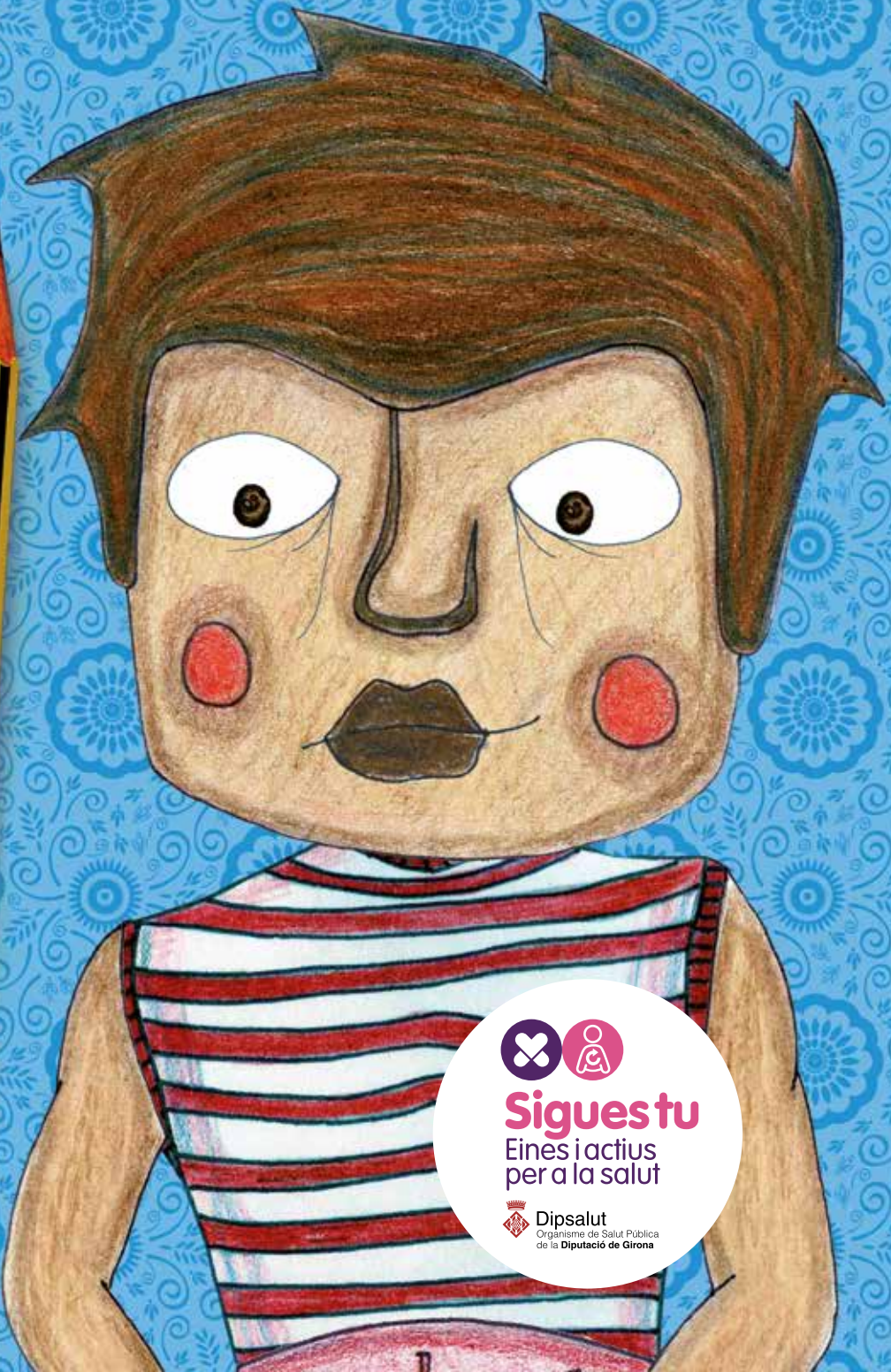


# addictions!

addictions



**Sigues tu**  
Eines i actius  
per a la salut



Dipsalut  
Organisme de Salut Pública  
de la Diputació de Girona



# Index

## Presentació ..... 7

## Reflexions prèvies ..... 9

Un desig inesgotable .....	10
Ser amo d'un mateix .....	11
Substància grisa .....	13
Celebrar - «cervellar» .....	15



## Marc pedagògic ..... 17

Deu habilitats .....	18
Sentit de Coherència (SOC).....	20
Deu històries .....	22
<b>Som-hi!</b> i el currículum de l'ESO .....	24
Proposta didàctica .....	26

## Posem fil a l'agulla ..... 29

Autoestima i control intern. <i>Com si res</i> .....	30
Empatia. <i>Deixa'm les orelles</i> .....	32
Negociació i rebuig. <i>Sense embuts</i> .....	34
Comunicació interpersonal. <i>Del principi a la fi</i> .....	36
Presa de decisions i solució de problemes. <i>Massa dubtes perjudiquen la salut</i> .....	38
Col·laboració i treball en equip. <i>Vetos</i> .....	40
Advocació i defensa. <i>La prova</i> .....	42
Pensament crític. <i>Sembla veritat</i> .....	44
Maneig dels sentiments i les emocions. <i>Amors ebris</i> .....	46
Maneig de la tensió i l'estrès. <i>Quin descans!</i> .....	48

# Marc pedagògic



Volem abordar el tema de les addiccions, la celebració, el plaer i, especialment, l'autonomia amb un altre sentit, unes altres paraules, una altra ètica i una altra estètica. Per això, a l'hora de posar nom a aquesta estratègia de comunicació educativa hem optat per **Som-hi!... una proposta per «cervellar»**; un nom amb el qual volem fer visible allò que podem ser: una cultura intel·ligent i joiosa. El sentit nou que hi volem donar l'hem extret de l'enfocament que ens ofereixen les *Habilitats per a la Vida* i el *Sentit de Coherència*. I l'ètica i l'estètica les hem manllevat del relat, el color i l'encant dels dibuixos animats, el suport que hem escollit per comunicar-nos.

# DEU HABILITATS

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va proposar deu Habilitats per a la Vida el 1993. Les va anomenar *psicosocials* perquè enforteixen la capacitat de la persona de tenir unes relacions millors amb ella mateixa, amb altres persones i amb els entorns. En aquest cas, *millors* vol dir més transparents, és a dir, unes relacions en què cadascú es mostri tal com és (no pas com hauria de ser). **Som-hi!** busca que les persones en edat adolescent siguin capaces de desenvolupar, en la vida quotidiana, l'exercici d'aquestes deu habilitats amb la mediació que els docents i els altres agents socioeducatius puguin aportar. Per fer-ho, posa a la seva disposició aquestes eines de comunicació educativa, que serviran per construir trobades o sessions orientades a obrir el diàleg i a practicar aquestes destreses.

## Quines són?

L'autoestima i control intern, l'empatia, la negociació i rebuig, la comunicació interpersonal, la presa de decisions i solució de problemes, la col·laboració i treball en equip, l'advocació i defensa, el pensament crític, el maneig de les sentiments i les emocions i el maneig de la tensió i l'estrès. En la pàgina següent presentem les deu Habilitats per a la Vida que l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la UNESCO i el Banc Mundial, entre altres organitzacions, van reformular el 2003. En l'apartat «Posem fil a l'agulla», a més, trobareu una descripció i una anàlisi de cada habilitat, un exercici per entrenar-la i una història animada des de la qual podreu seguir practicant i conversant.



[14] Trobareu una mirada més profunda sobre el que cada habilitat implica en els àmbits personal i escolar a *Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. Mantilla, Leonardo; Chahín, Iván. Fundación EDEX. 2008.

## Un matís

Cada habilitat té múltiples matisos. En les relacions interpersonals, per exemple, n'hi ha tres que sobresurten: com s'inicia una relació, com se sosté i, si cal, com s'acaba. En aquesta guia desenvoluparem només un matís per habilitat, el que des de la perspectiva de la convivència —el tema que ens ocupa aquí— considerem prioritari. Cadascú, a mesura que les vagi coneixent, podrà tenir en compte altres matisos. Per fer-ho, us convidem a informar-vos-en més àmpliament al web [www.habilidadesparalavida.net](http://www.habilidadesparalavida.net) o consultant el text *Habilidades para la Vida: Manual para aprenderlas y enseñarlas*.<sup>14</sup>

## En conjunt

Ara bé, aquestes deu habilitats demanen alguna cosa especial a qui les vol aprendre i ensenyar. Si ho diguessin amb música, cantarien això: «No escullis només una part, agafa'm tal com em dono, tot sencer i tal com sóc, no fos cas que t'equivoquessis». Això mateix que demana Joan Manuel Serrat en una de les seves cançons d'amor ho exigeix, també, aquest conjunt d'habilitats psicosocials. No se n'ha d'agafar només una, sinó el paquet sencer, perquè estan íntimament relacionades entre si. No podem, per exemple, ser assertius si no controlem les nostres pròpies emocions i sentiments; no hi ha creativitat possible sense pensament crític; és difícil ser una persona empàtica si no sabem quina mena de persona som, etc.

## 1 Autoestima i control intern

Conèixer millor el propi ésser, el caràcter, les fortaleses, les oportunitats, les actituds, els valors, els gustos i els disgustos. Autoconèixer-se també vol dir construir sentits sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.

## 2 Empatia

Posar-se en la pell de l'altra persona per entendre-la millor i per donar-li resposta d'una manera solidària, d'acord amb les circumstàncies.

## 3 Negociació i rebuig

Expressar amb claredat, i de la manera apropiada segons el context i la cultura, allò que sentim, pensem o necessitem.

## 4 Comunicació interpersonal

Establir i conservar relacions interpersonals significatives, així com ser capaços de posar fi a les que impedeixen el creixement personal.

## 5 Presa de decisions i solució de problemes

Avaluar diferents alternatives tenint en compte les necessitats, els criteris i les conseqüències de les decisions no només per a la pròpia vida, sinó també per a l'aliena.

## 6 Col·laboració i treball en equip

Ser capaç de treballar i cooperar amb els altres de forma respectuosa i, essent conscient de les capacitats d'un mateix, contribuir a l'assoliment d'un objectiu compartit

## 7 Advocació i defensa

Ser capaç d'entusiasmar-se, de crear aliances amb altres persones i de fer servir la capacitat d'influència i de persuasió per defensar una causa.

## 8 Pensament crític

Ser capaç d'arribar a conclusions pròpies sobre la realitat. La persona crítica es pregunta, investiga i no accepta les coses d'una manera cèdula.

## 9 Maneig dels sentiments i les emocions

Aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una «sintonia» més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Això enriqueix la vida personal i les relacions interpersonals.

## 10 Maneig de la tensió i l'estrès

Identificar oportunament les fonts de tensió i estrès en la vida quotidiana, saber reconèixer-ne les diferents manifestacions i trobar vies per eliminar-les o contrarestar-les d'una manera saludable.



## SENTIT DE COHERÈNCIA (SOC)

Fa més de quaranta anys, Aaron Antonovsky va introduir per primera vegada l'enfocament salutogènic. Fruit de la seva formació en medicina i sociologia, Antonovsky es va interessar pels factors que creen salut, en contraposició a la visió clàssica de la prevenció de la malaltia, que està orientada a controlar els factors de risc.

Aquest autor, en concret, va definir el terme *Sentit de Coherència (SOC)* i va crear un instrument per mesurar-lo: el qüestionari d'orientació a la vida.

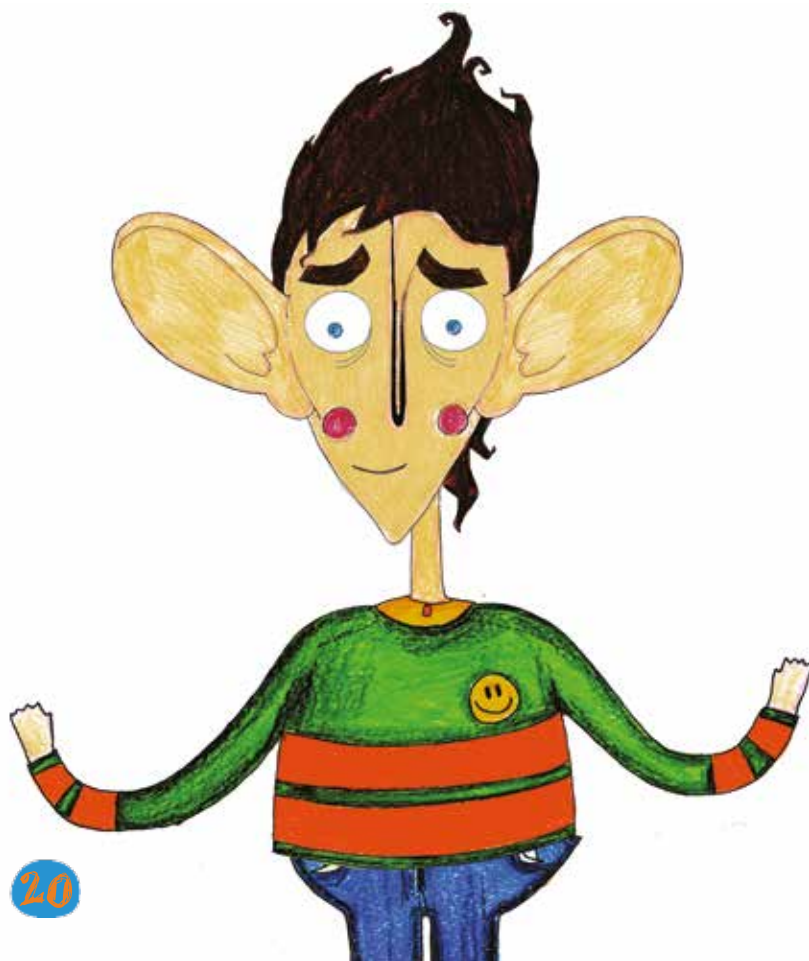
### Què és el SOC? Una mica d'història

El *Sentit de Coherència (SOC)* és una orientació global de la vida que suposa que les persones tenen confiança en què allò que els anirà succeint durant la seva existència serà estructurat, previsible i explicable, que hi haurà recursos per compensar les demandes que es produeixen i que, davant de les adversitats, valdrà la pena l'esforç i el compromís per superar-les (Antonovsky, 1987).

Per entendre el concepte de *Sentit de Coherència* és molt útil conèixer la història a partir de la qual va sorgir aquesta teoria. Antonovsky era un metge i sociòleg nord-americà que va desenvolupar la seva carrera professional a Israel i que va centrar les seves investigacions en l'estrès i la seva relació amb la salut. Per fer-ho, va estudiar els efectes de la menopausa en dones supervivents de l'Holocaust. Va observar que la majoria de les dones tenia molt mala salut, però que entre elles hi havia un petit grup amb una qualitat de vida elevada.

Antonovsky es va preguntar com era possible que aquelles dones, tot i haver patit de la mateixa manera que les altres, haguessin superat l'experiència i gaudissin d'unes vides felices i plenes.

Aprofundint en el tema, va descobrir que les dones d'aquell grup tenien molt alt el que ell va anomenar *Sentit de Coherència*, que estava directament relacionat amb tres factors: la capacitat d'entendre el món, la destresa per aprofitar els recursos disponibles quan sorgia un problema i, sobretot, les ganes d'afrontar els reptes de la vida o, per dir-ho amb altres paraules, el sentit de la vida.



## Estat actual del tema: SOC, salut i educació

A partir d'aquesta idea, l'any 2007 es va crear un grup de treball constituït pels experts més destacats en promoció de la salut amb l'objectiu d'estudiar arreu del món la relació entre el *Sentit de Coherència* i la salut. Els resultats estan essent encoratjadors.

En aquest sentit, és important destacar que un SOC fort està associat, en general, amb un estil de vida més saludable (consum responsable, activitat física, alimentació...).

Pel que fa al camp educatiu, resulta notòria l'associació entre un SOC elevat i l'èxit acadèmic així com l'habilitat de resoldre conflictes a l'aula d'una manera constructiva.

## El context educatiu en el desenvolupament del SOC

L'evidència empírica que s'ha anat generant fins ara demostra que el SOC va fluctuant al llarg de la vida en funció de les coses que ens passen i dels fets estressants que hem de suportar. Malgrat això, sembla que si durant la joventut es desenvolupa un SOC fort, aquest es manté més estable al llarg de la vida i, en general, es relaciona amb uns bons indicadors de salut i benestar.

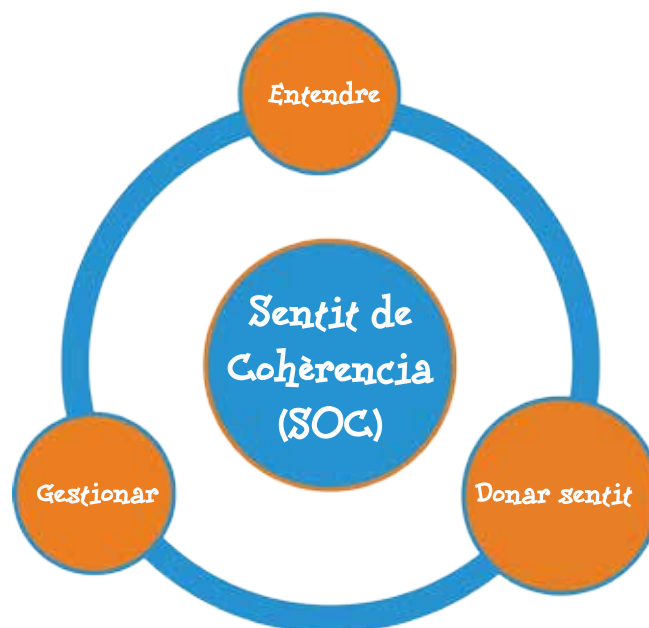
Sabem que l'escola permet a les persones adolescents i joves sentir-se acceptades i participar en diverses activitats socials i culturals, cosa que pot ajudar a desenvolupar el SOC.

Precisament per aquest motiu, el context escolar és ideal per treballar d'una forma estructurada recursos que ajudin els joves a afrontar l'estrès i a prevenir-ne un possible impacte negatiu en la salut. Si els donem eines per entendre i gestionar millor el seu món intern i extern i si afavorim que desenvolupin el sentit de la seva

vida, així doncs, podrem augmentar el seu Sentit de Coherència i, en conseqüència, la seva qualitat de vida.

Per això, en la revisió del 2016 del **Som-hi!**, en l'apartat «Un grapat de preguntes» hem incorporat preguntes orientades a ajudar els alumnes a entendre, gestionar i donar sentit a la seva vida.

Aquest diagrama mostra les tres dimensions del *Sentit de Coherència*: **entendre** el món interior i exterior, **gestionar** els recursos que tenim al nostre abast i la tercera i més important **donar sentit** a la nostra existència.



# PROPOSTA DIDÀCTICA

L'objectiu d'aquesta proposta és que noies i nois puguin desenvolupar en la seva vida quotidiana les deu Habilitats per a la Vida i el seu *Sentit de Coherència*. Per això, trobareu una història associada amb cada habilitat.

Abans que res, llegiu, mireu, gaudiu i analitzeu la història, la guia de treball corresponent i el contingut del CD-ROM adjunt així com el bloc de l'alumnat.

L'estratègia està pensada per desenvolupar dues sessions: «Entrenar l'habilitat», basada en la fitxa corresponent del bloc de l'alumnat, i «Per conversar», que té per suport la història animada. En aquest darrer apartat trobareu un subapartat titulat «Un grapat de preguntes» on s'ha incorporat l'enfocament del *Sentit de Coherència* i que conté un seguit de preguntes encaminades a ajudar els joves a entendre, gestionar i donar sentit a la seva vida.

## Alguns suggeriments generals

- Cada sessió es pot completar en 55 minuts.
- Per a la sessió d'entrenament, la informació facilitada us ajudarà a entendre l'enfocament de l'habilitat així com l'activitat proposada en la fitxa corresponent del bloc. Com que es tracta d'habilitats, en aquesta sessió l'objectiu no és aprendre unes definicions, sinó desenvolupar accions que us permetin guanyar destreses gradualment i ajudar el vostre grup a adquirir-les.
- En el cas de la segona sessió, l'objectiu és donar peu a la conversa. No es tracta d'oferir respostes bones o dolentes, sinó de ser capaços de construir, d'igual a igual, ambients interessants i respectuosos en els quals puguem compartir punts de vista diferents. La història

animada, com a punt de partida, permet enllaçar amb la sessió d'entrenament i facilitar la participació del grup. Us en facilitem una sinopsi i, a continuació, un grapat de preguntes basades en el Sentit de Coherència.

- Procureu no jutjar les opinions o els comentaris del vostre grup. Recolliu-los i torneu-los a plantejar perquè es debatin.
- Preguntes com ara «per què?», «com?» i «pots posar un exemple del que dius?», entre altres, us ajudaran a enriquir la conversa.
- Cal estimar o facilitar, no dificultar: els encarregats de coordinar les sessions o les trobades educatives en què es facin servir aquests materials han de tenir la boca petita, per dir només el que sigui necessari, i unes orelles prou grans per escoltar com a mínim el doble del que parlin. Així podran afirmar amb orgull que són persones que «estimen» aquest procés educatiu, que el faciliten. Segons Nicolás Buenaventura,<sup>17</sup> el verb més semblant a *estimar* és *escoltar*.

Un repte pedagògic d'aquest tipus de programes és poder experimentar en pròpia pell que:

- Totes les persones del grup saben, no només una sola persona o unes quantes (principi de la humanitat).
- No tothom sap el mateix: cadascú fa una aportació única i valuosa que permet ampliar la visió sobre el tema (principi de la diferència).
- És valuós reunir, relacionar aquesta diversitat de sabers (principi de la negociació cultural)
- I d'aquesta barreja en pot sortir un nou saber, distint dels anteriors (principi de la construcció).<sup>18</sup>

[17] Buenaventura, N. *La importancia de hablar mierda o los hilos invisibles del tejido social*. Cooperativa Editorial Magisterio. Bogotá, 1955.

[18] Mejía, Marco Raúl; Awad, Miryam Inés. *Educación popular hoy*. Pàg. 190. Ediciones Aurora. Bogotá, 2004.



Si aconseguim que cadascuna de les persones que participen en aquestes sessions descobreixi que les coses no són només com ella les veu, sinó també com les veuen i les senten les altres persones, haurem fet una aportació a aquest món en construcció. Sabem que

la imaginació de qui s'inventa les eines gairebé sempre fa curt davant de la imaginació dels qui les entren. Benvinguts siguin, doncs, tots els usos que vulgueu donar a aquest material... i bon profit! Esperem sentir ben aviat el vostre propi relat sobre l'experiència.

## SOM-HI! UNA PROPOSTA PER «CERVELLAR»

### HABILITATS

Autoestima i control intern

Empatia

Negociació i rebuig

Comunicació interpersonal

Presca de decisions i solució de problemes

Col·laboració i treball en equip

Advocació i defensa

Pensament crític

Maneig dels sentiments i les emocions

Maneig de la tensió i l'estrès

### CONTINGUTS

Diversió sense drogues

Escolta activa

Resistència a la pressió del grup

Llibertat a temps complet

Decisions autònomes

Consum de drogues i legalitat

Noves adiccions

Veritats sobre el tabac

Relacions íntegres

Sobremedicació

### TÍTOLS

Com si res

Deixa'm les orelles

Sense embuts

Del principi a la fi

Massa dubtes perjudiquen la salut

Vetos

La prova

Sembla veritat

Amors ebris

Quins descans!

## Entrenar l'habilitat

Quantes persones habiten dins nostre? Potser més que no ens pensem... Algunes de les facetes de què estem formats són tendres; altres, agressives, intel·ligents, nervioses, atrevides, mentideres, somiadors, etc.

Els éssers humans no som sempre la mateixa persona. Les circumstàncies, els entorns i la gent que ens envolta treuen a la superfície diferents matisos de la persona que som. El temps ens demostra que la persona que vam ser fa uns anys potser ja no existeix i que al seu lloc hi habita avui una nova versió de nosaltres.

El desenvolupament de l'habilitat d'autoconèixer-se no és una tasca puntual. En realitat, representa un procés constant mitjançant el qual cadascú pot entendre millor els comportaments i les reaccions que mostra en funció de les circumstàncies. La curiositat permanent és una bona actitud per consolidar l'autoconeixement, per «cervellar» la nostra capacitat de canviar. I «cervellar» vol dir, en aquest cas, preguntar-se «per què vaig fer o sentir això o allò i com va passar?» en comptes de repetir «jo sóc així».

Replantejar-nos pot resultar més enriquidor. El psiquiatre Clotaire Rapaille proposa que ens «tornem a calcular» com ho fan els GPS: «Quan comets un error, el GPS torna a calcular. No et diu pas "Ep, beneit, que has comès un error. Com és que no m'has fet cas?". L'únic que et diu és: "D'acord. Tornant a calcular"».<sup>19</sup>

Podem canviar. A vegades no ho sabem, això, i un canvi pot facilitar les coses; sobretot, perquè ens permet assumir d'una manera més decisiva el govern de la nostra pròpia vida i, alhora, entendre les personalitats dels altres, tema que abordarem en l'habilitat següent.




[19] Testimoni ofert en una entrevista amb Andrés Roemer a la Ciudad de las Ideas. Vegeu: <http://www.youtube.com/watch?v=hZeti3COHG0>.

## Activitat proposada

Suposem que, en una consulta mèdica o en una entrevista, us pregunten: «com sou?», «quina mena de persones habiten dins vostre?». Què hi respondríeu?

Demaneu al grup que, de manera individual, mirin de contestar aquestes preguntes dibuixant les diverses versions que descobreixin i escrivint els adjectius que les caracteritzen. Es pot fer una pluja d'adjectius vinculats al «com som» i anotar-los a la pissarra.

Després, convideu-los a identificar, entre els companys, una persona amb la qual es relacionin molt fora de l'aula o en la qual tinguin confiança i una altra amb la qual només es relacionin dins l'aula. Proposeu-los que facin una entrevista a cadascuna d'aquestes persones preguntant-los «com creus que sóc jo?», i que reflexionin sobre allò que hagin observat en les dues entrevistes.

 Finalment, els convidem a fer, a casa seva, l'exercici que es planteja al bloc.



## Per conversar

## Sinopsi

En Darío està content perquè el seu cosí gran ha vingut de vacances. Una nit surten de festa i els ofereixen pastilles, porros, alcohol i altres substàncies. El cosí, que té clar com s'ha d'afrontar aquesta situació, gaudeix de la nit; mentrestant, en Darío s'adorm al sofà. L'endemà, en Darío demana al seu cosí que li expliqui el truc per gaudir de les festes i llevar-se «com si res»... perquè ell s'ha aixecat amb una ressaca tremenda i amb moltes llacunes.

## Un grapat de preguntes

Després de veure la història, mireu d'encetar la conversa a partir de les preguntes següents:

- Segons la vostra opinió, quines són les coses importants de la festa? Creieu que en Darío presta atenció a les coses importants de la festa? Per què? I a quines?
- En quina circumstància, si us ha passat alguna vegada, heu perdut el control de vosaltres mateixos? Què va passar i per què va perdre el control? De quina altra manera penseu que hauríeu pogut reaccionar?

- Quin dels dos personatges ha pres les millors decisions per allargar al màxim la festa? Per què penseu que ha passat?
- A en Darío l'ha sorprès com l'Hugo ha gestionat la festa. Us ha passat mai que una persona molt propera us hagi sorprès? Ho voleu explicar? Algú pot o vol explicar alguna cosa que creu que sorprendrà els companys de classe?
- Què ha après en Darío amb la seva experiència? Què creieu que farà en Darío en la propera festa?
- Què en penseu, de la gent que decideix no beure alcohol ni prendre altres drogues? Considereu possible no consumir drogues en un ambient en què se us pressiona perquè ho feu?

## Comentari

El psiquiatre José Antonio Rodríguez Piedrabuena diu que si es deixa una ovella famolenca davant d'una galleda d'ordi, en menjarà amb ànsia fins que pel seu costat vegi passar, en grup, totes les altres ovelles. Segons ell, quan es vegi sola li entrarà el pànic, deixarà estar l'ordi i se n'anirà amb el ramat. Assegura que «l'instint de supervivència és més dèbil que no pas el de pertinença al grup».<sup>20</sup>

És possible que entre les persones adolescents passi alguna cosa semblant? Formuleu les preguntes al grup i mireu de treure el màxim profit del debat.



[20] Rodríguez, Piedrabuena. *Op. cit.* Pàg. 23



**Som-hi!... una proposta per «cervellar»** és una eina que pretén ajudar a sentir-se bé i a gaudir la vida amb autocontrol, allunyats de relacions addictives mitjançant la millora de la competència psicosocial entre adolescents.

Concebuda tant per a escoles com per a espais d'educació no formal, desenvolupa en els adolescents les deu Habilitats per a la Vida proposades per l'Organització Mundial de la Salut: L'autoestima i control intern, l'empatia, la negociació i rebuig, la comunicació interpersonal, la presa de decisions i solució de problemes, la col·laboració i treball en equip, l'advocació i defensa, el pensament crític, el maneig de les sensacions i les emocions i el maneig de la tensió i l'estress.

La proposta didàctica es concreta en 20 sessions pautades d'uns 55 minuts de durada cadascuna. Deu sessions estan dedicades a l'entrenament en les deu habilitats, mentre que les altres deu es destinen a orientar la tasca educativa a partir del tema central de l'episodi corresponent.

**Aquesta guia s'acompanya d'un CD-ROM amb 10 històries animades, i es complementa el material per l'alumnat: «el meu bloc».**



Programa impulsat per:

 **Dipsalut**  
Organisme de Salut Pública  
de la Diputació de Girona

 **Fundesplai**  
Fundació Catalana de l'Esplai