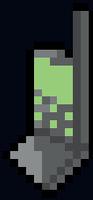


¿TE LO TRAGAS TODO?

Una exposición que invita a pensar sobre el alcohol



■ GUÍA DE ACTIVIDADES ■

ELABORADO POR:
Asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social

EDICIÓN PARA:
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. Gobierno de Navarra

EDITA:
Asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social
Provença, 79, bajos 3a
08029 Barcelona
pds@pdsweb.org

© ASOCIACIÓN PDS, PROMOCIÓN Y DESARROLLO SOCIAL

DISEÑO Y MONTAJE:
joancoro@me.com

IMPRESIÓN: Studium Talleres Gráficos SA
EDICIÓN: 2016
TIRAJE: 50 ejemplares
DEPÓSITO LEGAL: xxxxxxxxxxxx

¿TE LO TRAGAS TODO?



GUÍA DE ACTIVIDADES

ÍNDICE

3	Presentación
4	Ficha técnica
5	Actividad básica: Visita guiada y reflexión en grupo
6	Cuestionario: Exposición ¿TE LO TRAGAS TODO?
8	Actividad complementaria 1: Leyendas urbanas o verdad de la buena
9	Cuestionario: Leyendas urbanas (o verdad de la buena)
16	Actividad complementaria 2: ¡Te has pasado!
20	Actividad complementaria 3: A mi no me sorben el seso.
22	Cuestionarios de evaluación del programa ¿TE LO TRAGAS TODO?
26	Imágenes de los paneles de la exposición



¿Te lo tragas todo? es un programa de la asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social, desarrollado con financiación de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas y elaborado en colaboración con la asociación EdPAC (Educación para la Acción Crítica). Esta propuesta es una herramienta para fomentar la reflexión sobre el consumo de alcohol, desde diferentes ámbitos y espacios juveniles, tanto en el contexto escolar como en el comunitario.

¿Te lo tragas todo? se ha diseñado para trabajar con grupos de adolescentes de 13 a 15 años de edad, aproximadamente, o en términos escolares, alumnos de 2º y 3º de la ESO. Consta de dos elementos principales: una exposición de 9 paneles de 100 x 200 cm y esta guía de actividades para orientar la visita a la exposición y complementarla con la realización de otras actividades o talleres.

Tanto la exposición en sí misma como las actividades que se proponen en esta guía se orientan al trabajo con menores no consumidores, con el fin de reforzar su posición respecto al consumo de alcohol, poniendo a su alcance elementos informativos y educativos que ayuden a orientar actitudes y conductas y a cuestionar críticamente los aspectos de la representación social del consumo de alcohol que no se corresponden con un planteamiento objetivo. De esta manera, se plantean aspectos sobre el alcohol y su relación con la fiesta, la salud, la presión social, la legislación, la convivencia con la gente que bebe, etc.

Al mismo tiempo, el programa tiene en cuenta la realidad del alcance del consumo de alcohol entre los jóvenes. Por ello, también, se tratan contenidos que tienen que ver con la prevención de episodios de consumo intensivo de alcohol.

La presente guía, editada de manera personalizada para el Plan Foral de Drogodependencias del Gobierno de Navarra, incorpora orientaciones para educadores, monitores y otras personas que trabajan con adolescentes, con el fin de facilitar la visita guiada de la exposición y el desarrollo de actividades complementarias relacionadas con temas de información, tópicos, dudas, etc., sobre el consumo de alcohol.

FICHA TÉCNICA

Título	· ¿TE LO TRAGAS TODO?
Materiales	· Exposición formada por 9 paneles. · Guía con propuestas de actividades.
Población destinataria	· Jóvenes de 13 a 15 años.
Objetivos	· Mejorar la información de los adolescentes en relación al alcohol. · Aumentar la percepción de riesgo en relación al consumo de alcohol. · Analizar y desmontar tópicos y creencias erróneas frecuentes entre los adolescentes en relación al alcohol. · Aumentar el grado de conciencia sobre las consecuencias negativas del “binge drinking” o episodios de consumo intensivo de alcohol. · Favorecer una postura crítica ante los mensajes publicitarios sobre las bebidas alcohólicas.
Actividades	· Actividad básica: Visita guiada y reflexión en grupo: 60 minutos + 30 minutos (opcional). · Actividad complementaria 1 (Leyendas urbanas o verdad de la buena): 60 minutos. · Actividad complementaria 2 (¿Te has pasado!): 90 minutos. · Actividad complementaria 3 (A mi no me sorben el seso): 60 minutos.
Formato de aplicación	· Visita a la exposición: preferiblemente de forma organizada y en grupos de 20 a 25 personas. · Actividades complementarias: grupos de 20 a 25 jóvenes. · Es recomendable que los grupos sean homogéneos en edad.
Perfil de los aplicadores	· Educadores · Profesores · Monitores · Otros profesionales con experiencia en el trabajo con grupos de jóvenes y adolescentes.
Ámbitos de aplicación	· Centros y entidades juveniles. · Espacios de encuentro de jóvenes. · Centros educativos (bachilleratos, ciclos formativos, formación profesional, PCPI). · Otros servicios, equipamientos o entidades que tienen contacto con jóvenes (entidades deportivas, centros cívicos, espacios jóvenes, etc.).

ACTIVIDAD BÁSICA: Visita guiada y reflexión en grupo

Objetivos

FACILITAR una visita provechosa a la exposición,
PROPICIAR una lectura reflexiva de los contenidos de la exposición y
GARANTIZAR un proceso de análisis e intercambio de puntos de vista entre los jóvenes visitantes.

Duración

Para realizar esta actividad se recomienda disponer de 90 minutos, siendo el tiempo mínimo necesario de 50 a 60 minutos.

Material

Exposición de 9 paneles:
¿Te lo tragas todo?

Copias del cuestionario
¿Te lo tragas todo?
(páginas 6 y 7)

Desarrollo

1. VISITA ORGANIZADA. Formar grupos de 4 o 5 personas y pedir al primero de ellos que inicie la visita a la exposición. Al cabo de 2 o 3 minutos pedir al segundo grupo que comience la visita, y así sucesivamente hasta que todos hayan recorrido la exposición. De este modo se evitaban aglomeraciones ante los paneles. Prever unos 25 minutos para realizar esta parte de la actividad.

2. REFLEXIÓN EN PEQUEÑO GRUPO. A medida que los grupos finalicen su visita, se les pedirá que reflexionen unos minutos sobre los contenidos de la exposición. Para ello, se dará a cada grupo una copia del cuestionario para que sus componentes lo respondan de manera conjunta. Cuando el último grupo finalice la visita a la exposición, dejar unos 10 minutos para que responda el cuestionario.

3. PANEL DE DISCUSIÓN. Pedir que un portavoz de cada grupo presente y defienda la postura de su grupo manifestada en sus respuestas al cuestionario. Si en el grupo hubo posiciones contrapuestas pedir a los portavoces que las hagan públicas. La persona que modere la actividad debe promover la aportación de argumentos a los portavoces. Prever unos 25 minutos para esta parte de la actividad. En caso de haber programado 60 minutos para la realización de la actividad dar por concluida la misma en este punto.

4. FORUM. Si se dispone de tiempo (prever unos 30 minutos) abrir seguidamente un turno abierto de palabra con todos los participantes. La persona que modere la actividad procurará que todos los jóvenes participen y manifiesten sus opiniones sobre los conceptos a que hacen referencia los paneles (ver tabla más adelante) y sobre las diferentes posiciones expuestas durante el panel de discusión. En esta parte de la actividad es posible que la persona responsable deba clarificar dudas o aportar información sobre el alcohol. Para ello se puede consultar alguno de los siguientes recursos de Internet que incluyen información sobre el alcohol:

<http://www.isp.navarra.es>
<https://sites.google.com/a/educacion.navarra.es/eps/>
<http://www.pnsd.mssi.gob.es> (sección de publicaciones)
<http://www.hegoak.org/infodrogas/s/alcohol>
<http://www.elalcoholtyu.org>

<http://www.drogasycerebro.com>
<http://www.tupunto.org>
<http://www.lasdrogas.info>
<http://kolokon.com/drogas/alcohol/>

CUESTIONARIO:

Exposición ¿TE LO TRAGAS TODO?

1	Rompiendo moldes
2	Yo soy yo
3	Espíritu inagotable
4	Jóvenes con carácter
5	Lo que nos une

Definamos "fiesta"...	
¿Qué importancia tiene el alcohol en una fiesta?	
¿Cómo puede el alcohol animar una fiesta? ¿Cómo puede estropearla? ¿Y cómo puede estropear el día siguiente?	
Si alguien se pone agresivo cuando ha bebido ¿tiene excusa? ¿por qué?	
Si tanto insisten algunos para que bebamos alcohol por algo será. ¿Quién gana? ¿Qué gana?	

6	Sabemos lo que queremos
7	Se busca forajido
8	Con la cabeza clara
9	¿Te lo tragas todo?

Hay quien toma alcohol para soltarse, para ligar. Pero... ¿Puede que beber alcohol haga que se despiste? ¿Cómo? ¿Con qué consecuencias?	
¿Son necesarias las multas? ¿Por qué?	
¿Qué aspectos relacionados con el alcohol no nos gustan?	
En las respuestas que hemos dado... ¿Hemos estado todos siempre de acuerdo? ¿En qué puntos hemos discrepado más? ¿En cuáles ha habido menos discrepancias?	

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA 1

Leyendas urbanas (o verdad de la buena)

Objetivos

ANALIZAR y desmontar tópicos y creencias erróneas frecuentes entre los adolescentes en relación al alcohol.

MEJORAR la información de los adolescentes en relación al alcohol.

AUMENTAR la percepción de riesgo en relación al consumo de alcohol.

Duración

Tiempo mínimo necesario de 50 a 60 minutos.

Material

Cuestionario “Leyendas urbanas o verdad de la buena”.
Una copia para cada participante.
(Página 9)

Desarrollo

1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD. Explicar a los alumnos que, a veces, damos por ciertas, informaciones que se propagan entre la población como rumores pero que no tienen base. Son lo que llamamos falsas creencias, mitos o... leyendas urbanas que vamos a comparar con información científicamente contrastada o... verdad de la buena.

2. CUESTIONARIO. A partir de sus conocimientos sobre alcohol se pide a los participantes que rellenen el cuestionario “Leyendas urbanas sobre el alcohol” a fin de explorar el nivel de conocimientos del grupo en relación al alcohol.

3. PUESTA EN COMÚN. Discusión sobre aspectos relacionados con el alcohol. Más adelante se presentan algunas orientaciones para el debate sobre los motivos para consumir o no consumir alcohol, tópicos relacionados con el alcohol y argumentación para romper estos tópicos y creencias erróneas, y justificación razonada de hábitos saludables.

Escribe en cada frase **LU** si crees que es una leyenda urbana o **VB** si piensas que es verdad de la buena



CUESTIONARIO:

Leyendas urbanas (o verdad de la buena)

1	El consumo de alcohol puede ser muy perjudicial para la salud.	1	El consumo moderado de alcohol es saludable: evita enfermedades del corazón y es un buen alimento.
2	No hay manera de evitar la resaca, pero puede ayudar a pasarla si descansamos y nos hidratamos bien.	2	Para evitar la resaca hay que desayunar con la misma bebida con la se empezó la noche anterior.
3	El control de alcoholemia es obligatorio para los conductores de cualquier vehículo.	3	Los conductores de bicicletas o cualquier vehículo no motorizado no deben someterse a los controles de alcoholemia porque no se aplica el carné por puntos.
4	El efecto del alcohol sólo depende de la calidad de la bebida.	4	Los efectos del alcohol dependen de muchos factores relacionados con la bebida, con el contexto, y de factores personales.
5	El consumo de alcohol puede afectar al rendimiento académico.	5	Si no se bebe alcohol a diario, no hay riesgo de que afecte a largo plazo.
6	El alcohol tiene un efecto desinhibitorio, por tanto beneficia a las relaciones sociales y sexuales.	6	El consumo de alcohol hace más probable meterse en problemas.
7	El alcohol afecta más a los jóvenes.	7	El alcohol afecta más a las personas adultas.
8	Rechazar una invitación de una bebida alcohólica es una falta de cortesía.	8	Insistir en que alguien que no quiere beber acepte una bebida alcohólica muestra falta de respeto.
9	La mayoría de accidentes de tráfico se debe a una negligencia y / o imprudencia humana.	9	La mayoría de accidentes de tráfico se debe a factores ambientales y al estado de la carretera.

ORIENTACIONES PARA EL DEBATE

VB

El consumo de alcohol puede ser muy perjudicial para la salud.

LU

El consumo moderado de alcohol es saludable: evita enfermedades del corazón y es un buen alimento.

1

El consumo de alcohol puede ser muy perjudicial para la salud aunque sea una droga de venta legal para mayores de edad.

Quizá el consumo de alcohol, incluso mucho alcohol, es aceptado por buena parte de la gente: es legal e, incluso, se promociona en los medios de comunicación, en las fiestas populares, en los locales comerciales, etc. Existe la impresión de que el alcohol no es muy perjudicial y algunos dicen que puede ser beneficioso para la salud.

Preguntar al grupo si piensan que el consumo de alcohol puede aportar beneficios para la salud y cuáles serían. Esto proporcionará un listado de falsos tópicos sobre el alcohol que se contrastarán con los conocimientos científicos de que se dispone:

- **COMO ALIMENTO:** el alcohol no tiene ningún valor energético, ni nutritivo. Estas calorías se queman rápidamente, por eso se llaman calorías vacías.
- **PARA CALENTAR EL CUERPO:** el alcohol es un vasodilatador periférico, calienta la piel pero enfría el interior del organismo. Es un refrigerante.
- **PARA ESTIMULAR EL APETITO:** provoca secreciones gástricas con movimiento de las paredes del estómago, pero en realidad produce gastritis e inapetencia.
- **BUENO PARA EL CORAZÓN:** Aunque la investigación indica que dosis muy pequeñas de algunas bebidas alcohólicas de baja graduación como el vino pueden tener ciertas propiedades cardiosaludables, los efectos beneficiosos sólo se ponen de manifiesto en adultos y si se bebe muy poco y no siempre.

VB

No hay manera de evitar la resaca, pero puede ayudar a pasarla si descansamos y nos hidratamos bien.

LU

Para evitar la resaca hay que desayunar con la misma bebida con la se empezó la noche anterior.

VB

El control de alcoholemia es obligatorio para los conductores de cualquier vehículo.

LU

Los conductores de bicicletas o cualquier vehículo no motorizado no deben someterse a los controles de alcoholemia porque no se aplica el carné por puntos.

2

¿Qué le pasa al hígado cuando trabaja para eliminar el alcohol?
El alcohol es una sustancia muy tóxica para el cuerpo y debe transformarse para poder ser eliminada. Esta transformación la hacen sustancias que se encuentran en el hígado. Hasta que no se elimina, el alcohol se transforma en sustancias diferentes, y éstas son aún más tóxicas que el propio alcohol.

¿Verdad que la resaca no es demasiado agradable?
Esto pasa porque estas sustancias en que se ha transformado el alcohol son tan tóxicas, que hasta que el cuerpo no logra expulsarlas provoca mucho malestar. Hay que descansar e hidratarse.
Se habla de muchos trucos para evitar la borrachera y la resaca, pero no funcionan.

3

Alguien borracho es un peligro al volante, no puede conducir. Las señales son claras: dificultades para hablar y coordinar movimientos, disminución de las capacidades para razonar, alteraciones de la visión... Esto a nadie se le escapa. Pero si alguien va con el "puntito", la cosa cambia: yo controlo, no voy mal, ningún problema, mientras no haya un control de alcoholemia no pasa nada.... En estos casos las señales no son tan evidentes: disminuye la atención y los reflejos, se calculan mal la distancia y la velocidad y se sobervaloran las propias capacidades. Mejor tener cuidado porque los riesgos están ahí. Alguien con el "puntito" no debe conducir (aunque piense que lo puede hacer).

Tanto los peatones como los conductores de vehículos sin motor también pueden provocar o ser víctimas de accidentes de tráfico y los efectos del alcohol son los mismos que para los conductores, es decir que en caso que se considere necesario deberán pasar el test de alcoholemia.
Las consecuencias no serán penales, sino administrativas, salvo en los casos de implicación en accidente grave o muy grave con responsabilidad.

VB

Los efectos del alcohol dependen de muchos factores relacionados con la bebida, con el contexto, y de factores personales.

LU

El efecto del alcohol sólo depende de la calidad de la bebida.

4

Los efectos del alcohol dependen de factores relacionados con:

- la bebida: cantidad, intervalo de tiempo en que se consume, porcentaje de alcohol,...
- el contexto: conducir, beber en grupo o en solitario,...
- y de factores personales: sexo, peso, estado de salud, medicación, el estado de ánimo.

Incluso en caso de beber alcohol, conviene tener en cuenta algunos aspectos para evitar problemas mayores:

- No es necesario que todo lo que se beba lleve alcohol, se puede ir alternando bebidas con y sin alcohol.
- Beber poco a poco, así se controla la cantidad y da tiempo al hígado a ir metabolizando el alcohol.
- Evitar mezclas, con otras bebidas u otras sustancias.
- Comer una buena comida antes de tomar alcohol.
- Si no se quiere beber no es obligatorio. Hay que respetar la libertad individual, la del otro y la propia.
- Si se ha decidido beber hay que conocer los propios límites y si no, se puede estropear la fiesta a los amigos.
- Vivimos en sociedad, no se debe molestar a los vecinos.
- Sexo consentido y con protección, siempre.
- Cuidado con los malos rollos, a menudo el alcohol aumenta la agresividad.

Hay momentos en que la abstinencia es la única opción:

- Si se está “bajo de ánimo” mejor dejarlo correr.
- Si se es muy joven hay que evitarlo, el cerebro es muy vulnerable.
- Si se está enfermo o se toma algún tipo de medicación.
- Si se ha de coger el coche, la moto ...
- Si se quiere tener relaciones sexuales realmente placenteras, sin riesgos, sin consecuencias negativas.
- Si se ha de estudiar o trabajar, se necesita concentración, atención, capacidad para decidir ...

VB

El consumo de alcohol afecta al rendimiento académico.

LU

Si no se bebe alcohol a diario, no hay riesgo de que afecte a largo plazo.

VB

El consumo de alcohol hace más probable meterse en problemas.

LU

El alcohol tiene un efecto desinhibidor, por tanto beneficia a las relaciones sociales y sexuales.

5

Las investigaciones científicas demuestran que los episodios de consumo intensivo de alcohol en la adolescencia pueden comportar daños neuronales muy graves. Diferentes estudios muestran cambios tanto a nivel químico como estructural:

- Disminución del volumen del hipocampo: área cerebral relacionada con la memoria
- Reducción del grosor del córtex prefrontal: área relacionada con el control de impulsos y diferentes capacidades cognitivas como la planificación de la conducta, la toma de decisiones,...

Por tanto, afectará al rendimiento académico.

6

El alcohol desactiva los circuitos cerebrales del control de la conducta, las emociones, el pensamiento lógico,... por lo que es más probable meterse en problemas. Las borracheras suelen empezar de buen rollo, riendo, bailando y sin vergüenza; y acabar de mal rollo, con mareos, vómitos, llanto, o incluso en coma. De entrada, el alcohol desactiva el control de la conducta, de forma que sale la palabrería y la risa fácil. A más cantidad, se desactivan los circuitos de la habilidad de movimientos, el estado de alerta, la memoria, el habla, etc. y la persona se muestra torpe, cansada, le cuesta hablar y al día siguiente tiene lagunas de memoria. Si se bebe más se puede llegar a entrar en coma y morir por parada cardiorrespiratoria porque se han apagado los circuitos que regulan las funciones vitales básicas.

En los anuncios, alcohol y amistad a menudo van juntos. En la vida real, el alcohol afecta al mecanismo cerebral del control de impulsos. Por ello, inicialmente contribuye a reducir inhibiciones, haciendo que a algunas personas les resulte más fácil relacionarse. Y en dosis elevadas hace más probable perder el control y manifestar conductas agresivas.

A veces se considera el alcohol como un estimulante sexual porque desinhibe, pero en realidad interfiere en la relación sexual (impotencia) y provoca baja capacidad de autocontrol. Puede reducir la percepción de riesgo ante una relación sexual y esto llevar a no usar preservativo. De ese modo, alguien que tiene claro que es necesario, el día que ha bebido... se olvida o no le parece tan importante. Entonces se entra en la ruleta de los embarazos no previstos y las ITS (gonorrea, sida, etc.).

VB

El alcohol afecta más a los jóvenes.

LU

El alcohol afecta más a las personas adultas.

VB

Insistir en que alguien que no quiere beber acepte una bebida alcohólica muestra falta de respeto.

LU

Rechazar una invitación de una bebida alcohólica es una falta de cortesía.

7

El alcohol es una droga que afecta el cerebro, sobre todo durante la juventud porque se está desarrollando. El cerebro humano, cuando es joven, tiene una propiedad única y magnífica, la plasticidad, esto significa que es moldeable: tiene una gran capacidad para aprender, memorizar... y para crear nuevas conexiones neuronales. Con los años, el cerebro va perdiendo esta propiedad, ya no crea nuevas conexiones. Precisamente por este motivo, los ataques externos, como el consumo de alcohol y otras drogas, perjudican mucho más la materia gris de un cerebro joven que la de un cerebro viejo.

El alcohol es tóxico para las neuronas. Daña las áreas del cerebro encargadas de la atención, la memoria, dificulta la toma de decisiones y el control de lo que hacemos. El abuso de alcohol provoca daños irreversibles en el cerebro, la red neuronal se debilita y la parte del cerebro afectada deja de funcionar. Si de forma natural a esto se le llama envejecimiento, se puede decir que las drogas aceleran el envejecimiento cerebral... y tiene consecuencias para el futuro: aspectos relacionados con el aprendizaje (problemas con los estudios y el trabajo), la toma de decisiones (no se valoran bien los pros y los contras de lo que se quiere hacer), el control de impulsos (se actúa sin pensar), coordinación de movimientos (riesgo de lesiones permanentes por accidentes), etc.

8

El consumo de alcohol está ampliamente aceptado en nuestra sociedad, por ello, a veces, es difícil mantener la decisión de no beber. Está bien respetar a las personas que beben alcohol, pero también es importante hacerse respetar si se ha decidido no hacerlo. Si no se quiere dar explicaciones, existe un amplio abanico de respuestas:

- “Paso: voy de antibióticos”
- “Hoy he venido en moto, no me la quiero jugar”
- “Después tengo una cena, no quiero dar el cante”
- “No tengo un buen día: aún me va a dar llorona...”
- Si me invitan a una cerveza o una copa, lo cambio por otra bebida. Si no puedo, acepto y, lo dejo encima de la barra o en la mesa ... así, sin dar explicaciones ...

VB

La mayoría de accidentes de tráfico se debe a una negligencia y / o imprudencia humana.

LU

La mayoría de accidentes de tráfico se debe a factores ambientales y el estado de la carretera.

9

Cada hora que pasa, un conductor resulta gravemente lesionado... Los factores mecánicos, ambientales o relacionados con las condiciones de la vía, aunque son importantes, tienen una incidencia menor sobre la accidentalidad. Una de cada cuatro víctimas de accidentes de tráfico tiene entre 15 y 24 años. Los jóvenes son, por tanto, un colectivo de riesgo respecto a los accidentes de tráfico. Además, en cuatro de cada diez accidentes de tráfico con víctimas mortales, el consumo de alcohol y / u otras drogas ha sido el factor causal o concurrente.



ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA 2: ¡Te has pasado!

Objetivos

Aumentar el grado de conciencia sobre las consecuencias negativas del binge drinking o episodios de consumo intensivo de alcohol.

Duración

Para realizar esta actividad se recomienda disponer de 90 minutos, siendo el tiempo mínimo necesario de 50 a 60 minutos.

Material

Pizarra (convencional o de papel) y tiza o rotuladores.
Fotocopias de las fichas de los seis círculos temáticos para trabajar en esta actividad (Páginas 18 – 19).

Desarrollo

1. INTRODUCCIÓN. Comentar a los participantes que beber alcohol es una costumbre muy extendida en nuestra sociedad —sobre todo cuando se va de fiesta—. Pero, también que muchas de las personas que toman bebidas alcohólicas lo hacen de manera que no les comporta problemas, ni a ellas ni a su entorno.

Añadir que pequeñas cantidades de alcohol, en personas adultas sanas y sin contraindicaciones (embarazo, medicación, conducción, etc) pueden provocar efectos “positivos” (locuacidad, sociabilidad, desinhibición, etc.).

Pero, también señalar que cantidades más altas pueden comportar consecuencias negativas muy graves como daños neuronales (cambios químicos y estructurales en el córtex frontal) que afectan al rendimiento cognitivo (memoria, capacidad de aprendizaje, planificación de la conducta, toma de decisiones y control de los impulsos).

Además hay otras consecuencias graves que tienen relación con los accidentes, las conductas sexuales de riesgo, las relaciones sociales, etc.

2. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD. Explicar que esta actividad trata del hecho de que conductas a las que a menudo no damos importancia o, incluso, nos pueden parecer graciosas —por ejemplo, que nosotros mismos o alguien cercano a nosotros se pase con el alcohol— pueden tener consecuencias negativas. Entonces, la cosa no tiene gracia: se molesta a la gente, se corren riesgos innecesarios, se pone en peligro la vida de uno mismo y la de otros...

3. SEIS GRUPOS, SEIS CONFLICTOS. Dividir a los participantes en seis grupos y repartir (una a cada grupo) una ficha de círculo temático y una tarjeta con una situación a trabajar. Pedir que lean la situación que se presenta y expliquen, preferiblemente por escrito:



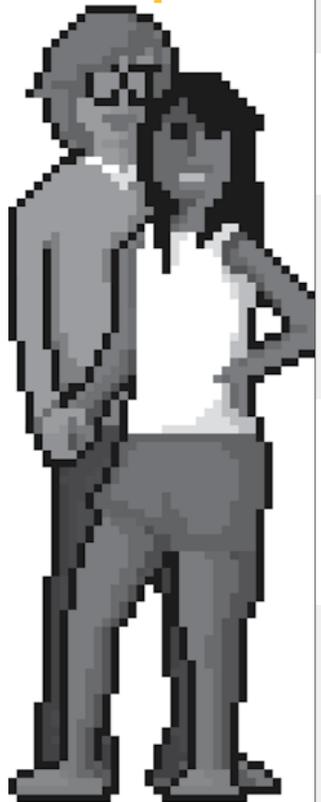
- Quiénes son los protagonistas de cada situación: la persona que ha hecho un consumo abusivo de alcohol, la pareja, el amigo, la amiga,...
- Quiénes son los personajes secundarios: las otras personas que pueden estar involucradas en la historia (padres, servicios médicos, policía, profesorado,...).
- Consecuencias (para el cerebro, para la salud...): daños neuronales (cambios químicos y estructurales en el córtex frontal) que afectan al rendimiento cognitivo (memoria, capacidad de aprendizaje, planificación de la conducta, toma de decisiones y control de los impulsos) y otras consecuencias para la salud (infecciones de transmisión sexual, embarazo adolescente, secuelas de accidentes, coma étílico, etc.).
- Qué puede pasar en el futuro: abandono de los estudios, problemas de relación con otras personas, problemas legales,...
- Cuál es el conflicto que se plantea: las relaciones entre protagonista y otros personajes, las consecuencias sobre la salud, los efectos sobre las capacidades cognitivas y las repercusiones que de todo ello se pueden derivar para el futuro.

4. PUESTA EN COMÚN. Pedir que un portavoz de cada grupo explique al resto de participantes de la sesión la situación trabajada y que lea las respuestas que han dado a las preguntas formuladas. Antes de pasar al siguiente grupo, dar la palabra al resto de participantes para que digan si están de acuerdo o no con las respuestas aportadas, y si tienen aportaciones que hacer sobre la situación.

5. CIERRE. Un vez que los seis grupos hayan hecho su exposición, pedir a los participantes si las situaciones comentadas les parecen realistas o no. Comentarlos, si es necesario, y después abrir un último turno de palabra para comentar qué tienen en común todas estas situaciones. Antes de cerrar la sesión, el monitor comentará, si no lo han hecho antes los participantes, que todas las consecuencias negativas derivadas de las situaciones analizadas se podían haber evitado de la misma manera: no consumiendo alcohol o haciendo un consumo más reducido. Tener en cuenta que algunas consecuencias también se podían haber evitado modificando la conducta posterior al abuso de alcohol, por ejemplo no conduciendo durante unas horas.

LAS SITUACIONES

¡Te has pasado!



¡Pensaba que tú lo tenías claro! Y ya lo ves...
Una vez que ligas... Y tú pasando del condón... Si ibas de una manera, tía...
Además, si casi ni le conocías... Va, venga, deja de lamentarte y vamos al "planning" a ver que nos dicen...

¡Te has pasado!

¿Te lo dije o no te lo dije? Que te estabas pasando... y mira que era grande aquel tío... y tú, hala, haciéndote el chulo... y ya tuvo paciencia contigo, ya... Pero claro, llegó un momento que te pusiste superagresivo... ¡y no veas! Qué ojo te ha dejado... Verás cuando te vean tus padres...

¡Te has pasado!

¡Quítame las manos de encima! ¿Pero, tú de qué vas? ¡Mira tío, pasa de mí! ¡Eres un cerdo!
¡Te he dicho que pases de mí! y no te molestes en pedir disculpas, que con la que llevas encima no se entiende lo que dices...

¡Te has pasado!

Ya he visto el coche... Un coche nuevo... No, si no me extraña que no te acuerdes de nada... Tal como ibas...
Que conste que intentamos convencerte de que no cogieras el coche... Hasta intentamos quitarte las llaves... Pero te pusiste como una fiera... Nos hiciste sufrir ayer...
En fin, me alegro de verte de una pieza. De verdad...

¡Te has pasado!

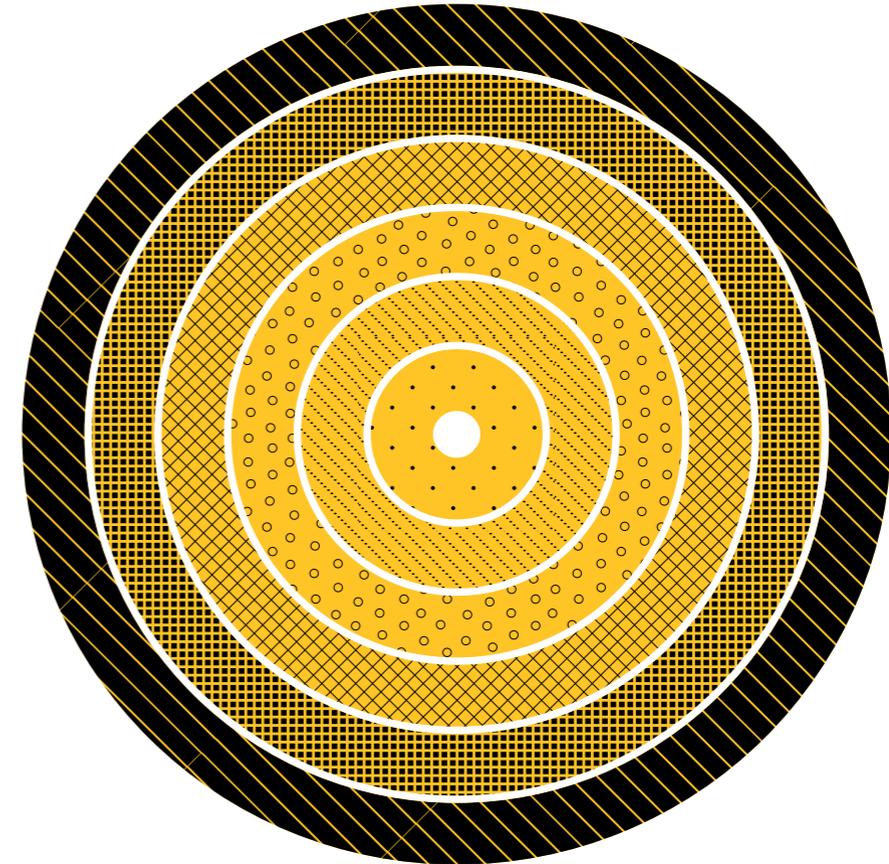
No me hace gracia. ¿Sabes? Me ha costado mucho que mis padres me dejaran pasar la noche fuera de casa. Te quiero, y me hacía mucha ilusión pasar la noche juntos... y tú, ya ves... ¡Vas y te coges una en la fiesta...! y después, ¡hala!, primero me vomitas encima... y luego te pasas el resto de la noche durmiendo como un tronco...
Claro que, tal como ibas es lo único que podías hacer...

¡Te has pasado!

Esto nos pasa por ir con gente que no sabe beber.
Que si yo me tomo esto, y diez más si hace falta... Que si yo aguanto... Que si un vaso, que si otro... ¡Y ahora, nosotros haciendo de niñeras...!
Oye, que se ha puesto muy pálido... ¡y tiembla...! ¡Eh tu!, va... levántate que te llevamos al hospital...

¡Te has pasado!

CÍRCULO TEMÁTICO



- La situación**
- Los protagonistas**
- Los personajes secundarios**
- Consecuencias** (para el cerebro, para la salud,...)
- Qué puede pasar en el futuro**
- El conflicto**

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA 3:

A mi no me sorben el seso

Objetivos

Favorecer una postura crítica ante los mensajes publicitarios sobre las bebidas alcohólicas.

Duración

Tiempo mínimo necesario de 50 a 60 minutos

Material

Pizarra y tiza o rotuladores.
Anuncios de bebidas alcohólicas sacados de diarios y revistas y/o de la TV (*grabados en vídeo o en ordenador*).
Televisión y vídeo (*sólo si se trabaja con anuncios grabados en vídeo*).
Artículos y noticias sobre el alcohol sacados de revistas y/o diarios.

Desarrollo

1. PREPARACIÓN. Comentar la importancia de los medios de comunicación de masas y de la publicidad en el mundo actual. Añadir que, sin duda, la publicidad provoca efectos sobre las actitudes y sobre la conducta de las personas a quien se dirige. De otro modo, nadie haría ese gasto (por otro lado, muy elevado) para anunciar sus productos. Destacar el elevado precio de los anuncios y el constante bombardeo al que estamos sometidos a través de la televisión, la radio, el cine, la prensa, internet, etc.

2. LOS ANUNCIOS QUE MÁS NOS GUSTAN. Pedir a los participantes que digan cuáles son los anuncios de televisión que prefieren (de cualquier producto) y anotarlos en la pizarra. Después escoger unos cuantos anuncios (los que más gusten a la mayoría) y pedir que comenten por qué les gustan estos anuncios en particular.

3. LAS DOS CARAS DE LOS ANUNCIOS. Formar grupos de 3 o 4 personas. Facilitar a cada grupo un par de anuncios de bebidas alcohólicas sacados de diarios o revistas de actualidad. También, se pueden usar grabaciones de anuncios de la TV o “bajados” de internet. Pedir que cada grupo analice los anuncios y responda a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el mensaje explícito de estos anuncios? (Lo que se ve o lo que se dice en el anuncio. Por ejemplo: un grupo de jóvenes que se lo pasa bien, charlando, en una fiesta, etc.)
- ¿Cuál es el mensaje implícito? (Lo que se quiere transmitir sin decirlo abiertamente. Por ejemplo: consumir tal bebida hace que todo el mundo ligue, haga amigos, se divierta, etc.)



- ¿De qué manera intentan hacernos llegar este mensaje? ¿Qué recursos utilizan? (Por ejemplo: asociando el consumo de la bebida anunciada con la simpatía, la juventud, el atractivo físico, la ocurrencia verbal, con ciertos estados de ánimo, etc.)

Después, un representante de cada grupo mostrará, al resto de los participantes, los anuncios que han analizado y expondrá las conclusiones de su análisis —sus respuestas a las preguntas anteriores.

4. LLEGANDO A CONCLUSIONES. Una vez que todos los grupos hayan hecho su exposición, el conjunto de participantes intentará llegar a conclusiones generales sobre la publicidad de las bebidas alcohólicas. A este efecto, el monitor pedirá responder a algunas de las preguntas que se proponen a continuación (u otras parecidas, en función de las características de los anuncios analizados):

- ¿Cómo son las personas que salen en estos anuncios: edad, apariencia, etc.?
- ¿Qué estados de ánimo se representan más? ¿Por qué piensan que es así?
- ¿Qué hace la gente que sale en estos anuncios?
- ¿Encuentras atractivas a las personas que salen? ¿Y los lugares o los ambientes donde tiene lugar la escena?
- ¿Crees que estos anuncios se diseñaron para hacernos sentir de alguna manera especial? ¿De qué manera? ¿Por qué?
- ¿Qué mensajes implícitos son más frecuentes? ¿Por qué?
- ¿Quién saca provecho de la publicidad? ¿Quién la paga, finalmente?

5. CIERRE. Por último, preguntar si piensan que, de ahora en adelante, miraran los anuncios sobre bebidas alcohólicas de una manera diferente, menos pasiva y más crítica.



CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

del programa ¿Te lo tragas todo?

Fecha:

Localidad:

Número de participantes:

Centro o entidad:

Curso/s o edades de los participantes:

ACTIVIDADES TRABAJADAS

- Visita organizada y reflexión en grupo**
- Taller 1**
Leyendas urbanas o verdad de la buena
- Taller 2**
¡Te has pasado!
- Taller 3**
A mi no me sorben el seso

VALORACIÓN DE LA EXPOSICIÓN ¿TE LO TRAGAS TODO? (LOS PANELES)

Sus contenidos son adecuados para la población diana (momento evolutivo, realidad en la que se mueven, etc.)

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

El enfoque del tema y la manera de tratar los diferentes aspectos es adecuado para la población diana.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Su diseño, aspecto y formato es atractivo y apropiado.

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada

VALORACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS EN ESTA GUÍA:

Son adecuadas para las características de la población diana (momento evolutivo, realidad en la que se mueven...)

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Su aplicación es fácil y sencilla.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Su diseño y redacción (objetivos, contenidos, propuestas metodológicas, etc.) son apropiados.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Son suficientemente variadas y diferentes.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

SATISFACCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA:

¿En qué grado dirías que el grupo diana ha encontrado interesante la visita a la exposición y las actividades trabajadas?

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada

Los participantes han encontrado útiles y cercanos los temas trabajados.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

SATISFACCIÓN DEL EQUIPO PROFESIONAL:

¿En qué grado os sentís satisfechos/as con el desarrollo de las actividades (visita a la exposición y talleres)?

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada

Tengo intención de volver a utilizar el programa ¿TE LO TRAGAS TODO?

- Sí, seguro
- Sí es probable
- Creo que no
- Seguro que no

VALORACIÓN

Valora de 0 (nada) al 10 (máximo) tu satisfacción global con el programa ¿TE LO TRAGAS TODO?

PROPUESTAS DE MEJORA:

Se debería modificar:

En las actividades educativas planteadas he encontrado a faltar:

Otros comentarios y sugerencias:





CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

del programa ¿Te lo tragas todo?

Fecha:

Localidad:

Centro o entidad:

Curso (si es pertinente):

Edad:

ACTIVIDAD REALIZADA

- Visita organizada y reflexión en grupo**
- Taller 1**
Leyendas urbanas o verdad de la buena
- Taller 2**
¿Te has pasado!
- Taller 3**
A mi no me sorben el seso

Por favor, lee las siguientes preguntas y respóndelas marcando una cruz en la casilla que mejor se adapte a tu caso.

¿Te ha gustado la actividad en la que has participado?

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada

¿Has aprendido alguna cosa nueva con ella?

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada

¿Cuánto te has implicado en la actividad?

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada

¿Te ha servido para aclarar alguna duda?

- Sí
- No

¿Te ha hecho más consciente de los riesgos y las consecuencias de consumir alcohol?

- Sí
- No

¿Piensas que serás más crítico que antes respecto al consumo de alcohol?

- Sí
- No

¿Has entendido los comentarios y las explicaciones de la persona que ha guiado la actividad?

- Sí
- No

¿Te gustaría participar en otra actividad parecida?

- Sí
- No

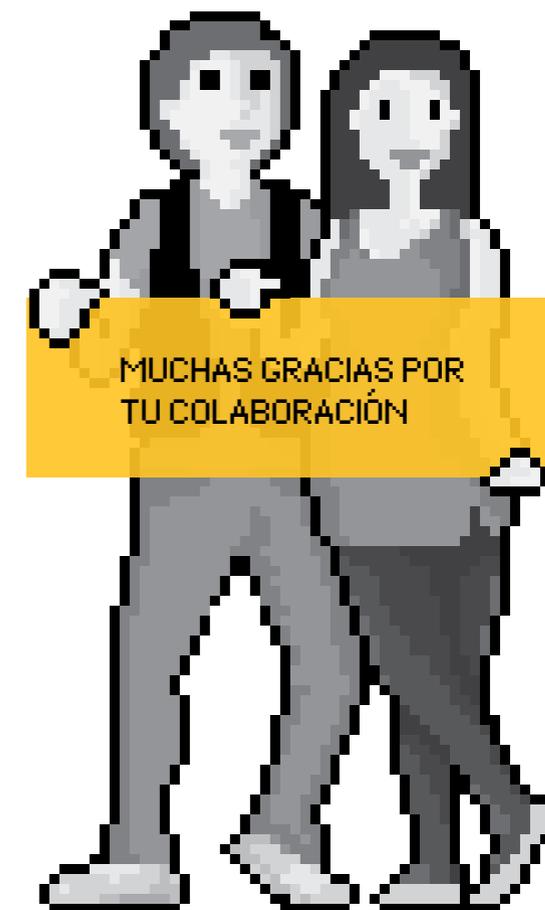
Si un amigo o un compañero te preguntara ¿le recomendarías que participara en esta actividad?

- Sí
- No

VALORACIÓN

Por favor, indica qué nota global le pondrías a la actividad:
(Puntúa de 1 a 10, siendo 10 la mejor valoración)

¿Quieres añadir algún comentario?



PANELES DE LA EXPOSICIÓN ¿TE LO TRAGAS TODO?

1

¿TE LO TRAGAS TODO?
Una exposición que invita a pensar sobre el alcohol

PDS
Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

2

Rompiendo moldes
FILETES DE ALTERNATIVAS POR DESCUBRIR

Podemos romper la idea de que beber alcohol es un acto de consumo y fiesta. Para nosotros es un concepto más amplio. Una de beber con el cuerpo en mente.

Y si bebéis...
Que no os olvidéis de beber agua y beber con moderación.

→ Con la cabeza clara vivimos al máximo y dejamos volar la imaginación.

3

Yo soy yo
DEJEMOS QUE NOS CONCIENZAN TAL COMO SOMOS

Podemos romper la idea de que beber alcohol es un acto de consumo y fiesta. Para nosotros es un concepto más amplio. Una de beber con el cuerpo en mente.

Y si bebéis...
Que no os olvidéis de beber agua y beber con moderación.

→ Muchas jóvenes y muchos jóvenes no bebemos alcohol y nos divertimos igual o mejor.

4

Espíritu inagotable
ENERGÍA EN POSITIVO

El alcohol afecta a la energía y a la vitalidad. No nos hace sentir más energéticos y vivos. Y eso significa que no nos ayuda a ser mejores.

Y si bebéis...
Que no os olvidéis de beber agua y beber con moderación.

→ Sin alcohol, nuestra energía y nuestra vitalidad no tienen límites.

5

Jóvenes con carácter
VIRY OGIAIR VIR

Los jóvenes con carácter no se preocupan por beber alcohol. No se preocupan por beber alcohol. No se preocupan por beber alcohol.

Y si bebéis...
Que no os olvidéis de beber agua y beber con moderación.

→ Tenemos cabeza y la usamos. Por eso no tenemos sorpresas desagradables más tarde.

6

Lo que nos une
SABEMOS PENSAR POR NOSOTROS MISMOS

Algunas veces pensamos que beber alcohol es un acto de consumo y fiesta. Pero, ¿nos damos cuenta de que beber alcohol es un acto de consumo y fiesta?

Y si bebéis...
Que no os olvidéis de beber agua y beber con moderación.

→ Si somos amigos, si somos amigas, nos respetamos. Y si no es el caso, cada cuál por su lado.

7

Sabemos lo que queremos
NUNCA AHORRAR FUE TAN FÁCIL

Una buena compañía para beber alcohol es una buena compañía. Pero, ¿nos damos cuenta de que beber alcohol es un acto de consumo y fiesta?

Y si bebéis...
Que no os olvidéis de beber agua y beber con moderación.

→ Quien sabe lo que quiere, elige. Quien no lo sabe, deja que elijan.

8

Se busca forajido
NUNCA AHORRAR FUE TAN FÁCIL

Como no bebemos alcohol, no nos preocupamos por beber alcohol. No nos preocupamos por beber alcohol.

Y si bebéis...
Que no os olvidéis de beber agua y beber con moderación.

→ Se buscan jóvenes que no creen problemas con el alcohol y que quieran construir un mundo más justo.

9

Con la cabeza clara
POSDIOS Y BODIOS

Los jóvenes con cabeza clara no se preocupan por beber alcohol. No se preocupan por beber alcohol. No se preocupan por beber alcohol.

Y si bebéis...
Que no os olvidéis de beber agua y beber con moderación.

→ No gustan muchas cosas que no tienen nada que ver con el alcohol y muchas relacionadas con el alcohol no nos gustan.

¿TE LO TRAGAS TODO?



**PARA RECIBIR MÁS
INFORMACIÓN:**

www.pdsweb.org
pds@pdsweb.org
934 307 170

EN NAVARRA:

Gobierno de Navarra
Plan Foral de Drogodependencias
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las políticas

www.isp.navarra.es
csanchao@navarra.es
pfdrogod@navarra.es
848 421 438 - 848 421 439



¿TE LO TRAGAS TODO?

Un programa de:



Edición de la presente guía para:

