

Actividades

# de prevención del consumo de alcohol

en jóvenes de 12 y 13 años  
de la Ribera de Navarra



Consorcio  
EDER



Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua

## **Actividades de prevención del consumo de alcohol en jóvenes de 12 y 13 años de la Ribera de Navarra**

Este material didáctico se enmarca dentro del programa “Prevención de adicciones en menores (de 12 y 13 años de edad) en la Ribera de Navarra” elaborado por Consorcio EDER en colaboración con el Departamento de Salud de Gobierno de Navarra.

Maquetación  
Exea Comunicación

Edita  
Consorcio EDER

Contenidos  
Proyecto Hombre Tudela

Agradecimientos  
Plan de Prevención: Drogas y Adicciones. Sección de promoción de la salud y salud en todas las políticas.  
Instituto de Salud Pública y Laboral

Grupo de trabajo establecido con profesionales de prevención en adicciones y conductas adictivas de los servicios sociales de base de la Ribera Navarra.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>METODOLOGÍA</b> .....	<b>5</b>
<b>1 MATERIAL DIDACTICO PARA FAMILIAS Y JÓVENES</b> .....	<b>6</b>
<b>2 MATERIAL DIDACTICO PARA FAMILIAS</b> .....	<b>10</b>
Introducción .....	11
2.1 Toma de decisiones .....	12
2.2 Toma de conciencia .....	14
2.3 Beber ¿Riesgo o no? .....	15
2.4 Modelado y comunicación .....	17
2.5 Mitos .....	20
<b>3 MATERIAL DIDACTICO PARA JÓVENES</b> .....	<b>23</b>
Introducción .....	24
3.1 Toma de decisiones .....	25
3.2 Valores .....	27
3.3 Resolución de problemas. Practicando la toma de decisiones .....	28
3.4 Comunicación y habilidades sociales .....	29
3.5 Presión de grupo .....	31
<b>ANEXOS</b> .....	<b>33</b>

# INTRODUCCIÓN

**E**n la actualidad, se empieza a consumir alcohol a lo largo de la adolescencia por lo que es un problema extendido sobre todo entre los jóvenes. El fenómeno del consumo es un problema sanitario, socio-cultural, económico y de seguridad. Un hecho que no solo afecta a la persona que lo consume también lo hace a la familia y a todo el entorno que rodea e interacciona con esa persona por lo que el hecho de intervenir y tratar el problema es un factor de protección de cara al contexto y a la sociedad en general.

El consumo puede tener un gran impacto en diversas áreas de la vida de las personas: psicológica, física, familiar, social, económica, laboral, judicial. Como consecuencia de ello nos encontramos jóvenes que ponen en serio peligro el poder conseguir una vida plena y autónoma.

En el área familiar pueden verse daños en el núcleo de la familia, que se están desestructurando y alejando debido al problema del consumo. Familias que a la larga pueden verse carentes de recursos y de una clara orientación de cómo afrontar el problema, en el caso de que se ha introducido en sus vidas. Necesitan poner normas, orden y sobretodo aprender a comunicarse y a expresar los sentimientos.

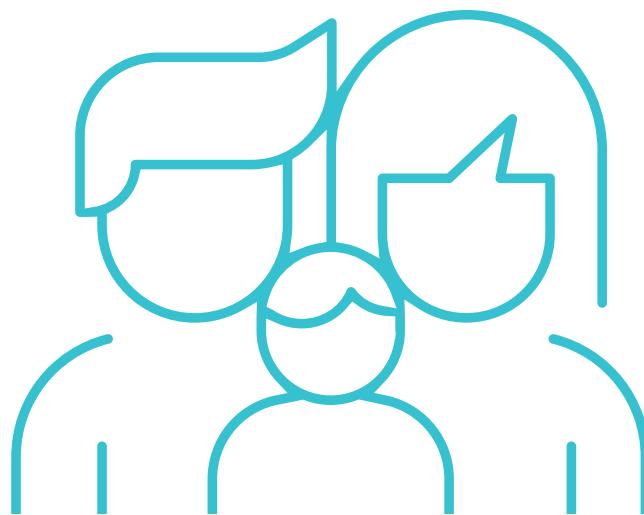
El Plan Nacional sobre Drogas elabora cada dos años una encuesta sobre el uso de drogas en enseñanzas secundarias en España. Según el último informe de Estudios el alcohol es, con diferencia, la sustancia psicoactiva más extendida entre los estudiantes de 14 a 18 años en España. El 77,9% reconoce haber consumido bebidas alcohólicas en alguna ocasión en su vida, encontrando que la gran mayoría de estos casos ha tomado alcohol en los últimos 12 meses, pues la prevalencia en este tramo temporal se sitúa solo dos puntos porcentuales por debajo (75,9%). En cuanto a la edad de inicio en el consumo, aquellos que han tomado bebidas alcohólicas alguna vez sitúan el primer consumo en los 14 años de media.

La existencia de factores de riesgo y factores de protección que afectan y actúan sobre esta conducta es sobre la que se pretende incidir con este material, fomentando los factores de protección, para reducir la vulnerabilidad hacia este tipo de comportamiento.

# METODOLOGÍA GENERAL

**T**anto para familias como para jóvenes se propone iniciar la actividad con las fichas de actividad para manejar una información sobre el alcohol y sus efectos.

Tras la visualización del vídeo las actividades pueden realizarse de manera independiente tratando de lograr un objetivo concreto o mediante el formato de taller realizando todas las actividades.



1

# Material didáctico para familias y jóvenes

Vamos a ver un poco de información para aclarar conceptos y términos.

Fichas de actividad 1 - 7



**DROGA** Toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, puede alterar de algún modo el sistema nervioso central de la persona, y es además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

**ALCOHOL** El alcohol es una droga depresora del Sistema Nervioso Central que inhibe progresivamente las funciones cerebrales. Afecta a la capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinhibición, por lo que puede confundirse con un estimulante.

El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol o alcohol etílico.

---

## TIPOS DE DROGAS

**DEPRESORAS** Inhiben o atenúan los mecanismos cerebrales que sirven para mantener el estado de vigilia, produciendo diferentes grados de depresión (relajación, sedación y somnolencia, anestesia y coma) y/o analgesia.

**ESTIMULANTES** Producen euforia, con bienestar y mejoría del humor, aumentando el estado de alerta y la actividad motriz. Disminuye la sensación subjetiva de fatiga y apetito, y mejora del rendimiento intelectual.

**PERTURBADORAS** Distorsionan aspectos relacionados con la percepción, con los estados emocionales y con la organización del pensamiento, produciendo a veces ilusiones o alucinaciones.

---

## TÉRMINOS CLAVE

**TOLERANCIA** Mecanismo por el cual es preciso aumentar la dosis de la droga consumida para obtener los mismos efectos que tenía al inicio del consumo

**ABSTINENCIA** Síntomas que aparecen cuando el individuo deja de consumir bruscamente la sustancia a la que es adicto. Hablar de síndrome de abstinencia implica hablar de dependencia previa y son frecuentes las manifestaciones tanto físicas como psíquicas.

**SOBREDOSIS** Estado inducido en el organismo por haber consumido una cantidad de sustancia mayor que la que éste puede procesar.

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



## % vol.

LA GRADUACIÓN DE  
UNA BEBIDA INDICA,  
APROXIMADAMENTE,  
EL VOLUMEN DE  
ALCOHOL ETÍLICO  
QUE CONTIENE

**La edad:** los jóvenes son más sensibles a los efectos en actividades relacionadas con la memoria y el aprendizaje.

**El peso:** el alcohol afecta de modo más grave a las personas con menor masa corporal. Generalmente las mujeres tienen menor masa corporal.

**La cantidad y rapidez de la ingesta:** según la cantidad de alcohol consumida puede considerarse como de bajo, alto riesgo o peligroso. A mayor ingesta de alcohol en menor tiempo, mayor posibilidad de intoxicación.

**La combinación con bebidas carbónicas:** acelera la intoxicación.

**La ingestión simultánea de comida:** enlentece la intoxicación pero no evita ni reduce los daños al organismo.

**La combinación con otras sustancias.**

### EFECTOS EN GENERAL

**Menores de 18 años:** beber alcohol mientras el organismo todavía se encuentra madurando, es especialmente nocivo. Cerebro, hígado y páncreas son muy vulnerables a los efectos del alcohol y durante su desarrollo pueden resultar gravemente afectados. También aumenta el riesgo de alcoholismo y/o abuso en la edad adulta.

Pueden aparecer comportamientos violentos, con tu familia, los amigos, los profesores, la pareja.

Aparecen estados de irritabilidad, dificultad para controlar la conducta. El alcohol pasará su factura a la hora de estudiar, trabajar y también lo hará en tu cuerpo: acné, grasa, trastornos en el crecimiento y en la maduración sexual.

Pueden aparecer pérdida de amistades o de pareja.

Los riesgos del "binge drinking o consumo en atracón".

Consumir alcohol "en atracón" produce intoxicaciones y puede provocar tolerancia al alcohol. Las investigaciones científicas que se están realizando sugieren que este patrón de consumo podría desencadenar alteraciones cerebrales irreversibles, sobre todo en el caso de los adolescentes.

Interfiere en el desarrollo del cerebro que atraviesa un periodo crítico de cambios durante esta etapa, limitando su futuro y su potencial individual.

Afecta, entre otras, la zona cerebral relacionada con la memoria y el aprendizaje (hipocampo).

En los casos en que el consumo de alcohol produce síntomas de resaca o abstinencia, se producen daños sobre la memoria, el aprendizaje y la planificación de tareas.





Como consecuencia, se producen alteraciones de las relaciones personales, del rendimiento escolar, comportamientos violentos y conductas peligrosas para la salud como prácticas sexuales de riesgo o conducir bajo los efectos del alcohol.

---

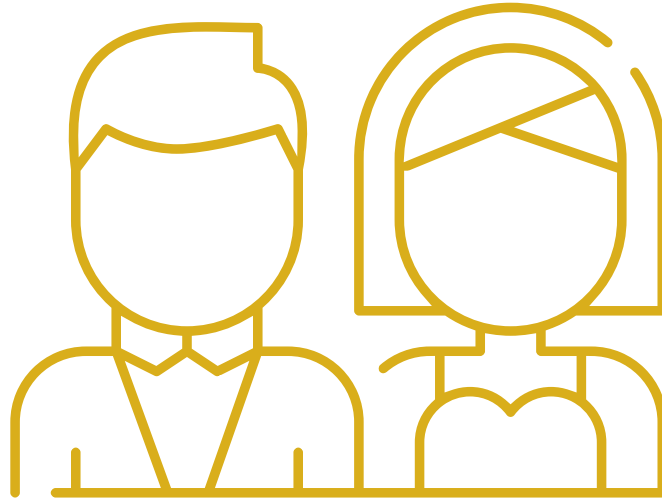
**EFFECTOS A CORTO PLAZO**

- ✗ Desinhibición, euforia, relajación, aumento de la sociabilidad, dificultad para hablar, dificultad para asociar ideas, descoordinación motora y finalmente, Intoxicación aguda
- ✗ Intoxicación etílica (demasiado alcohol en sangre) / Intoxicación etílica aguda = emergencia
- ✗ Baja capacidad de toma de decisiones
- ✗ Afecta a las emociones: vergüenza, culpabilidad, cansancio, tristeza, agresividad, impulsividad
- ✗ Conductas de riesgo: agresividad, pérdida de objetos, tropiezos, conductas ilegales, accidentes de tráfico y laborales
- ✗ Depresión
- ✗ Deterioro cognitivo (afecta al cerebro)
- ✗ Irritación de la mucosa gástrica

---

**EFFECTOS A LARGO PLAZO**

- ✗ Hipertensión arterial
- ✗ Alteraciones del sueño
- ✗ Gastritis
- ✗ Agresividad
- ✗ Úlcera gastroduodenal
- ✗ Depresión
- ✗ Cirrosis hepática
- ✗ Disfunciones sexuales
- ✗ Cardiopatías
- ✗ Deterioro cognitivo
- ✗ Encefalopatías
- ✗ Demencia
- ✗ Cáncer
- ✗ Psicosis



## 2

# Material didáctico para familias

Este material es para ser utilizado en distintos contextos con familias pretendiendo incidir en minimizar los factores de riesgo y aumentando los factores de protección.



## INTRODUCCIÓN

La metodología consiste en la presentación de unas fichas que pretenden servir de introducción las actividades de prevención que a continuación se realizarán y que se apoyaran en las fichas anexadas.

Los factores de protección son aquellos que minimizan la posibilidad de consumir drogas, en este caso prevenir el consumo de alcohol, y de tener problemas con las drogas, y los factores de riesgo son aquellos que pueden aumentar estas posibilidades. Queremos potenciar los factores de protección en los jóvenes y sus familias mediante herramientas llevadas a cabo con actividades concretas.

Las familias juegan un papel fundamental en la prevención del consumo mediante varios factores de protección. La adhesión y compromiso con la familia, el que les proporcionen normas claras y consistentes, enseñar estrategias de solución de problemas para afrontar asertivamente las situaciones, una buena comunicación familiar en la que se dialogue de manera habitual y pasar tiempo de calidad conviviendo y compartiendo espacios comunes, momentos de ocio para fomentar el apego.

Sabemos que además de los anteriores factores de protección en la familia también es importante tener una buena información para poder hablar con sus hijos sobre su toma de decisiones, el tener actitudes favorables hacia modelos de salud, ser modelos adecuados y tener una comunicación asertiva a la vez que una escucha activa.

Por eso desde las actividades buscamos trabajar la toma de conciencia sobre el propio consumo dando información sobre el consumo y dar pautas para actuar.



## 2.1 TOMA DE DECISIONES

### INTRODUCCIÓN

Las conductas de salud, como hacer ejercicio físico, tienen consecuencias positivas a largo plazo, mayor fortaleza física, y consecuencias negativas a corto, por ejemplo agujetas, y con las conductas de no salud ocurre al contrario.

Las decisiones que planteemos con antelación y que nos hacen llevar una vida más satisfactoria deben ser aquellas que dinamicen nuestras vidas.

### OBJETIVO

Aprender a tomar decisiones teniendo en cuenta las consecuencias a corto plazo y las consecuencias a largo plazo.

Después de valorar recapacitar si quiero mantener ciertas conductas a pesar de sus consecuencias.

Decidir qué actividades gratificantes y sanas van a ser el motor de mi día a día.

### DESARROLLO DE ACTIVIDAD

Entregar un balance individual donde cada uno pondrá las consecuencias que tiene consumir alcohol a corto y largo plazo dándole una puntuación de 0 a 10 a cada consecuencia según la importancia que tenga para cada uno de los participantes.

Después se pondrá en común estableciendo un pequeño debate dirigido por la persona que desarrolla la actividad.

Realizaremos un registro de actividades gratificantes que esperamos o que proponemos para la presente semana.

 **FICHA ACTIVIDAD**

Anexo: ficha de actividad 8

Vamos a realizar un balance decisional para valorar las consecuencias que tiene consumir alcohol a corto y largo plazo dándole una puntuación de 0 a 10 a cada consecuencia según la importancia que tenga para cada uno de vosotras y vosotros:

**Balance decisional**

BEBER	CONSECUENCIAS POSITIVAS	CONSECUENCIAS NEGATIVAS
A CORTO PLAZO		
A LARGO PLAZO		
	TOTAL	TOTAL

**FICHA ACTIVIDAD**

Anexo: ficha de actividad 25-26

**Listado actividades agradables**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
HORA							
HORA							
HORA							
HORA							
HORA							
HORA							
HORA							



## 2.2 TOMA DE CONCIENCIA

### INTRODUCCIÓN

La toma de conciencia es un paso necesario para el cambio y nos puede permitir adquirir un sentido crítico con ciertas conductas que estamos dando por normalizadas ya que socialmente están ampliamente aceptadas.

### OBJETIVO

Valorar y reflexionar sobre el propio consumo y la utilización que hacemos del alcohol.

### DESARROLLO DE ACTIVIDAD

Responder cada persona de manera individual a las cuestiones planteadas y después poner en común con el grupo.



### FICHA ACTIVIDAD

Anexo: ficha de actividad 9

Las siguientes cuestiones pretenden ayudar a que cada persona perciba y observe su consumo de alcohol y que explique por escrito brevemente qué intenta conseguir con su consumo de alcohol.

#### Responde a estas preguntas

- ¿Qué cantidad de alcohol bebo?
- ¿Con que frecuencia?
- ¿Qué días de la semana?
- ¿Por qué bebo?
- ¿Para qué bebo?
- ¿Creo que puede influir este comportamiento en el modelado hacia mis hijas/os?



## 2.3 BEBER ¿RIESGO O NO?

### INTRODUCCIÓN

Para poder unificar criterios en el cálculo de consumo de la bebida se estableció la Unidad de Bebida Estándar o UBE. Cada UBE supone entre 8 y 13 gramos de alcohol puro. Con una UBE se puede medir la cantidad de alcohol puro.

### OBJETIVO

Diferenciar tipos de bebidas  
Aprender a valorar y calcular la ingesta de alcohol  
Aprender pautas de beber seguro

### DESARROLLO DE ACTIVIDAD

Exponer la ficha informativa al grupo estableciendo una transformación del consumo a Ubes establecido en la anterior actividad.

Debatir sobre las medidas de beber seguro. Intentando generar nuevas aportaciones.



### FICHA ACTIVIDAD


Anexo: ficha de actividad 10

Tras realizar las cuestiones vamos a explicar los diferentes tipos de bebidas y cómo se mide su consumo de cara a valorar si existe un consumo de riesgo en las personas.

### Información cantidades de alcohol en UBES

BEBIDA	GRADUACIÓN	UBES
<b>CERVEZA</b>	3º / 5º	
• Un quinto / una caña		1 UBE
• Un litro		5 UBES
<b>VINO, CAVA</b>	12º / 14º	
• Un vaso		1 UBE
• Un litro		10 UBES
<b>VINO DULCE/JEREZ/VERMUT</b>	18º / 20º	
• Un vaso (25 cc)		1 UBE
<b>DESTILADOS</b>	40º / 50º	
• Carajillo, chupito		1 UBE
• Una copa, un combinado (50 cc)		2 UBES



<b>BEBER DE RIESGO</b>	
 <b>HOMBRES</b>	 <b>MUJERES</b>
Más de 28 UBEs por semana Más de 6 UBEs en una ocasión de consumo	Más de 17 UBEs por semana Más de 4 UBEs en una ocasión de consumo

<b>CONSUMO</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>
<b>Bajo riesgo</b>	Hasta 17 UBEs / semana	Hasta 11 UBEs / semana
<b>Alto riesgo</b>	Entre 17 y 28 UBEs / semana	Entre 11 y 17 UBEs / semana
<b>Peligroso</b>	Más de 28 UBEs / semana	Más de 17 UBEs / semana

 **FICHA ACTIVIDAD**

Anexo: ficha de actividad 11

Ahora vamos a aprender qué es un beber seguro (en menores el único beber seguro es el consumo "0") y qué pautas se deben seguir para poder realizarlo.

**Beber seguro**

- ✓ Al menos dejar que el cuerpo este 4 días sin consumir alcohol.
- ✓ No beber en estados emocionales negativos.
- ✓ Beber acompañado de comida.
- ✓ Beber cada consumición al menos en 7 sorbos.
- ✓ Nunca beber alcohol con sed.
- ✓ Nunca consumir más de 6 ubes en un solo día.
- ✓ Beber agua entre dos consumos de alcohol.





## 2.4 MODELADO Y COMUNICACIÓN

### INTRODUCCIÓN

El modelado es una manera de aprender que se basa en la imitación de la conducta ejecutada por alguien a quién consideramos un modelo.

Este proceso sucede de forma cotidiana y puede utilizarse para facilitar la adquisición y la modificación de comportamientos.

Las habilidades para comunicarse de una manera adecuada pueden ser entrenadas y por lo tanto mejoradas.

---

### OBJETIVO

Aprender a comunicarnos con nuestros hijos.

Aprender los distintos estilos comunicativos y aprender a usar el estilo asertivo.

---

### DESARROLLO DE ACTIVIDAD

En la primera actividad entregamos el cuadro a cada participante para que valoren que creo que piensan y que dejen en blanco para rellenar en casa la parte segunda después de haber averiguado mediante la conversación con los hijos e hijas que es realmente lo que piensan.

También podemos dividir el grupo en dos y que la mitad rellene el cuadro primero desde el punto de vista de un padre o madre y la otra mitad desde el punto de vista de un joven.

A continuación con todo el grupo se expone y debaten los mensajes y estrategias comunicativas.

En la segunda actividad se presentaran mediante diapositivas los distintos estilos de comunicación valorando las ventajas y desventajas de cada uno de ellos mediante pequeño debate.

Se pedirán voluntarios para la realización del role playing con el objetivo de poner en práctica un estilo asertivo.

 **FICHA ACTIVIDAD**

Anexo: ficha de actividad 12 y 13

**Qué creemos que piensan y qué es realmente lo que piensan nuestros hijos e hijas**

Ahora vamos a ofrecer unos mensajes, estrategias y vamos a ver los estilos de comunicación para poder elegir el mejor de ellos:

**MENSAJES**

Tratar de conocer lo que saben y lo que piensan del ALCOHOL.

A la gente le gusta cuidarse y la mayoría lo hacen.

**ESTRATEGIAS**

- Charlar y escucharle.
- Conoce a sus amistades y a sus familiares.
- Exprésale tus inquietudes.
- Acordar normas.
- Subraya su capacidad de decidir por sí mismo.

 **FICHA ACTIVIDAD**

Anexo: ficha de actividad 14

**Estilos de comunicación****INHIBIDO**

El ESTILO INHIBIDO es no decir nada sobre el comportamiento que nos molesta, evitar actuar por miedo a lo que pueda pasar, o abordar la situación de manera poco directa adoptando caminos o estrategias tortuosas que denotan temor e inseguridad al hacerlo.

Ejemplo del ponente mediante role playing de una situación en la que mi hijo o hija viene bebido a casa.

**AGRESIVO**

El ESTILO AGRESIVO es demandar un cambio inmediato en la conducta de tu interlocutor usando intimidación, sarcasmo, o apelando a la violencia física.

Ejemplo del ponente mediante role playing de una situación en la que mi hijo o hija viene bebido a casa.

**ASERTIVO**

El ESTILO ASERTIVO supone expresar lo que quieres y deseas de un modo directo, honesto y en un modo adecuado que claramente indica lo que tú deseas de la otra persona, siendo respetuoso con su punto de vista.

Ejemplo del ponente mediante role playing de una situación en la que mi hijo o hija viene bebido a casa.

**¿Qué estilos de comunicación identificas en el vídeo?**



## 2.5 MITOS

### INTRODUCCIÓN

Los mitos se tratan de una serie de creencias entorno al alcohol que hace que se crean realidades inciertas porque existe aceptación social respecto a ellas.

### OBJETIVO

Conocer los distintos mitos que existen entorno al alcohol.

Aprender a debatir esos mitos con razones adaptadas a la realidad.

### DESARROLLO DE ACTIVIDAD

Se trabaja en pequeños grupos y se debate sobre la veracidad de los distintos mitos. Después se realiza una puesta en común. Finalmente se exponen las realidades de cada uno de los mitos.



### FICHA ACTIVIDAD

Anexo: ficha de actividad 14

Trabajar en pequeños grupos (según número de participantes) debatiendo sobre la veracidad de las siguientes afirmaciones:

- El alcohol no es tan malo como otras drogas, es legal.
- Hoy en día la mayoría de los jóvenes se emborracha.
- Lo mejor para alguien borracho, una ducha de agua fría.
- Facilita el sexo.
- El que más aguanta bebiendo es el más fuerte.
- Ayuda en los bajones.
- El alcohol no hace daño.
- Ayuda a entrar en calor.

**El ponente explicará cada uno de los mitos tras dejar debatir.**

---

**MITO:** Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.

**REALIDAD:** El daño que provoca el alcohol depende del llamado “patrón de consumo”, es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.

---

**MITO:** El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma.

**REALIDAD:** El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.

---

**MITO:** El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.

**REALIDAD:** El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor a la persona y nunca intentar espabilarla con duchas frías.

---

**MITO:** El alcohol es un alimento.

**REALIDAD:** El alcohol engorda pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo.

---

**MITO:** El alcohol es bueno para el corazón.

**REALIDAD:** Diversos estudios han puesto de manifiesto que en adultos, el consumo moderado de alcohol disminuye el riesgo de padecer enfermedades de corazón, pero estos efectos beneficiosos no aparecen en todas las personas ni en todos los casos.

---



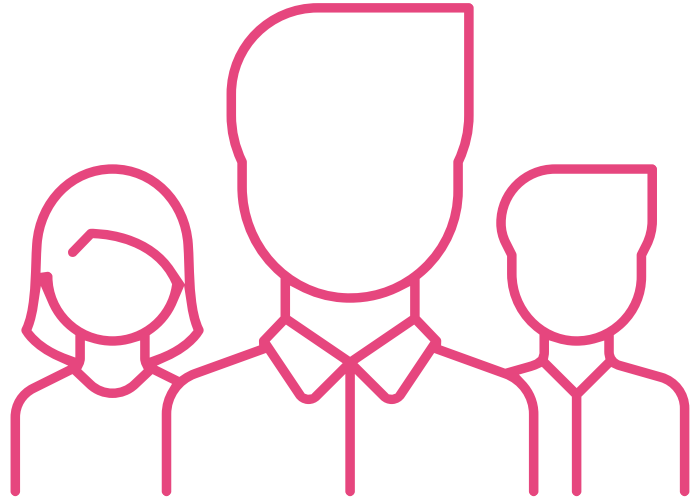
**MITO:** El alcohol facilita las relaciones sexuales.

**REALIDAD:** Al contrario, el consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.

---

**MITO:** El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.

**REALIDAD:** No existe relación alguna entre fortaleza o virilidad y “aguantar” un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta mucho puede ser que el organismo se haya acostumbrado. Ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de convertirse en dependiente y, por tanto, en alcohólico.



# 3

## Material didáctico para jóvenes

Este material es para ser utilizado en distintos contextos con jóvenes pretendiendo incidir en minimizar los factores de riesgo y aumentando los factores de protección.

**INTRODUCCIÓN**

Este material es para ser utilizado en distintos contextos con jóvenes pretendiendo incidir en minimizar los factores de riesgo y aumentando los factores de protección.

La metodología consiste en la presentación de unas fichas que pretenden servir de introducción a las actividades de prevención que a continuación se realizarán y que se apoyarán en las fichas anexadas.

Los factores de protección son aquellos que minimizan la posibilidad de consumir drogas, en este caso prevenir el consumo de alcohol, y de tener problemas con las drogas y los factores de riesgo son aquellos que pueden aumentar estas posibilidades. Queremos potenciar los factores de protección en los jóvenes mediante herramientas llevadas a cabo con actividades concretas.

Sabemos que algunos de los factores de protección más importantes en los jóvenes son el tener buenas habilidades para tomar decisiones y solucionar problemas, competencia social ante la presión mediante el uso de habilidades sociales, potenciar valores saludables congruentes con su estilo de vida.





## 3.1 TOMA DE DECISIONES

### INTRODUCCIÓN

Las conductas de salud, como hacer ejercicio físico, tienen consecuencias positivas a largo plazo, mayor fortaleza física, y consecuencias negativas a corto, por ejemplo agujetas, y con las conductas de no salud ocurre al contrario.

Las decisiones que planteemos con antelación y que nos hacen llevar una vida más satisfactoria deben ser aquellas que dinamicen nuestras vidas.

---

### OBJETIVO

Aprender a tomar decisiones teniendo en cuenta las consecuencias a corto plazo y las consecuencias a largo plazo.

Después de valorar recapacitar si quiero mantener ciertas conductas a pesar de sus consecuencias.

Decidir qué actividades gratificantes y sanas van a ser el motor de mi día a día.

---

### DESARROLLO DE ACTIVIDAD

Entregar un balance individual donde cada uno pondrá las consecuencias que tiene consumir alcohol a corto y largo plazo dándole una puntuación de 0 a 10 a cada consecuencia según la importancia que tenga para cada uno de los participantes.

Después se pondrá en común estableciendo un pequeño debate dirigido por la persona que desarrolla la actividad.

Realizaremos un registro de actividades gratificantes que esperamos o que proponemos para la presente semana.



 **FICHA ACTIVIDAD**

Anexo: ficha de actividad 7

Vamos a realizar un balance decisional para valorar las consecuencias que tiene consumir alcohol a corto y largo plazo dándole una puntuación de 0 a 10 a cada consecuencia según la importancia que tenga para cada uno de vosotras y vosotros:

**Balance decisional**

<b>BEBER</b>	<b>CONSECUENCIAS POSITIVAS</b>	<b>CONSECUENCIAS NEGATIVAS</b>
<b>A CORTO PLAZO</b>		
<b>A LARGO PLAZO</b>		
	<b>TOTAL</b>	<b>TOTAL</b>



 **FICHA ACTIVIDAD**

Anexo: ficha de actividad 25-26

**Listado actividades agradables**

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SABADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>HORA</b>							
<b>HORA</b>							
<b>HORA</b>							
<b>HORA</b>							
<b>HORA</b>							
<b>HORA</b>							
<b>HORA</b>							



## 3.2 VALORES

### INTRODUCCIÓN

Los valores son los principios que rigen nuestras conductas. Suelen existir jerárquicamente y algunos tienen más importancia que otros pero fundamentalmente buscan hacernos sentir bien y satisfechos.

### OBJETIVO

Reflexionar sobre mis distintos valores y establecer mi listado.

Poner de manifiesto si mis valores entran en contradicción con mis conductas.

### DESARROLLO DE ACTIVIDAD

Individualmente contestar a las preguntas y establecer un listado de valores.

Por grupos reflexionar sobre los distintos ejemplos planteados.



### FICHA ACTIVIDAD

Anexo: ficha de actividad 18

#### Toma de decisiones

¿Qué es importante para ti? ¿Cuáles son tus valores? ¿Qué te interesa? (Familia, amistad, bienestar, libertad). ¿Y si bebes alcohol que pasará con tus valores?

Ejercicio de reflexión sobre ¿qué pasará? Ejemplo si bebo y llaman a mi familia que no estoy bien, si un amigo hace algo que le pone en peligro.



### 3.3 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. PRACTICANDO LA TOMA DE DECISIONES

#### INTRODUCCIÓN

A veces las decisiones a tomar no son fáciles o nos generan dudas. Pero hay decisiones que son importantes y que nos hacen ser fieles a nuestros valores ayudando a las personas que pueden necesitarlo en un momento dado. Además de no fomentar conductas de riesgo en mí mismo ni en los demás.

#### OBJETIVO

Aprender a tomar decisiones en situaciones de riesgo o difíciles.  
Meditar sobre que decisiones tomar.

#### DESARROLLO DE ACTIVIDAD

En pequeños grupos utilizando el vídeo se plantea como actuar frente a las diferentes situaciones planteadas. Después poner en común para que todos puedan recibir las aportaciones de los distintos grupos.



#### FICHA ACTIVIDAD

Anexo: ficha de actividad 19

#### Vídeo ¿qué vas a hacer?

Casos prácticos. En pequeños grupos debatir ¿qué, cómo y por qué?

- ¿Qué vas a hacer si ves un amigo que bebe demasiado?
- ¿Qué vas a hacer si te pasan un vídeo de alguien en malas condiciones?
- ¿Realmente crees que ayudas a un amigo que se emborracha cada vez que sale, cuando "le ríes las gracias"?
- ¿Qué haces cuando un amigo que ha bebido pretende coger una moto, bici o coche después de haber bebido alcohol?
- Cuando un amigo ha cogido una borrachera y se encuentra mal ¿qué es ser un colega en estos casos?
- ¿Es atractivo beber?
- ¿Te gustaría ver a tu pareja en malas condiciones?



## 3.4 COMUNICACIÓN Y HABILIDADES SOCIALES

### INTRODUCCIÓN

Las habilidades para comunicarse de una manera adecuada pueden ser entrenadas y por lo tanto mejoradas. Esta unidad busca el entrenamiento de las distintas habilidades que nos protegen.

### OBJETIVO

Conocer los distintos tipos de comunicación que existen fomentando el uso del estilo asertivo.

Desarrollar habilidades asertivas que pretendan defender los propios derechos.

### DESARROLLO DE ACTIVIDAD

Se presentaran mediante diapositivas los distintos estilos de comunicación valorando las ventajas y desventajas de cada uno de ellos mediante pequeño debate.

Se presentaran mediante diapositivas las distintas habilidades asertivas.

Se pedirán voluntarios para la realización de cada uno de los role playing con el objetivo de poner en práctica todos los pasos que componen cada una de las habilidades guiadas siempre por un estilo asertivo.



### FICHA ACTIVIDAD

Anexo: ficha de actividad 22

### Presión grupo

Estilo Pasivo, Agresivo y Asertivo:

### COMUNICACIÓN PASIVA

Dejarse influir y hacer lo que quieren los demás. No hay enfrentamiento con el grupo, pero se sale perjudicado si se hace algo que uno realmente no quiere hacer.

### COMUNICACIÓN AGRESIVA

Mediante amenazas, insultos o gritos se mantiene el criterio personal, pero a costa de dañar los derechos de los demás.

### COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es la mejor forma de responder para mantener nuestra opinión ante la presión. Esta respuesta mantiene el derecho a ser uno mismo, no molesta ni perjudica a los demás y evita que éstos descalifiquen nuestro punto de vista.

 **FICHA ACTIVIDAD**

Anexo: ficha de actividad 20 y 21

**Habilidades Asertivas para defender los derechos:**

Tres cosas deben quedar claramente expresadas:

1. Que no se está de acuerdo con la situación actual.
2. Que la conducta del otro no es buena para nosotros (dar razones).
3. Que es necesario que el otro cambie su conducta.

**Ejercicio role playing:****He cambiado de opinión respecto a comprar alcohol.****Habilidades asertivas para negarse a hacer algo que no se desea:**

- Estar seguros de que comprendemos lo que nos piden.
- Pensar y decidir responsablemente.
- Rechazar la petición de forma clara y sencilla.
- Dar una razón por la que nos negamos a hacer lo que nos piden (aunque no siempre necesario).
- Ejercicio role playing: En un cuarto un fin de semana tus amigos te animan a beber pero tú no quieres.
- ¿Qué estilos de comunicación identificas en el vídeo?



## 3.5 PRESIÓN DE GRUPO

### INTRODUCCIÓN

La presión de grupo puede determinar nuestra conducta y si la presión es hacia conductas negativas puede ponernos en riesgo. Lo cual puede traernos consecuencias peligrosas. El grupo influye en la formación de valores y en el estilo de vida.

### OBJETIVO

Aprender estrategias concretas diversas de cómo manejar la presión del grupo.

### DESARROLLO DE ACTIVIDAD

Se expondrán las diferentes técnicas que sirven para vencer las presiones de grupo negativas.

Se pedirán voluntarios para la realización del role playing con el objetivo de poner en práctica distintas técnicas.

El resto del grupo valorará la eficacia y dará feedback de cómo han realizado la actividad.



### FICHA ACTIVIDAD

Anexo: ficha de actividad 23 y 24

### Técnicas útiles para trabajar la resistencia a la presión de grupo de iguales

#### DISCO RAYADO

Trasmitir la determinación de mantener la decisión adoptada manteniendo la respuesta hasta que desaparece la presión sin discutir y sin dar explicaciones.

#### HUMOR

Utilizar el sentido del humor para ver que quién lo utiliza está cómodo con su elección. Hay que prepararlo.

#### INVERSIÓN DE PAPELES

Volver la presión hacia quien la ejerce cuestionando su motivación o pidiéndole que justifique su comportamiento.

#### PROPONER UNA ALTERNATIVA

Mantener la relación con el grupo intentando orientar la actividad hacia otras opciones.

#### BUSCANDO ALIADOS

Encontrar al menos otra persona que pueda expresar desacuerdo con la opción propuesta.



<b>DANDO UNA EXCUSA</b>	Una razón real o inventada que excuse de ceder a la presión.
<b>IRSE O CAMBIAR DE GRUPO</b>	Cuando las anteriores no funcionan quizá esto sea una medida a seguir.
<b>BANCO DE NIEBLA</b>	No entrar en discusión sobre las razones parciales, dar la razón a la otra persona en la verdad de lo que nos propone pero sin aceptarlo. Dar la razón y la posibilidad de que las cosas pueden ser como se nos presentan. Después de parafrasear lo que acaba de decir la otra persona podemos añadir la frase de nuestro deseo de no consumir.

**FICHA ACTIVIDAD**

Anexo: ficha de actividad 24

Role playing usando alguna técnica y valorar en grupos pequeños.

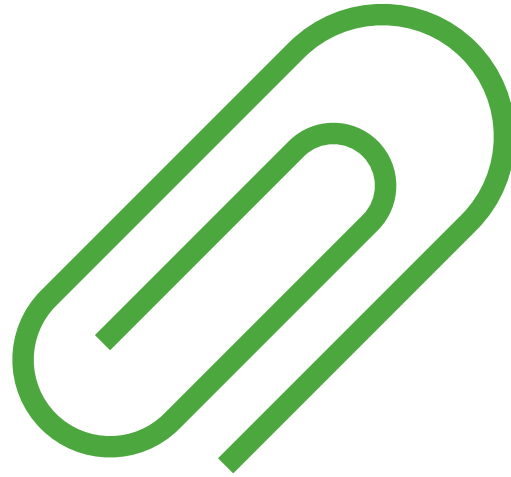
**SITUACIONES**

Mi grupo de amigos propone hacer algo ilegal, mi grupo de amigos propone pirarse de clase, mi grupo de amigos propone emborrachar y grabar con el móvil a un colega.

**Nota:**

Todo este material y estas actividades están inspiradas en la metodología de prevención de la Asociación Proyecto Hombre.





**Anexos**

## **Fichas de actividad**

Vamos a ver un poco de información para aclarar conceptos y términos.

# Droga

Toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, puede alterar de algún modo el sistema nervioso central de la persona, y es además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

# Tipos de drogas

**DEPRESORAS**

Inhiben o atenúan los mecanismos cerebrales que sirven para mantener el estado de vigilia, produciendo diferentes grados de depresión (relajación, sedación y somnolencia, anestesia y coma) y/o analgesia.

---

**ESTIMULANTES**

Producen euforia, con bienestar y mejoría del humor, aumentando el estado de alerta y la actividad motriz. Disminuye la sensación subjetiva de fatiga y apetito, y mejora del rendimiento intelectual.

---

**PERTURBADORAS**

Distorsionan aspectos relacionados con la percepción, con los estados emocionales y con la organización del pensamiento, produciendo a veces ilusiones o alucinaciones.

# Conceptos clave

**TOLERANCIA**

Mecanismo por el cual es preciso aumentar la dosis de la droga consumida para obtener los mismos efectos que tenía al inicio del consumo.

---

**ABSTINENCIA**

Síntomas que aparecen cuando el individuo deja de consumir bruscamente la sustancia a la que es adicto. Hablar de síndrome de abstinencia implica hablar de dependencia previa y son frecuentes las manifestaciones tanto físicas como psíquicas.

---

**SOBREDOSIS**

Estado inducido en el organismo por haber consumido una cantidad de sustancia mayor que la que éste puede procesar.

# Alcohol

Es una droga depresora del **Sistema Nervioso Central** que inhibe progresivamente las funciones cerebrales.

El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol o alcohol etílico, que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración.

## Las bebidas alcohólicas pueden ser:

### FERMENTADAS

Vino, cerveza, sidra y tienen una graduación entre los 4º y los 15º.

### DESTILADAS

Son el resultado de la destilación de las bebidas fermentadas, con lo que tienen mayor concentración de alcohol. Pacharán, vodka, whisky, ron, ginebra... tienen entre 40º y 50º. Esto supone que el 40% o el 50% de lo que se bebe es alcohol puro.

# Alcohol

## **La graduación de una bebida indica, aproximadamente, el volumen de alcohol etílico que contiene.**

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

### **La edad**

Los jóvenes son más sensibles a los efectos en actividades relacionadas con la memoria y el aprendizaje.

### **El peso y el sexo**

El alcohol afecta de modo más grave a las personas con menor masa corporal.

### **La cantidad y rapidez de la ingesta**

Según la cantidad de alcohol consumida puede considerarse como de bajo, alto riesgo o peligroso. A mayor ingesta de alcohol en menor tiempo, mayor posibilidad de intoxicación.

### **La combinación con bebidas carbónicas**

Acelera la intoxicación.

### **La ingestión simultánea de comida**

Enlentece la intoxicación pero no evita ni reduce los daños al organismo.

### **La combinación con otras sustancias**

# Efectos en general

## MENORES DE 18 AÑOS

Beber alcohol mientras el organismo todavía se encuentra madurando, es especialmente nocivo. Cerebro, hígado y páncreas son muy vulnerables a los efectos del alcohol y durante su desarrollo pueden resultar gravemente afectados. También aumenta el riesgo de alcoholismo y/o abuso en la edad adulta.

Pueden aparecer comportamientos violentos, con tu familia, los amigos, los profesores, la pareja.

Aparecen estados de irritabilidad, dificultad para controlar la conducta. El alcohol pasará su factura a la hora de estudiar, trabajar y también lo hará en tu cuerpo: acné, grasa, trastornos en el crecimiento y en la maduración sexual.

Pueden aparecer pérdida de amistades o de pareja.

## LOS RIESGOS DEL “BINGE DRINKING O CONSUMO EN ATRACÓN”

Consumir alcohol “en atracón” produce intoxicaciones y puede provocar tolerancia al alcohol. Las investigaciones científicas que se están realizando sugieren que este patrón de consumo podría desencadenar alteraciones cerebrales irreversibles, sobre todo en el caso de los adolescentes.

Interfiere en el desarrollo del cerebro que atraviesa un periodo crítico de cambios durante esta etapa, limitando su futuro y su potencial individual.

Afecta, entre otras, la zona cerebral relacionada con la memoria y el aprendizaje (hipocampo).

En los casos en que el consumo de alcohol produce síntomas de resaca o abstinencia, se producen daños sobre la memoria, el aprendizaje y la planificación de tareas.

Como consecuencia, se producen alteraciones de las relaciones personales, del rendimiento escolar, comportamientos violentos y conductas peligrosas para la salud como prácticas sexuales de riesgo o conducir bajo los efectos del alcohol.

# Efectos

## EFFECTOS A CORTO PLAZO

- × Desinhibición, euforia, relajación, aumento de la sociabilidad, dificultad para hablar, dificultad para asociar ideas, descoordinación motora y finalmente, Intoxicación aguda
- × Intoxicación etílica (demasiado alcohol en sangre) / Intoxicación etílica aguda = emergencia
- × Baja capacidad de toma de decisiones
- × Conductas de riesgo: agresividad, pérdida de objetos, tropiezos, conductas ilegales, accidentes de tráfico y laborales...
- × Depresión
- × Deterioro cognitivo (afecta al cerebro)
- × Irritación de la mucosa gástrica

---

## EFFECTOS A LARGO PLAZO

- × Hipertensión arterial
- × Alteraciones del sueño
- × Gastritis
- × Agresividad
- × Úlcera gastroduodenal
- × Depresión
- × Cirrosis hepática
- × Disfunciones sexuales
- × Cardiopatías
- × Deterioro cognitivo
- × Encefalopatías
- × Demencia
- × Cáncer
- × Psicosis



BEBER	CONSECUENCIAS POSITIVAS	CONSECUENCIAS NEGATIVAS
A CORTO PLAZO		
A LARGO PLAZO		
	TOTAL	TOTAL

# Responde a estas preguntas

**¿QUÉ CANTIDAD DE ALCOHOL BEBO?**

---

---

---

---

**¿CON QUE FRECUENCIA?**

---

---

---

---

**¿QUÉ DÍAS DE LA SEMANA?**

---

---

**¿POR QUÉ BEBO?**

---

---

---

---

**¿PARA QUÉ BEBO?**







---

---

---

---

# Cantidades de alcohol en UBES

BEBIDA	GRADUACIÓN	UBES
<b>CERVEZA</b>	3º / 5º	
 Un quinto / una caña		1 UBE
 Un litro		5 UBES
<b>VINO, CAVA</b>	12º / 14º	
 Un vaso		1 UBE
 Un litro		10 UBES
<b>VINO DULCE/JEREZ/VERMUT</b>	18º / 20º	
 Un vaso (25 cc)		1 UBE
<b>DESTILADOS</b>	40º / 50º	
Carajillo, chupito		1 UBE
 Una copa (50 cc)		2 UBES
Un combinado (50 cc)		2 UBES

# Lluvia de ideas

## **PAUTAS DE UN BEBER SEGURO Y COMO LLEVARLO A CABO**

- ✓ Al menos dejar que el cuerpo este 4 días sin consumir alcohol.
- ✓ No beber en estados emocionales negativos.
- ✓ Beber acompañado de comida.
- ✓ Beber cada consumición al menos en 7 sorbos.
- ✓ Nunca beber alcohol con sed.
- ✓ Nunca consumir más de 6 ubes en un solo día.
- ✓ Beber agua entre dos consumos de alcohol.

## **OTROS**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QUE CREO QUE PIENSA DEL ALCOHOL	QUE ES REALMENTE LO QUE PIENSA

# Mensajes y Estrategias

---

- MENSAJES**
- ✓ Tratar de conocer lo que saben y lo que piensan del ALCOHOL
  - ✓ A la gente le gusta cuidarse y la mayoría lo hacen.
- 

- ESTRATEGIAS**
- ✓ Charlar y escucharle
  - ✓ Conoce a sus amistades y a sus familiares
  - ✓ Exprésale tus inquietudes
  - ✓ Acordar normas
  - ✓ Subraya su capacidad de decidir por sí mismo

# Estilos de Comunicación

## **INHIBIDO**

El estilo inhibido es no decir nada sobre el comportamiento que nos molesta, evitar actuar por miedo a lo que pueda pasar, o abordar la situación de manera poco directa adoptando caminos o estrategias torcidos que denotan temor e inseguridad al hacerlo.

Ejemplo del ponente mediante role playing de una situación en la que mi hijo o hija viene bebido a casa.

---

## **AGRESIVO**

El estilo agresivo es demandar un cambio inmediato en la conducta de tu interlocutor usando intimidación, sarcasmo, o apelando a la violencia física.

Ejemplo del ponente mediante role playing de una situación en la que mi hijo o hija viene bebido a casa.

---

## **ASERTIVO**

El estilo asertivo supone expresar lo que quieres y deseas de un modo directo, honesto y en un modo adecuado que claramente indica lo que tú deseas de la otra persona, siendo respetuoso con su punto de vista.

Ejemplo del ponente mediante role playing de una situación en la que mi hijo o hija viene bebido a casa.

**¿Qué estilos de comunicación identificas en el vídeo?**

# Alcohol ¿Qué opináis?

**Meterle en agua fría**

.....  
.....

**Ayuda a entrar en calor**

.....  
.....

**Ayuda en los bajones**

.....  
.....

**Alimenta**

.....  
.....

**No daña**

.....  
.....

**Ayuda a entrar en calor**

.....  
.....

**Bueno para el corazón**

.....  
.....

**Facilita el sexo**

.....  
.....

**El que más aguanta bebiendo es el más fuerte**

.....  
.....



# Mitos

---

**MITO:** Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.

**REALIDAD:** El daño que provoca el alcohol depende del llamado “patrón de consumo”, es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.

---

**MITO:** El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma.

**REALIDAD:** El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.

---

**MITO:** El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.

**REALIDAD:** El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor a la persona y nunca intentar espabilarla con duchas frías.

---

**MITO:** El alcohol es un alimento.

**REALIDAD:** El alcohol engorda pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo.

---

**MITO:** El alcohol es bueno para el corazón.

**REALIDAD:** Diversos estudios han puesto de manifiesto que en adultos, el consumo moderado de alcohol disminuye el riesgo de padecer enfermedades de

corazón, pero estos efectos beneficiosos no aparecen en todas las personas ni en todos los casos.

**MITO:** El alcohol facilita las relaciones sexuales.

**REALIDAD:** Al contrario, el consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.

---

**MITO:** El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.

**REALIDAD:** No existe relación alguna entre fortaleza o virilidad y "aguantar" un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta mucho puede ser que el organismo se haya acostumbrado. Ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de convertirse en dependiente y, por tanto, en alcohólico.

# Valores

**¿Qué es importante para ti?**

.....

.....

.....

**¿Cuáles son tus valores? ¿Qué te interesa? (Familia, amistad, bienestar, libertad).**

.....

.....

.....

**¿Y si bebes alcohol que pasará con tus valores?**

.....

.....

.....

**Ejercicio de reflexión sobre ¿qué pasará?**

Ejemplo, si bebo y llaman a mi familia que no estoy bien, si un amigo hace algo que le pone en peligro.

# Vídeo ¿qué vas a hacer?

**¿Qué vas a hacer si ves un amigo que bebe demasiado?**

---

---

**¿Qué vas a hacer si te pasan un vídeo de alguien en malas condiciones?**

---

---

**¿Realmente crees que ayudas a un amigo que se emborracha cada vez que sale, cuando "le ríes las gracias"?**

---

---

**¿Qué haces cuando un amigo que ha bebido pretende coger una moto, bici o coche después de haber bebido alcohol?**

---

---

**Cuando un amigo ha cogido una borrachera y se encuentra mal ¿qué es ser un colega en estos casos?**

---

---

**¿Es atractivo beber?**

---

---

**¿Te gustaría ver a tu pareja en malas condiciones?**

---

---

# Habilidades Asertivas para defender los derechos:

## **3 COSAS DEBEN QUEDAR CLARAMENTE EXPRESADAS:**

1. Que no se está de acuerdo con la situación actual.
2. Que la conducta del otro no es buena para nosotros (dar razones).
3. Que es necesario que el otro cambie su conducta.

## **Ejercicio role playing:**

**He cambiado de opinión respecto a comprar alcohol**

# Habilidades asertivas para negarse a hacer algo que no se desea:

- ✓ Estar seguros de que comprendemos lo que nos piden.
- ✓ Pensar y decidir responsablemente.
- ✓ Rechazar la petición de forma clara y sencilla.
- ✓ Dar una razón por la que nos negamos a hacer lo que nos piden (aunque no siempre necesario).

## **Ejercicio role playing:**

**En un cuarto un fin de semana tus amigos te animan a beber pero tú no quieres.**

# Estilos de Comunicación

**INHIBIDO**

Es no decir nada sobre el comportamiento que nos molesta, evitar actuar por miedo a lo que pueda pasar, o abordar la situación de manera poco directa adoptando caminos o estrategias tortuosas que denotan temor e inseguridad al hacerlo.

---

**AGRESIVO**

El estilo agresivo es demandar un cambio inmediato en la conducta de tu interlocutor usando intimidación, sarcasmo, o apelando a la violencia física.

---

**ASERTIVO**

El estilo asertivo supone expresar lo que quieres y deseas de un modo directo, honesto y en un modo adecuado que claramente indica lo que tú deseas de la otra persona, siendo respetuoso con su punto de vista.

# Estrategias para enfrentar la presión de grupo

**DISCO RAYADO**

Trasmitir la determinación de mantener la decisión adoptada manteniendo la respuesta hasta que desaparece la presión sin discutir y sin dar explicaciones.

---

**HUMOR**

Utilizar el sentido del humor para ver que quién lo utiliza está cómodo con su elección. Hay que prepararlo.

---

**INVERSIÓN DE PAPELES**

Volver la presión hacia quien la ejerce cuestionando su motivación o pidiéndole que justifique su comportamiento.

---

**PROPONER UNA ALTERNATIVA**

Mantener la relación con el grupo intentando orientar la actividad hacia otras opciones.

---

**BUSCANDO ALIADOS**

Encontrar al menos otra persona que pueda expresar desacuerdo con la opción propuesta.

---

**DANDO UNA EXCUSA**

Una razón real o inventada que excuse de ceder a la presión.



# Estrategias para enfrentar la presión de grupo

---

**IRSE O CAMBIAR DE GRUPO**

Cuando las anteriores no funcionan quizá esto sea una medida a seguir

---

**BANCO DE NIEBLA**

No entrar en discusión sobre las razones parciales, dar la razón a la otra persona en la verdad de lo que nos propone pero sin aceptarlo. Dar la razón y la posibilidad de que las cosas pueden ser como se nos presentan. Después de parafrasear lo que acaba de decir la otra persona podemos añadir la frase de nuestro deseo de no consumir.

---

**ACTIVIDAD**

Role playing usando alguna técnica y valorar en grupos pequeños.

---

**SITUACIONES**

Mi grupo de amigos propone hacer algo ilegal, mi grupo de amigos propone pirarse de clase, mi grupo de amigos propone emborrachar y grabar con el móvil a un colega.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8 h.							
9 h.							
10 h.							
11 h.							
12 h.							
13 h.							
14 h.							
15 h.							
16 h.							
17 h.							
18 h.							
19 h.							
20 h.							
21 h.							
22 h.							

