

# SORTIM

Una invitació a la reflexió sobre les nits de festa sense alcohol, amb alcohol o passades d'alcohol



**Guia d'orientacions per a la realització  
d'activitats educatives**

## **Autors**

Jaume Larriba Montull, Núria Tarifa Lucea, Gerard Vergés Granados.  
PDS · Promoció i Desenvolupament Social

## **Agraïments**

Al Pla Municipal sobre Drogues de l'Ajuntament d'Eivissa (Balears), a l'Associació Ciutadana de Lluita contra la Droga "Alborada" de Vigo (Galícia), al Pla Foral de Drogodependències del Govern de Navarra i al Pla sobre Drogues de la Conselleria de Sanitat del Govern del Principat d'Astúries, per les idees, suggeriments i col·laboració tècnica aportades per a l'elaboració d'aquesta guia.

© Promoció i Desenvolupament Social, associació (PDS)

Edita: PDS · Promoció i Desenvolupament Social  
Provença, 79, baixos 3a - 08029 Barcelona  
Tel.: 93 430 71 70  
Fax: 93 439 07 73  
pds@pdsweb.org  
www.pdsweb.org

Edició: Barcelona, 2018  
Tiratge: 450 exemplars  
Dipòsit legal: B 28693-2018  
Disseny gràfic i maquetació: E. Bosch

## Índex

PRESENTACIÓ .....	4
FITXA TÈCNICA .....	5
ACTIVITAT 1 <i>Sortim de visita</i> (Visita guiada i fòrum d'anàlisi i discussió) .....	6
ANNEX 1 PREGUNTA INICIAL, QÜESTIONARI DE LA VISITA I MISSATGE PREVENTIU .....	8
ACTIVITAT 2 <i>Lligo, lligues, lliga... però bé!</i> (Gènere i maneres de lligar) .....	9
ANNEX 2 FITXA ETIQUETATS? .....	14
ACTIVITAT 3 <i>Per què, com i quant?</i> (Influències i presa de decisions amb l'alcohol) .....	15
ANNEX 3 "TEST" DEL PATRÓ DE CONSUM D'ALCOHOL DE "X" .....	18
ANNEX 4 PLANTILLA DE PUNTUACIÓ DEL "TEST" DEL PATRÓ DE CONSUM D'ALCOHOL DE "X" .....	20
ANNEX 5 PATRONS ORIENTATIUS DE CONSUM .....	21
ACTIVITAT 4 <i>Descontrol baix en riscos</i> (Alcohol i reducció de riscos) .....	22
ANNEX 6 UNA GRAN NIT? .....	24
ANNEX 7 I SI VOLEM BEURE, QUÈ FEM? .....	27

## PRESENTACIÓ

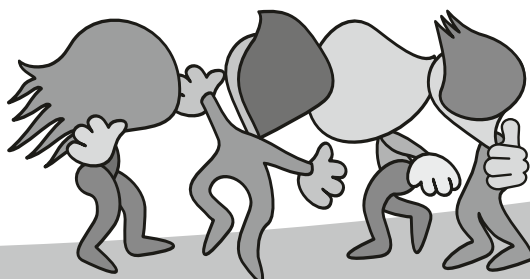
*SORTIM*: una invitació a la reflexió sobre les nits de festa sense alcohol, amb alcohol o passades d'alcohol és un material educatiu desenvolupat en el marc del programa "T'ho empasses tot?", orientat a promoure la realització d'activitats de prevenció del consum d'alcohol en menors. Consta d'una exposició de deu plafons i de la present guia d'activitats, dirigides al treball amb grups de joves de 15 a 20 anys aproximadament, amb la finalitat de facilitar processos d'anàlisi i reflexió sobre el consum d'alcohol i les conductes de risc als espais d'oci nocturn, així com sobre les conductes violentes i sexistes que es produeixen en aquests contextos. Es pot utilitzar tant en l'àmbit de l'educació formal (centres educatius) com de l'educació no formal (centres juvenils, associacions, etc.). SORTIM ha estat elaborat per l'associació PDS · Promoció i Desenvolupament Social, amb la col·laboració de l'associació Alborada (Galícia) i dels programes de drogues de l'Ajuntament d'Eivissa (Balears) i dels Governos Autònoms de Navarra i del Principat d'Astúries, amb finançament de la Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues.

Aquesta guia proposa quatre activitats en forma de tallers per treballar en grup al voltant de diferents continguts i temàtiques que es plantegen a l'exposició SORTIM. La primera activitat es considera bàsica i constitueix el contingut mínim de treball a realitzar en tots els casos en que s'utilitzi aquest material educatiu. No obstant això, es recomana complementar aquesta primera activitat amb l'aplicació d'una o més de les altres tres suggerides a la guia. Aquestes últimes es consideren activitats de reforç per aprofundir l'anàlisi reflexiva dels joves en tres àrees temàtiques: 1. Gènere i alcohol; 2. Presa de decisions i alcohol; i 3. Reducció de riscos i alcohol. D'aquesta manera, l'elecció de quina o quines d'aquestes activitats aplicar permet una millor adaptació a les necessitats del grup amb el qual es treballi.

Activitats	Àmbit temàtic	Temps necessari
4. Sortim de visita	Visita guiada i fòrum d'anàlisi i discussió.	90 minuts (òptim) 60 minuts (mínim)
2. Lligo, lligues, lliga... però bé!	Gènere i maneres de lligar.	90 minuts (òptim) 60 minuts (mínim)
3. Per què, com i quant?	Influències i presa de decisions amb l'alcohol.	60 minuts (mínim)
4. Descontrol baix en riscos	Alcohol i reducció de riscos.	60 minuts (mínim)

### Recomanacions generals per a l'aplicació de les activitats educatives

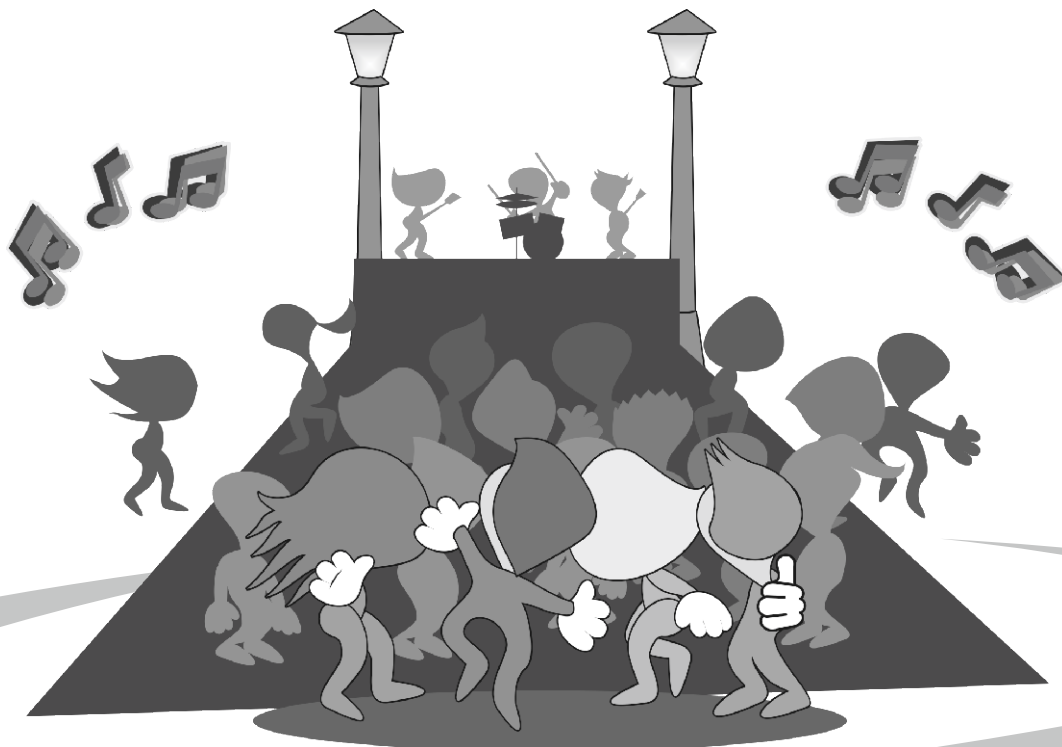
- ☑ Evitar fer judicis de valor.
- ☑ Fomentar la participació promovent la reflexió i el debat des del respecte.
- ☑ Crear un clima on les persones se sentin còmodes per opinar amb llibertat.
- ☑ Practicar l'escolta activa.
- ☑ Parar esment a la participació dels membres del grup, així com a l'actitud global del mateix, fent aportacions adaptades a les necessitats de cada cas.
- ☑ La persona que dinamitzi les activitats hauria de disposar d'informació sobre els patrons de consum d'alcohol entre adolescents i joves i les violències presents en l'oci nocturn.





## FITXA TÉCNICA

<b>Títol</b>	☒ SORTIM
<b>Materials</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Exposició formada per 10 plafons verticals de 80 x 200 cm.</li> <li>☒ Guia d'orientacions amb propostes d'activitats educatives per treballar amb les persones que visiten l'exposició.</li> </ul>
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Augmentar la percepció de risc associada al consum d'alcohol.</li> <li>☒ Analitzar críticament les actituds i conductes sexistes en el context de l'oci nocturn.</li> <li>☒ Reflexionar sobre conductes de risc vinculades al consum d'alcohol en contextos de festa.</li> <li>☒ Reduir els riscos associats al consum d'alcohol en l'oci nocturn.</li> </ul>
<b>Població destinatària</b>	☒ Joves de 15 a 20 anys, aproximadament.
<b>Activitats educatives proposades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Activitat 1: Visita guiada i fòrum d'anàlisi i discussió.</li> <li>☒ Activitat 2: Gènere i maneres de lligar.</li> <li>☒ Activitat 3: Influències i presa de decisions amb l'alcohol.</li> <li>☒ Activitat 4: Alcohol i reducció de riscos.</li> </ul>
<b>Perfil de les persones aplicadores de les activitats educatives</b>	☒ Professorat, educadors/es o monitors/es d'entitats que treballen amb joves de 15 a 20 anys.



## ACTIVITAT 1

### **Sortim de visita (Visita guiada i fòrum d'anàlisi i discussió)**

#### **Objectius:**

- Facilitar una visita educativament profitosa de l'exposició.
- Facilitar un procés d'anàlisi, reflexió i posicionament crític sobre el consum d'alcohol i les conductes de risc als espais d'oci nocturn, així com sobre les conductes violentes i sexistes que es produeixen en aquests contextos.

#### **Material:**

- Els 10 plafons de l'exposició SORTIM.
- Qüestionari de la visita a l'exposició (annex 1). Una còpia per a cada grup de 4 o 5 persones.
- Pissarra, convencional o de paper.
- Cartolina o paper de dimensions adequades per fer un cartell de missatges preventius del grup.

**Durada:** Entre 60 minuts (temps mínim necessari) i 90 minuts (temps òptim desitjable).

#### **Desenvolupament:**

##### **1. Presentació**

Explicar que aquesta exposició pretén facilitar la reflexió sobre el consum d'alcohol i les conductes sexistes en contextos d'oci nocturn, i demanar al grup que mantingui una actitud respectuosa i un clima de confiança mútua al llarg de l'activitat perquè totes les persones puguin expressar obertament les seves opinions i els seus punts de vista.

##### **2. Visita organitzada**

Formar grups de 4 o 5 persones i lliurar a cadascun una còpia del qüestionari de la visita a l'exposició (annex 1). Numerar els grups i demanar al primer que comenci la visita a l'exposició (que recorri els plafons seguint la seva numeració i llegint el seu contingut). Passats 2 o 3 minuts demanar al següent grup que iniciï la visita, repetint el procediment amb la resta de grups. Així s'evitaran aglomeracions davant dels plafons i es facilitarà la seva lectura. Preveure uns 25 minuts per a què totes les persones participants visitin l'exposició. Mentre esperen per visitar l'exposició els grups hauran de debatre breument per respondre la pregunta inicial de reflexió que trobaran a l'inici del qüestionari que se'ls acaba de lliurar. Els grups que primer visitin l'exposició faran això després que hagin finalitzat el seu recorregut, mentre esperen que els altres grups completin la seva visita.

##### **3. Reflexió en grups petits**

Quan tots els grups hagin visitat l'exposició, demanar que un portaveu de cadascun llegeixi la resposta del seu grup a la pregunta inicial de reflexió que hauran respost mentre els altres grups feien el seu recorregut per l'exposició. Seguidament, demanar que treballant en grups petits (els mateixos que van formar per veure l'exposició) responguin les preguntes del qüestionari de l'exposició. Informar que disposen de 10 minuts per a això (aproximadament un minut per pregunta) i que, encara que se'ls demana debatre les seves respostes, els debats han de ser breus, no sent necessari aconseguir consensos i podent reflectir les respostes discrepants, si n'hi ha. La persona que dirigeix l'activitat pot anar avisant dels temps per respondre cada pregunta: "Temps. Passem a la següent pregunta".



## IDEA:

Es pot fer que els grups senars responguin únicament les preguntes senars i els grups parells les parells. Així disposaran de més temps per debatre cada resposta. A més, en funció de l'edat i el perfil de consum dels membres del grup, es poden eliminar les preguntes 8 i 9.

## 4. Fòrum de discussió

Un cop acabat l'exercici en grups petits (resposta del qüestionari), obrir un fòrum de discussió amb tot el grup de participants basat en les preguntes del qüestionari i les respostes dels grups. Per a això, demanar als portaveus que llegeixin les seves respostes a les preguntes del plafó 2 de l'exposició (el plafó 1 és de benvinguda i crèdits). La persona dinamitzadora anirà anotant les respostes a la pissarra de manera resumida i obrirà un breu torn obert de paraula amb tot el grup per destacar els elements comuns i comentar les discrepàncies que hi puguin haver. Repetir el procediment amb la resta de preguntes del qüestionari.



## NOTA:

Donar per finalitzada l'activitat en aquest punt si el temps disponible per realitzar-la és de 60 minuts. En cas de disposar de 30 minuts més (activitat de 90 minuts) seguir amb el punt 5.

## 5. Missatge preventiu

Tornar al format de treball en grups petits (els grups de 4 o 5 persones que van formar a l'inici de l'activitat) i demanar que en els propers 20 minuts, cada grup elabori un eslògan o frase preventiva relacionada amb la temàtica de l'exposició que han visitat (conductes de risc associades amb el consum d'alcohol, maneres de lligar, conductes violentes o sexistes, com reduir riscos si es beu, etc.) i que reculli algunes de les reflexions que han sorgit en el fòrum de discussió. Demanar que escriguin el seu missatge en el qüestionari de la visita a l'exposició, a l'apartat previst per a això.

Orientar el procés de treball dels grups suggerint que tinguin en compte els següents passos:

- Triar l'**àmbit temàtic** sobre el qual treballaran (ex.: alcohol i conducció, actituds i conductes masclistes, etc.). Per a això poden basar-se en criteris de rellevància, oportunitat, interès social, etc.
- Definir l'**objectiu** buscat (ex.: que no es condueixi si s'ha begut alcohol, evitar la passivitat davant d'actituds i conductes masclistes, etc.).
- Definir el **públic objectiu** (població diana) del missatge (ex.: joves, cambrers/res, etc.).
- Realitzar el **procés creatiu** d'elaboració del missatge: curt, clar, fàcil de recordar, impactant, llenguatge adequat per al públic al que es dirigeixi, etc.

Destinar els 10 últims minuts de l'activitat a posar en comú el missatge elaborat per cadascun dels grups i a elaborar un cartell conjunt per exposar-lo en el lloc on es desenvolupi el taller i/o publicar-lo a les xarxes socials per donar difusió als missatges preventius creats pel grup.



**ANNEX 1****PREGUNTA INICIAL, QÜESTIONARI DE LA VISITA I MISSATGE PREVENTIU****PREGUNTA INICIAL DE REFLEXIÓ**

RESPOSTA DEL GRUP

És important fer prevenció de l'abús d'alcohol en els entorns de festa?

- Si penseu que sí, on s'hauria de fer? Quins haurien de ser els temes clau?
- Si penseu que no, argumenteu per què.

**QÜESTIONARI DE LA VISITA A L'EXPOSICIÓ****PREGUNTES**

RESPOSTES DEL GRUP

1. Els amics i les amigues hem d'intentar assemblar-nos molt en tot el que fem? Sí? No? Per què?

2. L'alcohol afecta sempre igual? I afecta igual a totes les persones?

3. Beure assegura la diversió? Per què?

4. L'alcohol ajuda a relacionar-se i a conèixer més gent?

5. Es lliga més bevent?

6. Protegir-se en les relacions sexuals, de qui és responsabilitat?

7. Hi ha persones que deixen conduir els seus amics i amigues, encara que hagin begut, o que es deixen portar per algú que ha begut. Per què ho fan?

8. On està el límit en beure alcohol? Es pot saber? Com?

9. Les persones que beuen poden fer alguna cosa per reduir els riscos que implica?

**MISSATGE PREVENTIU:**



## ACTIVITAT 2

### **Lligo, lligues, lliga... però bé! (Gènere i maneres de lligar)**

#### **Objectius:**

- Analitzar els factors de risc i de protecció per al consum de drogues associats al gènere.
- Identificar actituds sexistes en el context de l'oci nocturn.
- Explorar maneres apropiades d'actuar davant d'actituds o conductes sexistes.

#### **Material:**

- Paper i llapis.
- Fitxes del joc "Etiquetats?" (annex 2).  
(Només en cas de disposar de 90 minuts per realitzar aquesta activitat).

**Durada:** Entre 60 minuts (temps mínim necessari) i 90 minuts (temps òptim desitjable).

#### **Desenvolupament:**

##### **1. Presentació de l'activitat**

Explicar que treballarem sobre l'oci nocturn, un àmbit en el qual és freqüent trobar conductes i actituds violentes i sexistes, que en molts casos estan normalitzades. Preguntar al grup si estan d'acord amb aquesta afirmació. Escoltar dues o tres respostes sense comentar-les, i informar que l'activitat que faran a continuació els ajudarà a respondre amb més criteri a la pregunta anterior, a identificar millor aquestes actituds i comportaments i a explorar maneres adequades d'actuar davant d'elles. Afegir que les actituds i conductes sexistes no es limiten a l'oci nocturn ni són conseqüència del consum d'alcohol, si bé aquest consum pot propiciar la seva expressió.

##### **2. Pensant situacions que no haurien de passar**

A criteri de la persona que dirigeix el taller, aquesta activitat es pot treballar sobre situacions reals que hagin viscut o presenciat els membres de grup o que els hagi explicat algú, o bé sobre les situacions imaginàries que es plantegen més endavant en aquesta guia.

En el cas de treballar sobre situacions aportades pels membres del grup, demanar que -de manera individual- pensin en una situació desagradable o incòmoda relacionada amb el consum d'alcohol, el gènere i la manera de lligar, que hagin viscut o presenciat en primera persona o que algú els hagi explicat, i que l'escriuin en una fulla de paper. Recollir les fulles amb les descripcions de les situacions i preguntar al grup si algú en vol exposar una d'elles o si prefereixen treballar sobre situacions seleccionades a l'atzar. En el primer cas es demana a la persona que expliqui la situació a la resta del grup. En el segon cas, es barregen les fulles de paper i s'escullen tres o quatre situacions a l'atzar per analitzar-les en grup. En tots dos casos s'ha d'exigir al grup una actitud de respecte durant l'exposició de les situacions i la seva anàlisi.

Si es treballa amb situacions imaginàries (veure més endavant tres propostes), el procediment de treball serà el mateix que treballant sobre situacions reals, inclòs l'exercici inicial de pensar i escriure una situació real desagradable relacionada amb el consum d'alcohol, el gènere i la manera de lligar, que hagin viscut o presenciat. En aquest cas, aquesta tasca inicial tindrà com a única funció propiciar en el grup una disposició mental adequada per a l'anàlisi de les situacions imaginàries que se'ls proposaran. Per això, abans de finalitzar el taller, el dinamitzador o dinamitzadora informará d'aquest extrem al grup i destruirà les fulles amb descripcions de situacions reals que li hauran lliurat al començament del mateix.

### 3. Anàlisi i debat en grup

Un cop seleccionades les situacions i/o després d'escoltar les que hagin volgut aportar públicament un o més membres del grup (màxim tres), la persona que dirigeix el taller obre un espai per analitzar i debatre en grup sobre la primera de les situacions, repetint després el procediment amb altres situacions (previsiblement una o dos més) fins a exhaurir el temps disponible. Per a això es poden fer servir algunes de les preguntes següents:

- Com es van sentir les diferents persones en aquesta situació?
- Qui va ser responsable de què en aquesta situació?
- Per què el noi/noia o nois/noies van actuar d'aquesta manera? Què el/s va motivar a actuar així?
- Haver begut és una excusa acceptable en situacions com aquesta? Eximeix això de responsabilitat a la persona o persones implicades? Per què?
- L'entorn hauria d'actuar en un cas com aquest? Com?
- Com pensen que actuarien ells i elles en una situació real com aquesta o una altra semblant?
- I sent els amics o les amigues de les diferents persones protagonistes d'aquesta situació? Com actuarien en aquests casos? Hi hauria diferències entre com creuen que haurien d'actuar en aquests rols i com ho farien realment? Per què?
- Com influeix la publicitat de les begudes alcohòliques en la representació del rol de les dones als espais d'oci nocturn?

A més, en funció de les característiques de la situació analitzada, també poden ser apropiades algunes de les preguntes que se suggereixen per analitzar les situacions imaginàries que es proposen a continuació per a aquells casos en què no es vulgui treballar sobre situacions reals aportades pels membres del grup.

---

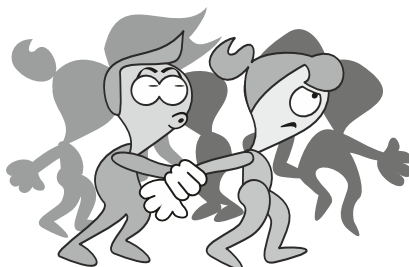
#### **Situació imaginària 1**

*La Laura està en una discoteca i el Noah, que ha estat bevent, l'està molestant tot el temps, parlant-li de molt a prop, gairebé damunt, i sense deixar-la ballar tranquil·lament. La Laura no està interessada en ell i així l'hi fa saber, però el Noah insisteix i insisteix. Al final, la Laura, atabalada amb la situació decideix anar-se a l'altre costat de la discoteca amb les seves amigues.*

---

Possibles preguntes per facilitar la reflexió i el debat sobre la situació anterior:

- Identifiqueu alguna mena de violència en aquesta situació?
- En aquesta situació, què implica el fet que el Noah hagi begut? Li treu això responsabilitat o l'exculpa del què faci?
- Com pot detectar el Noah que la Laura no té interès en ell?
- Per què el Noah es comporta de la manera com ho fa?
- Com es va sentir la Laura en aquesta situació? Quins sentiments penseu que va tenir?
- Al Noah sembla que li agrada la Laura. Com hauria d'haver actuat? Com hauríeu actuat en cas de ser el Noah?
- I la Laura, va actuar bé? Què hauríeu fet en el cas d'ella?





### **Situació imaginària 2**

*El Marcos i el David són parella i aquest divendres decideixen anar a ballar a la discoteca del poble amb unes amigues. Mentre ballen, un grup de nois pensen que el Marcos i el David ho fan d'una manera ofensiva i comencen a insultar-los cridant-los "marietes de merda" i a amenaçar-los dient-los que si no se'n van d'allí els agrediran. A més, els recorden que hi ha llocs "especials per a que la gent com ells" es diverteixin.*

Possibles preguntes per facilitar la reflexió i el debat sobre la situació anterior:

- Quina mena de violència hi ha en aquesta situació?
- Hi ha diferències en la manera de ballar en els nois i les noies? I segons l'orientació sexual?
- Per què penseu que el grup de nois no tolera al Marcos i al David en aquesta situació?
- Com podrien reaccionar el Marcos, el David i les seves amigues davant d'aquesta situació? Què hauríeu fet en cas de ser amics o amigues seus?
- Penseu que ha d'haver-hi discoteques diferents segons l'orientació sexual dels seus clients?



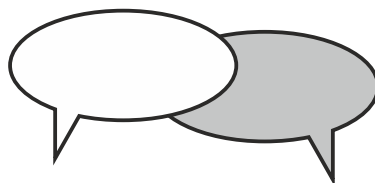
### **Situació imaginària 3**

*L'Alexandra surt aquesta nit de festa amb la seva millor amiga. Són les festes del poble. Ella vol estrenar una minifaldilla que s'acaba de comprar. L'Àlex, la seva parella, intenta convèncer-la perquè es posi uns texans, doncs pensa que amb aquesta minifaldilla anirà molt provocativa. A més, diu que en aquestes festes la gent beu molt i intentaràn lligar amb ella. Però l'Alexandra decideix sortir vestida com havia pensat. A la festa que hi ha a la plaça del poble, un grup de nois les veuen ballant i se'ls acosten. Dos d'ells es posen a ballar molt a prop d'elles i fins i tot els toquen el cul. Mentrestant, els altres nois del grup, no tan damunt d'elles, riuen i bromegen sobre això. Les noies, molestes i incòmodes amb la situació, els demanen que les respectin i que s'apartin una mica.*

Possibles preguntes per facilitar la reflexió i el debat sobre la situació anterior:

- Qui és responsable del què va passar a la plaça del poble?
- Per què es van comportar els nois del grup d'aquella manera? Com podrien haver actuat els que reien i bromejaven? Què hauríeu fet vosaltres?
- Com es deurién haver sentit l'Alexandra i la seva amiga en aquesta situació?
- Tenia raó l'Àlex? Va fer bé a demanar-li a l'Alexandra, la seva parella, que es vestís d'una altra manera i no anés a les festes amb aquella minifaldilla?
- I l'Alexandra? Va fer bé o malament en posar-se la minifaldilla per anar a les festes?
- Van actuar bé l'Alexandra i la seva amiga davant del comportament dels nois? Què hauríeu fet d'haver estat elles o què els hauríeu dit que fessin?

En cas de disposar de 60 minuts de temps per fer aquesta activitat, donar-la per finalitzada en aquest punt. Si es disposa de 90 minuts per fer l'activitat, dedicar els 30 minuts restants a treballar el joc que es planteja a continuació, en els punts 4, 5 i 6.



#### 4. Presentació del joc de les etiquetes

Aquesta part de l'activitat està destinada a treballar sobre els mandats de gènere. Els mandats de gènere descriuen la manera correcta i incorrecta de pensar i comportar-se que la societat espera en funció del gènere de les persones. Així, per exemple, en la nostra societat recau sobre les dones el mandat de realitzar les labors de cures, mentre que en els homes els mandats de gènere impulsen estereotips com que han d'assumir més riscos. Amb el següent joc s'analitzen les possibles influències i prejudicis que condicionen la manera de pensar, actuar i relacionar-se amb altres persones, posant l'èmfasi en els aspectes de gènere.

#### 5. Joc de les etiquetes

Explicar al grup que ara farem un joc en el qual hauran de desentranyar un personatge que s'amaga en una història fictícia. En la història hi ha diverses persones involucrades, però es desconeix la identitat de la persona protagonista. Es tracta de descobrir-la, basant-se en les pistes que donarà un membre del grup que farà el paper de testimoni. Demanar un voluntari/a per assumir aquest rol o triar-lo/la per sorteig. Fet això, seguir les següents instruccions per al desenvolupament del joc:

1. Lliurar a cada membre del grup, excepte al testimoni, una còpia de la fitxa del joc "Etiquetats?" (annex 2), indicant que conté la imatge dels possibles protagonistes de la història, i que hauran de descobrir.
2. La persona que dinamitza l'activitat escull en secret una persona de la fitxa "Etiquetats?", que serà el o la protagonista de la història (li direm "X" fins a la seva identificació), i la mostra al testimoni. Seran les úniques persones que coneixen la identitat del personatge.
3. Demanar al grup que pari atenció i llegir en veu alta la següent història:

*Un grup d'amics i amigues acorda celebrar la fi de curs amb una festa a la discoteca que hi ha a la localitat on viuen. Un cop allí, comencen a beure cubates, a ballar i a recordar anècdotes del curs. A la festa hi és el personatge a descobrir, a qui direm "X". A "X" li agrada l'Aran des de l'any passat, però mai s'ha atrevit a dir-li-ho.*

*Ara, a la festa, "X" pensa que és un bon moment per declarar-se a l'Aran. A més, el grup d'amistats que l'acompanya l'anima a fer el pas; li diuen que és la situació perfecta, i més amb alcohol pel mig que fa que sigui més fàcil lligar.*

*Finalment, quan "X" nota ja els efectes de l'alcohol i se sent més segur o segura, s'acosta a l'Aran tot oferint-li una copa... A l'Aran li sap greu rebutjar la invitació perquè no vol que "X" es molesti, doncs els uneix una gran amistat. A més, és un dia especial de celebració i no voldria fer de "X" l'objecte de burla dels seus col·legues...!*

*Al final de la nit, Aran i "X" s'acaben embolicant...*

4. Facilitar tot seguit al grup la següent informació sobre "X" i sobre Aran, per ajudar a descobrir qui s'amaga darrere de "X":

Informació sobre "X":

- *Li agrada mostrar tot el que fa a les xarxes socials.*
- *Quan surt de festa sol conèixer a molta gent i gairebé sempre s'enrotlla amb algú la mateixa nit de conèixer-se.*
- *Per lligar acostuma a insistir molt.*

Informació sobre l'Aran:

- *No li agrada "X".*
- *Acostuma a agradar a la gent que hi ha al seu entorn.*

5. A continuació, la persona que dinamitza l'activitat formularà cinc preguntes al testimoni, que les respondrà en funció del que ell o ella pensi, sincera i lliurement, però només pot respondre "sí" o "no". Prèviament haurà d'haver rebut indicacions per no afegir cap explicació, comentari o matís. Les preguntes que cal formular al testimoni són les següents:

- 1ª) És "X" una persona triomfadora?
- 2ª) És "X" superficial?
- 3ª) Penses que "X" explica els detalls de les seves aventures amoroses als seus amics o amigues?
- 4ª) Acostuma a beure alcohol "X"?
- 5ª) És popular "X" dins del seu grup d'amistats?

6. Els participants, basant-se en les respostes del testimoni a les preguntes del dinamitzador/a, hauran d'anar descartant personatges de la seva fitxa del joc "Etiquetats?" (essent obligat que en descartin, si més no, un per pregunta) per tractar d'endevinar qui és "X". Per a això, han de treballar individualment sense comentar els seus descarts a altres membres del grup.

## 6. Resultat i debat

Després de sentir la resposta del testimoni a l'última pregunta, cada participant en el joc ha d'escollir quin dels personatges de la fitxa creu que és "X".

A continuació, es passa a debatre com i per què han anat descartant els personatges i els motius que els han portat a escollir la persona que creuen que és "X", protagonista de la història anterior. Per estimular el debat es poden plantejar al grup preguntes com ara:

- Al llarg de la història pensàveu que "X" era home o dona? Per què?
- Quins estereotips de gènere heu identificat al llarg del joc?
- Per què penseu que "X" pot insistir per lligar?
- Insistir en lligar quan l'altra persona diu "no" pot ser considerat violència? Per què?
- Què pot haver passat entre "X" i l'Aran per acabar enrotllant-se si a l'Aran no li agradava "X"?
- Que "X" begués per intentar lligar va ser una bona o una mala decisió? Per què?
- Els amics/gues de "X" tenen part de responsabilitat en que sigui molt insistent/a per lligar?





ANNEX 2

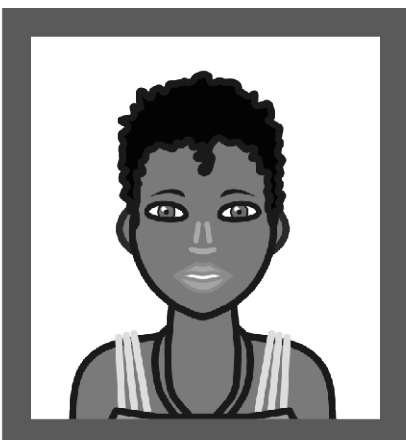
FITXA ETIQUETATS?

A

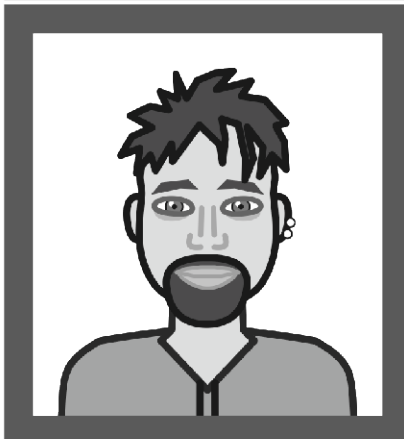
B

C

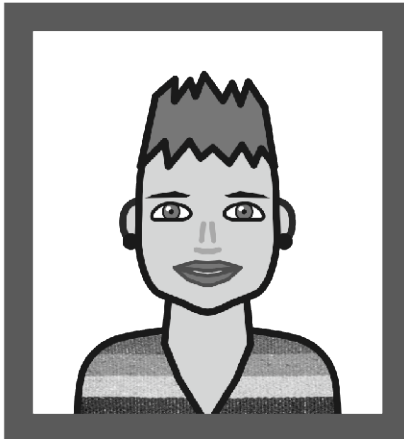
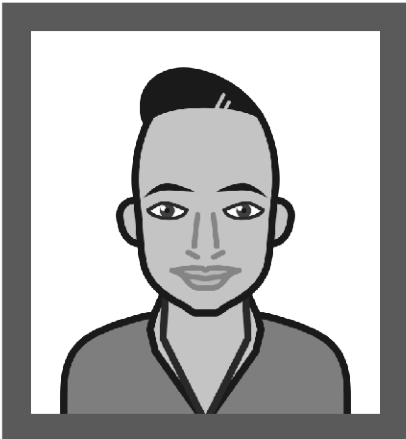
1



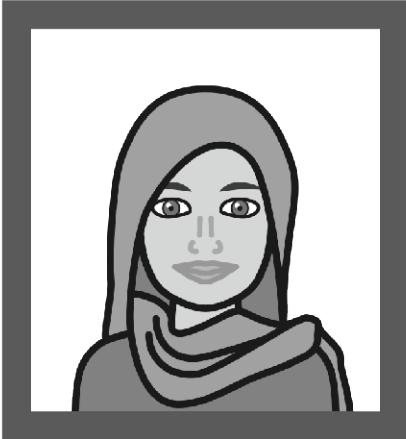
2



3



4



## ACTIVITAT 3

### **Per què, com i quant? (Influències i presa de decisions amb l'alcohol)**

#### **Objectius:**

- Identificar i analitzar les motivacions per beure alcohol en situacions d'oci.
- Augmentar la percepció de risc associada al consum d'alcohol.
- Fomentar la presa de decisions responsables en relació amb el consum d'alcohol.

#### **Materials:**

- Llapis i paper.
- Pissarra, convencional o de paper.
- Còpies de la fitxa amb el "test" de patrons de consum (annex 3).
- Còpies de la plantilla de puntuació del "test" (annex 4).
- Còpies de la fulla de patrons orientatius de consum (annex 5).

**Durada:** 60 minuts (temps mínim necessari).

#### **Desenvolupament:**

##### **1. Presentació de l'activitat**

Comentar que en aquesta activitat explorarem les motivacions que porten a beure alcohol, especialment en sortir de festa, i les influències que poden condicionar les decisions sobre beure o no en aquestes situacions. Per a això treballarem al voltant de la informació, de les expectatives i de creences del grup sobre el consum d'alcohol en contextos de festa.

##### **2. Exploració en grups petits: les dues llistes**

Formar grups de 4 o 5 persones i demanar que cada grup agafi un full de paper i faci dues columnes per fer dues llistes. A la primera columna hauran d'anotar les possibles motivacions que pot tenir una persona per beure alcohol quan surt de festa. A la segona columna han de llistar tots els factors que pensin que poden condicionar les motivacions d'aquesta persona per beure o no beure quan surt de festa. Informar que disposen de 5 minuts per a això. Quan tots els grups hagin completat les seves dues llistes, demanar que una persona de cada grup llegeixi el contingut de les seves llistes, que anirem anotant a la pissarra, també en forma de llistes. Preveure uns 5 minuts addicionals per a aquesta posada en comú de la informació.

##### **3. Fòrum de discussió**

Després de fer l'exercici anterior en grups petits, dedicar els següents 20 minuts a fer un fòrum de discussió amb tot el grup de participants sobre les motivacions i influències que poden condicionar les decisions relacionades amb el consum d'alcohol quan se surt de festa. Cal procurar que el màxim nombre de membres del grup participi i expressi les seves opinions, i també exigir un to de respecte mutu en tota l'activitat.

Començar el debat fent referència a les dues llistes anotades a la pissarra, destacant els elements comuns o coincidents i les possibles discrepàncies si n'hi hagués. A més, es pot fomentar l'anàlisi i el debat formulant al grup preguntes com les següents:



- Quins motius solen portar a començar a beure alcohol?
- Quins aspectes poden condicionar la decisió de beure alcohol o la forma de beure?
- Si una persona decideix beure alcohol quan surt de festa, què hauria de tenir en compte perquè això no esdevingui una mala decisió?
- Què implica divertir-se de festa? Alcohol i festa van de la mà? Per què?
- Quines característiques ha de tenir una persona per prendre la decisió de no beure alcohol quan surt de festa, o en una sortida en concret?

#### **4. Descobrint el patró de consum de “X”**

---

Aquesta part de l'activitat s'orienta a promoure en el grup de participants la presa de decisions responsables relacionades amb el consum d'alcohol i, també, a augmentar la percepció de risc associada. Per treballar això s'utilitza un “test” que, tot i no tenir cap validesa clínica, serveix per facilitar l'anàlisi de diferents maneres de relacionar-se amb l'alcohol.

---

Demandar al grup que torni a formar els grups de 4 o 5 persones de l'inici de l'activitat i lliurar a cada grup una còpia del “test” del patró de consum d'alcohol de “X” (annex 3). Explicar que ara hauran d'imaginar quina relació amb l'alcohol tindria un personatge fictici que s'inventaran. Per a això, cada grup haurà de respondre de manera consensuada les seves respostes al “test” que se'ls ha facilitat, començant per decidir el gènere, nom i edat del seu personatge. Informar que per cada pregunta han de triar una de les quatre opcions de resposta, la que considerin que s'adequaria millor al comportament i les decisions del seu personatge imaginat, considerant l'edat i el gènere que li hauran assignat prèviament. Informar que disposen de 5 minuts per respondre el “test”.

Quan els grups hagin completat les seves respostes al “test”, lliurar-los una còpia de la plantilla de puntuació del “test” (annex 4) i demandar que, seguint les seves instruccions (que també llegirem en veu alta), obtinguin la puntuació total del seu personatge “X” que ens permetrà conèixer de manera aproximada el seu hipotètic patró de consum d'alcohol. Preveure un màxim de 5 minuts per calcular la puntuació. Mentrestant, anar comprovant que els grups segueixin correctament les instruccions de la plantilla.

A continuació, demandar que els grups facin públiques les dades del seu personatge (edat, gènere i nom) i la puntuació obtinguda en el “test”, anotant aquestes dades a la pissarra. Tot seguit, lliurar als grups una còpia de la fulla de patrons orientatius de consum (annex 5) i demandar que donin a conèixer el patró de consum que el “test” ha assignat al seu personatge en funció de les seves respostes (que anotarem a la pissarra al costat del nom i descripció de cadascun), i que llegeixin en veu alta les característiques associades a aquest patró de consum que figuren a la fulla que acaben de rebre. En aquest punt, cal informar que aquest “test” no és un instrument professional estandarditzat i no té validesa clínica, però sí que ens ajudarà a analitzar diferents maneres de relacionar-se amb l'alcohol. Preveure un temps d'uns 5 minuts per a això.

#### **5. Debat sobre els patrons de consum d'alcohol i les seves implicacions**

En el temps restant de l'activitat (previsiblement uns 15 minuts), obrir un espai de discussió i anàlisi amb tot el grup de participants sobre els diferents patrons de consum d'alcohol. Com en el fòrum de discussió anterior, s'ha de procurar que participin i expressin les seves opinions el màxim nombre de membres del grup, exigint en tot moment un to de respecte mutu per part de tots ells.



Per activar el debat es pot preguntar si les descripcions dels patrons de consum que el “test” ha assignat als personatges que van crear i que estan ara anotats a la pissarra, es corresponen molt o poc amb les característiques i el comportament que van imaginar per a ells i per què. També es pot preguntar si pensen que aquests patrons de consum s'observen en la realitat, quins amb major freqüència, i quins riscos s'associen amb les diferents maneres de beure alcohol. També pot ser útil en el marc del debat fer referència a algun dels temes plantejats en els panells de l'exposició “SORTIM”, que el grup de participants ja haurà visitat. Alhora, en el debat es poden plantejar al grup algunes de les preguntes següents:

- Quin patró o patrons de consum d'alcohol diríeu que és més freqüent entre les persones de la vostra edat quan surten de festa? Què us fa pensar això?
- Què us suggereix una persona que quan surt de festa només es diverteix si beu alcohol?
- S'ho passa millor una persona que beu alcohol quan surt de festa que una que no beu o que beu molt poc? Per què? Sempre? De què depèn?
- Les persones que beuen solen pensar en les alternatives de transport per tornar a casa?
- Beure alcohol amb un patró de consum experimental o ocasional evita els riscos de patir conseqüències negatives? Per què? Quins riscos té?
- Quins nivells de consum d'alcohol es consideren de risc durant l'adolescència? Per què?
- Quins riscos comporta barrejar drogues, com ara alcohol i cànnabis (porros)?
- Quina proporció de joves de la vostra edat diríeu que no beu alcohol?
- Diríeu que la major part dels joves de la vostra edat s'emborratxen habitualment?

Entre les preguntes anteriors, les dues últimes són una bona opció per acabar el debat i l'activitat, doncs faciliten aportar informació objectiva sobre les actituds i els consums reals que fan altres persones del seu grup d'iguals. Això contribueix a corregir percepcions normatives errònies; una excel·lent estratègia preventiva segons la teoria de les normes socials, que afirma que la sobreestimació de la prevalença real de les conductes de risc (habitual entre adolescents i joves en relació amb el consum d'alcohol i altres drogues) incrementa la probabilitat de fer aquestes conductes.

En cas de plantejar al grup les dues últimes preguntes anteriors, pot ser útil disposar d'informació epidemiològica actualitzada sobre aquestes i altres prevalences de conductes relacionades amb el consum d'alcohol en la població adolescent. Per a això es pot consultar la informació de l'última Enquesta sobre ús de drogues a Ensenyaments Secundaris a Espanya - ESTUDES, que cada dos anys duu a terme la Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues entre estudiants de 14 a 18 anys. Aquesta informació es troba accessible a la següent adreça d'Internet: <https://bit.ly/2IFA1tu>.



**ANNEX 3****“TEST” DEL PATRÓ DE CONSUM D'ALCOHOL DE “X”**

**“X” és:** a) un noi. b) una noia. c) altres. - Nom de “X”: \_\_\_\_\_ “X” té \_\_\_\_\_ anys.

**Instruccions:**

Marcar una única resposta a cada pregunta; la que millor s'adapti a la vostra idea de X

**1. Quan “X” surt de festa...**

- a) Normalment no beu alcohol, ni encara que surti de festa.
- b) Només beu alcohol algunes vegades, en festes especials.
- c) Beu alcohol tots els caps de setmana que surt de festa.
- d) Beu alcohol sempre que surt, en caps de setmana i entre setmana també.

**2. Si “X” sortís de festa amb intenció de no beure alcohol (per decisió pròpia, motiu de salut o qualsevol altra raó)...**

- a) S'ho passaria bé igualment.
- b) És difícil d'imaginar: mai surt sense beure alcohol.
- c) Acabaria bevent perquè tothom ho fa quan surt de festa.
- d) S'atabalaria i voldria tornar-se'n aviat a casa.

**3. Al llarg de la nit quan deixaria “X” de beure alcohol?**

- a) Des del principi: no beu alcohol quan surt.
- b) Quan comencés a notar els seus efectes.
- c) No deixaria de beure en tota la nit, però amb control.
- d) Beuria mentre tingués diners, i llavors intentaria que algú el/la convidés.

**4. Quan “X” surt de festa és capaç de decidir quan parar de beure alcohol?**

- a) Sí, perquè no beu alcohol.
- b) Sí, sempre.
- c) Ho intenta, però sempre acaba prenent l'última...
- d) Això, de festa, ni s'ho planteja.

**5. Quina de les següents afirmacions s'adequa millor a “X”?**

- a) Ha provat l'alcohol i el tabac i té curiositat per provar altres drogues.
- b) Ha provat alguna droga, però no en pren habitualment ni té interès per provar-ne altres.
- c) Pren alcohol, tabac i altres drogues, però sempre les mateixes.
- d) No pren drogues.

**6. Després d'una nit de festa, "X"...**

- a) No hauria begut alcohol.
- b) No tindria ressaca i podria fer vida normal.
- c) Tindria una mica de ressaca, però podria sortir una estona si volgués.
- d) Es trobaria fatal i es quedaria a casa tot el dia.

**7. Quin dels següents motius té més pes perquè "X" begui alcohol quan surt de festa?**

- a) Cap perquè no beu alcohol.
- b) La pressió o insistència dels seus amics i/o amigues.
- c) Per deixar-se anar i conèixer gent més fàcilment.
- d) Perquè no concep una festa sense alcohol.

**8. L'endemà, després d'una nit de festa bevent, acostuma a penedir-se "X" d'alguna cosa que ha passat durant la nit (com haver-se enrotllat amb algú que no volia, haver enviat a algú un missatge fora de lloc, etc.)?**

- a) No sol penedir-se de res que hagi fet i tampoc beu alcohol quan surt de festa.
- b) Li ha passat alguna vegada.
- c) Li ha passat varies vegades.
- d) Sí, molt sovint.

**9. Quina de les següents frases descriu millor a "X" quan surt de festa?**

- a) Mai o gairebé mai beu alcohol quan surt de festa.
- b) De vegades no voldria beure, però acaba fent-ho si els seus amics o amigues ho fan.
- c) Beu alcohol, però sempre en grup i només quan els altres també ho fan.
- d) Quan la gent amb la que està no vol beure més, segueix bevent encara que ningú més ho faci.





## ANNEX 4

### PLANTILLA DE PUNTUACIÓ DEL "TEST" DEL PATRÓ DE CONSUM D'ALCOHOL DE "X"

#### Instruccions:

Cadascuna de les quatre opcions de resposta (a, b, c, d) a les preguntes del "test" té assignada una puntuació indicada a la plantilla. Per obtenir la puntuació indicativa del patró orientatiu de consum de "X" s'ha de procedir de la següent manera:

1. Encerclar el valor de punts que correspongui a cada pregunta segons l'opció de resposta seleccionada. Exemple: si a la pregunta 1 es va marcar l'opció "c", encerclar la xifra "2" indicada a la casella corresponent de la columna P1, fila C.
2. Sumar els valors de cada fila que hàgiu encerclat i escriure les xifres resultants a les caselles corresponents de la columna "Suma de les files".
3. Sumar els valors de les quatre caselles de la columna "Suma de les files" i anotar el resultat en la casella "Puntuació total de "X"".

#### PREGUNTES DEL "TEST"

OPCIONES DE RESPUESTA	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	SUMES DE LES FILES
<b>A</b>	0	0	0	0	3	0	0	0	0	<input type="text"/>
<b>B</b>	1	2	1	0	2	1	1	1	1	<input type="text"/>
<b>C</b>	2	2	2	2	3	2	1	2	1	<input type="text"/>
<b>D</b>	3	1	3	3	0	3	3	3	3	<input type="text"/>
<b>PUNTUACIÓ TOTAL DE "X":</b>										<input type="text"/>





## ANNEX 5

### PATRONS ORIENTATIUS DE CONSUM

PUNTS	PATRONS ORIENTATIUS DE CONSUM
<b>0 punts</b>	<p><b>NO CONSUM</b></p> <p>La persona no consumeix alcohol o altres drogues.</p> <p>Existeixen diferents motivacions per a això: per decisió personal, per voler cuidar la salut, perquè les seves amistats tampoc ho fan, per no sentir curiositat per això, per tenir més interès per altres coses, etc.</p>
<b>Entre 1 i 5</b>	<p><b>CONSUM EXPERIMENTAL</b></p> <p>Aquest tipus de consum es dóna en la fase de contacte inicial amb una substància. Pot ser un o més consums puntuals i sol fer-se en grup.</p> <p>Les motivacions que poden portar una persona a consumir drogues inclouen l'afany d'experimentar i provar sensacions noves, la curiositat, la seducció o atracció per les coses prohibides, les pressions del grup d'amics i amigues, etc.</p>
<b>Entre 6 i 11</b>	<p><b>CONSUM OCASIONAL</b></p> <p>Aquest tipus de consum es dóna en períodes intermitents i no de manera habitual. Sol fer-se en grup i la persona ja coneix els efectes que produeix la substància.</p> <p>Entre les motivacions que poden portar a una persona a consumir drogues de manera ocasional s'inclouen el seu ús per facilitar la comunicació i l'acostament als altres, per obtenir plaer, per relaxar-se, per intentar compensar mancances o dificultats com ara la timidesa o la manca d'habilitats socials, etc.</p>
<b>Entre 12 i 17</b>	<p><b>CONSUM HABITUAL</b></p> <p>Es consumeix la substància de manera freqüent.</p> <p>En funció de la substància i les característiques de la persona i del seu entorn, aquest patró de consum pot facilitar passar a consumir altres drogues.</p> <p>Poden haver-hi tant consums individuals com en grup.</p> <p>La persona conserva el control de la seva conducta i podria no consumir si s'ho proposés.</p> <p>Entre les motivacions que poden portar a consumir drogues de manera habitual s'inclouen el desig d'experimentar les sensacions que provoca, per pertànyer a un grup, obtenir reconeixement dels seus membres i/o evitar el seu rebuig, per relaxar-se, per superar la son o el cansament, per intentar compensar mancances o dificultats com ara la timidesa o la manca d'habilitats socials, etc.</p>
<b>Més de 17</b>	<p><b>CONSUM COMPULSIU</b></p> <p>La persona necessita la substància i la seva vida gira al voltant d'ella, malgrat les complicacions que li comporta el seu consum.</p> <p>La persona perd capacitat de control sobre la seva conducta i consumeix la substància en quantitats més grans de les que es proposa o pretenia.</p> <p>La persona dedica gran part del seu temps i de les seves energies i recursos en activitats relacionades amb l'obtenció de la substància i el seu consum.</p>

## ACTIVITAT 4

### **Descontrol baix en riscos (Alcohol i reducció de riscos)**

#### **Objectius:**

- Afavorir processos de reflexió sobre el patró personal de consum d'alcohol.
- Estimular l'adopció d'estratègies de reducció de riscos en consumir alcohol.

#### **Material:**

- Retoladors marcadors (un per cada 4 o 5 persones).
- Còpies de la fitxa del joc "Una gran nit?" (annex 6).
- Una còpia de l'últim plafó de l'exposició SORTIM (annex 7) per a cada participant.
- Pissarra.

**Durada:** 60 minuts (temps mínim necessari).

#### **Desenvolupament:**

##### **1. Presentació de l'activitat**

Aquesta activitat s'orienta al treball amb grups de joves, en principi, majors d'edat, que consumeixen alcohol de manera habitual en les seves sortides de festa.

Comentar al grup que, amb independència de la prohibició de vendre i distribuir begudes alcohòliques a persones menors d'edat, moltes persones (majors d'edat, però també menors d'edat) consumeixen habitualment alcohol quan surten de festa (i també en moltes altres situacions), de vegades en quantitats importants o de maneres que comporten majors riscos per a elles i per a altres persones. Per això, aquesta activitat s'orienta a afavorir la presa de consciència sobre el major o menor risc que impliquen diferents decisions que es poden prendre en situacions corrents relacionades amb les sortides de festa i el consum d'alcohol. D'aquesta manera, aquesta activitat pretén promoure que les persones que decideixin consumir alcohol (centrant-nos aquí especialment en els contextos de festa) ho facin adoptant pautes que ajuden a reduir els riscos associats amb aquest consum. Per a això, treballarem amb un joc que planteja una sortida nocturna de festa on hauran d'anar prenent decisions al llarg de la nit.

##### **2. El joc: Una gran nit?**

Demandar al grup que formin grups de 4 o 5 persones i lliurar a cada grup una còpia de la fitxa del joc "Una gran nit?" (annex 6). Explicar que el joc planteja diferents situacions relacionades amb una sortida nocturna de festa i que en cada una es plantegen diferents decisions, entre les quals n'hauran de triar una, que han d'indicar marcant-la amb un retolador marcadors. Aquestes decisions les hauran de prendre de manera consensuada (com si el grup fos la persona a la qual el joc interpel·la). Per a cada decisió que prenguin, la fitxa del joc els indicarà com seguir (és a dir, a quin punt de la fitxa del joc han de dirigir-se a continuació per decidir de nou entre diferents possibilitats). D'aquesta manera, arribarà un moment en què l'opció que hagin pres en una de les situacions del joc els portarà a un punt destacat amb la paraula "FINAL". Aquest serà el punt (final) on els hauran portat les seves decisions en aquesta sortida nocturna imaginària.

Preveure dedicar de 15 a 20 minuts per fer el joc, en el ben entès que els grups prenguin de manera consensuada (analitzant-les i discutint-les) les decisions que planteja el joc. Sobre aquest tema, la persona que dirigeix l'activitat ha de supervisar el procés de presa de decisions dels grups.

### 3. Posada en comú i anàlisi dels resultats del joc

Un cop els grups hagin completat el joc i arribat al seu final particular, demanar que, un a un, cada grup faci públic el recorregut que ha seguit en el joc (les decisions que han pres en cada situació i el final on els ha portat). Per a això, serà de gran utilitat haver anat marcant amb un retolador les eleccions que van prendre. Una vegada que tots els grups hagin donat a conèixer el seu recorregut, les seves decisions i el seu final en la sortida imaginària proposta en el joc, la persona que dirigeix l'activitat (que prèviament haurà d'haver pres nota dels finals de cada grup) demanarà que el grup total de participants proposi finals alternatius als exposats anteriorment, tenint en compte les decisions preses, les possibles alternatives i els condicionants apareguts al llarg del joc.

Preveure dedicar de 15 a 20 minuts per fer aquest apartat de l'activitat.

### 4. Fòrum de discussió sobre alcohol i reducció de riscos

En el temps restant de l'activitat (entre 15 i 20 minuts) obrir un espai de discussió amb tot el grup de participants sobre possibles estratègies per reduir riscos associats amb el consum d'alcohol en les sortides de festa. Per a això, fer referència (per exemple, preguntant quines recorden i anotant-les a la pissarra) a les estratègies que proposa l'últim plafó de l'exposició "SORTIM" (que previsiblement el grup de participants ja haurà visitat), fomentant el debat amb preguntes sobre la seva viabilitat, utilitat, inconvenients, avantatges, etc.

Així mateix, en el marc d'aquest debat es pot plantejar alguna de les preguntes següents:

- Quina droga és la més consumida pels joves i les joves? Quin percentatge la consumeix?
- Quins motius impulsen els joves i les joves a beure alcohol?
- Quins beneficis té beure alcohol a la festa? I quins problemes o inconvenients pot facilitar o comportar?
- Quines conductes de risc semblen més vinculades amb el consum de l'alcohol?
- Un policia pot fer una prova d'alcoholèmia a una persona que circula amb bicicleta?
- Quines decisions poden ajudar a reduir els riscos de consumir alcohol?
- Què diu la llei sobre la venda i consum de begudes alcohòliques en la via pública?
- Quan dues persones que han estat bevent bastant s'enrotllen, hi ha consentiment mutu?

En cas de plantejar al grup algunes de les preguntes anteriors, pot ser bo disposar d'informació actualitzada sobre prevalences de consum de substàncies i sobre altres qüestions. A tal fi pot consultar-se la informació de l'última "Enquesta sobre ús de drogues en Ensenyaments Secundaris a Espanya - ESTUDES", que cada dos anys duu a terme la Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues entre estudiants de 14 a 18 anys. Aquesta informació es troba disponible en la següent adreça d'Internet: <https://bit.ly/2IFA1tu>

Per a altres informacions, per exemple, sobre la pregunta de la prova d'alcoholèmia a ciclistes (una persona que va amb bicicleta pot ser objecte d'un control policial d'alcoholèmia per estar circulant amb un vehicle), pot ser útil consultar la pàgina web de la Direcció General de Trànsit (DGT): <https://bit.ly/1ebn56X>

### 5. Recordatori d'estratègies per la reducció de riscos en consumir alcohol

Fer un breu resum dels aspectes treballats en l'activitat i de les conclusions més importants; comentar que l'objectiu de sortir de marxa és passar-ho bé, conèixer gent nova, ballar, lligar, desconnectar de les obligacions, etc. Que sortir de festa no és una cosa negativa, sinó una activitat gratificant que forma part del procés de socialització. Però al voltant de la festa poden sorgir problemes, com ara accidents de trànsit, baralles, relacions sexuals no desitjades... que poden amargar la festa i, de vegades, anar més enllà d'un simple problema. Finalment, lliurar a cada participant una còpia de l'últim panell de l'exposició "SORTIM" (annex 7).

**ANNEX 6****¿UNA GRAN NIT?****Fitxa del joc****Instruccions:**

Marcar una única resposta en cada pregunta; la que s'adapti millor a la vostra idea de "X".

**1. Aquest cap de setmana són les festes del poble i amb els teus companys i companyes de classe heu decidit sortir junts. Heu acordat trobar-vos una mica abans de la festa. Què fas?**

- A) Sopo alguna cosa lleugera abans de sortir → **punt 2**
- B) Em preparo un bon sopar abans de sortir, cal fer coixí! → **punt 2**

**2. Descances, sopes i et prepares per sortir, avui serà una gran nit! A classe heu parlat de sortir fins tard... però abans de sortir els teus pares et recorden que has de tornar a les 3h. Què faràs?**

- A) Quin pal! La veritat és que m'agradaria deixar-me portar amb els meus companys i companyes. Els demano als meus pares arribar més tard... Un dia és un dia!
- B) Fins les 3:00 de la matinada? Perfecte! Així demà aprofito més el dia.

**Toca decidir com sortir de festa. La festa és una mica lluny de casa aquest any...**

- A) Agafo la bici, així vaig més ràpid! → **punt 3**
- B) Vaig a agafar l'autobús → **punt 3**

**3. Arribes a la festa, gairebé tothom ja ha arribat. Fins i tot n'hi ha que ja van amb el puntet. Alguns amics i amigues decideixen anar al parc del costat a fer botellot. Què decideixes?**

- A) Me'n vaig a fer uns cubates o unes birres al parc per agafar el puntet i després ja tornaré a la festa → **punt 5**
- B) Em quedo a la festa per consumir a la barra, que serveixen uns que conec → **punt 4**

**4. A la festa hi ha molta gent; t'has quedat amb companys/es de la teva classe i també n'hi ha de l'altra, i en un dels grups està l'Àlex [heu de decidir el seu gènere], la persona que t'agrada. A la barra han organitzat una competició per veure qui aguanta més bevent rondes de xupitos. Qui guanyarà? Saps que els xupitos no et senten gaire bé. Què fas?**

- A) Jo passo, me'n vaig a comprar alguna altra cosa → **punt 6**
- B) Si ho fa tothom... Va! Per un dia no passa res! → **punt 7**

**5. Arribeu al parc i han portat rom i algun refresc per barrejar, però a tu no t'agrada gaire...**

- A) Tant se val, em tapo el nas i ja està. Total... només és per agafar el puntet → **punt 8**
- B) M'espero a tornar a la festa; allí hi ha més varietat i alguna cosa m'agradarà → **punt 8**



- 
- 6. L'Àlex, i també els teus amics i amigues et diuen que ets un/una avorrit/a per no participar en la competició dels xupitos. Com et fa sentir això? Et replantesges si participar o no. Què fas?**
- A) No m'agraden els xupitos; no em senten bé; ja els he dit que passava → **punt 10**
  - B) Vinga. M'hi apunto → **punt 7**
- 
- 7. Els teus col·legues t'animen, finalment t'has atrevit a competir! La música i l'ambient són agradables, els xupitos t'han pujat i notes els seus efectes, et trobes bé però no al 100%. Portes una estona parlant amb l'Àlex i sembla que esteu a gust, fins i tot sembla que hi ha feeling entre tu i l'Àlex. Dubtes si llançar-te o no; finalment ho fas i l'Àlex et diu que fa temps que volia que passés. Voleu tenir relacions sexuals, però no porteu protecció...**
- A) Millor que ho deixem per a un altre dia. Així estarem més conscients (es noten els xupitos...!) i gaudirem més → **punt 11**
  - B) Tant se val, no passarà res! → **punt 12**
- 
- 8. El botellot s'està allargant i sembla que us quedareu tota la nit al parc...**
- A) M'ho estic passant genial, però en una estona aniré a la festa i així veig a la resta de la gent → **punt 4**
  - B) M'ho estic passant genial, així que em quedaré aquí. Potser és un bon moment per començar a beure... → **punt 9**
- 
- 9. Són les 2 de la nit, la policia apareix al parc i us enxampa amb el botellot. Vaja! Multa per beure a la via pública...!**
- A) Agafo la bici i me'n torno a casa... Quina ratllada! → **punt 17**
  - B) Una multa? Quina baixada! Me'n vaig a agafar l'autobús de tornada cap a casa → **punt 18**
- 
- 10. Portes una estona parlant amb l'Àlex. Esteu a gust compartint el moment. Sembla que hi ha feeling... Dubtes si llançar-te o no; finalment ho fas i l'Àlex et diu que fa temps que volia que passés. Voleu tenir relacions sexuals, però no porteu protecció...**
- A) Millor ho deixem per a un altre dia. Així estarem més conscients (es noten els xupitos...!) i gaudirem més → **punt 11**
  - B) Tant se val, no passarà res! → **punt 12**
- 
- 11. Els teus amics i amigues t'animen per fer l'última copa i després anar a l'últim DJ que tanca la festa. Ja són tres quarts de 3... Es fa tard per tornar a casa. Què faràs?**
- A) Me'n torno cap a casa en bicicleta, així no em busco una brega amb els meus pares. Si has begut → **punt 13**. Si no has begut en tota la nit → **punt 14**
  - B) Em ve molt de gust, però els meus pares em deixen sortir fins les 3; així que me'n vaig a agafar l'autobús → **punto 15**
  - C) Anem al DJ, demà serà un altre dia! → **punto 16**

---

**12. FINAL**

*Hi ha diferents maneres de gaudir de la sexualitat... Però mira que fer-ho sense protecció! Pot ser que aquesta nit tu i l'Àlex us hagueu passat bé... però potser us esperi alguna sorpresa més... una infecció de transmissió sexual o una altra sorpresa...!*

---

**13. FINAL**

*De tornada a casa amb bicicleta; has begut i vas una mica tocat/tocada. Els teus reflexos no estan al 100%, el cap et dóna voltes i... caus i et fas mal... Arribes a casa i els teus pares estan contents que hagis arribat a l'hora pactada. Però et pregunten si has begut. Què respons?*

---

**14. FINAL**

*De tornada a casa amb bicicleta; gaudeixes del viatge pensant en com ha anat la nit. Arribes a casa i els teus pares estan contents que hagis arribat a l'hora pactada. Bona nit.*

---

**15. FINAL**

*A l'autobús vas repassant mentalment lo bé que ho has passat aquesta nit, i decideixes penjar alguna foto a internet sobre aquesta nit.*

---

**16. FINAL**

*Has arribat a casa a les 5 de la matinada, després que els teus pares et truquessin per recordar-te que t'estaves passant de l'hora pactada. Demà hi haurà brega a casa...*

---

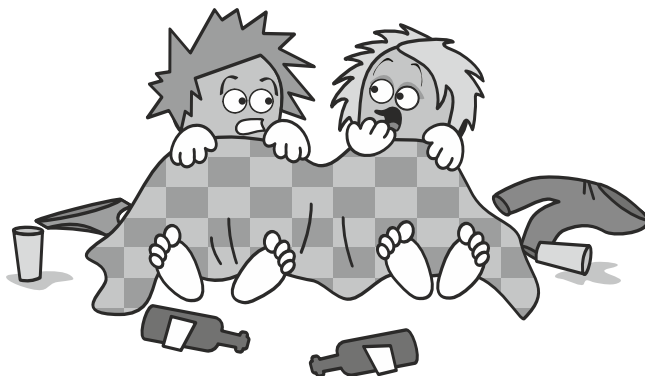
**17. FINAL**

*De tornada a casa amb bicicleta. Has begut i no vas gaire bé. Els teus reflexos no estan al 100%, el cap et dóna voltes... caus i et fas mal. I a sobre, hauràs d'explicar-li als teus pares la multa que us han posat per fer botellot...*

---

**18. FINAL**

*A l'autobús vas repassant mentalment lo bé que t'ho has passat i decideixes penjar alguna foto a internet sobre aquesta nit. Però de cop et ve al cap la multa per fer botellot...! I a sobre s'assabentaran els teus pares! Quin marró!*





ANNEX 7

I SI VOLEM BEURE, QUÈ FEM?

Planificar abans quan i quina quantitat beure.  
I començar com més tard millor.



Menjar alguna cosa abans de la festa.



Portar preservatius, per si...



Anar al nostre ritme, sense competir.



Alternar begudes amb alcohol i sense.



No barrejar alcohol amb altres drogues  
o begudes energètiques.



Recordar sempre que NO és NO!



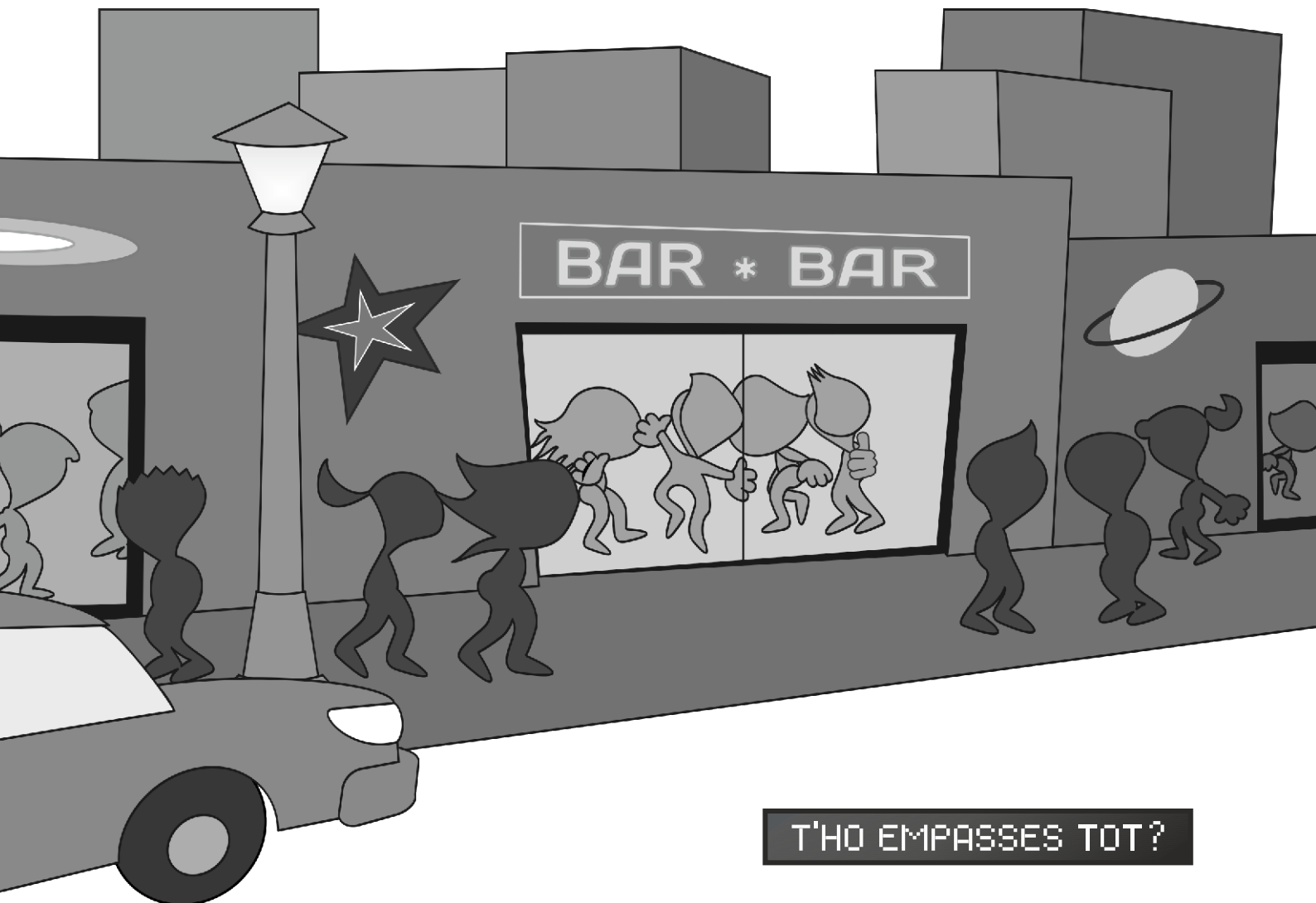
Planificar com tornar a casa. I no conduir,  
encara que creguem que podem.



I si ens trobem malament, demanar ajuda si cal.



Que tingueu una bona nit!



T'HO EMPASSES TOT?

Un programa de:



PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

Finançat per:



Amb la participació de:



T'HO EMPASSES TOT?