

PASA LA VIDA

María Barrera Estrella

Coordinadora de Torredonjimeno ante las drogas



Enlaces audiovisual

- 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.
- Mito de la diversión a través de las drogas, evasión de problemas y creación de grupo.
- <https://youtu.be/IUorwflALgY>

<https://youtu.be/6I-VDF0J0UY>

1º lo que quiero hacer con mi vida

Evasión de los problemas

- Imaginaros que dentro de 20 años estáis paseando y os veis reflejados/as en un escaparate, ¿cómo os imagináis?
- Gustos y actividades que se nos dan bien.
- ¿Cómo será vuestra vida?
- ¿En qué situación laboral, personal, familiar creéis que estaréis? ¿Cómo os sentiréis?
- Hacer un poco de visionarios y visionarias sobre nuestro futuro para ver si estos gustos pueden ser la base de nuestro futuro profesional.

<https://youtu.be/6I-VDF0J0UY>

1º lo que quiero
hacer con mi
vida
Evasión de los problemas

- RAZONES POR LAS QUE LOS JÓVENES CONSUMEN CANNABIS
 - Todo el mundo lo hace
 - Divertirse
 - Evadirse de los problemas
 - Lo hacen mis amigos
 - Desinhibirse

1º lo que quiero
hacer con mi
vida
Evasión de los problemas

- **EMPATÍA (3 PERSONAS CON LAS QUE COMPARTIRÍAS UNA SITUACIÓN DIFÍCIL).**



- **QUE ENCUENTRAS EN ESA PERSONA QUE TE PERMITE CONFIAR EN ELLA.**
- **¿TÚ, TUS AMISTADES Y FAMILIARES CONFIARÍA EN TI?
→ CON ENTRENAMIENTO PODEMOS DESARROLLAR MÁS EMPATÍA**



ESCUCHA ACTIVA, RESPETANDO PUNTOS DE VISTA, COMPRENDER SU PUNTO DE VISTA, NO ACONSEJAR, ELIMINAR PREJUICIOS/ESTEREOTIPOS, MOSTRAR INTERÉS, NO TENER PRISA Y NO SACAR CONCLUSIONES PRECIPITADAS

1º lo que quiero
hacer con mi
vida
Evasión de los problemas

- La calidad y cantidad de las relaciones que mantenemos con las demás personas aportan más significativamente a nuestra felicidad que el dinero o el prestigio que tengamos.
- PERSONAS CERCANAS
- PERSONAS CERCANAS PERO NO TANTO
- CONOCIDAS, PERO NO TE RELACIONAS
- PODRÍAS LLEGAR A CONOCER
- Cuantas hay en cada categoría, con quién puedes ser realmente como tu eres, como fortalecer estos vínculos, aumentarlos y mejorar tu red vincular.

https://youtu.be/oMeZTGCh_yE

2º yo fumo lo
normal
Creencias y mitos

- El cannabis es la droga ilegal más consumida del mundo.
- La edad de inicio cada vez es más temprana
- Cuestionar la información que se sabe sobre esta droga

2º yo fumo lo normal

Creencias y mitos

- Como hemos visto en los mitos, una de las creencias es que con el consumo de “porros” te sueltas. En el video también hemos podido ver cómo consumir cambia la actitud de algunos de los personajes.

¿Qué quiere decir soltarse?

¿Cómo te sientes si no estás suelto?

- PIENSA EN UNA PERSONA QUE CONOZCAS BIEN, Y QUE ALGÚN DÍA POR CONSUMO DE SUSTANCIAS, TE HAYA RESULTADO DESCONOCIDA
- SOBRIA VS EBRIA → **¿SOLTARSE O OLVIDARNOS A NOSOTROS MISMOS? ¿PERDER EL CONTROL? ¿NO RECORDAR QUE QUIERES, QUE HACES Y QUE NO HACES?**
- SI NO FUMAS PORROS ERES ABURRIDO Y NO DISFRUTAS:

“el aburrimiento es algo normal, te da la oportunidad de probar cosas nuevas, fumando porros también te puedes aburrir y no te salen las cosas como esperas, si te aburres piensa en que hacer, porque los porros al final, generan dependencia, parece que decides tu pero es la sustancia quien lo hace.”

2º yo fumo lo normal

¿VERDADERO O FALSO?

- LOS PORROS LIMPIA LOS PULMONES
- FUMAR PORROS ES MEJOR QUE FUMAR TABACO
- EL CANNABIS NO PRODUCE DEPENDENCIA
- EL CANNABIS AYUDA A DORMIR
- VIENE DE UNA PLANTA, ES BUENO PARA LA SALUD
- ES TERAPÉUTICO Y AYUDA A TRATAR ENFERMEDADES, NO ES MALO FUMAR
- RELAJA
- DESAPARECE DE LA SANGRE LENTAMENTE

2º yo fumo lo normal

Creencias y mitos

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 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, 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

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

3º un poquito
de respeto

los diferentes tipos de consumo

- **Uso** (forma de consumo que no genera consecuencia negativas)
- **Uso experimental** (contacto inicial con la sustancia)
- **Uso ocasional** (intermitente, sin periodicidad, lo consume para estar en grupo)
- **Uso habitual** (cada vez consume más y en más situaciones, en grupo y en solitario)
- **Abuso** (reiterado, daña su salud, generando síntomas desagradables)
- **Drogodependencia** (toda su vida gira entorno a la sustancia, intoxicación frecuente, abandono de actividades sociales, laborales, recreativas etc)

3º un poquito
de respeto

Relaciona cada personaje con su tipo de consumo

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

- Analizar fragmentos del video (lo que empieza siendo algo compartido se convierte en algo individual) (controlar la droga o que te controle a ti)
1. Dedicar mucho tiempo a su consumo
 2. Dejar de hacer cosas que antes hacía
 3. Comienza a preocuparse por las consecuencias del consumo
 4. Usa el cannabis para cubrir alguna necesidad (relacionarse o contrarrestar sentimientos negativos)
 5. Necesita fumar más para conseguir los efectos deseados.
 6. **ALGUNOS SÍNTOMAS DE DEPENDENCIA AL CANNABIS**

1. Para que una afirmación sea cierta tiene que cumplirse en todos los casos
2. Es falsa en el momento en que encontremos un caso en que no se cumple.

<https://youtu.be/isJjNn0VG5c>

4º pasa la vida

Si No A veces

	Si	No	A veces
<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 lo contrario, 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>			

4º pasa la vida

- **PIENSA EN 2 SITUACIONES QUE HAYAS VIVIDO. CON DECISIÓN AUTÓNOMA Y CON UNA DECISIÓN PRODUCTO DEL AZAR. INCLUSO PUEDES ENCONTRAR MEZCLA DE LAS 2.**
- dejar que otras personas, cosas o circunstancias decidan por nosotros, nos hace dependientes.
- Ganamos autonomía cuando tomamos nuestras propias decisiones.

Pasos para tomar decisiones de forma inteligente (4 pasos)

1. **Tomarse siempre tiempo para pensar**
2. **Considerar todas las alternativas posibles**
3. **Compararlas para ver ventajas y desventajas**
4. **Optar por una alternativa y ponerla en marcha**

Parte final

- ¿Cual es vuestra interpretación?



¿Alguna teoría sobre la escena final?

Parte final

ALGUNAS INTERPRETACIONES:

- 1. Empieza a darse cuenta de las consecuencias de su consumo. Se da cuenta de que su vida gira entorno al consumo**
- 2. Se da cuenta de que evita los problemas**
- 3. El amigo (simboliza la droga) y nuestro prota empieza a cuestionar su consumo.**
- 4. Consumir drogas tiene argumentos a favor y en contra (si priman unos u otros)**
- 5. Quique aparece más en el video como consecuencia de la adicción que ya se ha instaurado**

PENSAMIENTO CREATIVO **DES-rutinizarse**

Identifica tres rutinas en cada uno de estos espacios de tiempo:

Entre semana Fin de semana Vacaciones

Rutina significa *ruta única*. *Des-rutinizarse* es, entonces, tener más de una ruta, es decir, opciones. Escoge de cada columna la que más quisieras modificar y búscale una alternativa.
 Si las ideas no llegan, echa mano de una técnica denominada "la pareja fantástica". A cada rutina seleccionada asigne una palabra. Luego busca en el diccionario otra palabra que no tenga nada que ver con ella y construye un relato en el cual las pongas en relación.

-----> IDEA

Palabra 1 () + Palabra 2 () =
 Palabra 3 () + Palabra 4 () =

IDENTIFICAR 3 RUTINAS

- ENTRE SEMANA
- FIN DE SEMANA
- VACACIONES

DE LAS COLUMNAS ELIGE LA QUE QUIERES MODIFICAR Y BUSCAR UNA ALTERNATIVA.

HAY QUE COMPARTIR EL TIEMPO LIBRE (AMIGOS, FAMILIA, OCIO, ETC),
 DESCUBRIENDO
 POSIBILIDADES CON LAS QUE SE CUENTAN
 → OCIO Y TIEMPO LIBRE

ALGUNOS ACTIVOS EN SALUD

ACTIVO	EJEMPLO
Personas	Fortaleciendo las habilidades de las personas o grupos para mantener o mejorar la salud (personas relevantes, profesionales, profesorado etc.)
Asociaciones	Clubes deportivos, asociaciones juveniles, grupos de voluntarios, cofradías, asociaciones de vecinos etc.
Instituciones y servicios	Centro cívico o juvenil, centros educativos, federaciones deportivas etc.
Espacios físicos	Parques, plazas, piscinas, carriles bici, edificios municipales etc.
Cultura	Museos, centros culturales, bibliotecas, exposiciones, música, danza, rutas guitadas etc.



MUCHAS GRACIAS POR
LA ATENCIÓN

¿PREGUNTAS, DUDAS?