

Consideracións xerais	1
Listaxe de actividades	8
Técnicas para utilizar na aula	9
1 • ¿que como son eu?	17
2 • ¿como me vexo?¿como me ven?	21
3 • ti es única. ti es único	25
4 • Susie	29
5 • o escaravello peloteiro	33
6 • pirámide das necesidades	36
7 • superfluo	40
8 • estratexias da publicidade	42
9 • as aparencias enganan	45
10 • realidade/ficción	47
11 • adiviña adiviñanza.	49
12 • retrato robot	51
13 • contrapublicidade	53
14 • a arrasadeira	57
15 • definición.	62
16 • dictado en grupo	64
17 • xatentendo.com	67
18 • rapeando	71
19 • capitán Haddock	73
20 • ditos e costumes	81
21 • a crúa realidade	85
22 • descubre a outra metade	88
23 • salto do cabalo	90
24 • a entrevista	93
25 • ábrese a sesión, preside...	96
26 • a manipulación	100
27 • Bart Simpson	102
28 • dereitos	104
29 • dereitos 2.	106
30 • non te deixes intimidar	110
31 • a liña de ocio	113
32 • a liña de ocio 2	114
Bibliografía	117
Enderezos de internet	125

Prevención etimoloxicamente *quere dicir “ acción e efecto de pre- vir, preparar e dispoñer con anticipación as cousas para un fin, evi- tar ou impedir unha cousa, prepararse para o que poida suceder, anticiparse a*, son múltiples as definicións de prevención que se están a dar. **Entendemos por prevención de drogodependen- cias o conxunto de estratexias que teñen como obxectivo eli- minar ou reducir ó máximo a aparición de problemas rela- cionados co uso indebido de drogas.**

Os **obxectivos** da prevención *serían nesta orde: **acadar que os mozos non consuman; se o fan, atrasar ó máximo a idade dos primeiros consumos; previr o paso dun uso experimental a un abuso de substancias; e por último se se produce o con- sumo, que este implique o menor risco posible ou estea aso- ciado a situacións de menor risco.***

Estes materiais están concibidos como ferramentas que faciliten o crecemento e maduración do alumno, traballando non só concep- tos e contidos ó respecto, senón tamén estratexias que lle permitan incrementar a súa asertividade, afrontar situacións conflictivas, resisti-la presión de grupo; favorecendo pola súa vez a adquisición de habilidades de comunicación e resolución de problemas.

Pretendemos que para eles resolver problemas e tomar decisións sexa algo asumido como normal dentro do seu propio proceso de crecemento. Que estas ferramentas lles favoreza quererse e acep- tarse a si mesmos e ós demais con esas “individualidades” que os fan diferentes sen necesidade de recorrer a substancias externas a si mesmos para ter unha sensación pracenteira, enfrontarse a situa- cións complicadas / desagradables para eles: enfrontar unha crises de adolescencia, a ruptura dunha parella propia ou do núcleo de referencia; uns estudos que non van ben, un futuro sen perspecti- vas ou a problemas xeracionais que son incapaces de enfrontar de maneira efectiva.

O noso obxectivo, polo tanto, non é só que os mozos se anticipen ós problemas que poidan xurdir por convivir nun mundo con drogas (as dos nosos tempos, xa que con cada cultura existiu e existe a utiliza- ción dunhas drogas determinadas), senón que eles tamén se res- ponsabilicen da súa propia vida no sentido máis amplo da palabra.

Que teñan ferramentas para favorecer e atopar o seu propio benestar psicolóxico (aceptándose a si mesmos, queréndose, sendo máis aser- tivos..), físico (coidando os seus hábitos alimenticios, do sono, mello- rando o seu estilo de vida....) e social sendo capaces de aceptar e cambiar o seu contorno sendo eles mesmos, non deixándose influen- ciar por todo aquilo que poida coartar a súa liberdade individual.

A prevención non é por tanto, soamente, que uns poucos se anticipen, que os propios mozos se preparen para o que lles poida suceder. Senón que todos, e moi especialmente eles, se autorresponsabilicen da súa propia saúde. De aí que para nós a prevención non poida deixar de formularse, e menos a estas idades, como educación para a saúde. Entendendo por **educación para a saúde o desenvolvemento integral do individuo**: cobertura de necesidades básicas, autonomía persoal autorresponsabilidade das súas accións, capacidade para facer / recibir críticas, autoestima, capacidade de toma de decisións, tolerancia á frustración, aceptación de normas... Sendo **obxectivos da EPS o desenvolvemento de hábitos e costumes sáns**; que os adolescentes rexeiten as pautas de comportamento que non leven consigo a consecución dun benestar físico e mental.

Os niveis de prevención dende os que podemos actuar son os xa coñecidos como prevención primaria, secundaria e terciaria; e segundo unha versión máis recente:

- **Prevenção universal**: que se refire ó conxunto de actuacións dirixidas a que non se produza o consumo de drogas
- **Prevenção selectiva**: cando pretendemos que se retarde o seu inicio. Vai dirixida a un subgrupo de mozos / adolescentes que teñen un maior risco para o consumo
- **Prevenção indicada**: cando partimos de que xa se produciu o consumo e os nosos obxectivos van encamiñados a que se deteña ou, no seu defecto, se realice dunha forma menos prexudicial para o suxeito e o seu contorno.

ADOLESCENCIA

A adolescencia é un período de cambio, ambivalencia, descubrimentos, experimentación, contradicións... Onde a busca de independencia choca con desexos de dependencia, desembocando en conflitos persoais e interpersoais, tanto dentro do núcleo familiar, como social (grupo de amigos, escola...) que lle esixen reformular os seus propios valores, intereses e relacións afectivas.

É unha etapa na que con frecuencia “se lles trata como nenos e se lles esixe como adultos”. Dificultándolles o dereito a equivocarse e a responsabilidade de gobernar as súas propias accións, a experimentar e aprender desas vivencias, de forma que se potencien / favorezan o desenvolvemento das súas capacidades.

Non lles gusta a súa propia imaxe corporal, non aceptan o seu corpo e os cambios físicos da pubertade á adolescencia os viven de forma conflictiva.

A sexualidade é un tema que falar del, en moitas familias, custa por igual a pais e fillos e crea nos adolescentes dúbidas, contradicións importantes que en ocasións se resolven con experimentacións temperáns das que o adolescente non sae gratificado. Cunha evolución manifesta, que vai dende o autoerotismo ata a heterosexualidade xenital adulta.. Sendo neste momento a escola, como medio educativo, a que cada vez máis se encarga de facilitar un punto de encontro no que resolver dúbidas e aclarar unha información en moitos casos totalmente contradictoria.

Poderíamos dicir que entre as características da adolescencia están a busca de si mesmo e da identidade persoal, tendencia a relacionarse co grupo de iguais, que desemboca nunha separación progresiva dos pais non só física senón tamén de posicionamentos de vida. Cunha actitude social reivindicativa, desubicación temporal (con problemas para conceptualiza-lo tempo) e un posicionamento de urxencia ante calquera demanda / situación tendo grandes dificultades para tolera-la postergación.

Neste período de vida a forma de expresión conceptual típica maniféstase a través de contradicións sucesivas con respecto a tódalas manifestacións das condutas dominadas pola acción, con constantes fluctuacións do humor e do estado de ánimo que en ocasións, non sempre, poden implicar problemas/trastornos do comportamento.

Na medida que os adultos aceptemos estas “peculiaridades” típicas dos adolescentes e sexamos capaces de recoñecer a súa validez e eficacia como persoas, poderemos facilitar o seu proceso evolutivo cara á identidade buscada, e deste xeito colaborar na formación dunha personalidade máis san.

Varias teorías relacionan ós adolescentes (aínda que tamén lle pode ocorrer de igual modo ós adultos) coa hipótese da **invulnerabilidade percibida**, ou o que é o mesmo: **a crenza absoluta de que “iso a min non me vai ocorrer”**. A crenza de que eles non van ter nunca un accidente de tráfico (aínda que non leven casco cando van en moto, ou conduzan baixo o efecto de substancias ou sen durmir..) Que é imposible un embarazo non desexado como consecuencia das súas relacións sexuais ou o contaxio dunha enfermidade de transmisión sexual, aínda que nas mesmas nunca tomen as medidas preventivas necesarias.

É como se por seren mozos estivesen vacinados contra calquera risco ou situación prexudicial para eles e por tanto expóñense sen maior problema de forma repetitiva a estas situacións.

Para entendelos un pouco mellor teríamos que ter presente unha das leis básicas da aprendizaxe cando nos di que a nivel conductual / comportamental as persoas aprendemos e nos comportamos con relación ó número de reforzos positivos e negativos que recibimos ó longo da nosa vida. Cando observamos, experimentamos que unha decisión ou comportamento noso implica consecuencias agradables, gratificantes para nós, temos unha maior tendencia a repetilo. Se percibimos que algo nos vai traer consecuencias negativas non desexadas, hai unha maior probabilidade de que esa conducta non volva repetirse, pero para os mozos os reforzos teñen que ser inmediatos; senón tenden a extinguirse como tales e deixan de producirlos efectos desexados pola demora da recompensa.

O concepto de reforzo conxuntamente co de invulnerabilidade percibida ten moito que ver coa ***percepción de risco: maior ou menor exposición a unha situación concreta, sentimento de inexistencia de problema con respecto as súas condutas***, e en consecuencia cunha maior probabilidade de que haxa exposición a situacións prexudiciais para a súa saúde.

Se os mozos pensan que son invulnerables ante determinadas situacións de risco, perciben que as substancias non son malas para eles e experimentan o efecto pracenteiro das substancias de forma inmediata (reforzo positivo) é moito máis doado que se inicien e manteñan no seu consumo. As consecuencias do consumo son probabilísticas e a longo prazo, mentres que o benestar, pracer, recompensa que se lles atribúe é inmediato ó seu consumo.

Se temos en conta estes dous conceptos, ***invulnerabilidade e percepción de risco***, como característicos da adolescencia, veremos con maior facilidade a importancia de que teñan un coñecemento real sobre as substancias e os seus efectos, proporcionándolles información útil, crible e non moralista en función da idade dos mozos ós que vai dirixida. Tendo sempre como obxectivo que esa información lles permita tomar decisións individuais sen a presión do grupo / contorno, e sen os propios nesgos que cada sociedade asumiu e transmitiu ó longo dos tempos (drogas duras / drogas brandas, legais ou ilegais igual a boas ou malas). Adxudicándolle por unha clasificación social ou legal, maior prexuízo ou beneficio para a saúde, algo que dista moito de ter relación cos efectos reais das substancias.

Outros **factores de risco, situacións que favorecen o consumo de drogas**, serían:

- Por curiosidade, atracción, experimentación.
- Influencia do grupo de iguais / presión de grupo. Fano os amigos, para non desentoar, faise no meu ambiente, faino moita xente, por non facer o ridículo.
- Por aburrimiento.
- Para sentirme importante, superior.
- Para evadirme.
- Por existencia de problemas persoais, familiares, escolares

Os **factores de mantemento** englobarían tódolos anteriores e poderíamos engadir a maiores:

- Gustoume a primeira vez
- Ignorar / non crer nas consecuencias reais (dependencia física / psíquica, patoloxías asociadas)
- Para sentirse mellor
- Para estimularse
- Para fuxir dos problemas
- Para pasalo ben
- Por non poder deixalo

Coñecendo os factores de inicio e mantemento do consumo de substancias e de cara á prevención, igual de importantes son **aqueles que van facilitar que os mozos opten por non consumir drogas**, son os **factores de protección** que os adolescentes que non consomen viven como importantes para non facelo:

- Percepción de risco para a súa saúde. Concepto de maior perigosidade do abuso de substancias.
- Menor aceptación das substancias como alternativa individual e social asociada ó ocio e tempo libre.
- Aceptarse a si mesmo e sentirse capaces de resolver os seus problemas, non crendo que as drogas lle solucionen os mesmos.
- Capacidade de resistencia ó grupo (maior responsabilidade individual para tomar decisións e maior capacidade para facelo).
- Veno innecesario para eles.
- Medo a non poder deixalo.

Outro concepto / variable relacionada coa xuventude e os seus comportamentos, que non por menos coñecida deixa de ser menos

importante é o concepto de **resiliencia**. Esta máis que demostrado que existen uns factores de risco asociados ó consumo de drogas. Factores externos e internos que dende a perspectiva de prevención tradicional é importante eliminar ou controla-la exposición ós mesmos.

Resiliencia ten que ver con competencia, a capacidade humana para saír fortalecido ante situacións adversas, desenvolvendo conductas / comportamentos adaptativos ás mesmas.

Dende esta perspectiva a promoción /prevención da saúde vai dirixida a fomenta-la resiliencia en lugar de centrarse nas desvantaxes individuais ou da sociedade.

Existen riscos, conflitos persoais e dentro da propia unidade familiar. O paro, a falla de expectativas, o grupo de iguais, o desexo de experimentar novas sensacións incluso as drogas é imposible facelas desaparecer dun plumazo. Mentres as circunstancias adversas estean presentes dentro da nosa sociedade e dado que os mozos teñen que vivir dentro dela, é importante que coñezan os riscos cos que teñen que convivir e ademais é responsabilidade de todos capitalos para afrontar esas situacións o mellor posible. ¿Como? :

- Axudándolles a coñecerse a si mesmos e aceptarse como son.
- Dándolles a oportunidade de experimentar novas sensacións que lle permitan ter experiencias positivas e negativas, facilitándolles a vivencia de sentimentos persoais de autoeficacia de forma que se incremente o seu nivel de asertividade / autoestima.
- Fomentando a autonomía persoal que lles vai permitir ter un sentimento de autoeficacia / independencia dende as idades máis temperás, deixándolles que sexan eles os que resolvablen os seus problemas ou a non consecución dos seus obxectivos.
- Facilitándolles ferramentas para que todo o anterior sexa moito máis doado para eles, tanto dentro da propia unidade familiar como dende a escola e sociedade en xeral. Formándoos / capacitándoos en habilidades de comunicación, resolución de problemas, técnicas de afrontamento de situacións difíciles, de autocontrol, de relaxación...

Partindo da teoría da resiliencia, poderíamos formular como factores de risco poderían converterse en factores de protección se os adolescentes tivesen un coñecemento claro dos mesmos e estivesen preparados para afronta-las circunstancias adversas.

SOCIEDADE E DROGAS

As actitudes e crenzas persoais con respecto ás drogas son tamén un factor importante para o inicio no consumo de drogas, pero non é un fenómeno que apareza coa adolescencia, tamén ten que ver co contorno, sociedade na que lles tocou vivir.

Unha actitude positiva cara ó consumo e/ou abuso de substancias dentro da unidade familiar vai favorecer unha actitude positiva cara ó grupo de iguais no que se dean este tipo de conductas, e en consecuencia, aínda que non é causa-efecto, unha maior posibilidade de establecer relacións permanentes cun grupo no que o consumo de substancias forme parte da pauta de convivencia, diversión, relación. O que pode favorecer/facilita-lo consumo nun momento determinado para calquera adolescente e/ou o mantemento do mesmo.

A resistencia de gran parte da nosa sociedade a considerar substancias como o tabaco e o alcohol como drogas (incluso clasificándoas socialmente como drogas brandas) sen acepta-la insalubridade das mesmas, pode facer pensar a moitos nenos / adolescentes que non son substancias nocivas para a nosa saúde ou que son menos malas. Cando por todos son coñecidos os seus efectos non soamente a nivel orgánico (cancro de pulmón, estómago, cirrose. así como outras enfermidades directamente asociadas co abuso das mesmas) senón tamén psicolóxicos (trastornos da personalidade, dependencia, psicoses reactivas,..) e sociais como o incremento dos accidentes laborais e de tráfico, malos tratos familiares, perdas importantes por absentismo laboral e , entre outros, un incremento importante do gasto sanitario por tratamentos directamente asociados ó abuso de substancias psicoactivas.

Aprendemos por imitación e por modelado aquilo que nos interesa do que vemos facer ós demais. Pero a aprendizaxe vicaria (aprendizaxe por observación) tamén forma parte da instauración de múltiples comportamentos que adquiren os nenos sen que os maiores que estamos ó seu redor teñamos intención / coñecemento de que lles estamos ensinando un comportamento determinado, favorecendo unha actitude concreta ou alimentando unha crenza equivocada.

De aí a importancia do comportamento en xeral de pais, persoas significativas do contorno do neno / adolescente, e máis concretamente con respecto a determinadas conductas que poidan ter con respecto ó uso / abuso de substancias psicoactivas máis socializadas (alcohol, tabaco, cannabis, benzodiacepinas..) tanto no ámbito familiar como nos medios de comunicación de masas, publicidade...etc.

Nº	TÍTULO	OBXECTIVOS	MODELO/TEORÍA	VARIABLES	TECNICAS
1	¿Qué como son eu?	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoestima, autoconceito	Persoal
2	¿Cómo me vexo? ¿Cómo me ven?	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoestima, autoconceito	Persoal
3	Ti es única. Ti es único	Mellora intrapersonal	Mellora estima- Integrativa (Kaplan)	Autoestima, autoconceito	Persoal
4	Susie	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Toma de decisións	Persoal
5	O escaravello peloteiro	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades sociais	Persoal
6	A pirámide das necesidades	Modificar actitudes	Necesidades xerárquicas (Maslow)	Influenzas persoais e sociais	Grupos
7	Superfluo	Modificar actitudes	Necesidades xerárquicas (Maslow)	Influenzas persoais e sociais	Persoal
8	Estratexias da publicidade	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Persoal
9	As aparencias enganar	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Persoal
10	Realidade/Ficción	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Persoal
11	Adiviña adiviñanza	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Grupos
12	Retrato robot	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Grupos
13	Contrapublicidade	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Grupos
14	A arrasadeira	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Grupos
15	Definición	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Toma de decisións	Persoal
16	Dictado en grupo	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
17	Xateentendo.com	Información	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupo
18	Rapeando	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
19	Capitán Haddock	Modificar actitudes	Cognitivo-Social (Bandura)	Habilidades ante publicidade	Grupo
20	Ditos e costumes	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Persoal
21	A crúa realidade	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Persoal
22	Descubre a outra metade	Modificar actitudes	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Persoal
23	Salto do cabalo	Información	Acción razoada (Ajzen)	Coñecemento e actitudes	Grupos
24	A entrevista	Modificar actitudes	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Persoal
25	Ábrese a sesión, preside...	Modificar actitudes	Cognitivo-Social (Bandura)	Coñecemento e actitudes	Grupos
26	A manipulación	Competencias sociais	Estilos vida e factores risco (Calafat)	Coñecemento e actitudes	Grupos
27	Bart Simpson	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Relacións cós compañeiros	Persoal
28	Dereitos	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Asertividade	Persoal
29	Dereitos 2	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Asertividade	Persoal
30	Non te deixes intimidar	Competencias sociais	Estilos vida e factores risco (Calafat)	Relacións cós compañeiros	Persoal
31	A liña de ocio	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Presión de grupo	Persoal
32	A liña de ocio 2	Competencias sociais	Cognitivo-Social (Bandura)	Presión de grupo	Grupos

Nestes materiais atoparédesevos con algúns conceptos que pola vosa experiencia profesional estades acostumados a traballar: metodoloxía, estratexia, técnica e habilidade:

- **Metodoloxía:**

Ciencia do método. Procedemento para ensinar algo. Que facer cando xa eliximos tema e contido. Pasos, medidas a tomar e recursos necesarios para acadar uns obxectivos previamente definidos.

- **Estratexia:**

Arte, habilidade para dirixir un asunto. Que estilo xeral de acción imos manter.

- **Técnica:**

Conxunto de regras prácticas. Modos e procedementos dos que se serve unha ciencia ou un acto. Medios que van servir para lograr un mellor aprendizaxe de contidos, aptitudes e/ou comportamentos.

- **Habilidade:**

Capacidade para dicir ou facer algo. Disposición para unha cousa. Destreza.

En moitas das fichas destes materiais xa se indica que hai que facer e incluso as técnicas que se poden utilizar para conseguir os obxectivos previstos. Con isto pretendemos facilitar e orientar o voso traballo; de todos modos vós sodes os que tedes a derradeira palabra para introducir as modificacións que considere des oportunas. A vosa experiencia, coñecementos e preferencias, así como un maior coñecemento do grupo co que ides a traballar, serán determinantes á hora de elixir unha técnica.

De seguido pasamos a describir algunhas das técnicas que vos propoñemos para utilizar nas fichas destes materiais cos vossos alumnos, pero antes quixeramos lembrar que como norma xeral de aplicación de calquera técnica grupal, cómpre que teñamos en conta que:

- Antes de utilizar unha técnica de grupo é imprescindible **coñecer o seu fundamento teórico, estrutura, dinámica e modo de aplicación.**
- Se se descoñece a técnica, é preferible **seguir as indicacións** e pasos que se propoñen. Con experiencia na aplicación da mesma se poderán **intentar adaptacións diferentes.**

- Unha técnica grupal funciona mellor na medida na que os alumnos se sintan **implicados, interesados e cooperen** activamente na actividade.

As técnicas grupais vannos permitir traballar dun modo máis eficaz e lúdico os contidos que se van abordar: pensamento creativo; facer e recibir críticas; presión de grupo; toma de decisións; autoestima e autoconcepto; asertividade, entre outros.

TÉCNICAS GRUPAIS

XOGO DE ROLES * Role - Playing

- **¿En que consiste?**

Na representación dunha situación previamente definida. As persoas que participan no xogo como actores pretenden transmitir ó grupo o feito como si fora unha realidade. Cada actor elixe un papel, sendo a representación libre e espontánea, preferentemente, sen uso de guións nin de ensaios previos. O resto do grupo representa o rol de espectadores.

- **¿Que se pretende?**

Aborda-lo tema dun modo vivencial, facilitando a identificación coa situación que se representa, tanto por parte dos actores como dos alumnos que están a observa-la escena. Facilita o compartir unha situación determinada como se fora real, para posteriormente poder discutir sobre o tema cun maior coñecemento, acercamento e comprensión do mesmo.

- **¿Cómo facelo ?**

- 1 Pedir **voluntarios, ou invitar** ós que vaian participar no xogo de roles.
- 2 Explicar que se quere “**destacar**” para aclarar e entender con maior facilidade o tema que se estea a tratar. Encadra-la escena.
- 3 A información que o profesor dea ó grupo sobre o que hai que facer debe ser **clara, concreta e precisa**.
- 4 Pódese pechar en maior ou menor medida os personaxes, pero **non** hai que dar **guións pechados** como en teatro. Serán os propios “actores” os que deberán dar vida e facer evolucionar os seus personaxes e situacións.
- 5 Indicar ós espectadores que se busca, **que deben observar**.
- 6 **As veces non se indica** previamente ós espectadores o **obxectivo do xogo de roles** co fin de utiliza-lo factor sor-

- 6 **As veces non se indica** previamente ós espectadores o **obxectivo do xogo de roles** co fin de utiliza-lo factor sorpresa como elemento dinamizador.
- 7 Analízase a representación, non se critica ós participantes. **Pídese respecto e reforzo na valentía dos que actúan.**
- 8 **O tempo de representación é variable**, oscilando entre cinco e dez minutos; de tódolos xeitos será o profesor o que dea por rematada a representación cando considere que hai suficiente información para poder traballar a nivel grupal. Se existe un ambiente moi negativo ou se percibe que algún dos alumnos que actúa esta a pasalo mal, darase tamén por rematada a representación.
- 9 **A representación** da escena **non debe ser interrompida** polos seus compañeiros agás que se utilice unha variante desta técnica na que previamente xa estea establecida esta posibilidade.
- 10 Ó rematar, **reforzar positivamente ós participantes**; preguntarles como se sentiron e as dificultades na representación.
- 11 Preguntar ós observadores/espectadores que viron, e pasar a analiza-las relacións establecidas nos xogos de roles.

Existen outras variacións de xogo de roles, como facer pequenos grupos e varia-los personaxes; intercambiar sobre a marcha os papeis que representan os actores; que os espectadores se convertan en actores e estes en espectadores....

REMUIÑO DE IDEAS * Brainstorming

- **¿ En que consiste ?**

Que os participantes indiquen o maior número posible de palabras que lle suxiren a idea, tema ou palabra proposta.

Exemplo de palabra proposta: *Avión*

Respostas validas: *Reacción, medo, viaxes, altura, sol, rapidez, nubes, bico*

- **¿ Que pretendemos ?**

Xerar o maior número de ideas en pouco tempo dunha forma creativa; sen ter que fixarse en se o que se di é real, útil ou incluso posible. Favorece-la maior cantidade de alternativas posibles con respecto un tema ou palabra prantexado.

- **¿ Como facelo ?**

Realízanse subgrupos entre os alumnos da clase.

Unha persoa anotará tódalas ideas aportadas polo grupo nun folio (ou encerado se se fai con todo o grupo) sobre o tema/palabra proposta. Nesta fase, non se criticarán nin interromperán as ideas aportadas; se busca só o maior número posible das mesmas.

Analízanse as ideas e faise unha primeira selección de aquelas que nos poidan resultar máis útiles. Primeiro nos subgrupos e posteriormente no gran grupo.

PHILLIPS 66

- **¿ En que consiste ?**

Seis persoas durante seis minutos expoñen as súas ideas.

- **¿ Que pretendemos ?**

- A **participación de tódolos** membros do grupo.
- Expoñe-las ideas de forma resumida. Que **desenvolvan/- practiquen a capacidade de síntese** sobre os seus pensamentos.
- Recolle-la **opinión de tódolos participantes en pouco tempo**.
- **Mobilizar** un tema que non avanza, non esta claro, ou atás-case durante o desenvolvemento dunha clase.

- **¿ Como facelo ?**

- 1 Fórmanse **subgrupos** con **seis alumnos cada un**.
- 2 O profesor **formula claramente o tema/caso** que se vai traballar a nivel grupal. É importante deixalo escrito no encerado á vista de tódolos alumnos.
- 3 Indícaselles que entre os integrantes do grupo teñen que **elixir un secretario** que anotará o exposto polos seus compañeiros e exporá as conclusións en gran grupo.
- 4 **Elixirase** tamén **un coordinador** para controla-lo tempo. O secretario e o coordinador participarán no grupo ó igual que os seus compañeiros.
- 5 Cada integrante do grupo ten **un minuto de tempo para expresar** as súas **ideas**. Se acaba o seu tempo, o coordinador indicará ó seguinte compañeiro que pode empezar a falar.

- 6 **Un minuto antes de acabar o tempo, o profesor avisará a tódolos subgrupos** para que poidan face-lo resume do falado para expoñer en gran grupo.
- 7 É importante **respecta-las normas sobre os tempos.**

TRIBUNAL

- **¿ En que consiste ?**

Trátase de representar con tódolos actores clásicos dun xuízo (xuíz, fiscal, avogado defensor/ acusador, testemuña, culpable), unha situación que polo seu tema dea lugar a prantexamentos que poidan ser defendibles desde polos distintos.

Exemplo: *Xuízo ó alcohol*

Empresario da construción: *Pola súa experiencia profesional xulgaría negativamente ó alcohol polo absentismo laboral que teñen na empresa e o incremento de accidentes laborais relacionados co abuso do mesmo.*

Empresario vitivinícola: *Defendería o alcohol como un traballo que lle permite gañar diñeiro e ter unha posición económica determinada.*

- **¿ Que pretendemos ?**

- Recoller información sobre o tema
- Que os alumnos **investiguen** sobre o tema no seu propio medio.
- Que xustifiquen, aporten probas sobre o que din e **sexan capaces de defendelo en público.**
- Que **practiquen a escoita activa** atendendo ás explicacións / razóns que dan os demais.
- Que **practiquen e acepten a crítica constructiva.**
- Fomenta-lo **traballo en equipo**

- **¿ Como facelo ?**

- 1 Elíxese **entre os alumnos os personaxes**, que como mínimo deberan ser: xuíz, fiscal, avogado defensor, avogado acusador, testemuña de ámbalas dúas partes, ou “culpable” (a quen se xulga, o tema a traballar: tabaco, racismo, alcohol, agresividade, intolerancia..) e xurado popular (alomenos 6-8 membros).

- 2 **Os alumnos que non participen como actores** e vaian formar parte do público **axudarán na fase de investigación** a buscar documentación para os actores.
- 3 **Faranse subgrupos que se dediquen a buscar material** para que o xuíz dicte sentenza, o fiscal poida basear a súa acusación, o culpable defenderse etc., de forma que todos participen na busca de información.
- 4 É necesario **adapta-la clase á actividade**. Colocar ós membros do tribunal fronte ó público de forma que poidan ser vistos e oídos sen dificultade; se é necesario buscar unha sala alternativa máis grande. Coida-la escenografía da posta en escena.
- 5 É importante que os **actores coñezan ben a súa función e cada personaxe debe ser facilmente identificable para o público**.
- 6 Darase por rematado o xuízo cunha sentenza sobre o mesmo.

DIALOGOS SIMULTANEOS * Cuchicheo

- **¿ En que consiste ?**

Organízase ó grupo en parellas e simultaneamente tratarán sobre o tema proposto

- **¿ Que pretendemos ?**

- **Mobilizar a un grupo pouco activo.**
- Conseguir unha **maior participación** dos integrantes do grupo.
- **Facilitar que tamén participen aqueles alumnos que teñen máis dificultades para expresarse.**
- **Coñece-la opinión** do grupo **sobre un tema de forma rápida** e sen preparación previa.
- Que os alumnos **compartan información e desenvolvan a súa capacidade de síntese.**

- **¿ Como facelo ?**

- 1 Exponse o **tema** sobre o que se vai tratar **de forma clara**. De modo que todos falen sobre o mesmo.
- 2 Darase un **tempo limitado** para cada membro da parella, de un a tres minutos.
- 3 Pedirase ós alumnos **que falen en voz baixa** para non molestar ó resto dos compañeiros.

- 4 O profesor intentará **que os participantes non se aparten do tema e participen ambos por igual.**
- 5 Un dos compoñentes da parella **exporá en público o falado** durante a súa conversación **coa maior obxectividade posible.**
- 6 **O profesor extraerá a conclusión xeral** da información dada por tódolos subgrupos e concluirase coas decisións oportunas sobre o caso.

DISCUSIÓN DIRIXIDA

- **¿ En que consiste ?**

Un intercambio informal de ideas sobre un tema, baixo a con-
dución dunha persoa que estimule, de forma activa, a partici-
pación.

- **¿ Que pretendemos ?**

- **Esperta-lo interese** dos participantes.
- **Estimula-la súa capacidade de razoamento.**
- **Favorece-la expresión de ideas** con claridade.
- **Coñecer e analiza-las diferentes actitudes e opinións** sobre un tema.
- **Respecta-las opinións diferentes e defende-las propias.**
- **Modificar crenzas e actitudes.**
- Chegar a algún tipo de acordo.
- **Facilita-la toma de decisións** e extraer conclusións.

- **¿ Como facelo ?**

- 1 Previamente ó debate **fáiselle saber** ós alumnos o **tema de discusión e dáselle tempo para preparalo.**
- 2 **Defini-los obxectivos** que se pretenden alcanzar **con clari-
dade.**
- 3 O profesor deberá **planificar previamente e por escrito** unha serie de **preguntas que axuden a estimula-lo deba-
te e** promove-la discusión para obte-los obxectivos previstos.
- 4 O día do debate o **profesor fará unha breve introducción
para encauza-lo tema.** Formulará a primeira pregunta e
invitará ós alumnos a participar.
- 5 **Deixaranse claras as condicións de participación no
debate:** petición de palabra; respecto ó exposto polos com-

pañeiros; crítica ó tema, non ás persoas; brevidade na exposición das ideas, etc.

- 6 Reconduci-la exposición cando se desvíe do tema proposto.**
- 7 Facilita-la participación de aqueles alumnos que teñan máis dificultade** en expresar a súa opinión.
- 8 O profesor que dirixe o debate debe absterse de entrar no mesmo;** pode suxerir, aclarar confusións, introducir elementos que faciliten esclarecer confusións ou prantexamentos bipolares, pero non decantándose por unha opinión.
- 9 A función do profesor é estimular e guiar ó grupo.**
- 10** Finaliza-lo debate animando ós alumnos para que sexan capaces de sintetiza-las conclusións máis relevantes.

✚ ¿Veste reflectido nalgún dos adxectivos seguintes? Sinálao cun X. Lembra que non se trata de dicir como che gustaría ser, senón como te ves en realidade.

☐ afable	☐ atordado/a	☐ xeneroso/a	☐ rabudo/a
☐ atento/a	☐ entusiasta	☐ inexpresivo/a	☐ fanático/a
☐ alegre	☐ extravagante	☐ mentireiro/a	☐ gruñón/a
☐ esixente	☐ malicioso/a	☐ esperto/a	☐ honrado/a
☐ estúpido/a	☐ bobo/a	☐ fiel	☐ desvergozado
☐ malhumorado	☐ feliz	☐ presumido/a	☐ zoupón/a
☐ valente	☐ chulo/a	☐ parvo/a	☐ confiado/a
☐ fanfurriñeiro/a	☐ medroso/a	☐ calmoso/a	☐ groseiro/a
☐ listo/a	☐ necio/a	☐ culto/a	☐ sabichón/a
☐ prudente	☐ covarde	☐ tolo/a	☐ serio/a
☐ bruto/a	☐ malfalado/a	☐ sereno/a	☐ solitario/a
☐ contestatario/a	☐ sensato/a	☐ sociable	☐ decidido/a
☐ bárbaro/a	☐ sincero/a	☐ cazurro/a	☐ idiota
☐ salvaxe	☐ soñador/a	☐ dócil	☐ orgulloso/a
☐ simpático/a	☐ divertido/a	☐ insolente	☐ chorón/a
☐ insulso/a	☐ imbécil	☐ rebelde	☐ pesimista
☐ desordenado/a	☐ aberto/a	☐ extravertido/a	☐ desbaldidor/a
☐ iluso/a	☐ tímido	☐ descoidado/a	☐ caprochoso/a
☐ intelixente	☐ inconstante	☐ depresivo/a	☐
☐ preguiceiro/a	☐ desorganizado	☐ apaixonado/a	☐
☐ solidario/a	☐ serio/a	☐ traballador/a	☐
☐ atrevido/a	☐ educado/a	☐ enxeñoso/a	☐

De seguro que terás sinalado algúns trazos negativos e algúns positivos. Centrémonos nestes últimos.

Obxectivos:

- Contribuír a que o alumnado descubra a súa personalidade e cualidade e detecte os seus intereses.
- Propicia-la expresión das expectativas, gustos, desexos, limitacións.
- Potencia-la autoconfianza e o autoconcepto.

Orientacións para o profesorado:

Pretendemos que o alumnado reflexione sobre si mesmo, que se pare e dedique un pouco do seu tempo a pensar sobre el/ela: intereses, gustos, aptitudes, limitacións, e que exprese como cre que é.

Información complementaria:

Para moitos autores, o termo personalidade recolle un conxunto de trazos innatos (temperamento) e unha serie de trazos adquiridos durante o noso crecemento. A interacción entre ambos determina a nosa resposta ó contorno en forma de actos, accións e conductas. De xeito sinxelo poderíamos dicir que a personalidade é a identidade de un (o seu “eu”).

Podemos resumir os compoñentes da identidade en dous elementos fundamentais:

- **O *autoconcepto*:** a experiencia relativamente estable que cada un ten da súa propia persoa (o que eu penso que son).
- ***Autoestima*:** as representacións, valoracións e actitudes que cada un ten sobre si mesmo.

Edificamos a nosa identidade persoal a partir da autoobservación e da valoración e noción que as demais persoas teñen de cada un. O noso autoconcepto e autoestima determina o nivel de aspiracións, os comportamentos, as relacións sociais, etc.

Revisemos a continuación outro concepto de autoestima:

- ***Autoestima*:**

É a suma dos xuízos que unha persoa ten acerca de si mesma; é dicir o que a persoa se di a si sobre si mesma. Sería o grao de satisfacción que cada persoa ten consigo, a valoración que fai de si mesma.

Unha persoa con *autoestima* elevada sente que é importante, ten confianza na súa propia competencia, ten fe nas súas propias decisións e en que ela mesma significa o seu mellor recurso. Ó apreciar o seu propio valor está disposta a aquilatar e respectar o valor das

demais persoas, polo que solicita a súa axuda, emana confianza e esperanza e se acepta totalmente a si mesma como ser humano.

Pero a autoestima elevada non significa un estado de éxito total e constante; significa ser quen de recoñece-las nosas propias limitacións e debilidades e sentir un orgullo san polas propias habilidades e capacidades, ter autoconfianza

Todas as persoas temos momentos difíciles e quen posúe elevada autoestima tómaos como un reto que pronto superará para saír adiante con éxito e máis fortalecida que antes, xa que os entende como unha oportunidade para coñecerse mellor e promover cambios.

Polo contrario, daquelas persoas que senten que valen pouco ou nada dise que teñen unha *autoestima baixa*. Son as que agardan ser enganadas e menosprezadas polas demais persoas e como habitualmente anticipan o peor polo xeral chégalles. Como mecanismo de defensa ocúltanse tras dun muro de desconfianza e afúndense na soidade e no illamento social. Deste xeito vólvense apáticas, indiférentes cara a si mesmas e cara ás outras persoas. O temor é o resultado da desconfianza e do illamento social que as limita e lles impide que se arrisquen na busca de novas solucións para os problemas, dando lugar a un comportamento do máis destrutivo.

Os seus sentimentos de inferioridade e de inseguridade lévanas a sentir envexa e ciumes do que as demais persoas posúen, aínda que dificilmente aceptan isto, que se manifesta con actitudes de tristeza, depresión renuncia e aparente abnegación, ou ben con ansiedade, medo, agresividade e rencor, provocando así un maior distanciamento das outras persoas

Sen dúbida, o punto de partida da valoración persoal atópase no xuízo das demais persoas, especialmente daquelas que resultan significativas.

Dimensións da autoestima

Se ben cada persoa realiza unha valoración global de si mesma, existen unhas áreas específicas da autoestima:

- *Dimensión física:* refírese o feito de nos sentir atractivas fisicamente.
- *Dimensión social:* fai referencia a que a persoa se atope aceptada ou rexeitada polas do seu grupo, sentíndose parte deste.
- *Dimensión afectiva:* aínda que moi relacionada coa anterior fai referencia a que se sinta: simpática/antipática; estable/inestable;

1 • ¿que como son eu?

valente/temerosa; tímida/asertiva; tranquila/inqueda; de bo/mal carácter; xenerosa/tacaña e equilibrada/desequilibrada.

- *Dimensión familiar:* como unha persoa se sente estimada, valorada, querida e respectada por quen compón a súa familia.
- *Dimensión escolar laboral:* valoración que facemos sobre se somos ou non persoas “suficientemente válidas”.
- *Dimensión ética:* relacionada co feito de se sentir unha persoa boa e na que confiar ou mal e pouco fiable.

Fonte: Sueiro, E. e Pereira, M.C.: *Malos tragos, Xuventude, Alcohol e Publicidade*. Pax, 60,-61, 1999. Concello de Ourense. Ourense

2 • ¿como me vexo? ¿como me ven?

- Imos agruparnos por parellas. Cando xa esteamos sentados fronte á nosa, completamos, sen que ninguén nos vexa, a primeira columna da seguinte táboa:

Trazos positivos, tanto internos coma externos, dos que me sinto máis orgulloso/a	Trazos positivos, tanto internos coma externos, que me identifican segundo o meu compañeiro/a

- Observa a persoa que che correspondeu como parella e sobre un papel á parte escribe os trazos positivos que máis a identifiquen, tanto internos coma externos. Ela estará facendo o mesmo contigo. Transcorridos uns minutos entrega a túa descrición á persoa observada e recolle a súa. Cada quen contemplará a columna da dereita da táboa anterior.

- ¿Que che foi máis sinxelo: cualificar ó teu compañeiro/a ou a ti mesmo? ¿Por que?

2 • ¿como me vexo? ¿como me ven?

- 👉 ¿Coinciden a descrición propia coa que de ti fixo a túa parella?
¿En que aspectos si e en cales non?

- 🔴 ¿Cres acertada a descrición que fixo de ti o teu compañeiro/a ou, pola contra, descoñecías que os demais tivesen esa imaxe de ti?

- 🔗 ¿Cres dar a imaxe que realmente queres dar?

Obxectivos:

- Desenvolver no alumnado un axeitado autoconcepto, comparando e contrastando a súa opinión coa que del/dela teñen outras persoas.
- Acepta-las opinións, críticas e sentimentos dos demais sobre nós mesmos
- Formarse unha imaxe axeitada da súa propia persoa.

Orientacións para o/a docente:

Con esta actividade preténdese que o alumnado teña unha idea máis clara, non de como cren que son, senón de como os/as ven as demais persoas coas que conviven máis directamente.

Aclararemos que non imos xulgar a ninguén, senón que a actividade consiste en facer unha descrición dos trazos que nos identifican; primeiro de nós mesmos/as e despois do compañeiro ou compañeira que nos toque.

Tratamos de que se centren nos aspectos positivos “unha cualidade, unha actuación que che gustou, unha cousa que admiras....”, e menos nos negativos.

Cando se presenten as conclusións ó grupo actuaremos como moderadores entre a persoa da que se fala e a persoa que o di, procurando que sexan tolerantes coas opinións do/as demais.

Sen dúbida, o punto de partida da valoración persoal atópase no xuízo que fan de nós as demais persoas, especialmente aquelas que consideremos máis significativas. No caso do alumnado, os seus propios compañeiros/as.

Cremos que esta actividade pode servir para mellorar a autoimaxe que ten cada un dos alumnos/as, pretendemos que os/as mozos descubran cualidades propias que descoñecían, identifiquen distintos aspectos que os caracterizan e recoñezan que os outros poden vernos de diferentes modos. Daranse conta, de que todos temos algo polo que nos poden admirar, aínda que tamén que hai cousas que podemos cambiar ou mellorar.

Información complementaria

A autoestima desenvólvese axeitadamente cando os adolescentes experimentan catro aspectos:

- *Vinculación*: resultado que obtén o/a adolescente ó establecer vínculos que son importantes para el e que os demais tamén recoñecen como importantes.

2 • ¿como me vexo? ¿como me ven?

- *Singularidade*: resultado do coñecemento e respecto que sente por aquelas cualidades ou atributos que o fan especial ou diferente, apoiado polo respecto e a aprobación que recibe dos demais por esas cualidades.
- *Poder*: consecuencia da dispoñibilidade de medios, de oportunidades e de capacidade no alumnado para modificar as circunstancias da súa vida de maneira significativa.
- *Modelos ou pautas*: puntos de referencia que dotan o adolescente dos exemplos axeitados, humanos, filosóficos e prácticos, que lle serven para establecer a súa escala de valores, os seus obxectivos, ideais e feitos propios.

Fonte: Clark A., Clemens H. e Bean R.: Como desarrollar la autoestima en adolescentes, 1993.Ed. Debate. Madrid

A CAMPAÍÑA DO FA SOSTIDO

De entre tódalas notas, a campaiña só sabía tocar o Fa sostido. Todas as súas compañeiras se burlaban dela mentres ensaiaban a escala musical e facían perfectos o Do, o Mi, o Sol e ata o Si bemol. Unha delas, máis virtuosa ou máis atrevida, uníaas todas nun envexable acorde de sétima.

As campaiñas vibraban todas as notas, e o conxunto de todas elas creaba unha música sublime parecida ó son que emana das estrelas cando avanza a furto sobre as augas, semellante ó canto melancólico das sereas cando invocan a lúa en noites prateadas.

Non se sabe a ciencia certa por que a campaiña en cuestión só sabía tocar o Fa sostido. Existían rumores que apuntaban a un defecto de forma, a un defecto de fondo, e mesmo a un defecto sen máis.

As outras campaiñas metíanse coa campaiña do Fa, como a chamaban, e insultábana dicíndolle que non era nin rítmica, nin melodiosa, nin eufónica..., que era perfectamente prescindible.

A campaiña do Fa estaba moi triste e deprimida. Amaba a música e, iso si, o Fa sostido saíalle fenomenal. Pero, claro, ata ela se cansaba de escoitar sempre a mesma nota unha e outra vez.

Por iso un día, cansa xa de tanto escarnio, recolleu as súas partituras musicais nas que só figuraba o Fa sostido e abandonou a pradería onde vivía coas outras campaiñas.

Estivo camiñando sen rumbo fixo. Pensaba na súa falta de talento para a música, a súa torpeza á hora de intentar aprender outra nota que non fose a que de sobra coñecía, naquilo que a facía diferente das demais campaiñas.

Así atravesou o bosque e, ben entrado o día, chegou a un val tinguído de cores suaves. Un grupo numeroso de campaiñas moi vistosas estaban ensaiando unha peza musical.

Pero a pesar do empeño que poñían en tocar aquela melodía, algo fallaba continuamente. E era unha pena, porque as campaiñas se esforzaban ó máximo, movían incesantemente as súas coroas e facían vibrar cada perístilo dun xeito admirable, pero non lles saía ben. A música que resultaba non era de todo harmónica.

A campaiña do Fa achegouse un pouco máis e, case sen querer, empezou a tocar o seu Fa sostido. Sempre a mesma nota, pero primorosamente situada naquelas partes da composición que requirían un Fa sostido.

As outras campaiñas quedaron estupefactas, porque de pronto as notas musicais encaixaban unhas con outras formando un puzzle de harmonía perfecta. Cada movemento tiña a súa cadencia e o seu compás. As notas entrelazábanse e, unidas, ascendían ata rozar o ceo azul.

Cando remataron de tocar as campaiñas achegáronse á campaiña do Fa sostido e fóronse presentando unha a unha. Estaba a campaiña do Do, a do La, a do Re, a do Mi..., ata a campaiña do Fa natural.

A única que lles faltaba era ela, a rítmica, a melodiosa, a eufónica..., a INSUBSTITUÍBLE e necesaria campaiña do Fa sostido.

Fonte: OROZCO AMOROS, P. (1999): *Historias de la otra tierra*. Madrid. Anaya

❖ ¿Por que cres que tódalas compañeiras se rían da campaiña do Fa sostido?

- ¿Cal foi a solución que escolleu a campaña co fin de solucionar o seu problema? ¿É sempre posible esa solución? ¿Poderías indicar algunha outra?

- ¿Coñeces algún caso no que estea acontecendo algo parecido ó que lle acontecía á campaña? ¿Cres que poderías persoalmente axudar a solucionalo? ¿Como?

- A palabra autoestima fai referencia a como apreciamos e valoramos as nosas características persoais. Polo tanto, a autoestima pode ser positiva ou negativa. ¿Como era a autoestima da campaña cando camiñaba sen rumbo? ¿Cres que variou ó final do relato?

Como vimos no relato, as boas amizades poden axudar a mellorar a valoración que facemos de nós mesmos. Pero tamén podemos poñer algo da nosa parte:

- | | |
|---|---|
| ■ Obsérvate da forma o máis realista posible. Identifica cáles son as túas mellores e peores cualidades. | ■ Non te compares con ninguén. Todos e todas somos distintos |
| ■ Acepta o propio corpo, comprendendo que a moda, a publicidade, os medios de comunicación... crean estereotipos. | ■ Traballa para superarte no que queiras mellorar |
| ■ Mírate con cariño e humor. Recoñece o que realmente é valía persoal | ■ Non te esixas ser perfecto/a |
| | ■ Acepta os erros e aprende deles. |
| | ■ Afronta os problemas de cara, sen aprazamentos e sen apuros |

Obxectivos:

- Darse conta dos distintos aspectos que nos caracterizan e recoñecer que todas as persoas son únicas e insubstituíbles
- Examinar como se forma a autoestima
- Analizar a relación entre autoestima e comportamento
- Identificar formas de mellorar a autoestima

Orientacións para o/a docente:

A autoestima é a valoración que cada persoa fai de si mesma. Ter unha adecuada autoestima é fundamental para a saúde psíquica e social. Estimarse a si mesmo é necesario para sentirse ben e abrirse confiadamente ós demais.

As persoas que teñen a autoestima alta frecuentemente:

- *Quérense a si mesmas*
- *Son activas e responsables*
- *Fan amigos con facilidade*
- *Gozan das relacións*
- *Móstranse felices e confiadas*
- *Coñecen os seus verdadeiros límites e posibilidades.*

Sen embargo as persoas con baixa autoestima:

- *Non se valoran a si mesmas polo que esperan que sexan os demais quen o fagan*
- *Envíanse continuamente mensaxes negativas*
- *Non poden desenvolver adecuadamente todas as súas capacidades.*

A autoestima depende das experiencias sociais coa familia e cos iguais. O ser humano non nace cunha autoestima determinada, senón que a capacidade de quererse a si mesmo se aprende, e nese proceso de aprendizaxe, os primeiros anos de vida son moi importantes.

Terse estima e autoaprecio é algo que todas as persoas poden desenvolver, é un proceso que se inicia co nacemento e termina coa morte.

A imaxe que construímos de nós mesmos dependerá, case por completo, da visión e as mensaxes que sobre ela nos transmiten as persoas que nos rodean. Nas primeiras etapas da vida, as mensaxes que recibimos dos outros chégannos ó través do corpo, fundamentalmente a través de cómo somos alimentados, collidos, acariciados e coidados. A estas mensaxes, pouco a pouco, vánselles sumando as provenientes da linguaxe verbal: cómo nos falan, as palabras que

utilizan para referirse a nós e tamén o que cremos que perciben e esperan de nós os demais.

É un complexo proceso que inclúe cómo se relacionan entre si e con nós as persoas que nos rodean, as identificacións con persoas significativas, as experiencias que imos tendo e as aprendizaxes que desenvolvemos.

Na escola, o concepto dun mesmo amplíase e enriquecese debido ás novas relacións. A percepción das propias habilidades, logros, intereses, a adaptación ás novas persoas coas que se relaciona (compañeiras, compañeiros, profesores...) continuarán conformando a súa autoestima.

Na adolescencia as rapazas e rapaces poden formarse unha idea máis completa de si mesmos. Na conceptualización do seu eu influirán cognicións, sentimentos, intereses ou ideais. A identificación co grupo de idade e a valoración e o recoñecemento de amigos e compañeiros ten unha especial relevancia.

Nesta etapa pode darse una diminución importante na autoestima debido ás transformacións que se producen. Estes cambios fisiolóxicos, endócrinos, de personalidade, de relacións, etc, fan que as/os adolescentes teñan unha autoestima máis fráxil.

Na vida adulta o valor que nos outorgamos non depende tanto da apreciación externa como da propia valoración subxectiva. Non obstante, tamén podemos pasar por períodos de inestabilidade na autoestima: novas esixencias laborais, familiares, etc.

¿Que pode facer un docente para desenvolver a autoestima dos seus alumnos/as?:

- Facer que a persoa sinta que a miran, que interesa, que conta.
- Salientar o positivo. Reparando nas capacidades e reforzándoas.
- Dar importancia ó eloxio. O eloxio só teñen efectos positivos cando é crible.
- Fomentar a autonomía. Dar a oportunidade de independencia, de demostrarse a si mesmo o que pode chegar a facer.
- Dar responsabilidades.

Os sentimentos de valía soamente poderán xurdir nun clima no que:

- a comunicación sexa aberta, se potencie a manifestación de afectos positivos,
- se permitan as diferencias individuais, é dicir, se acepte a cada persoa como é, cos seus defectos e calidades,
- os erros sirvan de aprendizaxe,
- as normas sexan flexibles,
- se fomenta a sinceridade

1 SETEMBRO

Aínda non decidín que optativa elixir. Estou totalmente confusa ¿Por .que teño que decidilo agora? Non soporto ter que tomar decisións. Parece como se o resto da miña vida dependese desta elección.

As clases comezan dentro de tres días. Non o podo soportar. Cando me farto así, como agora, é porque estou cansa ou aburrída.

Esta mañá mireime ó espello e pensei: “Deus, si que es fea.” Despois pensei o bonitas que son as demais. Cando estou deste humor, o que fago é tomala con alguén. E mamá é a que me pon máis nerviosa. Trátame como se fose unha nena, e fai chistes e comentarios que se lle fan a unha nena de 3 anos. Ós seus ollos eu aínda son unha nena pequena, pero ós meus xa son unha adulta. Sinto como unha adulta e quero tomar as miñas propias decisións sen ter que consultalas con ela. O problema é que no seu tempo, tiñas idade que tiñas e os sentimentos da idade, pero hoxe en día temos a mentalidade dunha persoa de 20 anos nun corpo dunha de 16. Mamá cre que me está a preparar para vivir nun mundo grande e perverso, pero eu secas mesmas cousas que ela sobre

2 SETEMBRO

Non podo escribir. Síntome inútil

Mcpherson, A e Macfarlane, A. (1993): *Eu tamén son maniática*.
Madrid. Xerais



🔴 ¿Que podes dicir da valoración que de si mesma fai Susie no seu diario?

- Tendo en conta as claves para mellorar a autoestima da actividade anterior, indica que consellos lle darías a Susie.

- No texto Susie contradíse cando fala da toma de decisións ¿Por que?

- ¿Estás de acordo coa opinión de Susie sobre o que pensa a súa nai? ¿E sobre o de non consultar con ela as súas decisións?

- ¿Cres que debes consultar con alguén as túas decisións importantes? ¿Con quen sería máis proveitoso?

Obxectivos:

- Tomar conciencia da propia imaxe corporal e favorecer a súa aceptación, así como respectar as diferencias físicas sen ningún tipo de discriminación.
- Valorar positivamente o propio corpo e recoñecer as distintas posibilidades que ofrece, non só as estéticas.
- Identificar problemas e decisións coas que se teñen que enfrontar os /as adolescentes
- Salienta-la importancia de evitar tomar decisións de forma impulsiva
- Darse conta da importancia de acudir en demanda de axuda e asesoramento de persoas adultas expertas cando se precise

Orientacións:

Os cambios físicos e psíquicos propios da adolescencia crean unha situación de rexeitamento ou sobrevaloración cara ó propio corpo, facendo que este fenómeno sexa fonte de preocupación, complexos ou falsa presunción. Froito destes cambios son: a manifestación dun maior interese pola propia imaxe, o consumo de determinados produtos de moda, intento de imitar os seus ídolos, etc.

No texto podemos apreciar que Susie ten unha imaxe negativa do seu corpo. Hai que ter en conta que a figura corporal mediatiza todas as relacións e todas as consideracións que facemos sobre nós mesmos. Valorar o noso corpo, coñecelo e coidalo é imprescindible para manter a saúde e para adquirir unha identidade positiva como muller ou como home.

É moi importante aceptar ben a figura corporal para ter confianza nun mesmo e abrirse ós demais.

Na formación do esquema corporal interveñen diversos factores: os pensamentos, ideais, estado de ánimo, o que nos transmiten outras persoas e as presións de tipo sociocultural como a moda e a publicidade.

Os educadores temos a función de promover no alumnado a formación dun xuízo crítico ante as imposicións sociais, ensinar a valorar o seu propio corpo e todas as posibilidades que este ofrece; axudarlles a desenvolver unha idea axustada de si mesmos, que recoñezan as súas capacidades e tamén as súas limitacións como persoas; animarlles na elección de metas máis realistas, de acordo coas súas posibilidades físicas e emocionais e transmitir a importancia de saber aceptar erros, soportar e tolerar as frustracións.

Unha actividade complementaria pode ser a realización dun estudio da evolución do corpo da muller e do home, na arte, en distintas épocas. Deste modo pódese aproximar os/as estudantes ás variacións do ideal de beleza ó longo do tempo. Cremos que relativizar os estereotipos de beleza pode ser unha boa forma de axudalos a liberalalos de complexos, tan típicos nestas idades. Fomentar a propia aceptación de si mesmo e a autoestima parécenos vital.

Ó facerse un maior ten diariamente que tomar cada vez máis decisións e resolver problemas de forma cada vez máis autónoma e responsable. A maioría das decisións que hai que tomar ó longo do día son de escasa importancia como que roupa me vou pór, qué película vou ver... A medida que as persoas se fan adultas o número de decisións aumenta e moitas delas son decisivas para o seu futuro. Unha cuestión transcendental pode ser que opción de estudos elixir, pois isto, determina o que vai ser o futuro. Ter que facer fronte a decisións importantes non debe ser visto como algo negativo, senón como un signo de madurez e un exercicio para mellorar a autoestima e a responsabilidade.

Cando temos que tomar unha decisión importante é fundamental non facer o primeiro que se nos ocorra o deixarse levar polo que fan os demais. É necesario deterse a pensar, buscar asesoramento se é necesario, e valorar as consecuencias de cada posible alternativa.

Na toma de decisións existen moitas guías, nós eliximos unha das máis sinxelas: *"Os cinco pasos"*:

- 1.** Definir o problema: ¿Que é o que queremos lograr coa decisión que queremos tomar?
- 2.** Considerar as posibles alternativas. Debemos buscar o maior número de posibilidades, así teremos máis probabilidades de atopar a mellor.
- 3.** Valorar as consecuencias de cada alternativa. Debemos considerar os aspectos positivos e negativos de cada alternativa. Contaremos coa información que temos, pero ademais debemos preguntar e asesorarnos a través de expertos no tema, co fin de demandar novos datos que nos axuden a valorar as distintas alternativas.
- 4.** Elixir a mellor alternativa posible. A toma de decisión levaranos a responsabilizarnos das consecuencias de pola en práctica.
- 5.** Levar a cabo a decisión tomada e valorar os resultados conseguidos.

Tan importante como tomar a decisión correcta é aprender das decisións equivocadas para non volver cometelas no futuro.

Estaba farto. O escaravello peloteiro estaba farto. A súa vida parecíalle ruín e non atopaba sentido ó seu traballo. Isto de estar de sol a sol cargando con aquela inmensa pelota ás súas costas non lle facía gracia. E ademais, ¡que pelota! ¡Unha pelota de esterco, ramiñas, lodo e arenisca! Se polo menos transportara flores ou pedriñas de cores ou mesmo cunchas e caracolas...

Moi de maña empezaba o seu labor. Agrupaba coas súas patas o esterco e amasábao ata formar unha pelota compacta á que engadía cachos de palliñas e gavilla. Despois botábase o espeso novelo ás súas costas e levábao a un lugar escuro dentro do seu refuxio, unha galería subterránea na profundidade húmida da terra. E así unha e outra vez.

Os seus pais estaban francamente preocupados pola actitude do seu fillo ante o que eles consideraban un importante traballo. Así que a nai decidiu levalo a ver ó escaravello *Aegyptiorum*, un escaravello moi versado na historia e filosofía, que vivía nunha especie de estrutura piramidal feita de ramas na parte máis escura do bosque.

¿É un escaravello *melancholicus*? - preguntou-. Porque ten unha cara de insatisfacción que non é normal.

Non, é un escaravello peloteiro común —contestou a súa nai.

O escaravello *Aegyptiorum* considerou, ante a gravidade da situación, que o escaravello peloteiro debía quedarse con el certo tempo, o suficiente para que puidesen charlar.

¿Que é o que che pasa, fillo? -preguntou o escaravello sabio.

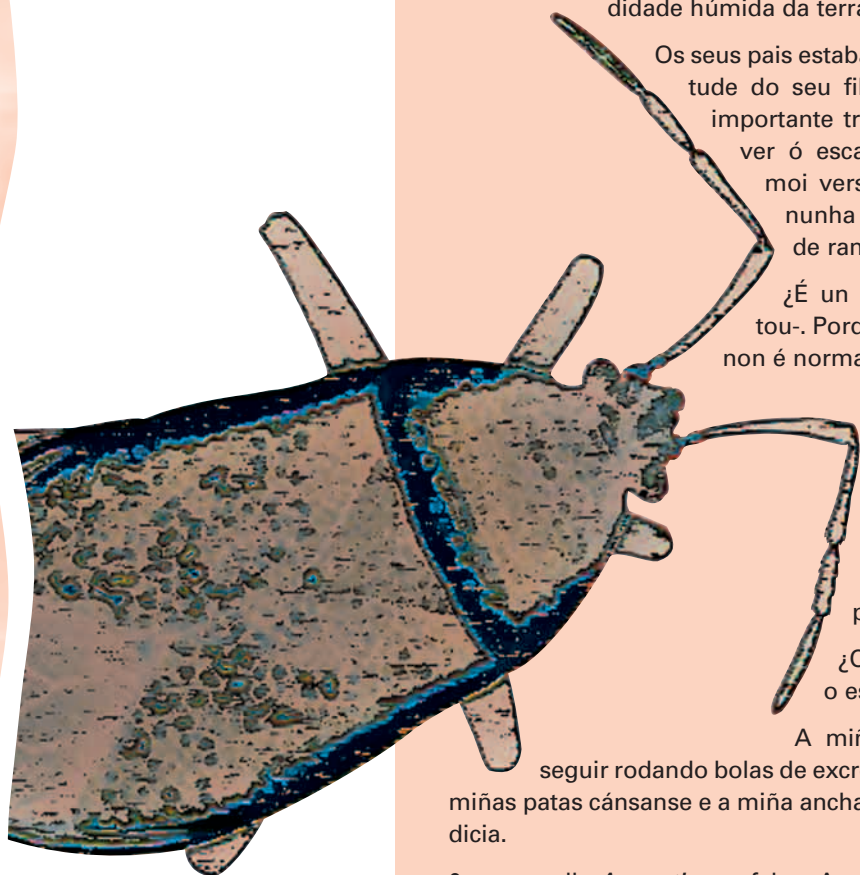
A miña vida non ten sentido. Négome a seguir rodando bolas de excremento polos sendeiros do bosque. As miñas patas cánsanse e a miña ancha cabeza non soporta o peso da inmundicia.

O escaravello *Aegyptiorum* falou. As súas palabras resoaron como ecos apagados que se perdían en épocas pasadas e resoaron nos oídos do atento alumno abríndolle os ollos á verdade:

Descendes da familia dos lamelicórneos, da tribo dos escarabeidos. Es un *Geotrupe estercorarius*. Levas a marca dun mundo no teu tórax verde metálico e brillante. Os antigos exipcios adoraban ós da nosa raza, eramos signo de veneración e obxecto de culto. ¿E sabes por que? Pois porque esa bola que ti desprezas e que te negas a cargar simboliza o sinal das revolucións do mundo e da lúa,

Cando chegue o momento, dentro desa pelota inmundicia porás un ovo que quedará rodeado das partes máis delicadas da esfera, para que a larva ó nacer atope o alimento máis conveniente e nutritivo para desenvolverse.

Es un emblema de vida nova, dun ser enxendrado por si mesmo. Como ves, o teu traballo non é tan sucio nin tan insignificante. Representas unha porción do mundo, dos seus cambios. Cumpres unha misión fundamental: a de crear a partir da nada.



5 • o escaravelho peloteiro

- 🔴 Depois de ler a historia do escaravello, completa o cadro seguinte:

	O ESCARAVELLO PELOTEIRO	TI
TRABALLO QUE HAI QUE A REALIZAR DIARIAMENTE		
DIFICULTADES DEBIDAS Ó TRABALLO DIARIO		
FINALIDADE DO TRABALLO		

- 🔗 Para calquera de nós, como para o escaravello, é moi importante atopar sentido para o noso traballo. Para poder conseguilo con máis facilidade sempre existen estratexias que poden axudarnos. Cales se che ocorren, por exemplo, para mellorar o rendemento nos estudos:

[illegible]

Obxectivos:

- Encontrar sentido ó traballo e ó esforzo
- Ser capaz de formular metas ou proxectos e trazarse un plan para poder acadalas

Orientacións para o/a docente:

Á imaxe que temos de nós mesmos contribúe o balance entre os nosos éxitos e os fracasos respecto ó que nos propomos. Polo que, ver satisfeitos os nosos propósitos proporciona un aumento da nosa autoestima positiva.

¿Que debemos ter en conta á hora de conseguir unha determinada meta?

- Para conseguir esta meta xeral temos que propor unha serie de pasos ou submetas
- Recoller nun informe o/os progreso/s realizados
- Fixar unha data para comprobar o que se logrou e o que queda por facer

Exemplo de meta a lograr: Mellorar o rendemento nos estudos

Submetas para poder conseguila:

- Atender as explicacións do profesores/as
- Preguntar as dúbidas que teña nas clases
- Contestar as preguntas realizadas polos profesores
- Facer esquemas e resumos diarios do que explica cada profesor
- Facer os deberes diariamente
- Cumprir un horario de estudio
- Repasar o estudiado

Data para comprobar resultados: seguinte avaliación

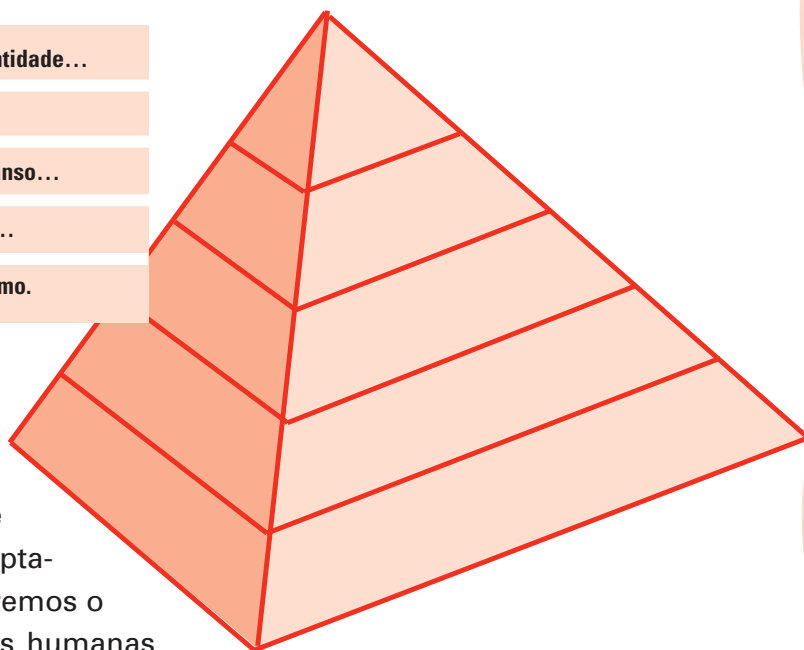
Se o profesor/a o considera adecuado pode propoñer a algúns alumnos/as outras metas distintas como: facer algunha actividade deportiva, ser máis ordenado, vencer a timidez...

6 • pirámide das necesidades

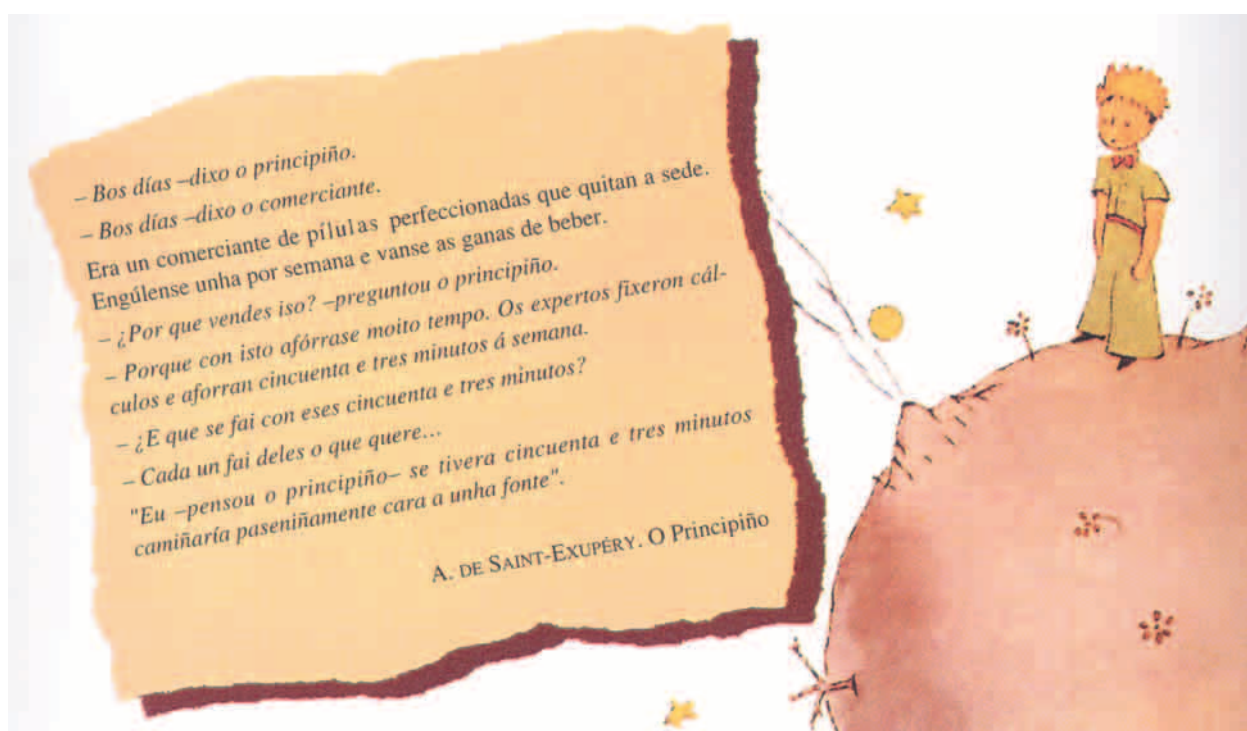
Os seres humanos precisamos satisfacer multitude de necesidades. Estas poden ser graduadas segundo unha orde crecente, de tal xeito que unha necesidade “inferior” debe ser satisfeita dunha maneira axeitada antes de que se poidan satisfacer as de orde superior.

Únete a 3 ou 4 compañeiros e compañeiras e debatede a orde no que situariades cada un dos seguintes bloques na pirámide:

1	Necesidade de pertenza e amor, afecto, identidade...
2	Necesidade de seguridade, paz, orde...
3	Necesidades fisiolóxicas: fame, sede, descanso...
4	Necesidade de estimación, prestixio, éxito,...
5	Necesidade de autorrealización; ser un mesmo.



Nos países desenvolvidos a maioría da poboación temos cubertas as necesidades fisiolóxicas básicas, e tamén desfrutamos duns niveis aceptables de paz e orde. É entón cando corremos o risco de relacionar outras necesidades humanas (prestixio, éxito...) co consumo de produtos que, no mellor dos casos, son supérfluos e no peor, mesmo prexudiciais para a nosa saúde.



Obxectivos:

- Desenvolve-la capacidade de análise e crítica.
- Reflexionar e tomar conciencia do excesivo consumo nos países desenvolvidos.
- Adoptar unha actitude persoal fronte ás variadas ofertas da sociedade de consumo

Orientacións para o/a docente:

Nos países desenvolvidos a maioría da poboación ten cubertas as necesidades básicas, e tamén gozan duns niveis aceptables de paz e orde. Existe o risco de relacionar outras necesidades humanas: prestixio, identificación, éxito, co consumo masivo de produtos que só teñen como obxecto soste os niveis de produción, no mellor dos casos, ou doutros que proporcionan un pracer momentáneo e un enorme prexuízo a medio e longo prazo como pasa tanto coas drogas legais como coas ilegais.

O alumnado debe poñer no fondo da pirámide as que considere necesidades básicas, e unha vez cubertas estas as seguintes na clasificación xerárquica.

Solución:

1º necesidades fisiolóxicas: fame...

2º necesidades de estar a salvo: seguridade, paz...

3º necesidade de amor, pertenza..

4º necesidade de estimación, prestixio...

5º necesidade de autorrealización...

Información complementaria:

En torno á década dos 40/50 A.H. Maslow, presidente da Asociación Psicolóxica Americana, enunciou un modelo motivacional en gran parte asociado, aínda que con matices, á noción dunha clasificación xerárquica das necesidades humanas, segundo a cal son preponderantes as de niveis sucesivamente superiores, as cales non emerxerán a non ser que, e ata que, tódolos niveis precedentes foran apropiadamente satisfeitos, e polo tanto cesen de ser motivadores en acción.

Maslow situou as necesidades que abrochan dos impulsos fisiolóxicos -fame, sede, sexo, procreación, maternidade, descanso, refuxio...- no fondo da xerarquía. "Tales necesidades básicas, posto que

son preponderantes, ábrese paso cara á primeira fila, por dicilo así, posto que son máis necesarias para a vida mesma e para a conservación da saúde física e a supervivencia...”.

“...As necesidades fisiolóxicas, do mesmo xeito que as súas metas parciais, cando son gratificadas cronicamente, deixan de existir como determinantes activos ou organizadores da conducta. Existen entón soamente de modo potencial no sentido de poder emerxer outra vez para dominar o organismo no caso de que sexan frustradas”.

No seguinte nivel atopámonos coas necesidades de “estar a salvo”, que teñen como sentido o de protexer o home contra os perigos que ameazan á vida. Por medio da súa satisfacción conséguese unha seguridade razoable respecto a que a gratificación das necesidades fisiolóxicas do nivel inferior non se vexan ameazadas.

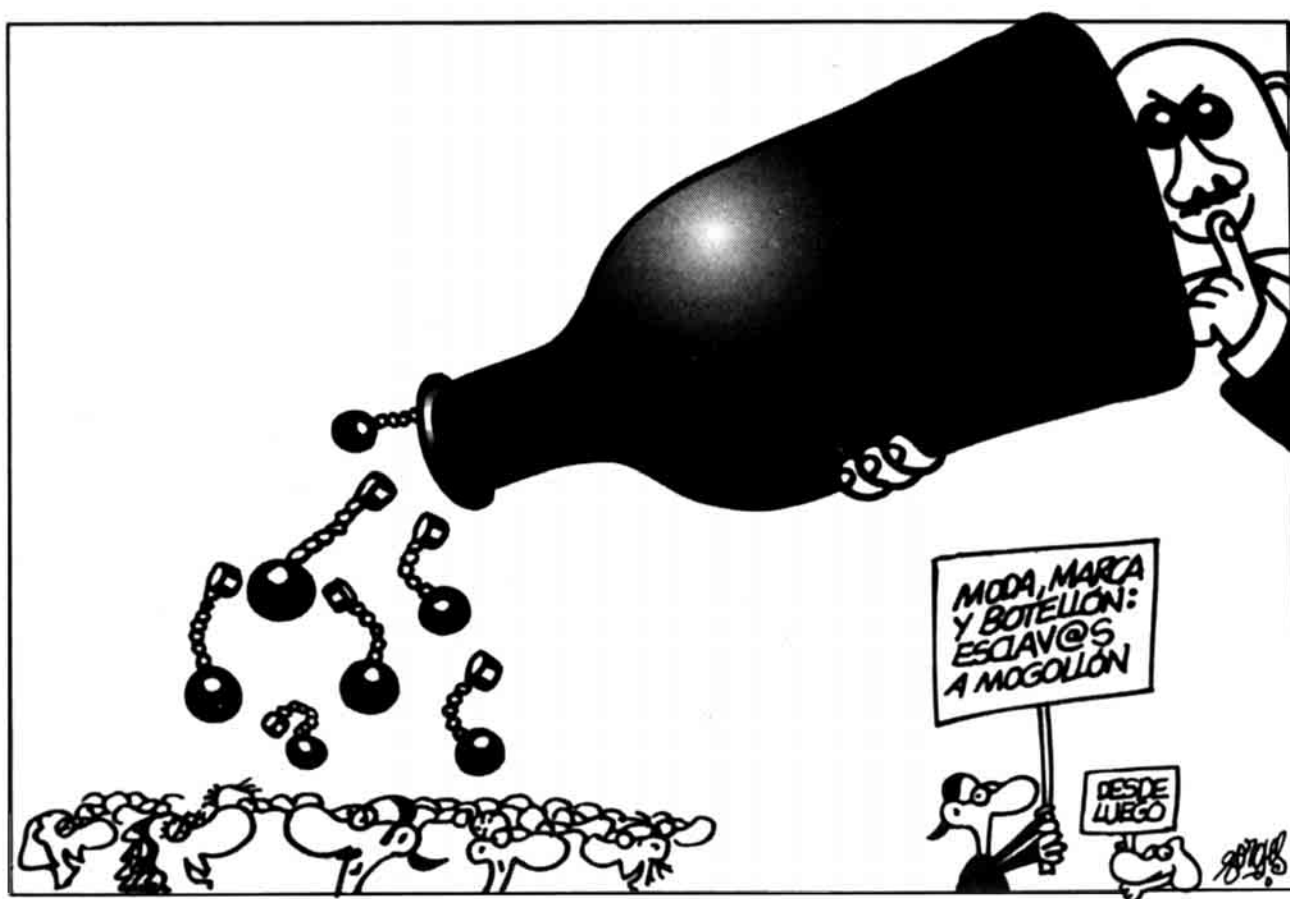
As necesidades do terceiro nivel xorden da natureza do home como ser social. Son descritas dun xeito variado como necesidade de amor, pertenza e apoio de grupos tales como a familia, o círculo de amigos, a veciñanza e outras afiliacións sociais como a igrexa ou os partidos políticos. *“O individuo ansiará relacións afectivas coa xente en xeral e debaterase con grande intensidade para conseguir esta meta”.*

Co desenvolvemento do “EU” aparece un grupo de novas necesidades fisiolóxicas que están implicadas co benestar físico e a supervivencia do organismo individual. Tales necesidades son de dúas clases. Unha refírese á autoestima, *“o desexo de fortaleza, de logro, de suficiencia, de mestría, de confianza e de liberdade”.* O outro persegue a estima dos compañeiros, a diferenza do grupo ó que un pertence. *“O desexo de reputación ou prestixio...status, dominio, recoñecemento, atención, importancia ou apreciación”.* En conxunto, as necesidades deste nivel son xeralmente citadas como *“necesidades do ego”*, en contraste coas necesidades sociais do nivel precedente.

No ápice da xerarquía está a necesidade de autorrealización, descrita como *“o desexo de converterse máis e máis no que se é, converterse en todo o que se é capaz de converterse”.* Obviamente, a autorrealización non sempre asumirá unha forma excelsa, como a busca da santidad, a creatividade científica ou artística. Dependendo da construción da personalidade individual, o seu nivel de habilidade e a súa estrutura de necesidades pode expresarse a si mesma a través do logro en artesanía, en proezas atléticas, ou conseguir a perfección na maternidade, por exemplo.

A pesar de que Maslow presentou a xerarquía de necesidades como unha orde fixa na que se supoñía que toda a xente encaixaría, afirmou despois que "é verdade que a maioría da xente coa que traballamos pareceu ter as devanditas necesidades básicas nunha orde aproximada á indicada. De tódolos xeitos, observamos numerosas excepcións.

Fonte: S. Biesheuvel: La teoría de la necesidad jerárquica de Maslow. Unha reevaluación crítica, Psicodeia-68, páx. 9.



- ❖ Podendo dispoñer de auga potable en abundancia resulta ridícula a oferta do comerciante ó principiño, ¿non si? Pois ben, na actualidade temos á nosa disposición unha chea de produtos tan perfectamente inútiles –e mesmo perniciosos– como as píluas contra a sede. Produtos pensados para satisfacer necesidades xa cubertas por outros e que só serven para cultivar o ego de quen os merca. Produtos empregados para substituír unha actividade física ou social...



- ❖ A bo seguro que se che ocorren algúns outros exemplos que completen o cadro seguinte:

PRODUCTO NOVO	PRODUCTO OU ACTIVIDADE Á QUE SE PRETENDE SUBSTITUÍR	DESVANTAGES DO NOVO PRODUCTO FRONTE Ó VELLO OU FRONTE Á ACTIVIDADE

Obxectivos:

- Desenvolver unha actitude crítica e analítica en relación co consumo.
- Concienciar o alumnado das súas responsabilidades como consumidor en relación co ambiente.
- Reflexionar e tomar conciencia do excesivo consumo nos países desenvolvidos.
- Adoptar unha actitude persoal fronte ás variadas ofertas da sociedade de consumo

Orientacións para o/a docente:

O consumo é un dos hábitos máis característicos da nosa sociedade e non existiu practicamente ata hai poucos anos ningún tipo de resposta educativa ós problemas que neste ámbito podían suscitarse.

É necesario poñer á disposición do alumnado instrumentos de análise crítica que lles permitan adoptar unha actitude persoal fronte ás ofertas de todo tipo que lle propón a sociedade de consumo

Dende a escola é necesario tomar conciencia dos excesos consumistas do mundo actual e da necesidade de adecualas necesidades reais ás posibilidades de consumo de produtos.¹

Unha vez que temos satisfeitas as necesidades materiais básicas, comeza a fase de compra do prestixio na que o consumo adquire importancia como instrumento de autodemostación, xerando un efecto creador de status. A sociedade de consumo intenta convencer-nos de que todo se pode mercar, de que hai que loitar para mellorar a nosa calidade de vida.²

Na actividade os/as alumnos tentarán buscar produtos que intentan substituír a outros que satisfán esa necesidade. Algúns poderían ser:

PRODUCTO NOVO	PRODUCTO OU ACTIVIDADE QUE VAI SUBSTITUÍR	DESVENTAXES DO NOVO PRODUCTO FRONTE Ó VELLO OU FRONTE Á ACTIVIDADE
cepillo dental eléctrico	cepillo tradicional	consumo enerxético, avarías, menor manobrabilidade
pílulas nutritivas	alimentos	perda do pracer de comer, perda do acto social, problemas de saúde
aparells de exercicio pasivo, produtos de usar e tirar		

1 Deseño Curricular Base. Educación Primaria, pax. 18

2 Cid Galante, R. e alt. : O consumo na aula. Ed. Penta. 1993

8 • estratexias da publicidade

Estamos continuamente expostos ás mensaxes publicitarias: escoitando a radio, vendo a televisión, camiñando polas rúas, lendo revistas ou xornais e mesmo revisando o noso correo diario. A función da publicidade é a de persuadirnos para conseguir que consumamos un determinado produto. A continuación comentamos algunhas das técnicas de persuasión utilizadas pola publicidade:

TESTEMUÑAL	ESTIMULACIÓN DOS SENTIDOS	HUMOR	MODA
Utilízanse expertos ou persoas populares para aconsellar ou gabar un determinado produto.	É habitual que nesta técnica se empreguen símbolos eróticos para incitar ó consumo.	Trata de captar a atención do consumidor mediante algo que nos parece divertido.	“Estar á moda”. Esta técnica baséase na nosa necesidade de cambio, de novidade, de ser obxecto de admiración e aprecio.

EXCENTRICIDADE	FIDELIDADE	GRUPO	CURIOSIDADE
O que nos prometen é que chamaremos a atención, distinguiremonos dos demais, nunha palabra, seremos diferentes.	Esta técnica diríxese á nosa necesidade de seguridade mediante a confianza cega nos produtos que usamos desde hai tempo.	O pracer do grupo utiliza como reclamo a diversión en grupo, o feito de facer amigos, a personalidade sociable.	Utiliza temas descoñecidos, secretos, confidenciais... para captar a nosa atención.

Identifica nos seguintes anuncios a técnica publicitaria utilizada



1.



2.



3.



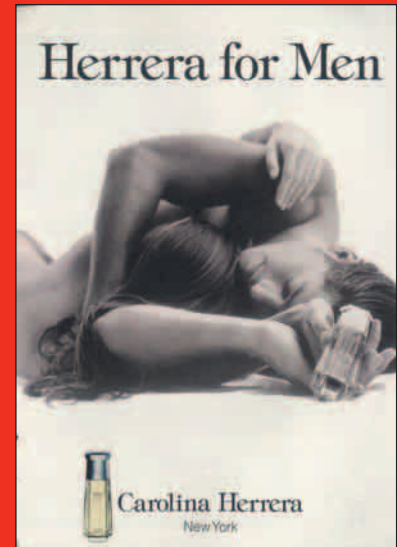
4.



5.



6.



7.

- Escolle un deles e elabora unha ficha a través da cal analices o produto anunciado, a descrición do anuncio, a técnica publicitaria, a mensaxe transmitida e unha valoración crítica

8 • estratexias da publicidade

Obxectivos:

- Potenciar no alumnado a capacidade de observación e de percepción
- Desenvolver a capacidade de valorar criticamente as mensaxes publicitarias
- Identificar as distintas técnicas publicitarias empregadas para manipular a conducta do consumidor.
- Ser críticos coas informacións que reciben a través da publicidade.

Orientacións para o/a docente:

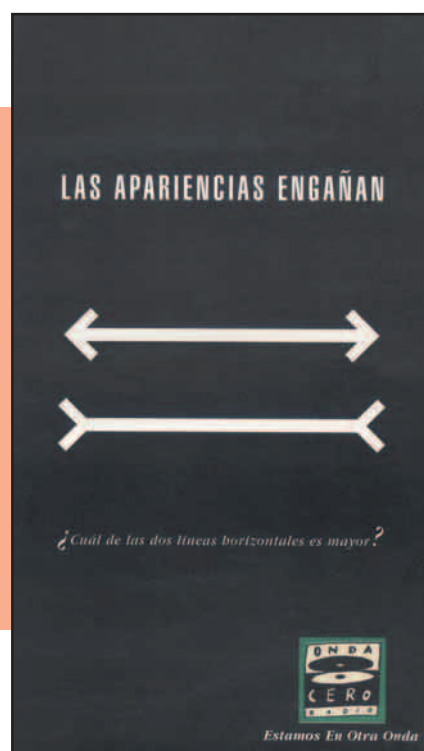
Os/as alumnos despois dunha lectura atenta das distintas técnicas publicitarias presentadas, tratarán de asociar cada anuncio coa técnica utilizada

ANUNCIO	TÉCNICA
1	Fidelidade
2	Excentricidade
3	Humor
4	Testemuñal
5	Grupo
6	Moda. Ser obxecto de admiración
7	Estimulación dos sentidos

FICHA DUN ANUNCIO	
PRODUCTO ANUNCIADO	
DESCRICIÓN (texto/ imaxe)	
TÉCNICA PUBLICITARIA	
MENSAXE QUE TRANSMITE	
VALORACIÓN CRÍTICA	

A publicidade ocupa un lugar importante entre as fontes de información que poden influír nas nosas opinións e comportamentos. A maior parte das veces, as mensaxes publicitarias teñen como finalidade estimular un determinado consumo, é dicir, intentan persuadirnos e influír nas nosas conductas. Algunhas veces a publicidade usa artificios que levan o consumidor/a a sacar conclusións falsas acerca do produto que queren que consumamos. As formas de persuasión funcionan tanto no ámbito da linguaxe verbal como no ámbito da visual inducendo a varias lecturas da mensaxe.

No anuncio que aparece a dereita os propios publicisatas empregan como reclamo o feito de que, ás veces, as aparencias enganan... pero non sempre queren que percibamos a realidade.



Observa o anuncio da esquerda ¿Que conclusión se pretende que saquemos? ¿É certa?

Obxectivos:

- Analizar a linguaxe publicitaria.
- Facilitar recursos para analizar criticamente imaxes e textos.
- Desenvolver a capacidade de análise crítica da información que reciben dos diversos medios.
- Descubrir a existencia de publicidade subliminal

Orientacións para o/a docente:

A publicidade forma parte dun plan de *marketing* que ten como misión que un produto, que pasou xa polas fases de produción, distribución e comercialización, sexa coñecido polo posible consumidor. Utiliza técnicas de persuasión que teñen como finalidade, ante a abundante oferta de mercado (productos ou marcas), a decantación do consumidor por unha marca determinada.

A educación do consumidor en idades infantís e adolescentes é imprescindible. O alumnado debe:

Coñecer, manexar e avaliar os trucos e os efectos que usa a publicidade.	Desmitificar os anuncios.	Diferenciar a información obxectiva do que é propiamente publicidade dentro dun anuncio.
--	---------------------------	--

Co fin de diminuír o efecto manipulador da publicidade é necesario manter unha postura activa ante a recepción da mensaxe, deste xeito, terán máis posibilidades de evitar os efectos “subliminais” cousa que non sería fácil de conseguir se a postura fora pasiva. ... polo tanto é importante facerse preguntas como:

¿Que me queren vender?	¿A quen vai dirixido?	¿Que outras cousas trata de vendernos?
¿Como mo presentan?	¿Que parte do que di é información?	¿Cal é o seu argumento?
¿Que características ten o anuncio?	¿Que parte é fantasía?	¿Como me está impactando?

FICHA DUN ANUNCIO	
PRODUCTO ANUNCIADO	Brandy 103
DESCRICIÓN (texto/ imaxe)	Podemos observar unha imaxe que representa un cactus, as súas espiñas están cubertas con algodón: A mensaxe escrita di: <i>¿Espinas en tu vida?. LLévalas de forma suave.</i>
TÉCNICA PUBLICITARIA	Captar a atención despertando a curiosidade
MENSAXE QUE TYRANSMITE	Cando teñas problemas ou dificultades, bebe Brandy 103, este actuará como o algodón, amortecendo a dor.
VALORACIÓN CRÍTICA	Un dos moitos mitos que existen sobre o alcohol é que cando as cousas van mal, tomar unha copa pode axudar. O alcohol afecta as distintas persoas dun modo diferente. Aínda á mesma persoa pode afectarlle de maneira distinta en diversas ocasións. Unha copa pode facer que se sintan relaxado ou máis contento, pero tamén anoxado, triste ou deprimido. En calquera caso, beber non solucionará o problema.

- 👉 Pensa nun dos teus mellores amigos ou amigas e recolle no cadro seguinte, por orde de importancia, as características que che gusten máis del ou dela.

CALIDADES PESSOAIS DESTACADAS POR TI

CALIDADES PERSOAIS QUE DESTACA A PUBLICIDADE

- 👉 Recompila agora anuncios publicitarios nos que aparezan representados homes e mulleres. Fai unha lista dos aspectos persoais que neses anuncios se destacan (idade, forma de vestir, profesión, actitude, etc...) Completa este outro cadro, ordenando de maior a menor eses aspectos tendo en conta a frecuencia coa que aparecen.

- 🔍 Compara os dous cadros e redacta as conclusións:

Obxectivos:

- Valorar positivamente o noso corpo e o dos nosos amigos/as e recoñecer as distintas posibilidades que ofrece, non só as estéticas.

Orientacións para o/a docente:

Ó realizar a análise da publicidade podemos comprobar que a maioría dos anuncios ofrecen unha imaxe das mulleres e dos homes que, xeralmente, non é real. Presentan modelos que non responden á pluralidade. É importante que os alumnos/as analicen de forma crítica os modelos corporais que nos queren vender, para comprender que querer igualarnos a modelos prefixados pode crear moita insatisfacción, dada a orixinalidade do corpo de cada persoa. Ademais debemos denunciar a utilización destes modelos estándar, identificándoos co éxito, o prestixio e o recoñecemento social.

Podemos ademais aproveitar os anuncios recollidos para realizar actividades sobre o sexismo e a publicidade.

A utilización do sexo como reclamo publicitario é unha constante na nosa cultura da imaxe. Abusar do corpo da muller e presentar roles e estereotipos de xénero, é unha práctica amplamente difundida nos anuncios publicitarios. Ó analizar o sistema sexo-xénero na publicidade ponse de manifesto as relacións opostas e xerárquicas que existen entre o masculino e o feminino. Séguense constatando as características atribuídas ó sexo masculino (intelixencia, agresividade, forza) fronte ás femininas (beleza, tenrura, intuición).

Os estudantes deben reflexionar sobre a publicidade que usa o corpo humano como mero obxecto erótico ou sexual, para promover produtos que nada teñen que ver coa imaxe mostrada; anuncios nos que as mulleres aparecen como seres dependentes tanto economicamente como na súa capacidade decisoria, do home; aqueles que transmiten a idea de que as tarefas domésticas e coidado das persoas dependen case exclusivamente das mulleres; anuncios que presentan imaxes estereotipadas de homes e mulleres...

- ❖ As fotografías segintes representan parte de tres anuncios que aparecen en revistas de actualidade e que intentan promocionar o mesmo produto. Coméntaos cos teus compañeiros/as e intente adiviñar qué tipo de produto queren que consumamos.

 "¿Poco exigente? Ponte al día"	 "¿Dejar de disfrutar? Ponte al día"
 "¿Dejar de disfrutar? Ponte al día"	 <i>"¿Saborear poco la vida? Ponte al día"</i>

- ❖ Utilizando as mesmas fotografías, ¿que intentarías vender ti? Explica o porqué.

Obxectivos:

- Mostrarlle ó alumnado o funcionamento do sistema publicitario.

Orientacións para o/a docente:

As actividades que teñen como base a análise da publicidade non buscan formar en detalle ó alumnado nesta materia, senón mostrarlle do xeito máis obxectivo posible o funcionamento do sistema publicitario, un dos paradigmas da sociedade de consumo na que se desenvolve a súa vida.

Os catro anuncios promocionan o mesmo produto, o tabaco Winston. Cando os/as alumnos tratan de adiviñar o que venden aparecen as cousas máis dispares.

Na segunda parte da actividade, deben tentar vender algo cos anuncios, no caso de *¿perderme algo bueno?*, intentan vender un reloxo, café ou infusións., no de *¿dejar de disfrutar?*, produtos de cosmética, tinte para o pelo, perfume..

O estudio: *La publicidad de tabaco en los adolescentes*¹ achega unha serie de datos de interese:

a publicidade do tabaco chega á mocidade a través dos medios de comunicación que non se dirixen especificamente ó mercado dos novos.

a publicidade do tabaco ten efectos complexos sobre a xente nova debido á súa posición en relación con outro tipo de publicidade.

as restricións sobre o contido da publicidade do tabaco non son eficaces porque a publicidade ten un sistema complexo de significados.

Os anuncios do tabaco non están estruturados da mesma forma que os habituais, xa que a sociedade sabe que o tabaco é daniño, polo que é imposible mostrar os seus valores positivos. Esta dificultade solucionase coa utilización de situacións que chaman poderosamente a atención do grupo ó que van dirixido.

No caso da nosa actividade aparece unha serie de catro anuncios, nos que a *imaxe* que se utiliza en todos corresponde a xente nova, que é a quen van dirixidos. En canto ó *texto* que os acompaña corresponde á expresión de emocións compartidas polo grupo. Cada anuncio presenta un interrogante: *¿Poco exigente?*, *¿Saborear poco la vida?*, *¿Dejar de disfrutar?*, *¿Perderme algo bueno?* A resposta en todos é a mesma: *Ponte al día*, parece querer dicir, experimenta con todo, non te poñas límites.

Nos catro anuncios a advertencia sanitaria aparece ó final, en cor branca para pasar desapercibida, en contraste coa cor azul intensa do fondo do anuncio.

¹ Mosella, M..C.: La publicidad y el tabaco en los adolescentes, escrito para a Unión Internacional contra o cancro e a Asociación de Ligas Europeas contra o cancro.

- Recompila anuncios publicitarios sobre tabaco de revistas e xornais.

Analiza cos teus compañeiros/as de grupo de traballo as características do home e da muller que proxectan as imaxes e o texto dos anuncios recollidos e completa o cadro.

CARACTERÍSTICAS	HOME	MULLER
IDADE		
ASPECTO FÍSICO		
FORMA DE VESTIR		
ROL SOCIAL		
OUTRAS		

- Realiza mediante un debuxo ou unha descrición o retrato robot dun home ou dunha muller con tódalas características atopadas. ¿Por que cres que utilizan os publicistas os mecanismos encontrados para fomentar o consumo de tabaco?

Obxectivos:

- Analizar criticamente anuncios publicitarios de tabaco.
- Ser conscientes dos estereotipos utilizados polos publicistas

Orientacións para o/a docente:

É habitual que os anuncios publicitarios de tabaco utilicen a imaxe de xente nova, con aspecto saudable, e forma de vestir deportiva. Non deixa de ser un paradoxo, xa que o feito de fumar é unha acción pouco saudable e o rendemento no deporte diminúe co consumo de tabaco.



- ❖ Xa viches algúns dos recursos empregados polos publicistas cando queren vender un produto. Nós temos que facer algo parecido, aínda que neste caso trátase de conseguir o obxectivo contrario: que non se consuma.

Deseña, co teu grupo de traballo, un cartel para previr o consumo de tabaco ou alcohol entre os teus compañeiros/as. Podes axudarte das informacións seguintes.



LAS CONSECUENCIAS SOBRE EL ORGANISMO

Las consecuencias que el consumo de tabaco tiene sobre el organismo aterran: cada año causa tres millones y medio de muertes en todo el mundo, según datos de la Organización Mundial de la Salud; es decir, casi 10.000 al día. Fumar daña el corazón, los pulmones, las vías respiratorias y de circulación... Es a lo que se enfrentan los 1.100 millones de adictos a la nicotina que se calcula hay en todo el planeta.

Los coágulos

La nicotina favorece la unión de las plaquetas, causando coágulos. Dependiendo de la zona en la que se produzcan pueden ser mortales.

Corazón

Además de los daños en los tejidos, la nicotina aumenta la frecuencia del corazón y produce arritmias.

Nicotina

La nicotina tarda entre 7 y 8 segundos en llegar al cerebro. Puede provocar dolores de cabeza, vértigo e incluso anorexia. En dosis pequeñas tiene efectos estimulantes y en dosis altas tiene efectos depresores.

Inhalación

El fumador inhala un 30% de la nicotina de su cigarro. El resto se quema en la combustión, se pierde en el aire y una proporción muy pequeña, se queda en la boca y la faringe.

La tos

La tos del fumador es una respuesta rápida del organismo a la presencia de determinadas sustancias irritantes, que causan a la larga afecciones como la bronquitis crónica.

Los pulmones

Cuando el humo entra en los pulmones el sistema inmune libera unas sustancias (enzimas) encargadas de eliminar cuerpos extraños. Las enzimas dañarían nuestros propios tejidos de no ser por otras sustancias (antiproteasas) que los controlan, pero que no funcionan en presencia del humo.

CO2

El monóxido de carbono se une más rápido a los glóbulos blancos que el oxígeno.

¿De qué se compone un cigarrillo?

Se han identificado más de 4.000 sustancias nocivas en el tabaco. Se agrupan en cuatro grupos: cancerígenos, irritantes, monóxido de carbono y nicotina. También tiene, en pequenísima proporción, alguna sustancia radiactiva procedente de los fosfatos con que se trata la planta. Un gr = 1.000 mg = 1.000.000 µg

20-60 mg	Dióxido de carbono
	Procedente de la combustión
1-40 mg	Alquitrán
	Contiene un sinnúmero de sustancias irritantes. Da "color" al pulmón
15-20 mg	Monóxido de carbono
	Reduce el oxígeno de la sangre y al no llegar el suficiente las células se dañan
1-4 mg	Agua
	El único elemento sano, pero hay mejores formas de conseguirlo
1,3 mg	Metano
	Procede de la combustión del papel
130-280 µg	Catecol
	Una de las sustancias cancerígenas
50-200 µg	Pireno
	Se usa para coloración en la industria
20-150 µg	Fenol
	Es ácido e irrita las mucosas
20-40 µg	Benzopireno
	Ligado al cáncer de pulmón
1-2,5 µg	Nicotina
	Tan adicta como la cocaína. Una gota mata a un perro

Fuentes: La Salud de La Voz, Gran Larousse Universal, www.respiramos.com

AYERRA

EFFECTOS DO TABACO

A CURTO PRAZO

- aumento do ritmo cardíaco e da presión arterial
- intoxicación aguda, tose, farinxite, dor de cabeza

A LONGO PRAZO

- diminución da memoria, dor de cabeza, cansazo, bronquite, efisema pulmonar, cancro de pulmón, de boca, de larinxe e doutros.
- diminución do rendemento deportivo
- dependencia física coa correspondente síndrome de abstinencia

SOBRE O COMPORTAMENTO

- iníciase unha aprendizaxe que comeza co consumo ocasional e que aumenta progresivamente en frecuencia e cantidade
- aumenta o número de ocasións nas que parece axeitado fumar

- dependencia psíquica
- alteracións do comportamento derivadas dos momentos de abstinencia (irritabilidade, ansiedade)



EFFECTOS DAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS	SOBRE O ORGANISMO	SOBRE O COMPORTAMENTO
A CURTO PRAZO	• irritación da mucosa estomacal • trastornos da visión, dos reflexos, do equilibrio, do pensamento e da lingua-xe (a doses elevadas) • intoxicación aguda: embriaguez, axitación, risco de morte por parada respiratoria	• desinhibición sobre todo polo que afecta as relacións sociais • diminución da habilidade para conducir e manexar máquinas • posibilidade de cometer actos violentos
A LONGO PRAZO	• psicose, encefalopatías, gastropatías, pancreopatías, polineurite, miocardiopatías • dependencia física (tolerancia e síndrome de abstinencia)	• diminución do rendemento laboral • aumento da posibilidade de accidentarse • perturbación das relacións sociais e familiares, agresividade, irritabilidade • exhibicionismo • porcentaxe máis alta de suicidios

Obxectivos:

- Potenciar no alumnado a capacidade crítica necesaria para que deixen de ser destinatarios pasivos da publicidade.
- Estimular a creatividade e a expresión plástica.

Orientacións para o/a docente:

O/a docente, para facilitar o labor dos/as estudantes, pódelles suxerir que elixan un anuncio de tabaco e outro de alcohol e que para cada un deles deseñen e elaboren un anuncio paralelo con mensaxes críticas tanto nas imaxes coma no texto.

Debemos recordar ós estudantes que, para non caer nunha publicidade sexista, deben deseñar anuncios que sexan respectuosos coa dignidade persoal tanto de homes como de mulleres, evitando o seu uso como obxecto sexual; que mostren a diversidade de estilos de vida que desempeñan homes e mulleres na actualidade e que fomenten as relacións equitativas, respectuosas e de cooperación entre homes e mulleres.

Podemos dar ademais unha serie de normas comúns sobre tamaño (como mínimo dobre folio), os materiais que hai que utilizar, etc.

Ó rematalos faremos unha exposición na aula ou no centro escolar.

Cremos que este pode ser un bo sistema para salientar moitos dos perigos que entraña o consumo do alcohol e do tabaco.

A ARRASADEIRA:

Eu -contábame Toniño Cobas- nunca fora ás arrasadeiras. ía ás morogos, ás cirolas bravas, ás cereixas da carretera, que se dan de seu e que non son de ninguén. Pro non ía ás arrasadeiras poruqe os que ían non me chamaban; i os rapaces que eu trataba non ern dos que ían de noite a roubar uvas, peras, mazas, pexegos, ananos ou o que caíse, asegún o tempo. Os que andaban comigo e vinan a mina casa, falaban mal diles pro tíñalles envexa.

Os que ían ás arrasadeiras eran ledos, destemidos, pelexaban por calquer cousa e ríanse de todo. A min non me somellaban ruís, pro eran eisí, i eu tíñalles envexa.

Coñecíaos dabondo e trataba a algús. Ás veces, na alameda, cando tocaba a música de tropa, chamábanme aparte ffiles non entraban no paseo do meío, que era o do señorío) e dábanme de todo; enchíanme os petos-, metíanme entre corpo i a brusa recimos inteiros que se me apegaban ó coíro. Tanto que, ás veces, tiña que deixar o paseo (e logo dar disculpas e mintir) pra me baleirar de tanto que me daban e que non daba comido. Lémbrome que un día, un recimo de moscatel traguía unha avéspora e púxose a me picar tanto ue ceibei con todo frente á botica do Román. Deume vergoña porque pasaba moita xente e viron todos que me puña a brincar, coa camisa defora, ciscando a uvas por todas partes.

A min non me acadaba ben que uns rapaces fixeran unhas cousas e que outros non as poideramos facer. Miña nai decía que ¡re ás arrasadeiras era roubar. Pro a min a verba non me somellaba axeitada; máis ben parecíanme troulerías de rapaces pra se adivertiren; e que por moito que collese cada un, entre o que daban i o que comían, non valía tanto como pra chatalos de ladrós. E somellábame tamén que o podíamos facer todos, e que non era xusto que o fixesen os rapaces máis ledos i arriscados e nosoutros non, porque eramos señoritos, ivaites co señorío!

Por todo isto, a min, xa de moi novo, víñame traballando unha pencha descontra min mesmo que se me metera na cavilación e que non me deixaba acougar. Por todas istas cousas e por outras, víña a parar en que a nós non nos criaban ben, e que non había coas; diferencia entre as cousas que nos deixaban facer i as que facían as nosas irmás, fíra de andar ganduxando trapiños e garnindo no bastidor. No demais era o mesmo: falar de modo, aínda que fose uns cos outros; non responder mal a ninguén; ollar solermo prás donas e modesto prás maores; non alandillar polas rúas, levar as unilas limpas, esgarrar no parno...Por ¡so os outros, cando nos querían alcumar, o primeiro que nos chamaban era "sarítas", ou maricallas.

E facían ben. lles argallaban e procedían como lles petase, sin lle dar conta a ninguén. Xogaban ó "jota justicia", de noite, por todas as rúas da cibdá; lataban a escola; facían choutar billardas como eixos, e, xogando ó peón, rachábannos as pcnas, anque fosen de buxo; saltaban "a beber", afundindo os puñetes nas costas dos que apandaban, sin que ningún se queixase; pelexaban por pelexar, pra ver quen lle podía ó outro; chimpaban as buxías da luz a cantazos e tirábanlle, dun arrempuxón, todos os bonecos vestidos de mariñeiro i os señores de gabán que tiña na porta o comercio tas Mil Capas", de don Serafín Feixóo; e tamén enrebechaban ós municipais (o Testa, o Calivera, o Sardiña, o Trazas) até facelos entolecer. Un día, nas festas do Corpus, atináronlle cun cantazo ó Collombao no instrumento, crido estaba a botar un obrigado de cornetín no concerto da banda (con todo o quiosco arrodeado de pasmós) que din que os botaba moi ben.

Aquelo era vida, e non o andar apegados ás saias das nais, esmorecidos e cansos sin ter feito nada. lles, pola contra, tiñan decote os ollos faiscantes, falando a berros, chamándose polos alcumes, seus ou da familia, botándose a correr sin vir a conto, ollando sempre darredor como si os perseguisen, buscando sin dárense folgos novas toladas para se rir, nunca coas maus quedas, co elas sempre bulindo no a, que somentes as metían nos petos cando había que pararse a coller unha determinación..,

BLANCO AMOR. E. Os bíosbardos. Ed. Galaxia. Galaxia Narrativa. Santiago 2000

Como puidiches compobar ó ler o texto, o Toniño Cobas tiñalle envexa a algúns rapaces do seu pobo, mentres que os que andaban con el, falaban mal deses rapaces e cualificábanos de ruíns. ¿Quen cres que estaba acertado? Para poder contestar esta pregunta imos analizar as consecuencias do comportamento deses rapaces segundo custo/beneficio. Este sistema pódenos axudar a tomar decisións, o que implica un xuízo de valor respecto a que é o mellor ou peor para a persoa que realiza a acción analizada.

ACCÍONS QUE REALIZAN OS RAPACES QUE ÍAN ÁS ARRASADEIRAS	BENEFICIOS	CUSTOS	XUÍZO DE VALOR

O exemplo anterior pode ser de utilidade para a toma de decisións persoais. Unha decisión racional debe ter en conta as consecuencias que pode implicar, sopesando os custos e beneficios que se derivan da elección dunha determinada alternativa. Imos analizar os casos seguintes:

ACCÍONS QUE REALIZAN OS RAPACES QUE ÍAN ÁS ARRASADEIRAS	BENEFICIOS	CUSTOS	XUÍZO DE VALOR
IR EN MOTO SEN CASCO			
TOMAR O SOL SEN CREMA DE PROTECCIÓN			
FUMAR			

Obxectivos:

- Analiza-las consecuencias de distintas accións habituais no comportamento dos mozos.
- Proporcionar situacións simbólicas que permitan coñecer os efectos das consecuencias negativas destas accións.
- Potenciar que a toma de decisións se realice fundamentada, responsable e autonomamente

Orientacións para o/a docente:

Os alumnos e alumnas analizarán cada unha das accións que realizaban os rapaces que ían as arrasadeiras, destacando os efectos positivos ou beneficios como os negativos ou custos, para que valoren as situacións.

Nos adolescentes prima a tendencia característica de experimentar con condutas e buscar novas experiencias, como lle ocorre no texto a Toniño Cobas. Os seus cambios biopsicosociais lévaos a explorar e experimentar, sen saber medir as consecuencias, polo que ás veces se atopan envoltos en condutas de alto risco.

Os sentimentos de invulnerabilidade e de inmortalidade, de estar protexidos das consecuencias desfavorables, que poden ocorrer a outros, pero non a eles, forma parte das características normais da adolescencia e favorece as condutas arriscadas.

Cabería preguntarse por qué tantos adolescentes adoptan condutas de risco que poñen en perigo a súa saúde e mesmo a súa vida. Hai distintas explicacións.

- Por un lado, ten que ver con que non sempre perciben o risco como tal. Por unha característica evolutiva propia deste período: o egocentrismo, eles fantasían “historias persoais” nas que non se perciben expostos a ningún risco. Estas historias anulan neles o principio de realidade e lévanos a actuaren como se esta non existise ou non importase. Teñen unha sensación de invulnerabilidade que os fai sentirse inmunes. É un sentimento que os leva a se sentiren diferentes e mellores cós demais e, ademais, especiais: “a min non me vai pasar”. É dicir, que un dos factores de risco de máis peso neste período é, xustamente, a mesma conduta de risco propia da adolescencia.
- Por outra banda, parecería que existen certos trazos de personalidade que caracterizan en boa medida as persoas que buscan riscos. Estas persoas:

- necesitan estimulación permanente e buscan a novidade, a aventura
- posúen un elevado nivel de actividade, enerxía e dinamismo (poderían ser vistos como hiperquinéticos)
- teñen dificultade para controlar os seus impulsos
- necesitan demostrar que son pensadores independentes e que poden resolver os seus propios problemas
- rexeitan os plans a longo prazo, preferindo responder rapidamente a cada situación sen análise previa
- tende a se comprometer en certas conductas, aínda que saiban que é probable que teñan como resultado consecuencias negativas.

Hai algúns autores que entenden que as conductas de risco cumpren un papel positivo moi importante e en tránsito da adolescencia á etapa adulta, na medida en que poden ser funcionais para:

- lograr a autonomía dos pais
- permitir cuestionar normas e valores vixentes
- aprender a afrontar situacións de ansiedade e frustración
- poder anticipar experiencias de fracasos
- lograr a estruturación do self
- afirmar e consolidar o proceso de maduración

Segundo isto as conductas de risco non serían totalmente negativas. O que sería necesario discriminar é cando unha conducta de risco pon o adolescente en situación de risco. Entón, ¿cando un adolescente está en risco?

- Cando esa conducta o leva a poñer en perigo a súa saúde ou a súa vida
- Cando os seus comportamentos afecten a integridade ou poñen en xogo a vida dos outros.

Fonte: Gómez de Giraudo, M.T. "Adolescencia y prevención: conducta de riesgo y resiliencia". Psicología y Psicopedagogía. Publicación virtual de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la Universidad del Salvador, Año I Nº 4 Diciembre 2000

TOMAR UNHA DECISIÓN PERSOAL

Unha vez que os alumnos comprenderon a natureza complexa da toma de decisións, enúnciase o obxectivo de qué decisión adoptar. Para iso podemos preguntar ós alumnos/as qué criterios ten que reunir unha decisión que tomen para sentirse relativamente libres e responsables na elección. O debate e o traballo do alumnado pode orientarse segundo a seguinte secuencia de obxectivos:

- Coñecer que alternativas temos á nosa disposición.
- Valorar os custos e os beneficios de cada alternativa:
- Discriminar cando está ben facer o que di o grupo e cando non.
- Recoller información e coñecer os datos sobre posibles efectos ou resultados da elección.
- Analiza-las consecuencias de cada opción segundo o custo/beneficio.
- Tomar decisións

A grella de análise de consecuencias pode axudar a tomar unha decisión. Chegados a este punto convén recordar algunhas cuestións de especial interese:

- Unha decisión implica un xuízo de valor respecto ó que é mellor ou peor para o individuo.
- As decisións, por tanto son sempre individuais
- Unha vez realizada a análise custo/beneficios poden existir no grupo alumnos e alumnas con opcións diferente.
- Respetar aquelas opcións diferentes ás que promoven hábitos saudables.

ANÁLISE DAS ACCIÓN PROPOSTAS Ó ALUMNADO:

ACCIÓNS QUE REALIZAN OS RAPACES QUE ÍAN ÁS ARRASADEIRAS	BENEFICIOS	CUSTOS
IR EN MOTO SEN CASCO	Sentir o aire na cara Evitar picores na cabeza Sensación de velocidade e de liberdade	Lesións de importancia Multas por infracción Traumatismo cranioencefálico
TOMAR O SOL SEN CREMA DE PROTECCIÓN	Bronceado da pel Aspecto agradable Estar a moda	Aparición de pecas Irritacións na pel Queimaduras Envelleemento da pel Cancro de pel

15 • definición

- ✦ Escribe aquí tres palabras soltas que che suxira a palabra “droga”.

DROGA

- ✦ Imos, por orde, ler en voz alta tódalas palabras que xurdiran. A profesora ou o profesor iraas escribindo no encerado, eliminando as repetidas.

Coa axuda desas palabras, entre todos imos compoñer unha definición de droga coa que todas e todos esteamos de acordo e escribímola aquí:

DROGA É

- ✦ A continuación imos copiar a definición de droga proposta pola Organización Mundial da Saúde e que nos vai dictar o noso profesor ou profesora.

Segundo a OMS, droga é

- ✦ A vosa definición ten tanto ou máis valor cá da OMS, pero quizá haxa na segunda algunhas palabras que vós incluístes e que vos chaman a atención. Sinaládeas, engadide o que significan e decide, entre todos/as se deberiades incluílas na nosa definición ou considerálas superfluas:

Obxectivos:

- Coñece-las ideas previas que ten o alumnado respecto ás drogas.
- Desenvolve-la espontaneidade grupal.
- Crear un clima informal, permisivo ó máximo onde os alumnos e alumnas expresen as súas ideas.

Orientacións para o/a docente:

Ó inicio da actividade explicarémolles ós /ás alumnas a técnica do “remuíño de ideas”, que consiste en resumir neste caso en tres palabras e sen reflexión previa o que nos evoca a palabra proposta. Na nosa actividade é o termo *droga*.

Unha vez escritas lense e o profesor ou profesora vallas anotando no encerado, ó tempo que se eliminan as repetidas. Unha vez escritas todas, tentamos facer unha definición da palabra *droga* que conteña todas e coa que esteamos de acordo.

Cando teñamos elaborada a nosa definición compararémola coa que propón a OMS: *droga é toda substancia que introducida no organismo pode modificar unha ou máis funcións deste, capaz de xerar dependencia caracterizada pola pulsión a tomar a substancia, dun modo continuado ou periódico, a fin de obter os seus efectos e, as veces, de evitar o malestar da súa falta.*

Se aparece algún termo ou significado na definición que non coñecen, indagarán o seu significado e decidirán se o inclúen ou non na definición elaborada polo grupo.

16 • dictado en grupo

- 👉 Iremos dividir a clase en 5 grupos de traballo. A cada grupo váise-lle asignar un dos cinco textos distribuídos pola aula e pegados nas paredes. Cada un dos membros do grupo, por veces, achégase ó texto, lerao e tentará recordar o máximo posible. Cando regrese onde os seus compañeiros e compañeiras, haberá de dicarlles o que lembra para que o escriban. Seguirán así ata que o texto estea completo.

TÍTULO

- ➡ Unha vez que cada un dos grupos teña o seu texto completo, reorganízase os grupos de tal xeito que nos novos haberá un membro de cada un dos grupos anteriores. Cada membro leralle ós demais o seu texto e, entre todos, farán un informe coas conclusións fundamentais extractadas dos cinco textos:

CONCLUSIÓN

Obxectivos:

- Potencia-la lectura comprensiva, exercita-la memoria
- Desenvolve-la capacidade de síntese e ser capaces de extrae-las ideas fundamentais dun texto informativo sobre o tabaco
- Facilita-la colaboración e o traballo cooperativo

Orientacións para o/a docente:

Trátase que a partir dunha técnica lúdica, como pode ser o dictado en grupo, os alumnos/as lean, extracten e elaboren informes coas conclusións extraídas da lectura de diversos textos sobre o tabaco: a súa historia, compoñentes, efectos, riscos, así como dos mitos e lendas sobre o seu consumo.

Para levar a bo termo a actividade, cómpre fotocopiar e ampliar cada texto por separado e distribuílos polas paredes da aula, de tal xeito que cada grupo teña o texto asignado a unha distancia considerable

O TABACO: UN POUCO DE HISTORIA

O tabaco foi un dos descubrimentos que fixeron os mariñeiros españois á súa chegada ó Novo Mundo. O seu consumo era práctica habitual dalgunhas tribos indíxenas, xeralmente no marco de cerimonias rituais dadas as propiedades alucinóxicas que lle atribuían. Tamén era consumido, curiosamente polos efectos supostamente medicinais que se derivaban da planta.

O consumo de tabaco foise xeneralizando por Europa e levando a tódolos continentes por parte dos mariñeiros. Cos anos, pasou de ser unha substancia consumida en ambientes de baixo status social a ser con-

siderada unha substancia propia de nobres con gustos exquisitos.

Trátase dunha planta solanácea chamada *Nicotiana tabacum*. Das súas follas obtéñense distintos elaborados destinados ó consumo humano: tabaco de mascar, rapé, picadura de pipa, cigarros puros, cigarros.

Non constituíu un problema de saúde pública ata a invención, coa Revolución Industrial, da primeira máquina de fabricar cigarros (1881). Con ela puxéronse as bases dun consumo masivo que na actualidade é responsable da morte de medio millón de cidadáns europeos cada ano (46.000 deles, españois).

Non constituíu un problema de saúde pública ata a invención, coa Revolución Industrial, da primeira máquina de fabricar cigarros (1881). Con ela puxéronse as bases dun consumo masivo que na actualidade é responsable da morte de medio millón de cidadáns europeos cada ano (46.000 deles, españois).

A forma máis coñecida de consumo de tabaco é o cigarro. No seu fume identificáronse máis de 4000 compoñentes tóxicos, de entre os cales os máis importantes son os seguintes:

A nicotina é a responsable da intensa dependencia física que o tabaco provoca. Trátase dunha substancia estimulante do sistema nervioso central que provoca aumento da frecuencia cardíaca e da tensión arterial.

Os alcatráns son substancias cancerixenas inhaladas tanto polo fumador como polas persoas que, convivindo

con el en ambientes pechados, se ven forzadas a respirar o fume tóxico que ese fumador devolve ó ambiente.

Os irritantes son os tóxicos responsables da irritación do sistema respiratorio ocasionada polo consumo de tabaco: farinxite, tose, mucosidade, etc.

O monóxido de carbono é unha substancia que se adhire á hemoglobina, dificultando a distribución de osíxeno a través do sangue.

O TABACO: ¿QUE É? ¿QUE CONTÉN?

Os fumadores consomen en busca dalgúns efectos positivos, como a relaxación ou a sensación dunha maior concentración. Sen embargo, non pode ser así porque o tabaco é unha droga que estimula o sistema nervioso. O que acontece é que, unha vez creado o hábito, o cigarro calma a ansiedade que provoca a súa falta.

No tocante ós efectos fisiolóxicos que provoca o consumo habitual de tabaco, podemos mencionar os seguintes:

- Diminución da capacidade pulmonar
- Fatiga prematura, mingua dos sentidos do gusto e o olfacto
- Envellecemento prematura da pel da cara
- Mal alento
- Cor amarelo de dedos e dentes
- Tose e expectoracións, sobre todo matutinas

O TABACO: EFECTOS

O tabaquismo é considerado na actualidade como a principal causa previsible de enfermidade e morte prematura. Como consecuencia do consumo prolongado o tabaco provoca dependencia psicolóxica pero, ademais, ten múltiples riscos sanitarios demostrados:

- farinxite e larinxite
- dificultades respiratorias
- úlcera gástrica
- cancro de pulmón
- cancro de boca, larinxe, esófago, ril e vexiga
- bronquite e enfisema pulmonar
- problemas cardíacos

Existe unha evidente correlación entre o risco de padecer algunha das enfermidades citadas e factores tales como: a idade á que se empezou a fumar, a cantidade de cigarros fumados ó día, o número de aspiracións que se dá a cada cigarro, etc. En cambio, que se fume tabaco baixo en nicotina e alcatrán (os cigarros “light”) non ten demasiada repercusión porque, aínda que son menos nocivos, o normal é que aumente o número de cigarros consumidos, polo que os “beneficios” anuláanse.

O TABACO: RISCOS

As persoas que padecen unha adición buscan calquera tipo de argumento que lles sirva para xustificarse. É así como aparecen unha serie de mitos e lendas que tratan de esconder a realidade. No tocante ó tabaco estes son algúns deses mitos:

“Case todo o mundo fuma”. Absolutamente falso: Na actualidade consomen tabaco a diario o 32,6% das persoas entre 15 e 65 anos. E entre os mozos de 14 a 18 anos a porcentaxe dos que fumaron algún cigarro no último mes é do 21,6%.

“Eu controlo: podo deixar de fumar cando queira”. Moitos adultos empezaron a fumar antes de que se

descubrixe que moitas enfermidades están relacionadas co tabaco. Agora xa o saben e quixeran deixar de fumar e non empezar.

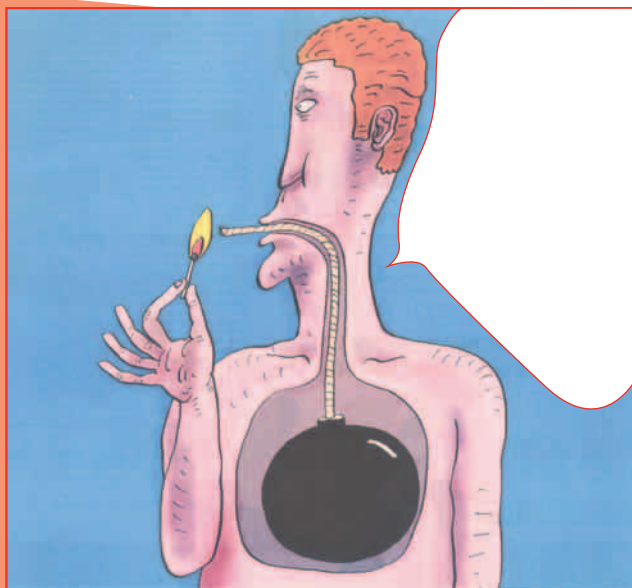
“O tabaco contamina, pero máis os coches ou as fábricas. Un cancro de pulmón pódelle dar pola contaminación ambiental”. A contaminación ambiental ten, si, outras consecuencias graves pero “só” provocan un 2% dos cancros fronte ó tabaco que é causante do 30%.

O TABACO: MITOS E LENDAS

Así se chama un dos suplementos de *La Voz de Galicia*. Nel, para conmemorar o día mundial sen tabaco, apareceron os seguintes debuxos. Xúntate con tres ou catro compañeiros e compañeras da aula e poñédelle texto a cada un deles. Para rematar, podedes deseñar en grande o voso propio “chiste” e colocalo na parede da aula.



Kiko da Silva



Pinto & Chinto



Siro





Kiko da Silva



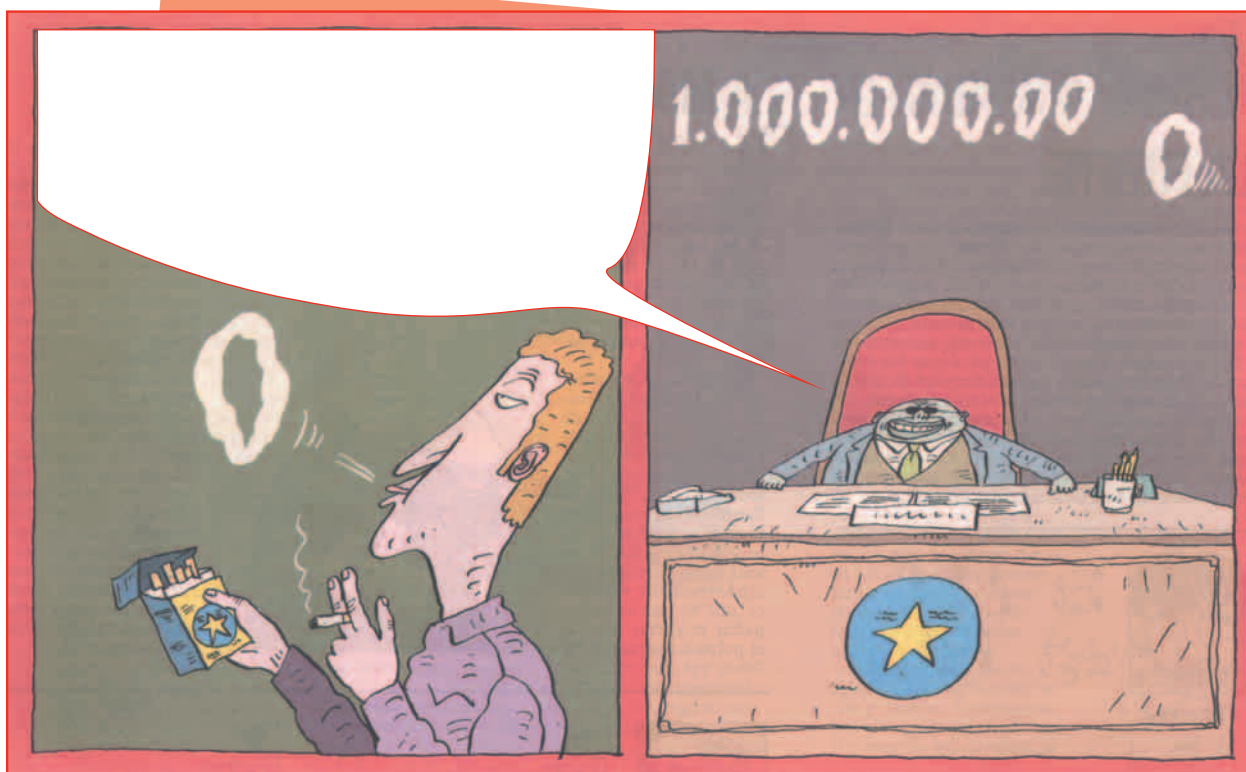
J. Tomás



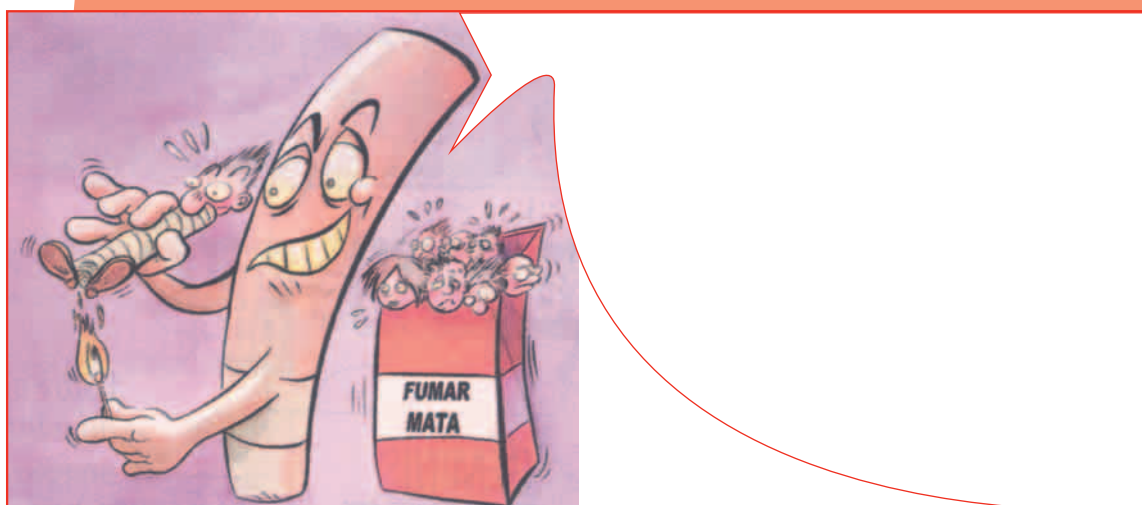
Leandro



Xaquín Marín



Kiko da Silva



Abralles

Obxectivos:

- Desenvolver distintas formas de comunicación e expresión.
- Estimula-la imaxinación, a creatividade e a capacidade de iniciativa.
- Proporcionar situacións simbólicas que permitan percibir os efectos das consecuencias negativas do consumo de tabaco

Orientacións para o/a docente:

Os alumnos e alumnas, en grupos de tres ou catro, deberán deseñar o texto das viñetas que aparecen na actividade, todas elas relacionadas co consumo de tabaco.

Unha vez rematados, cada grupo elixirá o que consideran que máis lle gusta, e presentará ó resto dos compañeiros e compañeiras.

Tamén poden deseñar en grupo a súa propia viñeta (con debuxo e texto propios), e despois colocalos adornando as paredes da aula.

Un grupo de alumnos de secundaria dun instituto de Navarra idearon e gravaron un *rap* a partir das campañas de publicidade do tabaco. Querían reflexionar sobre algúns aspectos negativos da publicidade e, ó mesmo tempo, concienciar os seus compañeiros e compañeiras do feito de que *sen fume se vive mellor*.

- ❖ Iremos interpretar na clase o seu rap para, despois, en pequenos grupos, compoñer o noso cun obxectivo parecido aínda que sen empregar a publicidade como recurso.

Winston véndenos xenuino americano
Sabor latino anuncia Ducados
Malboro preséntanos un rudo vaqueiro
Pero destes anuncios non te fies un pelo

¡Sen fume, sen fume, vívese mellor
tira o cigarro ó contedor!
¡Sen fume, sen fume... non te deixes atrapar
polas mentiras da publicidade!

Fortuna sedúcete coa solidariedade
Lucky móntao con sorte e amizade
O Camel "camelate" con bonecos de verdade
E din que se fumas ligarás

¡Sen fume, sen fume, vívese mellor
tira o cigarro ó contedor!
¡Sen fume, sen fume... non te deixes atrapar
polas mentiras da publicidade!

Ninguén che explica nada do alcatrán
E da nicotina, pouco máis:
En letra tan pequena que case non verás
advertirte, sen lupa, do malo que é fumar

¡Sen fume, sen fume, vívese mellor
tira o cigarro ó contedor!
¡Sen fume, sen fume... non te deixes atrapar
polas mentiras da publicidade!

Fainos caso e párate a pensar
Desmonta as mentiras da publicidade
Vive sen fume, gaña en liberdade
E únete a nós cantando este RAP

¡Sen fume, sen fume, vívese mellor
tira o cigarro ó contedor!
¡Sen fume, sen fume... non te deixes atrapar
polas mentiras da publicidade!

O NOSO RAP

Obxectivos:

- Promove-la responsabilidade en relación coa saúde.
- Formar actitudes positivas cara á saúde.
- Reforzar alternativas sans ó consumo de tabaco.

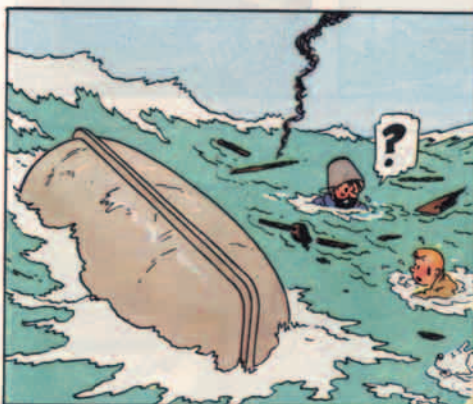
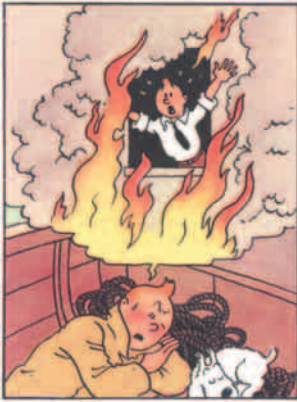
Orientacións para o/a docente:

O alumnado en pequeno grupo tentar á compoñer un rap para concienciar os compañeiros de que sen tabaco se vive mellor

Como actividade complementaria, e a partir do rap presentado na actividade, podemos facer un comentario sobre as campañas citadas (winston, ducados, marlboro, fortuna, lucky e camel), ou incluso mandar a cada grupo que busquen anuncios sobre unha delas, para despois reflexionar e salientar algúns dos seus aspectos

Tintín, Milú e o capitán Haddock veñen de saír dun lío para meterse noutro. Le:





- ❖ O capitán Haddock ten frío e bebe para quentarse. ¿Conseguirao? ¿O alcohol quenta o corpo?

- ❖ ¿Como se comporta o capitán Haddock despois de beber a botella de ron?

- ❖ ¿En que se parece o comportamento do capitán ó comportamento dun mozo ou dunha moza que, ó “saír de marcha”, se pasa co alcohol?

Obxectivos:

- Facilita-la discusión para que o alumnado descubra o que e verdadeiro e falso en relación co consumo de alcohol.
- Amplia-los coñecementos dos alumnos e as alumnas sobre as bebidas alcohólicas e os seus efectos e consecuencias.
- Facer fronte ós mitos e lendas que destacan os efectos positivos do alcohol

Orientacións para o/a docente:

A actividade está orientada a que os alumnos e alumnas coñezan e sexan conscientes das consecuencias que leva asociadas o consumo de alcohol, desmotivar o seu consumo, xa que segue sendo unha droga social e culturalmente integrada.

Existen moitos tópicos sobre o consumo do alcohol, un deles é que *dá calor*, ou que *combate o frío*, pero **isto é falso**.

O alcohol aumenta a vasodilatación periférica, polo que é frecuente ver arrubiar as persoas que beberon. Ó conter máis sangue, a pel quéntase e, a través dela prodúcese unha perda de calor que fai que diminúa a temperatura interior do corpo. Resumindo, o alcohol refri-xera.

Son moi frecuentes os arrefriamentos e as infeccións respiratorias en persoas bébedas.

O alcohol é un depresor da actividade cerebral e ten efectos físicos sobre o organismo e sobre o comportamento.

Efectos do alcohol no comportamento do capitán Haddock:

- *Sensación de euforia*. Isto resucita a un morto.
- *Reducción da capacidade de pensar*, as persoas fanse máis atrevidas do normal. O capitán prende lume na barca sen pensar nas posibles consecuencias.
- *Falta de control sobre as emocións*. Produce accións violentas, o capitán grita a Tintín e mesmo enfróntase a el. O capitán pasa da euforia ó pranto.

Cando un/unha mozo/a que sae de “marcha” e “se pasa” bebendo, tamén o alcohol ten efectos negativos sobre o seu comportamento.

EN PEQUENAS DOSES	EN DOSES ALTAS	INTOXICACIÓN AGUDA
• Euforia • Desinhibición • Redúcese a capacidade de pensar e tomar decisións, por iso ás veces pode verse metido en situacións conflictivas para as relacións sexuais, actos perigosos, accidentes de tráfico... • Diminúe a capacidade de coordinación. Son máis atrevidos do normal.	• Produce reaccións desagradables (vómitos, mareos...) • Perda do control das emocións (reaccións violentas, choros...) • Trastornos na vista, nos reflexos, equilibrio, pensamento e fala	• Perdas da consciencia • Coma etílico • Risco de morte

Algúns mitos en torno ó alcohol:

O ALCOHOL É UN ALIMENTO

O alcohol non é ningún alimento porque non achega ningún nutriente ó organismo.

O ALCOHOL SERVE PARA COMBATER O FRIO

Non. Todo o contrario, o alcohol é un vasodilatador periférico, polo que aumenta a perda de calor polo corpo.

TÓDALAS PERSOAS FAMOSAS E CON TALENTO BEBEN ALCOHOL. O ALCOHOL AUMENTA A CREATIVIDADE

Unha gran cantidade de persoas famosas e con talento non toma bebidas alcohólicas. Ademais, o feito de consumir alcohol non fai a ninguén famoso ou creativo, mentres que su consumo abusivo pode ter o efecto oposto.

CANDO AS COUSAS VAN MAL, TOMAR UNHA COPA PODE AXUDAR

O alcohol afecta á distintas persoas dun modo diferente. Aínda á mesma persoa pode afectarlle de maneira distinta en diversas ocasións. Unha copa pode facer que se sintan relaxado ou máis contento, pero tamén anoxado, triste ou deprimido. En calquera caso, beber non solucionará o problema.

O ALCOHOL É INOFENSIVO. NON PODE FACERME DANO

O alcohol é unha droga da que se pode adquirir dependencia, chegando a necesitalo para non sentirse mal. O alcohol fai que as persoas afronten riscos innecesarios, que doutra maneira non asumirían. Por exemplo, intentar conducir un coche, ou tratar de nadar, cando non teñen control de se mesmos. Riscos que, en ocasións, afectan tamén os demais.

SON O MELLOR NOS DEPORTES CANDO TOMO ALCOHOL

Beber alcohol entorpece o xuízo, mingua a claridade de pensamento e diminúe a capacidade de coordinar os movementos. Sen embargo, un pode sentirse máis forte e máis hábil de cómo realmente se atopa.

BEBER ALCOHOL É A MELLOR FORMA DE CELEBRAR UN ACONTECIMENTO

O alcohol pode ou non formar parte dun momento agradable, pero non é necesario para sentirse ben. As persoas que afirman ter que tomar alcohol para “divertirse”, probablemente teñen xa un problema, e requiren axuda para superalo.

BEBER ALCOHOL RELAXA ÁS PERSOAS AXUDANDOAS A CONSEGUIR AMIGOS

Coñecer persoas novas pode xerar ansiedade, especialmente entre os mozos e mozas que están a iniciarse na vida social. Se para superar a timidez se serven do alcohol en vez de desenvolver a súa capacidade para facer amigos, poden crecer sen aprender habilidades sociais básicas para chegar a ser adultos ben adaptados. É necesario aprender cómo facer amigos sen a influencia do alcohol.

OS MOZOS E MOZAS QUE BEBEN ALCOHOL SON MÁIS POPULARES

Asumir riscos para a súa saúde e a súa seguridade é pouco intelixente. E aquelas persoas que desexamos como amigos non van querer que poidamos meternos en problemas.

TÓDOLOS MOZOS E MOZAS BEBEN. QUENES NON O FAN SON 'RAROS'

Menos do 28% dos mozos e mozas españois de idades comprendidas entre os 12/18 son consumidores habituais de alcohol, e só un 1,7% beben a diario. Polo tanto, os 'raros' son aqueles que incorporan o seu estilo de vida o consumo de alcohol.

OS ALCOHÓLICOS SON TODOS HOMES, AS MULLERES NON SE VOLVEN ALCOHÓLICAS

A cantidade de alcohol que se concentra nun organismo depende de canto se beba, así como tamén do peso corporal, a rapidez con que se beba e as condicións en que se faga, -por exemplo, se se come antes de beber. As mulleres teñen, en xeral, menor peso que os homes e parte deste peso está representado por graxas, e polo tanto, o tamaño do seus órganos é máis pequeno. É por isto que se produce deterioración das funcións do seu organismo con menores cantidades de licor que no home e pode chegar a un alcoholismo máis aceleradamente.

A BEBIDA É UN ESTIMULANTE SEXUAL

Contrario o que moitas persoas cren, mentras máis se consuma alcohol máis diminúe a capacidade sexual. O alcohol estimula o interese sexual pero interfere na capacidade para levar a cabo o acto sexual.

O ALCOHÓLICO É O QUE BEBE TÓDOLOS DÍAS

O alcoholismo non depende do ritmo co que a persoa bebe senón de outros moitos factores, entre eles a cantidade de alcohol que consome. Existen persoas con problemas de alcoholismo que beben esporadicamente. O que si é certo, é que se unha persoa bebe tódolos días terá maiores probabilidades de adquirir problemas co seu consumo.

CAMBIAR DE BEBIDA EMBRIAGA MÁIS RÁPIDO QUE TOMAR UNHA SOA CLASE DE LICOR

Falso. A concentración de alcohol no sangue ou alcoholemia, é a porcentaxe de alcohol que circula polo sangue despois de beber diferentes cantidades de alcohol, é o que determina o borracho que un está. Independentemente do sabor, cor, olor ou mestura que haxa, o alcohol é alcohol.

O ALCOHOL DÁCHE ENERXÍA

Non. É un depresor. Reduce a capacidade para pensar, falar, moverse e tódalas demais actividades que che gusta facer.

UN EMBORRACHASE ANTES CUNHA BEBIDA FORTE QUE CON CERVEXA OU VIÑO FRÍO

Falso. O alcohol é alcohol, en calquera forma e de calquera orixe, o importante é a relación volume-graduación alcohólica, un emborróchase antes se toma máis alcohol, pero o alcohol das bebidas fortes é igual que o das bebidas suaves.

TODO O MUNDO REACCIONA IGUAL Ó ALCOHOL

Non é de todo certo. Existen moitísimos factores que afectan a forma de reaccionar fronte ó alcohol: o peso, o sexo, o estado de ánimo, a bioquímica del organismo, as expectativas individuais, son algúns exemplos.

UNA DUCHA FRÍA OU UNHA CUNCA DE CAFÉ BEN CARGADO LLE DESPEXAN A BORRACHEIRA

Nada diso é certo. Pódese estar máis esperto, máis despexado, pero séguese estando ebrio, mentres o fígado non consiga metabolizar todo o alcohol que circula polo sangue.

A CERVEXA NON FAI DANO Ó ORGANISMO

O alcohol sexa da orixe que sexa pode lesionar gravemente o sistema dixestivo. Tamén pode lesionar o corazón, o fígado, o estómago e outros órganos importantes do corpo.

O PEOR QUE PODE PASAR CANDO BEBES É ACABAR CUNHA RESACA MONUMENTAL

É falso. Se un bebe suficiente alcohol e suficientemente á présa, pódese inxerir unha cantidade tan elevada que é capaz de producir a morte nunhas poucas horas.

AS DROGAS SON UN PROBLEMA MÁIS GRAVE QUE O ALCOHOL

O alcohol e o tabaco matan máis de 50 veces o número de persoas que morren a causa da heroína, a cocaína ou calquera das demais drogas ilegais. O alcohol tamén é unha droga e moitos millóns de persoas son adictas ó alcohol.

O ALCOHOL FAICHE MÁIS "SEXY"

Canto máis se bebe, menos se pensa. O alcohol reláxate e pode facer máis interesado no sexo, pero interfere coa capacidade sexual do organismo e non se pensa nas consecuencias. Os embarazos, a SIDA, as violacións, os accidentes de tráfico, ... non son nada "sexys".

O QUE ABUSA DO ALCHOL SÓ SE PERXUDICA A SI MESMO

Tódolos que bebe teñen pais, avós, irmáns, amigos, noivo / a que se preocupa por el. O problemas de cada un dos bebedores do noso país afecta a outras 4 persoas.

O alcohol aparece na nosa cultura intimamente asociado á gastronomía. É “imprescindible” nas celebracións, aparece como compañeiro en momentos de ocio... Non é estraña, polo tanto, a aparición de mitos e crenzas relacionadas co seu consumo.

- 🔗 Recompila no teu contorno ditos, refráns, cantigas... que che permitan completar o seguinte cadro:

		DITOS E COSTUMES	REFRÁNS	CANTIGAS
RELACIÓN DO ALCOHOL CON...	ALIMENTACIÓN ENERXÍA			
	SAÚDE			
	PROBLEMAS PERSOAIS			
	RELACIÓNS SOCIAIS			
	PRACER			

Obxectivos:

- Valora-la influencia da cultura e dos costumes sociais como determinantes do noso comportamento respecto ó consumo de alcohol.
- Facilita-la discusión para descubrir o que é verdadeiro e falso en relación co consumo.
- Desmitifica-los efectos positivos do consumo de alcohol que recollen os mitos e lendas populares.

Orientacións para o/a docente:

Os alumnos e alumnas recompilarán cantigas, ditos, refráns, para completa-los cadros da actividade, clasificando os que teñen relación coa saúde, co pracer, coa alimentación....

Faremos unha posta en común comentando os que nos resulten máis curiosos.

Debateremos como existe na sociedade unha gran cantidade de tópicos que defenden e valoran positivamente o alcohol, e bastantes menos que destaquen o negativo.

Unha variedade da actividade pode ser clasificar os mitos, lendas, e refráns recompilados en dous grupos, segundo destaquen aspectos positivos ou negativos do alcohol.

Dividiremos o alumnado en dous grupos, de modo que cada un debe rebater o positivo ou do mito ou do refrán que lle presenta o outro grupo.

Exemplo: “O leite e o viño fan o vello mociño”. Este refrán que vén a dicir que o consumo de viño é inofensivo e dá lonxevidade, será rebatido polo equipo contrario con argumentos do tipo que

o alcohol non é inofensivo, xa que pode crear dependencia, chegando a ter que necesitalo para non sentirse mal. O consumo de alcohol leva as persoas a afrontar riscos innecesarios, que sen consumilo non os asumirían: conducir ou nadar sen ter control dun mesmo, accións que implican risco, non só individual, senón que ás veces tamén afectan as demais persoas. Polo tanto, canto máis expostos estamos ó risco, maior probabilidade de sufrir algún tipo de accidente e se se chega a vello será nunhas condicións moi diferentes das que di o refrán “serás mozo”

Información complementaria:

O viño é unha cousa santa,
que naceu na cepa torta;
a uns privalle o sentido,
outros non certan da porta.

O viño branco é o meu primo,
o tinto é meu parente;
non hai festiña no mundo
onde meu primo non entre.

Estou rouco, estou rouco
Estou rouco, ben o sinto,
que me fixo enronquecer
un vaso de viño tinto.

O rei mandoume unha carta
dentro dunha mazá madura
os homes que beban viño,
as mulleres mexo de burra.

O viño tinto emborracha
e o branco fai carrasqueira;
Máis quero tinto na boca
ca na man da taberneira.

Gargarexar con augardente
son boas para a infección da
garganta e da boca.

Cunha pasta de centeo moído
que se bota en viño do país
fervido cúranse as Negras
(grans con pus).

Para as dores das costas nada mellor
que as frotacións con augardente.

Dun outo me miras
como me querías
de ti sairá
que a min me carexará
Resposta: a vide, o viño.

Despois de San Martiño, deixa a auga e
bebe viño.

O leite e o viño fan ó vello mociño.

Onde allos ha, viño haberá.

Ó catarro, dálle co xarro.

Unto de porco e mel das abellas
fervidas en viño. ¡fora catarreiras!

Cantando e bebendo forte,
non hai medo á morte.

Ni pota sen touciño,
nin xantar sen viño.

O que se dá á bebida,
ben pouco estima a súa vida.

O que non fuma nin bebe viño,
lévao o demo por outro camiño.

Tabaco, viño e muller,
botan un home a perder.

Dame viño cando quixeres, pero despois
do caldo non mo negues.

O pan con ollos, o queixo sen ollos
e o viño que salte ós ollos.

Viños e amores,
os vellos son os mellores.

Aó torresmo de touciño
boa tragadeira de viño.

O viño e o limón,
medio cirurxiá son.

O borracho logo solta
o que ten no papo.

Amigos de taberna,
amigos de merda.

O viño é a sangue dos vellos.

Dixo o viño moi campante: no corpo do
home son valente e voante; e díxolle o
pan: se eu vou diante.

O viño fai rir, fai durmir e fai as cores á
cara saír.

O viño, fai o vello mociño.

O bo viño cría sangue.

O “aire” e ós nenos o que o “mal de
ollo” é ós adultos. O AIRE DE BICHO cúra-
se mollando fiuncho en viño tinto e
pasándoo pola picadura (“aireada”) ó
tempo que se recita un ensalmo.

Para o CATARRO faise un xarope composto de viño do país, xarxa, herba luísa, macela, flor de romeo, dúas ou tres culleradas de mel e azucre. Adóitase facer cun litro de viño para que durase moito tempo.

Un xarope de viño branco fervido nunha pota de barro con follas de laranxeiro e viño branco, ruda, romeo, xarxa e azucre abranda moi ben o catarro.

REFRÁNS

- Xantar sen beber, merendar sen comer.
- Ó pé da cama, nin o viño nin a auga.
- Comida fría e bebida quente, nunca fixeron bo dente.
- Cando o vello non pode beber, a fosa débenlle facer.
- Porco fresco e viño novo, cristianiño ó cemiterio.
- O comer e o beber non queren présa.
- Se queres cedo engordar, xanta con fame e bebe de vagar.
- Cantando e bebendo forte, non hai medo á morte.
- Se quere-lo teu home gordiño, logo do caldo dalle un sorbiño.
- O vello e o forno pola boca se quentan, un con viño e outro con leña.
- O que se da á bebida ben pouco estima a súa vida.
- Come leite e bebe viño e de vello serás mozo.
- Comamos, bebamos e fumemos que ó final temos que morrer.
- Comer e beber botar a casa a perder, durmir e folgar pódenme esbarallar.
- O beber mata axiña a sede.
- O viño fai rir, durmir e fai as cores da faciana saír.
- Quen é amigo do viño, de si mesmo é inimigo.
- Unha gotiña de augardente deixa o estómago quente e fai ó home valente.
- A bo comer hai que beber.
- Cando comeces a comer, lembra de beber.
- Non hai mellor cirurxiá que un bo pan, a boa cama e o bo trago.
- Para facer camiño, leva pan e viño.
- A catarro forte, talladas e viño.
- Mala é a chaga que con viño non sana.

Fonte: PINO, M. (1997) *Educación para la Salud: Marco Teórico y Análisis de la Situación en el Medio Rural Gallego en Educación Primaria*. Tesis Doctoral sen publicar, Universidade de Santiago de Compostela, 534-542.

Maila o que digan algúns dos ditos, refráns ou cantigas recompilados polo grupo, o alcohol é a DROGA máis consumida na nosa sociedade e, o que é máis importante, é a droga da que máis se abusa e a que máis problemas sociais e sanitarios causa (accidentes de tráfico e laborais, malos tratos, problemas de saúde, alcoholismo, etc.) ¿Paga a pena probar?

—Yo bebo porque es divertido.



—Yo bebo para sentirme bien.



—Yo bebo para hacer amigos.



—Yo bebo para no estar solo.



¿Y tú, por qué bebes?

Obxectivos:

- Analiza-las motivacións para o consumo e non consumo de alcohol
- Reflexionar sobre as causas/consecuencias/riscos do consumo de alcohol.
- Desmitifica-lo consumo de alcohol.
- Propiciar actitudes responsables.

Orientacións para o/a docente:

En torno ó consumo de alcohol atopamos tanto na sociedade como nas familias unha abundancia de tópicos que o defende e valora positivamente.

O alumnado dispón dunha bagaxe de experiencias que o fai acredor de determinados coñecementos sobre o alcohol, coñecementos previos que é preciso evidenciar.

A actividade pode servir para detectar as ideas previas que posúe ó alumnado e as súas motivacións para consumir alcohol, así como para proporcionar ó alumnado unha visión global das bebidas alcohólicas: conceptos básicos, efectos físicos e sociais do consumo abusivo.

As respostas máis habituais de por qué beben os novos son:

- “É o normal, todos beben”
- “Cunhas copas sentímonos máis animados”
- “ O alcohol axúdanos a vencer a timidez”
- “O alcohol dáche confianza”
- “O alcohol axuda a ligar”
- “Bebendo olvídaste dos problemas”

Se analizamos estas respostas, dámonos conta de que moitas veces non se bebe polo sabor; bébese buscando os efectos psicactivos. En maior ou menor grao, esta intención coa que se bebe xa pode constituír un problema.

Fonte: FAD (1998): *Jóvenes, alcohol, tráfico*. Madrid: FAD.

Información complementaria:

AS BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

O alcohol é a droga máis aceptada pola nosa sociedade. O seu consumo está ligado a vida cotiá.

O alcohol é un depresor do Sistema Nervioso Central (SNC), interfere no cerebro progresivamente, producindo desinhibición condutual e emocional, pero non é un estimulante. A euforia inicial débese a que deprime os centros cerebrais responsables da inhibición e mailo control

As bebidas alcohólicas poden ser de *dous tipos*:

- **Bebidas fermentadas:** proceden dun froito ou dun gran (uva, mazá, cebada) sometido a un proceso de fermentación alcohólica, polo que a meirande parte do azucre tranfórmase en alcohol. Son bebidas fermentadas o viño (7-20º), a sidra e a cervexa (4-6º).
- **Bebidas destiladas:** obtéñense da destilación das bebidas fermentadas, é dicir, eliminando a través de calor unha parte da auga que conteñen. O seu contido en alcohol é elevado (30-50º).

Son bebidas destiladas a xenebra, whisky, ron, augardente...

Grao alcohólico: é a porcentaxe de alcohol que contén unha bebida, para un volume dado dela. Dicar que un viño ten 12º, significa que nun litro -100 centilitros- hai un 12% de alcohol puro.

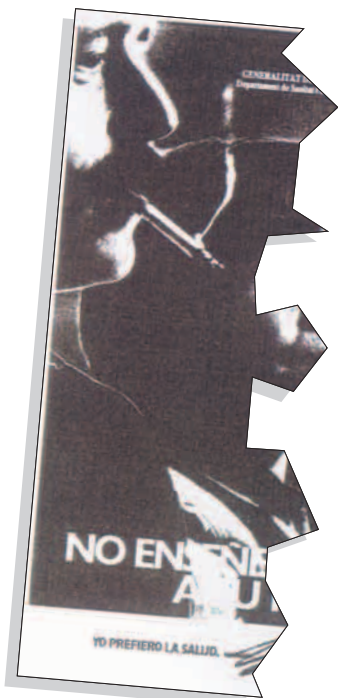
EFFECTOS DAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

EFFECTOS	EFFECTOS A CURTO PRAZO	EFFECTOS A LONGO PRAZO
SOBRE O ORGANISMO	- irritación da mucosa estomacal - trastornos da visión, dos reflexos, do equilibrio, do pensamento e da linguaxe (a doses elevadas) - intoxicación aguda: embriaguez, axitación, risco de morte por parada respiratoria.	- psicose, encefalopatías, gastropatías, pancreopatías, polineurite, miocardiopatías - dependencia física (tolerancia e síndrome de abstinencia)
SOBRE O COMPORTAMENTO	- Desinhibición sobre todo polo que afecta ás relacións sociais. - diminución da habilidade para conducir e manexar máquinas. - posibilidade de cometer actos violentos	- diminución do rendemento laboral - aumento da posibilidade de accidentarse. - perturbación das relacións sociais e familiares, agresividade, irritabilidade - exhibicionismo - porcentaxe máis alta de suicidios

O “fenómeno droga” ligouse durante algún tempo a correntes de contestación xuvenil -hippies, maio do 68-, a correntes contraculturais -cultura underground-, as falsas revolucións -movemento punk. Hoxe ata algúns dos seus máis recalcitrantes defensores descubren cal é realmente ese mundo: sordidez, desolación... e morte.

❖ Para reflexionarmos sobre estes temas imos partir da seguinte actividade: dispoñemos dunha fotografía cada dous alumnos. Cada unha delas é partida pola metade, sendo distribuídas ó azar cada unha das partes resultantes. Tentaremos encaixar as fotografías a partir da descrición ordenada de cada parte, de tal xeito que unha vez escollida unha exposición, quen teña outra metade describirá a súa parte e comprobará se coinciden. No caso de que saian dous ou máis candidatos para encaixar a mesma fotografía, é preciso continuar detallando a descrición.

Montadas tódalas imaxes, seleccionaremos aquelas máis significativas, que serán comentadas segundo unha pauta semellante á seguinte: ¿Que está ocorrendo na fotografía? ¿Que están pensando as persoas que aparecen? ¿Que credes que pensará o fotografo? ¿Que pasou antes de facer a foto? ¿Que pasou despois? ¿Que vos suxire a imaxe?...



Obxectivos:

- Desenvolve-lo diálogo sobre as drogas e as súas consecuencias

Orientacións para o/a docente:

O profesor ou profesora disporá de fotos ou imaxes de distintas situacións relacionadas co mundo das drogas: violencia, prostitución, deterioración persoal...(tantas como a metade do alumnado). Partirá ou recortará cada unha das fotos en dúas partes, tipo “puzzle” e distribuirá os fragmentos entre o alumnado ó azar, pero procurando que non coincida coa do compañeiro ou compañeira.

Os alumnos tentarán encaixar as fotografías a partir da descrición detallada de cada parte que dela dea a persoa que a posúe, quen crea ter a outra metade describirá a súa parte para comprobar se coincide. No caso de que haxa máis dun candidato/a para encaixar a mesma fotografía, a descrición ten que ser máis precisa ata concretar de cal se trata.

Unha vez completadas tódalas fotografías, seleccionaremos as 5 máis significativas, e por grupos cada un cunha foto debaterá e contestará as cuestións que propón a actividade.

Faremos unha posta en común sobre a foto e as conclusións de cada grupo.

Seguindo os movementos do cabalo de xadrez sen repetir ningún cadro, e tendo en conta que, para botarche unha man, as posicións pares están sinaladas, constrúe a mensaxe oculta:

50 benestar,		48 pracer,	porque, erronea- mente,	8 e moi variadas	todas comparten	18 habitual.	caracteriza- das
drogas con	44 de superar	sociabilida- de,		Hai tres	2 están	Hai moitas	10 aínda que
52 superación da timidez	euforia,	46 relaciona	e máis difícil	12 unha carac- terística	substancias	4 por unha	o seu funciona- mento
	etc.	a depen- dencia física	20 tipos básicos	1 As drogas	6 diversidade	a capacidade	22 coas drogas
	do aburrimen- to,	42 A depen- dencia psíquica	e o seu contorno),	34 e a inde- pendencia psíquica	de relación	16 e modificar	notable
54 do estrés,	32 dúas dimensións	en sangue	36 o organis- mo	(xa se producen	14 para chegar	o uso,	
	necesita manter	28 para o con- sumidor	funcionar.	30 e a depen- dencia	Pola primeira,	26 consecuen- cias	ó cerebro
	40 para poder	Esta integra	38 un determi- nado nivel	negativas	24 o abuso		

Obxectivos:

- Descubri-la mensaxe oculta no xogo.
- Clarificar ideas e conceptos sobre as drogas

Orientacións para o/a docente:

A actividade pretende de forma informal e lúdica proporcionarlle ó alumnado conceptos básicos sobre as drogas e a acción que exercen sobre o organismo segundo o seu uso ou abuso.

Ó descubrir a mensaxe oculta, podemos comezar por debater sobre o que consideran uso e abuso, para pasar a continuación ó termo dependencia, e que entenden por dependencia psíquica e dependencia física.

Información complementaria:

- *Uso*: fai referencia a aquela forma de consumo que por producirse cunha frecuencia mínima e en cantidades moderadas non lle reporta ó individuo consecuencias negativas (físicas, psicolóxicas ou sociais)
- *Abuso*: indica un uso problemático definido tanto pola cantidade inxerida (intoxicación aguda) como pola elevada frecuencia do consumo (que denota que se establece o hábito).
- *Dependencia física*: é a necesidade creada co contacto coa droga que leva a buscar compulsivamente os efectos que produce. A consecución e o consumo de droga convértese na conducta prioritaria, desprazando calquera actividade ou centro de interese que fose importante para o individuo. Se se interrompe durante un tempo o consumo da droga, é precisamente esta dependencia psíquica a que pode impulsa-lo individuo a reinicialo no uso, coa quimérica ilusión de recrear o estado psicolóxico supostamente ideal que se conseguira anteriormente co seu uso. A dependencia psíquica permanece latente ata despois da desintoxicación, sendo a responsable das recaídas do consumo, motivo polo cal un tratamento nunca é completo sen unha cura de deshabitación
- *Dependencia psíquica*: segundo que drogas, despois dun consumo continuado, provocan no organismo uns cambios que son o resultado da adaptación do corpo á presenza da droga no seu interior. A interrupción do consumo habitual ocasiona unha serie de trastornos físicos que varían de intensidade segundo o tipo de droga, a importancia do consumo habitual e o estado do organismo, e que constitúen o que se denomina *síndrome de*

abstinencia (no argot dos heroinómanos denomínase “mono”); no caso dos alcohólicos pode variar entre un pequeno tremor das mans e cadros con alto risco para a vida do individuo, como é o “delirium tremens”.

Este cadro de abstinencia cede inmediatamente coa administración da droga consumida habitualmente. Se non se consome, continúan os síntomas cada vez máis atenuantes co paso do tempo e que se poden paliar coa administración de determinados medicamentos. Ó cabo duns días (ou como moito dunhas semanas) desaparecen totalmente os síntomas de abstinencia. O organismo volve á normalidade, e polo tanto se a persoa volve tomar drogas non é pola dependencia física.

A adaptación do organismo ó consumo habitual dunha droga ten como consecuencia a necesidade de aumenta-la dose para conseguir efectos similares, xa que a droga é metabolizada cada vez máis rapidamente, e ademais a resposta do organismo á súa presenza modifícase. Este fenómeno denomínase *tolerancia*, pero esta non é ilimitada (hai doses mortais).

SOLUCIÓN (salto de cabalo):

“As drogas están caracterizadas por unha notable diversidade. Hai moitas e moi variadas substancias aínda que todas comparten unha característica: a capacidade para chegar ó cerebro e modifica-lo seu funcionamento habitual.

Hai tres tipos básicos de relación coas drogas: o uso, o abuso (xa se producen consecuencias negativas para o consumidor e o seu contorno) e a dependencia. Esta integra dúas dimensións: a dependencia física e a dependencia psíquica. Pola primeira, o organismo necesita manter un determinado nivel en sangue para poder funcionar. A dependencia psíquica é máis difícil de superar porque, erroneamente, relaciona drogas co pracer, euforia, benestar, sociabilidade, superación da timidez, do aburrimiento, do estrés, etc.”

A entrevista é un acto de comunicación oral que se establece entre o entrevistado e o entrevistador co fin de obter unha información ou unha opinión ou para coñecer a personalidade de alguén. Con todo debemos ter en conta que, aínda que se realice entre dúas persoas, o destinatario da entrevista é o público ó que vai destinada. Tomando isto en consideración, fagamos na aula seis grupos, cada un dos cales elaborará o guión preciso para entrevistar a un dos personaxes retratados.

- ❖ Tras buscar información sobre o personaxe, recoller documentación sobre o tema ou temas que se tratarán e seleccionar as ideas básicas, podedes pasar á elaboración do guión. Mentres o facedes, preguntádevos...
 - ¿Son preguntas directamente relacionadas co obxectivo ou co tema da entrevista?
 - ¿Son as ideas que máis poden interesar ó público?
 - ¿Estableceuse unha prioridade nas preguntas (preguntas absolutamente necesarias, preguntas que se poden derivar das respostas, preguntas que poderían ser formuladas no caso de que sobrase tempo)?
 - ¿Son o suficientemente sinxelas e directas como para que inviten a responder con sinceridade?
 - ¿Son claras e concisas ou, pola contra, superficiais e repetitivas?
 - ¿Son obxectivas ou van buscando o lucimento persoal do entrevistador?
- ❖ Rematando o guión, cada grupo elixirá un membro dun dos outros grupos para que asuma a personalidade do entrevistado. ó tempo que un dos seus membros se converte en entrevistador, o resto dos compañeiros e compañeiras avaliará o traballo desenvolvido.



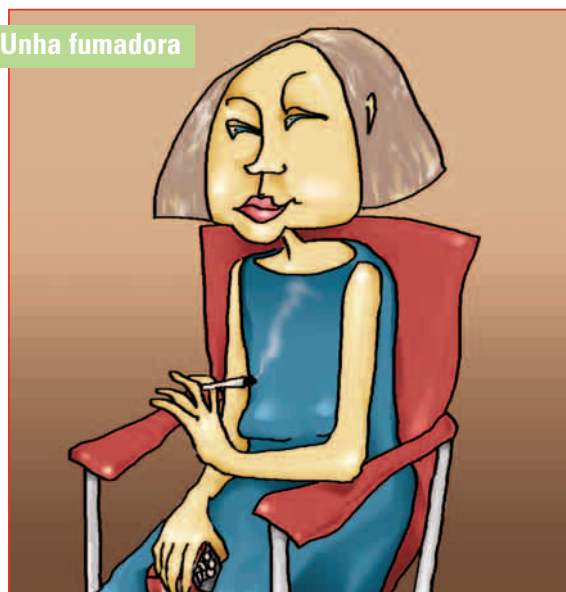
Unha policía
de tráfico



Un importante
narcotraficante



Un mozo que abusa
do alcohol
as fins de semana



Unha fumadora



A nai dun mozo
de 16 anos
que fuma porros



Un "camello"

Obxectivos:

- Recoller documentación sobre os temas da entrevista
- Buscar información sobre os personaxes que se van entrevistar
- Seleccionar ideas básicas e elaborar guións de entrevistas.

Orientacións para o/a docente:

Formamos seis grupos na aula, cada un dos cales debe entrevistar a seis personaxes diferentes: un mozo que abusa do alcohol as fins de semana, un “camello”, unha fumadora, un importante narcotraficante, a nai dun mozo de 16 anos que fuma porros e a unha policía de tráfico.

Elaborarán con esta finalidade un guión, co que un membro do grupo entrevistará un membro dun dos outros grupos para que asuma a personalidade do/a entrevistado

Convertamos a aula nun tribunal. Elixamos un xuíz, un equipo fiscal, un gabinete de defensa, un reo, unhas testemuñas, un xurado popular e público. O caso que se vai xulgar será coñecido unicamente, ademais de polo reo, por defensores e fiscais:

Esa mañá de sábado, como outras moitas, o acusado saltou histérico da cama. Volveuse instintivamente cara ó espello. “¡Que sorpresa!, pensou, esta noite non me romperon a cara”. A roupa estaba sucia, pero sa e salva, e, cousa estraña, non perdera a carteira; iso si, estaba baleira.

Dentro dese alarmante espertar, e por moito que se esforzou, non logrou desentrañar os pasos que seguirá aquela madrugada de borracheira e bakalao. De súpeto, saltou histérico cara á ventá do seu cuarto: o seu coche, abandonado sobre a beirarrúa, non estaba, como outras veces, intacto. Unha nítida aboladura no parachoques dereito retrotraeuno ó momento no que en medio da escuridade, unha sombra estraña se abalanzou sobre o R-5 cando ían, a 140 km/hora, competindo con outro automóbil. O golpe seco conseguinte recibiu por parte del e dos seus colegas a única resposta posible naquela situación: a indiferencia. Agora, xa sobrio, empezouse a preocupar: “meu pai vaime matar... ¿contra que chocaría?... ¿NON ATROPELARÍA A NINGUÉN?!!!

Xusto nese intre, palideceu ó ver aparecer os seus pais acompañados da Garda Civil... O resto xa saben vostedes, señores do xurado: de seguida este equipo fiscal demostrará como o acusado, conducindo completamente bébedo, golpeou co seu automóbil e destrizou a obra escultórica recentemente inaugurada na entrada da vila, pondo en serio perigo a súa propia vida e a dos seus compañeiros de viaxe e ocasionando danos á comunidade valorados en 14.200 euros.

Testemuñas da acusación:

- Un traballador do servizo municipal de limpeza, testemuña presencial do accidente.
- María, unha amiga dos accidentados, que se divertiu na velada pero non bebeu alcohol e que se negou a subir no automóbil ó ver o estado dos seus “colegas” á saída da discoteca. (Non quere comprometer ós seus amigos, pero non ten máis remedio que comparecer).
- O doutor XXX, coñecedor dos efectos do alcohol sobre o organismo.
- Unha experta da Dirección Xeral de Tráfico coñecedora dos efectos devastadores que o alcohol ten sobre as taxas de sinistrabilidade. Coñece, así mesmo, o traxecto e a súa sinalización.

Testemuñas da defensa:

- Unha líder xuvenil que porá de manifesto as dificultades que atopan os mozos na sociedade actual para ocupar os seus momentos de ocio.
- Un alcohólico rehabilitado, que demostrará que o alcoholismo é unha enfermidade, non un vicio.
- O dono dunha das discotecas da zona pondo de manifesto as consecuencias negativas que, desde o punto de vista económico, se derivarían da prohibición da venda de alcohol a algún grupo de idade ou do adianto da hora de peche dos locais de diversión.
- Os compañeiros de viaxe no momento do accidente que aseguraban que non ían bébedos... só alegres.
- Un amigo do acusado afirma que este aguenta moi ben o alcohol...

- Oídas as testemuñas da acusación e as da defensa e presentada a argumentación tanto do equipo de fiscais como de avogados, o xurado, logo de deliberación, elevará a definitivas as súas conclusións e o xuíz dictará sentenza.

Obxectivos:

- Desenvolve-la espontaneidade e a participación do grupo.
- Prepararse para desempeñar diferentes tarefas e papeis
- Proporcionar situacións simbólicas que permitan expresar os alumnos e alumnas os sentimentos, actitudes tanto persoais como sociais respecto ó consumo de alcohol,
- Valora-los efectos e consecuencias do consumo abusivo de alcohol

Orientacións para o/a docente:

Nesta información propoñémoslles ós estudantes un xogo de “roles” en que os distintos grupos ou comisións teñen que tomar decisións sobre o consumo do tabaco.

Os xogos deste tipo son unha técnica de ensino que entre outras presentan as seguintes vantaxes:

- son unha técnica activa na que participan principalmente os/as alumnos/as.
- dado que é unha técnica pouco usual, provoca, polo novidoso, un interese especial nos estudantes.
- é unha técnica dinámica: neles prodúcense cambios de opinión segundo a situación. Isto esixe rectificación de decisións e adaptacións a novas circunstancias.
- permiten a actuación en situacións e procesos que doutra forma sería imposible, como experiencias na vida dos adultos.
- aumentan a capacidade de razoamento e espírito crítico.
- Permiten romper as paredes da aula chegando a un coñecemento máis veraz do mundo real.
- Poden ser unha fonte de datos para o docente que lle permita detectar as ideas previas dos estudantes.

Antes da sesión de estimulación os alumnos e as alumnas deben buscar información sobre o tema do tabaco, que poden completar coa documentación que lles subministre o/a profesor/a.

O/a docente debe preparar un dossier para entregar ós distintos grupos co fin de completar a información por eles/elas recollida. Neste dossier incluírase:

- lexislación sobre o consumo do tabaco en lugares públicos
- artigos e textos científicos que contemplan os riscos que sobre a saúde dos fumadores e non-fumadores comporta o fumar

- noticias de xornais sobre o comportamento que sobre este tema se ten noutros países
- custo sanitario do tabaquismo (gastos hospitalarios, medicamentos, etc.)
- custo social: perda de horas de traballo, absentismo laboral, incendios forestais e domiciliarios, etc.

Ó rematar a simulación, entre tódolos grupos elaborarán as conclusións ás que chegaron e comentaranas.

26 • a manipulación

A manipulación consiste en facer que outra persoa faga o que eu quero que faga, aínda que a ela non lle apeteza ou non queira facelo. O xeito máis frecuente de manipular os demais baséase na utilización dos seus sentimentos de culpa.

- Na vida cotiá danse situacións nas que, sen chegar á manipulación, influímos e somos influídos polos demais a través dese sentimento. De seguro que lembramos algunhas.

Segue o exemplo e completa.

OS MEUS PAÍS CONDICIÓNANME:

- “Vasme matar dun disgusto se non aprobas”

EU CONDICIONO OS MEUS PAÍS:

-

EU CONDICIONO O MEU/MIÑA MELLOR AMIGO/A:

-

O MEU GRUPO CONDICIÓNANME:

-

- De seguro estás de acordo en que é preciso loitar para non ser condicionado... pero hai que evitar, aínda con máis razón, converterse en manipulador. O respecto á autonomía allea faranos a nós mesmos máis autónomos.

Obxectivos:

- Reflexionar sobre os conceptos de autonomía e heteronomía.
- Ser conscientes da existencia e influencia da presión social, especialmente do grupo de iguais.
- Desenvolver no alumnado a capacidade de tomar decisións de forma autónoma.

Orientacións para o/a docente:

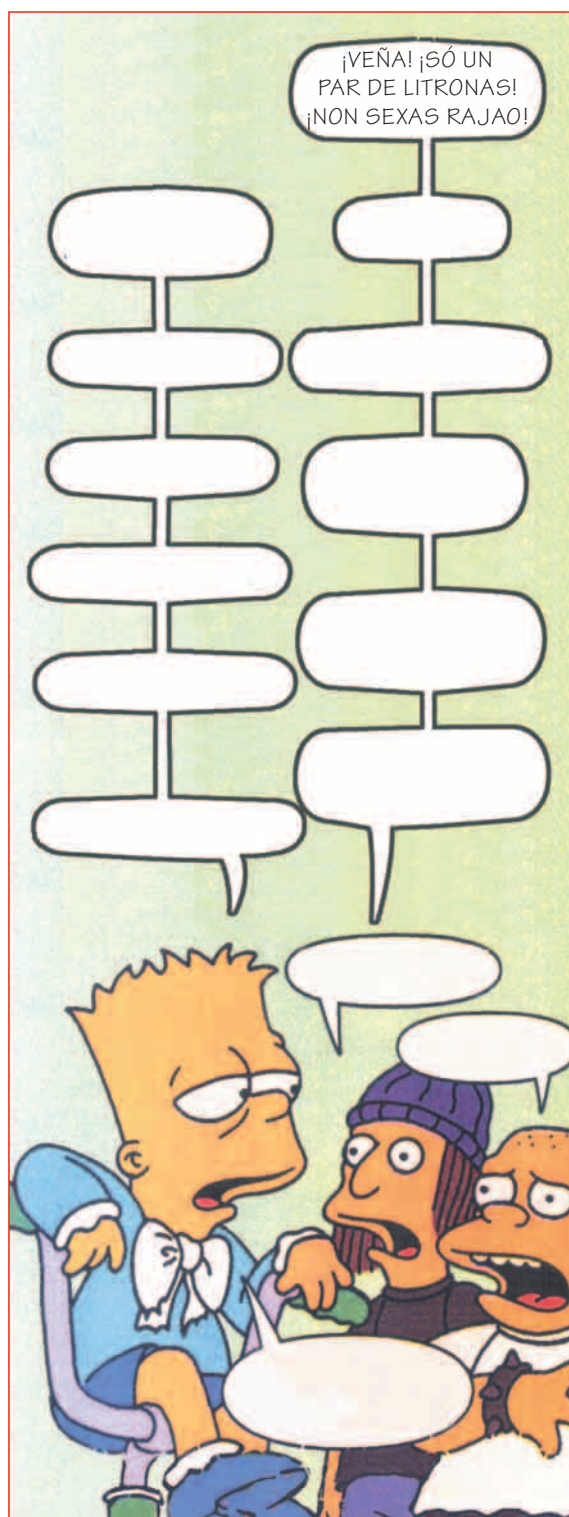
Contra a presión do grupo, autonomía. Esta frase resume o que pretendemos, que non é outra cousa que levar os/as alumnos/as á reflexión sobre os conceptos de autonomía e heteronomía:

“Unha vontade non é libre cando está presionada consciente ou inconscientemente por instancias exteriores (autoridades, leis impostas, costumes, etc.). Para que unha decisión sexa plenamente libre ha ser, pois, autónoma, isto é, tomada por un mesmo. Pola contra, as decisións presionadas, en maior ou menor medida, dende fóra serán decisións heterónomas...

...Nunha formulación máis estricta, unha decisión pode resultar tamén dalgún xeito heterónoma se a vontade é presionada consciente ou inconscientemente por instancias propias pero alleas á racionalidade (desexos irracionais, sentimentos incontrolados, etc...)”

Fonte: P. Pérez Vérez (1986). *Autonomía e heteronomía moral*. Plaza y Janés.

Bart Simpson é un verdadeiro artista, persistente e tenaz, na difícil arte do escaqueo: cando hai algo que facer sabe como responder. Ás veces, como no exemplo do diálogo co seu pai, empregar esa técnica equivale a “botarlle un pouco de morro” ó asunto. Pero hai outras ocasións en que ter esa habilidade resulta moi útil. Compróboo completando o diálogo da viñeta da dereita:



Obxectivos:

- Potenciar que as tomas de decisións se realicen responsable e autonomamente
- Identificar tácticas persuasivas.
- Practicar técnicas de persuasión

Orientacións para o/a docente:

É bastante habitual, sobre todo na adolescencia, vivir situacións nas que outras persoas tratan de convencernos para facer algo co que non estamos de acordo. Deixamos que os demais inflúan nas nosas decisións para evitar ser rexeitados polo grupo, por non ser distintos ós demais, por vergoña, por falta de confianza nun mesmo...

Á hora de dar conta dos nosos actos, de nada serve dicir que nos convenceron...

O alumnado pode practicar técnicas de persuasión mediante un xogo de roles, para representar as situacións nas que unha persoa intenta persuadir a outra, o docente pode axudarlles indicando exemplos de formas de persuasión como: mediante engano, prometendo cousas, adulando á persoa, ridiculizándoa, insistindo, ameazando, retando, facendo chantaxe...



❖ E ti, ¿Fas cousas que non queres facer?

¿CALES?	¿POR QUE AS FAS?
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

- Compara a túa resposta coa seguinte relación de dereitos humanos básicos:

DEREITOS HUMANOS BÁSICOS

- Dereito a manter a túa dignidade e respecto, comportándote de forma asertiva* mentres non violes os dereitos humanos básicos dos demais.
- Dereito a ser tratado/a con respecto e dignidade
- Dereito a rexeitar peticións sen ter que te sentir culpable ou egoísta
- Dereito a experimentar e expresar os teus propios sentimentos
- Dereito a te deter a pensar antes de actuar
- Dereito a pedir o que queres (dándote conta de que a outra parte ten dereito a dicir non)
- Dereito a facer menos do que humanamente es capaz de facer
- Dereito a ter as túas propias necesidades e que estas sexan tan importantes como as necesidades dos demais. Ademais, temos o dereito a pedir (nunca esixir) ós demais que respondan ás nosas necesidades e de decidir se satisfacemos as necesidades dos demais
- Dereito a pedir información
- Dereito a cometer erros (e ser responsable deles)
- Dereito a sentirte a gusto contigo mesmo
- Dereito a ter opinións e expresalas
- Dereito a decidir se satisfacemos as expectativas doutras persoas ou se te comportas seguido polos teus intereses sempre que non violes os dereitos dos demais
- Dereito a falar sobre un problema coa persoa ou persoas involucradas e a aclaralo
- Dereito a obter aquilo polo que pagas
- Dereito a escoller non comportarte de maneira asertiva*
- Dereito a ter dereitos e a defendelos
- Dereito a ser escoitado/a e a ser tomado/a en serio
- Dereito a estar só/soa cando así o escollas
- Dereito a facer calquera cousa mentres non violes os dereitos dalgunha outra persoa

* Asertividade: modo de relación con outras persoas no que un/unha expresa libremente os seus sentimentos

- ❖ ¿Cales dos dereitos enumerados anteriormente che parecen máis difíciles de facer reais?

- ❖ ¿Con cal te sentes máis identificado/a? (só un) ¿Por que?

- ❖ Imos propoñerche algunhas situacións diferentes. Anota ó pe de cada unha delas os dereitos que ti pensas que están implicados. Fíxate no exemplo:

Sen saber por que, o teu pai dixoche que mañá, sábado, non vas poder saír dar unha volta coa túa panda aínda que, antes, xa che dera o permiso

- Ti tes dereito a pedir información
- El ten dereito a cambiar de opinión

Despois da cea vas ver un rato a televisión. Hoxe hai un programa que che interesa especialmente pero... o teu pai faise co mando a distancia e cambia de canle. A discusión é inevitable

Dereitos implicados:

Cumpre 13 anos e un amigo teu desexa celebralo. Organiza unha festa na súa casa para 12 colegas. Despois da merenda descóbrese que alguén estragou o equipo de música. Ti non tiveches nada que ver pero o teu amigo pretende que o pagues entre todos ¿Por que tes que pedir cartos ós teus pais se ti non fixeches nada?

Dereitos implicados:

Un amigo e unha amiga do teu grupo empezaron a fumar e presumen de "maiores". Ti pensas que é unha tonteira: gastan o diñeiro, chéiralles mal o alento, cánsanse antes en educación física... Pero estanse a burlar de ti e chámante "covarde" por non atreverte a empezar

Dereitos implicados:

Obxectivos:

- Comprender que os dereitos serven para comunicar ós demais as nosas decisións.
- Que o alumnado sexa capaz de defende-lo seus dereitos respectando ós demais.
- Coñecer e valora-los dereitos humanos básicos.

Orientacións para o/a docente:

Podemos comeza-la actividade cun diálogo co alumnado sobre o concepto de “dereito”, cales consideran que son os seus dereitos, para que serven...

A continuación poden facer unha lectura dos dereitos humanos básicos e comparalos cos que eles e elas manifestaron. Despois comentaremos e aclararemos as dúbidas que susciten.

Unha actividade complementaria podería se-la lectura e análise dos dereitos e deberes dos alumnos e alumnas que están recollidos no Regulamento de Réxime Interno do IES., ou ben a que se adxunta: *Europa y los derechos del niño*:

En su última sesión antes de las vacaciones de verano, el Parlamento Europeo acaba de aprobar la redacción de una Carta Europea de los Derechos del Niño, propone, entre otras acciones, la reacción de la figura del defensor -u “obudsman”- comunitario de los derechos del niño, tanto a nivel nacional como europeo. Aunque parezca paradójico, a estas alturas de siglo, en 1992, todavía hay estados comunitarios sin ratificar el convenio de la Naciones Unidas sobre los derechos del niño.

La carta parlamentaria, que ahora debe ser asumida por el Ejecutivo europeo, entiende por niño a todo ser humano hasta la edad de dieciocho años. A efectos penales, se considera también esta misma edad como la mínima necesaria para exigir las correspondientes responsabilidades. Cuando entre en vigor, la carta ofrecerá especial protección a los niños que son o han sido víctimas de tortura, malos tratos y explotación, incluída la económica. Basándose en ella, ningún niño podrá trabajar de forma permanente antes de los dieciseis años o antes de haber finalizado la escolarización obligatoria. De estas mismas prerrogativas se beneficiarán los niños originarios de terceros países cuyos padres residan en la CE, así como los niños refugiadas o apátridas.

Otros derechos importantes y especialmente novedosos recogidos en la carta son el de la protección a la integridad física y moral de su persona, el de su identidad y el derecho a conocer ciertas circunstancias relativas a sus orígenes biológicos. Los legisladores comunitarios han incluido también el derecho a la objeción de conciencia de los niños y el de no ser obligados a participar en conflictos bélicos armados antes de cumplir los dieciocho años. Otros reconocimientos específicos de la carta son el derecho a recibir enseñanza obligatoria y gratuita y, lo que es más importante, a no ver interrumpida la escolarización por razones de enfermedad no infecciosa o contagiosa. La carta no olvida el derecho a gozar de una cultura propia, a practicar su propia religión o creencias y a emplear su propia lengua, además del derecho a no ser discriminado por razones de sexo, etnia, color u origen social.

Según las últimas estadísticas, en los países en vías de desarrollo mueren cada día unos 40.000 niños por desnutrición o enfermedades. Otros 50 millones de jóvenes trabajan en condiciones penosas, con niños forzados a enrolarse como soldados o malviviendo en condiciones de pobreza, violencia o guerra. Mientras la primera de estas calamidades se puede evitar con planes de vacunación sistemática, las restantes situaciones necesitan el concurso de los gobernantes para erradicarse.

De puertas adentro de la Comunidad, los problemas son otros y se generan por la falta de responsabilidad y por la negligencia de los adultos. Sus comportamientos -nuestras conductas- generan a veces el deterioro de las condiciones de vida del niño, cerenando el desarrollo de su personalidad, unas veces por falta de amor; otras, por el abandono, la pobreza o, incluso por la falta de expectativas. Conscientes de ello, los legisladores comunitarios han dado el primer paso con la adopción de esta Carta de los Derechos del Niño. Esperaremos que sea atendida por el resto de los organismos europeos y se pongan en marcha las acciones necesarias para protegerlos.

Fonte: Vallés Arándiga, A: *Habilidades socioles*, Ed. Marfil. Alcoy, 1997.

Na segunda parte da actividade os alumnos e alumnas nunha serie de diversas situacións simbólicas, teñen que analiza-los dereitos que consideran implicados nas mesmas

30 • non te deixes intimidar

"Bébese en grupo para divertirse e ser aceptado... Aquí funciona a presión do grupo: un chaval non pode saír da panda, ser diferente, negarse a beber, como pode facer un adulto..." (Alex Franck. Médico).

¿Estás de acordo? ¿Non te podes negar a algo imposto polos que te rodean? Ás veces resulta difícil, pero facéndoo, evitando que che impoñan uns criterios ou comportamentos que non compartes, só demostras ter personalidade propia, desfrutar dunha marxe lóxica de autonomía.

- ❖ Convértese en protagonista -debúxate- das seguintes viñetas, nas que os personaxes xa debuxados son membros do teu grupo de amigos. ¿Que lle dirías?



Obxectivos:

- Ser capaces de manter unha postura contraria ó grupo cando existe presión para o consumo

Orientacións para o/a docente:

Resulta evidente que calquera intento de prevención pasa porque o adolescente sexa capaz de manter unha postura contraria ó grupo cando existe presión por parte deste cara ó consumo, por exemplo, de alcohol ou tabaco.

A partir desta actividade tentaremos reorientar, mediante o debate aberto, as respostas dos alumnos facéndolles diferenciar aquel tipo de presión que non trata de espertar en nós unha reacción emocional negativa daquela que si pretende manipular as nosas emocións. Así, a resposta á primeira viñeta pode pasar por aceptar, sen máis, o que de crítica ten a afirmación feita:

“Efectivamente, non vou fumar”. Polo contrario, a resposta á terceira viñeta pode consistir nun recoñecemento da crítica hostil, aumentándoa (“Efectivamente, cada vez que me ve beber dáme unha malleira”) ou simplemente en devolver o interrogante nun ton crítico (“Non entendo ben... ¿por que pensas que o meu pai non me deixa beber?”).

Como prolongación da actividade, o/a profesor/profesora pode converterse en manipulador, presionando ós alumnos dende diversas perspectivas. Estes, individualmente, escribirán no seu caderno a resposta axeitada:

“¿Queres ver como trago o fume?”

“¿Por que non xuntamos os nosos cartos e mercamos unhas ‘lito-nas’?”

“Imos tomar un par de ‘cubatas’. Verás como `ligamos’”

Fonte: Alonso, C. e outros (1991): Prevención del consumo de alcohol y tabaco en la ESO. Consejería de Sanidad, Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

Outra variante aplicable podería consistir en completa-lo seguinte diálogo (Dúas amigas nunha festa):

- ¿Que estás tomando?
- Unha Pepsi
- Non sabes que esas cousas non che son boas? ¡Estraganche os dentes!
-

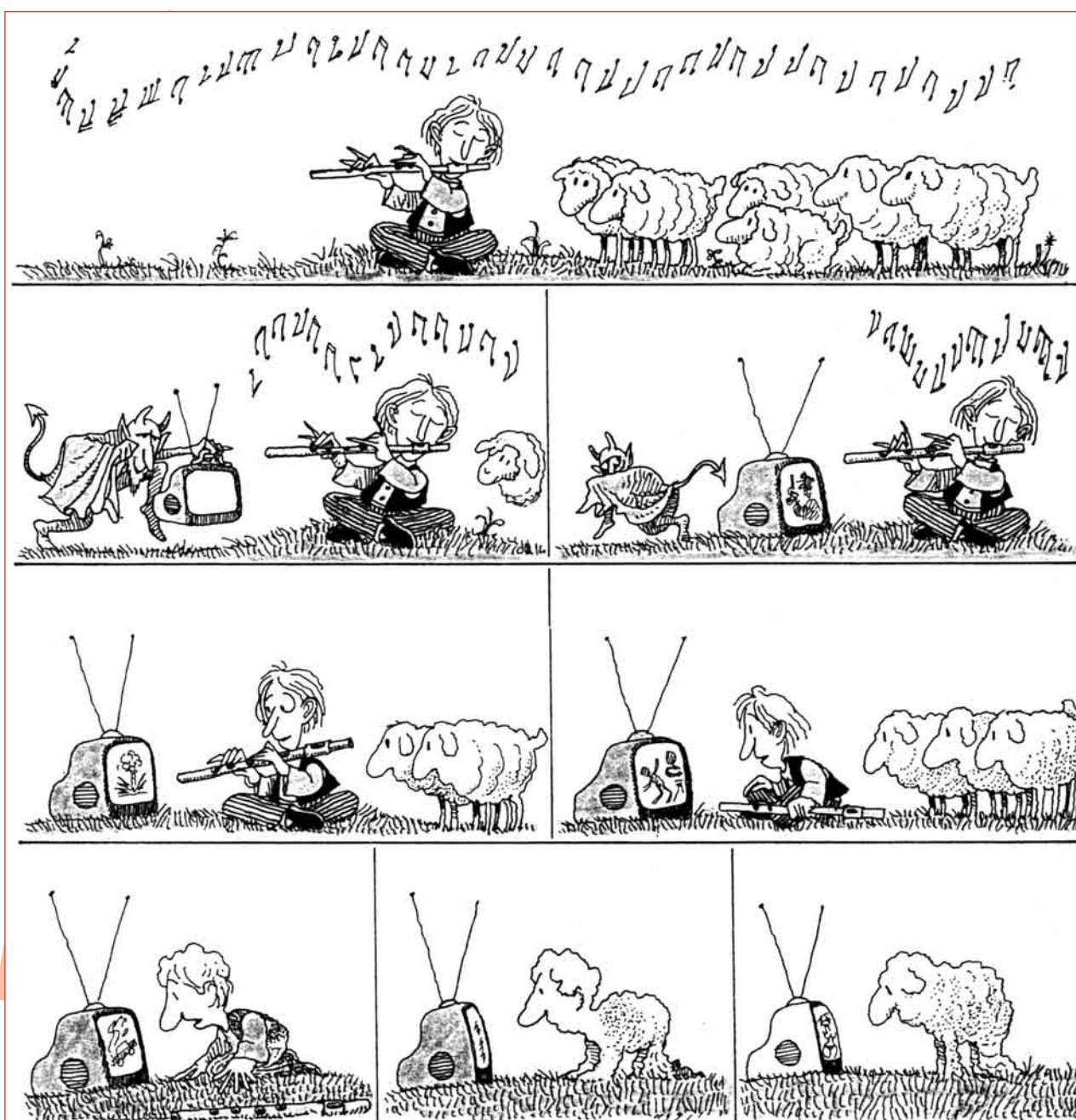
30 • non te deixes intimidar

- Deberías beber algo natural que te anime. Hai viño, cervexa... e bebidas máis fortes.
-
- ¡Cando medrarás! Esas cousas son de nenas
-
- Non só che fará engordar, senón que se eu estou “colocada” e ti non, esta festa será aburridísima.
-
- Vaia desaire. Eu trato de que te sintas ben e a ti impórtache un pemento.
-
- ¡O que pasa é que tes medo de que che guste!
-
- Non causa hábito, non creas. Deberías probar polo menos unha vez. ¡Por iso non te converterás nunha alcohólica!
-
- Non che fará ningún mal.
-
- De veras que se probas, vaiche gustar.
-
- Parece que non queres medrar, ¿eh?
-
- Xa atoparei alguén máis que queira colocarse comigo.
-

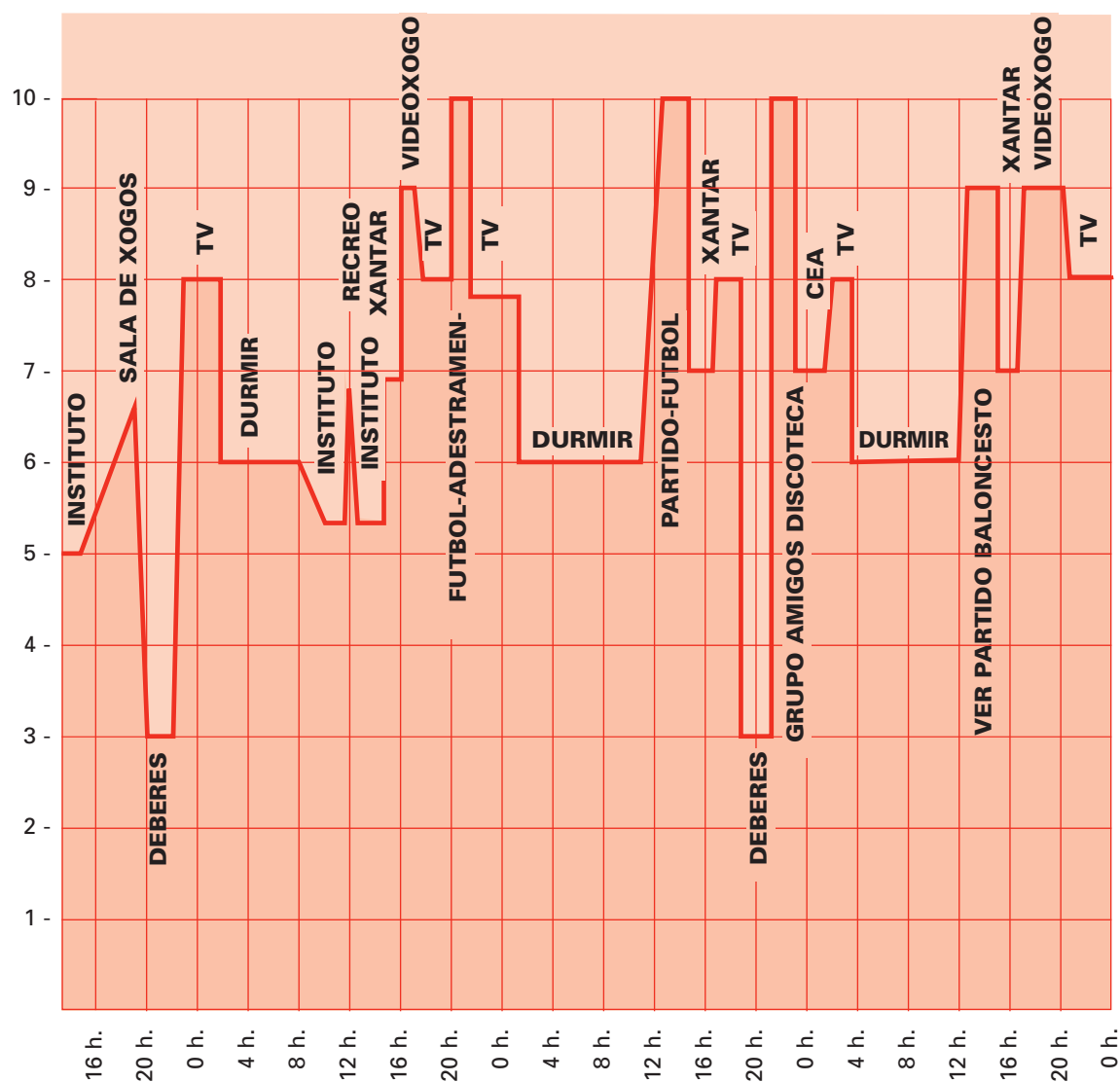
Fonte, adoptado de: Edex Kolektiboa (1991): Si bebes en exceso ¡te la juegas!. Eusko Jauriaritza-Gobierno Vasco.

- ❖ Ó longo dunha semana...¿canto tempo dedicas, fóra do instituto, a cada unha das seguintes actividades?

ESTUDIO DE DEBERES ESCOLARES	VER TELEVISIÓN	FACER DEPORTE	SAÍR COS AMIGOS/AS
LER	SALA DE XOGOS	OUTRA ACTIVIDADE	OUTRA ACTIVIDADE



- Contrasta as túas respostas anteriores coas dos teus compañeiros e compañeiras de grupo de traballo pero antes elabora unha liña de ocio: unha gráfica que reflecta os momentos claves de cada día e os altibaixos que se producen neses momentos en función da “calidade” (valorada por ti do 1 ó 10) de cada unha das actividades. Este exemplo pode servirche de modelo:



- 🔗 Tras elaborar a túa liña de ocio analiza as actividades máis valoradas ¿Cales che parecen saudables e cales non? ¿Non é posible substituír estas por aquelas?

- 🔴 ¿Hai algunha actividade saudable que che gustaría facer? ¿Que cho impide?

Obxectivos:

- Promover actividades de ocio saudables.
- Analizar e valora-las actividades nas que o alumnado ocupa o seu tempo libre.
- Buscar alternativas para o tempo de lecer.

Orientacións para o/a docente:

Cada alumno/a rexistrará a súa actividade diaria (horas de sono, clases, comidas, actividades deportivas, xogos, ver tv, ordenador/chat, estar cos amigos/as etc.), durante unha semana.

Unha vez rexistradas procederán a súa análise e valoración (de 1 a 10) segundo o grao de satisfacción, para elabora-la súa liña de ocio, ou gráfica na que se representan por un lado as horas do día que se lle dedican, e por outro, a valoración de cada actividade.

Unha vez realizada, promoveremos un debate sobre as actividades que máis/menos lle gustan, ás que dedicarían máis ou menos tempo, as que consideran máis e menos saudables, e que alternativas propoñen para as menos saudables.

Unha actividade complementaria pode se-la recollida das actividades de ocio que se ofertan na localidade, tanto polo concello, asociacións xuvenís, deportivas, veciñais etc..., para presentarllas ós compañeiros e compañeiras, xa que as veces hai unha oferta importante e non a coñecemos.

- Acero, A. et al.: *Manual de técnicas para la prevención escolar del consumo de drogas*. Madrid: FAD, 1998.
- *A experiencia de educar para a saúde na escola. Materiais didácticos para a prevención do consumo de drogas*. Santiago, Xunta de Galicia: Consellería de Sanidade e Servizos Sociais-Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, 1995.
- Alfonso Sanjuan, M. e Ibañez Lopez, P.: *Drogas y Toxicomanías*. Madrid:C.E.P.E., 1979.
- Alonso Sanz, C. et al. (1991): *Prevención del consumo de alcohol y tabaco en la Enseñanza Secundaria Obligatoria*. Castilla-La Mancha:Consejería de Sanidad, Junta de Comunidades de Castilla- La Mancha, 1991.
- Alonso, C.: *Tabaco, alcohol y educación: Una actuación preventiva*. Toledo: Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, 1995.
- Alonso, C. et al.: *Guía abierta de actividades para la prevención de drogodependencias*. Madrid: FAD, Comisión Europea, 1997.
- Alonso, M. et al.: *El valor de un cuento*. Madrid: FAD, Caja Madrid, 1999.
- Alvarez, M.T.: "Experiencia en un centro de E.G.B.", *Cuadernos de Pedagogía*, 73, 26-29, 1981.
- *Prevención en drogodependencias. Documento Marco*. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia, 1993.
- Ansa, A. et al.: *Guía de salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes*. Pamplona. Gobierno de Navarra, Departamento de Salud. Instituto de Salud Pública, 1995.
- Arévalo, P.; Viana, V.;Villanueva, C.: *Prevención de drogodependencias en el medio educativo*. Jaén.: Diputación provincial de Jaén. Junta de Andalucía, 1994.
- Arbex, C. et al.: *Material de prevención del consumo de drogas para la ESO*. Madrid: FAD, 1996.
- Arribas, I. et al.: *La publicidad. Unidad Didáctica Interdisciplinar de Prevención de Drogodependencias en Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Madrid, 1996.
- Auba, J: *Prevenció de l'abus de substàncies a l'escola. Una revisió de la literatura científica*. Barcelona: Àrea de salut Pública. Ajuntament de Barcelona, 1989.

- Auba, J.; Villalbi J. R.: "Salud y prevención", *Cuadernos de Pedagogía*, 197, 56-59, 1991.
- Aubá. J. et al.: *Prevençó de lábus de subst#ncias a l'escola (PASE)*. Barcelona, Institut Municipal de Salut Pública de Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1997.
- *Ayuntamiento de Barcelona: La prevençió de les drogodependencies. Barcelona:Area de Joventut, Serveis Sectorials, Ajuntament de Barcelona, 1989.*
- *Ayuntamienro de la Coruña: Drogas, educación preventiva manual para educadores. La Coruña: Ayuntamiento de la La Coruña, 1987.*
- *Ayuntamiento de Madrid; Comunidad Autónoma de Madrid e Ministerio de Educación y Ciencia: "Orientaciones para el Diseño de la Actuación Preventiva de Drogodependencias en Centros Educativos", Cuadernos Escuela y Salud, 1, 1991.*
- *Ayuntamiento de Sevilla: Alcohol y Tabaco, Plán de actuación Municipal en Drogodependencias. Sevilla: Ayuntamiento de Sevilla, 1991.*
- Baez, C.: "Investigando el hábito de fumar en el aula", *I simposio sobre la docencia de las Ciencias Experimentales*, Madrid.
- Bas Peña, E.: *Prevención de drogodependencias. Actividades en el medio educativo*. Almería: Diputación de Almería, Junta de Andalucía, 1998.
- Bas Peña, E.: *Prevención de drogodependencias, en secundaria. Integración en las áreas curriculares*. Madrid: Narcea, 2000
- Barceló, F.: Gracias, pero no bebo. *Aula de Innovación Educativa*, nº 71, mayo, 1998, pp 43-45. Barcelona: Grao, 1998.
- Blasco Ruiz, O y Gracia Pastor, J: *Guía prevención sobre drogo-dependencias*. Zaragoza: Centro de Seguridad de Zaragoza y Consejo de la Juventud de Aragón, 1999.
- Bobes, J.: *Èxtasis. Aspectos farmacológicos, psiquiátricos y medico-legales*. Barcelona: Ed. de neurociencias, 1995.
- Botvin J.G. Adaptación Luengo, M.A. et al.: *Construyendo salud.Promoción del desarrollo personal y social*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura , Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio del Interior, Universidad de Santiago,1998.
- Cabra, J.; Sarasíbar, X.: *Quaderns d'educació per a la salut a l'escola. Prevençió de les drogodepenÈncies*. Barcelona: Generalitat de Catalunya: Program de Educació per a la Salut a l'Escola, 1995.

- Cabra, J. et al.: *I tu sempre fas el que et diuen?. Prevenció de les drogodependències*. Barcelona: Octaedro, 1999.
- Cabra, J. et al.: *El tabac, ben lluny. Guia didáctica*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 1999.
- Calafat, A.; Amengual, C.; Farres, C.; Mejías, G.; Borrás, M.: *Tu decides (Programa de Educació sobre Drogas)*, Palma de Mallorca, Servei d'Informació i Prevenció de l'Abús de Drogues, Comissió de Sanitat, Consell Insular de Mallorca, 1989.
- Calafat, A.; Amengual, M; Farrés, C. e Monserrat, M.: *La prevenció de la droga en la edad escolar*. Palma: Comissió de Sanitat del Consell Insular de Mallorca, 1982.
- Calafat, A.; Amengual, M; Mejías, G; Borrás, M e Palmer, A.: Evaluación del programa "TU decides". *Adicciones*, 1, (2), 1989.
- Calafat, A.; Amengual, M; Guimerans, C; Rodríguez-Martos, A. Ruiz, R: "Tu decides" 10 años de programa de prevención escolar. *Adicciones*, 7 (4), 509-526, 1995.
- Calafat, A; Amengual, M; Farrés, C; Mejías, G e Borrás, M: *Decideix! Programa de educació sobre drogas*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona. Institut Municipal de Salut Pública, 1997.
- Calafat, A.; Amengual, M: *Actuar es posible. Plan Nacional sobre drogas. educacions sobre el alcohol*. Madrid: Ministerio del Interior, delegación del Gobierno para el Plan nacional sobre Drogas, 1999.
- Cami i Morrell, J.: "Cuadro sinóptico sobre las drogas", *Cuadernos de Pedagogía*, 73, 12-13, 1981.
- Cárdenas, C.: *La salud es una buena opción: tu decides*. Madrid: Cruz Roja Juventud. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1996.
- Charlton, A.: *Los niños, las niñas y el tabaco*. Pamplona: Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1991.
- Cid, M.C.: "Materiais didácticos para prevención do consumo de drogas", *Boletín das Ciencias*, 23, 57-63.
- Cloutier, L; Coulombe, M; Matteau, J.: *¡Ordago!. El desafio de vivir sin drogas (PAVOT)*. Bilbao: Edex Kolektiboa, F.A.D. Gobierno Vasco, 1996.
- Comas Arnau, D.: "La fundamentación teórica y las respuestas sociales a los problemas de prevención", *Adicciones*, 4, 1, 15-24, 1992.

- Comisión Europea Programa “Europa contra el cancer”: *El tabaco y tu*. Bruselas, 1992.
- *Consello da Xuventude de Galicia: Documento Base sobre Saúde e drogodependencias*. Pontevedra: CXG, 1992.
- Domingo, A.: *Salut i drogues. Cr  dit d  educaci   per a la salut*. Ed. Castellnou, 1996.
- *EDEX kolektiboa : Si bebes en exceso   Te la juegas!*, Eusko Jaurlaritza-Gobierno Vasco, 1991.
- *EDEX kolektiboa : De la toma de conciencia a la acción*, Bilbao, EDEX Kolektiboa, 1993
- *EDEX kolektiboa : ABC de las drogodependencias*, Bilbao, EDEX Kolektiboa., 1993.
- EDEX kolektiboa: *Si fumas te la juegas*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1993.
- EDEX Kolektiboa: *Aprender a vivir libre de drogas: un modelo de currículo para la prevención*. Bilbao: Edex Kolektiboa, FAD, Gobierno Vasco, 1994.
- EDEX Kolektiboa: *Unidad didáctica sobre tabaco. ESO*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1997.
- EDEX, Melero, C y Pérez de Arróspide J. *Drogas: + información - riesgos. Tu guía*. Madrid: Ministerio del Interior, 2001.
- Equipo Delta: *La intervención educativa ante las drogodependencias*. Sevilla: Consejería de Salud, Junta de Andalucía.
- Escámez. J.: *Drogas y escuela*. Madrid: Dykinson, 1990
- Escámez, J., Falcó, P., Garcia, R., Altabella, J., & Aznar, J. *Educación para la Salud*. Valencia: Generalitat de Valencia/ Fundación de ayuda contra la drogadicción/ Nau Llibres, 1993
- Escohotado, A.: *Historia elemental de la drogas*. Barcelona: Anagrama, 1996.
- FAD: *Alcohol y conducción: amistades peligrosas*. Madrid: FAD, 1998.
- Faubel, V, et al : *Entre todos. Programa de prevención escolar y familiar de la asociación Proyecto Hombre*. Madrid: Proyecto Hombre-Ministerio del Interior.Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2000.
- *Faura Petisco: Cuaderno de orientacion sobre drogodependencias para educadores*. Zaragoza: Diputación General de Aragón, 1989.

- Fernández, C.; et al.. *Prevención del consumo de alcohol y tabaco. Guía didáctica para el profesorado de primer ciclo de ESO*. Madrid: Ministerio del Interior, Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999.
- Fernández, C. Aguirre, L. (coords): *Materiales de formación en prevención de drogodependencias: contenidos generales*: Madrid: MEC; Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Madrid, 1995.
- Flores, R. et al.: *Osasunkume, Bilbao, EDEX., 1993*.
- Freixa, F.; Soler, .A. et al: *Toxicomanías. Un enfoque multidisciplinario*. Barcelona: Fontanella, 1981.
- Fernández-Cid Enríquez M. e Martín Caño, A: *Imágenes de los adolescentes sobre las drogodependencias*. Madrid: Coordinadora de ONGs que intervienen en drogodependencias, 1998
- Gamella, J.F.; Álvarez, A.: *Drogas de síntesis en España: patrones, tendencias de adquisición y consumo*. Madrid: Ministerio del Interior, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 1997.
- García-Rodríguez, J.A., López, C.: *Barbacana*. Valencia: Instituto de Investigación de Drogodependencias, Universidad Miguel Hernández, Generalitat Valenciana, 1998.
- Gavidia, V. et al. "El tabaco: motivo de investigación por los alumnos y pretexto en una educación para la salud", *Enseñanza de las Ciencias*, nº extra, 107-108, 1987.
- Gomez Duran, B: "Aconducta de fumar durante a adolescencia: prevalencia en galica e apuntes para a prevención. *Revista Galega do Ensino*, 29, 95-127, 2000.
- Grup Igia: *El medio Escolar y la prevención de las drogodependencias (Manual de actividades: Ciclo 6-12, 12-16, 16-18)*, Madrid, MEC, 1989.
- Jimenez Olivencia, I. et al: *Contra el tabaco y el alcohol. Cuadernos de Pedagogía*, nº257, Abril, 1997, pp.38-42. Barcelona; Praxis, 1997.
- *La cultura de la droga en Galicia*, Universidade de Santiago de Compostela, Xunta de Galicia, 1986.
- *Manual de Educación sobre drogodependencias: exposición para educadores, Santiago de Compostela: Consellería de sanidade, Xunta de Galicia, 1990*.

- Martin, E. et al.: *Programa municipal de prevención del alcoholismo juvenil. manual de profesor. Intervención con alumnos*. Madrid: Ayuntamiento de Madrid, 1994.
- Medina, J.A.: *A tu Salud. Programa de prevención de drogodependencias en centros Educativos de la Comunidad de Madrid*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Comunidad de Madrid. Ayuntamiento de Madrid, 1994.
- Medina, J.A.; Cembranos, F.: *I tu...qu'É en penses?*. Barcelona: FAD, Ajuntament de Barcelona, Generalitat de catalunya, 1996.
- Melero, J.C.; Flores, R.; Ortiz de Anda, M.A.: *Unidad didáctica sobre tabaco. Educación secundaria Obligatoria*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1997.
- Melero, J.C.; Flores, R.; Ortiz de Anda, M.A.: *Jóvenes y drogas Unidad didáctica para la prevención*. Bilbao: Edex Kolektiboa, 1999
- Mendoza, R e Vega, A.: *El papel del educador ante el problema de las drogas*. Madrid: Pablo del Rio, 1980.
- Mendoza, R.; Vilarrasa, A e Ferrer, X.: *La educación sobre las drogas en el ciclo superior de la EGB, Madrid, Ministerio de Educación y Ciencia, 1986*.
- OMS : *Se puede lograr. Una Europa libre de tabaco*, Madrid, Ministerio de Sanidad y Consumo, 1992.
- Pérez, C. (Coord.): *Prevención del consumo de alcohol y tabaco*. Madrid: Ministerio del Interior, Ministerio de Educación y Cultura; Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999.
- Pérez, R.M.: *Tabac, alcohol i altres drogues*. Ed. Columna, 1997.
- Plan integral de prevención escolar (PIPES). *Prevenir para vivir. Material de prevención del consumo de drogas para la educación infantil*. Madrid. FAD, 2000
- Puerta Orduño, C. : *Drogas de síntesis*. Murcia; Consejería de Sanidad y Política Social, Dirección General de Salud, Sección de Educación para la Salud, 1998.
- Rincón Ruíz, M.; Ansó Llera J. L.: *Los jóvenes y el alcohol: modelos de consumo*. Zaragoza. Gobierno de Aragón, 1998.
- Rosa López, A. De La: *La prevención de las drogodependencias en el ámbito escolar. Una experiencia práctica evaluada*. Tesis doctoral. Barcelona: Dpt Psicología y Psicobiología Clínica. Universidad de Barcelona, 1995.

- Sánchez Rios, J. et al: *Brújula. Programa de prevención de las Drogodependencias en Educación Primaria*. Alicante, Ayuntamiento Alicante, 1999.
- Sánchez, C.: *Guía básica de drogodependencias para el educador*. Orihuela: Ayuntamiento de Orihuela: Cruz Roja Española. Asamblea Local de Orihuela, 1996.
- Sanchis, Fortea, M. e Martín Yañez, E.: *Alcohol y Drogas: Depende de todos*. Consellería de Valencia: Bienestar Social de La Generalitat Valenciana, 1997.
- Sedó, C., Goiburu, J et al.: *Drugs, sex& rock'n'roll*. Santa Coloma de Gramenet, 1998.
- Shaw, F. e Szabo, C. (adaptación Equipo de prevención AGIPAD): *En la huerta con mis amigos/as*. Donostia: AGIPAD, 1995
- Soto Rodríguez, J. (Coord): *Prevención en drogodependencias*. Pontevedra. Asetil, 2000.
- Sueiro, E. e Pereira, M.C.: *Malos tragos Xuventude, alcohol e publicidade*. Ourense: Concello de Ourense. 1999.
- Suelves, J.M.: *Prevenció de les drogodependències*. Editorial Casals, 1997.
- Varios: *Visión global sobre el consumo de alcohol*. Madrid: Coordinadora de ONGs que intervienen en drogodependencias, 1998
- Villalbi, J.R. e Auba, J.: *Disseny i avaluació preliminar de Projecte PASE*. Barcelona:Ajuntament de Barcelona, Àrea de Salut Pública. 1991.
- Vega, A.: *Los educadores ante las drogas*. Madrid:Santillana, 1983.
- Vega, A.: *Los maestros y las drogas*. Bilbao:Mensajero, 1984.
- Vega, A.: *Las drogas ¿Un problema educativo?*, Madrid, Cincel Kapelusz, 1987.
- Vega, A.: "El alcohol en el proyecto educativo de los centros escolares". *Adicciones*, 3, 2, 123- 132, 1991.
- Vega, A.: *Las drogas en el proyecto educativo de la escuela*, Valencia, Prolibro, 1993.
- Vila, A. et al.: *Kefaré*. Manresa: Ajuntament de Manresa. Generalitat de Catalunya, 1999.

- Comisionado para la Droga
www.andal.es/comisionadoDroga/
 ¿Qué es el Comisionado para la Droga? ¿Qué servicios presta?
 Recursos. Si tienes problemas con las drogas...Enlaces relacionados...
 Descripción: Comisionado encargado en la campaña contra las drogas. Lista de servicios, objetivos y Centros Provinciales...
- ¿De verdad sabes lo que te metes?
<http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/8704/>
 O boon das drogas; as clásicas; as novas e as futuras.
- EDEX-Kolektiboa
<http://www.edex.es/>
 Osasunkume: Programa para a promoción da saúde e a prevención das drogodependencias en Euskadi; La aventura de la vida: Red Iberoamericana de educación sobre drogas; Materiais e recursos para a prevención das drogodependencias, etc.
- El Mundo
<http://www.elmundo.es/especiales/2001/09/sociedad/drogas>
- ¡Entérate! Plan Nacional sobre drogas
www.sindrogas.es/
 Servicios, lo que hay que saber; noticias, actividades de ocio y tiempo libre, etc.
- Fundación de Ayuda contra la Drogadicción
<http://fad.es>
<http://forofad.fad.es/>
 Espacio interactivo da FAD que ten como obxectivo fomentar a intercomunicación entre profesionais dedicados a prevención y tratamiento das drogadiccións.
- Fundación Vivir sin Drogas
www.fvds.org/
- GiLD-Grupo interdisciplinar sobre Drogas
<http://www.grupogid.org/>
 Evolución da produción, consumo e os problemas de intervención, publicacións, actividades, boletín GiD, etc.
- IDEA-Prevención
<http://www.idea-prevención.com/>
 Sistema de información técnica sobre prevención do abuso das drogas. Permite búsquedas, enlaces, Boletín idea, forum usuarios, biblioteca virtual, bases de datos...
- Pan Nacional sobre Drogas (Ministerio de Interior-España)
<http://www.mir.es/es/pnd/index.htm>

Centro de documentación, publicaciones, lexislación, prevención, área de asistencia e inserción, ONGs, observatorio español, recursos web,...

- Proxecto curricular “¿Y tú, siempre haces lo que te dicen? (Prevención de las drogodependencias)” de VV.AA. Ed. Octaedro. Barcelona 1998
<http://www.xtec.es/~imarias/proyedro.htm>
<http://www.ctv.es/csi-csif-cv/infor.htm>
Índice: 1.- Alcohol y Drogas: Depende de todos. 2.- Las preguntas más frecuentes 2.1.- Generalidades 2.2.- Dudas comunes sobre la metadona 3.- La situación en España 3.1.- Las adicciones entre las españolas 4.- La Comunidad Valenciana 5.- Información general 6.- Criterios básicos de intervención preventiva 7.- Las drogas de síntesis 8.- Los inhalantes 9.- El juego patológico 10.- El impacto de la “Tecnologías de la Información” sobre la conducta 11.- Doping (dopaje) 12.- Uso de las drogas y circulación 13.- Contra el tabaquismo 14.- Informe sobre la situación de la cocaína en España. Junio, 2000.
- Alcohol y Drogas: Depende de todos. Manuel Sanchis Fortea y Elena Martín Yáñez. Premio Nacional Reina Sofía contra las Drogas, en su modalidad de Comunicación Social, 1996.
<http://www.ctv.es/csi-csif-cv/infor.htm>
- Sociedad Española de Toxicomanías:
<http://www.setox.ORG/>
- Sociodrogalcol:
<http://www.sociodrogalcohol.com/>
- Centro Europeo de Adicción:
<http://www.emcdda.org/>
- Observatorio Europeo de las Drogas y Toxicomanías (O.E.D.T.):
<http://www.emcdda.org>
- Instituto para el Estudio de las Adicciones (IEA):
<http://www.ieanet.com/iea>
- Unión Nacional de Asociaciones de Drogas (UNAD):
<http://www.unad.org/>