



# No lo tengo claro



NO  
LO  
TENGO  
CLARO

## COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Tratamiento de la información y competencia digital.
- Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS

- Que alumnos y alumnas reflexionen sobre los mitos y las creencias erróneas que suelen darse en torno al consumo de cannabis.
- Que analicen las razones por las que se consume cannabis.
- Ofrecer una información fiable sobre el cannabis.

## RECURSOS MATERIALES

- Secuencia No lo tengo claro (Testimonio Cannabis).
- Folios y bolígrafos.

## TIEMPO APROXIMADO



Una sesión de 50 minutos.

PÁGINA

26

Cuaderno del  
PROFESORADO

CONSTRUYE  
TU MUNDO



# 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 una gran preocupación social, aunque las investigaciones ponen cada vez más de manifiesto lo que puede acarrear importantes problemas psíquicos. Se considera de especial importancia que los adolescentes no asuman sin más toda la información que oigan acerca del cannabis, sino que la cuestionen, juzguen y pongan en duda. De esta forma, dudar y cuestionar lo que uno cree que sabe se convierte en una estrategia preventiva efectiva.

Un texto locutado es el estímulo que sirve para propiciar en el alumnado una reflexión acerca de los mitos y creencias erróneas que suelen darse en torno al consumo de cannabis. Desarrollando una dinámica, los adolescentes reflexionarán y harán un análisis personal sobre las razones que lleva a los adolescentes a consumir cannabis.

## PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

*“Con la actividad que vamos a realizar hoy podremos reflexionar acerca de los mitos que existen en torno al cannabis y sobre las razones que puede llevar a alguien a consumir, aún sabiendo todo lo que ello acarrea”.*

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

**1<sup>a</sup>  
FASE**

### Introducción al texto locutado

Se introduce la actividad con la siguiente dinámica:

*“Hoy vamos a hacer un examen sorpresa. Son 10 preguntas de verdadero o falso. En la mesa sólo quiero que haya un bolígrafo y un papel. Según vaya leyendo las preguntas, tenéis que anotar el número de la pregunta y si es verdadera o falsa. Comencemos”.*

A continuación se muestran las preguntas y las soluciones a dichas preguntas:

PREGUNTA	RESPUESTA	JUSTIFICACIÓN
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.

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.

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” constante no es reparador.

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

**F**

Las palabras 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.

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, nada tiene que ver con liarse un porro y fumárselo. Se administra a través de una cápsula, bajo prescripción médica y con una pauta de consumo conocida por completo (dosis exacta, frecuencia, etc). Además, en muchas ocasiones no tiene un uso terapéutico o curativo, sino paliativo de síntomas creados por un tratamiento.

7. *El cannabis relaja.*

**F**

No es cierto que consumir cannabis proporcione automáticamente un estado de relajación. Según el individuo y las características de la propia sustancia puede llevar emparejados otros síntomas 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

3

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

síndrome de abstinencia (su síndrome de abstinencia provoca ansiedad, insomnio, irritabilidad, depresión, disminución del apetito, etc.).

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. Además, se está imponiendo la prohibición de consumo de cannabis para extranjeros.

9. *Tiene más THC la marihuana que el hachís, por eso “pega más”.* **F**

La Marihuana posee una concentración de THC entre el 1 y el 5%, mientras que el hachís tiene una concentración de entre el 15 y el 50%. Sin embargo, la creencia popular suele atribuir a la marihuana mayor cantidad de THC. Esto puede deberse a que el Hachís se consume mezclado con tabaco que “rebaja” la cantidad inhalada en un cigarro.

10. *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.

Una vez respondido el examen, se leen, una a una, las preguntas y escucha lo que han contestado los alumnos y alumnas. A continuación lee las respuestas correctas.

*“Los resultados del examen muestran que muchas veces creemos saber más de lo que en realidad sabemos. Por eso cuando nos cuenten algo, tenemos que dudar e informarnos para poder crear una opinión real y no basada en mitos o creencias erróneas. Dudar no es sólo cuestionar lo que nos dicen sino también lo que creemos que sabemos”.*

## Locución del texto

Se introduce la secuencia locutada que van a escuchar a continuación:

*“Vamos a escuchar una locución en la que un chico, que tiene 16 años, nos habla de su experiencia con el cannabis”.*

Se escucha el testimonio.



Al finalizar la audición, se divide la clase en grupos de 4 y se entrega a cada grupo una copia del texto. Cada párrafo muestra una duda y los alumnos y alumnas tendrán que opinar en qué están de acuerdo y en qué no.

### TEXTO CON PREGUNTAS:

**1.** Tengo 16 años y suelo fumarme algunos porros sobre todo en fin de semana cuando estoy con colegas (pero no siempre ¿eh?). Lo hago de vez en cuando. Me gusta plantearme las cosas y por eso, últimamente estoy dando vueltas al tema de por qué lo hago y no tengo una explicación clara, la verdad.

- *¿Crees que es bueno plantearse las cosas?*
- *¿Te has planteado alguna vez lo que haces?*

**2.** Qué os puedo decir... Si me pongo a pensar, la verdad es que mis experiencias con el cannabis creo que no están mal, aunque tengo mis dudas. Por ejemplo, me he dado cuenta de que con la marihuana mi mal humor disminuye. Y las risas, porque te echas unas risas con los colegas... Reconozco que al principio me daba un poco de cosa probarla porque no sabía qué te podía pasar, ni las sensaciones que iba a tener y me daba miedo que me diera un “chungo”... Igual, de momento, los porros no son un problema porque no llevo tanto tiempo fumando...

- *Estoy de acuerdo con...*
- *Estoy en desacuerdo...*

**3.** A veces me pega más de la cuenta, y eso que no fumo tanto (me mareo, me siento fuera de juego, como que he cortocircuitado). El caso es que a veces pienso que tal vez será que le echo más de la cuenta y claro, tengo sensación de cansancio, alguna vez me he dormido en los autobuses, se me quedan los ojos como decaídos y un regusto y sensación incómoda en toda la boca. Incluso, alguna vez, de darle vueltas a las cosas me he tenido que ir a casa “emparanoiao” con las movidas que se me venían a la cabeza.

- *Estoy de acuerdo con...*
- *Estoy en desacuerdo...*

**4.** Yo solo sé que fumando lo que yo fumo no creo que me vaya a pasar nada malo, si al fin y al cabo ¡de algo hay que morirse! El colega de mi primo fuma muchísimo más que yo desde hace años. El pobre no ha sabido controlar. Yo tengo claro que no quiero ser todo el día un “fumao” como él. Siempre le recuerdo diciendo que no iba a estar siempre fumando porros y el otro día se pilló un cabreo increíble cuando se quedó sin costo... ¿Era para tanto?

- *Estoy de acuerdo con...*
- *Estoy en desacuerdo...*



**5.** Últimamente me junto más con el Chavi porque es el único que me sigue el ritmo en general, no me refiero sólo a lo de fumar. Mis colegas de siempre están últimamente en plan “pringao”: que si nos tenemos que ir, que si tengo que estudiar, que si no me siento bien, que si me voy a jugar al fútbol... Cada día me voy dando cuenta de las cosas que no me gustan, y ¡son tantas! Al final, paso de todo y de todos.

• *Estoy de acuerdo con...*

• *Estoy en desacuerdo...*

**6.** Creo que paso de las cosas porque me doy cuenta de las mentiras y los problemas de este mundo y opto por pasar de todo. Entonces, fumas para divertirte y desconectar, ¿no? Bueno lo de desconectar al final es para un rato, mientras estoy con los colegas. A veces, me gustaría que ese momento desconectado y de buen rollo no acabara nunca para no tener que volver a la realidad, a la rutina y a lo que no me gusta.

• *Estoy de acuerdo con...*

• *Estoy en desacuerdo...*

**7.** A veces fumo porque sí y ya está, no lo pienso tanto, con lo que igual también podría ser una rutina, no sé. La verdad es que de mi entorno no todos fuman. A veces me planteo a dónde voy con este rollo, lo que me aporta... Creo que a veces me gusta el aire de tío chungo que da esto de fumar petas... es como que me da un rollo de respeto, ¿sabes? Sí, hacia los demás. O sea, como que en el fondo me hace sentirme respetado por la peña...

• *Estoy de acuerdo con...*

• *Estoy en desacuerdo...*

Después del trabajo grupal, se hace una puesta en común destacando las ideas centrales surgidas. A modo de conclusión, se transmite que poner en duda lo que creemos saber es muy sano y forma parte del proceso de maduración y crecimiento personal de las personas.

## Comentario final

*“El texto locutado que hemos visto ha dado pie a que reflexionemos acerca de las creencias erróneas que existen en torno al cannabis y su consumo, así como las razones que puede llevar a muchos adolescentes a consumir esta sustancia.*

*Realmente, ¿merece la pena?”.*