ANNA MILL PONS

Àrea de Promoció de la Salut
Regidoria de Polítiques per als Drets de les Persones
Ajuntament de Lleida

#jugolesmevescartes

"Jugo les meves cartes" és un bon recurs per treballar amb joves i adolescents la prevenció i intervenció en relació a les drogodependències. És per aquesta raó, i potenciant les reflexions constructives dels i pels joves que es proposa l'activitat aquí exposada. Val a dir que de cadascuna de les cartes que formen la baralla "jugo les meves cartes" se'n podria extreure una reflexió, crear una història en relació al que s'afirma, fer una associació, etc.

OBJECTIUS

L'objectiu principal d'aquesta dinàmica és construir diferents reflexions entorn la temàtica tractada i poder relacionar-les amb la vida quotidiana de cadascú.

CONTINGUTS I RECURSOS

El contingut que es treballa principalment en aquesta activitat és la prevenció de les drogodependències: la diferència entre l'ús i l'abús, els riscos que suposa el consum, què fer o com actuar davant de diferents situacions, entre altres. Aquest seria el contingut principal, tot i això, cadascun dels pals de la baralla tracta aquesta temàtica en relació a un altre tema: les responsabilitats davant la feina, l'institut o la família; l'amor i el respecte per una parella, els amics; la sort o l'atzar, entès com els dubtes que et poden sorgir per la desconeixença de diferents substàncies i, finalment, la problemàtica o els conflictes interns i externs davant les conseqüències de les drogues.

METODOLOGIA

La metodologia tractada en el desenvolupament d'aquesta dinàmica respon al treball cooperatiu i de grup, potenciant el treball individual i el desenvolupament d'aquest dins un grup, la exposició de les pròpies opinions i el respecte i escolta activa cap a les opinions dels demés i, al mateix temps, la interrelació de tots els participants dins de l'activitat.
Per poder abordar aquesta temàtica a través d'aquesta metodologia, es parteix des de la reflexió individual, posteriorment per parelles, en grup i, finalment, es realitza una conclusió general que s'extreu de les reflexions de tots els participants.
Es dóna molta importància al treball individual i, amb ell, la reflexió envers un tema, la posada en comú i el respecte envers els i les companyes que estan exposant la seva opinió. Per altra banda, la reflexió conjunta i la relació entre diferents conceptes a treballar, extraient d'aquests una reflexió, també es un aspecte rellevant, ja que no tan sols intervé la presa de decisions, l'escolta activa i l'expressió de les diferents opinions personals i conjuntes, sinó que també potencia l'aprenentatge constructiu, partint dels propis dubtes o interessos i relacionant-los amb els dels demés.

TEMPORALITZACIÓ

La durada d'aquesta dinàmica pot ser diferent segons com s'enfoqui. Depenent del temps que es dediqui a la reflexió individual, al treball en grup, a la posada en comú de les diferents reflexions, a la elaboració de les conclusions, etc. La dinàmica tindrà una durada o una altra. En el nostre cas la dinàmica es desenvolupa entre trenta i quaranta cinc minuts.

NUMERO APROXIMAT DE PARTICIPANTS

El numero de participants idoni és de 12 joves, tot i això, el paràmetre de joves hauria d'oscil·lar entre els 1o i els 20 joves.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

S'inicia l'activitat amb una breu explicació: què és una baralla de cartes? d'aquí sorgeixen diferents propostes o definicions que passen per l'atzar i

la sort, aprendre a perdre i també a guanyar, saber respectar els diferents torns entre els companys, etc. I relacionar aquests aspectes del joc amb la vida quotidiana. En aquest punt, es divideix la baralla de cartes pels diferents pals (piques, cors, trèvols i diamants) sabent que tots aborden el tema de les drogues però que cadascun d'ells treballa o es refereix a un aspecte de la vida d'una persona en concret. Per exemple, els cors parlen del respecte, de l'amistat i l'amor, les piques dels diferents conflictes que poden esdevenir com a conseqüència de les drogues, etc.

Es divideix el grup de participants en quatre grups, un per cadascun dels pals, i se'ls demana que descobreixin quina temàtica, a banda del consum o prevenció de les drogodependències, tracta aquell pal. Un cop fet això, es posa en comú i es passa a la següent part de l'activitat: escollir una carta de forma individual (la que més ens ressoni, la que menys ens agradi, la que sigui més interessant, etc.) i posteriorment exposar els motius pels quals ha escollit aquella carta: hi estic d'acord o no, m'he sentit identificat, dubto del seu contingut, etc. I explica el significat que li transmet la carta (cada persona llegeix les cartes de forma diferent, de tal manera que dues persones podrien escollir la mateixa carta i extreure'n una reflexió diferent).

Una vegada tots els participants han exposat el que pensen de la seva carta (que serà la que els acompanyarà durant tota l'activitat) es posaran per parelles i realitzaran la mateixa acció relacionant dues cartes de pals diferents. I finalment, es posaran en grup i relacionaran un mínim de quatre cartes, una de cada pal. És en aquest punt que les reflexions desenvolupades pels participants es tornen més interessants, ja que estan englobant en una mateixa reflexió els quatre àmbits, situacions o entorns en els que es pot trobar una persona alhora de consumir o abstenir-se de consumir una determinada droga.

OBSERVACIONS FINALS

Es creu una dinàmica interessant per treballar amb joves ja que son ells mateixos qui creen i construeixen allò del que volen parlar. Una carta es

pot llegir de moltes maneres diferents i es pot enfocar cap a àmbits molt diferenciats. El fet que siguin ells els que escullen la carta ja està donant prioritat al tema que ells volen tractar, reflexionant cap allà on ells volen i connectant els diferents aspectes del tema tractat que més els encurioseix, que els presenta dubtes o del que tenen menys informació. És per aquest fet, doncs, que el desenvolupament d'aquesta dinàmica és totalment diferent d'un grup a un altre, ja que cadascun dels joves tractarà o escollirà un tema diferent segons la seva prioritat i aquest, amb la relació del tema d'un altre company, crearà una reflexió diferent en cada cas.

D'aquí en surten diferents reflexions basades en l'experiència d'alguns joves, basada en diferents creences que tenen o allò que han vist en el seu entorn. Ens agradaria exposar, doncs, algunes de les reflexions sorgides de diferents grups de joves que han participat en aquesta dinàmica. Un exemple és en relació a la carta de cors *"si un amic es ratlla, l'acompanyo a un lloc tranquil"*, una noia va exposar que era important que si una persona tenia un estat d'ànim baix no consumís alcohol, ja que això magnificaria els seus sentiments o emocions negatives i, al final, hauria de prescindir de la festa o del moment en el qual estaven amb els seus amics perquè apareixeria el *"rallazo".* Posteriorment va afegir que, si realment eren amics el que havien de fer era acompanyar-la a un lloc tranquil i mirar de solucionar els problemes sense la necessitat de prendre alcohol ja que, el consum, l'únic que faria és empitjorar les coses i que, si aquesta escena es repetia cada vegada que sortien de festa, al final acabava *"ratllant"* la nit a tothom. Va afegir que si un amic està trist se l'ha d'ajudar i respectar, però que aquest amic també ha de respectar als altres que s'ho estan passant bé i que sigui ell/a mateix qui decideix no consumir per respecte a ell mateix i als altres.

Un altre exemple interessant va sorgir de la carta *" Drogas y libertad, ¿Me la dan o me la quitan?"* afirmant que la llibertat sovint s'interpretava com *"tenir la capacitat de fer allò que vull a cada moment",* i que el consum de drogues, per exemple l'alcohol, t'aportaven aquesta sensació de llibertat. Sota els efectes de l'alcohol et senties lliure, capaç de tot, desinhibit,

sense vergonya ni preocupació. Al cap del temps, però, passaves a dependre d'aquella sensació que tan sols havies experimentat sota els efectes de l'alcohol, i passaves a dependre d'ell, passaves a perdre la teva llibertat.

A la baralla de cartes hi ha un seguit de frases que fan referència a les conseqüències de l'alcohol passats els seus efectes: *"Y al día siguiente no arrepentirme de nada"*, *"quizás tu no lo recuerdas pero los demás sí"*, entre altres. Aquestes cartes també donen molt joc en relació a les reflexions dels joves ja que és quelcom que han viscut en primera persona o en el seu entorn. Sovint, més que una reflexió, expliquen una experiència que han tingut amb un amic. Un exemple que va exposar l'altre dia un noi fou que durant el transcurs de la nit ell i un amic seu s'havien enfadat, al dia següent el seu amic no recordava la discussió, així que tan tranquil·lament el va trucar *"de bon rotllo"* per preguntar-li com havia acabat la nit. El jove ho explicava amb certa indignació, ja que ell recordava tot el que el seu company li havia dit, i "les paraules a vegades fan mal" va afirmar, i encara més si la persona que te les diu no recorda que les ha dit... Després d'explicar-nos la seva experiència, doncs, entre tots extreuen una reflexió que sovint passa per entendre que no val la pena sentir-se així el dia següent per "*una copa de més*".

Es creu interessant, doncs, que siguin els mateixos participants els que exposen aquest tipus de reflexions ja que la promoció de la salut, entre altres, pretén potenciar en els mateixos joves diferents habilitats per la vida, de tal manera que si ells tenen i/o adquireixen consciència entorn aquesta problemàtica, i tenen presents els riscos que poden patir, ajudaran a altres joves a adquirir-la. És important potenciar un consum responsable, conèixer els propis límits i saber quan s'ha de parar, conèixer les conseqüències, saber dir que no sense sentir-se malament o diferent, i entendre i respectar els demés quan no volen consumir.

Aquesta dinàmica és positiva perquè totes les reflexions que podria fer el tècnic són desenvolupades pels i les joves, de tal manera que la funció del tècnic passa a ser de guia més que de transmissor de coneixements, quelcom que considerem positiu ja que la temàtica tractada es basa en

les habilitats per a la vida, i cadascú porta una vida diferent. És per aquesta raó que, partir de les experiències pròpies dels participants, dels seus dubtes o del seu interès entorn un aspecte determinat, afavoreix les posteriors reflexions i conclusions que ells/es mateixos desenvolupen i que potencien una nova forma de vida.