

*La prevenció de drogodependències a través d'activitats cooperatives de risc i aventura**

José Manuel Rodríguez Gimeno

IES Miajadas, Miajadas, Càceres

Elena de la Puente Fra

IES Bartolomé J. Gallardo, Campanario, Badajoz

José Luis González Montesinos

IES Gil y Carrasco, Ponferrada, Lleó

Ismael González Millán

INEF de Castella i Lleó

Paraules clau

activitats cooperatives, risc, prevenció, drogodependències

Abstract

Due to the important social presence of drugs these days, some control of the prevention of drug addiction is necessary, especially in school circles. This intervention must be made starting from the basis of what is necessary to accustom young people to live in a world of drugs and find other ways of obtaining the satisfaction and the sensations they seem to promise to all of society and specially the young.

In this article, we analyse, first of all, the possible personality profiles of those who practise risk activities, comparing them with some features of drug addicts personalities. We find that the search for sensations appears as something distinctive in both groups, for which we plant the possibility of substituting drugs for other similar emotions, furnished by risk activities.

We aksi studied the benefits to be obtained from co-operative physical activities, and we analyse the possible contribution of co-operative risk activities in reaching the objectives implanted by PIPES (Integral Plan of School Prevention).

Finally, we propose a plan of intervention in prevention based on the formative qualities of the co-operative activities of risk.

Resum

Donada la gran presència social que tenen les drogues avui dia, es fa necessària una intervenció cap a la prevenció de drogodependències, especialment en el mitjà escolar. Aquesta intervenció s'ha de fer des de la base que és necessari acostumar els joves a viure entre les drogues i trobar altres mitjans per obtenir la satisfacció i les sensacions que semblen prometre (i amb considerable èxit) a tota la societat i especialment als joves.

En aquest article s'analitzen en primer lloc els possibles perfils de personalitat dels individus que practiquen activitats de risc, comparant-los amb alguns trets de la personalitat de drogodependents. Hom troba que la recerca de sensacions és diferent en ambdós col·lectius, per la qual cosa es planteja la possibilitat de substituir les drogues per altres emocions semblants, aportades per les activitats de risc.

S'estudien, a més, els beneficis que es poden obtenir amb les activitats físiques cooperatives i es fa una anàlisi de la possible contribució de les activitats de risc cooperatives a la consecució dels objectius que es planteja el PIPES (Pla Integral de Prevenció Escolar).

Finalment, es proposa un pla d'intervenció en la prevenció basat en les qualitats formatives de les activitats de risc cooperatives.

* Aquest article va ser guardonat el maig de 1998 amb el Primer Premi en el "Tercer Premi d'Articles sobre Activitat Física i Esportiva" pel Col·legi Oficial de Professors i Llicenciats d'Educació Física de Catalunya.

Introducció

El consum de drogues no és un fet nou. Pràcticament no hi ha cultures que no les hagin conegut i usat, però avui dia aquest ús ha sofert un canvi qualitatiu i un increment quantitatiu desmesurat. Les dades fan estremir: 46.000 morts a l'any a l'Estat espanyol a causa del tabac, el 14% del total de morts, set vegades més que els accidents de trànsit, amb una esperança mitjana de vida de 20 anys menys; 1.600.000 alcohòlics a l'Estat espanyol, causa directa del 25% de la violència familiar i abusos de menors; les morts per SIDA, perfectament evitables entre els heroïnòmans per via parenteral... Tot això s'agreuja quan es tenen en compte les edats cada vegada més baixes d'iniciació: el 78% dels adolescents espanyols consumeix alcohol i es consoliden les drogues sintètiques. A diferència d'altres moments històrics, en què els seu ús estava vinculat a finalitats religiós-transcendents, en esforços per assolir altres estats de consciència (Huxley i col., 1990), ara el seu consum és compulsiu i un mitjà de fugida a les tensions i conflictes socials, o un recurs per construir-se una identitat personal o de grup.

La festa, la diversió i el consum de drogues s'han fet inseparables (Gómez Encinas, V. i Luna Torres, J., 1993) sobretot entre els joves (només cal veure com celebren una victòria o el cap de setmana). Les pressions socials i les modes fan estralls quan no hi ha uns valors i una autotestima sòlides i afermades. Les drogues sintètiques han eliminat la por a la punxada, "agafar un cec" és objecte d'aprovació social, fins el punt que el que no beu el cap de setmana és "el tipus rar" i no pas el normal, les tabacaleres cerquen addictes més joves a través de la publicitat i ho aconseguen. Encara que se sap que el 70% dels fumadors vol deixar de fumar (només una mínima part ho aconseguen), es juga amb el "morbo" amb una marca de cigarretes anomenada "Mort", amb eslògans exitosos com "si triomfem, milers de sudafricans moriran. Si més no, nosaltres som honestos" (El País, 1995).

En aquesta situació, és necessari aclarir quin és el concepte de la droga a partir de la seva definició segons l'OMS: "substància que altera l'estat d'ànim, és addictiva (crea dependència i síndrome d'abstinència) i crea tolerància", sembla clar que l'alcohol i el tabac haurien de ser considerats drogues; si a l'Estat espanyol no és així, i encara són legals, no és degut a la seva innocuïtat sinó a motius estrictament polítics, econòmics i culturals.

Una definició potser més habitual i manejable seria la de "substància que es fa servir per canviar l'estat d'ànim". En acceptar-la, ens adonem de l'increment que també tenen en la nostra societat les addiccions sense droga (joc, treball, compres, sexe, televisió, menjar...). El més important no és el tipus de substància consumida o activitat realitzada, sinó l'ús que se'n fa i les raons que impulsen al seu consum o pràctica compulsiva.

Amb l'ús de les drogues apareix un problema, que és el de la dependència (física a vegades, psíquica sempre i, per a molts autors, la més greu). Segons Krishnamurti (1992), la dependència de qualsevol tipus comporta la pèrdua de la llibertat (a la que en realitat temem i de la qual ens volem desprendre, segons Erich Fromm en "La por a la llibertat") i sense ella desapareixem com a éssers humans. D'aquesta manera, la personalitat pateix un procés de desestructuració en què, a la fi, l'únic important és la droga; ja no es consumeix per obtenir plaer, sinó per intentar no passar-ho malament.

Hi ha dues possibilitats en la lluita contra les drogues: d'una banda, evitar la seva disponibilitat mitjançant el control duaner i policial (aspectes que, evidentment, no aconsegueixen els seus propòsits i que, de fet, potser facin més mal, ja que fomenten indirectament el "morbo" del que és prohibit, tal com es va comprovar amb la llei seca als EUA). D'altra banda, cal prevenir el seu consum. Actualment, es considera que la clau per al futur és la segona possibilitat, per la seva menor despesa econòmica i els avantatges que suposa evitar el caure en la dependència en comptes d'intentar sortir-ne.

De tota manera, la prevenció escolar es limita, en la majoria dels casos, a donar informació a l'alumne, i el manté en una posició passiva de receptor, amb la qual cosa desconnecta del que s'explica o només en fa comentaris anecdòtics. Es crea, per tant, una imatge irreal del món de les drogues. Això no forma ni els valors ni les capacitats necessàries per poder dir "NO", sobreposant-se a les pressions cap al "Sí". Actualment, no és suficient la informació, sinó que hem de recórrer a la nostra faceta de mitjancers socials més que no pas a la d'experts informats, i passar a ser models de conducta i a formar d'una manera pràctica els nostres alumnes.

Per això, hom proposa un tipus d'intervenció basat en les qualitats formatives del treball cooperatiu i de les activitats de risc. Si, a més, es troben similituds en els trets de personalitat (relacionats amb la recerca d'emocions) entre els practicants d'aquestes activitats i els drogodependents, amb aquestes pràctiques es podrien obtenir les emocions que se cerquen en les drogues.

Els perfils de personalitat dels drogodependents i practicants d'activitats d'aventura

En estudiar la personalitat dels individus que realitzen assíduament activitats de risc, es troben similituds amb alguns trets de la personalitat dels drogodependents. Les repercussions que se'n deriven són, en primer lloc, que és possible substituir les emocions que es troben en les drogues mitjançant determinades activitats d'oci i, en segon lloc, serà molt adequat introduir-les en els programes que proposen ampliar l'oferta cultural i esportiva en general per disminuir la demanda de drogues, ja que ofereixen un ventall més variat de possibilitats per disfrutar del temps lliure.

El 1979, Zuckerman, en publicar la seva Escala de Recerca de Sensacions, definí aquest tret com "la necessitat de noves, complexes i variades sensacions, i el desig

de córrer riscos físics i socials pel plaer d'aquestes experiències". El 1983, després de revisar els estudis efectuats fins aleshores en la seva Escala, manifestà que, efectivament, es confirmava la relació entre la participació en activitats de risc i el tret Recerca de Sensacions.

Farley (1986) completa aquestes idees amb la seva teoria de la personalitat "T", buscadors d'emocions, i "t", persones que rebutgen estimulacions i riscos inútils. Les persones amb un perfil elevat del tret "T", buscaran o crearan el risc, l'excitació i les sensacions. A més, defineix una personalitat "T plus": constructiva, creativa, pròpia d'aventurers, científics, investigadors i artistes, i una altra personalitat "T minus": destructiva i fins i tot criminal, que pot anar acompanyada de conductes delictives i antisocials. La separació teòricament tan clara entre els perfils "T plus" i "T minus" pot ser, pel cap baix, difosa en la realitat per diferents persones o per una mateixa persona al llarg del temps: Dr. Jekyll i Mr. Hyde poden coexistir en una mateixa persona. Potser la personalitat es trobi més en les capacitats que en la conducta, com entén la Reforma, encara que per avaluar la personalitat haguem d'anar a l'observable: la conducta.

D'altra banda, Pedersen (1991) trobà que els drogodependents també puntuaven de forma significativament alta en l'Escala de Recerca d'Emocions de Zuckerman (potser, com diu Farley (1986), caldria enquadrar-los per la seva personalitat com a buscadors d'emocions del tipus "T minus", destructius i antisocials). Aquesta data és tan important que, en comptes d'oferir als joves activitats de temps lliure de tots tipus com a alternativa al consum de drogues (el programa "Abierto hasta el amanecer" de la ciutat de Gijón es basa en una oferta d'activitats esportives i culturals durant la nit per tal que els bars no siguin l'única opció d'oci), es podrien oferir activitats on es poguessin trobar les emocions que els col·lectius de risc cerquen i troben massa vegades en les drogues.

Feixa (1995) afirma que hi ha "notables convergències entre els esports d'aventura i l'imaginari sobre la cultura juvenil: en ambdós casos hi ha una exaltació del cos i del risc, de la velocitat i de l'excitació, del viure el present a tot drap", i afegeix "¿no són els esports d'aventura la versió diürna de la ruta del bakalao?"; i posa com a exemple la pel·lícula "Historias del Kronen".

Encara que això sigui discutible, i tenint present les distàncies entre les activitats que proposem (amb un gran potencial d'educació en valors) i el que es veu en la pel·lícula, si a un col·lectiu de risc se li ofereixen activitats més o menys precises sobre els gustos o necessitats d'aquestes persones), potser aleshores, com assenyalà Harris (1976), una de les funcions de l'activitat física pugui ser la de proporcionar vies socialment acceptables per satisfer aquestes necessitats. En aquest sentit, es pot extreure de diversos estudis -Cronin (1991), Gomà (1991), Bouter i col. (1998), entre altres-, l'existència d'un substracte bioquímic que justificaria la fascinació pels esports arriscats. Aquest substracte serien les beta-endorfines alliberades pel nostre organisme en situacions d'esforç o risc, que proporcionen eufòria i reducció de l'ansietat, i que poden arribar a ser addictives com en el cas dels maratonians.

O sigui, si com afirma Pedersen, es busquen emocions en les drogues, és possible, segons Zuckerman, trobar-les en les activitats de risc, tenint molt clar que es parla d'indicadors generals, ja que cada persona és un món i les seves circumstàncies un altre. De fet, els tractaments de joves delinqüents amb actituds antisocials o consumidors de droga tenen més de trenta anys d'història. Si les sensacions que es busquen en les drogues ja s'obtenen així, sembla innecessari continuar buscant-les en alguna cosa, els efectes nocius de la qual es coneixen perfectament, encara que tampoc no podem trobar una panacea, ja que hi ha activitats físiques de risc que s'associen (causalment o culturalment) amb el consum d'algunes drogues. Però aquest tema, per

la seva complexitat, ha de ser motiu d'un estudi més ampli.

Utilitats de la cooperació en la prevenció de drogodependències

En l'àmbit educatiu, el treball cooperatiu es comença a veure com una contribució essencial al desenvolupament integral de la persona. En la prevenció de drogodependències, aquesta manera de treballar és encara més enriquidora, tal com descrivim a continuació:

En primer lloc, es precisà definir què entenem per cooperació per tal de diferenciar-la d'altres paraules que s'utilitzen com a sinònims, especialment col·laboració.

Podríem definir la situació cooperativa com aquella on tots competeixen contra elements no humans i combinen les seves diferents habilitats per assolir la finalitat comuna, en comptes de competir (Pallarés, 1982). És a dir, cada participant només pot aconseguir els seus objectius si tots els altres aconsegueixen els seus, que són els mateixos.

Per contra, la "col·laboració" entre els membres d'un equip de futbol, per exemple, té com a objectiu que l'equip contrari no aconsegueixi els seus, ja que la victòria és exclouent: si jo guanyo és perquè l'altre perd, i viceversa. En la cooperació no hi ha la necessitat de derrotar ningú ni de comparar-se a ningú. L'autoestima no es forma per comparació amb el nivell d'interès o rendiment dels nostres adversaris, sinó pel d'un mateix. Es passa de la motivació extrínseca: premis i càstigs, victòries i derrotes, a la intrínseca: l'èxit personal (Guitart, 1985).

La cooperació potser pugui disminuir la sensació de fracàs que sempre acompanya els maldestres, els que són sempre els darrers en ser escollits per als equips, degut a l'elitisme motriu (1) (Hernández Martín i col., 1994; Barbero, 1989) que es crea en les classes. Si competeixo, tant

(1) Aquesta expressió abarcaria "la diferent atenció, temps i energies que el professorat presta als seus alumnes en funció de la seva capacitat i/o habilitat/malaptesa, donat que en la nostra pràctica professional tendim a classificar les persones en funció de les seves habilitats motrius i de la seva tipologia corporal", acceptant-se amb total normalitat la configuració de gradacions i de borses de malaptesa".

a l'aula com a la vida, o guanyo o em frustro: apareixen les elits i els fracassats objectors a l'Educació Física: "Jo era molt descoordinat i sempre em vaig sentir cohibit. Els professors s'acarnissaven en certa manera en mi i acostumaven a fer comentaris negatius sobre la meua manca de progrés". (Tinning, 1992).

El fracàs en una àrea important de la vida com la corporal (2) descompromet l'alumne amb el mitjà en què es produeix, l'escola. L'aïlla socialment: ja no pots estar integrat si no jugues un partidet, no ets de cap equip, no saps parlar de futbol, et converteixes en el "rar", disminueixen les relacions socials per menors possibilitats de trobada o de compartir alguna cosa i, conseqüentment, apareix la marginació, la pèrdua d'autoestima, la desmotivació i, en definitiva, el menor rendiment acadèmic.

Com a conseqüència del treball no competitiu, es pot dir que no hi ha la sensació de fracàs per no pertànyer a l'elit motriu del grup, desapareix la tensió pre i post competitiva i disminueix l'individualisme. També millora la cohesió de grup, els seus membres s'aprecien més i són més amistosos (M. Deutsch, 1962). D'altra banda, ningú no és eliminat i condemnat a l'avorriment, sinó que, en no romandre sota el jou de l'eficiència, podem alliberar-nos per crear. A més, hi ha la necessitat de superar-se, però amb l'ajuda dels altres, no de forma individualista, a diferència dels efectes de la pressió competitiva en els "iuppies", el dòping o els estudiants davant dels exàmens (grans consumidors de drogues per mantenir el rendiment).

Tinning (1992) afirma que en les classes competitives "els nois aprenen sovint a ser egoistes, a ser individualistes en comptes de col·laborar, a valorar el fet de guanyar a qualsevol preu, a despreciar els que són diferents o els que no tenen dificultats amb el moviment", per la qual cosa no resulta estrany que, en comptes de rebre una formació de valors, "els nois fossin capaços de de-

sobeir descaradament les regles en persecució de la victòria".

Així mateix, s'ha demostrat que la cooperació és superior a la competició i al treball individualista a l'hora de millorar el rendiment, l'assoliment i la productivitat en totes les àrees, edats i nivells educatius (Johnson, 1981). Això passa perquè la interacció aporta al producte quelcom de diferent i de més qualitat que la simple combinació o suma de les produccions individuals.

Per a Johnson i Johnson (1987), els avantatges més destacats de les tècniques d'aprenentatge cooperatiu que van influir clarament en la prevenció del consum de droga són:

1. Aprenentatge d'actituds, valors, habilitats i informació que no obtenen dels adults en oferir-los la possibilitat d'una més justa distribució del poder de la informació, no centralitzada en el professor. Amb això, s'augmenta considerablement la participació.
2. Dóna oportunitats per practicar la conducta prosocial (ajudar, compartir, agombolar, etc., els altres), cosa que suposa prevenir alteracions psicològiques i desajustaments en el comportament cívic-social. És a dir, possibilita relacions socials positives i la cooperació.
3. Permet millorar la capacitat per posar-se en el lloc d'una altra persona o empatia (Bridgeman, 1977), amb la conseqüent pèrdua progressiva de l'egocentrisme.
4. Desenvolupament de l'autonomia i capacitat per enfrontar-se a les pressions del grup, en defensar la pròpia opinió, claus per enfrontar-se de forma assertiva (3) a situacions que incitin al consum de drogues, juntament amb l'estima i l'auto-concepte positiu.
5. Desenvolupament d'activitats positives cap als companys, així com la possibilitat d'una major interdependència i comunicació entre els seus membres, amb la possibilitat de donar i rebre elogis i crítiques.

Es genera una més gran tolerància al comprovar-se que tots poden aportar el seu gra de sorra a la tasca comuna. Potser degut precisament a les rareses o "defectes", es tenen qualitats que els manquen als altres. És en aquest sentit que s'orienta el treball de Grineski (1996).

Finalment, L. Corman (1978) esmenta que "un dels caràcters més notables de l'educació no violenta és el de formar nois alegres". Si ja ets feliç, per què buscar en les drogues alguna cosa que ja tens?

Els que advoquen per la competitivitat en l'educació, acostumen a desqualificar la cooperació o, pel cap baix, deixar-la en un segon pla (de quasi inexistència pràctica) per dues raons principals:

La primera és que no és tan motivant com la competició. La resposta és que la competició no és motivant en absolut per a qui diu "recordo que odiava tot allò perquè no era un corredor ràpid i mai no m'escollien per als esports" perquè "se sent inferior en una situació competitiva i creu que és millor no participar que perdre" (Tanning, 1992). Es precis reflexionar, investigar, buscar activitats cooperatives atractives que realment existeixen. A més, diversos investigadors diuen que en aquest tipus de treball hi ha més interès per la tasca que es realitza, motivat pel sentiment de pertinença a un grup.

La segona és que no es prepara als alumnes per enfrontar-se a la supercompetitiva vida real, amb la qual cosa crearíem inadaptats. Davant d'això, es pot dir que la vida diària ja té prou dosi de competitivitat com perquè sigui coneguda; la tasca educativa seria més aviat compensatòria. D'altra banda, crear per damunt de tot individus adaptats socialment, pot fer oblidar les finalitats crítiques i emancipatòries de l'educació, les que canvien la realitat social a millor. L'educació en el Tercer Reich es podria encaminar a crear persones adaptades o integrades socialment fent-les valorar positivament l'anihilació d'algunes ètnies, la qual cosa no significa

(2) Ja el termini motriu o psicomotor esmentat en els àmbits de la personalitat que contempla la Reforma, pot ser més esbiaixat que el corporal, proposat per certs col·lectius en sobrepassar aquest la noció que sembla exclusiva de rendiment físic.

(3) Seria la capacitat d'expressar amb franquesa les opinions i sentiments propis i valorar igualment els dels altres, sense comportaments agressius d'imposició o domini, ni passius, com acceptar les manques de respecte o intentar agrair, i així ser apreciat i renunciar a defensar els seus drets i el seu tarannà.

que sigui adequat en absolut des del punt de vista de l'ètica.

A conseqüència d'aquestes idees, molt esteses entre el professorat, que tendeix a idealitzar la competició, l'aplicació sistemàtica dels principis de la cooperació a situacions educatives comença fa només 15 anys (Slavin, 1985 b), encara que la investigació teòrica se li hagi avançat molt.

En resum, les activitats cooperatives inclouen de manera molt favorable en els tres grans cavalls de batalla de la prevenció de les drogodependències: els valors, les habilitats socials i l'autoestima. La capacitat assertiva que s'hi assenta, permet resistir la pressió de grup que incita al consum i ajuda a que el possible consumidor, que sempre té la darrera paraula, pugui dir "NO".

Característiques positives i antecedents de l'ús de les situacions amb risc subjectiu

Les activitats en la naturalesa tenen uns valors educatius i formadors que han estat ressaltats des del Renaixement per pensadors de la talla de Mercurialis, Locke, Rousseau, Basedow, Gutsuths, Herbert, Gaulhofer i molts altres. Les activitats de risc i aventura tenen també uns valors formadors de gran utilitat per a la prevenció de les drogodependències, tal com s'analitza en aquest apartat.

Per N. Elías (1992), l'esport i l'oci aconsegueixen en la societat actual la funció de reguladors catàrtics, d'instruments per a la gestió controlada de les emocions; les activitats d'oci són activitats mimètiques, ja que tenen capacitat per transposar les emocions de la vida real en una dimensió irreal, imaginària.

La motivació pel risc seria aleshores la de fer front a una tasca difícil i arriscada, accions impossibles per la majoria, obtenir la sensació de confiança en si mateix i conèixer i experimentar els propis límits: "mentre ascendei-

xo sento que el meu jo creix", deia l'escalador Carlos García.

Una definició d'activitat de risc i aventura seria una experiència d'oci en què es proporciona un contacte amb un perill real o percebut. Si som puristes, la motivació de la persona per realitzar-la hauria de ser la sensació obtinguda a l'enfrontar-se amb aquest risc. Es pot, aleshores, parlar d'un risc real o objectiu, que pot estar associat a l'entorn en què es desenvolupa la pràctica (allaus...), o bé a una inadequada realització de l'activitat i del risc subjectiu, el que ens interessa, que seria el que percep la persona. Aquesta percepció del risc, a més, disminueix com a norma general a mesura que augmenten l'habilitat i l'experiència del practicant.

Com a activitats de risc més clàssiques podem esmentar, entre moltes altres, les "aèries": ultralleuger, ala delta, parapent, paracaigudisme, salt base, *poning*, *ben-jing* i semblants; les aquàtiques: *surf* i *windsurf*, vela, *rafting*, *hidrospeed*, descens de barrancs, espeleobusseig i submarinisme; i les de "muntanya": bicicleta de muntanya, senderisme, muntanyisme, alpinisme, escalada, espeleologia, *rap-pel*, tirolina i esquí.

Com a raons de la ràpida implantació i difusió d'aquestes activitats (Miranda i cols., 1995), podem esmentar les profundes sensacions i emocions suscitées, evitar la rutina quotidiana, poder ser diferents i experimentar dins de la vida adulta comportaments anàlegs a les activitats espontànies del noi, així com el plaer intrínsec per l'alliberament de beta-endorfines. Són pràctiques assequibles, flexibles, variables a gust de l'usuari, sense horaris ni reglament fix. No calen moltes persones i hi ha un contacte amb el mitjà natural i un ingredient de "conquesta" que els proporciona emoció i aventura. Les persones busquen emocions d'intens plaer psicomotriu, a vegades narcotitzants, gairebé límits. Les activitats representen un doble plaer: per la sensació en si mateixa i per la superació de la prova. Apareix una exposició voluntària a la por i al perill i una espera confiada d'un final feliç.

Boné (1989) parla dels valors educatius d'aquestes activitats pel que fa a la seva riquesa d'estímul, amb una incertesa que pot ser interna (per l'activitat o pels companys) o donada per l'entorn, i facilita, sobretot, un gran desenvolupament dels mecanismes perceptius i de decisió. Per molta informació que hom tingui, sempre és incompleta, almenys en algunes activitats.

En l'aventura, l'estat normal de consciència en el qual la persona es troba dins dels límits espai/temporals normals, pot canviar cap a altres "estats elevats de consciència". Les anomenades experiències límit o *Peak-experiences* (Maslow, 1968) són "un moment en què les forces de la persona s'uneixen de manera particularment eficient i joiosa. La persona és més ella mateixa al realitzar amb més perfecció les seves potencialitats; està més a prop del nucli del seu ser, és més perfectament humana".

Entre els nombrosos autors que hom podria esmentar, hi ha Ewert (1987), que documenta que les activitats en el medi natural tenen una sèrie de beneficis:

- **Psicològics:** augment de l'autoestima, confiança, benestar, autoeficiència i un major coneixement personal.
- **Socials:** foment de la cooperació de grup, compassió, companyonia, comunicació, pertinença a un grup i respecte als altres.
- **Educatius:** es millora el rendiment acadèmic, la capacitat de resolució de problemes, la consciència de valors i la importància del gaudi, i el respecte i la conservació del medi natural.
- **Físics:** equilibri personal, catarsis i millora de la condició física.

Moses (1968) i Moses i Peterson (1979) afegeixen que participar en aquestes activitats millora el rendiment acadèmic.

Com a antecedents a la nostra proposta, destaquem que les situacions de risc cooperatiu a la naturalesa, es coneixen a Europa, als Estats Units i Austràlia amb el nom d'"*Outward Bound*" des de fa més de tres dècades, i es constata que les per-

sones es fan més estables, més resistents a la pressió de grup o independents, més socials, vitals, redueixen els seus problemes emocionals i incrementen la seva capacitat crítica. Zook (1986) també comprova que millora l'autoconeixement, el desenvolupament de les capacitats personals, es potencia la interdependència, l'experiència de la vida real tal com és i es reconeix la diferència entre el que es necessita i el que es desitja. Simpson (1991) troba grans millores en l'autoconcepte, tant l'ideal com el real, i en l'eficàcia personal, mentre Lemire (1972) les veu també en la confiança en els companys, en si mateix i en la capacitat assertiva.

L'*Outward Bound* ha estat utilitzat per modificar actituds i comportaments en persones discapacitades o per al control de l'estrès, com en el cas dels veterans del Vietnam. El seu ús positiu per a la teràpia de delinqüents adolescents, joves en tractament psiquiàtric i toxicòmans, el documenten Pommier i Witt (1995), McMahon (1990), Kelly i Baer (1971), Wright (1983) i Witman (1987), i troben que es millora la cohesió i el funcionament de la família, s'aprofundeix en els valors educatius, socials i personals, es redueixen tant l'ansietat-tret com l'ansietat-estat, disminueixen els nivells de por situacionals, la tensió i la depressió, davant la considerablement la reincidència criminal (d'un 42% a un 20%), s'afiança l'autocontrol, millora l'eficàcia personal, i la forma física i les tècniques per resoldre tots els problemes.

La presa de decisions en una activitat d'aventura es produeix amb poc temps per reaccionar i s'han de considerar un gran nombre d'estímul i variables (depèn del tipus d'activitat) i, sobretot, ens adonem que la nostra integritat física corre un risc, factor que pot causar l'aparició de bloqueigs emocionals. Tot això treballa molt la responsabilitat i la implicació personal a cadascuna de les decisions, així com el procés de debat i decisió de grup d'acord amb els interessos comuns i personals. No és estrany que moltes empreses europees contractin experiències d'*Outward Bound* per als seus quadres directius, amb la in-

tenció de millorar el seu treball en equip i la presa de decisions ràpides i encertades en situacions de dificultat.

És fonamental recalcar que aquestes activitats són cooperatives, ja que l'èxit i la vida de tots depèn de l'esforç conjunt, cadascun en la mesura de les seves possibilitats. La convivència es produeix en una situació emocional diferent: no es poden mantenir les "màscares" habituals (pel menor control i la necessitat de manifestar les pròpies opinions al grup), s'eliminen perjudicis respecte a altres persones o grups socials, i les persones es coneixen més que en anys de convivència escolar o de treball, al compartir situacions molt intenses, agradables i desagradables, que s'han de superar amb l'esforç de tots. El contacte corporal i les relacions humanes de convivència intersexuals, interculturals o interètniques, són elements que, si es tenen en compte, poden proporcionar magnífiques experiències de desinhibició i obertura.

Finalment, són elements incompatibles amb l'ús de les drogues la necessitat de mantenir una mínima forma física i tenir cura de la salut per participar en aquestes activitats, juntament amb la valoració i conservació del medi natural en què es desenvolupa (per exemple, les burilles dels fumadors).

Les activitats cooperatives de risc i el PIPES

El PIPES, Pla Integral de Prevenció Escolar, que abarca el "conjunt d'actuacions dirigides a sistematitzar la prevenció de la drogodependència en el context escolar" (FAD, 1996 b), considera els següents factors de risc que promouen o afavoreixen el consum de drogues: baixa autoestima, baixa acceptació de normes de convivència social, baixa assertivitat, deficient rendiment acadèmic, recerca de sensacions noves i necessitat d'aprovació social.

Conseqüentment, es marca com a objectiu que els professors puguin modificar aquests factors de risc amb les activitats pròpies de les diferents àrees, insertant-se en el currículum escolar. Per això

proposa actuar en quatre àmbits clau: valors, actituds, competència individual per a la interacció i presa de decisions. En els apartats anteriors s'han comentat i documentat les possibles aportacions d'un programa d'activitats cooperatives d'aventura en la naturalesa per reduir els factors de risc esmentats anteriorment, tal com es veu en la següent comparativa amb els objectes del PIPES:

- **Objectiu 1.** Augmentar l'autoestima dels alumnes, fer que valorin adequadament les seves qualitats, i que se sentin capaços d'afrontar dificultats.

Per tal que l'adolescent tingui una imatge positiva del cos i, conseqüentment, de si mateix, és fonamental reduir el fracàs en l'àrea de l'aspecte corporal i eliminar la competició. Això és bàsic donat que la insatisfacció amb un mateix pot portar a l'ús de les drogues com a via d'escapament de les tensions, conflictes i incomoditat existencial. El reconeixement dels altres, les seves valoracions, actituds o expectatives, juntament amb les experiències d'èxit o fracàs, conformaran l'autoconcepte, i cal considerar que en la competició només és possible l'èxit d'una persona o equip i que, lamentablement, gairebé sempre guanyen els mateixos.

Per afrontar dificultats sabem que superar proves que comportin un grau significatiu de risc subjectiu, produeix un espectacular augment de l'autoestima, fins al punt que s'inclouen actualment en les teràpies d'activitat física com a tractament de les depressions. Així mateix, ja hem esmentat la millora en la presa de decisions mitjançant l'anàlisi de les pròpies qualitats i les demandes de la situació, el fet d'enfrontar-s'hi tot rebutjant la possibilitat d'utilitzar drogues com a mitjà de fugida o d'evasió.

- **Objectiu 2.** Cercar experiències noves, però, al mateix temps, adequades i saludables:

L'adolescent se sent atret per experiències i vivències de certa intensitat, amb dosis

d'aventura, novetat i misteri, coses sovint relacionades amb el consum d'alguns tipus de droga. En comptes d'obtenir aquestes sensacions de manera pasiva, es pot proposar obtenir-les activament, a través d'experiències en la naturalesa que no solament són saludables, sinó que exigeixen tenir cura de la forma física i de l'alimentació si és que es volen practicar assíduament. Són, a més, activitats en gran auge, amb gran capacitat motivadora, i una presència creixent en els mitjans de comunicació.

- **Objectiu 3.** Desenvolupar actituds pro-socials i cooperatives, aprendre el valor de treballar per la comunitat, i implicar-se en la solució dels problemes socials.

Per exemple, la cooperació és indispensable entre dos companys de cordada en l'escalada, ja que es confia la vida a l'assegurador. La necessitat de compartir aliment o beguda, el treball de muntar les tendes de campanya o de fregar els plats, són aspectes totalment naturals en les sortides a la naturalesa. Ningú competeix amb ningú, ja que el nostre benestar depèn dels nostres companys, i el seu del nostre. Sembla obvi cooperar en comptes de competir. De mica en mica, s'assumeixen responsabilitats i es proposen reptes que s'han d'afrontar i superar entre tots, cadascú amb la parcel·la de responsabilitat segons les seves possibilitats.

- **Objectiu 4.** Afiançar la seva habilitat per tal de negar-se assertivament al consum de drogues, i superar les situacions d'oferta sense posar en joc les seves relacions personals.

En la cultura adolescent, el desig de diferenciar-se dels altres, especialment dels adults, es pot aconseguir amb la manera d'ocupar l'oci o de vestir, amb la música favorita, o el consum d'alcohol, tabac i altres drogues. La necessitat d'integrar-se en un grup de pertinença és molt gran i, a vegades, el consum de drogues pot ser una mena de "peatge" per entrar i ser acceptat. És difícil mantenir-se sent el "rar" que no fuma, no beu ni consumeix el que el grup aprova.

Donada l'absència de contingut en molts dels llaços col·lectius, les drogues serveixen de "lubricant" per a les relacions socials (FAD, 1996 b), útils per als adolescents, possiblement insegurs, que no tenen les capacitats necessàries per interactuar de manera positiva, i arriben a ser un vertader ritus col·lectiu, el nexa d'unió del grup, el que li dona la seva cohesió. Actualment, es reconeix que la iniciació en el consum de drogues es produeix, en molts casos, per no saber resistir la pressió social (publicitat) i, sobretot, la del grup.

Per enfrontar-se amb millors recursos a la gran quantitat de situacions d'incitació al consum que es viuran, és imprescindible aprendre a valorar correctament els avantatges i inconvenients de cada opció a l'hora de decidir i tenir la força i l'habilitat per fer-ho.

L'assertivitat està basada en l'autoestima, la capacitat de prendre decisions i la competència per a l'interacció social, elements la millora dels quals s'ha documentat anteriorment. Quan es presenta una dificultat en una activitat d'aventura, cal comunicar-se, detectar els problemes, enfrontar-se a ells de manera clara i serena, i repartir responsabilitats sense acusar ni atacar a ningú. Amb aquesta orientació cooperativa, no cal repetir les millores que s'aconsegueixen en la imatge personal, autocontrol i habilitats socials per poder, si hom ho desitja, dir "NO".

- **Objectiu 5.** Fer els alumnes més autònoms, capaços de dirigir la seva conducta per si mateixos, sentir-se satisfets d'això i menys dependents de l'aprovació dels altres.

En certs moments, en l'adolescència, l'única manera de senti-se integrat en el grup d'iguals (amb una funció clau de formació de la personalitat, independència de la família i suport afectiu), serà ser com els altres. L'inici en el consum de droga es produeix sobretot en aquestes edats, i en la majoria d'ocasions en el grup d'iguals, degut a la pressió del grup cap al consum. Trobar la pròpia identitat al marge de la del col·lectiu, reconèixer la pròpia individualitat, re-

querirà construir, clarificar i interioritzar una escala de valors pròpia, i deconstruir la imposada pels pares i l'escola durant la infància.

Per a la majoria dels investigadors, els valors no poden ser imposats, sinó que el procediment més adequat per a la seva educació és crear conflictes. Això és precisament el què s'intenta amb el treball cooperatiu i amb les situacions de risc percebut. A més, cada persona té el seu propi paper, decisions, emocions i experiències durant l'activitat, ja que al no haver-hi estímul competitiu, no es depèn de l'aprovació del grup ni sorgeixen les comparacions tendents a homogenitzar-lo, o a segregar els menys dotats.

- **Objectiu 6.** Millorar el rendiment escolar.

Ja s'ha comentat com Moses (1968), Moses i Peterson (1979), Ewert (1987) i Johnson (1981), documentaren la millora en el rendiment acadèmic que suposa participar en activitats amb risc i de cooperació. Els progressos que s'obtenen en la integració en el grup mitjançant les habilitats socials, l'increment en la capacitat de resolució de problemes, en l'autoestima i en l'autocontrol, ajuden l'alumne a sentir-se més a gust amb ell mateix i, per tant, a centrar-se millor en la seva tasca, aprofitar òptimament les seves potencialitats, i evitar la desmotivació del fracassat.

Tal com veiem, amb el pla d'intervenció que proposem, es poden treballar tots els objectius que pretén el PIPES, que estableix quatre àmbits clau de formació de l'individu: valors, actituds, competència individual per a l'interacció i presa de decisions.

Les actituds o tendència estable a comportar-se d'una determinada manera en funció dels valors personals, es poden englobar en el primer àmbit. Els valors que el PIPES especifica són: qualitat de vida, estil de vida saludable física i mentalment, actitud crítica (responsable i autònoma), valoració positiva de la diversitat d'opinions, i una actitud solidària i tolerant. Com es pot veure, comentar el possible treball en aquests àmbits

de formació, seria simplement reiterar el que hem dit.

Finalment, es pot dir que les activitats cooperatives de risc percebut en la naturalesa, suposen un marc ideal per la prevenció de drogodependències. Cada vegada amb més vigència, són el recurs per a l'oci, i els indicadors socials, el creixement del temps lliure i la "tornada a la naturalesa", fan d'aquest recurs quelcom d'entretingut i molt motivant, útil per si mateix i un magnífic "pretext" per començar un treball formatiu tan profund com es desitgi.

Disseny d'un programa de prevenció escolar

Donat que l'edat d'inici del consum de drogues se situa actualment entre els 12 i els 16 anys (dades de la Delegació del Govern central per al Pla Nacional sobre Drogues), sembla clar que una de les finalitats bàsiques de la institució escolar, que és educar per a la vida, hauria d'abastar la prevenció del consum de drogues. Per això, en l'Educació Física comptem amb el treball directe amb i sobre el cos, aconseguint l'acceptació, l'estima de la pròpia imatge corporal i la utilització constructiva de l'oci, cosa que fa de la nostra àrea una de les més adequades.

El més indicat seria dedicar una Unitat Didàctica interdisciplinària per a tots els cursos de l'ESO i el Batxillerat, per tal de poder formar valors i actituds estables, així com la possibilitat que els alumnes puguin utilitzar les activitats que proposem per al seu temps lliure de forma autònoma. Del contrari, ens podríem quedar en l'anècdota o en la pura diversió.

En aquesta Unitat hi entrarien, òbviament, els temes transversals, especialment l'Educació per a la Salut i, en menor mesura, l'Educació del Consumidor (en descobrir les necessitats personals reals, com esmentava Zook (1986), en contraposició amb les modes i la pressió publicitària) i l'Educació Moral i Cívica (pel que fa al respecte de normes de convivència i adquisició de valors). Les possibilitats de col·laboració interdisciplinària amb àrees com Ciències de la Naturalesa, Educació Plàstica i Visual o

Ciències Socials, i Geografia i Història, sense rebutjar altres possibilitats, són considerables.

A més, tenim la possibilitat d'aprofitar les "Setmanes Verdes", les "Setmanes Aquàtiques" i les "Setmanes Blanques", cada vegada més habituals en els instituts, per tal de donar un altre caire educatiu i introduir elements de cooperació i risc percebut en consonància amb altres treballs ja realitzats durant el curs.

Un altre recurs que cal explotar són les activitats extraescolars i el viatge de fi d'estudis. Contratar amb una empresa un programa multiaventura és prou barat i se li poden exigir les condicions que considerem oportunes per tal d'aconseguir diversió i educació a un preu força assequible.

L'ideal és que la prevenció fos recollida pel Projecte Educatiu de Centre, el Projecte Curricular d'Etapa, la programació Anual i el Pla d'Orientació i Acció Tutorial, per tal d'oferir més facilitats a la programació de les àrees i a la tasca dels tutors. Dins de l'acció tutorial, encaixa perfectament la tasca preventiva i formadora, a través de dinàmiques de grups que podem trobar en les monografies de la FAD (1986 i 1986b), que ensenyen a ser persona, a conviure i a prendre decisions. Com a premissa per aquestes activitats, cal que serveixin per avaluar les causes i conseqüències del rebuig de les drogues i treballar la presa de decisions i el desenvolupament de valors i habilitats socials que permetin optar pel "NO", amb independència de les pressions exteriors, per tal de crear acceptació i respecte cap al no consumidor, sense que això suposi un rebuig al consumidor.

Conclusions

En resum, es tracta de reduir la demanda de substàncies psicoactives o drogues de tres maneres:

Primera: augmentar l'oferta d'altres activitats d'oci, a l'estil del programa "Abierto hasta el amanecer", de Gijón, i crear alter-

natives saludables per a l'ocupació del temps lliure.

Segona: intentar que aquestes activitats es relacionin més amb el perfil de personalitat dels possibles drogodependents, de manera que tinguin més acceptació, hi puguin trobar part de les sensacions que busquen, i així evitar que recorrin a les drogues.

Tercera: treballar mitjançant els elements formadors directes de les activitats cooperatives amb situacions de risc subjectiu (i a poder ser, en la naturalesa). Així s'aconsegueix una millora de les competències per relacionar-se amb altres persones, com les habilitats socials de comunicació i expressió de sentiments de forma assertiva. També es milloren l'autocontrol i les capacitats de presa de decisions, l'autoestima i la independència i equilibri personal davant la pressió de grup incitadora de consum.

Aquestes activitats porten unes quantes dècades d'ús terapèutic variat als EUA, Europa i Austràlia, amb notables resultats.

Per aconseguir conviure amb les drogues, ja que és inevitable que hi siguin, en una cultura que a més pot valorar socialment el seu ús (almenys d'alguns tipus de droga: alcohol, tabac, cocaïna i drogues sintètiques, o en certs moments i grups socials), és fonamental que els alumnes valorin la salut i portin a terme activitats al seu favor, incompatibles amb l'ús de les drogues. Aquesta prevenció podem i hem de fer-la en l'ESO i el Batxillerat, les franges més indicades per l'edat dels alumnes. Una de les àrees més adequades per començar una programació interdisciplinària és l'Educació Física.

Bibliografia

- ATTARIAN, A. i GAULT, L. (1992), "Treatment of Vietnam veterans with post-traumatic stress disorder: a model program", *JOPERD*, vol. 63, núm. 4, pàg. 56-59.
- BARBERO GONZÁLEZ, J. I. (1989), "La Educación Física, materia escolar socialmente construida", *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, núm. 2, pàg. 30-34.
- BONÉ, A. (1989), "Educación Física y entorno natural", *Apunts. Educació Física i Esports*, núm. 18, pàg. 52-62.
- BOUTER, L.; KNIPSCHILD, P.; FEIJ, J. i VOLOVICS, A. (1988), "Sensation seeking and injury risk in

- downhill skiing", *Person Individual Differences*, vol. 9, núm. 3, pàg. 667-673.
- BRIDGEMAN, D. L. (1977), *The influence of Cooperative, Independent Learning on role-Taking and Moral Reasoning: A Theoretical and Empirical Field Study with Fifth Grade Students*. Santa Cruz: University of California.
- CORMAN, L. (1978), *La educación en la confianza*. Madrid: Aguilar.
- CRONIN, C. (1991), "Sensation seeking among mountain climbers", *Person Individual Differences*, vol. 12, núm. 6, pàg. 653-654.
- DEUTSCH, M. (1962), *Cooperation and trust: some theoretical notes*. Nebraska Symposium of motivation 275-319. Lincoln: University of Nebraska Press.
- ELIAS, N. i DUNNING, E. (1992), *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Mèxic: Fondo de Cultura Económica.
- ESCÁMEZ, J. i ORTEGA, P. (1986), *La enseñanza de actitudes y valores*. València: Nau Llibres.
- EYSENCK, S. B. G. i ZUCKERMAN, M. (1978), "The relationship between sensation seeking and Eysenck's dimensions of personality", *British Journal of Psychology*, núm. 69, pàg. 483-487.
- EWERT, E. (1987), "Outdoor Adventure Recreation: A trend analysis", *Journal of Park and Recreation Administration*, vol. 5, núm. 2, pàg. 56-57.
- EWERT, T. (1988a), "The identification and modification of situational fears associated with outdoor recreation", *Journal of leisure research*, vol. 20, núm. 2, pàg. 106-117.
- (1988b), "Reduction of trait anxiety through participation in Outward Bound", *Leisure sciences*, vol. 10, núm. 2, pàg. 107-117.
- EWERT, A. i HOLLENHORTS, S. (1989), "Testing the Adventure Model: Empirical Support for a Model of Risk Recreation Participation", *Journal of Leisure Research*, vol. 21, núm. 2, pàg. 124-139.
- FARLEY, F. H. (1986), "The Big T in personality", *Psychology Today*, maig, pàg. 44-52.
- FARRE ALBALADEJO, M. (1993), "Rasgos de personalidad, consumo de fármacos y hábitos dietéticos en los escaladores deportivos y alpinistas en Cataluña", *Apunts*, núm. 117, pàg. 185-205.
- FEIXA, C. (1995), "La aventura imaginaria. Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza", *Apunts. Educació Física i Esports*, núm. 41, pàg. 36-43.
- FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN. (1986), *Material de prevención del consumo de drogas para la Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: FAD.
- (1996), *Manual de técnicas para la prevención escolar del consumo de drogas*. Madrid: FAD.
- GARCÍA RODRÍGUEZ, J. i RUIZ FERNÁNDEZ, J. (1993), *Tratado sobre prevención de las drogodependencias*. Madrid: FAD.
- GOMÀ, M. (1991), "Personality profile on subjects engaged in high physical risk sports", *Person Individual Differences*, vol. 12, núm. 10, pàg. 1087-1093.
- GÓMEZ ENCINAS, V. i LUNA TORRES, J. (1993), *Promoción de la salud en el medio escolar y juvenil*, Actes del Congrés "Salud y calidad de vida". Lleó.
- GONZÁLEZ DE AUDIKANA, M. (1995), *Guía para mediadores juveniles de tiempo libre. Prevención de drogodependencias*. Madrid: FAD.
- GRINESKI, S. (1996), *Cooperative learning in physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- GUÍART, R. M. (1985), *101 Jocs no competitius*. Barcelona: Guix.
- GUTIÉRREZ SANMARTÍN, M. i GONZÁLEZ DE MARTOS MENA, M. (1995), "Deportes de riesgo y aventura: una perspectiva psicosocial del paracaidismo", *Revista Española de Educación Física y Deportes*, vol. 2, 3, pàg. 30-38.
- HARRIS, D. V. (1976), *¿Por qué practicamos deporte? Razones somatopsíquicas para la actividad física*. Barcelona: JIMS.
- HERNÁNDEZ MARTÍN, A.; CORTÉS BRAVO, N.; RODRÍGUEZ CAMPAZAS, H.; MENÉNDEZ GONZÁLEZ, M. i BARBERO GONZÁLEZ, J. I. (1994), "Dispositivos recreadores del género en un centro de formación del profesorado de Educación Física", *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, núm. 16, pàg. 35-41.
- HUXLEY, A.; BUCKE, R.; MASLOW, A. H.; WATTS, A. i WILBER, K. i altres (1990), *La experiencia mística y los estados de conciencia*. Barcelona: Kairós.
- JARES, X. R. (1992), *El placer de jugar juntos. Nuevas técnicas y juegos cooperativos*. Madrid: CCS.
- JOHNSON, D. W. (1981), *Effects of Cooperative and Individualistic Learning Experiences on Interethnic Interaction*, *Journal of Social Psychology*, núm. 118, pàg. 257-268.
- JOHNSON, D. W. i JOHNSON, F. (1987), *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- JOHNSON, D. W. i JOHNSON, F. (1990), *Cooperation and Competition: Theory and Research*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Elbaum.
- KELLY, F.; BAER, D. (1971), "Physical challenges as a treatment for delinquency", *Crime and delinquency. Psychological Reports*, núm. 25, pàg. 719-724.
- KRISHNAMURTI (1992), *El propósito de la educación*. Barcelona: Edhasa.
- LEMIRE, J. M. (1975), "Changes in self-concept and perception of others among participants of an outward bound program", *Recreation review*, vol. 4, núm. 2, pàg. 16-23.
- MACMAHON, J. (1990), "The psychological benefit of exercise and the treatment of delinquent adolescents", *Sports medicine*, vol. 9, núm. 6, pàg. 344-351.
- MASLOW, A. (1968), *Towards a psychology of being*. Litton Educational Publishing.
- MIRANDA, J.; LACASA, E. i MUÑO, I. (1995), "Actividades físicas en la naturaleza: un objeto a investigar. Dimensiones científicas", *Apunts. Educació Física i Esports*, núm. 41, pàg. 53-69.
- MOSES, D. (1968), *Improving academic performance*. Provo, UT: Brigham Young Univ.
- MOSES, D. i PETERSON, D. (1979), *Academic achievement helps program*. Provo, UT: Brigham Young Univ. Academic Office.
- ORLICK, T. (1995), *Libres para cooperar, libres para crear*. Barcelona: Paidotribo.
- País, El (1995), "La marca de cigarrillos Muerte continúa su expansión y ya se comercializa en Suráfrica", *El país*, 29 de desembre, pàg. 26.
- PALLARÉS, M. (1982), *Técnicas de grupo para educadores*. Madrid: ICCE.
- PEDERSEN, W. (1991), "Mental health, sensation seeking and drug use patterns: a longitudinal study", *British Journal of Addict*, núm. 86, pàg. 195-204.
- POMMIER, J. y WITT, P. (1995), "Evaluation of Outward Bound School plus family program for the juvenile status offender", *Therapeutic recreation journal*, vol. 29, núm. 2, pàg. 86-103.
- SIMPSON, J. (1991), "Inward bound from outward bound: outdoor adventure programs and their influence on self-concept and personal efficacy", *CAHPER*, vol. 57, núm. 1, pàg. 44-46.
- SLAVIN, R. (1985), *La enseñanza y el método cooperativo*. Mèxic: Edamex.
- SLAVIN, R. (1985), *Learning to Cooperate, Cooperate to Learn*. Nova York: Plenum Press.
- TINNING, R. (1992), *Educación Física: la escuela y sus profesores*. València: Universitat de València.
- WITMAN, J. (1987), "The efficacy of adventure programming in the development of cooperation and trust with adolescents in treatment", *Physician and sportsmedicins*, vol. 15, núm. 7, pàg. 22-29.
- WRIGHT, A. (1983), "Therapeutic potential of the outward bound process: an evaluation of a treatment program for juvenile delinquents", *Therapeutic recreation journal*, vol. 17, núm. 2, pàg. 33-42.
- ZOOK, L. (1986), "Outdoor adventure programs build character five ways", *Parks and recreation*, vol. 21, núm. 1, pàg. 54-57.
- ZUCKERMAN, M. (1979), *Sensation Seeking: beyond the Optimal Level of Arousal*. Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- (1983), "Sensation seeking and sports", *Person. Individ. Diff.*, núm. 4, pàg. 285-293.