



**Govern
de les Illes Balears**

Atenció Primària

Taller de prevenció del consum de substàncies tòxiques per a joves d'ESO

Guia per als educadors



Autoria

Maria Antònia Font Oliver. Infermera del Gabinet Tècnic de la Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Membre de la Comissió Tècnica de Formadors i Assessors en Promoció i Educació per a la Salut de la Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut, Família i Benestar Social

Neus Salas Valero. Infermera del CS Manacor. Membre de la Comissió Tècnica de Formadors i Assessors en Promoció i Educació per a la Salut de la Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut, Família i Benestar Social

Pilar d'Agosto Forteza. Infermera del CS Son Serra. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut, Família i Benestar Social

Teresa Moragues Vives. Infermera de l'Hospital Universitari Son Espases. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut, Família i Benestar Social

Raquel Albadalejo Piña. Infermera de l'Hospital de Manacor. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut, Família i Benestar Social

Revisió

Maria Clara Vidal Thomàs. Infermera del Gabinet Tècnic. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut, Família i Benestar Social

Maria Magdalena Ribot Cabrer. Infermera del CS Binissalem. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut, Família i Benestar Social

Isabel Salvador Sánchez. Psicòloga de la Unitat de Salut Infantojuvenil. Hospital Universitari Son Espases. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut, Família i Benestar Social

Pla d'addiccions i drogodependències de les Illes Balears. Direcció General de Salut i Consum. Conselleria de Salut, Família i Benestar Social.

Revisió lingüística

Bartomeu Riera Rodríguez. Assessor lingüístic. Serveis Centrals. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut, Família i Benestar Social

ISBN: 978-84-695-8403-3



Taula de continguts

1. Introducció i justificació.....	5
2. Anàlisi de la situació	7
3. Objectius	9
4. Intervenció proposada	10
5. Mètodes.....	12
6. Avaluació	15
7. Bibliografia	17

Annexos

Annex 1. Epidemiologia sobre els hàbits dels joves de les Illes Balears de consum de substàncies tòxiques	19
Annex 2. Descripció de les sessions	21
Annex 3. Observació sistemàtica amb guió i avaluació de l'estructura del taller	34
Annex 4. Avaluació de l'alumnat.....	36
Annex 5. Avaluació del professorat que ha assistit a totes les sessions o a alguna	38
Annex 6. Full de registre dels assistents al taller.....	38
Annex 7. Lletres de les cançons	40



1. Introducció i justificació

El consum de substàncies tòxiques continua essent un dels problemes més importants de la nostra societat, agreujat per les necessitats socials que se'n deriven de l'abús. Val a dir que l'adolescència és l'etapa vital en què es comença a experimentar el consum de substàncies tòxiques. Generalment, les primeres drogues que el jovent experimenta són l'alcohol i el tabac (vegeu més dades epidemiològiques relacionades amb el consum de tòxics en l'annex 1).

En els darrers anys, les mesures orientades a prevenir el consum de drogues han pres protagonisme en les que van destinades a l'atenció de la drogodependència, ja que és d'interès prioritari en la política de drogues tant a les comunitats autònomes de l'estat espanyol com a la resta d'Europa.¹

Cal dir que el coneixement científic sobre les qüestions relacionades amb la prevenció ha experimentat un avanç notable. Tots els estudis reconeixen a hores d'ara la naturalesa multicausal del consum de drogues, tant de caire personal com social; de la mateixa manera, s'han trobat factors o circumstàncies que sembla que amorteixen la influència dels altres, per la qual cosa s'anomenen "factors de protecció". Entre aquests elements protectors del consum de drogues entre la població adolescent hi ha algunes competències personals bàsiques com ara l'autocontrol emocional, l'habilitat per prendre decisions i resoldre problemes i la competència social;¹ per tant, el model més adient en la prevenció de drogodependències és el d'educació en les habilitats per a la vida.²

La metodologia que utilitzarem és la de l'educació per a la salut, que es basa en el desenvolupament de competències aprofundint en els tres factors individuals del comportament: coneixements, actituds i habilitats. El model teòric i operatiu triat és el que proposa la Secció de Promoció de la Salut de l'Institut de Salut Pública de Navarra.³ No hem d'oblidar que aquesta intervenció va destinada als joves que estan cursant els estudis d'educació secundària obligatòria (ESO); per tant, cal tenir en compte les característiques pròpies de la transició vital que estan vivint, l'adolescència.

Per això hem posat una cura especial en la comunicació que volem mantenir amb el jovent, que pretén ser coherent en el principi de la salut en positiu que promulga la metodologia triada, basada en la conversació més que a voler convèncer... una conversació basada en l'humor, la creativitat, la sorpresa, la



confiança, que promogui la intel·ligència i no l'obediència, a més de la reflexió personal per aconseguir que les emocions i els pensaments puguin confluïr, i allunyada de suposicions i d'estereotips.⁴

El disseny i la implementació posterior d'aquest taller és el fruit de la demanda feta per un institut d'educació secundària durant el curs 2005-2006 després de la presentació del projecte "Els joves diem no al tabac", duit a terme per professionals d'infermeria del centre de salut de la zona: el professorat va manifestar les dificultats que té per afrontar el consum de cànnabis i d'altres drogues que havia detectat entre l'alumnat i que les conseqüències d'això s'estaven convertint en un problema, per tractar el qual no disposaven de prou habilitats.

L'aplicació en el marc educatiu d'intervencions en promoció i educació per a la salut en general i de prevenció del consum de tabac, d'alcohol i d'altres drogues en particular és molt recomanada per institucions de prestigi com ara l'OMS, la UNESCO, la UNICEF, el Consell d'Europa i la Comissió Europea, entre d'altres;⁵ per tant, la finalitat principal d'aquest document és desenvolupar una intervenció en educació per a la salut en el marc de l'educació formal, fomentant la participació, la interacció i la integració social; treballant sobre la capacitat crítica i creativa i la recerca de solucions, i incentivant l'alumnat a fer eleccions correctes amb relació a la seva salut a partir de l'adquisició de coneixements, actituds i habilitats per tal de prevenir el consum de drogues.



2. Anàlisi de la situació

Abans d'impartir aquest taller és essencial conèixer els comportaments i els factors que s'hi relacionen del grup real amb què treballareu per tal d'entendre la seva realitat. El conjunt de factors relacionats amb els comportaments configurarà les capacitats de la persona per fer front al consum de substàncies tòxiques. Aquestes capacitats, juntament amb les decisions que cada persona prengui davant cada situació en concret, en determinaran el comportament.

A fi de conèixer els factors que poden influir en el comportament de cada persona amb relació a consumir o no consumir drogues, cal recollir la informació següent:

- Factors ambientals, tant de l'entorn social (condicions de vida, models socioculturals, recursos i serveis) com de l'entorn més proper (familiar, amistats i suport social).
- Factors personals de les àrees del coneixement (què sap), de l'àrea emocional (que creu i sent) i de l'àrea d'habilitats (què sap fer).³

Guia per analitzar la situació en el grup real

Definiu la població diana: grup de joves a qui va adreçada la intervenció.

Feis una breu descripció dels factors que influeixen en el comportament del jovent fent referència als factors següents:

- ❖ Factors personals:
 - Àrea cognitiva: quins coneixements tenen sobre les drogues i els processos de pensament (p. ex.: "l'alcohol no és perjudicial per a la salut", "el cànnabis té propietats curatives"...) i d'on obtenen la informació (grups d'amics, Internet, família, Consulta Jove...).
 - Àrea emocional: actituds, valors i creences que tenen envers les drogues i l'autoestima, i si s'hi ha treballat alguna vegada a l'aula...
 - Àrea d'habilitats:
 - Personals: com expressen les emocions, com decideixen... detecció i control de l'estrès, si han treballat amb aquests continguts prèviament a l'aula o a algun altre lloc...



- Socials: habilitats d'escolta i comunicació, de gestió de conflictes, com practiquen la negociació, habilitats familiars per a la negociació...
- ❖ Factors de l'entorn
 - Entorn pròxim: amistats, on passen el temps d'oci i tipus de recursos disponibles, estructura familiar, habitatge, nivell socioeconòmic i disponibilitat de doblers i com els gestionen.
 - Entorn sociocultural: recursos disponibles (orientador, serveis socials, equip d'atenció primària), condicions de vida, models socioculturals, llocs habilitats a la comunitat per al jovent (centres d'esplai, esportius...).

Font de dades: orientador del centre educatiu; sociograma; serveis socials i/o representants polítics de l'ajuntament; entrevista a líders comunitaris (presidència de les AMPA, direcció dels centres educatius, professionals que treballen al centre de salut, representants d'associacions culturals, d'esplai, etc.), i altres fonts, com ara enquestes a l'alumnat i a les famílies sobre els seus coneixements previs, sobre creences, actituds i fins i tot hàbits en el cas d'haver-se iniciat en el consum.



3. Objectius

3.1. Objectiu general

Capacitar l'alumnat en el control emocional, en l'habilitat per prendre decisions i resoldre problemes i en el desenvolupament d'habilitats socials d'escolta i comunicació com a factors de protecció de les conductes de risc.

3.2. Objectius específics

- Facilitar que cada alumne expressi els seus sentiments d'autopercepció i autoimatge i els comparteixi amb el grup.
- Conèixer i analitzar les emocions pròpies i les de les altres persones.
- Aprendre a expressar emocions de manera positiva.
- Aprendre a diferenciar les respostes impulsives de les reflexives.
- Reconèixer la importància de prendre decisions en comptes d'actuar de manera impulsiva.
- Identificar els elements que influeixen en les decisions.
- Aprendre la metodologia de resolució de conflictes i posar-la en pràctica.
- Practicar l'habilitat de la comunicació assertiva.



4. Intervenció proposada

La intervenció educativa descrita en aquest protocol és en forma d'educació grupal, que consisteix en una sèrie de sessions programades i dirigides a millorar les capacitats de la població adolescent escolaritzada per fer front a la problemàtica del consum de substàncies tòxiques que es pot iniciar en aquesta etapa vital.

Perquè aquesta intervenció sigui efectiva, ha de ser considerada com un complement a tota una estratègia formulada des dels principis de la participació comunitària i en la qual es tinguin en compte la prevenció i el control del consum des d'altres dimensions que tenen una relació directa en l'àmbit de l'educació formal:⁵

1) Dimensió curricular

Mètodes i continguts educatius inclosos en el currículum escolar sobre la prevenció del consum de tòxics. Les iniciatives educatives que disposen de prou evidència d'efectivitat en aquesta dimensió són les següents:

- Es proporciona educació adequada sobre drogues, que inclou el desenvolupament d'habilitats socials.
- S'utilitzen mètodes interactius per aplicar els continguts curriculars.
- Els continguts curriculars estan adaptats a cada etapa del desenvolupament evolutiu.

2) Dimensió de l'entorn intern del centre

Normativa del centre educatiu relacionada amb el consum de tabac, alcohol i altres drogues al centre i als voltants, que preveu com a destinatària tota la comunitat educativa. Les iniciatives educatives que disposen de prou evidència d'efectivitat en aquesta dimensió són les següents:

- Hi ha un pla dirigit a potenciar un entorn lliure de drogues dins la comunitat mateixa.
- Tota la comunitat educativa difon i respecta la normativa vigent amb relació a l'ús de drogues.
- El professorat assumeix un paper modèlic amb relació al consum de tabac.
- Al centre educatiu hi ha iniciatives diverses (Consulta Jove, activitats



durant la Setmana sense Fum...) per ajudar a deixar de fumar el professorat i l'alumnat consumidor que vulgui abandonar el consum de tabac.

3) *Dimensió familiar*

Totes les actuacions que es desenvolupen des del centre educatiu amb les famílies o dirigides a aquestes. Les iniciatives educatives que disposen de prou evidència d'efectivitat en aquesta dimensió són les següents:

- Es promou i es fomenta que els pares i les mares desenvolupin un paper modèlic amb relació al consum de tabac, alcohol i altres drogues.
- Al centre educatiu hi ha alguna iniciativa per ajudar-los a millorar les capacitats de gestió familiar.
- Al centre educatiu hi ha iniciatives per donar suport als pares i a les mares que fumen per deixar aquest hàbit.
- El centre educatiu facilita a les famílies informació sobre els recursos comunitaris relacionats amb l'atenció dels problemes relacionats amb les drogues.

4) *Dimensió relacionada amb la coordinació i l'aprofitament dels recursos externs*

Totes les actuacions destinades a incrementar el coneixement, l'intercanvi d'informació i la coordinació d'actuacions entre el centre educatiu i els recursos socio-sanitaris de l'entorn immediat amb relació a la prevenció del consum de substàncies tòxiques, tant les actuacions que depenen de l'administració pública com les procedents de la societat civil organitzada. Les iniciatives educatives que disposen de prou evidència d'efectivitat en aquesta dimensió són les següents:

- Hi ha contactes amb les autoritats locals per assegurar que es fan les inspeccions establertes per la llei.
- Hi ha un contacte fluid entre el centre educatiu i els recursos locals disponibles sobre prevenció i tractament de drogodependències.

Així doncs, perquè aquesta intervenció no es converteixi en un taller aïllat, es proposa integrar-la en un projecte de salut del centre educatiu,⁶ aprovat pels equips directius, pels consells escolars, per l'equip d'atenció primària de la zona i pels agents comunitaris o comissions de salut que desenvolupen tasques de col·laboració amb els instituts.

5. Mètodes

5.1. Grup diana

El taller va dirigit a l'alumnat escolaritzat de 3r o 4t d'ESO. Abans de programar la intervenció, es recomana recollir informació bàsica sobre el grup real, que pot ser facilitada per la direcció o per l'equip d'orientació del centre educatiu:

- Nombre d'infants o joves que participaran en el projecte.
- Població immigrant.
- Alumnes amb discapacitats.
- Altres dades d'interès.

5.2. Captació

El taller pot ser ofert pels equips del centre de salut als centres educatius públics i concertats interessats a treballar en aquesta problemàtica des de la perspectiva de l'educació per a la salut.

5.3. Desenvolupament de la intervenció

- Nombre de sessions: quatre per cada grup d'ESO.
- Durada de cada sessió: 50 minuts.
- Periodicitat: una vegada la setmana per grup (segons la disponibilitat i l'organització del centre educatiu i del centre de salut).
- Temporització: el taller s'ha de presentar a la comunitat educativa (professorat, alumnat i famílies) en el primer trimestre o en el segon i s'ha de dur a terme en el segon trimestre o en el tercer, depenent de la disponibilitat del centre i de les persones implicades.
- Participants: el nombre d'alumnes de cada classe o grup, juntament amb el professor o el tutor assignat.



Cada centre educatiu ha d'elaborar el calendari conjuntament amb els responsables de la conducció del taller, depenent de les possibilitats de cadascú.



CONTINGUT DE LES SESSIONS *(vegeu-ne la intervenció detallada en l'annex 2)*

Primera sessió

- Presentació del taller i contracte formatiu.
- Presentació dels participants.
- Investigar i debatre els sentiments experimentats.
- Reflexionar sobre la importància de saber expressar les emocions.
- Comiats i cançó per a la reflexió setmanal “Barco a Venus” (versió de l'espectacle *Hoy no me puedo levantar*).

Segona sessió

- Recordatori de la sessió anterior i reflexions sobre l'expressió d'emocions en la cançó “Barco a Venus”.
- Les emocions: què són i per a què serveixen (exposició).
- Sentir les emocions i identificar-les. Dinàmica: “El clavo” (reflexions de pare a fill).
- Influència de les emocions en els nostres comportaments. Activitat: “El viatge d'Ulisses”.
- Comiats i cançó per a la reflexió setmanal “Puede ser”, d'El Canto del Loco.

Tercera sessió

- Recordatori de la sessió anterior, reflexions sobre l'expressió d'emocions en la cançó “Puede ser”.
- Factors de l'entorn i personals que influeixen en la presa de decisions. Activitat: “El cas de na Marta”.
- Reflexions i anàlisi sobre les possibles decisions de l'activitat “El cas de na Marta” (discussió a dues bandes).
- Comiats i cançó per a la reflexió setmanal “Exiliado en el lavabo”, d'Estopa.

Quarta sessió

- Recordatori de la sessió anterior, reflexions sobre les conseqüències del consum expressades en la cançó “Exiliado en el lavabo”.
- Introducció a l'habilitat de prendre decisions a partir de la cançó “Cacho a cacho”, d'Estopa.
- Les decisions: què són i tipus de decisions (exposició).
- Resolució de conflictes a partir de la identificació de les emocions i la presa de decisions: “Ejercicio d'Hèrcules”.
- Resum i conclusions del taller.

5.4. Recursos humans i materials

Recursos humans

- Professionals docents i sanitaris que hi intervindran: s'aconsella que hi participin dues persones, que aniran intercanviant el paper d'educador amb el d'observador.
- Professionals de la comunitat que poden col·laborar en la intervenció: educador social, policia tutor, mediador intercultural, etc.



És important que durant les intervencions hi estigui present el tutor o algun membre del professorat, com a observador i font d'avaluació o com a col·laborador en la conducció dels grups.

Paper de l'observador: anotar tot el desenvolupament de la sessió, les persones que hi intervenen, la implicació dels participants, el clima a l'aula i el rol de l'educador, a més dels continguts amb què s'hi treballa (*vegeu un exemple de guió d'observació en l'annex 3*).

Recursos materials

- Aula on tindrà lloc la intervenció.
- Material necessari: ordinador i projector de diapositives, pissarra, retoladors, bolígrafs, agulles imperdibles, cartolines de colors diferents...
- Música: aparell reproductor de música per poder escoltar les cançons i lletres de les cançons impreses per entregar a cada participant.
- Material educatiu per a cada sessió.



6. Avaluació

L'avaluació és el procés amb el qual es jutgen el valor i la utilitat del taller i se'n deixa constància.

6.1. Avaluació dels resultats

És la resposta als objectius formulats. Els indicadors que es descriuen a continuació es poden avaluar amb l'observació directa.

- *Indicadors de l'objectiu 1:* facilitar que cada alumne expressi els sentiments d'autopercepció i autoimatge i els comparteixi amb el grup.
 - Grau de participació de cada participant en l'exercici d'expressió de sentiments de la primera sessió.
 - Grau de comprensió del grup de la relació que hi ha entre l'habilitat de l'expressió de les emocions com a factor de protecció del consum de drogues.
- *Indicadors de l'objectiu 2:* conèixer i analitzar les emocions pròpies i les de les altres persones.
 - Grau de participació en l'activitat “El viatge d'Ulisses”.
 - Grau de comprensió del grup de la relació entre les emocions i les relacions interpersonals i la pressió de grup.
- *Indicadors de l'objectiu 3:* aprendre a expressar emocions de manera positiva.
 - Comentaris individuals sobre l'activitat “El clavo”.
- *Indicadors de l'objectiu 4:* aprendre a diferenciar les respostes impulsives de les reflexives.
 - Grau de participació en les activitats “El cas de na Marta” i en la discussió a dues bandes.
- *Indicadors de l'objectiu 5:* identificar els elements que influeixen en les decisions.
 - Respostes a l'activitat “El cas de na Marta”.



- *Indicadors de l'objectiu 7:* aprendre la metodologia de resolució de conflictes i posar-la en pràctica.
 - Grau de participació en l'exercici de resolució de conflictes.
- *Indicadors de l'objectiu 8:* practicar l'habilitat de la comunicació assertiva.
 - Grau de participació en totes les dinàmiques participatives.

6.2. Avaluació del procés

- Avaluar l'assistència, la participació i el grau de consecució de les activitats previstes i dutes a terme per mitjà de l'observació sistemàtica amb guió (vegeu l'annex 3).
- Avaluar la satisfacció de l'alumnat i del professorat que ha assistit a totes les sessions o alguna amb relació a la intervenció grupal per mitjà d'un qüestionari en acabar el taller (vegeu els annexos 4 i 5).
- Anotar en un full de registre (vegeu l'annex 6) el nom dels alumnes que hi han participat, la data del taller i el nom del professional que l'ha impartit, i també l'assistència a cada sessió.

6.3. Avaluació de l'estructura

S'ha de valorar l'adequació del lloc on s'ha desenvolupat la intervenció, de l'horari, de la durada de les sessions i dels recursos materials i humans per mitjà de l'observació sistemàtica amb guió (vegeu l'annex 3).



Una vegada feta l'avaluació, cal presentar-la a l'equip docent i a l'equip del centre de salut.

6.4. Tramesa a la Gerència d'Atenció Primària de la informació sobre l'activitat

Els professionals que hagin fet les intervencions han d'enviar al Gabinet Tècnic de la Gerència d'Atenció Primària el registre vigent d'activitats de promoció i educació per a la salut.



7. Bibliografia

1. COMAS, Remedios; MORENO, Gorka; MORENO, Javier. *Programa de toma de decisiones y solución de problemas Hércules*. Madrid: Ministeri de l'Interior, 2003. Disponible en: <www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Hercules_monitor.pdf>.
2. MANTILLA, Leonardo; Chahín, Iván Darío. *Habilidades para la vida: manual para aprenderlas y enseñarlas*. Bilbao: EDEX, 2006.
3. PÉREZ, María José; ECHAURI, Margarita; ANCIZU, Eugenia; CHOCARRO, Jesús. *Manual de educación para la salud*. Pamplona: Govern de Navarra, 2006. Disponible en: <www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>.
4. HERRERA, Gladys; Chahín Iván Darío. *La fiesta de la conversación*. Bilbao: Edex, 2007.
5. SALVADOR, Teresa; SUELVE, Josep Maria; PUIGDOLLERS, Elisabet. *Criterios de calidad para el desarrollo de proyectos y actuaciones de promoción y educación para la salud en el sistema educativo*. Madrid: Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat, 2008. Disponible en: <www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/criteriosCalidadMSC_MEC.pdf>.
6. ORDINAS, Margalida; VIDAL, Clara; MAYOL, Cristina; MORA, Joana; SÁNCHEZ, Francisca; FONT, Maria Antònia. *L'educació per a la salut en els centres educatius a partir de projectes intersectorials*. Palma: Conselleria de Salut i Consum, 2010. Disponible en: <weib.caib.es/Recursos/salut2/PiEpSE.pdf>.
7. GOVERN DE LES ILLES BALEARS. *Enquesta sobre l'ús de drogues a l'ensenyança secundària (ESTUDES) de l'any 2008*. Palma: Direcció General de Salut Pública i Participació, 2008. Disponible en: <<http://padib.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST352ZI90165&id=90165>>.



8. ALEMANY, Mercedes [et al.]. *Diagnòstic de salut de les Illes Balears*. Palma: Conselleria de Salut i Consum, 2011. Disponible en:
<www.caib.es/sacmicrofront/contenido.do?mkey=M11050511562630263115&lang=CA&cont=34928>.
9. BIMBELA, José Luis; NAVARRO, Bibiana. *Cuidando al formador: habilidades emocionales y de comunicación*. Granada: Escola Andalus de Salut Pública, 2005.
10. COMAS, Remedios; MORENO, Gorka; MORENO, Javier. *Programa Ulises: aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional*. Madrid: Asociación Deporte y Vida, 2002. Disponible en:
<www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises_monitor.pdf>.



Annex 1. Epidemiologia sobre els hàbits dels joves de les Illes Balears de consum de substàncies tòxiques

Segons dades de l'*Enquesta⁷ sobre l'ús de drogues a l'ensenyança secundària (ESTUDES) de l'any 2008* entre la població jove de les Illes Balears, l'alcohol era la substància més consumida entre el jovent de 14 a 18 anys, i el moment en que més s'abusava era els caps de setmana.

El tabac era la substància amb més prevalença de consum diari (10,2 % dels joves enquestats), seguit del cànnabis (3,9 %) i de l'alcohol (2,1 %). El nombre mitjà de cigarrets consumits al dia era de 4, xifra similar en homes i en dones. L'edat d'inici del consum de tabac se situava en els 13,3 anys, igual que en el conjunt de l'estat. En el cas de l'alcohol, la mitjana d'edat era 13,8 anys, una dècima superior a les dades de l'enquesta d'abast estatal.

Exceptuant l'alcohol i el tabac, el cànnabis continuava essent —amb diferència— la droga amb un ús més estès entre els estudiants de 14 a 18 anys: el 33,0 % declaraven haver consumit aquesta substància durant els dotze mesos previs a l'enquesta. Aquest percentatge era superior a l'observat en el conjunt de l'estat, que era del 30,5 %.

Pel que fa a les diferències determinades pel sexe, les dones consumien més tabac i tranquil·litzants amb recepta i sense. La resta (cànnabis, cocaïna, heroïna, amfetamines, èxtasi, al·lucinògens...) eren consumits en una proporció major pels homes.

Si es comparen la prevalença del consum de diferents substàncies entre les Illes Balears i el conjunt de l'estat, s'observa que a les Illes Balears se superava la mitjana estatal pel que fa al consum de tranquil·litzants sense recepta, cànnabis, amfetamines, al·lucinògens i substàncies volàtils.

TAULA 1. Prevalences del consum de diferents substàncies.

	Alguna vegada		En els darrers 12 mesos		En els darrers 30 dies	
	Illes Balears	A tot l'estat	Illes Balears	A tot l'estat	Illes Balears	A tot l'estat
Tabac	42,5	44,6	35,8	38,1	28,7	32,4
Alcohol	80,3	81,2	71,	72,9	54,1	58,5
Tranquil·litzants sense recepta	11,7	9,4	6,8	5,7	3,4	2,9
Cànnabis	38,5	35,2	33,0	30,5	22,7	20,1
Cocaïna (base o pols)	3,8	5,1	2,6	3,6	1,2	2,0
Heroïna	1,0	0,9	0,8	0,7	0,5	0,6
Speed o amfetamines	3,9	3,6	3,0	2,5	0,8	1,2
Al·lucinògens	5,3	4,1	2,6	2,7	0,7	1,2
Substàncies volàtils	3,1	2,7	1,7	1,6	0,9	0,9
Èxtasi	2,1	2,7	1,3	1,9	0,5	1,1

En el *Diagnòstic de salut de les Illes Balears*⁸ es detalla la mitjana d'edat d'inici total per edats i per sexes.

TAULA 2. Mitjana d'edat d'inici total, per grups d'edat i per sexes, per a totes les substàncies.

	Total	Homes	Dones	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64
Cànnabis	17,8	17,2	18,7	15,4	17,8	19,4	19,4	21,8
Cocaïna base	20,3	18,2	31,0	17,2	24,0	25,7	17,0	16,0
Cocaïna en pols	20,7	19,2	23,3	15,8	19,8	23,2	25,9	26,3
Èxtasi	19,9	19,4	20,7	16,0	19,4	22,0	30,0	32,5
Amfetamines	19,8	19,6	20,1	16,8	21,0	20,7	17,5	20,0
Al·lucinògens	21,0	20,1	22,4	18,2	20,5	21,6	22,3	29,0
Heroïna	18,7	17,7	20,7	16,7	18,5	17,5	23,0	—
Inhalats	19,0	15,7	24,0	18,0	26,0	15,0	—	—

Annex 2. Descripció de les sessions

Primera sessió: ens coneixem a través de les nostres emocions

a) Objectius educatius concrets

- Facilitar que cada alumne expressi els seus sentiments d'autopercepció i autoimatge i els comparteixi amb el grup.
- Conèixer i analitzar les emocions pròpies i les de les altres persones.

b) Proposta de cronograma

Contingut	Mètode / tècnica	Agrupació	Temps (minuts)
Presentació del taller i contracte formatiu	Presentació	Grup gran	10
Presentació dels participants	Presentació	Grup gran	5
Investigar els sentiments experimentats i debatre-hi	Investigació i anàlisi	Grup gran	20
Reflexionar sobre la importància de saber expressar les emocions	Anàlisi	Grup gran	10
Comiats i cançó per a la reflexió setmanal	Anàlisi	Grup gran	5

c) Descripció de les activitats concretes i de les tècniques necessàries

1) Presentació del taller i contracte formatiu

Iniciau el taller amb la presentació dels docents i demanau als participants què saben sobre aquest taller. Deixau que els alumnes expressin què en saben sense donar massa explicacions del contingut, amb l'objectiu que vagin deduint al llarg del taller la relació de les drogues amb els temes en què es treballa.

Detallau el nombre de sessions que es faran i la metodologia participativa. Explicau que aquesta metodologia inclou tant parlar com escoltar i la importància de respectar cada company que intervengui. Feis una breu introducció sobre el tipus de comunicació (assertiva) que utilitzareu durant tot el taller.⁹ Explicau el paper de l'educador i de l'observador, a més de les funcions que tenen.



Durant tot el taller, els educadors han d'estar atents a tots els estils de comunicació que els alumnes utilitzaran (assertiu, passiu i agressiu), tot remarcant l'estil utilitzat i proposant l'assertiu. La comunicació s'ha de treballar de manera transversal durant tot el taller.

2) *Presentació dels participants (tècnica de presentació)*

Cal tenir en compte que es tracta d'un grup que es coneix prèviament. Amb aquesta tècnica es pretén aprofundir en aquest coneixement des del punt de vista afectiu, és a dir, conèixer-se emocionalment.

Cada alumne ha d'escriure en una targeta una característica personal pròpia (no es tracta de característiques externes, sinó de qualitats i condicions especials que cadascú pensa que té). Cadascú ha d'escriure dues qualitats en sengles targetes i se les ha d'aferrar al tòrax de manera que siguin visibles per als altres. Explicau-los que a continuació posareu música i que tothom ha de passejar per la sala observant les qualitats que els altres han escrit sobre si mateixos i cercant targetes d'altres companys que els agradin, per intercanviar-les en el cas que considerin que també són qualitats seves. Quan acabi la cançó tothom ha de tornar a seure amb dues targetes, que poden ser les seves o no. Aquest exercici s'ha de fer en silenci, utilitzant el llenguatge no verbal.

3) *Investigar els sentiments experimentats*

Es tracta de fomentar la conversa sobre els sentiments, de manera que cadascú expressi quines són les dues qualitats que figuren a les targetes i els sentiments que els provoca expressar aquestes qualitats. Quan hagi intervingut tothom, heu de fomentar el debat de les intervencions reflexionant a partir de retornar al grup les qüestions que s'hi generin.

4) *Reflexionar sobre la importància de saber expressar les emocions*

Ajudau els participants a treure conclusions pròpies de per què heu aplicat aquesta tècnica. En el cas que manifestin dificultat per expressar emocions, reflexionau sobre els beneficis de saber expressar les emocions de manera assertiva.



5) *Comiats i cançó per a la reflexió setmanal “Barco a Venus” (versió de l’espectacle Hoy no me puedo levantar)*

Finalment, reproduïu i escoltau la cançó havent-ne donat a cada participant la lletra impresa (vegeu l’annex 7) i demanant-los que es fixin en els sentiments que s’hi expressen. Acomiadau-vos animant-los a reflexionar durant la setmana sobre tot allò en què heu treballat.



La finalitat de tancar totes les sessions amb una cançó és afavorir la reflexió sobre el tema i propiciar l’associació natural que es produeix quan s’escolta una cançó en un context determinat, que generalment està associat a l’oci i que és quan normalment es donen els casos d’experimentació en el consum de drogues.

S’ha triat aquesta cançó per la relació que té amb el món de les drogues i s’ha escollit la versió d’aquest espectacle concret perquè és representada per dos amics, un dels quals aconsella l’altre que no consumeixi drogues. En la cançó es poden detectar els sentiments d’ambdós.

d) Material necessari

- Pissarra
- Targetes d’una mida aproximada de 10 x 5 cm
- Bolígrafs
- Pinces per penjar-se les targetes
- Aparell reproductor d’àudio (es pot utilitzar l’ordinador)
- Cançó “Barco a Venus”, del musical *Hoy no me puedo levantar*, en àudio i lletra impresa per a cada participant

Segona sessió: sentir les emocions i identificar-les

a) Objectius educatius concrets

- Conèixer i analitzar les emocions pròpies i les de les altres persones.
- Aprendre a expressar les emocions de manera positiva.
- Practicar l'habilitat de la comunicació assertiva.

b) Proposta de cronograma

Contingut	Mètode / tècnica	Agrupació	Temps (minuts)
Recordatori de la sessió anterior i reflexions sobre la cançó de la setmana	Presentació i anàlisi	Grup gran	10
Les emocions: què són i per a què serveixen	Exposició	Grup gran	5
Sentir les emocions i identificar-les	Investigació i anàlisi	Grup gran	15
Influència de les emocions	Anàlisi	Grup petit	15
Comiats i cançó per a la reflexió setmanal	Anàlisi	Grup gran	5

c) Descripció de les activitats concretes i de les tècniques necessàries

1) Recordatori de la sessió anterior i reflexions sobre l'expressió d'emocions en la cançó "Barco a Venus"

Iniciau la sessió recordant entre tots el que vàreu fer en la sessió anterior. Al final remarcau les conclusions que el grup va treure sobre l'expressió de les emocions i demanau als participants sobre les reflexions que els ha provocat la cançó setmanal.

2) Les emocions: què són i per a què serveixen (exposició)

Breu exposició participada del que són les emocions (*Ulises: aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional*).¹⁰

3) *Sentir les emocions i identificar-les. Dinàmica “El clavo” (reflexions de pare a fill)*

Enllaçau la lliçó de les emocions amb la presentació del pare i el fill. Afavoriu la conversa sobre el missatge que s'hi dona amb qüestions com ara “Què vos pareix?”, “Què en pensau?”, “Quin paper té l'amistat en el nostre desenvolupament personal?” (recordau la cançó “Barco a Venus”).



El motiu d'utilitzar aquesta dinàmica és perquè aquest tipus de transmissió de missatges és molt utilitzat entre el jovent i la població en general com a transmissor d'emocions per correu electrònic.

4) *Influència de les emocions en els nostres comportaments. Activitat “El viatge d'Ulisses”*

Aquesta tècnica es pot aplicar en grups petits o individualment. Si es fa en grups petits, demanau que es distribueixin en grups de 5 o 6 persones (utilitzau la tècnica de la numeració per desfer les aliances entre amics i fer que es formin els grups depenent dels números).

Abans de començar la dinàmica, l'educador ha de fer una breu introducció del personatge d'Ulisses¹⁰ i ha de donar una còpia a cada grup petit del còmic *Las vacas del sol* (vegeu la sessió 3 d'*Ulises: aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional*).¹⁰ A partir d'aquí, demanau-los que responguin les preguntes següents:

- Per què pensau que els homes canvien d'opinió malgrat els advertiments d'Ulisses?
- A quina pressió estan sotmesos?

Donau uns minuts per reflexionar i encetau un torn de paraules sobre aquestes qüestions a partir del portaveu de cada grup.



És important que cada grup tregui conclusions pròpies i que discuteixi sobre com les accions dels altres poden provocar emocions en nosaltres que poden influir en les nostres opinions i en els nostres comportaments. Ajuda-los a trobar símilis en l'experiència pròpia.



5) *Comiats i cançó per a la reflexió setmanal “Puede ser”, d’El Canto del Loco*

Heu de concloure que els contextos socials i la influència persuasiva poden influir en la resposta emocional de cadascú.

Finalment, reproduïu i escoltau la cançó havent-ne donat a cada participant la lletra impresa (vegeu l’annex 7). Acomiadau-vos animant-los a reflexionar durant la setmana sobre tot allò en què heu treballat.



Podeu triar qualsevol cançó que parli d’emocions i que sigui reconeguda pel jovent.

d) Material necessari

- Diapositives de la presentació *Filosofia oriental: el clavo*
- Ordinador
- Còpies del còmic *Las vacas del sol*
- Aparell reproductor d’audio (es pot utilitzar l’ordinador)
- Cançó “Puede ser”, d’El Canto del Loco, en àudio i lletra impresa per a cada participant

Tercera sessió: les decisions que prenem

a) Objectius educatius concrets

- Aprendre a diferenciar les respostes impulsives de les reflexives
- Reconèixer la importància de prendre decisions en comptes d'actuar de manera impulsiva
- Practicar l'habilitat de la comunicació assertiva

b) Proposta de cronograma

Contingut	Mètode / tècnica	Agrupació	Temps (minuts)
Recordatori de la sessió anterior i reflexions sobre la cançó de la setmana	Presentació i anàlisi	Grup gran	10
Cas de na Marta	Investigació i anàlisi	Tècnica individual / Grup gran	10
Les possibles decisions de na Marta	Anàlisi	Grup gran	25
Comiats i cançó per a la reflexió setmanal	Anàlisi	Grup gran	5

c) Descripció de les activitats concretes i de les tècniques necessàries

1) Recordatori de la sessió anterior, reflexió sobre les emocions expressades en la cançó "Puede ser"

Iniciau la sessió animant algú que faci un resum del que heu fet en les sessions anteriors, que s'ha de completar amb l'ajuda de tothom. Demanau als participants quines reflexions els ha provocat la cançó setmanal.



És important que remarqueu que en les dues primeres sessions us heu entretingut en el món de les emocions, en les que genera un mateix i en les que són fruit de les relacions interpersonals. Les dues pròximes sessions se centraran en l'habilitat de prendre decisions i en els factors que hi influeixen.



2) *Factors de l'entorn i personals que influeixen en la presa de decisions: "El cas de na Marta"*

Proposau que cada participant llegeixi individualment el text d'"El cas de na Marta" i després comentau les respostes a les dues primeres preguntes que proposa el cas en grup gran. A continuació, per tal de conversar sobre la tercera pregunta, demanau qui pensa que na Marta consumirà drogues i qui pensa que no ho farà.

El cas de na Marta

Na Marta té 15 anys. Sempre s'ha entès bé amb els pares però darrerament la cosa no va tan bé. Son pare sempre li diu que vagi alerta amb els homes i que no prengui drogues i sa mare...

Avui na Marta ha sortit de casa enfadada: sa mare l'ha renyada perquè tenia l'habitació desordrejada; no entén que l'habitació és seva i la té com vol... No li importa que estigui desordenada. De vegades sa mare la hi ordena i això la molesta perquè li toca les coses. A sa mare només li importa l'ordre; ni tan sols s'ha adonat que ahir va estar estudiant fins a les 3 de la matinada... és clar que fins a mitjanit va estar enfeïnada amb altres coses...

És divendres i s'han acabat els exàmens, i ha quedat amb els amics a la plaça. Quan hi arriba, veu que en Marc i en Joan somriuen, parlen fluix i amaguen qualque cosa dins la butxaca. Acorden que aniran a casa de na Llúcia, perquè els seus pares no hi són... han aconseguit una *china* i la tastaran. Na Marta no n'està gaire convençuda, perquè altres vegades no n'ha volgut tastar... però avui... És divertit i veu que els altres riuen... És divendres, demà no hi ha escola! Na Llúcia fuma i pareix que s'ho passa molt bé, tothom riu molt. Ara li passen el porro...

Preguntes:

Pensau que aquesta història és real?

Qui creu que na Marta consumirà la droga?

3) *Reflexions i anàlisis sobre les possibles decisions d'"El cas de na Marta" (discussió a dues bandes)*

El grup s'ha de situar dins l'aula en dues posicions enfrontades: els que creuen que sí que consumirà droga i els que creuen que no ho farà.



Proposau dos voluntaris per fer el paper d'observadors. Explicau que el paper de l'educador serà moderar el debat. A partir d'aquí comença el debat.

Preguntes que cal debatre en la discussió a dues bandes

1. Què pensau que influeix en la decisió que prendrà na Marta?
2. Com és la decisió que prendrà? (impulsiva, raonada...). Argumentau per què.



És important establir prèviament unes normes de torn de paraules i també la norma que regeix que, si en qualche moment del debat qualcú vol canviar de bàndol, ho pot fer.



El paper de l'educador que recull l'observació és essencial, per la importància que té recollir les observacions que fan referència als tipus de decisions que pot prendre na Marta, ja que us ajudarà a reconduir la sessió següent, a més de l'anàlisi que fan dels factors que poden influir en el fet que na Marta consumeixi o no.

4) *Comiats i cançó per a la reflexió setmanal: "Exiliado en el lavabo", d'Estopa*

Facilitau que el grup expressi les seves pròpies conclusions. Reproduïu i escoltau la cançó havent-ne donat a cada participant la lletra impresa (vegeu l'annex 7) i després acomiadau-vos fins a la propera (i darrera) sessió.



Amb aquesta cançó es pretén que els participants reflexionin sobre les conseqüències de la decisió de consumir drogues, però heu de guardar aquesta clau per començar la sessió següent.

d) Material necessari

- Còpies impreses del relat "El cas de na Marta"
- Aparell reproductor d'àudio
- Cançó "Exiliado en el lavabo", d'Estopa, en àudio i lletra impresa per a cada participant



Quarta sessió: resollem els nostres conflictes

a) Objectius educatius concrets

- Identificar els elements que influeixen en les decisions
- Aprendre la metodologia de la resolució de conflictes i posar-la en pràctica
- Practicar l'habilitat de la comunicació assertiva

b) Proposta de cronograma

Contingut	Mètode / tècnica	Agrupació	Temps (minuts)
Recordatori de la sessió anterior i reflexions sobre la cançó de la setmana	Presentació i anàlisi	Grup gran	10
Introducció a l'habilitat de prendre decisions	Investigació / anàlisi	Grup gran	5
Les decisions	Exposició participada	Grup gran	5
Resolució de conflictes	Anàlisi	Grup gran	15
Conclusions i avaluació del taller	Cloenda	Tècnica individual / Grup gran	15

c) Descripció de les activitats concretes i de les tècniques necessàries

1) Recordatori de la sessió anterior i reflexions sobre les conseqüències del consum expressades en la cançó "Exiliado en el lavabo"

Animau el grup a recordar què vàreu fer en la sessió anterior i a reflexionar sobre per què vàreu triar la cançó "Exiliado en el lavabo".



És important situar el grup en els temes que estau tractant: les emocions i les decisions.

2) *Introducció a l'habilitat de prendre decisions a partir de la cançó "Cacho a cacho", d'Estopa*

Proposau un canvi en el desenvolupament de les sessions: començar la sessió pel final, escoltant la que serà la darrera cançó del taller i utilitzant-la com a introducció de l'exposició següent.

3) *Les decisions: què són i tipus de decisions (exposició)*

Començau la lliçó participada a partir de la lletra de la cançó "Cacho a cacho". Durant la lliçó heu de fer al·lusió a les conclusions que vau treure sobre les possibles decisions en el cas de na Marta (vegeu *Programa de toma de decisiones y solución de problemas Hércules*).¹

4) *Resolució de conflictes a partir de la identificació de les emocions i la presa de decisions*

Proposau als participants que pensin en un problema no resolt que vulguin compartir amb el grup, però assenyalau que l'actitud més adequada davant un problema és aturar-se i pensar-hi (com diu la cançó d'Estopa).

Enumerau els problemes exposats i, entre tots els participants, triau-ne un per aplicar la dinàmica següent de resolució de problemes. Escriviu a la pissarra una taula amb cinc columnes, com il·lustrem a continuació:

<i>Definiu el problema</i>	<i>Emocions que ens provoca. Enumerau-les</i>	<i>De qui depèn la solució (persones que cal implicar-hi)</i>	<i>Possibles solucions</i>	<i>Tornau a pensar en el problema. Avaluau-lo. S'ha resolt?</i>

Demaneu als participants que formulin problemes que vulguin resoldre i anoteu-los a la columna corresponent. El problema s'ha de definir de manera que allò a què es refereix sigui clar, que no necessiti interpretació. Entre tots els participants s'ha de decidir quin problema volen analitzar.



És important arribar a un acord sobre el problema (o els problemes) amb què treballareu. El nombre de problemes que analitzareu dependrà del temps de que disposeu i de la magnitud de cadascun.

Tot seguit, demanau-los que identifiquin les emocions que els provoca aquest problema i anotau-les a la segona columna.

Ara demanau-los que identifiquin de qui depèn la solució (es tracta d'enumerar les persones implicades en la resolució) i anotau-ho a la columna corresponent.

Entre tots els participants cal anar esmentant les possibles solucions (anotau-les a la pissarra). Per acabar, cal que tornin a pensar en el problema; han de reflexionar al voltant de si amb les solucions proposades el problema ha augmentat o ha disminuït. Si ha disminuït, això vol dir que van pel bon camí. Però en el cas que no es trobin solucions per a un problema, pot ser que estigui mal formulat, o que les solucions no s'adeqüin al problema real perquè la situació real no està descrita, o bé que les possibles solucions siguin impossibles o no desitjables.



És important que remarqueu que els conflictes no resolts en la nostra vida poden tenir una relació directa en les nostres decisions i en el control de les emocions.



Amb aquesta tècnica, els participants incorporaran tot allò en què han treballat durant les sessions anteriors.

5) Conclusions i avaluació del taller

Entregau els qüestionaris d'avaluació i animeu el grup i el professorat que hi ha participat a manifestar les conclusions del taller en forma de roda en grup.



Per a la cloenda, us recomanem que doneu a cada participant un certificat amb un símbol que representi un escut protector, que és el que hem pretès amb aquest taller. També els podeu donar una foto del grup emmarcada dins un escut. Aquests petits regals faciliten el record i la permanència en el temps dels continguts treballats.

d) Material necessari

- Aparell reproductor d'àudio
- Cançó "Cacho a Cacho", d'Estopa, en àudio i lletra impresa per a cada participant
- Ordinador (en el cas que sigui necessari per a l'exposició)
- Pissarra
- Fulls d'avaluació



Annex 3. Observació sistemàtica amb guió i avaluació de l'estructura del taller

L'observador ha d'avaluar els aspectes següents de cada sessió:

Guió d'observació

Sessió núm. Data (DD/MM/AAAA):

Nom de l'observador:

- 1. ¿S'han duit a terme les activitats en la forma i en el temps prevists? Sí No
- 2. ¿Han estat útils les tècniques utilitzades? Sí No
- 3. ¿S'han adequat al grup? Sí No
- 4. ¿S'ha presentat i gestionat adequadament la sessió? Sí No

5. Com ha estat el clima de la sessió? (tipus de comunicació / estil personal / tècniques de gestió de l'educador)

.....

.....

.....

.....

6. Com han participat els assistents?

.....

.....

.....

.....



7. Altres observacions

.....
.....
.....
.....

Avaluació de l'estructura del taller

8. ¿Ha estat adequat el lloc on s'ha impartit el taller? Sí
 No
9. ¿Han estat adequats l'horari i la durada del taller? Sí
 No
10. ¿Han estat adequats els recursos didàctics? Sí
 No

11. Observacions

.....
.....
.....
.....



Annex 4. Avaluació de l'alumnat

T'agraïrem que contestis aquest qüestionari anònim, que servirà per valorar la qualitat de les sessions i millorar-les.

1. ¿Consideres que les sessions han estat útils?

- Sí
- No
- No ho sé / No vull contestar

2. ¿Ha estat clar i fàcil d'entendre el llenguatge que s'hi ha utilitzat?

- Sí
- No
- No ho sé / No vull contestar

3. ¿T'ha ajudat el material didàctic a entendre millor el contingut de les sessions?

- Sí
- No
- No ho sé / No vull contestar

4. ¿Ha estat adequat el nombre de sessions (quatre)?

- Sí
- No
- No ho sé / No vull contestar

5. ¿T'agradaria fer més sessions relacionades amb aquest tema?

- Sí
- No
- No ho sé / No vull contestar

6. ¿Canviaries qualche aspecte de les sessions?

- Sí
- No
- No ho sé / No vull contestar

Quin?

.....

.....

7. Què destacaries com a més interessant i positiu del que hem comentat durant aquestes setmanes?

.....

.....

.....

.....



8. ¿Recomanaries aquest taller a companys/companyes d'altres cursos?

Sí No No ho sé / No vull contestar

Què els diries?

.....

.....

9. Creus que aquest taller et pot ajudar a decidir no consumir substàncies tòxiques?

Sí No No ho sé / No vull contestar

10. Explica breument quina opinió tens sobre les drogues.

.....

.....

.....

.....



Annex 5. Avaluació del professorat que ha assistit a totes les sessions o a alguna

Us agraiem que contesteu aquest qüestionari anònim, que servirà per valorar la qualitat de les sessions i millorar-les.

1. ¿Considerau que les sessions han estat útils?

- Sí No No ho sé / No vull contestar

2. ¿Ha estat clar i fàcil d'entendre el llenguatge que s'hi ha utilitzat?

- Sí No No ho sé / No vull contestar

3. ¿Canviaríeu qualque aspecte de les sessions?

- Sí No No ho sé / No vull contestar

Quin?

.....

.....

4. Què destacaríeu com a més interessant i positiu del que hem comentat durant aquestes setmanes?

.....

.....

.....

.....

5. ¿Us interessaria que es tornàs a impartir aquest taller el curs vinent?

- Sí No No ho sé / No vull contestar



Annex 6. Full de registre dels assistents al taller

Curs:

Núm.	Nom i llinatges	Sessió 1	Sessió 2	Sessió 3	Sessió 4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Nom dels professionals educadors:

.....

Nom dels professors que han assistit a totes les sessions o a alguna:

.....

.....



Annex 7. Lletres de les cançons



Al final de cada sessió cal donar a cada participant una còpia de la cançó i fer que tothom l'escolti. La finalitat és que els participants acabin la sessió amb sensació de plaer i que la cançó contribueixi a fer una reflexió personal, a més de promoure l'associació natural entre una activitat agradable i escoltar música.

“Barco a Venus” (Mecano)

Primera sessió

Dices que siempre estás viajando
pero me estás engañando
yo sé que tú estás solo
y que no sales de tu cuarto

Las luces de la calle
te hacen daño cuando sales
porque tu mundo es otro,
mucho más oscuro

Déjalo ya,
sabes que nunca has ido
a Venus en un barco
Quieres flotar pero lo único que haces es hundirte

Sabes que pasas por la vida
sin salir de tu mentira
que muchos alimentan
y que crece día a día

La mafia te persigue
y te coge la policía
Te encierran y te sueltan
y todos te dicen:

Déjalo ya...



“Puede ser” (El Canto del Loco)

Segona sessió

No sé si quedan amigos
ni si existe el amor
si puedo contar contigo
para hablar de dolor
si existe alguien que escuche
cuando alzo la voz
y no sentirme sola

Puede ser que la vida me guíe hasta el sol
Puede ser que el mal domine tus horas
o que toda tu risa le gane ese pulso al dolor
Puede ser que lo malo sea hoy

Naces y vives solo, naces y vives solo, naces y vives solo

Voy haciendo mis planes
voy sabiendo quien soy
voy buscando mi parte
voy logrando el control
Van jugando contigo
van rompiendo tu amor
van dejándote solo

Naces y vives solo, naces y vives solo

Algo puede mejorar
algo que pueda encontrar
algo que me dé ese aliento
que me ayude a imaginar
Y yo lo quiero lograr
y sólo quiero recordar
y darle tiempo a este momento
que me ayude a superar,
que me dé tu sentimiento



“Exiliado en el lavabo” (Estopa)

Tercera sessió

Con la cabeza metida en el wáter
debes llevar unas horas dormido sin aire
La última raya de coca
ensuciaba un espejo
y en el suelo gotas de sangre
porque un grumo te ha cortado

Dime cómo ves el mundo
exiliado en cada lavabo,
contando cada minuto,
administrándote los gramos
Dime cómo ves mi cara
desde tus ojos desquiciados,
dime cómo huele el viento
desde tu tabique blanco

He venido a contarte
que tu novia te ha dejado,
que ya no le funcionas,
que estás acabado
Me ha dicho que cuando te vea
te dé un abrazo,
creo que soy el único que sigue a tu lado

Dime cómo ves el mundo
exiliado en cada lavabo...

Anda, tira eso,
subámonos al tejado y cuenta,
cuéntame lo que quieras,
cuéntame que estás enganchado
y dime cómo ves el mundo
exiliado en el lavabo,
exiliado en el lavabo



“Cacho a cacho” (Estopa)

Quarta sessió

Salimos de la cárcel,
metemos la primera,
en el loro Deep Purple,
chirrían las cuatro ruedas
Vamos marcando el paso,
vamos rompiendo el hielo,
no hacemos ni puto caso
de las señales del cielo

Que no tenemos pasta,
pues dormimos un rato,
porque el dormir no gasta,
sale mucho más barato
Nos comemos la noche
cacho a cacho, gramo a gramo,
enroscamos el coche
y a mañana no llegamos

La vida en un minuto
no pasa tan deprisa,
por si acaso disfruto,
¡Corre que me da la risa!

Acelera un poco más
porque me quedo tonto
y vamos muy lentos
Y acelera un poco más
corre más que el veneno
que llevo dentro
Y acelera un poco más
ahoga en tu Laguna
el pedal de freno
Y acelera un poco más
¿Cómo? Déjame que piense...
¡Que el pensamiento!

Viajamos en volandas
de cuerpos plastificados,
dormimos la garganta
porque aún no se ha despertado
Bajamos la mirada,
la luz del sol nos quema,
pero no pasa nada
porque aún nos queda tema
de conversación, no me seas vacilón
la solución: “mira p’alante”
y a la carretera, pon atención
que llevas el volante
y eso es lo más importante
¡Mira p’alante, mira p’alante!

Sufrimos consecuencias
que todos esperamos,
no tenemos paciencia
y nos desencajamos
Nuestra piel es de hierro,
los ojos son de cuero,
la risa, la del perro
tensa como el acero
La vida en un minuto
no pasa tan deprisa,
por si acaso disfruto
¡Corre, que me da la risa!

Acelera un poco más
porque me quedo tonto...