

RECURSOS DIDÁCTICOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL



NOTA SOBRE EL LENGUAJE

En la Confederación Don Bosco, trabajamos por igual mujeres y hombres, chicos y chicas, niñas y niños. Pensamos que es importante contar con la participación de todos y todas y no entendemos que haya diferencias por cuestión de género.

Este manual ha sido escrito tratando de utilizar un lenguaje igualitario y no sexista aunque, en algunos casos y para facilitar la lectura, se hace uso genérico del masculino para designar a los dos sexos.

RECURSOS DIDÁCTICOS

¿QUÉ VAS A PODER ENCONTRAR EN ESTE MATERIAL?

En esta guía, encontrarás una propuesta de actividades y dinámicas lúdico-educativas para trabajar con adolescentes la prevención del consumo de bebidas alcohólicas.

Estos materiales pueden ser utilizados durante sesiones diferentes o a lo largo de una jornada formativa; son actividades fácilmente adaptables a diferentes tipos de organización y programación, así como a diferentes perfiles de destinatarios.

No hay un orden concreto para realizar las dinámicas. Sin embargo, en las recomendaciones, se indicará si es necesario o conveniente introducir algún aspecto previo a la actividad.

Las fichas están divididas en tres bloques:

- Estilos de ocio.
- Información sobre el alcohol.
- Habilidades sociales.

ESTILOS DE OCIO

El ocio es una parte muy importante de nuestras vidas. El tipo de ocio que realizamos durante nuestra juventud influye directamente en la adquisición y fortalecimiento de hábitos de vida saludable. Es interesante conocer el tipo de ocio que actualmente disfrutan los jóvenes y analizar el impacto que esto provoca en sus vidas.

Asimismo, es importante dar a conocer las alternativas de ocio existentes al alcance de los jóvenes, que no incluyan alcohol ni otras drogas. El ocio, en sí mismo, es un espacio educativo fundamental para el desarrollo integral de los jóvenes. Por ello, debemos fomentar y promover un ocio saludable accesible para todos.

INFORMACIÓN SOBRE EL ALCOHOL

Se considera imprescindible proporcionar, tanto a jóvenes como a mediadores, información actualizada y veraz para, de este modo, poder desmitificar ideas erróneas sobre el consumo de alcohol. Estas ideas están muy extendidas en nuestra sociedad y pueden llegar a crear mucha confusión. Por tanto, es necesario resolver dudas e inquietudes de los destinatarios fomentando un clima de confianza.

HABILIDADES SOCIALES

Desarrollar unas correctas habilidades sociales en los jóvenes no solo les ayudará a construir relaciones más positivas o a interactuar mucho mejor con los demás, sino que pone a su alcance el núcleo del aprendizaje social y emocional. Sin duda, la asertividad y la empatía tienen un papel protagonista en nuestras actividades porque consideramos que el hecho de manejarlas empodera a los jóvenes y les hace capaces de tomar decisiones responsables.

Es necesario tener en cuenta que las dinámicas están pensadas para grupos de 15 personas aproximadamente, pero la persona dinamizadora puede adaptarlas a la realidad de cada grupo (edad, número de participantes, contexto, etc).

En cada ficha, encontraremos información relevante sobre la actividad: el bloque temático al que corresponde, así como los objetivos específicos de cada una de las actividades, edad, duración y conceptos previos, pautas para el desarrollo, recomendaciones y materiales que se necesitarán durante el desarrollo de la actividad.

Complementariamente, encontraremos unos anexos que ayudarán a realizar la actividad. Estos anexos también son susceptibles de ser modificados y/o enriquecidos por la persona dinamizadora.



DINÁMINA	BLOQUE TEMÁTICO	ANEXOS
1. "Elegiendo el mejor ocio"	Estilos de ocio	
2. "Debates sobre el consumo temprano de alcohol"	Información sobre el alcohol	Anexo 1
3. "Competición sobre la prevención del alcohol"	Información sobre el alcohol	Anexo 2
4. "El muro del ocio sin alcohol"	Estilos de ocio	
5. "Role-playing"	Habilidades sociales	Anexo 3
6. "El acordeón"	Habilidades sociales	Anexos 4 y 5
7. "El círculo positivo"	Habilidades sociales	
8. "Presentación App Pasaporte 0,0"	Estilos de ocio, información sobre el alcohol y habilidades sociales	

1. ELIGIENDO EL MEJOR OCIO

BLOQUE TEMÁTICO

Estilos de ocio

OBJETIVOS

- Favorecer la valoración del tiempo libre como espacio de comunicación, disfrute y crecimiento personal.
- Expresar opiniones, escuchar y respetar las de los demás.
- Incrementar el conocimiento y la práctica de alternativas para la ocupación del tiempo libre de una forma positiva y enriquecedora.

GRUPO DE EDAD

13-17 años.

DURACIÓN

15 - 20 minutos.

CONCEPTOS PREVIOS

Se considera "tiempo libre" al tiempo que queda a nuestra disposición al restar el tiempo de trabajo o estudio, el tiempo de aseo, comida, sueño y el de obligaciones sociales y políticas.

Se considera "ocio" a las actividades que se realizan durante el "tiempo libre" y que tienen como finalidad la formación o el desarrollo personal, la diversión y el descanso.

No todo el ocio puede considerarse "saludable". Se puede decir que cumple este requisito la parte de nuestro ocio que contribuye a nuestro bienestar físico, social y mental. El ocio "no saludable" es el que, de alguna forma, perjudica nuestro bienestar en alguna de las áreas anteriores. Es importante que los chicos sean conscientes de la importancia del ocio en nuestras vidas y que tengan capacidad crítica para decidir cómo quieren ocupar su tiempo libre y qué tipo de ocio quieren disfrutar.



En nuestra sociedad, el consumo de alcohol está muy extendido y siempre ha tenido una relación muy estrecha con el ocio, en especial con el de los adolescentes. Nuestro propósito es luchar contra la idea de que diversión y consumo de alcohol están unidos.

DESARROLLO

Se recomienda realizar esta actividad al comienzo de la sesión, especialmente si los participantes no se conocen mucho, porque es una dinámica muy sencilla que fomenta la interacción y el establecimiento de vínculos.

En primer lugar, se dividirá a los participantes en subgrupos de 3 o 4 personas. Después, se repartirán post-it o etiquetas a cada uno de los grupos. A continuación, se les pedirá que piensen, en grupo, actividades de ocio que conozcan y escriban una en cada post-it. Cuántos más post-it escriban con actividades diferentes, mejor; no necesariamente serán actividades que ellos realicen, sino actividades que conozcan. Ejemplo: baloncesto, salir a comer a un restaurante, ir al campo, montar en bici, piscina, etc. Se les dejará, aproximadamente, 10 o 15 minutos para que escriban las actividades en los post-it.

Mientras trabajan en grupo, la persona dinamizadora dividirá la pizarra o un papel continuo en dos partes; una será la de ocio saludable y la otra, la de ocio no saludable. Una vez hayan finalizado el trabajo en grupo, pediremos a los participantes que se levanten, por turnos, a pegar en la pizarra los post-it indicando si las actividades son de ocio saludable o no y por qué. Para asegurarnos de que todas las personas participan, pediremos que cada vez salga un miembro de cada equipo. También les pediremos que no se repitan las actividades que haya dicho otro grupo.

Cuando todos los participantes hayan aportado sus ideas, se realizará una reflexión en conjunto, en el gran grupo. La persona dinamizadora guiará a los participantes para que debatan sobre las actividades propuestas. Se recomienda que la persona dinamizadora conduzca la reflexión hacia las actividades en las que está involucrado el alcohol, para que los participantes reflexionen sobre el papel del consumo de alcohol en el tiempo libre de los adolescentes.

RECOMENDACIONES

Si los participantes han mencionado muchas actividades relacionadas con el alcohol, será necesario preguntar a los chicos qué les parece esa situación y por qué consideran que sucede esto en nuestra sociedad.

Si se mencionan muchas actividades de ocio saludable, posiblemente no relacionadas con el alcohol, sería recomendable preguntar si consideran que esas actividades son las más extendidas en su entorno. Las respuestas podrían ser alguna de las siguientes, o ambas:

- Comentan que en su entorno no se bebe alcohol, entonces les indicaremos que este es un aspecto muy positivo y que significa que están tomando decisiones responsables pero que, en el conjunto de la sociedad, existe la problemática del consumo de alcohol a edades muy tempranas. Por tanto, se introduciría el tema para que los participantes aportaran sus reflexiones.
- Comentan que en su entorno la mayoría de actividades están relacionadas con el alcohol, se puede hablar del tema directamente.

La importancia de la actividad radica en que la persona dinamizadora haga ver la diferencia entre tiempo libre y ocio y que no todo el ocio es saludable. Asimismo, se promoverá una reflexión sobre el ocio realizado por los jóvenes en la actualidad.

MATERIAL

- Post- it.
- Pizarra o papel continuo.
- Rotuladores o bolígrafos.



2. DEBATE SOBRE EL CONSUMO TEMPRANO DE ALCOHOL

BLOQUE TEMÁTICO

Información sobre el alcohol

OBJETIVO

- Propiciar la escucha activa entre los participantes.
- Informar y reflexionar sobre los riesgos y consecuencias de beber alcohol.
- Fomentar la participación.

GRUPO DE EDAD

13-17 años

DURACIÓN

30-45 minutos.

CONCEPTOS PREVIOS

Para realizar esta presentación sería necesario que la persona dinamizadora previamente haya leído y comprendido el Anexo 1 de estos materiales, donde encontraremos información relevante sobre los efectos y consecuencias negativas del alcohol; mitos que rodean esta sustancia, hábitos de consumo, etc.

El objetivo del Anexo 1 es proporcionar información actualizada y veraz a las personas dinamizadoras para resolver las posibles dudas que a los participantes les pudieran surgir.

Además de dicha información, a través de la web www.pasaporte00.org podrás descargar la presentación "Efectos y consecuencias del consumo de alcohol" para proyectar durante la dinámica.

Esta presentación se trata de un soporte audiovisual para guiar una reflexión sobre el consumo de alcohol en menores de edad. La realización de esta presentación surge de la demanda de los mediadores para poder trabajar la prevención en sus cen-

tros juveniles y asociaciones. La idea es que la presentación pueda ser enriquecida, adaptada o modificada por la persona dinamizadora. Con la ayuda de este soporte, se presentará una serie de cuestiones relacionadas con el alcohol, para fomentar el debate, la reflexión y la participación de los participantes.

DESARROLLO

La persona dinamizadora, a través del Anexo 1, realizará una serie de preguntas relacionadas con el alcohol.

La presentación no está concebida para trabajarla simplemente a través de una exposición oral de la persona dinamizadora, sino para favorecer un momento de reflexión participativa en el que, a través de preguntas abiertas se toquen determinadas cuestiones. Los destinatarios, respondiendo a dichas cuestiones, deben comentar lo que saben, sus dudas, sus preocupaciones, experiencias etc. Aparecerá, en primer lugar, una diapositiva con una o varias preguntas abiertas que los participantes deberán responder y, a continuación, otra diapositiva que aclara lo anteriormente comentado por los participantes.

RECOMENDACIONES

Como se comentó anteriormente, es recomendable que la persona dinamizadora adapte la presentación a su realidad, resalte los aspectos que considere más importantes, incorpore algún elemento que considere necesario, etc. La persona dinamizadora debe ir modulando la presentación de acuerdo a los intereses y preocupaciones de los participantes, según vaya surgiendo la reflexión grupal.

Podría ser interesante trabajar primero la distinción entre ocio saludable y no saludable, con la dinámica 1 "Elijiendo el mejor ocio" de estos materiales u otra parecida.

MATERIALES

- Ordenador y proyector.
- Documento "Efectos y consecuencias del consumo de alcohol".
- Presentación "Efectos y consecuencias del consumo de alcohol", complementario al documento (Anexo 1).
- Pizarra y rotuladores o tizas, para hacer anotaciones si fuera necesario.



3. COMPETICIÓN PREGUNTAS SOBRE LA PREVENCIÓN DEL ALCOHOL

BLOQUE TEMÁTICO

Información sobre el alcohol.

OBJETIVO

- Reflexionar sobre los efectos negativos del alcohol a través de un juego participativo.
- Desarrollar la competencia digital.
- Corregir mitos y leyendas urbanas sobre el alcohol.

GRUPO DE EDAD

13-17 años.

DURACIÓN

20 minutos.

CONCEPTOS PREVIOS

Para realizar esta actividad, sería recomendable que la persona dinamizadora haya leído y comprendido el Anexo 1.

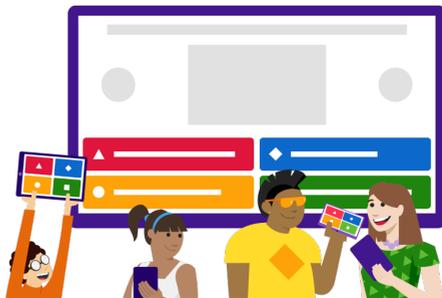
En el Anexo 2 "Competición de preguntas sobre el alcohol", aparece una relación de preguntas para utilizar en la dinámica susceptible de ser modificada o ampliada por la persona dinamizadora.

DESARROLLO

Se trata de que los participantes se diviertan mientras adquieren conocimientos nuevos y evalúan los que ya poseen sobre la problemática del consumo abusivo de alcohol en nuestra sociedad. La actividad consiste en una competición donde tendrán que responder a una serie de preguntas, eligiendo la respuesta correcta. Para realizar este juego se proponen tres alternativas.

ALTERNATIVA 1

Se necesita un ordenador con proyector y acceso a internet. Es recomendable realizar esta actividad en aulas adaptadas para ello. Asimismo, los participantes deben tener móviles o tablets con acceso a internet (bien por wifi o por datos). No es necesario que haya un móvil o tablet por persona, pues con uno por pareja es suficiente.



En el Anexo 2 se aportan 20 preguntas que deberán ser volcadas en la herramienta educativa digital Kahoot, una vez estén volcadas, puede realizarse el juego todas las veces que se desee. Kahoot tiene una versión gratuita y es muy sencilla de utilizar.

A continuación, se explica cómo agregar las preguntas a Kahoot y cómo jugar con los destinatarios:

- Ir a la siguiente página: <https://kahoot.com/>
- Registrarse (si no se tienen cuenta). Únicamente pide nombre y cuenta de correo electrónico. También puedes registrarte a través de tu cuenta de google o Microsoft. Hay que aceptar la política de protección de datos.
- Elegimos la versión gratuita.
- Una vez que hemos entrado, pinchamos: "Create".
- Después "Quiz".
- Nos pide elegir un título y una descripción. Además tenemos la posibilidad de personalizar nuestro cuestionario subiendo imágenes, eligiendo el idioma, etc.
- Una vez hemos hecho esto, pinchamos "add question" y después ya podemos introducir la pregunta con las cuatro respuestas. El tiempo recomendado por pregunta es de 20 segundos. Hay que marcar con un tick la respuesta correcta.
- Cuando tenemos registradas todas las preguntas, podemos ver nuestro cuestionario en "my kahoot". Ahí quedará guardado para utilizarlo en nuestra intervención con los participantes.

Para jugar a Kahoot hay que seguir los siguientes pasos:

- Necesitamos que el ordenador esté conectado al cañón para poder proyectar. Después tendríamos que abrir sesión en Kahoot, introduciendo la contraseña con la que nos hayamos registrado.
- Vamos a "my kahoot". Seleccionamos el cuestionario que tendrá el título que le hayamos dado previamente, pinchamos "play" y después, modo "classic". En la pantalla aparecerá un código PIN con 6 dígitos.
- Los participantes deben entrar con sus teléfonos o tablets en www.kahoot.it. Inmediatamente les aparecerá una casilla donde introducir el pin y después tendrán que pinchar "enter".
- A continuación, se les pedirá que se pongan un nick. Sólo sirve para esta partida. Una vez que lo introduzcan, les indicará "you're in!" "See your nickname on screen?". (El navegador Chrome da la opción de traducirlo a castellano). Deberán comprobar que, en la pantalla en la que se proyecta la imagen del ordenador, aparezca su nick. Una vez que aparezcan todos los nicks de los participantes, el juego podrá comenzar.
- Desde el ordenador, la persona dinamizadora debe pinchar "start" y las preguntas comenzarán. En la pantalla aparecerán proyectadas las preguntas y las cuatro alternativas. Cada alternativa es de un color diferente y tiene un símbolo geométrico. En los teléfonos aparecerán esos cuatro botones de colores con los símbolos geométricos.
- Los participantes deberán pulsar, en sus teléfonos, el botón que consideren que corresponde con la respuesta correcta lo antes posible para ganar ya que, no solo deben acertar, sino que, además, deben responder lo más rápido posible.
- Al finalizar cada pregunta, en los teléfonos o tablets de los participantes aparecerá si han acertado o no. En la pantalla proyectada, saldrá una estadística con el número de aciertos y errores y un ranking con los cinco primeros que hayan acertado y su posición.

Otra opción sería jugar en una sala de informática, utilizando distintos equipos, en vez de con los teléfonos móviles o tablets.

ALTERNATIVA 2

En el caso de que los participantes no tengan teléfonos móviles o tablets o no dispongan de acceso a internet, la alternativa sería proyectar las preguntas del kahoot desde el ordenador. En tal caso, repartiremos a los chicos unas cartulinas de colores. Cada color corresponderá a una de las respuestas. Los participantes levantarán la cartulina cuyo color coincida con la respuesta que consideran correcta.

Mientras tanto, la persona dinamizadora apuntará en una pizarra los fallos y los aciertos.

ALTERNATIVA 3

Si no se dispone de proyector para el ordenador, la opción sería que la persona dinamizadora, imitando un concurso de televisión, dijera las preguntas en voz alta. Los participantes tendrán que responder a las respuestas levantando la cartulina del color que corresponda, como se ha explicado en la Alternativa 2.



Las preguntas también pueden ser repartidas a modo de fotocopia. Hay que tener en cuenta que en el Anexo 2 vienen marcadas las respuestas correctas en negrita. Por lo tanto, la persona dinamizadora tendría que modificar el documento antes de fotocopiarlo.

RECOMENDACIONES

La alternativa óptima es la primera en la que se utiliza Kahoot, porque es más dinámica y crea más ambientación de competición. Al ser el mediador la persona que vuelca las preguntas, puede incorporar nuevas o modificarlas, si así lo considera necesario.

Es recomendable indicar, en cada caso, cuál es la respuesta correcta y explicar el porqué, para aclarar las dudas que puedan surgir a los participantes.

Esta actividad debería realizarse después de visualizar la presentación (Anexo 1) y haber realizado el debate sobre el alcohol.

MATERIALES

- Para todas las alternativas: Anexo 2.
- Alternativa 1: Se necesita un ordenador con conexión a internet, un proyector y móviles o tablets con conexión a internet para los participantes (uno por cada dos personas sería suficiente).
- Alternativa 2: Cartulinas de cuatro colores, pizarra, rotuladores, proyector, cañón, ordenador con acceso a internet.
- Alternativa 3: tarjetas con las preguntas, cartulinas de cuatro colores, fotocopias -si procede- y pizarra para apuntar el ranking.

4. EL MURO DEL OCIO SIN ALCOHOL

BLOQUE TEMÁTICO

Estilos de ocio

OBJETIVOS

- Desarrollar la imaginación, creatividad y la destreza manual.
- Hacer conscientes a los participantes de la amplitud de alternativas de ocio.
- Fomentar la cooperación entre los participantes de un grupo.

GRUPO DE EDAD

12-15 años.

DURACIÓN

45 minutos - 1 hora

CONCEPTOS PREVIOS

Leer los conceptos previos de la dinámica 1 "Elijiendo el mejor ocio" en la que se explican las diferencias entre tiempo libre y ocio y entre ocio saludable y no saludable.

DESARROLLO

Dividiremos a los participantes en grupos de 4 o 5 personas. Les pediremos que, en un trozo de papel continuo, creen un mural, utilizando su creatividad, con propuestas de actividades de ocio sin alcohol. Les repartiremos materiales de papelería como cartulinas, rotuladores, revistas, pegamento, etc. Podrán realizar el mural como quieran: tipo collage, con dibujos, etc. El único requisito es que tendrán que trabajar en grupo, colaborativamente, y compartir los materiales.

Una vez hayan finalizado el mural, deben pensar en un eslogan para definir su muro y presentarlo al resto de grupos.

RECOMENDACIONES

Esta actividad puede realizarse antes o después del debate sobre el consumo temprano de alcohol (Dinámica 2 de estos materiales)

MATERIALES

- Papel continuo.
- Rotuladores.
- Pinturas.
- Tijeras.
- Pegamentos.
- Revistas.
- Periódicos.



5. ROLE-PLAYING

BLOQUE TEMÁTICO

Habilidades sociales.

OBJETIVO

- Fomentar la cooperación y la participación.
- Estimular la imaginación y desarrollar la creatividad.
- Reflexionar sobre el tipo de ocio de los jóvenes.
- Reforzar habilidades sociales de los jóvenes.

GRUPO DE EDAD

14-17 años.

DURACIÓN

30 minutos.

CONCEPTOS PREVIOS

El role-playing es una técnica de dinámica grupal que consiste, fundamentalmente, en que un grupo de personas interpreta una situación o caso concreto de la vida real o ficticio, actuando según el papel que se les ha asignado y de tal forma que se pongan en el papel del personaje que representan.

Las *habilidades sociales* se pueden definir como las conductas o destrezas necesarias a la hora de interactuar con otras personas. Esto incluye la manera en que la persona muestra sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos propios. Un ejemplo de esto sería la forma en que expresamos nuestro enfado a un amigo por algo que ha hecho, o cómo nos presentamos ante un grupo nuevo.

Las habilidades sociales son aprendidas; se interiorizan tanto por la experiencia directa como por observación y aprendizaje verbal.

Una de las habilidades sociales más importantes y que más nos sirven en nuestra vida es la *asertividad*. Esta puede ser definida como una forma de comunicación que



consiste en defender los derechos propios y de los demás, expresar opiniones y realizar sugerencias de forma sincera, sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando a los demás y sus necesidades.

Otro concepto importante a tener en cuenta es la presión grupal. Esta se refiere a la fuerza negativa o positiva que ejerce un determinado grupo hacia una persona. En la adolescencia, los jóvenes se ven expuestos a estas presiones por lo que, en ocasiones, adoptan conductas con las que no necesariamente están de acuerdo.

DESARROLLO

Dividiremos a los participantes en tres grupos. A cada grupo le repartiremos una situación (ver Anexo 3). Después, los miembros de cada grupo deben ponerse de acuerdo para decidir qué rol se asignan. Daremos unos 15-20 minutos a los participantes para que puedan preparar el role-playing que después representarán ante el grupo grande. Cuando todos los grupos estén preparados, por turnos, interpretarán la situación que les haya tocado.

Tras cada actuación, los demás grupos tienen que indicar qué rol tenía cada una de las personas que han actuado y, después, la persona dinamizadora guiará una reflexión en común sobre cada una de las situaciones. Algunas preguntas que puede hacer en este momento son: ¿Habéis visto alguna situación similar en vuestro entorno?, ¿Cómo creéis que se debe actuar si se presenta una situación similar en la vida real?, ¿Cómo os habéis sentido en este rol en la vida real?, ¿Os ha resultado fácil actuar? etc.

RECOMENDACIONES

Esta dinámica puede realizarse antes o después del debate sobre el alcohol, bien como una actividad introductoria o bien verse después. Es conveniente adaptar los role-playing al número de participantes. Si es necesario, se puede añadir o quitar alguno de los roles según considere la persona dinamizadora.

MATERIALES

- Anexo 3. En este anexo están explicadas las situaciones y los papeles de cada uno de los personajes.

6. EL ACORDEÓN

BLOQUE TEMÁTICO

Habilidades sociales.

OBJETIVOS

- Facilitar un espacio donde puedan expresar sus opiniones y desarrollar sus ideas a través de la creatividad.
- Fomentar la participación juvenil.
- Desarrollar la comunicación entre los y las participantes.

GRUPO DE EDAD

14-17 años.

DURACIÓN

30 minutos.

CONCEPTOS PREVIOS

Unido a lo explicado en la dinámica anterior sobre habilidades sociales, añadir que las habilidades sociales se pueden dividir en distintos tipos según el criterio de clasificación que se utilice. A continuación, se nombran algunas de las habilidades sociales más necesarias en nuestras vidas.

- Habilidades sociales básicas: saber escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer cumplidos, tener empatía, saber dialogar...
- Habilidades sociales avanzadas: pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás, dar tu opinión sobre lo que piensas al respecto.
- Habilidades afectivas: conocer los propios sentimientos y poder expresarlos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otros, expresar afecto, resolver el miedo, auto-recompensarse, respetar los sentimientos, consolar y animar a los demás.



- Habilidades alternativas a la agresión: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar problemas a los demás, no entrar en peleas.

DESARROLLO

El fin es pensar en medidas y alternativas que se puedan tomar para reducir el elevado número de jóvenes que consumen alcohol a edades tempranas. Se va a reflexionar primero de forma individual; después, de forma grupal y, por último, se van a compartir las diferentes medidas que se pueden llevar a cabo para revertir la situación.

Primero, dividiremos a los chicos en grupos de cuatro o cinco personas aproximadamente. A cada grupo le repartiremos una fotocopia del Anexo 4 en que aparecen diferentes titulares con información impactante sobre el alcohol.



Cada uno de los grupos leerá y debatirá durante unos minutos qué es lo que piensan sobre dichas noticias. Mientras tanto, el dinamizador escribirá en la pizarra las preguntas que aparecen en el Anexo 5 y repartirá un folio a cada miembro del grupo. Una vez hayan finalizado la reflexión, el dinamizador pedirá que cada miembro del grupo copie una de las preguntas escritas en la pizarra en la parte superior del folio.

Cada integrante del grupo deberá escribir una pregunta diferente de modo que no se repitan. Después, cada persona tendrá tres minutos para responder a la pregunta y seguidamente doblará el folio hacia delante por la línea imaginaria que se sitúa debajo de lo último que se ha escrito (ver ejemplo del Anexo 5). A continuación, cada miembro pasará el folio a la persona situada a su derecha. Este proceso se repetirá hasta que cada hoja pase por todos y hayan respondido a todas las preguntas.

Cabe decir que la persona dinamizadora puede adaptar las preguntas a lo que considere más conveniente, así igual con los titulares de periódico. Una vez que todos los miembros del grupo hayan respondido todas las preguntas, se dejarán unos minutos para que cada grupo lea las respuestas que han aportado y elijan la que crean más adecuada. Es decir, cada grupo tiene que indicar cinco medidas, una por ámbito (el gobierno, la sociedad, centro de estudios, centro juvenil, ellos mismos). Estas medidas se compartirán en el grupo grande y la persona dinamizadora las anotará en la pizarra.

RECOMENDACIONES

Antes de realizar esta dinámica es conveniente realizar la presentación y debate sobre el alcohol (Dinámica 2 de estos materiales).

MATERIALES

- Fotocopias del Anexo 4 "Titulares de prensa" y Anexo 5 "Preguntas Acordeón"
- Bolígrafos.
- Pizarra y rotuladores o tiza.

7. EL CÍRCULO POSITIVO

BLOQUE TEMÁTICO

Habilidades sociales.

OBJETIVOS

- Fortalecimiento de la autoestima y compañerismo.
- Valorar las cualidades positivas, tanto en uno mismo, como en los demás.
- Identificar lo gratificante que es dar y recibir elogios.

GRUPO DE EDAD

13-15 años.

DURACIÓN

45 minutos.

CONCEPTOS PREVIOS

Se puede decir que la autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia otras personas, hacia su manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En otras palabras, es la evaluación que hacemos sobre nosotros mismos.

DESARROLLO

La idea es destacar las cualidades positivas de cada participante y fortalecer su autoestima. Cada participante se tumba boca arriba sobre un trozo de papel continuo y otro compañero dibuja con la ayuda de un lápiz la silueta de su cuerpo. Cuando todos los participantes tengan dibujada su silueta a tamaño real, pondrán su nombre en el mural y lo decorarán como quieran. Después, el mural se colgará en las paredes del centro.

Se pedirá que todo el mundo escriba algo positivo en el mural del resto de compañeros. No deben ser aspectos físicos como el pelo, color de ojos, etc; deben ser aspectos de la personalidad de los participantes, tanto cualidades (simpatía, alegría, optimismo, etc.) como capacidades (organizar equipos, animar a los demás, etc.).

RECOMENDACIONES

Esta dinámica es recomendable realizarla con personas que ya se conozcan y tengan cierta confianza o dejar los murales colgados en las paredes durante un tiempo (lo que dure el curso, campamento, etc.) para que los participantes tengan el hábito de levantarse a apuntar cosas positivas de sus compañeros cuando los observen.

MATERIALES

- Papel continuo.
- Rotuladores.
- Bolígrafos.



8. PRESENTACIÓN APP PASAPORTE 0,0

BLOQUE TEMÁTICO

Habilidades sociales, información sobre el alcohol y estilos de ocio.

OBJETIVOS

- Dar a conocer a los participantes una aplicación cuyo objetivo es prevenir el consumo temprano de alcohol.
- Asentar las habilidades, conocimientos y competencias trabajados en las anteriores dinámicas a través de juegos.
- Fomentar la competencia digital a través de una app educativa.

GRUPO DE EDAD

13-17 años

DURACIÓN

45 minutos.

Tras haber realizado las dinámicas anteriores y haber trabajado los tres bloques temáticos (habilidades sociales, información sobre el alcohol y estilos de ocio) es necesario afianzar los conocimientos y competencias que los participantes han adquirido. Para ello, a través de la app Pasaporte 0,0 podrán jugar y practicar lo aprendido, individualmente o con amigos. Por tanto, mientras se divierten, irán interiorizando conceptos, hábitos, mensajes con refuerzos positivos, etc.

DESARROLLO

Lo aconsejable es que la persona dinamizadora presente la aplicación al conjunto de participantes. Para ello, previamente, se asegurará de que el sitio donde lo presente tenga conexión a internet y de que, al menos, haya un móvil o tablet Android, con una versión superior a la 5.1, por cada dos personas.

Lo ideal es que, mientras el dinamizador va indicando paso por paso lo que hay que hacer, los chicos lo vayan realizando con sus teléfonos móviles o tablets.

Lo que deben ir haciendo los participantes es:

1. Descargar la aplicación Pasaporte 0,0 desde el Play Store.
2. Registrarse en la aplicación introduciendo un nick y, si lo desean, un correo electrónico. El correo electrónico es opcional pero aconsejable para poder recuperar la contraseña.
3. A continuación, personalizar el avatar y la cabecera en "Mi pasaporte".
4. La persona dinamizadora explicará brevemente los cinco juegos y las posibilidades de juego, tanto en aleatorio, como eligiendo juego, en modo individual o en multijugador, así como el resto de funcionalidades de la app.
5. Se recomienda dejar a los participantes un tiempo para que jueguen de forma libre. Mientras tanto, la persona dinamizadora estará pendiente de cualquier duda que puedan tener.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que la persona dinamizadora previamente se haya descargado la aplicación y haya dedicado un tiempo a jugar con ella. La aplicación es muy sencilla e intuitiva por lo que es fácil manejarse en ella. Asimismo, tiene una parte de instrucciones para aclarar cualquier duda.

Es aconsejable haber trabajado antes los tres bloques temáticos. Si no se dispone de internet en el Centro Juvenil o asociación para jugar con la aplicación, se puede pedir a los participantes que, anteriormente, hayan descargado la app en casa con conexión wifi, ya que la app permite jugar offline (aunque no en modo multijugador).

Es interesante que las personas dinamizadoras recomienden su uso e inviten a los chicos a jugar, porque cuanto más tiempo pasen jugando más conocimientos irán adquiriendo e interiorizando.



MATERIALES

Teléfonos móviles o tablets Android versión 5.1 o superior.



ANEXO 1

"EFECTOS Y CONSECUENCIAS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL"

Con la información que se ofrece a continuación se pretende facilitar al mediador la dinamización de una reflexión guiada sobre el consumo temprano de alcohol. Esta información proporciona datos complementarios a la presentación disponible en www.pasaporte00.org/materiales.

La realización de esta presentación, surge de la demanda de los mediadores para poder trabajar la prevención en sus centros juveniles y asociaciones. La idea es que la presentación pueda ser enriquecida, adaptada o modificada por la persona dinamizadora.

Con la ayuda de este soporte, el dinamizador presentará una serie de cuestiones relacionadas con el alcohol, para fomentar el debate, la reflexión y la participación de los participantes.

Se aconseja llevar a acabo este espacio de reflexión lanzando preguntas y dejando a los participantes libertad para expresar lo que saben, lo que conocen, lo que les preocupa, incluso anécdotas o sucesos que hayan vivido, etc. y, a partir de las respuestas, se guiará un diálogo entre los participantes.

Por ese motivo, durante toda la presentación se alterna una diapositiva en la que se lanza una pregunta y otra diapositiva en la que aclara la cuestión. Primero hay que dejar expresar a los participantes sus opiniones y, una vez hayan hablado del tema, aclarar las cuestiones contrastando lo hablado con la información proporcionada en la segunda diapositiva.



"EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL" (DATOS COMPLEMENTARIOS)

¿QUÉ SABEMOS DEL ALCOHOL?

Las bebidas alcohólicas son aquellas que contienen etanol (alcohol etílico) en su composición. Se pueden distinguir entre las bebidas producidas simplemente por fermentación alcohólica (vino, cerveza, sidra, etc.), en las que el contenido en alcohol no suele superar los 15 grados, y las producidas por destilación, generalmente a partir de un producto de fermentación previo. Entre estas últimas se encuentran los diferentes tipos de licores y aguardientes (como el brandy, el whisky, el tequila, el ron, el vodka, el pisco, la ginebra, entre otras).

La cantidad de alcohol de un licor u otra bebida alcohólica se mide, bien por el volumen de alcohol que contenga o bien por su grado de alcohol. Dicha graduación, indica aproximadamente el volumen de alcohol etílico que contiene. Así, una botella de vino de 12 ° contiene un 12 % de alcohol puro y una botella de orujo de 50 ° contiene un 50 % de alcohol puro. El alcohol deprime el sistema nervioso central y, por tanto, altera el normal funcionamiento de nuestro organismo. El alcohol etílico, a dosis altas, ralentiza las funciones vitales. En cambio, a dosis bajas o moderadas, podría provocar estados de euforia y de estimulación.

Al entrar en el organismo, el alcohol es rápidamente absorbido por el aparato digestivo y, a los pocos minutos, ya puede encontrarse alcohol en sangre. Su concentración máxima se produce a partir de los 30-40 minutos de la ingesta. En el hígado se elimina el 90 % del alcohol ingerido y el 10 % restante se elimina mediante la respiración, el sudor, la orina, etc.

La intoxicación alcohólica es una grave consecuencia de tomar grandes cantidades de alcohol en un período corto de tiempo. Tomar mucho alcohol puede afectar la respiración, a la temperatura del cuerpo, a la frecuencia cardíaca, dar náuseas y, en el caso más extremo, causar un coma y la muerte.



Es importante aclarar que el alcohol, aunque se mezcle con refrescos o zumos, sigue siendo perjudicial para el organismo y sigue causando los mismos efectos que si se tomase solo. Esto es debido a que se siguen ingiriendo los mismos centilitros de alcohol, aunque el porcentaje en el volumen total de bebida sea menor.

¿POR QUÉ TANTA GENTE BEBE ALCOHOL?

A pesar de los efectos negativos, tanto en la salud física como mental, el consumo de alcohol está muy extendido entre los adolescentes y jóvenes. No hay solo un motivo por el cual los adolescentes consuman drogas y alcohol. Suele ser una mezcla de factores. La influencia social es, quizá, la razón más potente. Los adolescentes ven a los adultos consumiendo alcohol como algo normalizado.

También es necesario tener en cuenta que, con frecuencia, muchos momentos de socialización de los adolescentes giran alrededor del "botellón" y, en ocasiones, se presionan entre sí para probar bebidas o consumir mucha cantidad de alcohol en poco tiempo. El alcohol, es por tanto, en ocasiones una excusa para socializar.

Asimismo, socialmente se normaliza el consumo de alcohol como una parte normal de la vida de un adolescente. Los propios adultos, muchas veces, lo interpretan como una experiencia por la que los adolescentes pasan y no le dan demasiada importancia.

El hecho de que el alcohol sea una sustancia consumida por una gran parte de la población nos hace pensar que padres, profesionales y familiares no se sienten legitimados para imponer límites y, en ocasiones, hay cierta permisividad.

La diferencia es que, mientras la mayoría de los adultos pueden manejar su consumo porque la madurez aumenta la capacidad de autoconocimiento y autocontrol, los adolescentes no evalúan correctamente los peligros y pueden sufrir diferentes tipos de daños.



Un paso importante para modificar esta realidad sería lograr que los padres y profesionales consideraran al alcohol una sustancia psicoactiva más, que puede ser igual o más peligrosa que otras sustancias ilegales. Además, sería conveniente que reconocieran que, con cierta frecuencia, el alcohol es la puerta de entrada al consumo de otras drogas.

En los medios de comunicación y redes sociales, tanto en películas, programas de televisión, videos, etc., el consumo de alcohol aparece asociado a una idea de diversión que lo hace atractivo para los jóvenes.

Es importante tener en cuenta que los años de la adolescencia son a menudo difíciles. Es una época en la que las situaciones se viven con una gran intensidad y pueden tener una carga emocional grande, a veces incluso llegando a causar depresión, ansiedad, etc.

En ocasiones, los adolescentes no tienen, o no conocen, alternativas de ocio saludables. Por tanto, el aburrimiento puede jugarles malas pasadas y hacer que se frustren. Hay chicos que no pueden tolerar la soledad, que no saben en qué ocupar su tiempo, que buscan emociones fuertes o vivir experiencias diferentes. Algunos adolescentes consideran que el alcohol proporciona una gratificación instantánea que no supone esfuerzo y que funciona rápidamente.

Hoy en día, más que falta de información, lo que sucede es que la información a la que acceden es errónea. Habitualmente, muchos adolescentes no son conscientes del impacto que tiene el alcohol sobre su salud y sobre su desarrollo personal. Es necesario, por tanto, trabajar para dar a conocer los peligros, efectos y consecuencias del consumo de alcohol.

Otro motivo importante para el consumo de alcohol es la falta de autoestima y de confianza en uno mismo. Muchos jóvenes, bebiendo alcohol, se atreven a hacer cosas que, sin alcohol, no harían: a través del alcohol, no solo tienden a relajar inhibiciones, sino también se alivia cierta ansiedad social.

Por último, pero no menos importante, es necesario tener en cuenta que el alcohol es una sustancia fácilmente accesible para casi cualquier persona, lo que facilita su consumo habitual.



¿ES EL ALCOHOL UNA DROGA?

El alcohol etílico es una droga legal en la mayor parte del mundo, a excepción de los estados islámicos. Sin embargo, a pesar de ser una droga legal, causa millones de muertes al año en el mundo.

Para muchas personas, parece difícil asumir que el alcohol es una droga: es la más consumida en nuestro país y una de las drogas que más consecuencias negativas produce.

El alcohol pertenece al grupo de drogas consideradas sedantes por ser un depresor del sistema nervioso central.

Las drogas son sustancias cuyo consumo puede producir dependencia e influir en el comportamiento o el ánimo de la persona. Este tema es de importancia vital, sobre todo en edades comprendidas entre los 13 y los 21 años, porque el cerebro de los jóvenes aún no ha completado su desarrollo.

Para prevenir las adicciones, se debe entrenar el proceso de toma de decisiones razonada, proporcionando información adecuada sobre las sustancias y los efectos de su consumo. También es importante desarrollar la capacidad asertiva de la persona, así como el resto de habilidades sociales.

Por otro lado, indicar que los riesgos reales también proceden del desconocimiento. La información es un recurso necesario para tomar decisiones inteligentes, autónomas y conscientes ante cualquier circunstancia. Las personas más informadas y mejor formadas sobre el alcohol serán más capaces de convivir en un mundo en el que el alcohol está socialmente aceptado, reduciendo el riesgo de sufrir dependencia o problemas de salud.



¿A QUÉ EDAD SE EMPIEZA A CONSUMIR ALCOHOL? ¿CUÁL ES LA BEBIDA MÁS CONSUMIDA?

La encuesta "ESTUDES 2016/17", realizada entre 2.700 alumnos de 14 a 18 años, indica que la edad de inicio del consumo de alcohol está entre los 13 y los 14 años. Según el estudio "Juventud y alcohol" realizado por la Fundación Pfizer, los adolescentes comienzan a beber a los 13,7 años, aunque los padres y madres creen que el inicio es a los 15 años.

En los últimos estudios, se detecta una mayor permisividad entre los padres y madres, por lo que los jóvenes tienden a reproducir modelos culturales que se trasladan a través de las generaciones. Respecto a la percepción de riesgo, los adolescentes son más conscientes de los peligros con el tabaco y el cannabis que con el alcohol.

El consumo de atracón o binge drinking (cinco o más vasos, cañas o copas de bebidas alcohólicas en una misma ocasión) sigue aumentando y practicándose en el 17,9 % de los encuestados, con mayor prevalencia en el grupo de edad de 15 a 24 años, en el que el 30,6 % de hombres y el 22,8 % de mujeres afirman que se han dado un atracón de alcohol en el último mes.

El consumo de alcohol se encuentra más extendido en el grupo masculino, tanto en los diversos tramos temporales contemplados como en todos los grupos de edad.

De entre los jóvenes de 15 a 24 años que consumieron alcohol en el último mes, uno de cada cuatro se emborrachó.

Según un estudio de Kantar Worldpanel que analiza los hábitos de consumo de alcohol, la cerveza es la bebida preferida por la mayoría de los españoles. En dicho estudio, por franjas de edad, cabe destacar el elevado porcentaje de bebidas de alta graduación que consumen los jóvenes de entre 18 y 24 años. Asimismo, el estudio indica que cuando salen de casa el 19,1 % bebe ron, el 12,2 %, ginebra; el 8,8 %, whisky; el 6,9 %, vodka y el 14,3 % otras bebidas alcohólicas. La tasa de consumo de todas estas bebidas está muy por encima de la media que registran el resto de franjas de edad.



¿CUÁNDO Y DÓNDE BEBEN MÁS LOS JÓVENES Y ADOLESCENTES?

Según el estudio "Juventud y Alcohol" realizado por la Fundación Pfizer, con respecto a las bebidas alcohólicas que consumen los jóvenes con más frecuencia el fin de semana, el 55,2 % se decide por bebidas de alta graduación. El 24,1 % de los padres piensa que sus hijos no compran alcohol, pero solo el 12,7 % de los jóvenes dice no hacerlo. El 39,4 % dijo que lo adquiere en grandes o medianas superficies, el 19,9 % en bares y el 11,3 % en tiendas de ultramarinos.

El fin de semana, por la noche y con amigos, sigue siendo el principal momento en el que se consumen las bebidas alcohólicas de alta graduación, ya que representan una quinta parte del consumo total en España. El ron-cola, el gin-tonic y el whisky-cola son los combinados más bebidos.

Habitualmente, los sitios que los jóvenes y adolescentes eligen para beber alcohol son abiertos y públicos; se reúnen en la calle, en plazas, parques, etc. Igualmente, acuden a algunos establecimientos más específicos de consumo de alcohol como son los pubs, las discotecas o el bar.

Cabe destacar que hay menores de edad que consumen alcohol en su propia casa o en la de sus amigos, durante los conciertos a los que asisten o en las excursiones al campo o la montaña. Sin embargo, el mayor consumo se produce en bares y discotecas, donde casi dos tercios de los jóvenes y adolescentes que acuden toman bebidas alcohólicas.

Se asocia el consumo de alcohol con estar de fiesta, con la diversión y la desinhibición entre su grupo de iguales. Las discotecas son los lugares primordiales donde los grupos de amigos salen con la posibilidad de conocer gente nueva.



Frecuentemente, el consumo de alcohol en discotecas y bares viene dado con la intención de perder la timidez e incentivar las habilidades sociales, para facilitar así hablar con personas que no conocen.

Algunas de las actividades que hacen los adolescentes en su tiempo libre son:

- Cena y/o consumición de alcohol en algún tipo de bar o sitio de comida rápida.
- Botellón.
- Bar o pub musical.
- Discoteca.

En el caso del botellón, el consumo de alcohol se realiza en alguna plaza o parque. Suele practicarse en grupos y antes de ir al bar, pub o discoteca. Las bebidas alcohólicas suelen comprarse en algún supermercado o tienda.

Según la OMS, actualmente también se está extendiendo una práctica preocupante entre los jóvenes que consiste en mezclar bebidas energéticas y alcohol. El alcohol es un neurodepresor y las bebidas energéticas son neuroestimulantes. La cafeína camufla el efecto del alcohol aparentando una falsa sensación de control. El único objetivo de realizar esta práctica es lograr más resistencia al alcohol para aumentar el consumo. Sin embargo, los niveles en sangre son los mismos que sin tomar dicha bebida energética. Esta mezcla de alcohol y bebidas energéticas puede provocar euforia, depresión, deshidratación, arritmias, etc.

¿QUÉ SÍNTOMAS SE TIENEN AL EMBORRACHARSE?

Cuando consumimos alcohol, en nuestro organismo se producen una serie de efectos. El alcohol es un tóxico que, circulando por la sangre, alcanza todos los órganos y sistemas de nuestro cuerpo, por lo que se pueden producir importantes y múltiples problemas relacionados con su consumo.

El alcohol ingerido en una bebida es absorbido a través del aparato digestivo, desde donde pasa a la circulación sanguínea en la que puede permanecer hasta 18 horas.

Pocos minutos después de haber bebido, pueden aparecer una serie de efectos cuya manifestación varía según la cantidad que se haya bebido y las características de la persona.

Por orden de aparición en el tiempo y en relación con la concentración en el organismo, se producen, entre otros, los siguientes efectos: desinhibición, euforia, relajación, aumento de la sociabilidad, dificultad para hablar, dificultad para asociar ideas, descoordinación motora, intoxicación aguda, náuseas, visión nublada, pérdida de consciencia, etc.

Si la concentración de alcohol en la sangre alcanza o supera los 3 gramos de alcohol por litro, pueden parecer apatía y somnolencia, coma o, incluso, muerte.

Además de estos efectos a corto plazo, se producen también efectos a medio y largo plazo: afecta a la atención y coordinación, provoca trastornos digestivos y enfermedades cardiovasculares, etc. El síndrome de abstinencia puede ser muy grave, puede provocar el llamado delirium tremens, comporta riesgos en la conducción de vehículos, así como aumenta los riesgos de sufrir un accidente laboral.

¿QUÉ LE OCURRE A LOS ADOLESCENTES CUANDO BEBEN HABITUALMENTE?

En la adolescencia y primera juventud, el desarrollo neurológico no se ha completado y, por eso, son fases del desarrollo vulnerables ante el consumo de cualquier tipo de sustancia psicoactiva.

Por dicha razón, cualquier consumo de alcohol en menores de edad se considera un consumo de riesgo.

Beber cualquier cantidad de alcohol a edades tempranas impacta muy negativamente en el desarrollo del cerebro en formación y la costumbre de beber en atracón, o binge drinking, consi-gue que el daño sea más grave.



Muchos adolescentes consideran que las bebidas alcohólicas no suponen riesgo cuando solo se consumen los fines de semana, aunque se abuse de ellas.

No solo los adolescentes y jóvenes son inconscientes de los riesgos: los adultos también tienen una menor percepción del impacto negativo del consumo de alcohol y parecen ajenos a las consecuencias que tiene este consumo para su salud.

En los últimos años, los patrones de consumo de alcohol entre los jóvenes han cambiado drásticamente, pasando de un consumo moderado (2 copas de vino al día), típico de los países mediterráneos, al consumo masivo por binge drinking en pocos años. Esta forma de beber está asociada con un mayor riesgo cardiovascular, muerte prematura, hipertensión y accidente cerebrovascular.

Según un trabajo del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, en Santander, se considera el alcohol el principal factor de riesgo de años de vida perdidos entre los jóvenes de 10 a 24 años. Y lo que es más preocupante, a esto se le asocia un mayor riesgo de trastornos mentales, ya que el alcohol provoca alteraciones estructurales y funcionales en el cerebro.

El alcohol retarda el desarrollo neurológico y psicológico de los adolescentes, afecta a la corteza prefrontal del cerebro, implicada en el autocontrol, la motivación y la fijación de metas.

También puede provocar lagunas en la memoria por pequeños deterioros en el hipocampo, conductas agresivas, pérdida de autocontrol, cambios de humor, desinhibición, irritabilidad, falta de percepción de riesgo, etc. Estos desequilibrios afectan tanto al comportamiento como a los pensamientos, emociones y sentimientos; favorecen la aparición de cambios emocionales como ansiedad, agresividad, depresión, etc.

Consumir alcohol, tanto en pequeñas como en grandes cantidades, favorece que haya problemas en el control de impulsos, específicamente en las personas que ya tienen una cierta predisposición.

Asimismo, el excesivo consumo de alcohol podría provocar conflictos familiares, hacer que los adolescentes se aislen, hacer que desconfíen de los adultos, no decir la verdad, revelarse, etc. Como dato preocupante, indicar que, según la OMS, el consumo excesivo de alcohol aumenta las posibilidades de padecer cáncer, sobre todo, del tracto digestivo.

Los efectos a corto plazo que puede experimentar una persona que ha consumido alcohol en cualquier dosis incluyen alteraciones motrices como dificultad para andar, pérdida de reflejos, hablar más lento de lo normal, etc.

Asimismo, dado que, durante esta etapa, el cerebro no está completamente desarrollado, los adolescentes consumidores de alcohol están mucho más expuestos a la hora de desarrollar dificultades de aprendizaje y de memoria.

Una serie de intoxicaciones etílicas frecuentes o una adicción al alcohol puede dañar el cerebro de forma permanente, alterando la capacidad para memorizar. En el caso de las personas con una fuerte adicción al alcohol, pueden llegar a sufrir un estado de psicosis en el que podrían aparecer alucinaciones, paranoias e ilusiones, entre otros síntomas.

¿EL ALCOHOL NOS AFECTA IGUAL A TODOS?

Los efectos del alcohol dependen de la cantidad consumida, pero existen otras circunstancias que los pueden acelerar o agravar.

- **Edad:** en general los jóvenes son más sensibles a los efectos del alcohol.
- **El peso y el sexo:** el alcohol afecta de modo más grave a las personas con menos tamaño. En general, la mujer pesa menos y el tamaño de sus órganos internos es proporcionalmente más pequeño. Por lo tanto, a las mujeres les afecta más el alcohol.
- **La cantidad y rapidez de la ingesta:** cuanto más alcohol se bebe en menor tiempo, mayor será la intoxicación.
- **La combinación con otras sustancias:** si se toman con otras sustancias estupefacientes, los efectos se multiplican.
- **La comida:** si se come a la vez que se bebe, sobre todo alimentos grasos, la intoxicación es más lenta.

¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN? ¿CUÁNDO UNA PERSONA ES ALCOHÓLICA?

M^a Paz Trillo Miravalle, en "Educación Vial: sustancias nocivas en la Conducción", indica que la relación de una persona con el alcohol, normalmente, se divide en tres o cuatro categorizaciones.

- **Uso:** relación con el alcohol en el que, bien por su cantidad, por su frecuencia o por la propia situación física psíquica y social, no se producen consecuencias negativas inmediatas sobre la persona y su entorno.
- **Abuso:** relación con las drogas en la que, bien por su cantidad, por su frecuencia y/o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, se producen consecuencias negativas para la persona y/o su entorno. Es necesario aclarar que cada caso es particular; tenemos que analizar diversos elementos como son las pautas de consumo y el contexto antes de establecer si estamos ante una situación de uso o de abuso.
- **Dependencia:** Según la OMS, podemos entender la dependencia como aquella pauta de comportamiento en la que se prioriza el uso de una sustancia psicoactiva frente a otras conductas consideradas antes como más importantes.

El consumo de alcohol, normalmente, comienza como una experiencia puntual que, en ocasiones, pasa a convertirse así en una conducta en torno a la cual se organiza la vida de la persona. Esta persona dedicará la mayor parte de su tiempo y esfuerzos a pensar en el consumo de la sustancia a la que sea adicto, a buscarla, a obtener financiación para comprarla, etc.



Se considera que existen dos tipos de dependencia:

- **Dependencia física:** el organismo se ha habituado a la presencia constante de la sustancia, por lo que necesita mantener un determinado nivel en sangre para funcionar con normalidad. Cuando este nivel desciende, aparece el síndrome de abstinencia.

El concepto de dependencia física está muy asociado al de tolerancia. En los primeros consumos, el alcohol afecta notablemente, incluso en dosis muy bajas. Sin embargo, si se supera esta fase y el consumo se hace habitual, el organismo se va adaptando al tóxico como medida de protección.

- **Dependencia psíquica:** Compulsión por consumir periódicamente para experimentar un estado "agradable" (placer, bienestar, euforia, sociabilidad, etc.) o librarse de un estado "desagradable" (aburrimiento, timidez, estrés, etc.).

La dependencia física es relativamente fácil de superar tras un período de desintoxicación que puede prolongarse, como máximo, durante 15 días. Es más complicado desactivar la dependencia psíquica, ya que requiere introducir cambios en la conducta y en las emociones de la persona que le permitan funcionar psíquicamente (superar el aburrimiento, afrontar la ansiedad, tolerar la frustración, etc.) sin recurrir a la sustancia a la que sea dependiente.

Coloquialmente, los términos adicción y dependencia se suelen utilizar como sinónimos. Sin embargo, desde el punto de vista psicológico, existen diferencias.

En la dependencia, hay un patrón habitual de consumo y existe la necesidad de continuar consumiendo la sustancia para evitar los efectos negativos de la abstinencia. Estos síntomas pueden ser físicos (jaquecas, náuseas, temblores, etc.) o psicológicos (ansiedad, cambios en el estado de ánimo, etc.).

En cambio, la adicción es una enfermedad primaria y crónica que impide que el individuo deje de consumir pese a las consecuencias negativas que experimenta en todas las áreas de su vida. La adicción es un proceso complejo y variable que depende de muchos factores, por lo que no existe un tiempo o momento concreto a partir del cual una persona pueda considerarse adicta.

El consumo recurrente está asociado a una pérdida de control así como a problemas, tanto en el trabajo como conflictos familiares, de pareja, etc. En situación extremas, la persona puede, incluso, poner en peligro su vida por el consumo de la sustancia.

Finalmente, cabe destacar que la presencia de una dependencia en un individuo no quiere decir que sea adicto, pero la adicción sí que hace que la persona sea dependiente.

Hay factores que propician que la persona desarrolle adicciones. Son los siguientes:

En el plano social, hay que tener en cuenta los **factores ambientales**, que incluyen el desarrollo económico, la cultura de normalización de su consumo, y la casi total disponibilidad de bebidas alcohólicas.

En cuanto a los **factores de riesgo individuales**, no existe un único factor de riesgo que sea claramente dominante, pero cuantos más factores de vulnerabilidad aparezcan en una persona, más probable será que esa persona desarrolle problemas relacionados con el consumo de alcohol.

Un consumo de riesgo nos habla de que es más probable que quien practica un determinado estilo de consumo desarrolle problemas de salud provocados por el alcohol.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE LAS ADICCIONES?

Consumir sustancias psicoactivas tiene efectos negativos. A continuación, se indican algunas de las consecuencias que pueden desarrollarse tras el consumo abusivo de alcohol:

- **Consecuencias físicas.** Hay un amplio espectro de consecuencias físicas que pueden producirse en nuestro organismo al padecer una adicción. Algunas de las más frecuentes serían: anemia, aumento de las probabilidades de tener un ataque cardíaco, consecuencias negativas para el hígado, aumento de las posibilidades de desarrollar cáncer, alta presión arterial, empeoramiento del funcionamiento del sistema respiratorio, problemas de la piel, disfunciones sexuales, empeoramiento del funcionamiento del sistema inmunológico, empeoramiento del funcionamiento del páncreas, desarrollo de gota, etc.



- **Consecuencias psicológicas.** El consumo de alcohol afecta al funcionamiento del cerebro y, por tanto, influirá en nuestro comportamiento: puede producir depresión y ansiedad, psicosis, insomnio, etc.
- **Consecuencias sociales.** Según la OMS, las consecuencias sociales y daños del alcohol son claras ya que al año mueren en el mundo 3,3 millones de personas debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5,9 % de todas las defunciones totales. Se producen costes económicos millonarios al año, tanto del Estado como de las personas que gastan demasiado en alcohol, así como pérdida de productividad laboral, violencia, delincuencia, etc. De igual forma el abuso de alcohol perjudica las relaciones sociales primarias y secundarias.
- **Consecuencias personales.** El consumo de alcohol aumenta las probabilidades de sufrir una agresión, hay más posibilidades de tener accidentes de tráfico o caseros, más posibilidades de perder el trabajo o de disminuir el rendimiento en los estudios o el trabajo, se empeoran las relaciones personales, etc.



¿CUÁLES SON LAS RAZONES QUE DA LA GENTE PARA BEBER?

Hay muchas razones por las que las personas beben. Sin embargo, podemos establecer una serie de factores que favorecen e influyen en el consumo de alcohol:

- **Factores individuales:** algunos de los factores personales más importantes por los que las personas oponen más o menos resistencia al consumo de alcohol son: la personalidad, las creencias, actitudes y valores, habilidades o recursos sociales, autoconcepto y autoestima, autocontrol y experimentación.
- **Factores relacionales:** Los principales factores relacionales a la hora de consumir alcohol son: familia, amigos, ambiente, conocimiento, accesibilidad, percepción de riesgo, etc.

En cuanto a la familia, un ambiente familiar caótico o la falta de vínculos afectivos o de confianza favorece el consumo de alcohol o drogas en los padres y madres. Sin embargo, estar al tanto de las actividades e intereses de los adolescentes, así como el éxito académico, ayudan a que no se presenten situaciones de abuso de alcohol.

Asimismo, cabe destacar que el grupo de amigos tiene un impacto significativo en el consumo de alcohol. Por tanto, los adolescentes que pasen tiempo con personas que beban alcohol incrementan sustancialmente las posibilidades de beber alcohol y viceversa.

- **Factores sociales:** las costumbres, los patrones culturales, la publicidad, la sociedad, las redes sociales influyen en la formación de ideas y creencias que favorecen o rechazan el consumo de alcohol. En nuestra cultura, el alcohol es una sustancia socialmente aceptada, es de fácil acceso y la escasa percepción de riesgo hace que se favorezca su consumo.



MITOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

Hoy en día, sabemos mucho más sobre los efectos del alcohol de lo que sabíamos en el pasado. Sin embargo, el consumo de alcohol está ligado a nuestra cultura y también asociado a múltiples mitos y falsas creencias sobre posibles beneficios de su consumo. Es necesario aclarar estos mitos para que podamos ser capaces de tomar decisiones que afecten positivamente a nuestra salud.

A continuación, se aclaran algunos de los mitos más extendidos en nuestra sociedad con respecto al alcohol

MITO: El alcohol es bueno para el corazón.

REALIDAD: No, ya que aumenta el riesgo de sufrir hipertensión.

El consumo de una dosis moderada de alcohol, en personas sanas, aumenta las lipoproteínas de alta densidad, llamado "colesterol bueno", que ayudan a transportar y reducir los índices sobrantes de colesterol en sangre. Además, el alcohol también es un anticoagulante de los vasos sanguíneos. Sin embargo, últimamente los estudios que se están realizando indican que el consumo moderado de alcohol, aumenta la hipertensión, y esta es un factor de riesgo importante para el ataque cardíaco.

En cualquier caso, lo recomendado es evitar el alcohol, ya que afecta negativamente a la circulación sanguínea. Asimismo, el consumo de alcohol está asociado a otras muchas enfermedades como cáncer, hepatitis, cirrosis, etc.

El consumo de alcohol no está exento de riesgo y debe de ser cero en:

- Niños.
- Mujeres embarazadas.
- Mujeres en período de lactancia.
- Personas que padecen enfermedades físicas y psicológicas.
- Personas que van a conducir vehículos o maquinaria pesada.

MITO: El alcohol es un alimento y da energía

REALIDAD: Engorda pero no alimenta y es un depresor del sistema nervioso central, por lo que no da energía.

El alcohol no es un nutriente; es decir, no es esencial para la vida. Además, presenta un valor calórico relativamente elevado. Por eso se dice que las bebidas alcohólicas son fuentes de "calorías vacías": engordan pero no aportan nutrientes a nuestro organismo. El consumo elevado de alcohol interfiere negativamente en el estado nutricional y la salud de las personas.

De igual forma, es un depresor que disminuye nuestra capacidad de pensar, de hablar, de movernos, de reaccionar ante determinadas circunstancias etc. Por tanto, en ningún caso aporta energía.

MITO: El alcohol combate el frío.

REALIDAD: Al contrario, disminuye la temperatura interior.

El motivo de esta creencia se basa en la momentánea sensación de calor que proporciona cuando se toman bebidas de alta graduación. El alcohol dilata momentáneamente los vasos sanguíneos de la piel. Pero, al poco tiempo, esto desaparece provocando, a continuación, una pérdida de temperatura corporal.

MITO : Beber solo los fines de semana no hace daño.

REALIDAD: El daño depende de la cantidad e intensidad, pero con el hábito hay riesgo de dependencia.

El daño que provoca el alcohol depende, principalmente, de la cantidad que se ingiera o del patrón de consumo.

Cuanto más alcohol se consuma, más riesgo se produce de convertirlo en un hábito. Por lo tanto, se producen más posibilidades de que la persona y su entorno sufran consecuencias negativas.



MITO: Haciendo ejercicio o vomitando, se elimina el alcohol.

REALIDAD: Solo se elimina un 2 % del alcohol ingerido, el 90 % lo elimina el hígado.

Sólo entre el 2 y el 10 % del etanol ingerido se elimina a través de la orina, el aire espirado o sudor. El resto es metabolizado y permanece en nuestro organismo. Por tanto, no podemos eliminarlo, en ningún caso, a través del ejercicio.

Por la misma razón, es necesario tener claro que los efectos del alcohol empiezan a dar la cara cuando su nivel ha pasado al torrente sanguíneo, por lo que inducir el vómito no tiene sentido.

MITO: Mezclar diferentes bebidas alcohólicas emborracha más.

REALIDAD: Puede provocar malestar, pero lo importante es la cantidad ingerida de alcohol.

Puede ser que si se mezclan bebidas alcohólicas la persona se emborrache más rápido, pero no por la combinación de diferentes bebidas sino por la cantidad ingerida. El volumen de alcohol ingerido es el que causa los efectos, no el tipo de bebida alcohólica, lo que sucede cuando mezclamos bebidas es que se ingiere mucho alcohol de golpe al organismo y, por ello, es mucho más fácil perder el control y la cuenta de lo que has bebido.

MITO: Una café o una ducha disminuye la borrachera.

REALIDAD: No disminuyen la cantidad del alcohol en sangre.

La cafeína puede contrarrestar el cansancio inducido por el alcohol, pero no puede borrar la sensación de embriaguez o mejorar los déficits cognitivos que tomar alcohol provoca. La cafeína no acelera la metabolización del alcohol; por tanto, sus efectos no varían.

Sucede lo mismo con la ducha: podemos sentirnos más despejados después de una ducha, pero no podemos eliminar el alcohol de nuestro organismo de esa forma.

MITO: Beber solo cerveza no produce ningún problema porque tiene pocos grados.

REALIDAD: El alcohol que contiene una cerveza es igual al de un vaso de vino.

Las bebidas fermentadas como la cerveza, al igual que las destiladas, contienen alcohol, aunque en menor grado. Consumir de forma abusiva, también conlleva riesgos y daños. Lo importante es la cantidad de alcohol que ingerimos. La cerveza tiene menos cantidad de alcohol que el vodka, por ejemplo, pero no significa por eso que no sea perjudicial para nuestro organismo.

MITO: Todo el mundo reacciona igual al alcohol.

REALIDAD: Existen muchos factores que afectan como el peso, edad, ánimo, etc.

No es cierto que todo el mundo reaccione igual al alcohol. Existen muchos factores que nos hacen diferentes ante el alcohol: nuestro peso, sexo, el estado de ánimo, la hora del día, etc.

Por poner un ejemplo: a las mujeres les afecta más porque suelen pesar menos. Sus órganos son más pequeños, por lo que se genera más rápidamente el deterioro, incluso con menores cantidades de alcohol. También en los adolescentes genera más daño porque están en proceso de crecimiento y desarrollo y sus órganos son más vulnerables al efecto del alcohol.

MITO: El que está más acostumbrado a beber se emborracha menos.

REALIDAD: No se emborracha menos, pero muestra menos los efectos de la borrachera.

Quien ha desarrollado tolerancia al alcohol no se emborracha menos, ya que el alcohol llega a la sangre en igual medida, pero muestra menos los efectos.

La tolerancia a alguna sustancia se produce cuando, como resultado de su administración continuada, el sujeto presenta menor sensibilidad a ella. Así, la dosis habitual de la sustancia produce menos efectos, con lo que se necesitan dosis más altas para producir los mismos efectos.



MITO: Lo peor que te puede pasar si bebes es acabar con resaca.

REALIDAD: Si uno bebe bastante alcohol, se aumentan las posibilidades de accidentes, coma etílico o incluso la muerte.

Ya hemos nombrado los numerosos efectos del alcohol en nuestro organismo. Existen efectos tanto a corto como a largo plazo. Las consecuencias negativas pueden ser tanto físicas, como psicológicas y sociales.

La resaca se define como las molestias que siente una persona cuando se despierta después de haber ingerido una gran cantidad de alcohol. La causa es la descomposición de ciertas sustancias que tiene el alcohol y que generan una intoxicación en nuestro cuerpo.

MITO: El que bebe demasiado solo se perjudica a sí mismo.

REALIDAD: Afecta a todo el entorno de la persona.

El abuso del consumo de alcohol en adolescentes puede provocar problemas familiares y sociales. Asimismo, también provoca problemas en los adultos que beben, ya que aumenta las posibilidades de que aparezca violencia familiar, problemas de salud, etc.

Las mujeres que consumen alcohol durante el embarazo corren riesgo de causar daño al feto. Asimismo, existe riesgo de accidentes de tráfico, peleas, etc.

MITO: Beber alcohol durante la resaca la mejora.

REALIDAD: En realidad la agrava ya que es la misma sustancia que produjo la intoxicación.

Es una creencia muy popular. El alcohol tiene cierto efecto anestésico que aletarga el cuerpo y hace percibir la resaca con menor intensidad.

Si durante la resaca ingerimos el etanol contenido en las bebidas alcohólicas, retrasamos la degradación del metanol por parte de nuestro metabolismo y su consecuente toxicidad. Por tanto, la retrasamos pero no la detenemos. El malestar se producirá tarde o temprano.

MITO: Si dejas de beber un par de horas antes de conducir, se pasa el efecto.
REALIDAD: El alcohol tiene su máximo efecto en el cuerpo una hora después de haberlo ingerido.

Para aclarar esta cuestión es necesario conocer el proceso que tiene el alcohol en nuestro cuerpo.

Empieza por la absorción, que tiene lugar en el momento en el que se consume. La bebida llega al estómago, órgano que absorbe alrededor del 20 % del alcohol ingerido. El resto (cerca del 80 %) es absorbido a través del intestino grueso y pasa al torrente sanguíneo. La absorción se da más rápido si el estómago está vacío.

A continuación, la sangre recorre todo el cuerpo y es entonces cuando se dan los efectos sobre el sistema nervioso, comienza por euforia y desinhibición, falta de concentración, aletargamiento, etc.

Finalmente, sucede la metabolización. El cuerpo expulsa entre el 2 y el 10 % del alcohol en la orina, el sudor, etc. Todo lo que queda en el cuerpo se va al hígado y ahí se termina de procesar el alcohol.

El hígado metaboliza alrededor 0,12 g/l por hora (dependiendo de las características individuales de las personas). Entonces, como cálculo muy aproximado, los efectos del alcohol pueden tardar en desaparecer unas cuatro horas, si se han consumido 0,5 g/l.

ANEXO 2

COMPETICIÓN PREGUNTAS SOBRE EL ALCOHOL

Nota para el dinamizador: La respuesta correcta está en negrita

Algunos de los síntomas de borrachera son:

- Mareos.
- Vómitos.
- Desorientación.
- **Todas son correctas.**

Una de las consecuencias más negativas del consumo habitual de alcohol es...

- **Disminución del rendimiento escolar.**
- Tener más energía.
- Tener menos dinero.
- Sentirse más observado.

Si una mujer embarazada consume alcohol...

- No afecta ni a la madre ni al feto, si el consumo de alcohol es moderado.
- **El feto podría sufrir daños.**
- No ocurre nada si es en el primer trimestre de embarazo.
- El alcohol afectaría a la madre, pero no al feto.

Cuando tomamos una bebida alcohólica nuestro cuerpo reacciona ...

- **Intentando eliminar el alcohol de nuestro cuerpo.**
- Teniendo sensación de sed.
- No tienen por qué haber ninguna reacción.
- Funcionando más lento de lo normal.

¿Si se bebe cuando eres adolescente hay riesgo de sufrir efectos negativos irreversibles en el cerebro?

- Solo en casos muy extremos.
- Hay efectos, pero son reversibles.
- **Sí, ya que el desarrollo del cerebro aún no ha finalizado.**
- Solo son irreversibles si se bebe en la vejez.

¿Todo consumidor de alcohol ocasional está en riesgo de sufrir dependencia?

- Solo las personas que tiene problemas.
- **Sí, el riesgo existe siempre.**
- Si se bebe de vez en cuando no hay riesgo.
- Sí, pero si lo mezclan con otras sustancias.

La razón principal por la que los adolescentes beben es:

- Para ligar más.
- Para no pasar frío.
- **Por presión grupal.**
- Por probar el sabor.

¿El alcohol es la droga más consumida en España?

- Falso, es la menos consumida.
- **Verdadero.**
- Falso, es la segunda después del tabaco.
- Falso, la más consumida, junto con los medicamentos para dormir.

El alcohol disminuye los reflejos.

- **Sí, se reacciona más lento de lo normal.**
- Solo si bebes vino.
- Depende de la persona.
- Al contrario, te hace ir más rápido.



¿Qué consecuencias puede tener el consumo de alcohol?

- Puede provocar agresividad.
- Podrías hacer algo que no te guste.
- Puede provocar accidentes.
- **Todas las respuestas son correctas.**

Cuanto antes se empieza a beber, más posibilidades de ser alcohólico.

- **Verdadero.**
- Falso, no tiene nada que ver.
- Solo si bebes a diario.
- Depende del tipo de alcohol.

El consumo de bebidas alcohólicas no es perjudicial en menores de edad.

- **Falso, el consumo de alcohol siempre es perjudicial.**
- El consumo de alcohol es saludable.
- Si fuera perjudicial sería ilegal.
- Aún no está estudiado.

Si solo te emborrachas los fines de semana, no hay problema de adicción.

- **Falso, puede haber adicción aunque no se beba a diario.**
- Verdadero, solo eres alcohólico si bebes a diario.
- Depende de si bebes solo o acompañado.
- Falso, no hay adicción si solo bebes cerveza.

Coger la bici o la moto si he bebido no representa ningún peligro.

- Solo es peligroso si coges el coche.
- **Es peligroso porque tus reflejos no son los mismos.**
- Si es por el día no hay ningún problema.
- Solo si vas por la ciudad.

¿En una fiesta solo te diviertes si tomas alcohol?

- **Falso, la diversión no depende del alcohol.**
- Sin alcohol casi nadie se divierte.
- Depende del alcohol que bebas.
- Depende del tipo de fiesta.

¿El alcohol está relacionado con enfermedades?

- No tiene nada que ver.
- Solo con algunos tipos de cáncer.
- Puedes coger frío si bebes en la calle.
- **Está relacionado con más de 200 enfermedades.**

¿Cuál es la bebida alcohólica más consumida en España?

- **La cerveza.**
- El vino.
- El ron.
- La sidra.

Motivos por los que la gente bebe:

- Para olvidar problemas personales.
- Por no saber decir que no.
- **Todas son correctas.**
- Por curiosidad.

¿Es el alcohol una droga?

- No, porque es legal.
- **Sí, porque provoca adicción.**
- Solo es una droga si abusas de ella.
- Aún no está estudiado.

¿Cuál de las siguientes actividades no se considera ocio saludable?

- Ir a un concierto.
- **Salir a emborracharse a una discoteca.**
- Ir a una exposición de fotografía.
- Ir al cine.



ANEXO 3

ROLE-PLAYING

SITUACIÓN N°1

Un grupo de amigos están reunidos en la plaza del pueblo, donde siempre quedan antes de ir a la discoteca. Dos amigos del grupo suelen beber alcohol antes de salir de fiesta, e intentan divertirse incitando a sus amigos para que también beban.

PAPELES DE LOS PERSONAJES

- Dos adolescentes que beben alcohol, tendrán que intentar convencer a los demás de que también beban.
- Una persona debe rechazar el alcohol y mantenerse firme en su posición.
- Dos personas, tras su negativa inicial, empiezan a tener dudas entre aceptar o no probar el alcohol.



SITUACIÓN N°2

Un grupo de amigos está en la discoteca. Es la hora de irse a casa. Se han llevado el coche y la persona que lleva el coche ha bebido. Dice que se encuentra bien y que quiere conducir igualmente. Otros no están de acuerdo.

PAPELES DE LOS PERSONAJES:

- El conductor ha bebido bastante, pero igualmente quiere conducir para ir a casa. Es el único que tiene carnet.
- Una persona, que no está preocupada de que su amigo haya bebido, considera que no hay peligro y prefiere no gastarse el dinero para coger el autobús o el taxi.
- Otra persona tiene miedo de ir en el coche de su amigo y prefiere ir en taxi o en autobús.
- Otra persona no solo no quiere ir en el coche de su amigo, sino que tampoco quiere que su amigo conduzca, porque está preocupado por su seguridad.



SITUACIÓN N° 3

Un grupo de amigos está en una fiesta de cumpleaños. Uno de ellos ha bebido mucho, se encuentra muy mareado y no para de vomitar. El resto de amigos debate qué hacer con su amigo.

PAPELES DE LOS PERSONAJES

- La persona que ha bebido.
- Dos personas no están preocupadas. Indican que dándole café o una ducha se le pasará. No quieren avisar a los padres de su amigo porque tienen miedo de que se enfaden y avisen a los suyos también.
- Dos personas están muy preocupadas y quieren avisar a un adulto o un médico porque creen que a su amigo le puede pasar algo malo.



ANEXO 4

TITULARES DE PRENSA



ANEXO 5

**¿QUÉ MEDIDAS DEBERÍA TOMAR EL GOBIERNO
PARA CAMBIAR ESOS DATOS?**

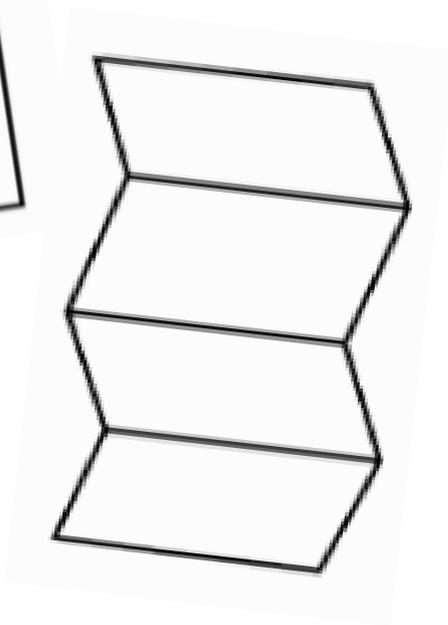
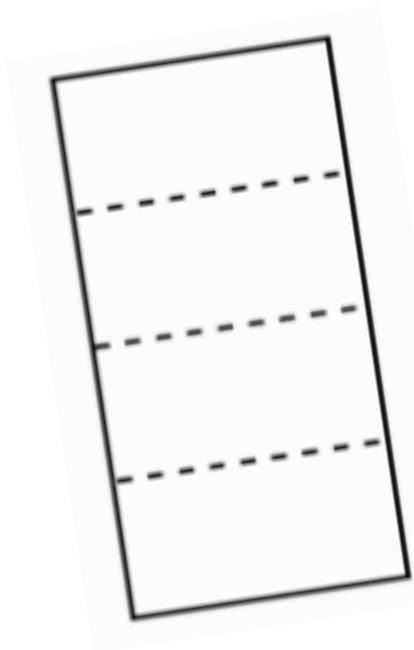
**¿QUÉ PUEDE HACER LA SOCIEDAD PARA
QUE NO OCURRAN LOS SUCESOS DE LOS TITULARES?**

**¿QUÉ PUEDE HACER TU CENTRO EDUCATIVO
PARA EVITARLO?**

**¿QUÉ PODÉIS HACER DESDE
TU CENTRO JUVENIL O ASOCIACIÓN?**

**¿QUÉ PUEDES HACER TÚ
PARA CAMBIAR LA SITUACIÓN?**

EJEMPLO DINÁMICA "EL ACORDEÓN"



FUENTES CONSULTADAS

A continuación se detallan las fuentes consultadas, tanto estudios como páginas web para ampliar información.

ESTUDIOS

"Informes y Estadísticas del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones" (OEDA)

- ESTUDES 2016-2017: "Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias".
- EDADES 2017: "Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España".
- Informe 2017, "Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España"
- "Estrategia nacional sobre adicciones" 2017-2024.

Estudio "Tendencias en el consumo de bebidas alcohólicas fuera del hogar", de Kantar Wordlpanel (2015).

"Informe del estudio sociológico Juventud y Alcohol", realizado por la Fundación Pfizer (2012).

"Mediadores, prevención drogodependencias". Juan Jiménez Roset, Consuelo Puerta Ortuño, María Antonia Soto Baño, Inmaculada Soriano (2014).

WEBGRAFÍA

A continuación se indican direcciones webs de interés, junto con la temática que tratan dichas páginas.

Infodrogas, Gobierno de la Rioja. Se puede encontrar información sobre el alcohol y sus consecuencias.

<https://www.infodrogas.org/drogas/alcohol?showall=1>

Organización Mundial de la Salud. Aparece información sobre los efectos del alcohol en la salud, datos y cifras.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

Mayo Clinic. Contiene información sobre los síntomas del consumo de alcohol.
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/alcohol-poisoning/symptoms-causes/syc-20354386>.

Lifeder.com. Distribuye información sobre las consecuencias del alcoholismo en la salud.
<https://www.lifeder.com/consecuencias-del-alcoholismo/>

Ministerio de Sanidad, política social e igualdad. Aparecen diferentes campañas de prevención del consumo de alcohol.
<http://www.msbs.gob.es/campanas/campanas11/alcoholenmenoresnoesnormal/sabias.html>

Partnership for Drug free kids. Se detallan las causas por las que los adolescentes experimentan con el alcohol.
<https://drugfree.org/parent-blog/las-8-razones-principales-por-las-cuales-los-adolescentes-experimentan-con-drogas-y-alcohol/>

Centro de asistencia terapéutica Barcelona. Aparece información general sobre el alcohol.
<https://www.cat-barcelona.com/faqs/view/que-es-el-alcohol-y-que-efectos-produce>

U.N.E.D. Se pueden encontrar las diferencias entre el uso, abuso y dependencia a diferentes sustancias.
<http://ocw.innova.uned.es/ocwuniversia/Educacion-Vial/efecto-de-alcohol-las-drogas-y-otras-sustancias-en-la-conduccion/cap4>

Centro Acción. Se puede encontrar la diferencia entre dependencia y adicción.
<https://centroaccion.es/diferencia-entre-adiccion-dependencia/>

Instituto Deusto de Drogodependencias. Contiene información sobre los factores de riesgo y protección frente a las drogas.
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Factores%20CAPV.pdf>



Energy Control. Aparece información detallada sobre diferentes sustancias.
<https://energycontrol.org/energycontrol.org/infodrogas/alcohol.html>

OTRAS WEBS PARA AMPLIAR CONOCIMIENTOS

Observatorio europeo de la Droga y las Toxicomanías. Se puede encontrar el Informe Anual sobre el Estado de los Problemas de Drogas en la Unión Europea.
<http://www.emcdda.europa.eu/>

Plan Nacional sobre Drogas, aparece información sobre el Plan de Acción sobre Adicciones, la Estrategia Nacional sobre Adicciones, publicaciones, artículos.
<http://www.pnsd.mscbs.gob.es/pnsd/Introduccion/home.htm>

Fundación de ayuda contra la Drogadicción. Se encuentra información interesante sobre publicaciones y acciones que la fundación promociona.
<https://www.fad.es/>

National Institute on Drug Abuse de la EUA. Contiene informes de investigación sobre drogodependencias referentes a prevención, epidemiología y tratamiento.
<https://teens.drugabuse.gov/>

Fundación Salud y Comunidad. Aparecen diferentes proyectos tanto de prevención como de intervención en drogodependencias (talleres educativos y preventivos, observatorio sobre abusos sexuales y consumo de drogas en contextos de ocio nocturno, etc.).
<https://www.fsyc.org/servicios-y-proyectos/prevencion-y-sensibilizacion/>

Papeles del psicólogo. Encontrarás información de carácter general sobre los adolescentes y el consumo de drogas.
<http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=843>

Orientados. Contiene dinámicas grupales para trabajar la autoestima.
<http://www.ceice.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf>

Observatorio sobre la infancia. Se recogen recomendaciones sobre el consumo de alcohol.

https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5560_d_Recomendaciones_JorMov_enero18.pdf

Escuela Andaluza de salud pública. Se pueden encontrar recursos sobre prevención de alcohol en menores.

<https://www.easp.es/jovenes-y-alcohol/>

E-drogas.es. Contiene un gran número de ejemplos de programas de prevención de consumo de alcohol y fomento del ocio alternativo.

<http://www.e-drogas.es/edrogas/portal/observatorio.jsf>

Este material ha sido elaborado por la Confederación Don Bosco como parte de la Campaña Pasaporte 0,0 dentro de la línea de Educación para la Salud. Ha sido creado como recurso orientativo por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los agentes sociales que los vayan a utilizar. Esperamos que la información y las dinámicas ofrecidas os sean útiles en vuestra labor preventiva.

Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable.



www.pasaporte00.org



DonBosco
confederación
de centros juveniles
de España

	GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL	SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES
			DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS
	GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL	
	POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL.		