

ACTIVIDADES PARA LA EDUCACIÓN SOBRE EL ALCOHOL EN EL AULA

JOSÉ PEDRO ESPADA SÁNCHEZ
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

Aunque la prevención no es cosa de un día, muchas gotas de agua terminan formando un océano. Por ello toda actuación preventiva, por pequeña que sea, es valiosa. El aula constituye junto al hogar el contexto idóneo para desarrollar conductas saludables ante el alcohol. Recomendamos realizar programas preventivos continuados en el tiempo, desde la escuela, la familia y la comunidad.

1ª LAS DROGAS EN TRES COLUMNAS

OBJETIVO: Conocer los tres efectos principales de las drogas sobre el sistema nervioso central, y ubicar el alcohol entre las sustancias depresoras.

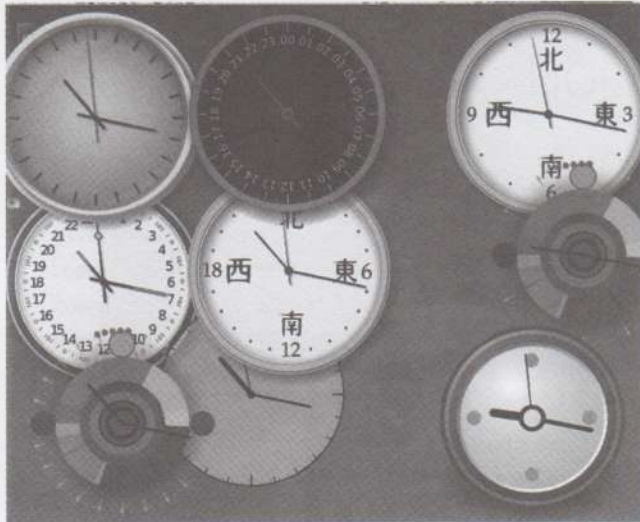
DESARROLLO: El educador entrega a cada participante una tarjeta tamaño cuartilla con el nombre de una sustancia escrito en letras grandes, mientras explica: "Existen diferentes tipos de drogas, que se distinguen por los efectos que producen en la persona que las consumen. Las drogas estimulantes aumentan la actividad del sistema nervioso (el educador pincha el rótulo y el dibujo en el tablón o panel de corcho), las drogas depresoras disminuyen la actividad del sistema nervioso (pincha el rótulo y el dibujo en el tablón), las drogas perturbadoras alteran el funcionamiento del sistema nervioso, principalmente la percepción que se tiene de las cosas (pincha el rótulo en el tablón). Fijaos en la tarjeta que os he entregado y pensad qué clase de droga es. Os levantáis de uno en uno conforme os llame y la colocáis en el suelo debajo del rótulo correspondiente. Empezamos: María, Juan, etc. Una vez colocadas las tarjetas, el educador pregunta si todos están de acuerdo. Si alguien quiere modificar la asignación de tarjetas se le pide que lo indique y que exponga los motivos. Si la propuesta de cambio es acertada, se acepta. En caso contrario, se desestima razonando la negativa. Cuando nadie desee hacer más cambios, el educador corrige la actividad de acuerdo con la clave de soluciones, explicando las razones por las que cada sustancia se clasifica en la casilla correspondiente.

Clave de soluciones:

Drogas estimulantes	Drogas depresoras	Drogas perturbadoras
Anfetaminas	Alcohol	Mescalina
Cocaína	Medicamentos para dormir	LSD
Medicamentos para la depresión	Medicamentos para la ansiedad	Éxtasis
Nicotina	Heroína	Marihuana
Cafeína	Morfina	Hachís
Éxtasis	Medicamentos antipsicóticos	Colas
Crack		Speed

Presentamos aquí algunas propuestas prácticas para desarrollar en el aula, dirigidas a educar sobre el alcohol y fomentar actitudes y conductas saludables.

DIDÁCTICA



2ª ¿USO O ABUSO?

OBJETIVO: Aprender a establecer límites entre comportamientos saludables y perjudiciales para la salud.

DESARROLLO: El educador prepara previamente un listado de acciones de la vida como el que aparece en la lista de abajo. Pide a los alumnos que las lean en parejas y señalen una U (Uso) en la casilla correspondiente si consideran que es una conducta saludable o que no implica riesgos para la salud. Deben anotar una A (Abuso) si, por el contrario, creen que se trata de un comportamiento excesivo o perjudicial para la salud de la persona y su entorno. Posteriormente se promueve un debate sobre los motivos para considerar saludable o abusiva cada una de ellas.

LISTADO DE COMPORTAMIENTOS Y CLAVE DE SOLUCIONES

- U Ver la televisión dos horas al día
- U Beber un vaso de vino cada día en las comidas
- A Comerse una tarta entera
- U Tomarse una aspirina para el dolor de cabeza
- A Lavarse las manos cada cinco minutos
- U Beber dos cervezas durante el fin de semana
- A No comer nada en todo el día para adelgazar
- A Tomarse una pastilla de éxtasis los fines de semana
- U Jugar un partido de tenis los fines de semana
- A Tomar antibióticos sin prescripción médica
- A Ver la televisión seis hora al día
- A Hacer cuatro horas diarias de deporte
- A Beber un litro de vino al día
- A Tomar tres cubatas y tres "taponazos" de tequila en una fiesta
- U Comer una pieza de fruta al terminar la comida

3ª MITOS SOBRE EL ALCOHOL

OBJETIVOS: Reconocer la información veraz sobre el alcohol y discutir creencias erróneas sobre la bebida y sus efectos.

DESARROLLO: "Algunas informaciones sobre el alcohol no son del todo ciertas. A veces se mantienen por error, algunas personas las repiten interesadamente porque quieren ganar dinero aunque sea a costa de la salud del consumidor. A continuación os voy a entregar una tarjeta donde aparece una afirmación respecto al alcohol. Leedla en parejas y decidid si es cierta o falsa. Si pensáis que no es verdad lo que dice la frase, tratad de explicar la razón. Anotad en la ficha vuestras respuestas".

Puesta en común. El monitor modera la puesta en común basándose en la clave de soluciones. Puede proyectar la tabla siguiente, descubriendo una a una todas las respuestas.

SOLUCIONES

Falsos mitos sobre el alcohol y las drogas de síntesis	Respuesta y explicación
El alcohol no es una droga	Falso. Reúne las características de las drogas: modifica el comportamiento, crea dependencia física y psíquica, habituación y síndrome de abstinencia.
Una persona que bebe sólo cerveza no puede llegar a ser alcohólica	Falso. El abuso de alcohol es independiente del tipo de bebida que se consuma.
Las bebidas alcohólicas estimulan el Sistema Nervioso Central	Falso. Todo lo contrario; inhiben el Sistema Nervioso Central
El alcohol da calor	Falso. Al contrario; produce la evaporación de calorías del organismo. Una persona que ha bebido alcohol podría morir congelada mientras derrite el hielo a su alrededor.
El alcohol facilita las relaciones sexuales	Falso. Al contrario; la intoxicación etílica interfiere en la relación sexual, pudiendo causar impotencia y facilitar los embarazos no deseados.
El alcohol hace a las personas más sociales	Verdadero sólo a medias. El alcohol desinhibe el comportamiento social, pero también hace perder el propio control de la conducta, lo que puede llevar a hacer el ridículo o ser antisocial.

4ª LAS APARIENCIAS ENGAÑAN

OBJETIVOS: Modificar la percepción de los escolares sobre la frecuencia del consumo de alcohol entre sus compañeros.

DESARROLLO: La percepción de los adolescentes acerca de la norma entre sus semejantes condicionará su propio comportamiento. Existe una tendencia a sobreestimar la tasa de consumidores. Mediante esta actividad se pretende corregir la percepción sobreestimada, ofreciendo datos reales sobre el consumo de alcohol y comparándolo con las estimaciones que el grupo ha realizado previamente.

En una primera fase de la actividad, se evalúa de forma anónima las siguientes variables en el grupo: consumo de alcohol, consumo abusivo (embriagueces), y estimación del consumo en el grupo.

- ¿Has bebido alcohol en el último mes? Sí No
- En el último mes ¿Te has emborrachado alguna vez? Sí No
- Cuántas personas de tu edad crees que (rodea con un círculo tu respuesta):

Beben habitualmente o abusan del alcohol

0% 10% 20% 30% 40% 50%
60% 70% 80% 90% 100%

Se han emborrachado alguna vez

0% 10% 20% 30% 40% 50%
60% 70% 80% 90% 100%

Tras recopilar los datos y hallar los porcentajes correspondientes al grupo, se realiza la segunda parte de la actividad: "Si recordáis, hace unos días os pedí que estimarais el número de jóvenes como vosotros que se pasan con el alcohol. Hemos sumado las respuestas de la clase y esto fue lo que dijisteis:

a) Contrastar la estimación sobre el consumo de alcohol y los datos reales. Se proyecta una gráfica con la estimación media que han realizado los alumnos de 3º de ESO del Instituto, sobre la cantidad de chicos/as de su edad que consumen habitualmente o abusan del alcohol. Segunda parte: se proyecta, de forma superpuesta, la segunda parte de la gráfica con datos reales sobre el consumo de alcohol en la ciudad. En la gráfica siguiente se presenta un ejemplo:

CORRECCIÓN DE LA SOBRE-ESTIMACIÓN NORMATIVA



Estimación que han realizado los alumnos de 3º de ESO del Instituto "La Asunción", sobre la cantidad de chicos/as de su edad que consumen o abusan del alcohol.

Respuestas reales a la pregunta formulada a los estudiantes del Instituto. (Pueden emplearse también los datos de la Encuesta Escolar del Plan Nacional sobre Drogas si se aprecian diferencias más claras).

b) Contrastar la estimación de embriagueces con los datos reales. Primera parte: estimación que han realizado los alumnos de 3º de ESO del Instituto, sobre la cantidad de chicos/as de su edad que se han emborrachado alguna vez. Segunda parte: datos reales de adolescentes que se han emborrachado alguna vez. Se proyecta primero la gráfica con las respuestas de la clase. A continuación se superpone otra transparencia con los datos del estudio epidemiológico, quedando así:

Cuestiones para el debate:

- ✓ ¿Coincide la media del centro con lo que cada uno contestó?
- ✓ ¿Pensáis que la realidad se corresponde con vuestra estimación?
- ✓ ¿Qué os ha llamado la atención de los datos sobre consumo de alcohol que se han mostrado?
- ✓ ¿La idea que teníais sobre la cantidad de gente de vuestra edad que bebe habitualmente alcohol se acercaba a la realidad? ¿Era exagerada? ¿Se quedaba corta?

5ª TOMANDO DECISIONES

OBJETIVOS: Promover la toma de decisiones personal respecto al abuso del alcohol, a partir del análisis de las ventajas e inconvenientes.

DESARROLLO: Formación de grupos y lectura del caso. Se forman cuatro grupos. A cada uno se le asigna uno de los casos que aparecen abajo. Uno del grupo lo lee en voz alta.

EL CASO DE JOAQUÍN

Joaquín es un chico de 15 años. Su amigo Jorge le ha invitado a una fiesta en su campo con motivo del fin del verano. Jorge le ha insistido mucho para que vaya, además va a estar toda la pandilla y más gente del instituto. Van a poner dinero cada uno para comprar bebida, y dice Jorge que hay que "pillar" una buena borrachera ya que "es la última fiesta de este verano". Han quedado por la mañana, y piensan estar todo el día, ya que los padres de Jorge no estarán. Joaquín no sabe muy bien qué hacer, porque si va seguro que acabará bebiendo mucho, y no le gusta perder el control de lo que hace. Pero si va y no bebe, piensa que no se lo va a pasar igual que los demás.

EL CASO DE ADRIÁN

Adrián cumple quince años dentro de una semana, y lo quiere celebrar con sus amigos. Durante el verano han celebrado varios cumpleaños, ya que son muchos en la pandilla, y todos han sido parecidos: comprar bebida y hielo en el supermercado, e irse a la playa a beber y a estar allí. Se lo suelen pasar bien, pero alguna vez ha habido malos rollos porque alguno ha bebido mucho y se ha puesto agresivo. Una vez dos de ellos llegaron a las manos discutiendo, y otra vez se pelearon con otros chicos que les habían provocado. Adrián no está seguro de querer celebrar así su cumpleaños, pero sabe que a sus amigos les gustaría.

Discusión en grupos pequeños: los participantes aplican el procedimiento de los seis pasos al caso que les ha tocado resolver (definición del problema, búsqueda de posibles soluciones, valoración de cada posible solución, elección de la mejor solución, puesta en práctica y evaluación). Se termina con una puesta en común con toda la clase

6ª VALORANDO PROS Y CONTRAS

OBJETIVO: Promover la toma de decisiones personal respecto al abuso del alcohol, a partir del análisis de las ventajas e inconvenientes.

DESARROLLO: Tómate unos minutos para realizar la siguiente actividad. Intenta aplicar el método de resolución de problemas que has aprendido hoy al problema "abusar del alcohol: sí o no" (ver Espada y Méndez, 2003). Analiza los pros y contras de esa conducta para que, en función de ellos, puedas tomar tu propia postura.

Pasarse con el alcohol los fines de semana:

Pros	Contras

Respuestas posibles para la puesta en común

PROS Y CONTRAS DEL ALCOHOL POSIBLES "PROS"

- Te ponen eufórico (te diviertes)
- Ayudan a olvidar los problemas (todo te da igual)
- Ayudan a desinhibirse (te atreves a hacer cosas)
- Te hacen estar "en la onda" (no ser menos que otros)
- Algunas bebidas están buenas
- Alivias tu sed
- Proporcionan nuevas sensaciones
- Puedes ser más popular

POSIBLES "CONTRAS"

- La resaca al día siguiente de una borrachera
- Puedes comportarte de forma imprudente (no se valoran bien los riesgos, por ejemplo de contraer enfermedades de transmisión sexual o quedarse embarazada)
- Te pones agresivo (peleas, etc.)
- Pierdes reflejos (torpeza, etc)
- Provocan mal aliento
- Puedes tener accidentes de circulación
- Pierdes el control y haces el ridículo
- Te pueden hacer celoso y desconfiado
- Puedes "engancharte" (crean adicción)
- Gastas mucho dinero

7ª COMPROMISO PÚBLICO

OBJETIVO: Promover la toma de postura y compromiso público respecto a la decisión personal ante el alcohol.

DESARROLLO: Se recuerda a los participantes algunos de los contenidos tratados durante actividades anteriores: Dado que las drogas van a estar a nuestro lado durante la vida, debemos aprender a convivir con ellas. La peligrosidad de las cosas depende del uso que se haga de ellas. Es importante distinguir, por tanto, entre uso (consumo responsable) y abuso de una droga (consumo que pone en riesgo la salud). Cada persona debe ser libre para elegir lo que desea hacer en cada momento. También respecto a las drogas. Es importante actuar según un criterio propio, valorando en cada momento los "pros" y los "contras" de lo que se hace. A continuación, se invita a los participantes a que expresen públicamente su postura respecto al alcohol y las drogas de síntesis.

El educador coloca en diferentes paredes del aula tres carteles: "ALCOHOL: CONSUMO NO", "ALCOHOL: CONSUMO RESPONSABLE SÍ" y "ALCOHOL: CONSUMO ABUSIVO SÍ".

El profesor pide al grupo que, al igual que él, manifiesten en público su postura, comprometiéndose así a mantenerla durante al menos un año. Cada participante puede exponer los motivos que justifican su decisión.■

PARA SABER MÁS:

ESPADA, J. P., *Técnicas de grupo. Recursos prácticos para la educación*, CCS, Madrid, 2004

ESPADA, J. P. Y MÉNDEZ, F. X., *Prevención del abuso de alcohol y drogas de síntesis*. Programa Saluda, Pirámide, Madrid, 2003