

# ACTIVIDADES ACERCA DEL ALCOHOL

POR FABIÁN MORADILLO  
PROFESOR DE SECUNDARIA

## Opinamos sobre el botellón

La actividad consiste en dar nuestra opinión de cada una de las frases que a continuación se citan, con la intención de provocar un intercambio de ideas y generar un debate.

**OBJETIVO:** conocer las opiniones de cada uno de los componentes del grupo acerca del botellón.

- ☞ **“El “botellón” es esencialmente una reunión de gente que desea verse”**. MIGUEL JIMÉNEZ, Rev. Zaguán, 22, 2002.
- ☞ **“Consumir sin control, sin límite, hasta que el cuerpo aguante, equivale a dejar la iniciativa al producto, equivale a perder la libertad, a ser esclavo del producto, del alcohol en este caso”**. JAVIER ELZO, sociólogo, Congreso sobre “Jóvenes, Noche y Alcohol” 2002.
- ☞ **“El botellón, desde el punto de vista negativo, podría interpretarse como la punta del iceberg de toda una serie de fracasos, de unos fracasos que nacen de la crisis del núcleo de sociabilidad íntima, de la unidad doméstica o de la unidad familiar.... Pero, también hay que recordar que el botellón es una forma funcional de diversión de forma alternativa al ocio adulto”**. ORIOL ROMANI, antropólogo. Rev. Zaguán, 22, 2002.
- ☞ **“Prefiero que mi hija haga el botellón en casa que en la calle o en el parque. Se lo proporciono yo”**. Testimonio de UNA MADRE.
- ☞ **“El botellón se ha convertido en un problema de convivencia ciudadana y genera un problema de salud pública”**. UN CIUDADANO.
- ☞ **“Los jóvenes tenemos derecho a divertirnos en la calle a nuestro estilo”**. UN ALUMNO.

### Opiniones... diálogo... debate...

**Evaluación:**

- ¿Todos los integrantes del grupo han dado su opinión? ¿Las frases han generado un debate interesante?
- ¿La participación ha sido ordenada y respetuosa?

## Reflexionamos sobre las razones para beber y no beber

Reflexiona individualmente durante quince minutos sobre las razones personales para beber o no beber. Luego te reunirás en grupos de cuatro y cada uno pone en común sus motivos durante otros quince minutos. Puesta en común durante veinte minutos. Evaluación: cinco minutos..

**OBJETIVO:** conocer las motivaciones para consumir o no consumir alcohol.

RAZONES PARA BEBER	RAZONES PARA NO BEBER	ANOTACIONES INTERESANTES DE PUESTA EN COMÚN
1.	1.	
2.	2.	
3.	3.	
4.	4.	
5.	5.	

**VALORACIÓN PERSONAL**

Yo, que me considero no bebedor (o bebedor moderado, compulsivo...) pienso que.....  
.....

Las razones son las siguientes.....  
.....  
.....

**Evaluación:**

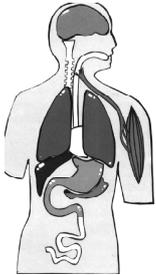
- ¿Cuáles son las razones más predominantes? ¿El grupo ha sabido discutir con orden?
- ¿Ha sido capaz de llegar a algunas conclusiones?

## Identificamos los efectos del alcohol

Investiga individualmente en Internet, libros, etc. durante veinte minutos los efectos físicos, psíquicos, familiares, laborales, sociales y económicos que ocasiona el alcohol si se bebe de forma desmesurada. Puesta en común al resto del grupo durante treinta minutos. Evaluación final, cinco minutos.

**OBJETIVO:** conocer los efectos del alcohol en los diferentes ámbitos.

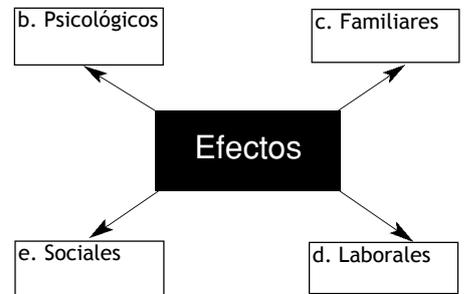
### CUESTIONES



Duson, Edey, G. Vasco, s/d

a. Identifica y describe los efectos del alcohol sobre el organismo:

Cerebro \_\_\_\_\_ Hígado \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Sistema Nervioso \_\_\_\_\_ Estómago \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Sangre \_\_\_\_\_ Páncreas \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Corazón \_\_\_\_\_ Intestino \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



### Evaluación:

- ¿Has aprendido algo nuevo que antes no sabías? ¿La puesta en común ha sido fluida, dialogada y respetuosa?
- ¿Alguno de estos efectos te ha hecho recordar otros de tu entorno? ¿Puedes relatar alguno?

## Investiga acerca de lo que es y no es el alcohol

La actividad consiste en identificar por parejas las frases y colocarlas en cada columna correspondiente lo que caracteriza al alcohol, es decir, **lo que ES** de aquello que **NO ES** durante quince minutos y a continuación, establecer un diálogo. Evaluación final, cinco minutos. Se advierte que han de ir en paralelo las respuestas de las dos columnas. Por ejemplo, si en columna del **no es** se coloca *abre el apetito* en la de **sí es** corresponde *irrita el estómago*.

**OBJETIVO:** distinguir los aspectos propios del alcohol de los que la gente atribuye.

NO ES	SÍ ES
Abre el apetito	Irrita el estómago vacío

Basado en la Guía informativa. Consumo Juvenil de Alcohol. M.de Sanidad y Consumo, 99



**Frases:** // un estimulante // bueno para el corazón // nos da fuerzas // aumenta el deseo sexual // abre el apetito // ayuda a resolver problemas // combate el frío // el café lo neutraliza // un alimento // Las calorías del alcohol son "vacías", sólo engordan // no existen remedios caseros // es un vasodilatador periférico y lo aumenta // genera muchos más // irrita el estómago vacío // disminuye la apetencia sexual // no tiene efecto energético // puede dañar el músculo cardíaco // un depresor del Sistema Nervioso (Ver solucionario)

### Evaluación:

- ¿Has aprendido algo nuevo que antes no sabías? ¿La puesta en común ha sido fluida, dialogada y respetuosa?
- ¿Alguno de estos efectos te ha hecho recordar otros de tu entorno? ¿Puedes relatar alguno?

## Analizamos canciones sobre el alcohol

Analizamos en grupos de cuatro los distintos aspectos de una canción: música, letra, contenidos, lenguaje, mensaje implícito y explícito, actitudes, valores y emociones que produce. La actividad consiste en escuchar y comentar la canción seguida de una puesta en común. En un segundo momento, el grupo trata de elaborar una canción al estilo RAP acerca de los jóvenes, el botellón y las alternativas al mismo. Cada participante seleccionará una canción sobre este tema para ser escuchada y comentada, una vez seleccionada por el grupo. Tiempo entre una o dos sesiones de cinco y cinco minutos.

**OBJETIVO:** escuchar, analizar y elaborar canciones dirigidas a los adolescentes o adultos.

**INTOXIKACIÓN ETÍLIKA**  
**Sociedad alcoholika**

Esta historia que cuento ahora  
Ocurrió en la realidad  
Él estaba justo al lado nuestro  
Y nos quedamos igual.

Su suerte acabó en el mejor lugar  
En el que más quería, el que disfrutaba más.  
Su suerte acabó en el suelo de un bar.  
Último trago y se acabó por fin la cuenta atrás.

Hay un tío en el suelo del bar  
Debe llevar un pedo que no veas  
Pero no sé, algo raro le veo.  
Algunos se tropiezan con sus pies al pasar  
Otros le miran sin darle importancia  
Y más de uno, en sus muertos se caga.  
La mayoría le ignora, pues total que más da  
Es una cosa de lo más normal  
Ver un borracho tirado en cualquier bar.

Se oyen unos rumores y a uno mencionar  
¡Oye mira este tío está muerto!  
¡Está muy blanco y no respira!  
Va otro y le toma el pulso y dice que es verdad  
Pero la peña ni se inmuta.  
Sacarlo fuera, que le dé un poco el aire.

**RAP**

Título .....

Autores .....

**1. Preguntas para las primeras reflexiones.**

- Qué has sentido al escuchar la canción?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- b. ¿Qué nos sugiere el texto? ¿Cuál es su contenido?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿En qué ambiente has estado sumergido?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- c. ¿El mensaje es explícito o implícito o ambas cosas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2. ¿Qué es lo primero que se te ocurre manifestar después de escuchar la canción?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- d. ¿Qué actitudes transmite?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. Preguntas de profundización y síntesis**

- a. ¿Qué estilo de música es? ¿A quién va dirigida?

\_\_\_\_\_

- e. ¿Qué valores fomenta o elude?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Evaluación:**

- ¿Cuáles de las canciones escuchadas te ha gustado más y por qué?
- ¿Hemos sido capaces de poner letra y música a la canción RAP?

**¿Qué debe hacerse ante una borrachera en la noche de botellón?**

La actividad consiste en que reunidos en grupos de cuatro, durante veinte minutos, comentar qué debe hacerse en el supuesto de que algún miembro del grupo o varios hayan cogido una borrachera y escribir lo acordado en las líneas en blanco. El grupo puede analizar situaciones similares o qué recuerda de la primera borrachera. Una vez anotadas las respuestas, se contrastan con las de qué debe hacerse que aparecen en el solucionario y se comentan. Puesta en común durante treinta minutos. Evaluación, cinco minutos.

**OBJETIVO:** : aplicar las medidas oportunas a un miembro del grupo que está borracho.

¿TÚ QUÉ HARÍAS?	¿QUÉ DEBE HACERSE?



Plan Municipal de Drogodependencias. Ayuntamiento de Burgos

**Evaluación:**

- ¿Han participado todos los componentes del grupo? ¿Se ha comentado algún caso? ¿Qué medidas se tomaron?
- ¿Cómo fue tu primera vez? ¿Qué sucedió?

**SOLUCIONARIO**

**INVESTIGA ACERCA DE LO QUÉ ES Y NO ES EL ALCOHOL**

NO ES	SÍ ES
Abre el apetito	Irrita el estómago vacío
Un estimulante	Un depresor del Sistema Nervioso
Bueno para el corazón	Puede dañar el músculo cardíaco
Nos da fuerza	No tiene efecto energético
Aumenta el deseo sexual	Disminuye la apetencia sexual
Ayuda a resolver problemas	Genera muchos más
Combate el frío	Es un vasodilatador periférico y lo aumenta
El café lo neutraliza	No existen remedios caseros
Un alimento	Las calorías del alcohol son “vacías”, sólo engordan

**¿QUÉ DEBE HACERSE ANTE UNA BORRACHERA EN LA NOCHE DE BOTELLÓN?**

- Nunca se debe abandonar a la persona que está borracha.
- Si está inconsciente, llama a una ambulancia.
- Si se queda dormido/a, háblale y vigílate hasta que llegue a casa o al hospital.
- La intoxicación por alcohol produce pérdida de calor. Evita que se enfríe.
- No se debe utilizar café ni duchas frías.
- Si es menor de edad, avisa a adultos o familiares.
- El ritmo con que se elimina el alcohol es aproximadamente de 7 grs. por hora, independientemente de la cantidad que se haya bebido. Hacer ejercicio o sudar no sirve para reducir la cantidad de alcohol en la sangre.
- Una vez que el alcohol se ha ingerido, no puede ser eliminado por métodos médicos.
- No se recomienda provocar el vómito. Puede pasar al pulmón.
- Bebe abundante agua para evitar la resaca.
- Si tumbas a la persona, hazlo de costado. Si no quiere tumbarse y está consciente, lo mejor es llevarle a casa para que no siga bebiendo.

**PARA SABER MÁS:**

EDEX. *Si bebes en exceso ite la juegas!* Gobierno Vasco. Vitoria s/d

ELZO, J. *¿Cómo y por qué consumen los jóvenes?* Texto de la intervención en la mesa 1 ¿Qué está pasando en la noche? del Congreso sobre “Jóvenes, Noche y alcohol”. Madrid, 12 - 14 de febrero de 2002.

JIMÉNEZ, M. *El “botellón clandestino”*. Rev. Zaguán, 22, 2002. pp. 8 -11.

Ministerio de Sanidad y Consumo. Consumo Juvenil de alcohol. *Guía Informativa. Ministerio de Sanidad y consumo*. Dir. general de Salud Pública. Madrid. 1999

MORADILLO, F., *Adolescentes, drogas y valores. Materiales educativos para la escuela y el tiempo libre*. CCS. Madrid, 2002. Plan Municipal de Drogodependencias. Ayuntamiento de Burgos

ROMANÍ, O. *Entrevista*. Rev. Zaguán, 22, 2002, pp. 12-15.