

# zineskola

educación para la salud  
prevención de drogodependencias

**ACTIVIDADES  
PARA LA WEB**

2012/2013  
**02 PROFESORADO**  
4º ESO / ESPO

**LAS NIEVES DEL KILIMANJARO**  
Robert Guédiguian, Francia, 2011



**PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
DE DROGODEPENDENCIAS**

Este documento se encuentra en nuestra página web: [www.irudibiziak.com](http://www.irudibiziak.com)

Es la 4ª sección del trabajo didáctico correspondiente al largometraje LAS NIEVES DEL KILIMANJARO de nuestro programa EL CINE EN LA ENSEÑANZA – ZINESKOLA.

Para su correcta comprensión es necesario trabajar previamente la SECCIÓN 1: UN RECORRIDO POR LA PELÍCULA y añadir en la conclusión la ACTIVIDAD DE CIERRE. Estas actividades se encuentran en la Unidad Didáctica que se entrega al alumnado y profesorado asistente al Programa.

- **Tiempo estimado para trabajar esta sección: 3-4 sesiones**

NOTA: Esta sección se divide en tres apartados. Primero aparecen las Actividades para desarrollar en clase con el Alumnado en sus Escenas correspondientes y, a continuación, los Objetivos y las Orientaciones para el Profesorado de cada uno de los apartados.



El **objetivo** de esta sección es el de profundizar de elaborar una reflexión más profunda en cuanto a los objetivos ya marcados:

## 1. LOS MANCERON Y LOS BRUNET



### ESCENA 1

Marie va a buscar a la Señora Brunet para pedirle explicaciones.

MARIE: ¿Señora Brunet? ¿Sabe lo que le ha pasado a su hijo Christophe? ¿Quién se va ocupar de Jules y Martin?

SEÑORA BRUNET: Ya me lo temías, ¿es asistente social? (...)

MARIE: ¡Deja solos a los niños! ¿Sabe cuánto puede caerle?

SEÑORA BRUNET: Prefiero no saberlo.

MARIE: Y se marcha, es repugnante.

SEÑORA BRUNET: ¿Ha venido a insultarme? Tuve hijos porque mis exmaridos los querín.. ¿y dónde están ahora mis maridos, eh? ¿debo encargarme yo de ellos? Se largan, te dejan a los hijos y gracias. ¡Tenía 16 años cuando tuve a Christophe! (...). En el barco a un tío al que le gusto, señora y eso no tiene precio. No soy una madre, nunca lo he sido.



- Este cuestionario es un cuestionario para ver nuestra capacidad de perdón. Si somos capaces de perdonar y mirar de manera constructiva hacia el futuro o, en cambio, nos quedamos anclados en el pasado.

**1. Cuando alguien te daña:**

- A. Dejas de hablarle hasta que te pida perdón.
- B. Ignoras lo sucedido y sigues adelante con tu vida
- C. Le haces ver lo que sientes.

**2. Si alguien a quien quieres se niega a pedirte perdón...**

- A. Te enfadas y te vas.
- B. Finges que no te importa.
- C. Le haces saber que estás dispuesto a perdonarlo en cualquier momento.

**3. Cuando te acuerdas de algún daño que te han hecho...**

- A. Se lo recuerdas a la persona que fue responsable.
- B. Te dices a ti mismo que no deberías recordar esas cosas.
- C. Intentas calmar tu ira e inviertes tus energías en pensar en otra cosa.

**4. Cuando te equivocas, lo más probable es que:...**

- A. Intentes convencer a todos de que no ha sido culpa tuya.
- B. Piensas en tu error y te sientes mal por haberlo cometido.
- C. Buscas a la persona con la que te has portado mal y le pides perdón.

**5. Cuando alguien te hace ver que te has portado mal...**

- A. Te pones a la defensiva y le echas la culpa a otra persona.
- B. Cambias de tema.
- C. Confiesas que has hecho mal y pides perdón.



**RESULTADOS:**

- 1. Si A) ha sido tu respuesta más frecuente,** probablemente reaccionas molestándote cuando alguien te hace daño. Quizás deberías ser más consciente de cómo te afectan los enfados.
- 2. Si la respuesta más frecuente ha sido B),** probablemente intentas evitar los conflictos en las relaciones, aunque eso suponga que se levante una barrera entre tú y la otra persona.
- 3. Si has respondido C) a la mayoría de las preguntas,** tu capacidad para perdonar y pedir perdón es admirable. Continúa por ese camino y harás buenos amigos.

<http://www.estasbarbara.com>

- Lee el siguiente artículo:

*Muchas personas viven atormentadas por situaciones que protagonizaron anteriormente. Si bien está claro que el pasado no se puede cambiar, sí se puede transformar la idea que tenemos sobre éste, o más concretamente la forma como permitimos que nuestro ayer influya sobre nuestro presente y sobre nuestro futuro. El pasado no puede cambiarse y lo que ocurrió difícilmente podremos eliminarlo de nuestra memoria y recuerdo, pero es importante tomar aquellas experiencias que nos han hecho daño en el pasado como una enseñanza y utilizarla para mejorar y crecer y no como algo que nos estará haciendo daño constantemente.*

*Si durante el pasado otras personas nos han despreciado, alguien nos ha hecho sufrir, nos ha dejado, traicionado, o nos ha hecho sentir que valíamos muy poco, es importante aprender de esta situación todo lo necesario para evitar que esto nos vuelva a ocurrir. Más importante es evitar que lo que otra u otras personas puedan habernos hecho en el pasado limite la valoración que tenemos sobre nosotros mismos.*

*El pasado no puede cambiarse. Por ello, solo podemos evitar las consecuencias que éste puede tener sobre nuestra vida, sobre nuestro presente y sobre nuestro futuro y que nos afecte negativamente. Lo mejor es dejar las malas experiencias atrás y una vez que se ha tomado conciencia de la situación, empezar a reforzar nuestra autoestima basándonos en otras experiencias y situaciones del presente y no en aquello que nos afectó negativamente en su momento.*

<http://www.miautoestima.com/como-reforzar-autoestima-superar-pasado/>

- Ahora INDIVIDUALMENTE señala aquellas afirmaciones con las que estés de acuerdo y aquellas con las que estés en desacuerdo y discútelas con el resto del grupo.

## 2. ALGO ENERGIZANTE



### ESCENA 2

FLO: ¿Estás bebiendo alcohol?

MARIE: Es metaxa, es bueno para lo que tengo.

FLO: ¿Estás bien mamá?

MARIE: ¿Sabes?, en 50 años nunca había entrado en un bar sin ir acompañada, por placer. Y me gusta. Entro, me siento y me tomo un metaxa.

### Mitos y realidades del alcohol:

- Escribe verdadero o falso en aquellas afirmaciones que hayan formado o formen parte de tu manera de ver el consumo de alcohol.

- Una persona que puede beber mucho alcohol es realmente una persona dura.
- Mis amigos pensarán que soy un imbécil, un flojo, si no bebo mucho.
- Yo sólo bebo cerveza o vino.
- Las drogas "duras" son un problema más importante que el alcohol.
- Beber alcohol ayuda a dormir mejor.
- Otras razones

(Fuente: [www.juntadeandalucia.es/averroes/vertie/motivadores/alcoholact.htm](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/vertie/motivadores/alcoholact.htm))

- Debatir en GRUPO las distintas elecciones. ¿Cuál ha sido la más elegida? ¿Por qué? ¿Y la menos frecuente? ¿Por qué?
- Leer ahora en GRUPO las reflexiones de la unidad de profesorado.





### 3. NUEVOS TIEMPOS, NUEVAS REIVINDICACIONES



#### ESCENA 3

Michel y Marie comentan con sus hijos la idea de adoptar a los hermanos de Brunet.

FLO: ¿Por qué habéis hecho eso?

GILLES: No entiendo nada. ¿Por qué no adoptas a los hijos del patrón que te echó al calle? ¡Ese tío podría haberos matado!

FLO: ¿No tenéis bastante con tres nietos? ¿Por qué tenéis necesidad de hacer eso?

GILLES: La buena conciencia, la buena moral. (...) Los tíos como ése, ¿habrían hecho algo por ti? Te sacrificaste por tíos como él. ¿Ha merecido la pena?

- Hacer PEQUEÑOS GRUPOS y reflexionar sobre esta pregunta:

Analiza tu entorno y tu estilo de vida. Seguro que tienes una televisión, una Play Station, un ordenador portátil... ¿Te consideras un pequeño burgués?

- ¿Qué conoces acerca del movimiento 15M? ¿Has participado en alguna de sus manifestaciones? ¿Por qué motivo?
- Comentar esta canción italiana de Gino Paoli " Quattro amici" ("Cuatro amigos").:

#### **Éramos cuatro amigos en el Bar**

que querían cambiar el mundo  
destinados a algo más  
que una mujer y una bolsa de trabajo  
Hablabamos con profundidad de la anarquía y de la libertad  
entre un vaso de Coca-Cola y un café...  
así íbamos saltando de propuestas y voluntades...  
Éramos tres amigos en el Bar  
uno de nosotros trabajaba como empleado en un banco  
mientras que el resto se quedaría en casa.  
Hablaban con honestidad de las personas y la solidaridad  
entre una copa de vino y un café...  
Éramos dos amigos en el Bar  
uno se queda con la mujer en el mar..  
Pero nosotros somos más fuertes...  
Hablamos con la tenacidad de la esperanza y la posibilidad  
entre un vaso de whisky y un café...  
Ahora me he quedado solo en el bar  
Todos los demás están en casa  
y hoy tres de cada cuatro niños han llegado.  
Les oí hablar, decidieron cambiar,  
todo este mundo está mal.  
Estoy aquí con cuatro amigos en el Bar  
que quieren cambiar el mundo.  
Y luego vamos a ser como las estrellas  
del Whisky, a beber en el Roxy Bar  
o tal vez nunca tuvimos sentido...  
Ahora estamos cada uno persiguiendo sus propios problemas...

"El mundo se mueve" (Canción del 15-M)  
<http://www.youtube.com/watch?v=OVHTn1uzGLs>

## 1. LOS MANCERON Y LOS BRUNET



### Objetivos:

- Tomar conciencia sobre la motivación o desmotivación en los estudios asociándolo al consumo de drogas y alcohol.
- Analizar las expectativas de futuro desde un punto de vista constructivo estimulando la capacidad de trabajo y el afán de superación.

Mediante el cuestionario se quiere observar hasta qué punto cada uno de los alumnos-as tiene capacidad de perdón. Una vez realizado el ejercicio individualmente para enlazar con el objetivo anteriormente citado, nos dirigiremos a debatir sobre cómo podemos mirar al futuro de una manera constructiva.

Unir el debate a la pregunta ya establecida. El afán de superación que tiene cada uno de los alumno-as en su día a día, poniendo ejemplos.



## 2. ALGO ENERGIZANTE

**Objetivo:** Analizar las causas que llevan a los /as adolescentes a iniciar el consumo de drogas y alcohol.

Después de que el alumnado haya debatido y se haya posicionado sobre los mitos acerca del alcohol el profesor/a leerá para todo el grupo la realidad que hay detrás de esos mitos.

### 1. Una persona que puede beber mucho alcohol es realmente una persona dura.

El alcohol y las otras drogas producen una sensación temporal de bienestar. En el caso del alcohol, esa sensación de bienestar desaparece cuando el alcohol se elimina. Este período durante el cual uno se siente bien está seguido por un período de "bajón", en el que las personas generalmente se sienten cansadas, deprimidas y nerviosas. La mejor manera de sentirse bien es a través de los medios naturales. Algunas maneras de lograr de forma natural ese bienestar son el ejercicio físico, el baile, la música, el arte, la amistad (por citar sólo unas cuantas).

### 2. Mis amigos/as pensarán que soy un imbecil, un/a flojo/a, si no bebo mucho.

Como ocurre con otras drogas, cuanto más alcohol bebemos, más alcohol es necesario para producir los mismos efectos. Esto es porque nuestros cuerpos, poco a poco se vuelven tolerantes al alcohol. Un punto importante a tener en cuenta es que a medida que la tolerancia aumenta, también aumenta la dependencia física de una persona respecto al alcohol. **Por consiguiente, ser capaz de beber mucho no es un signo de dureza, resistencia o virilidad, sino un signo de tolerancia de nuestro organismo.**

### 3. Yo sólo bebo cerveza o vino.

Tus amigos te respetarán si tú te expresas abierta y honestamente y pones en práctica



tu derecho a decir «no». Una lata de cerveza o un vaso de vino (182 ml) contienen alrededor de 18 gramos de alcohol, la misma cantidad presente en una copa de whisky, vodka o ginebra.

### 4. Las drogas "duras" son un problema más importante que el alcohol.

El alcoholismo es el segundo problema sanitario de nuestra sociedad, después de los accidentes de tráfico. Hay mucho mayor número de personas con problemas de alcoholismo que con problemas de consumo de opiáceos como la heroína o la metadona, la relación está aproximadamente en 1:10.

### 5. Beber alcohol ayuda a dormir mejor.

Si bebes una cantidad suficientemente grande de alcohol, esto te hará dormir. Sin embargo, como ocurre con todas las drogas depresoras, no te hace tener un estado de sueño reparador y relajante. El tipo de sueño que produce el alcohol no es el mismo que el de un sueño normal. Tenderás a despertarte cansado, irritado y nervioso.

(Fuente: [www.juntadeandalucia.es/averroes/vertie/motivadores/alcoholact.htm](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/vertie/motivadores/alcoholact.htm))



### 3. NUEVOS TIEMPOS, NUEVAS REINVINDICACIONES

#### Objetivos:

- Analizar el sentido de igualdad entre chicos y chicas utilizando las propias relaciones que estén establecidas en el grupo-clase.
- Reflexionar sobre la validez de los fenómenos reivindicativos que han surgido en los últimos años a partir de la crisis económica y el nivel de compromiso de los participantes.

Las siguientes cuestiones invitan a la reflexión sobre estos nuevos movimientos sociales que tenemos en Europa sobre todo con la cuestión ligada a la crisis socioeconómica. La toma de conciencia de una realidad marcada en Occidente por la asunción de una crisis realmente profunda que afecta no sólo a la realidad económica sino también al mundo de los valores y las ideologías.

La canción de un cantautor italiano, es un tema muy oportuno para tratar esta cuestión ya que habla de cómo el proceso vital es de una paulatina desideologización, asumiendo progresivamente las fronteras generacionales.

En definitiva, buena parte de los que estábamos dispuestos a luchar por la transformación de la realidad social, vamos asumiendo en buena manera muchos de esos valores.

El **Movimiento 15-M**, también llamado **movimiento de los indignados**, es un movimiento ciudadano formado a raíz del 15 de mayo de 2011 con una serie de protestas pacíficas en España con la intención de promover una democracia más participativa alejada del dominio de bancos y corporaciones, así como una "auténtica división de poderes" y otras medidas con la intención de mejorar el sistema democrático.

Ha aglutinado a diversos colectivos ciudadanos con distintos lemas, como el de la manifestación del 15 de mayo: «*No somos marionetas en manos de políticos y banqueros*» o «*Democracia real ¡YA! No somos mercancía en manos de políticos y banqueros*».

El movimiento comenzó a organizarse tras el establecimiento de centenares de acampadas en las plazas de la mayoría de las ciudades españolas, así como otras creadas por expatriados españoles en ciudades de todo el mundo.

Entre las bases del Movimiento 15-M están las de ser un movimiento apartidista (sin afiliación a ningún partido ni sindicato), pacífico, horizontal y transparente, es decir, sin estar sujeto a ningún tipo de registro. En la actualidad, el movimiento se organiza a través de asambleas populares abiertas celebradas generalmente en plazas o parques.

<http://ciudadanosencrisis.wordpress.com/category/canciones-del-15m/>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Movimiento\\_15-M](http://es.wikipedia.org/wiki/Movimiento_15-M)

