

**Proposta:** ADDICCIONS del SOM-HI

**Desenvolupament:** amb tutors/es i persona tècnica de referència.

**Participants:** alumnat dels Programes de Formació i Inserció (PFI) i alumnes dels Plans de Transició al Treball (PTT).

**Objectius:**

- Oferir un espai i un temps a l'alumnat per treballar les habilitats relacionades amb les addiccions.
- Fer un treball compartit amb tutors/es.
- Donar continuïtat a les sessions.

**Estructura:** 5 sessions d'una hora cadascuna.

- 1a sessió: INICIAL, compartida amb tutor/a i persona tècnica.
- 2a sessió: AUTOESTIMA i MANEIG DE LES EMOCIONS, persona tècnica amb la presència del tutor/a (i participació, col·laboració).
- 3a sessió: PENSAMENT CRÍTIC, tutor/a, amb traspàs a la persona tècnica mitjançant correu electrònic.
- 4a sessió: AUTOCONEIXEMENT I PRESA DE DECISIONS, persona tècnica amb la presència del tutor/a (i participació, col·laboració).
- 5a sessió: TANCAMENT, tutor/a, amb traspàs a la persona tècnica mitjançant correu electrònic.

**Material:**

- Projector, ordinador i altaveus
- Pissarra

**L'aula:** apartarem les taules i farem un cercle amb les cadires. Si es pot preparar abans que entri l'alumnat millor, sinó es fa amb l'ajuda de tothom. Ens posem en cercle per treballar amb dispositiu grupal. És a dir, fomentar l'escolta i l'observació, aprendre en quin moment és adequat intervenir i fer valer les paraules de tothom.

**Font:** Equip del «Sigues tu».

## Sessió 1: Inicial

**Eix:** Addiccions.

**Temps aproximat:** 1 hora (presentació del programa, 15 minuts; què és una addicció?, tipus d'addiccions, 20 minuts; vídeo i fases d'una addicció, 20 minuts; tancament, 5 minuts).

Habilitats que es treballen: cap específicament, és la sessió introductòria/contextualització de l'itinerari on poden aparèixer diferents habilitats.

### **Objectius:**

- Conèixer la informació que té l'alumnat.
- Partir de les seves inquietuds.
- Aclarir conceptes i afegir informació.
- Reconèixer fortaleces pròpies.

### **Participants:**

- Tot el grup classe.

### **Material:**

- Papers
- Bolígrafs o retoladors
- Ordinador / Projector
- Fotocòpies habilitats
- Pissarra, si és possible portafolis, i retolador

### **Desenvolupament:**

Presentació del programa: s'explica a l'alumnat que el «Sigues tu» és un programa de promoció de la salut. A través de la dinàmica de la teranyina se'ls demana el nom i què és la salut, entenent-la d'una forma integral que contempli aspectes físics, psicològics, emocionals i espirituals (podem posar exemples de com estan lligats els uns amb els altres). Haurem d'ajudar l'alumnat a diferenciar entre hàbits saludables i habilitats per a la vida.

<https://www.siguestu.cat/ca/en-que-es-basa.html>

Dinàmica: QUÈ ÉS UNA ADDICCIÓ? Pluja d'idees a través del joc A/D/D/I/C/C/I/O/N/S. Es fan grups de 3 o 4 persones. El/la docent tria una lletra i l'alumnat escriu paraules relacionades amb les addiccions que comencin amb aquella lletra. Quan ja n'hagin apuntat 3, avisen i els altres grups paren d'escriure. Diuen les seves paraules, les argumenten i les relacionen amb habilitats per a la vida. Després, els altres grups aporten el que han escrit. El/la docent escriu a la pissarra les paraules i va aclarint conceptes amb els arguments de l'alumnat.

Podem continuar l'exercici fent preguntes com:

- Quines addiccions hi ha? Es fa una pluja d'idees i es va apuntant a la pissarra.
- Totes les addiccions són a drogues? Tot el que genera addicció és il·legal?
- Com sabem quan som addictes? Quines conductes són comunes?

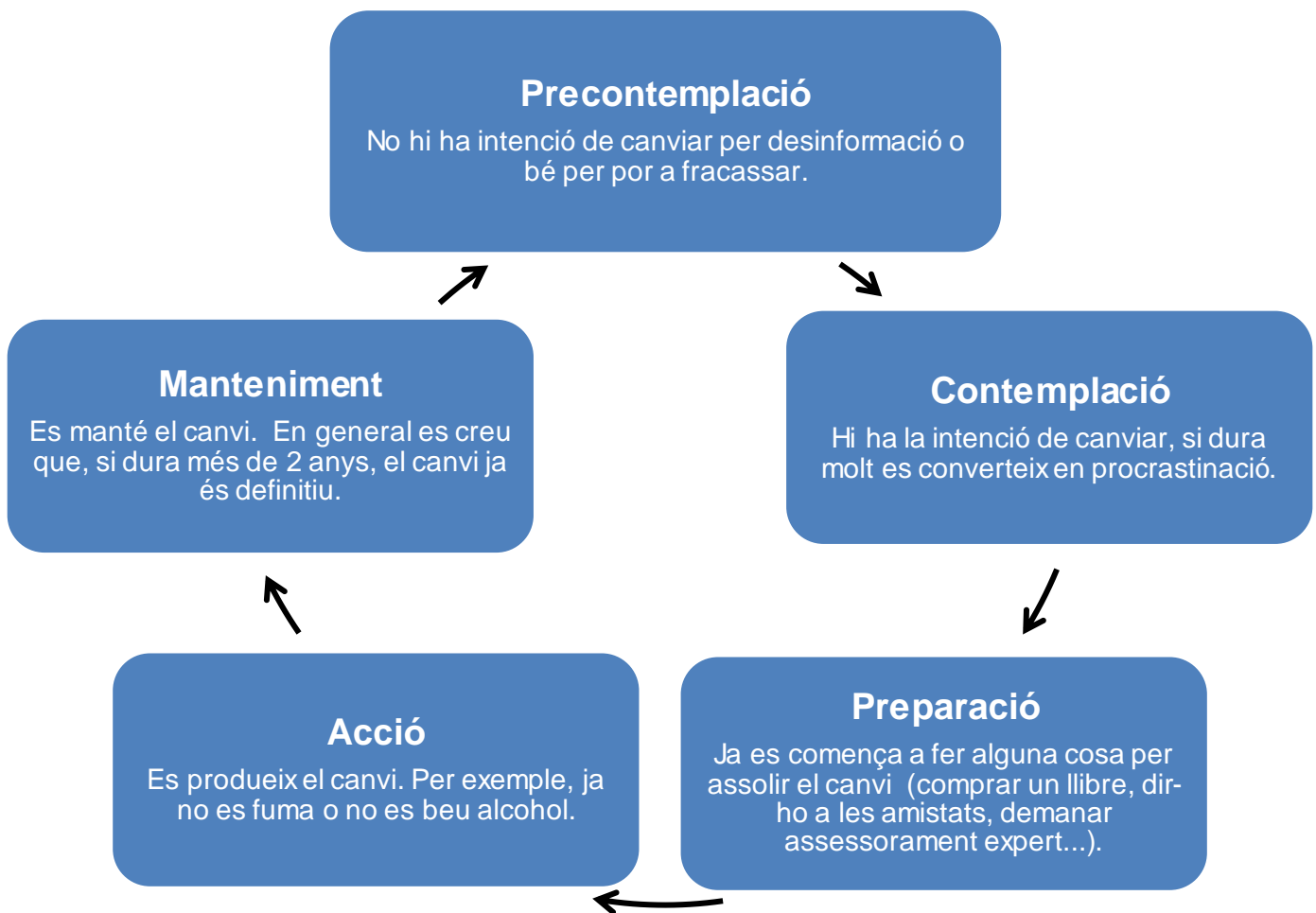
Finalment, amb tota la informació, es proposa fer una breu definició conjunta sobre què són les addiccions.

Podem trobar informació útil a: <http://drogues.gencat.cat/ca/inici/>

Vídeo sobre addicció al mòbil i control:  
<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/4943-doble-check--relacions-de-control-i-pantalles.html>

EXPLICACIÓ DE LES FASES D'UN CANVI: segons el **Model Transteòric de Prochaska i Diclemente** (1984), davant un canvi de comportament existeixen 5 estadis: **precontemplació, contemplació, preparació, acció i manteniment**. Aquest model pot ser útil per ajudar les persones a deixar alguna droga, ja que ens permet saber en quina etapa estan i així utilitzar les estratègies més efectives en cada cas. S'ha emprat sobretot en deshabituació al tabac.

Un cop feta l'explicació, demanem al grup si poden posar algun exemple, propi o d'alguna persona que coneguin, i provar d'esbrinar en quina etapa està.



Tancament: es fa una roda on l'alumnat pot respondre preguntes com aquestes: Com esteu? Què heu après? Per què penseu que estem treballant les addiccions? Com us sentiu?

## **Sessió 2:** Autoestima i maneig de les emocions

**Eix:** Addiccions.

**Temps aproximat:** 1 hora (recordar la sessió anterior, 5 minuts; descripció autoestima i maneig de les emocions, 10 minuts; els diferents jo, 10 minuts; què m'agrada de mi, 5 minuts; vídeo, 10 minuts; el nostre temps lliure, 15 minuts; tancament, 5 minuts).

### **Habilitat que es treballa:**

**Maneig de les emocions i sentiments:** aprendre a navegar pel 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. Descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia. Permetre que la raó intervingui per identificar què ens impulsa i què ens paralitza.

**Autoestima i control intern:** desenvolupar autoconfiança i autoconsciència, descobrir el que ens agrada i el que no, talents, debilitats i oportunitats per autoconstruir-se. També és la capacitat per definir objectius i autoavaluar-se, i per construir sentit sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.

### **Objectius:**

- Entendre que l'autoestima i el maneig de les emocions són la clau per protegir-nos de l'addicció.
- Donar un espai i un temps per pensar-se i sentir.
- Reconèixer trets personals en la gestió emocional pròpia.

### **Participants:**

- Tot el grup classe.

### **Material:**

- Papers, post-its
- Ordinador / Projector
- Imatges proporcionades per la persona tècnica
- Pissarra, guix/retolador
- Bolígrafs/retoladors

### **Recursos:**

- Guia Som-hi d'Addiccions.

## Desenvolupament:

Inici: recordatori de la sessió anterior. Conjuntament, descriurem l'autoestima i el maneig de les emocions i els sentiments. Ho farem en conversa, aportant idees i aclarint els conceptes.

Dinàmica: els diferents jo: comencem amb una pluja d'idees d'adjectius vinculats a com som, que ens serveixen per definir-nos, i els anem apuntant a la pissarra. A continuació, els convidem a imaginar que, en una consulta mèdica o entrevista, els pregunten: «Com sou?» i «Quina mena de persones habiten dins vostre?». Demanarem al grup que, individualment, intentin contestar aquestes preguntes. Per facilitar el treball a algunes persones, els podem proposar que dibuixin tantes persones com versions tenen, escrivint-hi a sota o al costat els adjectius que les caracteritzen.

Aniria bé posar-los un exemple sobre nosaltres mateixos. També ens pot ajudar que pensin què fan durant el dia, amb quines persones diferents es relacionen i com, per anar-los ubicant als diferents jo (a l'institut, a casa, amb els amics, a diverses activitats que fan...).

Els podem ajudar amb el llistat d'adjectius següent:



Dinàmica: què m'agrada de mi: a continuació els demanem que facin una entrevista a la resta d'alumnes preguntant-los: Què és el que més t'agrada de mi? En què creus que destaco? Què haig de millorar?

Convé que busquin com a mínim dues persones: una de confiança, amb qui es relacionen molt fora de l'aula, i una altra amb la qual només es relacionen a dins de l'aula i tan sols són companys de classe. No parlem en cap moment d'amistat per evitar situacions tenses.

Dinàmica: mirem el vídeo i compartim què en pensem. Podem fer diferents preguntes que ajudi a allargar la conversa: ens hi hem identificat en algun moment? Per què ens comparem? Ens ajuda en alguna cosa? Vídeo *Si hi ha alguna cosa del teu físic que no t'agrada, obre els ulls!*, 3minuts: <https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/l/1531-abre-los-ojos--autoestima.html>

Dinàmica: el nostre temps lliure. <https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/l/488-dinamica-del-som-hi-de-collaboracio-i-treball.html> (Accés amb usuari i contrasenya «Sigues tu»).

Proposem a l'alumnat que s'agrupi en grups de 4 o 5 persones. Repartim post-its de colors a cada grup (a un grup post-its de color blau, a un altre de color verd...). Així, cada grup té assignat un color.

Els anem plantejant preguntes i han d'escriure les respostes als post-its i després enganxar-los en el lloc de l'aula que els hàgim indicat (en un tros de paret, al paper d'embalar amb la pregunta escrita, a la pissarra...). Tenen 5 minuts per respondre, que podem marcar amb música.

- Què fem per divertir-nos? Com usem el nostre temps lliure?
- Amb qui passem el nostre temps lliure i a on?
- Podria resultar incòmode o inconvenient per a algú o per a nosaltres mateixos/es?
- Opcional: He sentit pressió o incomoditat algun cop, ja sigui per la gent amb la que anava, per alguna situació o pel lloc? I alguna de les persones del grup?

Fet això, cada grup revisarà la llista d'un altre grup i hi afegirà altres inconvenients que aquella activitat pot tenir per a altres persones o per a si mateix/a.

Tancament: escriure una paraula amable a la persona del costat tot mirant-la als ulls.

## Sessió 3: Pensament crític

**Eix:** Addiccions

**Temps aproximat:** 1 hora (recordar les sessions anteriors, 10 minuts; vídeos i conversa en clau de SOC, 40 minuts; tancament, 10 minuts).

### **Habilitat que es treballa:**

**Pensament crític:** ser capaç de desenvolupar un punt de vista personal, documentat i reflexionat per arribar a les pròpies conclusions sobre la realitat personal i social. Ser capaç d'acceptar les múltiples mirades sobre un mateix i sobre l'entorn. Qüestionar-se i qüestionar-ho tot per comprendre i enfortir la diversitat de pensament. La persona crítica es pregunta, investiga i no accepta les coses d'una manera crèdula.

### **Objectius:**

- Donar altres visions d'idees que socialment són preconcebudes.
- Pensar allò que creiem i revalorar-ho.

### **Participants:**

- Tot el grup classe.

### **Material:**

- Papers
- Ordinador / Projector / Altaveus
- Pissarra, guix/retolador
- Bolígrafs/retoladors

### **Desenvolupament:**

Inici: repassem què hem treballat a les dues sessions anteriors. Els podem fer preguntes com: què recordeu de les sessions anteriors? Què us ha quedat més marcat? Us han quedat dubtes? Per què penseu que és important?...

Dinàmica: projectarem 2 vídeos i conversarem en clau de SOC. Podem fer preguntes per ajudar a guiar la conversa.

Vídeo 1: curtmetratge *Fruta*, guanyador del concurs de prevenció de drogues, 7 minuts. <https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/l/1532-fruta--prevencio-drogues.html>



- Què passa quan diem NO?
- Com afecta que vagi drogat cada dia a la seva companya?
- Com reacciona ell?
- A què es deu referir amb «has d'escollir la fruita permesa»?

Vídeo 2: consum de drogues a l'adolescència, 6 minuts.

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2//1533-consum-de-drogues-en-adolescents.html>

- Com es deu sentir el noi nou?
- Per què decideix quedar-se amb ells al banc?
- Hi ha pressió de grup perquè provi la cervesa?
- Com podem dir que no en aquests casos?
- És una forma de conèixer gent i integrar-te?
- Què li passa?
- Us heu trobat en situacions així?
- Us identifiqueu amb alguna de les característiques de l'adolescència que apareixen al final del vídeo?

Recurs web: mites sobre les drogues. <http://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/mites/>

- Creies el mateix que algun d'aquests mites?
- Has entès per què són mites?
- Has provat alguna cosa de les que surten al vídeo?
- Saps qui pot oferir-te ajuda?

Tancament: demanarem a l'alumnat com estan i com han estat. Farem una roda on cadascú ha de dir com mínim una paraula en relació a la sessió d'avui.

## **Sessió 4:** Autoconeixement i presa de decisions

**Eix:** Addiccions.

**Temps aproximat:** 1 hora (decisiones preses, 10 minuts; explicació sobre com prendre decisions, 5 minuts; dinàmica decisions i addiccions, 10 minuts; *role-playing*, 20 minuts; vídeo, 10 minuts; tancament, 5 minuts).

### **Habilitat que es treballa:**

- **Autoconeixement:** conèixer millor el propi ésser, el caràcter, les fortaleses, les oportunitats, les actituds, els valors, els gustos i els disgustos. Tenir autoconeixement també vol dir construir sentits sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.
- **Presa de decisions:** 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 la d'altres persones. Pensar solucions alternatives als problemes de forma creativa. Capacitat d'anàlisi en funció de les emocions, les actituds, els valors i la motivació, propis i de les altres persones. Decidir és assumir la responsabilitat de transformar les circumstàncies en què vivim.

### **Objectiu:**

- Conèixer-se a si mateix i fer consciència.
- Saber els passos necessaris per prendre una decisió.
- Relacionar l'addicció amb les petites decisions.

### **Participants:**

- Tot el grup classe.

### **Material:**

- Papers
- Ordinador / Projector / Altaveus
- Pissarra, guix/retolador
- Bolígrafs/retoladors

## Desenvolupament:

Abans de començar, si escau, recordarem què hem treballat en les sessions anteriors. Seguirem amb els punts que es detallen a continuació:

### 1. Apunteu en un paper totes les decisions que vau prendre ahir.

- Per què és important saber prendre decisions?
  - Tenen efecte/conseqüències sobre la pròpia vida o la de les altres persones.
- Heu valorat tot el ventall de possibilitats abans de decidir?
  - Hi ha moltes alternatives. No quedar-se amb dues opcions dicotòmiques.
- Heu dedicat temps a decidir? Decidiu amb presses? Què pot passar amb la pressa?
  - Sense pressa és més fàcil veure altres opcions i alternatives, decidir amb més seguretat i consciència.
- Demaneu ajuda a l'hora prendre decisions? Què us pot aportar?
  - S'amplien horitzons, altres visions, perspectives, etc.
  - Consultar amb persones expertes en algun tema ajuda a orientar-se millor.
- La decisió m'afecta només a mi o també a altres persones?

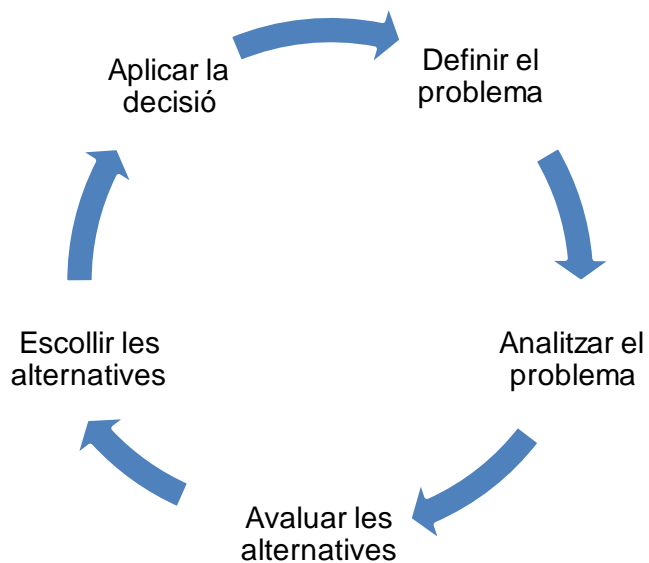
### 2. Quan hem de decidir: (explicació descriptiva)

- Delimitem el problema o la situació.
- Reflexionem sobre les possibles alternatives existents.
- Avaluem els possibles resultats de cada alternativa.
- Considerem els valors de les diferents decisions.
- Què fas tu mateix/a per boicotejar-te?
- Prenem una decisió.
- Avaluem o justifiquem la decisió presa.

Es demana si algú vol posar un exemple de qualsevol de les decisions descrites anteriorment perquè pugui servir en l'explicació.

3. **Dinàmica:** farem grups de 2 o 3 persones. Han de pensar una situació on calgui prendre una decisió significativa relacionada amb les addiccions. Hauran de seguir i escriure els diferents passos per després compartir-ho amb la classe.

### ESQUEMA DE LA PRESA DE DECIONS



4. Dinàmica Role-playing: farem grupets de 4 persones i els repartirem les diferents situacions. Hauran de comentar-les pensant en com es deuen sentir les diverses persones implicades i com acabarien la situació. Depenent del volum del grup i dels interessos per part de la tutoria, hi ha l'opció de tractar només les que es considerin apropiades, màxim 4 o 5. Podem utilitzar la resta de situacions en la pròxima sessió de tutoria, amb la finalitat d'aprofundir-hi encara més i sense la presència del tècnic de referència del centre.

SITUACIÓ 1: els teus pares estaran fora dissabte que ve. Una de les teves amistats se n'ha assabentat i vol organitzar una festa a casa teva. Ho diu a la resta del grup. Tu no vols, però tampoc no vols decebre les amistats. Finalment, decideixes que sí que fareu la festa. Hi ha alcohol i l'ambient ja està molt passat, hi ha gent que està fatal, vomita... sents nerviosisme i vols que tothom marxi...

SITUACIÓ 2: heu quedat amb la colla que dissabte us trobareu. Dos amistats volen comprar droga i alcohol, però no tenen prou diners. Saben que tu estàs treballant per comprar-te una moto i que en tens. Et demanen que els paguis la festa...

SITUACIÓ 3: en Pau, la Marta, l'Iker i l'Antònia volen provar el tabac... quin pall! No tinc gens de curiositat per això, i ja em veig a venir el tema... que si tens por, que si sents covardia, només és per saber quin gust té... Per què no poden respectar la meva opinió?!

SITUACIÓ 4: tens una amiatat que consumeix cànnabis cada dia. En sol fer bromes, però tu veus que cada vegada li està afectant més. Sent apatia amb tot plegat, estudis, amics i família. Li dius, però no reacciona com tu esperes...

SITUACIÓ 5: una amiatat et demana que l'acompanyis a comprar cànnabis perquè no s'acaba de fiar d'aquesta persona, ja que no la coneix. Què fas? I, si no hi vols anar, com li dius?

SITUACIÓ 6: barraques de Banyoles! quines ganes! Arriba l'hora de tornar, he de pujar a la moto del germà de l'Aina que m'acostarà a casa. Si no, no arribaré a l'hora... Però fa molta olor d'alcohol...

SITUACIÓ 7: has decidit quedar-te a casa a estudiar, però les amistats volen que surtis amb la colla. Tens un examen aviat i no és l'assignatura que et va millor. Necessites estudiar, però és tan temptador sortir...

SITUACIÓ 8: fa temps que el/la germà/na arriba a casa amb els ulls vermells i espès/sa. Li has preguntat un cop si fuma i t'ha dit que no, però no t'ho creus. A més, has sentit rumors pel barri. Notes que cada cop sent més nervis, irritació i antipatia. I, sobretot, s'aïlla més a casa. Què fas?

SITUACIÓ 9: per fi celebros els 18 anys! La nit està anant molt bé i ens ho estem passant genial, fins que de sobte una persona de la colla comenta que se sent estranya, com col·locada, però diu no ha pres cap droga. Cada cop està més rara i comença a alterar-se i a al·lucinar.

5. Vídeo sobre els efectes dels additius: <https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/l/4944-nuggets--efectes-de-les-drogues.html>
6. Tancament: obrim espai de reflexió. Com m'he sentit? Ha estat fàcil? Heu descobert alguna part vostra que desconeuíeu? Us agrada? Com us sentiu amb els comentaris de la resta d'alumnes cap a vosaltres? Com s'han sentit en estar exposats a les opinions de les altres persones i nosaber quines són quan hem fet la primera part?... Poden ser preguntes que ens ajudin a conduir la reflexió.

## Sessió 5: Tancament

**Eix:** Addiccions.

**Temps aproximat:** 1 hora (dinàmica Movem-nos, 20 minuts; redacció, 25 minuts; compartir, 15 minuts).

**Habilitat que es treballa:** totes.

### Objectiu:

- Donar un temps per pensar-se i sentir, aterrar les emocions.
- Poder posar paraules als pensaments i les idees.
- Reflexionar sobre el que han après.
- Fer autocrítica amb els conceptes nous.
- Compatir amb la resta del grup.

### Participants:

- Tot el grup classe.

### Material:

- Papers
- Bolígrafs

### Desenvolupament:

Inici: recordatori de les sessions anteriors.

#### Dinàmica Movem-nos:

1. Repartim post-its i demanem a l'alumnat que escriguin fortalezes personals que ens poden ajudar, tant per no caure en una addicció com per sortir d'ella en cas d'estar-hi enganxat/da.
2. Un cop escrites les fortalezes, les recollim i ens situem en rotllana tancada. Cada

membre del grup ha d'estar assegut en una cadira.

3. A partir de les paraules que s'han proposat anem dient afirmacions relacionades amb allò que han escrit. Per exemple, si han escrit RESPONSABLE, direm en veu alta una afirmació com: «Em considero una persona responsable».
4. El joc consisteix en això: si aquesta afirmació és certa, haig d'anar a buscar una altra cadira lliure d'una altra persona que també s'hagi aixecat.
5. Es pot obrir debat en cadascuna de les afirmacions i canvis de lloc, amb la intenció que aquella fortalesa personal quedi clara i es pugui identificar i definir amb facilitat. Per altra banda, també es pot debatre un cop s'hagin fet totes les afirmacions.

Dinàmica: redacció creativa. Farem una pluja d'idees de les diferents paraules que han anat sortint al llarg de les sessions. Amb aquests termes han d'escriure una història real, pròpia o aliena, en format carta. La carta pot anar dirigida a una amistat o a si mateixos, però sempre al futur. Hauria d'incloure causes de l'addicció, conseqüències i formes d'afrontar-la.

Després, les persones que ho desitgin podran compartir el seu escrit. És important fer l'exercici de compartir. Potser els costa, però és una forma de ser generós i veure que les inquietuds d'unes i altres persones no són tan diferents.