

MÚSICA Y ALCOHOL

Propuestas pedagógicas para educar en valores

POR BRIGITTE ANDRADE LÓPEZ Y CARMEN PEREIRA DOMÍNGUEZ
COLEGIO MARIA AUXILIADORA DE LUGO Y UNIVERSIDAD DE VIGO

A modo de introducción

En la actualidad, además de la familia, del grupo de iguales o del resto de los ciudadanos, se percibe de forma evidente la importancia formativa de los contenidos y de los procesos que constituyen la comunicación interpersonal. Se ha generado una escuela de la vida, donde la mayor parte de los conocimientos sociales que aprendemos surgen de los relatos procedentes de los medios de comunicación de masas. Esto incita a las Ciencias de la Educación a conectar con estos escenarios de modo paralelo. Otras instancias sociales como la familia, el grupo de iguales y demás instituciones se convierten también en agentes poderosos de educación, en especial en la formación de las actitudes y en los valores.

Desde la educación formal o escolar y desde la educación no formal o extraescolar la puesta en marcha de mecanismos de prevención del consumo de drogas, en especial el alcohol, entre las personas jóvenes, ocupan un lugar que podríamos calificar de envidiable. De ahí la necesaria educación preventiva, no alarmista, que oriente y responda a las múltiples dudas surgidas desde estos colectivos de población. Asimismo, es conveniente trabajar sobre las actitudes y creencias del consumo desmesurado de bebidas alcohólicas, fomentando una disposición crítica y positiva ante su uso racional, así como otras alternativas de ocio y tiempo libre. Para ello, se hace imprescindible trabajar las habilidades sociales, como una forma de brindar pautas de actuación acordes ante la presión de grupo, favoreciendo y promoviendo la asertividad, considerado un estilo de comunicación por medio del cual se defienden nuestras posturas de diálogo, sin puniciones ni agresiones. Esta postura implica no caer en la pasividad ni en la conflictividad. La comunicación asertiva conlleva un posicionamiento, la defensa de nuestros propios derechos y la expresión de sentimientos.

Si realizamos un breve repaso a la LOGSE, (1990) hemos tenido que sensibilizarnos ante un eje transversal preventivo e intentar impregnarlo dentro de las materias curriculares: la *Educación para la Salud*. Asimismo, con la actual LOE, (2006), esta área prioritaria debe seguir contemplándose e integrándose en el Proyecto Educativo de Centro. El día a día de nuestra realidad es cada vez más alarmante: se precisa un mayor compromiso ante la *Educación para la Salud* entendida como un tema transversal continuo, sistemático y vinculado al Proyecto de Centro.

El papel del alcohol y otras sustancias en las culturas humanas

Siempre se han buscado sustancias que transmiten euforia, fomentan la comunicación emocional, desinhiben, moderan el control racional... Están asociadas a la fiesta, a la celebración, al encuentro afectivo. Como si necesitásemos quitarnos de vez en cuando la armadura e ir al encuentro de los otros con menos recelos y más espontaneidad.

El problema es la *adicción*, cuando no es un momento especial sino de forma constante y habitual, cuando se recurre a ellas cada vez que se presenta una dificultad porque sin la *ingesta* de esa sustancia no se tiene ánimo suficiente para el enfrentamiento o cuando se recurre a ella para evadirse de lo que está llamado a ser la realidad nuestra de todos los días, cuando en lugar de luchar para cambiar las cosas nos reclinamos en ese mundo.

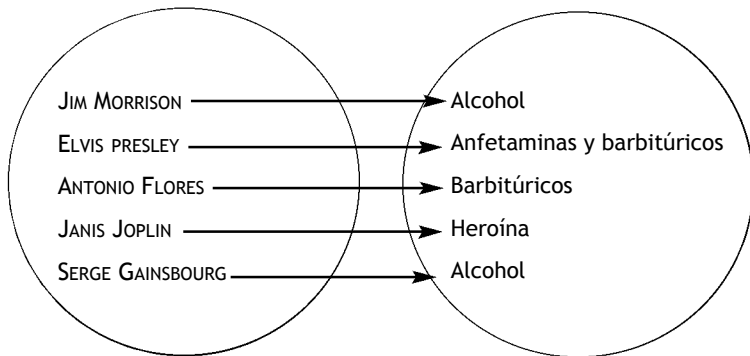
El alcohol y otras drogas en el mundo de la música. Propuesta pedagógica

A través de la canción nos sumergimos en un mundo de palabras que conlleva una gran diversidad de mensajes. Palabras que componen poesías y que junto a la música consiguen creaciones que nos despiertan nuevas sensaciones, en ocasiones difíciles de describir, ya que palabra y música se complementan.

Por medio de las canciones se consiguen lenguajes propios que transmiten vida, recuerdo, color, olor, afecto, emociones. Ellas nos incitan a la comunicación, al encuentro con nosotros mismos y con los demás. Nos permiten interrelacionarnos con los demás aproximando los sentimientos, refrescando los recuerdos o adelantándonos a futuros acontecimientos, en una palabra, nos hacen sentir, gozar, disfrutar y sufrir a la vez. Las canciones nos incitan a dar respuestas, conmoviéndonos, porque son la expresión del sentido de la vida dada su conexión con la realidad social.

Como cualquier aprendizaje, el conocimiento de la canción comporta adiestramiento y su aplicación precisa de la intervención pedagógica donde se hagan presentes estrategias que promuevan la interacción de los conceptos entre personas. La música y la canción nos interesan para abrir nuevos canales de comunicación en los procesos educativos, para penetrar en la naturaleza íntima de las cosas como fuerte motivación de estímulos y reacciones asociativas, como vehículo que permite el acceso a mensajes profundos y conceder una tonalidad creativa y lúdica en los diversos ámbitos donde se intervenga.

1.- A modo de muestra, indicamos una gama de cantantes, cuya muerte se atribuyó al consumo excesivo de alcohol y otras drogas: ¿conocéis sus biografías y sus repertorios musicales? ¿Se os ocurren algunos más? Para ello, buscamos información sobre cada una de estas sustancias y sus efectos en el organismo. Posteriormente la expondremos y reflexionaremos conjuntamente.



2.- Del mismo modo, la siguiente tabla expone una amalgama de géneros musicales vinculados a una variedad de drogas: ¿conocéis cada estilo musical y sus correspondientes sustancias? Nos documentamos, reflexionamos y comentamos posteriormente sobre ello.

PUNK	ANFETAMINAS
REGGAE	MARIHUANA
ACID HOUSE	LSD, éxtasis y otras drogas de diseño
GRUNGE	CERVEZA MÁS CANNABIS
FLAMENCO	HEROÍNA
TECHNO	COCA, ÉXTASIS, GHB, SPEED, SPECIAL K.
HIP HOP	KRACK
ROCK	ALCOHOL, HEROÍNA, LSD
AMBIENT	PORROS

A continuación, ofrecemos una serie de propuestas pedagógicas con la finalidad de favorecer el desarrollo integral del alumnado a través de vivencias significativas, de reflexiones sobre los problemas presentados y de actitudes a adoptar, de cara a una mejora calidad de vida, a conseguir otros estilos de ocio y tiempo libre.

Con la técnica de participación activa, el *disco-forum*, intentamos que el alumno interaccione los aprendizajes cognitivos con los afectivos, estimulando su imaginación y sus sentimientos con el objeto de comprender el sentido de su existencia en el mundo actual.

1. Educamos en la asertividad

Para esta ocasión, se ofrece una muestra musical sobre la presión del grupo de iguales. En esta etapa evolutiva conviene ofrecer propuestas educativas que ayuden a saber actuar de forma adecuada, esquivando los posibles riesgos. A defender nuestros puntos de vista, preferencias y comportamientos, en consecuencia, a saber hacer uso de aquellas situaciones que le complacen o le perjudican.

VUELVO A TRAFICAR

Me sobra el dinero, me faltan las pelas
me sobran las penas, me faltan dos primaveras.
Mientras se ahoga mi cordura en la profunda laguna de un reloj
me sobra potencia y falta coherencia
me dijo la voz ronca de mi tímida impaciencia
hoy, hoy, hoy...

Hoy, me voy a comer el mundo
voy a pasar de este curro que ya no me da pa ná.

Y hoy, te voy a decir la verdad
comienza mi nueva vida...

vuelvo a traficar.

Ahogando mis penas, chupando tarjetas
subiendo tensiones, bajando escaleras.

Repleto bolsones, control de alcoholemia
esquinas, callejones, gente que trafica y gente que se pone.

Gente que se pone, gente que se deja de poner

gente que se huele que algún día habrá que dejarlo también
pero no será hoy, pero no será hoy,... hoy, hoy.

Hoy me voy a comer el mundo... vuelvo a traficar.

Y aunque los burros siempre vuelen
y los camellos se ahoguen en el mar

la vida es demasiado bella
para perderla en trabajar.

Y si el trabajo dignifica o deja de dignificar
si no sé lo que esto significa

¿qué coño más me da?

yo vuelvo a traficar.

Ahogando mis penas...

(Melendi. Sin noticias de Holanda. Carlito. 2003)

- En grupos de 4-5 personas, analizamos el título y texto de la canción.
- ¿Qué historia nos presenta? ¿Cómo se encuentra esta persona? ¿A qué tipo de sustancias se está refiriendo? ¿Qué dudas nos provoca la letra de la canción? Las despejamos. Destacamos frases concretas que nos hayan llamado la atención y las comentamos.
- Resaltamos y concretamos las palabras o frases que reflejen valores y contravalores.
- ¿Conocemos estas problemáticas? Hablamos sobre ello.
- Buscamos el significado al término asertividad y a continuación reflexionamos sobre las dificultades para *actuar con asertividad*, con criterio propio, sin que nos condicionen.
- En gran grupo: compartimos las reflexiones a que hemos llegado.
- Por medio de una lluvia de ideas elaboramos frases para decir NO, sin justificarnos.
- Elegimos un mensaje que exprese lo que sentimos y queremos.
- ¿Qué conclusión deducimos de esta canción?

2. Tengo un problema

A veces, nuestra experiencia personal hace que vivamos determinada situación como problemática ya que en ese momento no satisface las expectativas deseadas. Como consecuencia, nuestra inteligencia emocional nos permitirá afrontar dicha situación con recursos apropiados de forma que el problema se convierta en un estado insignificante, fácil de superar y de sentirnos bien con nosotros mismos.

CLAVADO EN UN BAR

Aquí me tiene bien clavado
soltando las penas en un bar
brindando por su amor.
Aquí me tiene abandonado
bebiendo tequila para olvidar
y sacudirme hacia el dolor.
¿Dónde estás bendita, dónde te has metido?
abre un poco el corazón, deja verte corazón
ven y sácame de este bar.
Estoy clavado, estoy herido
estoy ahogado en un bar
desesperado en el olvido amor,
estoy ahogado en un bar.
Siempre te gustan demasiados
que te pretenden cantidad
pero eso no es felicidad.
Y mi amor nunca se raja
mi amor nunca más te va a faltar, nunca jamás.
¿Dónde estás maldita, dónde te has metido....?
Estoy clavado, estoy herido.
déjate querer amor
quiero ser tu todo y tu corazón.
ven a rescatarme amor.
Yo quiero ser tu sol
yo quiero ser tu mar.
Aquí me tiene embriagado
llorando de rabia en un bar
brindando por su amor.
desesperado voy en el olvido.
Estoy ahogado en un bar.....

(Maná. *Todomaná. Grandes éxitos.*
México. Wea, 1999)

-En pequeños grupos: ¿Qué le ocurre a esta persona?, ¿os parece acertada la actitud tomada? ¿qué está fallando en ella? Imaginamos su vida futura.
-¿Encontráis coherente lo que expone, siente, hace y desea? Proponemos diversas soluciones de comportamiento, primero en pequeño y luego en gran grupo.
-¿Conocéis otras canciones de temática similar? Las comentamos.
-En gran grupo: planificamos diversas alternativas para la mejora personal.

3. ¡Qué difícil es convivir!

La soledad nos lleva en ocasiones a buscar refugio en momentos que nos permiten evadirnos, alejarnos de una realidad aparentemente poco gratificante. El alcohol a menudo nos conduce a estados de desinhibición no permanentes, nos atrae en circunstancias donde nuestro estado emocional es fácilmente influenciable. De ahí la conveniencia de saber convivir con la soledad, afrontándola como tal, sin acompañantes de esos estilos, y asociarla al desarrollo de habilidades sociales (comunicación, mejora de nuestra autoestima, técnicas de relajación, vivencias gratas, deporte...) que ayuden a evitar y superar esos estados negativos.

TAN SOLO

Me siento tan vivo
pero tan enterrado
ahora estoy huyendo sobre un suelo
mojado, mojado...
se parece a ti
y que no me digan
que vuelvo a estar borracho.
Sólo estoy dormido sobre el colchón
más guarro
tirado en la calle
cerca de tu barrio.
Y ahora se pone a llover
vuelvo a mi cama de siempre
pero sigo estando
tan solo, tan solo, tan solo, tan solo
¿dónde me voy a acoger?
Y ahora vuelvo a reaccionar
se me cae el reloj encima
no puedo aguantar más esta historia
de miedo
¡apaga la tele ya!
He perdido el rumbo, la noción del
tiempo
un callejón oscuro dibuja un entierro
¡se ha muerto la luna!
¡que se calle el viento!
Una luz a lo lejos alumbraba una figura
que parecía la gloria, pero...

sólo era el camión de la basura
haciendo su ruta.
Todo sigue igual que ayer
las mismas caras que siempre
el mismo llanto, que me hizo llorar
tanto tiempo
el mismo tiempo que perder
parece una eternidad.
Nunca acabo esta botella
porque sigue estando
el fondo cada vez más lejos
siempre vuelvo a vomitar.
Y mi casa vuelve a arder
con todos mis trastos dentro
todos mis recuerdos
todas mis ilusiones
¡toda mi vida!
vacía de sensaciones.
Y aquí se está cayendo el cielo
y no tengo a dónde ir.
Me duermo en cada esquina, están
hechas para mí
ahora no te reconozco, no me acuerdo,
no sé,
lo siento, no puedo recordarlo todo.

(*Estopa.* Sony Bmg.1999)

-A modo de lluvia de ideas conjunta describimos una relación de los diversos estados de ánimo en que se encuentra el protagonista del texto de esta canción.
-En pequeños grupos, analizamos cómo se plantea su vida diariamente. Y vosotros ¿cómo organizáis un día de la semana? ¿Y el fin de semana? En algún momento, ¿os habéis sentido como esta persona?
-¿Qué modos se os ocurren para afrontar la situación que ofrece la canción?
- Recoged publicidad variada en prensa sobre alcohol. ¿Qué historias o situaciones se presentan? ¿Quiénes aparecen en las imágenes? ¿Qué mensajes emiten? ¿Qué recomendaciones consideran? ¿Se asocian con el texto de esta canción?
-¿Cómo distribuís vuestro ocio y tiempo libre?
- Os recomendamos el visionado de la película 7 Vírgenes (Ver Padres y Maestros, 302, 2006, Pág. centrales). Reflexionamos y comentamos conjuntamente sobre la vida de sus personajes.

4. La necesidad de conocerse a uno mismo

Conocer, saber, descubrir cuál es la representación cognitiva que la persona se hace de sí misma. De esta manera, estaremos en la medida de predecir sus actitudes y comportamientos. El concepto que el adolescente tenga de su propio yo facilitará sus relaciones con los demás, sean de su grupo de iguales o de otras generaciones.

Como educadores (padres, madres, docentes, educadores sociales), debemos facilitar que el adolescente sea capaz de autorregular su comportamiento ante determinadas circunstancias de su entorno. Y es en el día a día, en las distintas facetas de la vida, donde surgen exigencias adaptativas en las que la persona debe hacer frente.

MALO

Apareciste una noche fría
 con un olor a tabaco susuiro a ginebra.
 El miedo ya me recorría
 mientras cruzaba los deditos tras la puerta.
 Tu carita de niño guapo
 se la ha ido comiendo el tiempo por tus venas.
 Y tu inseguridad machita
 se reflejan cada día en mi lagrimita.
 Una vez más, no por favor
 no grites que los niños duermen.
 Voy a volverme como el fuego
 voy a quemar tu puño de acero.

Qy del morado de mis megillas saldrá el maolo pa cobrarme las heridas
 Malo, malo, malo eres no se daña a quien se quiere, no.

Tonto, tonto, tonto eres.
 No te pienses mejor que las mujeres
 el día es gris cuando tu estás.

El sol vuelve a salir cuando te vas
 y la penita de mi corazón yo me la tengo que tragar con el fogón.

Mi carita de niña linda se ha envejecido en el silencio
 cada vez que me dices puta se hace tu cerebro más pequeño.
 Una vez más, no mi amor por favor.....Tonto, tonto, tonto eres.

No te pienses mejor que las mujeres
 malo eres porque quieres.

(Bebe. *Pafuera telarañas*. Sony Bmg. Latin. 2005)

5. Sé decir NO sin justificarme

A menudo, adolescentes y jóvenes tienen que hacer frente a críticas, insultos, coacciones... Ante estos momentos es conveniente reafirmar nuestra actitud y modo de pensar rotundos y firmes, manifestando nuestros pensamientos y sentimientos sin por ello se juzgue ni se falte al respeto de los demás. El sentido de la responsabilidad, la fuerza de voluntad y el afán de mejora son valores necesarios en nuestro quehacer diario. Del mismo modo, consideramos fundamental nuestra capacidad para elegir estilos saludables de vida y la toma de decisiones ante nuestro ocio y tiempo libre.

HOY NO ME PUEDO LEVANTAR

Hoy no me puedo levantar
 el fin de semana me dejó fatal
 toda la noche sin dormir
 bebiendo, fumando y sin parar de reír.
 Hoy no me puedo levantar
 nada me puede hacer andar
 no sé que es lo que voy a hacer
 me duelen las piernas, me duelen los brazos
 me duelen los ojos, me duelen las manos.
 Hoy no me puedo concentrar
 tengo la cabeza para reventar
 es la resaca del champán
 burbujas que suben y después se van.
 Hoy no me levanto, estoy que no ando
 hoy me quedo en casa guardando la cama
 hay que ir al trabajo, no me da la gana
 me duelen las piernas, me duelen los brazos
 me duelen los ojos, me duelen las manos.
 Hoy no me puedo levantar
 nada me puede hacer andar
 hoy no me puedo levantar.

(Mecano. *Grandes éxitos*. Sony Bmg Latin. 2006)

- En pequeños grupos valoramos el título y el mensaje de esta muestra musical. ¿Qué bebida se menciona? Describimos a los dos protagonistas, ¿cómo actúan? ¿cómo os sentís ante la canción recién escuchada?
- Destacamos frases del texto, las analizamos y reflexionamos conjuntamente.
- ¿Sabemos comportarnos ante situaciones inesperadas? Pensamos acerca de alguna experiencia donde nos ha sorprendido nuestra actuación, tanto en positivo como en negativo. Describimos nuestros sentimientos y emociones. ¿Qué planteamientos nos hemos formulado a partir de dichas vivencias?
- ¿Conocemos casos como el mostrado por esta canción? ¿Sabemos cómo actuar? ¿A dónde acudir?
- Buscamos en los medios de comunicación noticias similares.
- Si os parece, podéis seleccionar y reflexionar sobre alguna secuencia muy ilustrativa de la película *Te doy mis ojos*, de Icíar Bollaín, (España, 2003)
- En gran grupo exponemos las ideas principales comentadas anteriormente.

- En pequeños grupos, describimos a la protagonista de la canción: ¿cómo es y qué le ocurre? ¿por qué hoy no va a trabajar? ¿qué solución adopta? ¿cómo debió haber actuado? Opinamos sobre su actuación.
- Nos imaginamos a esta persona al volante, ¿cómo se comportaría?, ¿conocéis la reciente normativa sobre alcohol desde la Dirección General de Tráfico? Exponemos las posibles consecuencias de un accidente automovilístico ante conducciones temerarias.
- ¿Qué opináis de la última campaña de tráfico que incita a que la persona de la pandilla que conduzca el coche no beba alcohol esa noche? ¿Y sobre el slogan: *Si bebes, no conduzcas*?
- ¿Qué bebidas sin alcohol se os ocurren que podemos consumir?
- ¿Conocéis otras alternativas de ocio y tiempo libre que fomentan algunos ayuntamientos e instituciones? (por ejemplo: *Elige tu noche; Noches Vivas*).
- Desarrollamos un Philipps 6.6 para caracterizar a la *-persona pasiva, persona asertiva, persona agresiva-*. Destacamos las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas.