



**3º ESO**

**ACTIVIDAD**

## ¿EL “CHILL” QUE NECESITO?

### COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencias sociales y cívicas.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

### OBJETIVOS

- Ayudarles a ver que en sus repertorios de conducta tienen formas de relajarse, divertirse y socializar que no tienen nada que ver con el consumo.
- Que sean capaces de ver que han asociado el consumo de cachimba a determinados valores que realmente son independientes de aquel.

### RECURSOS MATERIALES

- Secuencia “El significado de la cachimba”
- Cartulinas A1 y material para dibujar-rotular.

### TIEMPO APROXIMADO

50 minutos.

### SENTIDO PREVENTIVO

Después de tantos años de escuchar mensajes preventivos acerca del uso perjudicial del tabaco, alcohol y otras sustancias, parecemos haber llegado a cierto convencimiento de que esos consumos son perjudiciales (aunque muchos sigan consumiéndolos aún así) y resultan más políticamente incorrectos que antes.

Ahora estamos instalados en otro tipo de consumos que parecen más naturales y que van más acorde con la nueva filosofía imperante: el consumo, no tanto como forma de rebeldía, o por necesidad, sino como mecanismo para conseguir “el chill (relajación que necesitas)” y que sean “inofensivos” para la salud. Pero, ¿es esto así realmente?



## *ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD*

*Vamos a empezar pensando en qué hacemos cuando realmente queremos estar relajados. ¿Qué elementos debería tener una situación de ocio específicamente para relajarse?*

## *DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD*

---

### **Fase 1**

Comenzamos poniendo en común lo que entre los chicos y chicas participantes considerarían una situación de ocio relajante. Algunos quizá incorporarían dormir, deporte, quedarse en casa o ir al cine... y habrá aportaciones relacionadas con el consumo, aunque se considerarán, de entrada, muy probablemente políticamente incorrectas, con lo que es posible que ni se mencionen.

A continuación, proponemos la siguiente pregunta directa: *¿Consideraríais que el consumo de drogas tiene sentido para relajarse? ¿Conocéis el término chill out y lo que significa? ¿Qué relación tiene con el ocio y la fiesta? ¿Tiene sentido para vosotros y vosotras?*

*(NOTA: La idea de “chill” o “chill out” viene del inglés y tiene que ver con relajación o relajación extrema. Se asocia a ciertos tipos de ocio, especialmente los “after party”, después de una sesión de fiesta con marcha y mucha actividad, para conseguir justo el efecto contrario, aunque pueden realizarse sin que se haya estado de fiesta antes).*

Una vez que han propuesto algunas ideas, visionamos la primera parte de la secuencia de vídeo, en la que se refleja con música de fondo una sesión de “fiesta chill” u “ocio relajante” (Detenerla justo cuando acaba la música y el chico joven empieza a hablar).

*¿Cuál es el elemento alrededor del cual ven que gira el encuentro? ¿Pensáis que es algo fundamental, o se podría hacer lo mismo sin ella?*



## Fase 2

La cachimba o shisha se ha convertido en el centro de muchos encuentros de ocio para gente joven. Se considera un elemento relajante y guay para compartir con las y los colegas. Otro tipo de sustancias más estimulantes se asocian a los momentos de marcha y fiesta, mientras que éste se reserva para este tipo de diversión más “calmada”.

- *Ahora bien, ¿cuánto conocéis de la cachimba?* (Esto nos permitirá tomar un poco el “pulso” de lo que conocen sobre este tema y posibles mitos que nos ayuden a orientar las preguntas y participaciones posteriores).
- *¿Consideráis que esto es una droga o, por el contrario, que no lo es?* (Intercambiar impresiones e intentar que justifiquen sus respuestas).

Visionar el vídeo hasta el final, escuchando las explicaciones que en él se dan acerca del uso de los “piponcios” o cachimbas.

El chico protagonista del vídeo ha querido mostrar con el vídeo que la cachimba no tiene que ver nada con drogarse.

- *¿Qué creéis que significa para él, por cómo lo explica, “drogarse”? ¿Estáis de acuerdo con su punto de vista?* (El chico del vídeo prácticamente limita la idea de “drogas” a todo aquello que te lleva a hacer locuras o desfasar, pero el consumo de drogas tiene que ver con mucho más que esto).
- *¿Qué es para vosotros un drogadicto o drogadicta? ¿Qué tendría que pasar para que consideremos a alguien un drogadicto?* (Principalmente que la persona NECESITE el consumo, ya sea a nivel físico como psicológico).

Vamos a usar esta aproximación del uso de sustancias como manera de cubrir necesidades para aclarar mejor qué significa para nosotros un problema de drogas y, particularmente, en lo referente a la cachimba, tan de moda entre la gente joven ahora.

En este punto vamos a hacer un nuevo visionado del vídeo, y vamos a considerar, de entre las muchas cosas que estos chicos dicen sobre la cachimba, cuántas nos hacen



pensar que, quizá, están necesitando la cachimba más de lo que creen y que, por tanto, es una droga mucho más de lo que consideran. Pueden ir tomando notas mientras ven el vídeo, para poder comentarlo después.

Hacer una puesta en común. Ideas como que *“yo no puedo ir de fiesta sin una cachimba”* o que *“solo la cachimba te da el chill que necesitas”* nos pueden hacer pensar que este artefacto tiene un papel más que protagonista en sus vidas. Lo tienen tan asumido, sin embargo, que ni siquiera son demasiado conscientes de hasta qué punto lo necesitan. Ellos mismos lo definen como *“un estilo de vida”*, y tienen todo un lenguaje alrededor de ello. Lo que no encaja ahí, simplemente les parece raro.

- *¿Os parece exagerado? ¿Cómo pensáis que han llegado ahí?*
- *¿Qué implica para vosotros y vosotras que la cachimba se pueda considerar un estilo de vida?*
- *¿Qué importancia le otorgaría eso a este elemento?*

## Fase 3

Cuando algo es muy importante en nuestras vidas, terminamos considerándolo un elemento de primera necesidad, aunque no lo digamos con esas palabras. Nuestras palabras nos delatan. Para estos chicos del vídeo, la cachimba parece clave para socializar (lo repiten varias veces), para charlar de sus cosas, para relajarse y conseguir ese *“chill”* tan necesario según ellos, para obtener satisfacción... pero todo este planteamiento tiene un problema:

CUANTO MÁS NECESITAS ALGO,  
MÁS INCAPAZ TE HACES COMO PERSONA

Piénsalo:

- *Si necesito la cachimba para socializar, ¿es que no puedo socializar sin ella?*
- *Si necesito la cachimba para divertirme, ¿es que no puedo divertirme sin ella?*
- *Si necesito la cachimba como excusa, ¿es que no tengo una buena razón para quedar?*
- *Si necesito la cachimba para hablar de mis cosas con los demás, ¿es que no puedo hablar sin ella?*



- *Y si realmente no la necesito, ¿por qué insisto tanto en su uso? ¿Por qué no concibo toda esa actividad, esa fiesta o ese “chill” sin ella?*

Proponemos terminar esta fase diseñando una herramienta visual en forma de murales creativos (tipo cartulina A1) que les ayude a recordar QUIÉNES SON ELLOS Y ELLAS y QUÉ RECURSOS TIENEN sin tener que depender de nada que les quite independencia.

En realidad, tiene más que ver con un conjunto de declaraciones acerca de su identidad como individuos y sus recursos, con lo que proponemos dividir al grupo al completo en varios minigrupos, 3 al menos, de forma que se puedan abordar las siguientes secciones y crear 3 declaraciones al respecto de cada una:

- MURAL #1: YO SOY YO MISMO Y SOY CAPAZ DE DIVERTIRME:
  - (Propuesta 1 para divertirse)
  - (Propuesta 2 para divertirse)
  - (Propuesta 3 para divertirse...)
- MURAL #2: YO SOY YO MISMO Y SOY CAPAZ DE RELAJARME:
  - (Propuesta 1 para relajarse)
  - (Propuesta 2 para relajarse)
  - (Propuesta 3 para relajarse...)
- MURAL #3: YO SOY YO MISMO Y SOY CAPAZ DE SOCIALIZAR:
  - (Propuesta 1 para relacionarse con otros)
  - (Propuesta 2 para relacionarse con otros)
  - (Propuesta 3 para relacionarse con otros)

Terminar recreando teatralmente una escena de diversión en grupo como la que han visto al principio, pero eliminando el protagonismo y presencia de la cachimba. De hecho, queremos ver el potencial del grupo para generar una escena en la que ninguna sustancia haga aparición, y mostrar si son capaces de aislar la diversión del consumo.

## **COMENTARIO FINAL**

*Hagamos nuestro el lema que hemos tomado como referencia para estos murales:*

**DECIDO NO NECESITAR NADA  
QUE ME HAGA MÁS INCAPAZ COMO PERSONA**

*¿Te atreves a llevarlo durante un mes como fondo de pantalla en tu móvil?*