. Sin embargo, existen casi tantas formas de divertirse como de personas, y todo el mundo ha tenido alguna vez la oportunidad de comprobar cómo otra persona se divierte con actividades o en situaciones que a una o uno mismo le parecen una pérdida de tiempo o que sencillamente le son insoportablemente 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 que, como corresponde a su carácter estereotipado, también prescribe qué es lo que hay que hacer para divertirse. Esta idea de la diversión está también atravesada por el género, y, aunque en edades tempranas no hay apenas diferencias, a los 16 – 17 años comienza a verse que chicos y chicas hacen un uso diferencial del ocio y el tiempo libre y, por tanto, de lo que consideran divertido o entretenido.

Los medios de comunicación, en especial la publicidad, han ido generando un discurso social generalizado 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 (flirteo, “ligoteo”, como elementos centrales 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 (el ocio como negocio), 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, disimular el “fallo mecánico” que tienes; porque algún fallo debes llevar contigo para no divertirte.

A pesar de que la situación de consumir una sustancia 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 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.

A todo lo anterior debemos además añadir que, especialmente para las chicas, el consumo de drogas puede no resultar en absoluto divertido, puesto que se ven sometidas a mayor sanción social que los chicos por el consumo, y si además es abusivo, pueden verse envueltas en experiencias desagradables relacionadas con sufrir acosos, abusos y otras violencias de género cuando están bajo efecto de las sustancias.

El mito de la evasión de los problemas

Una de las razones por las que las personas en general pueden consumir drogas es para “evadirse”. En los y las jóvenes esto también se observa, y aunque podamos encontrar diferencias cualitativas en el tipo de problemas de los que se evaden chicos y chicas, lo cierto es que lo hacen como forma de escapar de aquello que les genera emociones negativas: su situación familiar, su situación escolar o profesional, de lo malo que es el mundo, de lo oscuro que es el futuro, de violencias que hayan sufrido...

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) se tiene en cuenta algo que es necesario para resolver o superar 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 a 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 en las que resulta evidente para la propia persona a la que le sobrevienen 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 de la búsqueda de soluciones el problema se torna 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 el resto de personas, 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 que puede resultar en cierta medida hasta cómoda, en tanto que impide que sigamos pensando con claridad en aquello que nos genera malestar.

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 evadirnos.

Las quejas en todas sus manifestaciones, llanto, grito, silencio, agresividad, conductas inapropiadas o consumos de drogas, tienen un poco de evasión. Permanecer constantemente en la queja me impide estar construyendo.

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

La cultura occidental se ha provisto de artefactos para producir evasión de los problemas, desde la televisión a los medicamentos, casi todos ellos con resultados poco efectivos para la mejora 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.

La primera pregunta es *¿las drogas hacen grupo porque es maravilloso 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.

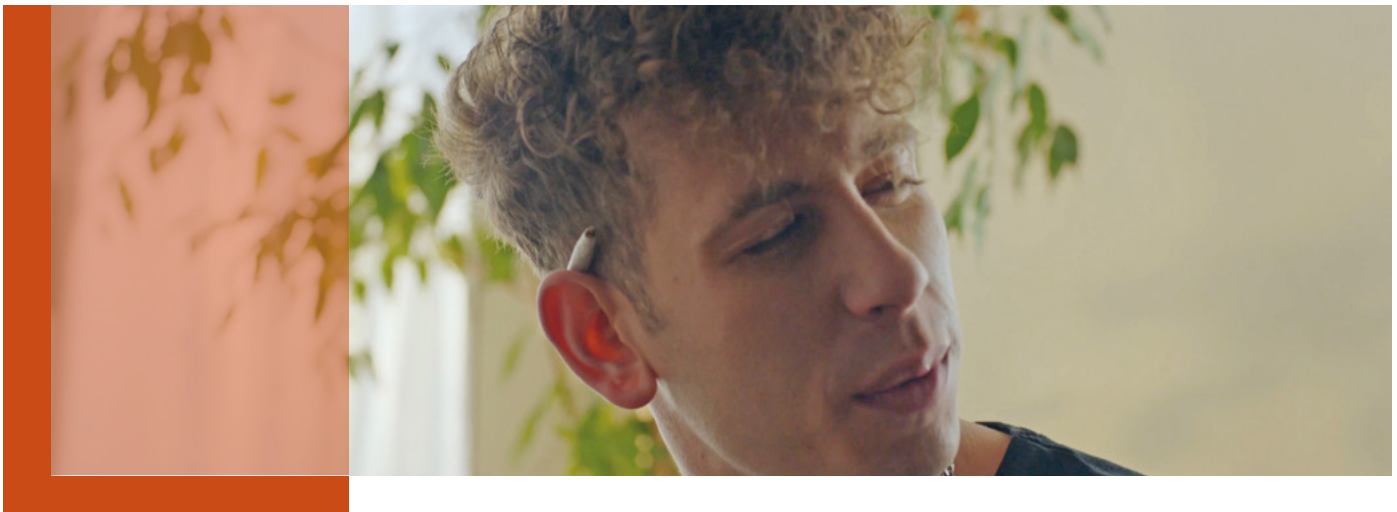
Está claro que sentirse unidas al resto es una de las necesidades de las personas y que el consumo de drogas y ciertos estados de euforia que lo acompañan pudieran ser una forma de satisfacerla:

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/a y por lo novedoso de esa situación en una sociedad con las relaciones quebradas en general. Además, en la adolescencia, esta sensación es especialmente importante, puesto que es una etapa que suele caracterizarse por la separación/diferenciación con las personas adultas de referencia, así como de exaltación de la pertenencia (o no) al grupo de iguales y el comienzo de las relaciones afectivo-sexuales.

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, desplazarse caminando o en bici por la ciudad, es una conducta saludable, que además también permite conocer la ciudad y cuidar del medioambiente. Otras formas resuelven una sola cosa afectando negativamente a otras.



4. Propuestas metodológicas

El programa **Pasa la Vida** 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.
- 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.

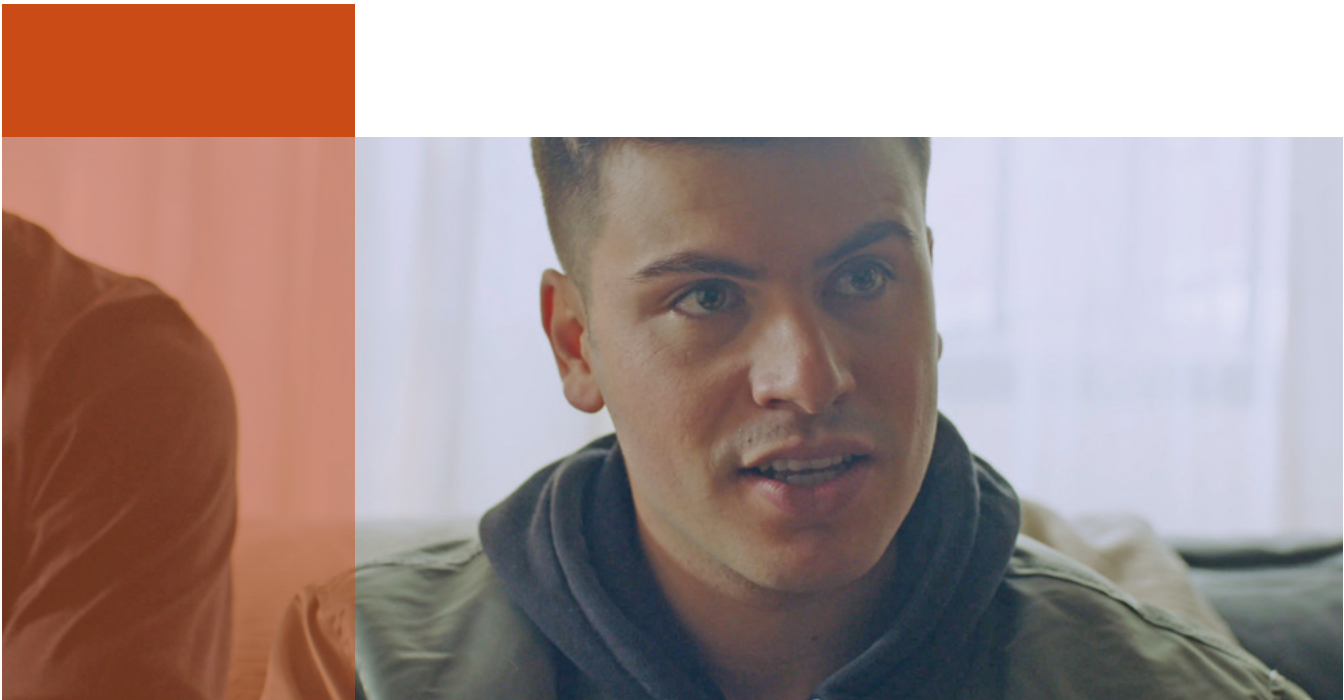
Las propuestas se realizan siguiendo el orden lógico de los capítulos. Cada actividad está estructurada en los siguientes apartados:

- **Objetivos:** donde se indican los temas sobre los que se va a centrar la actividad
- **Recursos materiales:** donde se especifica el capítulo del audiovisual sobre el que se va a trabajar.
- **Tiempo aproximado:** apartado que marca el tiempo que se estima dure la actividad.
- **Desarrollo de la actividad:** apartado fundamental para poder realizar la propuesta de trabajo y a través del cual el formador o formadora podrá saber qué y cómo trabajar los contenidos.

Es conveniente trabajar el material en, al menos, cuatro sesiones de 50 minutos aproximadamente,

contando con que el visionado de cada capítulo suele durar apenas unos minutos. En cada sesión, el trabajo se centra exclusivamente en el capítulo correspondiente a ese día haciendo referencia, en caso necesario, a los contenidos trabajados en sesiones anteriores. A su vez, se aconseja realizar el programa con una periodicidad semanal como máximo ya que los contenidos presentes en cada sesión están relacionados entre sí y serán más fácilmente recordados en sesiones posteriores.

La metodología utilizada en las actividades es muy variada, desde preguntas para despertar la reflexión y el debate en las y 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.



ENLACES DEL AUDIOVISUAL PASA LA VIDA

Completo sin subtítulos: <https://youtu.be/u3KOyyEFdU0>

Completo con subtítulos: <https://youtu.be/IUorwfLALgY>

Secuencia 1: <https://youtu.be/6l-VDF0J0UY>

Secuencia 2: https://youtu.be/oMeZTGCh_yE

Secuencia 3: <https://youtu.be/u8zmGM-SIV4>

Secuencia 4: <https://youtu.be/isJjNn0VG5c>



Actividades

Planteadas para 4 sesiones

SESIÓN 1. LO QUE QUIERO HACER CON MI VIDA

Breve sinopsis del capítulo

En este capítulo Alberto invita por WhatsApp (mientras están en clase) a su grupo de amigos y amigas a una fiesta en su casa el fin de semana, aprovechando que su padre y su madre estarán fuera por motivos de trabajo. Durante el recreo van organizando y planificando el fiestón. Aquí ya se van viendo diferentes posturas con respecto al consumo en el grupo y también observamos cómo Quique se dirige de forma racista a César (asociando su origen latinoamericano a un tipo de música que menciona con desprecio) y Alberto lo disculpa. En la casa también se ve cómo Ana penaliza el consumo de cannabis pero, sin embargo, el del alcohol lo tiene totalmente integrado y normalizado.

Es interesante ver diferentes aspectos sobre los gustos y aficiones de Alberto, cómo Quique los echa por tierra y le convence para fumar porros, que es lo que realmente se le da bien y principal actividad a realizar en la fiesta.

Objetivos

- Reflexionar sobre los gustos y actividades que se nos dan bien.
- Hacer un poco de visionarios y visionarias sobre nuestro futuro para ver si estos gustos pueden ser la base de nuestro futuro profesional.
- Reflexionar sobre las posibles razones que hay para consumir.

Mitos trabajados: Evasión de los problemas.

Recursos materiales: Secuencia 1 de Pasa la Vida.

Tiempo aproximado: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Preguntas iniciales para comenzar a aproximarnos:

- Imaginaros que dentro de 20 años estáis paseando y os veis reflejados/as en un escaparate, ¿cómo os imagináis?
- ¿Cómo será vuestra vida?
- ¿En qué situación laboral, personal, familiar creéis que estaréis?
- ¿Cómo os sentiréis?

Ponemos el vídeo.

Role playing: Sacamos a la palestra a 2-3 personas que representen la primera vez que a uno/a de ellos/as le ofrecen consumir cannabis. Una o dos personas son las que ofrecen y la otra persona lo



rechaza. Las personas que ofrecen tienen que explicar los motivos por los que es positivo/beneficioso consumir (supuestos beneficios) y la persona que consume por primera vez tiene que decidir si hacerlo o no, pero su premisa inicial es que no.

Se les deja unos 5 minutos para que improvisen sin más indicaciones y después se hace partícipe al resto del grupo para que introduzcan a mano alzada más motivos o argumentos por los que la persona que consume por primera vez debería haberlo hecho (ver “posibles razones” en la siguiente tabla y en la actividad “verdadero y falso” de la sesión 2).

¿Consideráis que decidir si consumir o no una droga es algo sencillo? ¿De qué depende que alguien pueda decidir bien, de forma inteligente? (Entendemos por decisión inteligente aquella decisión que beneficia a quien la toma, que le repercute positivamente). ¿Creéis que hay diferencias en las motivaciones para consumir entre hombres y mujeres? ¿Y en los motivos que mantienen el consumo entre hombres y mujeres? Tengamos en cuenta que las mujeres entre 14 y 18 años muestran casi la misma prevalencia de consumo de cannabis que los hombres de esas edades, pero después el consumo baja en mujeres; en consumo considerado de riesgo, los chicos duplican el número de chicas también en edades tempranas.

Para hacer una aproximación al consumo de cannabis se propone iniciar una lluvia de ideas sobre cuáles creen que son las razones por las que las y los jóvenes consumen drogas (cannabis, concretamente). Se irán anotando en la pizarra.

POSIBLES RAZONES POR LAS QUE LAS Y LOS JÓVENES CONSUMEN CANNABIS

“Todo el mundo lo hace”

La proporción de personas consumidoras entre la población general es minoritaria. 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 la persona consumidora habitual).

¿Engloba ese “todo el mundo lo hace” a chicos y chicas por igual? Como ya se ha comentado, la prevalencia de consumo en chicos y chicas de 14 a 18 años es más o menos la misma, pero en el consumo considerado de riesgo/abusivo, los chicos duplican el número de chicas, y a partir de los 17 – 18 años, la prevalencia de consumo en las chicas comienza a bajar mientras que la de los chicos se mantiene. ¿Por qué piensan que esto sucede? ¿Qué piensan que sucede para que los chicos sí mantengan su consumo y las chicas no?

“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 consumes no te diviertes, el problema está en tu persona, 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? ¿No será más bien que divierte la compañía, las actividades, los lugares? Si el consumo se produce en soledad ¿será igual de divertido?

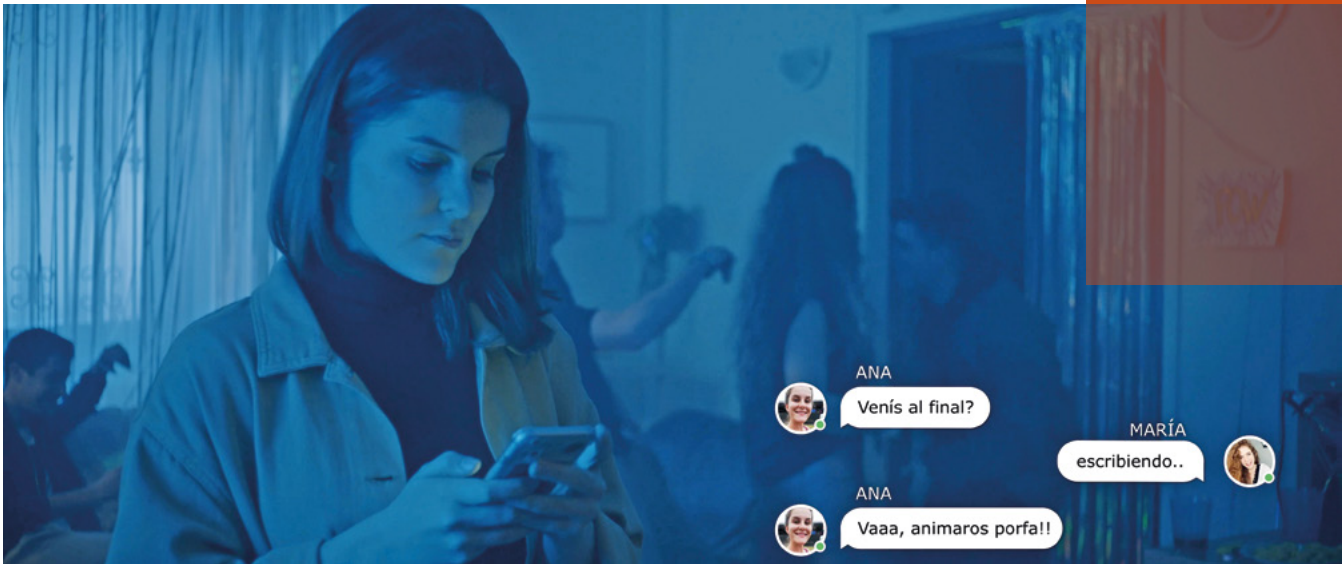
“Me evade de los problemas. Para soportar la frustración”

Momentáneamente puede parecer que estar bajo los efectos de las drogas te permite olvidar algunos problemas y sentirte algo mejor, 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. Es importante reforzar que a veces tenemos problemas que es difícil que podamos resolver solos/solas, y que pedir ayuda es fundamental para hacerles frente. Es necesario aprender a apoyarnos en las amigas, los amigos, en nuestra familia, en profes y en general en personas de nuestro alrededor que puedan ayudarnos y acompañarnos en situaciones difíciles o que nos cuesta manejar.

Tenemos la idea de que cada cual debe resolver sus problemas. A veces incluso no pedimos ayuda por vergüenza, o porque consideremos que nuestro problema es “algo privado” de nuestra familia, nuestra pareja, nuestra vida... Ahí es cuando las drogas en general, pueden aparecer como recurso para evadirnos o hacer frente al malestar que nos generan situaciones vitales que solo van a empeorar si terminamos desarrollando un problema de adicción, o realizamos consumos abusivos cada vez que se nos haga evidente el problema (bien porque pase algo, bien porque “me raye” pensando en ello).

“Lo hacen mis amistades”

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 puedes quedarte solo/ sola precisamente para y por fumar. A veces también puede suceder que fumemos porque nuestra pareja lo hace. ¿Realmente queremos fumar o lo hacemos por estar con esa persona y compartir algo conjuntamente? O también: ¿salimos con alguien más mayor que es quien nos ha iniciado en el consumo?¹

“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 de la persona consumidora, las expectativas y las circunstancias ambientales fundamentalmente. Además, si no se controla, algo que no es fácil, puede que produzca un efecto negativo, por “demasiada” desinhibición, generando mala imagen ante otras personas o el resto del grupo.

Prestar atención a las posibles diferencias en cuanto a la desinhibición en los chicos y las chicas, ya que en éstas suele estar más penalizada, sobre todo si es de tipo sexual. Asimismo, la mala imagen ante otras personas remite a un imaginario diferencial en chicos y chicas, resultando que las chicas suelen estar por ello más sujetas a esa posible imagen como “chicas malas”.

¹ Posiblemente estas preguntas sean contestadas positivamente por más chicas que chicos en relación de pareja, y por chicos en relación de amistad entre chicos.

Volviendo al vídeo que hemos visto:

“Durante la secuencia que hemos visto, Alberto hace un intento por compartir con Marta la pasión que tiene desde hace tiempo y que es dibujar cómics, aunque Quique está siempre al lado para recordarle lo mal que se le da y le invita a poner todo su talento en el papel que usan para fumar porros. Por ello, vamos a empezar hablando en esta sesión de lo que realmente nos gusta y que podría convertirse en nuestro futuro, incluso a nivel profesional”.

- ¿Podría tener Alberto un posible futuro como dibujante o guionista o como experto en cómics, por ejemplo?
- ¿Cómo se sentiría trabajando en ese sector?
- ¿Qué le puede impedir seguir adelante? (A lo mejor, en ocasiones podemos pensar que dedicarnos en un futuro y de manera profesional a lo que nos gusta realmente puede ser un camino lleno de dificultades con un final muy incierto, y esto nos puede llevar a ir a algo más seguro pero que nos “mole” menos).
- ¿Cuál es la postura de su amiga Marta? ¿Y la de su amigo Quique?
- ¿Qué ocurre cuando Alberto hace caso a Quique? ¿Muestra Quique algún interés, algo que le guste, algo a lo que podría dedicarse?
- ¿Puede elegir lo que hacer? ¿Por qué no lo elige? O, si creéis que ha elegido, ¿ha elegido bien, inteligentemente? ¿Por qué? ¿Se ha dejado llevar?
- ¿Sería inteligente por parte de Alberto retomar su afición a dibujar y leer cómics? ¿Qué pasos debería tomar para decidirlo?

A partir de las respuestas obtenidas, se definirán los pasos a seguir para tomar decisiones de manera inteligente:

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

Se comentará que a menudo nos dejamos llevar por las opiniones y motivos que tienen las demás personas para consumir cannabis sin plantearnos que pueden estar equivocadas. 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.

SESIÓN 2. YO FUMO LO NORMAL...

Breve sinopsis del capítulo

Ya empieza la fiesta en casa de Alberto y todo el mundo se lo está pasando muy bien, bebiendo, bailando, algunos/as fumando porros... Marta sale a la terraza en busca de Alberto, que está fumando con Quique, a comentar lo mucho que le gustan unos cómics que ha encontrado de él, pero terminan fumando los tres, hasta que Ana, de nuevo, les comenta que paren un poco ya...

Justo cuando Ana les está cuestionando por no dejar de fumar, escuchan un temazo que les encanta y entran a la casa a seguir bailando, “pasando” de lo que Ana les estaba diciendo, mientras Marta la coge de la manga y la arrastra consigo dentro de la casa. Sin embargo, Ana se siente fuera de la dinámica grupal que tienen entre Quique, Alberto y Marta, y escribe a María y César, que aún no han llegado.

En la última escena, vemos cómo Quique baila con Marta y le ofrece seguir fumando, y ella, aunque antes ha consumido, ahora le dice que no quiere más.

Objetivos

- Reflexionar sobre los mitos y las falsas creencias que existen en torno al cannabis.
- Analizar el uso del cannabis para relacionarse con los y las demás.
- Promover en las y 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: Secuencia 2 de Pasa la Vida

Tiempo aproximado: 50 minutos.

Desarrollo de la actividad

*Nota para el formador o formadora: 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 puede acarrear déficits cognitivos que repercuten en el aprendizaje y la toma de decisiones, un desarrollo sexual adecuado o 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/una 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 las y los jóvenes actitudes críticas que contribuirán a la toma de decisiones respecto al consumo de drogas.

Después de recordar los principales motivos por los que las personas consumen cannabis vistos en la sesión anterior, se introducen los mitos o las creencias en torno al cannabis, muchas de ellas poco contrastadas, por lo que harán un pequeño ejercicio en el que, entre todos y todas, irán analizando algunas de ellas y decidiendo si son verdaderas o falsas.

Verdadero o falso: te proponemos realizar con el grupo la actividad de los cuatro rincones. Con ella, cada vez que se lance una afirmación, las personas tendrán que posicionarse en una de las cuatro esquinas de la sala según si están:

- Totalmente de acuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Una vez se posicionen, deben explicar brevemente porqué, recordándoles siempre que ninguna respuesta es incorrecta. Tras el diálogo de cada afirmación, el/la formador/a explicará la respuesta más acorde a cada frase (tenéis una explicación debajo de cada frase).



Los porros limpian los pulmones. FALSO

El humo de la combustión de un porro contiene dos de las sustancias cancerígenas más peligrosas del tabaco (benzantraceno y benzopireno), más un 50% más de alquitranes. Quienes fuman cannabis pueden sufrir y padecer enfermedades pulmonares obstructivas y el mismo daño a la membrana mucosa bronquial que el resto de fumadores/as de cigarrillos. Si los porros limpiaran los pulmones, no se producirían este tipo de enfermedades.

Fumar porros es mejor que fumar tabaco. FALSO

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 monóxido de carbono, por lo que 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. Las personas fumadoras, sea cual sea la sustancia (cigarrillos, cigarrillo electrónico, vapeador, cachimba, porros...), tienen los mismos problemas respiratorios: tos, catarros, flemas e irritación de bronquios y pulmones, ahogos y pérdida de capacidad pulmonar, etc.

El cannabis produce dependencia. VERDADERO

El cannabis actúa sobre el sistema cerebral de recompensa de igual forma que lo hacen otras

drogas, a través del estímulo de la liberación de dopamina. Por eso, el consumo continuado de cannabis produce dependencia. La adicción aparece entre el 7 y el 10 % de las personas que lo han probado y en 1 de cada 3 de las que lo consumen habitualmente. Los principales síntomas que hacen sospechar abuso o dependencia son:

Abandono del grupo de amigos o amigas no consumidores.

Desinterés por actividades que no tengan relación directa con el consumo.

Preocupación por disponer de cannabis.

Uso compulsivo del cannabis.

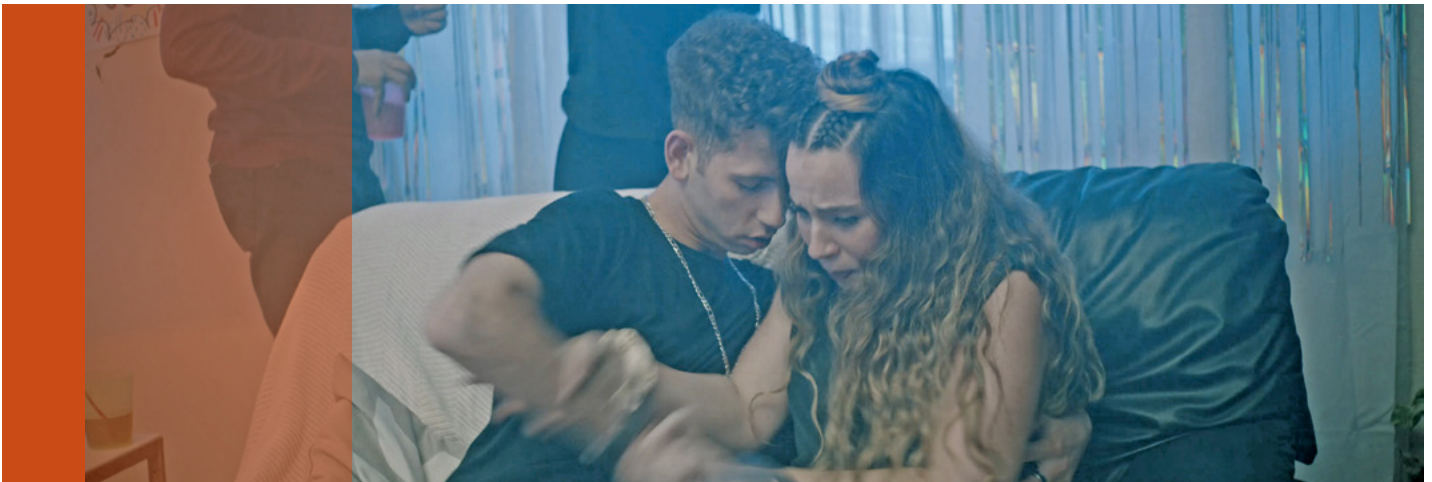
Problemas de rendimiento escolar o laboral.

Irritabilidad, agresividad, inquietud, nerviosismo, disminución del apetito y dificultades para dormir, que ceden al consumir cannabis.

El cannabis relaja y/o ayuda a dormir. FALSO

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 un 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.). La persona consumidora tiene la ilusión de sentirse más relajada, pero lo que realmente está consiguiendo es la reducción del malestar generado por la falta de sustancia en el organismo, que le está produciendo cierto nerviosismo (mecanismo presente también en el consumo de tabaco).



Por otro lado, el estado de relajación se puede confundir con la ralentización del funcionamiento psíquico, entorpeciendo las funciones superiores relacionadas con el aprendizaje, la concentración y la memoria, provocando olvidos, despistes, incapacidad para recordar cosas, relacionar ideas, etc. 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.

Es una droga natural, se saca de una planta, no puede ser mala. FALSO

Los porros se interpretan como un producto “natural” porque son extractos de la misma planta. Las palabras natural e inofensiva no son sinónimas. El hecho de que sea un producto natural no implica que no sea tóxico. El cannabis contiene más de 300 sustancias químicas, muchas de las cuales son tóxicas para el organismo. Una gran parte de las drogas que se consumen en la actualidad provienen de plantas y no por ello son menos perjudiciales. Uno de los ejemplos más clarificadores es el opio, planta natural, pero no por eso “inofensiva o no tóxica”, de la que se extraen en laboratorio otras drogas y medicamentos (morfina, heroína, codeína...).

Es una sustancia terapéutica, ayuda a tratar enfermedades, no debe ser malo fumar. FALSO

Existe evidencia científica concreta del uso terapéutico de algunos de sus principios activos, por ejemplo, en el caso de náuseas y vómitos secundarios al tratamiento con anti cancerígenos, la pérdida de apetito en SIDA y cáncer terminal y el tratamiento del dolor neuropático en la esclerosis múltiple. Sin embargo, el consumo fuera de estas circunstancias puede tener efectos negativos tanto inmediatos, como a medio y a largo plazo, y generar una predisposición a otras conductas de riesgo. Tomar una dosis farmacológica adecuada y controlada bajo prescripción médica, no tiene nada que ver con fumar porros al libre albedrío para “curarse”.

En Holanda se pueden fumar porros y no hay problema. FALSO

En España, en el Código Penal se castigan como delitos: el cultivo, la elaboración y el tráfico ilícitos de drogas tóxicas, estupefacientes y sustancias psicotrópicas, la posesión ilegal de éstas con dichos fines, así como las actividades que promuevan, favorezcan o faciliten su consumo. El consumo y posesión ilegales de drogas tóxicas en espacios públicos es constitutivo de infracción administrativa. Pero el consumo en sí mismo no es constitutivo de delito. Por ejemplo, en Holanda no se fuma porros según el libre albedrío de cada ciudadano/a. Existen leyes y normas que regulan el mercado y su consumo, quién, cuánto y dónde lo pueden consumir. Incluso, recientemente se están planteando mayores restricciones para turistas.

El cannabis desaparece de la sangre lentamente. VERDADERO

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 el 50% de la cantidad ingerida, y en consumos habituales el tiempo se alarga hasta un mes.

Por lo tanto, aunque se fume sólo los fines de semana, se empieza la semana sin haber eliminado totalmente la sustancia y sus efectos permanecen, interfiriendo sin que nos demos cuenta en la capacidad de concentración, atención, retención... en definitiva, en el rendimiento escolar.

Los porros ayudan a socializar, divertirse y ligar. Si no fumas porros eres aburrido/a. FALSO

Efectivamente, una de las consecuencias del consumo de cannabis es la desinhibición, igual que con el alcohol. La desinhibición nos ayuda a no sentir vergüenza y, por lo tanto, a relacionarnos de manera que no nos atreveríamos si no estuviéramos bajo el efecto de la droga. Incluso podemos tener comportamientos no sólo que nos dé vergüenza hacer, sino que en condiciones normales nunca haríamos, como agredir a otra persona, por ejemplo.

La percepción de la diversión es errónea, porque no nos lo estamos pasando bien de una manera sana, sino como consecuencia de estar bajo el efecto de una droga. Es muy importante aprender a divertirse sin tener que recurrir a un consumo de sustancias.

De la misma manera, es muy importante trabajar la personalidad y la autoestima para que desarrollen la habilidad social de “saber decir no” cuando sea necesario, sin necesidad de consumir para encajar en un grupo de iguales, o por agradar a otra persona y que no nos rechace.

Fumar porros ayuda a olvidarnos de los problemas. FALSO

Otro de los efectos del cannabis es la distorsión de realidad, lo que ocasiona que se perciban los pensamientos y los sentimientos de manera errónea. Si se consume cannabis para evadirnos de los problemas, cuando desaparezca el efecto el problema sigue ahí. Los problemas no desaparecen mágicamente consumiendo drogas. Recordemos que lo mejor es intentar buscar cómo resolverlos, y si vemos que no podemos solos/as, pedir ayuda y apoyarnos en nuestra gente de confianza.

Si fumas poco no pasa nada, el “amarillo” sólo te da si fumas mucho. FALSO

Una intoxicación aguda por consumo de cannabis puede darse en cualquier momento y con cualquier cantidad. Fumar porros es como entrar en una ruleta rusa, se pueden sentir sus efectos y consecuencias independientemente del lugar donde se consume, el estado anímico y/o físico, la

edad o la cantidad fumada y/o ingerida. Es más, el “amarillo” suele darse con más frecuencia en los primeros consumos.

Una vez debatidas estas creencias, se les puede invitar a recordar algunas ideas que aparecen en el audiovisual y cómo se ponen de manifiesto algunas limitaciones del cannabis:

Idea	Posibles limitaciones y aspectos negativos
Falta de concentración en clase	Quique no está centrado en clase y solo está pensando en salir y fumar
Los porros no pueden faltar en una fiesta	El consumo excesivo/abusivo de cannabis ² limita su capacidad de disfrute y relación, poco a poco provoca que cada vez se piense más en consumirlo y menos en otras cosas que dan diversión
Estamos de buen rollo en las canchas del patio	Trata mal a su amigo en el grupo, se mete con él de manera agresiva-racista, lo primero que piensa para la fiesta es en fumar...
Fuma porque se relaja y se encuentra mejor	Quique tiene una actitud agresiva y borde, ¿se le ve tranquilo?
Fuma porque así es más atractivo	Quique no parece ser muy simpático, ni atractivo, parece más bien aburrido, pensando en él y siempre con el mismo tema, fumar



2.- Atención también al consumo excesivo de alcohol.



Puesto que en estas escenas de momento ya se ha observado una clara oposición al consumo por parte de Ana y María, estaremos pendientes en aula de fomentar que las chicas consumidoras puedan hablar acerca de estas cuestiones. ¿Ellas sienten que son más atractivas fumando cannabis? ¿Piensan que el cannabis les ayuda a relacionarse?

Si es que sí: ¿con quién/quienes? ¿Sienten que tienen la misma presión grupal que los chicos para fumar? Si hay alguna consumidora o conocen alguna consumidora que se esté identificando como que tiene un consumo muy elevado: ¿siente algún tipo de reacción diferencial por parte de su entorno (tanto chicos como chicas)? Si esa chica ha sentido mayor cuestionamiento o rechazo, ¿qué le provoca eso? (en chicas con consumos abusivos, el riesgo está en que ante una mayor sanción social, suelen ocultar aún más su consumo, o cada vez tienden más a hacerlo en soledad).

SESIÓN 3. UN POQUITO DE RESPETO

Breve sinopsis del capítulo

Siguen en plena fiesta y Quique intenta abusar sexualmente de Marta, a lo que sus amigas y amigos le paran los pies y no lo exculpan por ir tan fumado, pues es la primera excusa que Alberto comenta, que si no fuera tan fumado no habría hecho nada de eso.

Alberto habla con Quique para que vea otras soluciones a sus problemas y no se vuelque en fumar porros únicamente. Se terminan pegando y Ana entra en el baño para relajar la situación, como siempre.

Objetivos

- Reflexionar sobre los tipos de consumo que existen.
- Ser conscientes de lo difícil que es ser objetivo a la hora de valorar si se controla el consumo de drogas o no.
- Fomentar actitudes positivas hacia la salud y negativas hacia el consumo de cannabis.

Mitos trabajados:

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

Recursos materiales: Secuencia 3 de Pasa la Vida

Tiempo aproximado: 50 minutos

Desarrollo de la actividad

* Nota para el formador o la formadora: 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 las y 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.).

Después de analizar y debatir en sesiones anteriores 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 maneras diferentes de consumir. Las diferencias en esta forma de hacerlo dependerán del tiempo transcurrido entre consumo y consumo, las razones del consumo y la función o significado que tiene para la persona ese consumo (para qué lo hace, con qué objetivo).

En esta ocasión, se repasarán brevemente los diferentes tipos de consumo:

- **No consumo** (no podemos olvidar que la mayoría de la población no consume).
- **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.

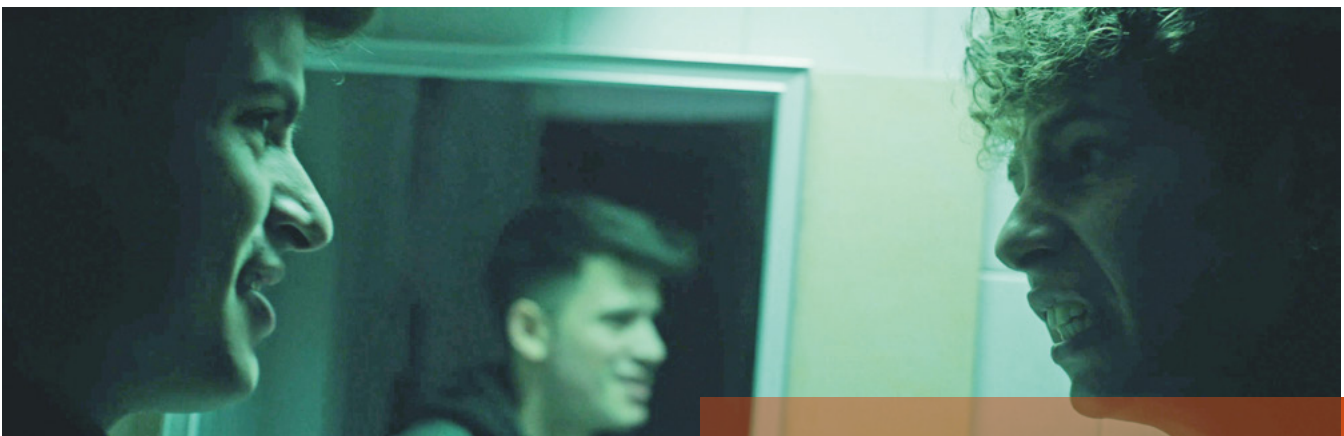
Cualquiera de las anteriores formas de consumir puede conllevar desde malestar hasta problemas de salud, de relación, académicos, laborales, legales, accidentes, etc.

- **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. La sustancia está cada vez más presente en su vida cotidiana y ocupa progresivamente un espacio privilegiado en los intereses de la persona.

Un consumo puntual también puede ser problemático, al consumir mucha sustancia en poco tiempo o de golpe, de forma que provoca efectos negativos en el organismo por intoxicación, que pueden ser de moderados a muy graves.

- **Dependencia:** 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. Intentos de dejarlo y no lograrlo Desarrollo de tolerancia (necesidad de tomar cada vez más sustancia para conseguir los mismos efectos).

Cada oveja con su pareja: antes de reflexionar sobre los diferentes tipos de consumo, te proponemos una actividad grupal. Dibujamos en la pizarra dos columnas, una con personajes que han aparecido hasta ahora en el audiovisual, y otra con los diferentes tipos de consumo que se explican en la tabla.



PERSONAJE	TIPO DE CONSUMO
Alberto	No consumo
Quique	Consumo experimental
Marta	Consumo ocasional
Ana	Consumo habitual
César	Consumo abusivo/problemático
María	Adicción

Separamos al gran grupo en pequeños grupos en los que tendrán que unir con flechas, según su criterio, cada personaje con los tipos de consumo. Después de 5 minutos, cada portavoz del grupo sale a la pizarra y une con flechas cada personaje con cada tipo de consumo, explicando por qué así lo han decidido. Sobre las mismas columnas dibujadas en la pizarra, irá saliendo el resto de grupos repitiendo la misma acción. No hay respuestas correctas, por lo que cada personaje puede estar enlazado/a con tipos de consumos diferentes.

Después de repasar los distintos tipos de uso, se lanzan las siguientes preguntas y cuestiones al grupo:

- ¿Creéis que las y los jóvenes que aparecen en el vídeo tienen el mismo tipo de consumo? ¿Hay diferencias entre el tipo de consumo de hombres y mujeres? ¿Creéis que hay o conocéis chicas que consumen como Quique? Lo más probable es que respondan que sí. Es interesante entonces reflexionar si observan o detectan que se dé más en chicos que en chicas, y por qué piensan que es esa diferencia.
- ¿Creéis que en el caso de Quique 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 las y 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

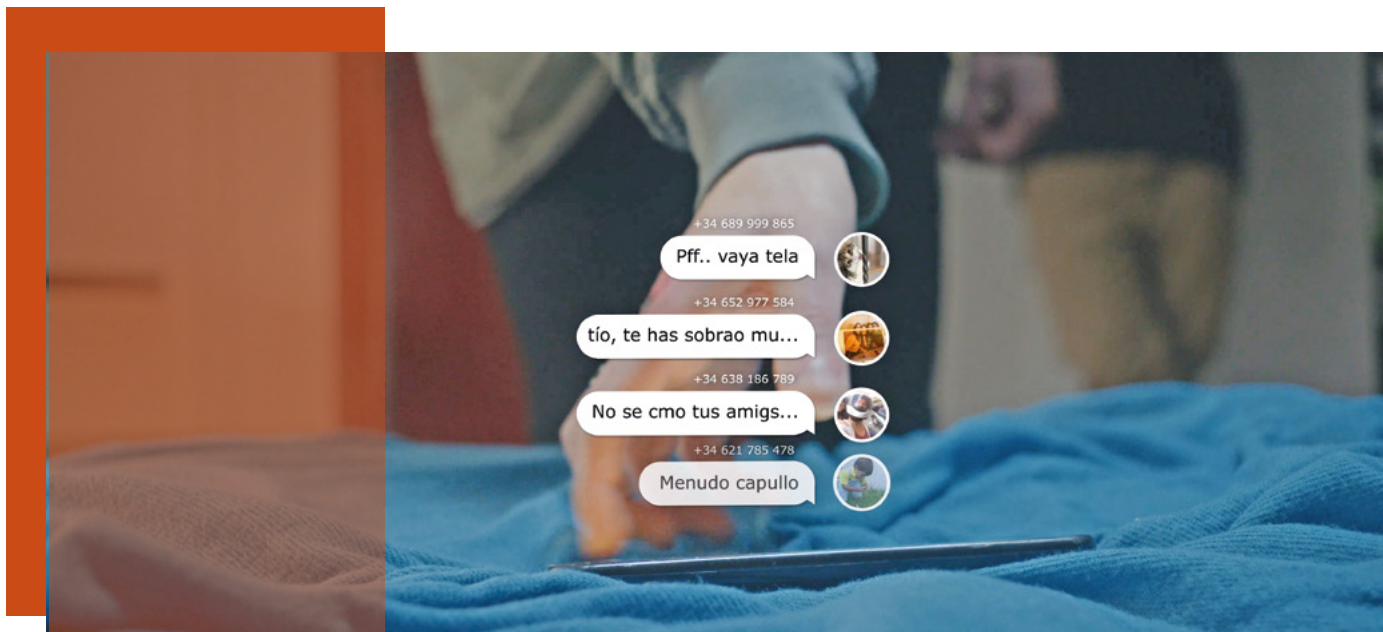


convierte en algo individual). Quique va a la fiesta de Alberto con todo el grupo, pero en realidad no está con ellos. Su comportamiento se acerca a la definición de dependencia... está ausente, centrado en el hecho de consumir. Quique gira su vida en torno al consumo. En todo momento está pendiente de fumar.

Alberto le dice a Quique que “es un porrero de mierda” a lo que Quique le responde pegándole, pues nadie le llama “porrero de mierda”. 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 Alberto y anoten los indicadores que se observan en Quique para pensar que está “enganchado”. Después de 5 minutos de trabajo por grupos, se expondrá, siendo el formador o la formadora quien 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 Quique para que se dé 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 sobre la función del consumo de cannabis por parte de Quique? Quique utiliza el cannabis para evadirse de situaciones que le generan malestar y que no sabe gestionar de otra manera.



ALGUNOS SÍNTOMAS DE DEPENDENCIA AL CANNABIS

- Dedicar mucho tiempo al consumo y a la búsqueda del cannabis (conseguir dinero para ello, buscar al proveedor, comprarlo, prepararlo...)
- Ha dejado de hacer cosas que antes hacía (algún deporte, leer, quedar con amistades, por ejemplo)
- 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.
- Comienza a preocuparse por las consecuencias del consumo.
- Usa el cannabis para cubrir alguna necesidad (por ejemplo, para relacionarse) o para contrarrestar sensaciones y/o sentimientos negativos.
- Necesita fumar más para conseguir los efectos deseados.

Teniendo en cuenta las motivaciones y expectativas que se suelen tener acerca del consumo de cannabis, se propone una actividad en la que las y los jóvenes se convierten en investigadores/as 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.

Se pondrá un ejemplo para que entiendan el modo de proceder: En la primera frase de la secuencia, Quique intenta transmitir que los porros facilitan las relaciones, el encajar en un grupo. Tendríamos que considerarlo como falso porque como vemos en la secuencia, Quique se mete con César al decirle que pensaba que le venía de serie sus gustos musicales simplemente por el hecho de ser latinoamericano. Debido a ello debemos considerar este motivo como NO VÁLIDO puesto que NO SIEMPRE facilita las relaciones con las demás personas.

Se divide el gran grupo en grupos de 4 y se les asigna 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 DÉ BUEN ROLLO Argumentación de contraste para el formador o la formadora: Inicialmente el consumo de cannabis 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 en quien sí produce esos efectos, tras ese estado inicial, es bastante frecuente 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 de quien consume. No es la droga la que marca la diferencia, sino la capacidad de cada persona para sacar partido a una situación y divertirse con ella.</p>			

<p>PARA SENTIRTE CON MAYOR SEGURIDAD Argumentación de contraste para el formador o la formadora: Después de la sensación inicial de desinhibición, de sentirse especial, es muy probable que la persona se encuentre nerviosa, agitada, con ansiedad, etc. y que esa falsa sensación de seguridad se vuelva todo lo contrario. El cannabis 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 (incluidas las personas que nos importan).</p>			
<p>PARA RELAJARSE Argumentación de contraste para el formador o la formadora: 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 quien influirán mucho, más que la propia sustancia. Los efectos del cannabis son impredecibles, dependen mucho del estado físico, mental o de ánimo de ese momento: hay personas que fuman un porro para relajarse y sin embargo, se excitan.</p>			
<p>PARA OLVIDARSE DE LOS PROBLEMAS. Argumentación de contraste para el formador o la formadora: 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 buscar cómo poder solucionarlos y ponerse a ello (recordemos: con apoyo siempre es mejor). 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 solución.</p>			
<p>PARA REBELARSE CONTRA EL MUNDO ADULTO Argumentación de contraste para el formador o la formadora: Las drogas en general y el consumo de cannabis en particular se han convertido, sin duda, en una de las muchas maneras que las y 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, esto es: no destructiva, saludable, y razonada.</p>			

Después de unos minutos de trabajo, una persona de cada grupo expone sus resultados poniendo en común los argumentos utilizados con los del resto de grupos.

SESIÓN 4. PASA LA VIDA, PASA A LA ACCIÓN

Breve sinopsis del capítulo

En este capítulo vemos cómo amanece Alberto y los flashbacks que tiene de todo lo que ha ocurrido anteriormente. El capítulo y la historia acaban mostrando que Alberto y Quique no son tan diferentes.

Objetivos

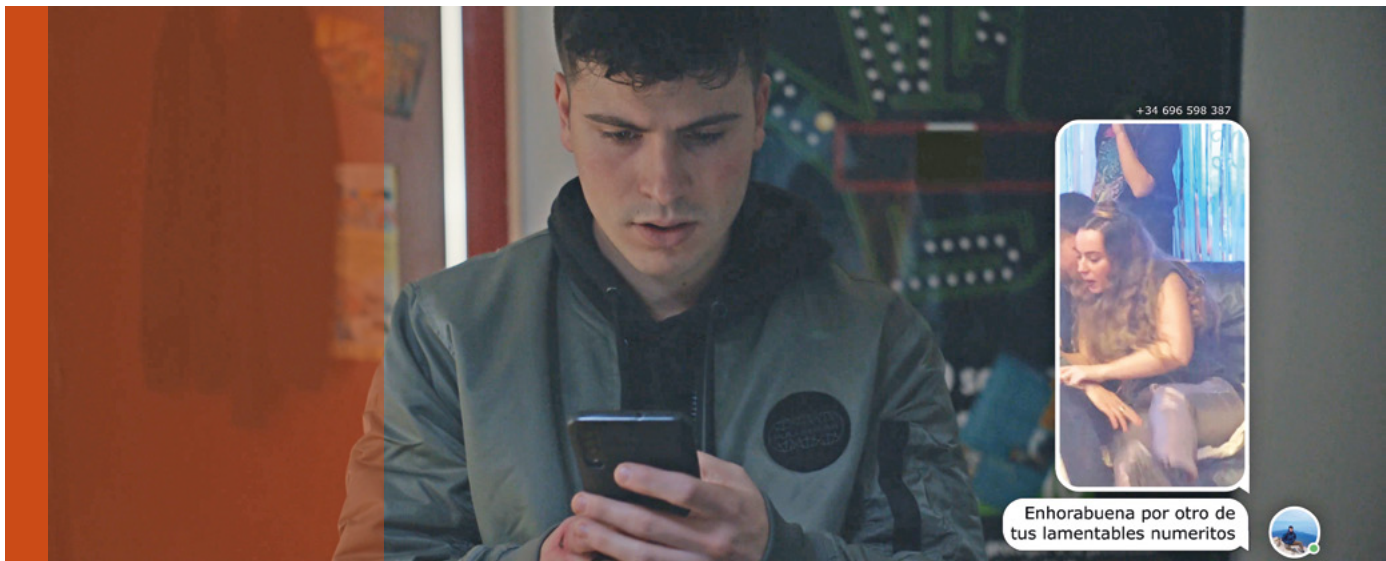
- Reflexionar sobre el uso/función del consumo de cannabis.
- Analizar los elementos que intervienen en la consolidación del hábito de consumir cannabis.

Mitos trabajados:

- De la creación de grupo
- Evasión de los problemas

Recursos materiales: Secuencia 4 de *Pasa la vida*

Tiempo aproximado: 50 minutos.



Desarrollo de la actividad

*Nota para el formador o la formadora: 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 persona, por lo que es importante comprender la doble naturaleza de las drogas y la doble naturaleza de quienes 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 deshabitación 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, amistades, entre otros) y/o en profesionales, deberá iniciar un camino de deshabitación que será difícil y en ocasiones incluso duro, pero que le permitirá recuperar el control de su vida.

Una vez visto el capítulo, 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, Alberto se enfrenta a la realidad y se da cuenta de las consecuencias que está teniendo su consumo de cannabis (alejamiento de sus amistades, irritabilidad, dificultad para relacionarse con las personas, gestión del tiempo libre, apatía, entre otros). Empieza a darse cuenta de que su vida gira en torno al consumo.

Alberto empieza a darse cuenta de que está evitando los problemas, como enfrentarse a pedir perdón a Marta por la actitud y comportamiento de abuso que tuvo con ella; o a César, cuando se metió de forma racista delante del grupo, tratando de ridiculizarlo. O la separación de su padre y su madre, el instituto y su actitud ante los estudios, “pasar” de Ana que solo intenta ayudarle... Dos “yo” enfrentados: el que quiere seguir con esa vida dependiente del consumo y alejada de los y las demás, y el que quiere recuperar la vida no vinculada al consumo. Es un enfrentamiento personal con su otro yo.

- Otra interpretación es que Quique es la “droga”, el “cannabis”, y Alberto comienza a cuestionar ese consumo, a darse cuenta de lo que le ha dado hasta ahora y le sigue dando. 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 y los efectos, que no siempre serán los deseados y buscados.

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 Alberto, 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 Alberto o será Quique. En el vídeo, los “momentos Quique” 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 pide al grupo que recuerden de viva voz cuáles eran los elementos trabajados en la sesión anterior para poder sospechar que una persona podría tener dependencia al cannabis derivada de un consumo claramente abusivo (ver página 48).

CIERRE DE SESIÓN

Para cerrar esta sesión te proponemos un diálogo en grupo, en relación a los activos en salud que pueden aprovechar en su entorno para reducir o abandonar el consumo. Si nos fijamos en varias conversaciones del audiovisual, los/las amigos/as de Quique intentan hablar con él varias veces para decirle que está fumando demasiado y que su comportamiento está cambiando por eso. Si nosotros/as conociéramos a una persona (amigo/a, familiar, compañero/a de clase, o de equipo...) que está consumiendo o realizando conductas de riesgo ¿qué le diríamos? ¿cómo? ¿qué le aconsejaríamos para que lo redujera o dejase? ¿qué alternativas tendría?



Algunos activos en salud son (en orden alfabético):

- Asociaciones juveniles
- Centro educativo
- Centro de Salud
- Cursos de prevención de adicciones y parentalidad positiva
- Detectar las señales, reconocer el problema y pedir ayuda.
- Familia
- Habilidades para la vida
- Hábitos de vida saludable
- Manejo de tensiones y estrés
- Otros recursos del entorno local
- Pensamiento crítico
- Plan de actividades de ocio en familia
- Red de Adicciones
- Relaciones interpersonales, sin pantallas
-
-
-



Es importante que reflexionemos si en el aula hemos visto diferencias en la socialización de chicos y chicas, que puedan estar marcando una diferencia en el uso de sustancias, y concretamente del cannabis. Porque la realidad es que existen diferencias en esos usos, y esto no viene predeterminado por la biología, sino que está profundamente influenciado por el aprendizaje social del género... Por ejemplo: ¿son la prudencia o el cuidado por las consecuencias de tus actos en las demás personas, cosas “femeninas” que no valoramos? ¿Creemos los chicos que el uso de sustancias de forma arriesgada es una demostración de valentía, de “hombría”? ¿Sufren mayor sanción las chicas que los chicos cuando abusan de sustancias? Ergo: ¿Pueden los chicos pensar en las consecuencias de que en ellos se vea como más normal que abusen de sustancias? Y las chicas: ¿qué consecuencias vemos derivadas de esa mayor sanción social? (ocultación mayor del consumo, etc.)

Por último, te recomendamos que prestes atención a las señales para hacer una detección temprana en aquellas personas del grupo que tengan un consumo iniciado o consecuencias y sintomatologías relacionadas para poder hacer una prevención indicada o una derivación al recurso correspondiente.

PASA LA VIDA



Las 2 caras del consumo

GUÍA DIDÁCTICA