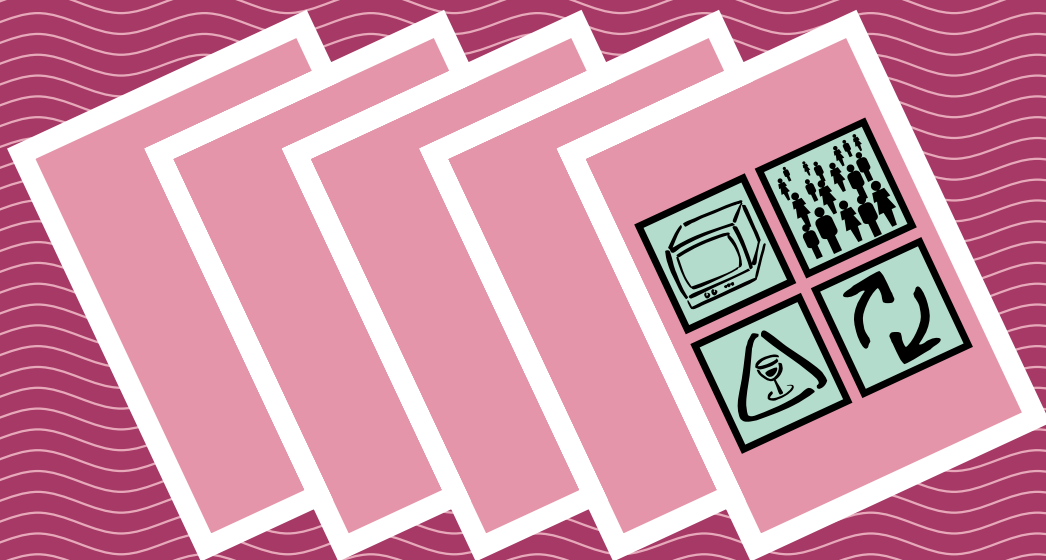

Programa comunitario de prevención del abuso del alcohol y otras conductas de riesgo



Fiebre del viernes noche

- versión *urbalDRO* -

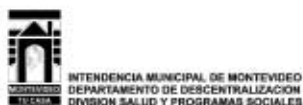


Autores: Jaume Larriba, Antoni Duran, Pere Font, Maika Casado

Colaboradores:

Roberta Balestra, Julio Calzada, Luis Diego Galeano, Vilmar Ezequiel Dos Santos, Eliane Guerra, Agustín Lapetina, M^a Antonia Rueda y Perla Vivas, cuyas inestimables aportaciones han contribuido a enriquecer este material.

Socios de la red del Proyecto «*Incorporación de buenas prácticas en las políticas locales de drogodependencias: guía para la elaboración de planes municipales, escuela de formación e implementación de proyectos*», del Programa URB-AL-, de la Unión Europea.



Coordinación y dirección técnica:

Rosa Guixé, Antoni Duran, Jaume Larriba, José Mañoso

Este documento se ha realizado con la asistencia financiera de la Comunidad Europea.

Los puntos de vista que en él se exponen reflejan exclusivamente la opinión del «Consell Comarcal de l'Alt Empordà» y, por lo tanto, no representan en ningún caso el punto de vista oficial de la Unión Europea.

© PDS - Promoció i Desenvolupament Social

© CCAE y UE (para esta edición)

Edita: Consell Comarcal de l'Alt Empordà (CCAЕ)
Unión Europea (UE)

Edición: Montevideo, 2004

Depósito legal:

Revisión lingüística: Addenda, sccl.

Diseño gráfico: Eduard Bosch

Programa comunitario de prevención del abuso del alcohol y otras conductas de riesgo



Fiebre del viernes noche

- versión urbaldRO -

ÍNDICE

PRÓLOGO: Un paso más	7
INTRODUCCIÓN	9
FICHA TÉCNICA	11
ACTIVIDADES	13
ACTIVIDAD 1: Visita guiada (salida nocturna virtual y debate)	15
ACTIVIDAD 2: ¿Y yo, qué haré?	19
ACTIVIDAD 3: Amistad... ¿hasta dónde?	23
ACTIVIDAD 4: ¡A mí no me comen el coco!	27
ACTIVIDAD 5: ¡Cómo te has pasado!	29
ACTIVIDAD 6: Gloria, a juicio	33
ACTIVIDAD 7: ¡Houston, tenemos un problema!	37
ACTIVIDAD 8: El embarazo de Maite	39
ANEXOS	41
ANEXO 1. Información básica sobre alcohol	43
ANEXO 2. Glosario de conceptos sobre drogas	45
ANEXO 3. Algunas técnicas de trabajo en grupo	46
ANEXO 4. Técnicas para hacer frente a la presión de grupo ante el consumo de alcohol	48
ANEXO 5. Estrategias que utilizan los consumidores de alcohol para bloquear las respuestas asertivas de los no consumidores y cómo eludirlas	49
ANEXO 6. Consideraciones sobre sexualidad para educadores	50
ANEXO 7. Glosario de conceptos sobre sexualidad	51
ANEXO 8. Estrategias para la prevención	52
ANEXO 9. Actuaciones preventivas en el marco comunitario	54
ANEXO 10. ¿Donde encontrar más información?	56
ANEXO 11. Ficha personal de juego	57
ANEXO 12. Miniaturas de los paneles de la exposición	59

PRÓLOGO: Un paso más

Una vez más, desde el Consell Comarcal de l'Alt Empordà nos honra la coordinación del proyecto conjunto entre la Unión Europea y América Latina denominado «Incorporación de buenas prácticas en las políticas locales de drogodependencias», iniciativa que es el resultado del Proyecto URB-AL R1-P3-98 sobre Modificación de las políticas locales de intervención en drogodependencias y de la destacada colaboración que recibimos de los socios participantes en la Red Droga y Ciudad.

En definitiva se trata de un paso más en esta controvertida problemática del mundo de las drogas. La preocupación del equipo de profesionales de los servicios sociales del Consell, su talante dialogante y su coherencia de trabajo, ha hecho que la Comisión Europea, en función de los excelentes resultados obtenidos hasta el día de hoy, haya seleccionado a este Consell Comarcal para desempeñar una función coordinadora capaz de potenciar un modelo de cooperación descentralizada, que permite la adquisición y aplicación de buenas prácticas en el ámbito de las políticas locales de drogodependencias entre las diferentes administraciones que participan en el proyecto.

Vale la pena resaltar el hecho de que URB-AL es hoy el principal programa de cooperación internacional dirigido al desarrollo de políticas públicas innovadoras a partir de los gobiernos locales, lo que se fundamenta en el reconocimiento del potencial de gestión de dichos gobiernos.

Por lo tanto, tiene el lector en sus manos el resultado de este trabajo común, a través de este documento y de otros adaptados a las necesidades de las comunidades pertenecientes a la Red y consensuados por todos sus miembros, que servirá de base a los programas y actividades que estamos implantando en cada comunidad para beneficio nuestro y de toda la Red Droga y Ciudad del Programa URB-AL.

Jordi Cabezas i Llobet
Presidente del Consell Comarcal de l'Alt Empordà

INTRODUCCIÓN

En el marco del Programa URB-AL de la Oficina de Cooperación EuropeAid de la Comisión Europea, dirigido al desarrollo de políticas públicas innovadoras a partir de los gobiernos locales; y por consenso de los socios participantes en el proyecto «Incorporación de buenas prácticas en las políticas locales de drogodependencias» (Proyecto B1-P1-02), se acordó orientar una de las propuestas de dicho Proyecto —Programa comunitario de prevención del abuso alcohol en jóvenes— a la adaptación y ampliación de los contenidos del Programa «Febre del divendres nit» (***Fiebre del viernes noche***), editado anteriormente por la Asociación PDS —Promoción y Desarrollo Social— y el CNJC —Consejo Nacional de la Juventud de Cataluña—.

Fiebre del viernes noche es una propuesta educativa orientada a sensibilizar e informar a los adolescentes y jóvenes —entre 15 y 20 años—, sobre diferentes aspectos relacionados con determinadas conductas de riesgo: el consumo de bebidas alcohólicas u otras drogas, la conducción de vehículos y las relaciones sexuales; incluye una exposición y una guía de actividades.

La ***exposición***, es el eje central del programa, consta de 12 paneles que, con una estética propia del cómic, proponen a los visitantes participar en una salida nocturna *virtual*, haciéndolos protagonistas de un juego de rol que les enfrenta a una serie de situaciones en las que están presentes el alcohol y otras drogas, la conducción de vehículos y las relaciones sexuales; ofreciendo, para todas ellas, diversas opciones de conducta.

La ***guía de actividades*** (o talleres), propone una serie de talleres —pensados para ser trabajados en grupo de 20 a 25 jóvenes—. Se dirige a los organizadores y mediadores (monitores, profesores, etc.) con el objetivo de que seleccionen aquellos talleres que se adecuen mejor a las características y necesidades de los jóvenes y del contexto en el que trabajan. Todos ellos tienen una misma estructura didáctica. Se propone que en todos los casos se realice, cuando menos, la visita y el foro sobre la exposición (actividad número 1 de esta guía). La duración recomendable para desarrollar cada una de las actividades sugeridas oscila entre los 45 y los 90 minutos. Su aplicación es adecuada en el marco de grupos organizados, como centros de enseñanza secundaria y, servicios del ámbito de la juventud, la salud, la educación y, los servicios sociales y comunitarios.

La ***guía*** también incluye unos anexos con información conceptual, técnicas de trabajo en grupo, estrategias de prevención, técnicas para hacer frente a la presión de grupo, sugerencias para reflexionar y para mejorar las habilidades personales para hacer frente a las presiones sociales, etc.

El objetivo de este programa es suscitar entre los jóvenes un proceso de reflexión con el fin de ayudarles a ser más conscientes de sus actitudes y conductas en relación con las actividades descritas: consumo de alcohol y otras drogas, conducción de vehículos y relaciones sexuales. Al mismo tiempo, intenta que tomen conciencia de que los comportamientos y las consecuencias que se derivan de los mismos son de su responsabilidad y dependen de ellos mismos, favoreciendo, de este modo, procesos de toma de decisiones más autónomas y responsables.

Respecto a la metodología de trabajo, el monitor debe de guiar a los participantes durante el desarrollo las actividades (o talleres), explicando el mecanismo de funcionamiento y aclarando dudas, potenciando la participación de todos los miembros del grupo, favoreciendo la discusión activa de los temas y orientando los debates. Durante las actividades, el monitor debe de asumir un rol activo pero a la vez neutral, evitando incorporar juicios de valor a las preguntas y situaciones que puedan plantearse; haciendo pensar a los jóvenes en las diferentes situaciones que se plantean, enfatizando en las consecuencias de la decisión y ayudándolos a aprender a asumir sus propias responsabilidades.

Esta nueva edición de ***Fiebre del viernes noche*** ha sido revisada, actualizada y ampliada por los miembros de la red de este Proyecto URB-AL. Asimismo se han elaborado versiones personalizadas de la exposición para cada socio.

Fiebre del viernes noche se presenta como una propuesta innovadora, sostenible y con potencialidad multiplicadora, que se espera constituya una herramienta útil para facilitar la intervención local en prevención de drogodependencias.

Los socios de la red de este Proyecto URB-AL, ofrecen de forma gratuita la exposición a las entidades que trabajan con adolescentes y jóvenes, desde los distintos ámbitos y circuitos.

FICHA TÉCNICA

Nombre:	«Fiebre del viernes noche»
Descripción de los materiales:	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición formada por 12 plafones verticales de 70 x 100 cm. • Guía de 61 páginas con propuestas de talleres complementarios a la visita de la exposición.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer un proceso de reflexión crítica sobre las actitudes y conductas de riesgo relacionadas con el consumo de alcohol y otras drogas, la conducción de vehículos y la sexualidad. • Propiciar la adopción de conductas de minimización de los riesgos. • Mejorar la información de los jóvenes sobre el alcohol y otras drogas, la conducción de vehículos y la sexualidad.
Población destinataria:	<ul style="list-style-type: none"> • Jóvenes de 15 a 20 años (aproximadamente).
Forma de aplicación:	<ul style="list-style-type: none"> • Visita a la exposición: preferiblemente visitas organizadas en grupos de +/- 25 personas. • Talleres complementarios: grupos de 20-25 jóvenes.
Breve descripción de la actividad:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Visita guiada: salida nocturna virtual interactiva y debate De 60 a 90 minutos. 2. ¿Y yo, qué haré?: plantea dos opciones dirigidas a consumidores de bebidas alcohólicas y a no consumidores, y trabaja aspectos como la presión social y grupal, y la reflexión sobre la propia postura ante el consumo. 60 minutos. 3. Amistad...¿hasta dónde?: 3 situaciones para reflexionar sobre el valor de la amistad y el respeto, facilitando el desarrollo de la capacidad asertiva. De 60 a 90 minutos. 4. ¡A mí no me comen el coco!: potencia el análisis crítico de la publicidad de bebidas alcohólicas. 90 minutos. 5. ¡Cómo te has pasado!: 6 situaciones breves para trabajar consecuencias negativas del consumo de alcohol. 60 minutos. 6. Gloria, a juicio: a partir de una salida nocturna, se pretende analizar —por medio del debate o representando un juicio— los factores externos y otros aspectos que pueden condicionar la propia conducta. De 60 a 75 minutos.

...

...

7. **¡Houston, tenemos un problema!**: actividad para trabajar las relaciones sexuales —conductas de riesgo y alternativas posibles—. De 30 a 45 minutos.
8. **El embarazo de Maite**: analizar las opciones y consecuencias de un embarazo no deseado y concienciar sobre medidas de protección para evitar situaciones de riesgo. De 60 a 90 minutos.

Perfil de los monitores actividades:

- Educadores, profesores, monitores, entrenadores, etc., con experiencia de trabajo con jóvenes y conocimientos sobre alcohol, otras drogas, sexualidad y prevención.

Ámbitos de aplicación:

- Centros juveniles.
- Centros de enseñanza secundaria.
- Programas comunitarios de prevención de drogodependencias.
- Entidades deportivas.
- Otros servicios que tengan contacto con grupos de jóvenes.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: Visita guiada (salida nocturna virtual y debate)

El aprovechamiento óptimo de las posibilidades educativas y preventivas de **Fiebre del viernes noche** requiere que los visitantes de la exposición se impliquen activamente en el juego que propone, y se conviertan en participantes y no en meros espectadores. Una manera de favorecerlo es organizar visitas guiadas.

Idealmente, los grupos que participen en las visitas tienen que estar formados por un máximo de 25 jóvenes. Para cada grupo hay que prever un tiempo entre 60 a 90 minutos para completar la visita guiada (se propone en esta actividad una discusión posterior).

Las funciones del monitor durante las visitas incluyen la explicación del mecanismo del juego (exposición), potenciar la participación de todos los miembros del grupo, aclarar dudas y favorecer la discusión de temas relacionados con las temáticas de la exposición.

La actitud idónea del monitor tiene que ser activa, pero neutra, evitando en todo momento hacer juicios de valor. Tiene que favorecer la reflexión y el debate entre los participantes, sobre todo con relación a las posibles consecuencias de las decisiones personales y la necesidad de asumir con responsabilidad las propias conductas, sin atribuir las a la mala suerte o la fatalidad. El monitor tiene que adoptar esta misma actitud en el resto de actividades que se proponen en esta guía.

Objetivos:

- Favorecer a la toma de conciencia de las actitudes y conductas de cada uno, que tienen que ver con el consumo de sustancias, la conducción de vehículos y las relaciones sexuales.
- Estimular la valoración crítica de las conductas y/o actitudes personales relacionadas con las drogas, la conducción y las relaciones sexuales, analizando las influencias externas e internas en la toma de decisiones relativas a estas conductas.

Material:

- Los 12 paneles de la exposición.
- Hojas personales de registro del juego (una hoja para cada participante).
- Papel y lápiz (para cada participante).

Duración de la actividad:

60-90 minutos.

Desarrollo:

Antes de empezar el juego (visita a la exposición)

Antes de iniciar el recorrido, cada participante toma una ficha personal (anónima) de registro (anexo 11). Durante la visita, tendrá que hacer anotaciones relacionadas con sus decisiones (y con su suerte

o desdicha), de acuerdo con las indicaciones que encontrará en la misma ficha y en los diferentes paneles de la exposición. Además, esta ficha sirve de elemento de valoración de la experiencia por parte de los participantes, mediante unas preguntas que tienen que responder al acabar la actividad.

Para facilitar el que los participantes desarrollen la visita de manera individual y de acuerdo con sus decisiones, conviene dividir el grupo que hace la visita en grupos pequeños de 3 o 4 personas, a fin de que inicien el recorrido (el juego) de manera secuencial con un intervalo mínimo de 3 minutos entre un grupo y el siguiente. Eso, al mismo tiempo, contribuye a evitar aglomeraciones en los paneles. Sin embargo, comporta la necesidad de llenar los tiempos vacíos de cada grupo antes y después de completar el recorrido, mientras otros grupos hacen el suyo. Con esta finalidad, se sugieren tres posibilidades:

- a) **Navegación por Internet.** Si el espacio donde se ubica la exposición (o una sala anexa) dispone de un número suficiente de ordenadores conectados a Internet, los participantes pueden navegar por webs que traten temas relacionados con los de la exposición, mientras esperan que sus compañeros completen el juego. Diversas webs que se sugieren en el anexo 10, y muchos de los links que incluyen, pueden ser adecuados para esta finalidad. Hay, sin embargo, algunos que son en inglés. También pueden navegar por el programa «Tardis» (<http://tardis.imsb.bcn.es>), el cual también propone participar en una salida nocturna virtual. Lógicamente, el monitor podrá sugerir otros. En cualquier caso, hará bien en visitar las páginas antes de proponerlas.
- b) **Lectura de textos de actualidad.** Por ejemplo, noticias publicadas en la prensa sobre temas relacionados con la exposición. Pueden encontrarse (sobre drogas) en la sección «Noticias de Prensa» de la página web de la Delegación del Gobierno español para el Plan Nacional sobre Drogas (www.mir.es/pnd/noticias/index.htm). Después de imprimirlas, pueden fotocopiarlas para darlas a los participantes. Al mismo tiempo, la lectura de estos textos puede aportar más elementos para la discusión posterior.
- c) **Revisión de materiales.** Es, de hecho, una variación de la propuesta anterior y consiste en facilitar materiales de campañas sobre prevención del abuso de drogas, del sida, de los embarazos juveniles, etc. Tiene más interés cuándo se dispone de materiales elaborados y editados en el territorio donde se aplica la actividad, por ejemplo, en el marco de programas comunitarios de prevención de drogodependencias.

En el momento de empezar la visita

Justo antes de que cada grupo inicie el recorrido, hay que pedir a los componentes que lean con atención el panel 0 y el apartado 'A' de la Ficha Personal. Hace falta pedirles que lean todas las opciones que se plantean en cada panel antes de escoger una. También hay que informar que las diferentes opciones siempre se encuentran, y de una manera destacada, en la parte baja de los paneles.

Durante la visita

Durante la visita, el monitor tiene que procurar que los participantes sigan el juego, de acuerdo con las consignas de cada panel y de la ficha personal de registro. Eso incluye cosas como asegurarse de que utilizan la ficha, comprobar que hacen las anotaciones correspondientes o recordarles que antes de hacer una elección hace falta leer todas las instrucciones y todas las opciones que se plantean.

El monitor también tiene que evitar que los jóvenes se aglomeren delante de los paneles, ya que eso dificulta el desarrollo del juego. Si hace falta, ampliará el intervalo de tiempo desde que empieza un grupo hasta que lo hace el siguiente, o detendrá momentáneamente el recorrido de algunos participantes para dar tiempo a que otros completen el suyo. Ciertos paneles, como los números 6 y 7, son especialmente susceptibles de provocar aglomeraciones a su alrededor.

Además, tendrá que asegurarse de que, aun haciendo la visita en grupo, cada participante hace el recorrido de manera individual.

Lógicamente, también tendrá que aclarar las dudas que puedan surgir sobre las normas del juego. Las dudas sobre cuestiones relativas a los contenidos de los paneles (drogas, sexualidad, sida, ETS, etc.) es mejor que se comenten durante la discusión posterior a la visita. De esta manera, la información llegará a todo el mundo, y la pregunta o la respuesta del monitor (o de otros participantes) podrá enriquecer el debate y dar pie a nuevos comentarios y preguntas.

Después de la visita: Discusión en grupo

Una vez han completado el juego todos los visitantes, se inicia una discusión con todo el grupo sobre uno o diversos temas que plantea la exposición. Una manera de empezar puede ser preguntando a los participantes si les ha gustado el juego, si hay algo que no hayan entendido, si destacarían algo después de haber hecho el juego, si podrían sacar una conclusión, o cualquier otra pregunta parecida.

Después, el monitor podrá plantear algunas de las preguntas que se hacen a continuación. Cada una de ellas incluye un breve comentario y/o indicaciones que pueden ayudar al monitor a orientar la discusión.

- **¿La vida, es como un juego donde nosotros somos los protagonistas?**

En la vida real, como pasa con los juegos y los deportes, el resultado obtenido depende de una combinación de circunstancias que están fuera de nuestras posibilidades de control (la suerte), y otras que tenemos bajo control, es decir, en función de nuestras decisiones: estudiar para preparar el examen del lunes o salir de marcha con los amigos; ir a entrenar para mejorar el rendimiento en la competición o quedarnos en casa jugando con la video-consola, etc.

Ahora bien, la vida real, ¿a qué se parece más, al parchís o al ajedrez?. En la vida, como en el juego que propone la exposición, está presente el azar (la suerte y la fatalidad), sin embargo, en general, son mayoritariamente nuestras decisiones las que encaminan el curso y el resultado en una dirección u otra.

- **Para obtener un buen resultado en la vida, ¿qué hace falta hacer?**

Mirar de orientar la discusión hacia el tema de la importancia de la toma de decisiones reflexionando y valorando antes cuáles pueden ser las consecuencias. Cuando tomamos una decisión, hay que valorar las repercusiones posibles para uno mismo y para los demás. Antes de tomarla, podemos revisar nuestras experiencias anteriores en situaciones parecidas. Así, podremos sacar provecho de nuestras decisiones anteriores, tanto de las que hayan sido acertadas como de las erróneas. Además, también podemos aprender de los errores y aciertos de otras personas.

- **En relación a los paneles, ¿cuáles son las decisiones más acertadas?**

Puede hacerse referencia a cosas como, no consumir drogas o, si se consumen, tomar la menor cantidad posible o hacer cosas para evitar tomar una gran cantidad. Por ejemplo, alternar las

consumiciones alcohólicas con otras que no tengan alcohol. En lo que concierne a los riesgos derivados de las relaciones sexuales (embarazo, sida, ETS), una posibilidad puede ser utilizar siempre un preservativo en las relaciones sexuales.

En relación a los riesgos asociados a la conducción, son decisiones acertadas: no beber alcohol ni consumir otras drogas cuando se tiene que conducir; dejar que conduzca otra persona que no haya tomado alcohol ni otras drogas en el caso de que uno mismo sí lo haya hecho; no aceptar ser llevado por alguien que haya tomado alcohol u otras drogas, aunque eso ocasione inconvenientes, etc.

En lo que concierne al último ejemplo, los inconvenientes serán, en todo caso, menores y transitorios, mientras que las consecuencias de conducir o de dejarse llevar por alguien intoxicado pueden ser muy graves y permanentes. También es cierto que en el primer caso los inconvenientes son seguros, mientras que en el segundo son inciertos. Al respecto puede plantearse a los participantes si piensan que compensa correr el riesgo. Después, si hace falta, el monitor puede añadir que muchas personas, ahora parapléjicas, también pensaron que valía la pena arriesgarse porque la probabilidad de que les tocara a ellas era pequeña... otro tema que puede plantearse es: ¿por qué a pesar de tenerlo todo el mundo tan claro fuera de la situación real, después hay personas que no son capaces de mantenerse fieles a sus planteamientos personales?.

- **¿Qué quiere decir ser consecuente y responsable?**

Ser responsable implica cosas como, saber prever las consecuencias potenciales de nuestros actos y, según eso y los valores y los objetivos de cada uno en la vida, decidir. A veces, la mejor decisión no es la que conduce a conseguir lo mejor para uno mismo. También hay que tener en cuenta a los demás. Saber establecer un equilibrio entre los beneficios y perjuicios para uno mismo y para los demás contribuye a una toma de decisión respetuosa y responsable.

Ser consecuente implica saber aceptar y asumir las consecuencias que se derivan de nuestros actos, tanto sean positivas como negativas.

- **¿Quién toma drogas? ¿Toma todo el mundo? ¿Toman la mayor parte de los jóvenes?**

Las encuestas europeas apuntan que, excepto el cannabis, son relativamente pocos los jóvenes que toman drogas ilegales. De hecho, hay muchos más que no toman que los que sí. Incluso en el caso del cannabis, son muchos menos los que consumen de manera regular que los que lo hacen de manera experimental o esporádica. En lo que concierne al tabaco y el alcohol, ciertamente, hay mucha gente que toma, y bastantes jóvenes hacen consumos abusivos. Así y todo, también son muchos quienes no fuman y/o no beben alcohol, o que, si beben, lo hacen de manera moderada y responsable. En general, hay una tendencia a creer que hay más gente consumidora de drogas de la que realmente hay.

ACTIVIDAD 2: ¿Y yo, qué haré?

Esta actividad contempla dos opciones diferenciadas. Una, para trabajar con jóvenes que no se han iniciado en el consumo de bebidas alcohólicas, y otra, para trabajar con jóvenes que ya toman bebidas alcohólicas. El monitor de la actividad tendrá que escoger una u otra en función del perfil mayoritario del grupo de jóvenes con quien trabaje.

Para desarrollar esta actividad el monitor o la monitora ha de saber que...

- ✓ Además de los riesgos inmediatos, beber alcohol a edades muy jóvenes puede tener implicaciones negativas sobre el desarrollo emocional, psicológico y social.
- ✓ Renunciar a beber alcohol puede ser difícil debido a la presión de los compañeros y de la situación. Resulta más fácil si la decisión ha sido valorada y tomada con antelación.
- ✓ Tener información objetiva sobre los hechos más relevantes del alcohol y sobre los peligros de su consumo abusivo y/o muy temprano, no determina la decisión de beber o no, sin embargo puede ayudar a hacer que esta sea adecuada (Anexo 1).
- ✓ Tomar conciencia de las influencias y las presiones que recibimos con el fin de beber alcohol es el primer paso para poder confrontarlas.
- ✓ También es importante aprender y practicar técnicas para hacer frente a las presiones de una manera eficaz (Anexo 4 y 5).

Opción A

Para trabajar con jóvenes que no se han iniciado en el consumo de bebidas alcohólicas.

Objetivos:

- Favorecer la toma de conciencia y la reflexión sobre las presiones sociales para consumir alcohol.
- Favorecer la anticipación de respuestas posibles ante situaciones de presión social.
- Propiciar la adquisición de ciertas habilidades mínimas para rechazar una invitación para beber alcohol.

Material:

- Pizarra (convencional o de papel). Tiza o rotuladores.

Duración de la actividad:

60 minutos.

Desarrollo:

- 1. Preparación.** Comentar a los participantes que en la sociedad en que vivimos, un día u otro, todo el mundo se encuentra confrontado con el dilema de decidir si quiere o no consumir bebidas alcohólicas. Añadir que, a pesar de ser una decisión que todos tenemos que tomar con relativa frecuencia, no es sin embargo, una decisión banal ni intrascendente. Sino todo lo contrario, es una decisión importante, que merece ser valorada seriamente, atendiendo a las implicaciones que pueden derivarse de nuestra decisión, en función que concurran o no, determinadas circunstancias.
- 2. Debate.** Pedir a los jóvenes que enumeren situaciones en que piensan que es más probable que sean invitados (con o sin insistencia) a tomar una bebida alcohólica. Se puede hacer notar que es especialmente frecuente en determinadas situaciones sociales. A continuación el monitor abrirá un debate entre los participantes, en torno a tres o cuatro de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué motivos impulsan a muchos jóvenes a empezar a beber alcohol?
 - ¿A menudo se dice que empezar a beber alcohol muy joven es más peligroso? ¿Están de acuerdo? ¿Por qué?
 - ¿Qué cosas piensan que pueden afectar a su decisión de beber alcohol o no en una situación?
 - ¿Piensan que puede resultar de ayuda plantearse la situación antes de encontrarse con esta? ¿Antes de estar invitados?
 - Ante una invitación a beber alcohol, ¿Qué les preocupa más? ¿Actuar tal como quieren? ¿O bien, qué pensará de ellos o qué dirá la persona que los invita y/o las que están a su alrededor?
 - En caso de no querer beber alcohol, ¿piensan que disponen de suficientes habilidades para actuar tal como ellos quieren, y al mismo tiempo quedar bien frente a la gente que los rodea?
 - En caso de decidir beber, ¿qué piensan que hay que tener en cuenta a fin de que no sea una mala decisión?
 - ¿Saben qué dice la ley en relación a la venta y el consumo de bebidas alcohólicas a menores de edad? ¿Por qué piensan que dice eso? ¿Qué les parece? ¿Qué opinan? ¿Por qué?
- 3. Role-playing.** Pedir a un voluntario que explique con detalle una situación real en la que fue invitado insistentemente a beber alcohol. Incluir el máximo número de detalles (descripción del lugar y la situación, quién hace el ofrecimiento, quien más había, qué relación tenía con cada uno, qué se dijo exactamente, gestos que se hicieron, etc.). Pedir voluntarios para representar fielmente la situación y solicitar al resto del grupo que sugiera formas de actuar alternativas. Pedir a los «actores» que las representen, continuando la escena.

- 4. Cierre.** Agradecer a los «actores» su colaboración, y pedirles que se reincorporen al grupo. Abrir un breve debate con todo el grupo en torno a las dificultades reales para *decir no cuando queremos decir no*, en determinadas situaciones. Acabar comentando que puede resultar útil plantearse la posibilidad del ofrecimiento y tomar la decisión antes de que se produzca la situación real, previendo también qué diremos y qué haremos si nos encontramos sometidos a una presión importante.

Opción B

Para ser utilizada con jóvenes que ya consumen bebidas alcohólicas.

Objetivos:

- Favorecer una reflexión sobre el patrón personal de consumo de alcohol.
- Reducir las conductas de presión hacia otras personas para que beban alcohol.
- Favorecer la adopción de conductas de consumo de alcohol responsables y moderadas.

Material:

- Pizarra (convencional o de papel). Tiza o rotuladores.

Duración de la actividad:

60 minutos.

Desarrollo:

- 1. Preparación.** Comentar que muchos jóvenes que beben alcohol empezaron a hacerlo sin haber tomado una decisión consciente y reflexionada sobre el tema. Sencillamente, empezaron, porque sus amigos bebían, porque era lo que tocaba hacer, porque «todo el mundo» lo hace... A pesar de eso, también estas personas han de tomar decisiones sobre la relación que establecen con la sustancia, como: ¿Cuánto beberá? ¿Cuándo se detendrá? ¿Qué hará si ha bebido demasiado? ¿Tiene que beber siempre que lo hacen sus amigos? ¿Presionará a otras personas a beber alcohol si no quieren?, etc.
- 2. Debate.** Abrir un debate entre los participantes, en torno a tres o cuatro de las siguientes preguntas:
 - Cuando beben alcohol, ¿Qué determina la cantidad que beben?
 - ¿Beben siempre lo que quieren? o, a veces, ¿más de lo que querían?. Si es así, ¿por qué?
 - Si quisieran, ¿podrían salir con las mismas personas que acostumbran a salir, sin beber alcohol, y pasarlo igual de bien?. Si la respuesta es negativa ¿por qué no?
 - ¿Se han sentido alguna vez presionados a beber alcohol?. Si es así ¿les pasa a menudo? ¿Cómo se han sentido?

- ¿Presionan ellos otras personas a beber alcohol? ¿En qué circunstancias? ¿Por qué?
 - ¿Qué entienden por un consumo responsable o moderado? Y, ¿por un consumo abusivo o de riesgo?
 - Piensan que decidir antes de salir de casa cuánto beberán aquel día (o aquella noche), ¿les ayudaría a tener un consumo más moderado o más responsable? ¿Lo hacen? ¿Están dispuestos a hacerlo?
- 3. Invitación al compromiso público.** Invitar a los miembros del grupo a asumir un compromiso personal de poner un límite a la cantidad que beberán en una ocasión determinada, y/o a lo que hacen después de haber bebido (por ejemplo, conducir o subir en el coche de alguien que también ha bebido), aunque eso pueda implicar tener que hacer frente a la presión de los amigos o compañeros. Pedir que levanten el brazo quienes se adhieran en la propuesta. Anotar sus nombres en la pizarra, y pedirles que hagan público el compromiso que toman con ellos mismos.
- 4. Role-playing.** Pedir voluntarios para representar una situación relativa a uno de los compromisos que hayan surgido. Por ejemplo: renunciar a subir en un coche, porque la persona que lo conduce ha estado bebiendo alcohol. Pedir a los «actores» que traten de ser realistas en la representación, y que actúen tal como se imaginan que reaccionarían las personas en la vida real. Después, pedir al resto del grupo que sugiera maneras alternativas de actuar, y a los «actores» que las representen.
- 5. Cierre.** Agradecer a los «actores» su colaboración, y pedirles que se reincorporen al grupo. Abrir un breve debate en torno a las dificultades que implica en la vida real actuar tal como queremos o creemos que tenemos que hacerlo. Procurar que haya también aportaciones de ideas para superar éstas dificultades. Acabar comentando que puede ser útil plantearse antes de salir de casa, cosas como: cuánto queremos beber, con qué podemos encontrarnos y qué haremos... Improvisar sobre la marcha suele comportar la adopción de comportamientos estereotipados (hacer lo que «todo el mundo» hace), que en el caso del alcohol, puede implicar asumir riesgos y consecuencias muy importantes.

ACTIVIDAD 3: Amistad... ¿hasta dónde?

Objetivos:

- Favorecer la adquisición de habilidades y estrategias para hacer frente a situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de alcohol.
- Facilitar el desarrollo de la capacidad asertiva ante situaciones de presión de grupo vinculadas a la oferta de consumo de alcohol.
- Aumentar el respeto hacia el no consumidor dentro del grupo de iguales.
- Potenciar el respeto, la autonomía y responsabilidad como valores fundamentales de la amistad.

Materiales:

- Pizarra (convencional o de papel). Tiza o rotuladores.
- Papel y lápices o bolígrafos para los participantes.
- Fotocopias de la descripción de las situaciones para que los participantes puedan representarlas.

Duración de la actividad:

De 60 a 90 minutos.

Desarrollo:

1. **Preparación.** Iniciar la sesión planteando una pequeña reflexión grupal sobre qué entendemos por amistad y la importancia que tiene en la vida de la persona —tener en cuenta la importancia del grupo y las relaciones interpersonales en la etapa adolescente—. Algunos términos o conceptos que pueden aparecer: el ser humano como ser social, el enriquecimiento personal, la importancia de un amigo —función de apoyo, de compartir, de ayudar, de protección, de diversión...—. Se trata de reflexionar sobre la importancia de las relaciones sociales y de la amistad, sobre la base del respeto.
2. **¿Hasta dónde llega la amistad?** A partir de la idea de amistad es bueno reflexionar sobre el hecho de que a veces uno da más importancia al grupo social que a sí mismo (dejándose llevar, haciendo cosas que realmente no quiere hacer, etc.). Podemos preguntar al grupo si se ha encontrado en alguna situación de este tipo.

✓ Ser amigo no es dejarse llevar ni hacer lo que el otro quiere, somos amigos si sabemos que yo puedo contar contigo y que tú puedes contar conmigo en una relación de respeto, autonomía y responsabilidad.

3. **Algunas situaciones a trabajar...** A partir de estas situaciones —y dependiendo del tiempo de que dispongamos, podemos trabajar una, dos o las tres—, se proponen las siguientes ideas:

- **Situación 1:** Cómo hacer frente a la presión de un amigo para consumir alcohol: el valor del respeto y la autonomía
- **Situación 2:** ¿Qué y cuánto tengo que hacer por un amigo?: El límite de la amistad y la responsabilidad
- **Situación 3:** Cómo hacer frente a situaciones de riesgo: «Eres mi amigo, por eso te contradigo»

4. **Role-playing.**

Situación 1:

Pedro y Juan son dos amigos inseparables, siempre están juntos y la verdad es que se llevan muy bien, aunque también tienen algunas diferencias... Hoy han salido como cada viernes, no se pierden ni uno. Han ido a la discoteca «de moda» y el ambiente está de lo más interesante: buena música, diversión, gente para conocer. Pero hace un calor infernal, así que deciden ir a la barra:

—Pedro: ¡Un par de whiskys con cola!

—Juan: No, yo prefiero lo mismo pero sin whisky.

—Pedro: Esta noche no, Juan, esta noche es especial, vamos no le hagas esto a tu amiguito...

—Juan: Pero es que no me apetece beber, Pedro.

—Pedro: Venga, hombre, ¡no seas nenita!

Debate en grupo:

¿Qué hará Juan? ¿Cómo contestará a su amigo?...

Pedir a los participantes que se organicen por grupos y busquen diferentes maneras de actuar y responder a Pedro. En cinco minutos pediremos que expongan sus reflexiones... haciendo preguntas del tipo:

- ¿Es Pedro un buen amigo?
- ¿Debería respetar la decisión de Juan? ¿Por qué no lo hace?
- ¿Cómo debería comportarse Juan?

Proponemos trabajar los contenidos que aparecen en el anexo 4 de esta guía sobre algunas «Técnicas para hacer frente a la presión de grupo ante el consumo de alcohol» y en el anexo 5 «Estrategias que utilizan los consumidores de alcohol para bloquear las respuestas asertivas de los no consumidores y cómo eludirlas».

Situación 2:

Sandra y María se han conocido en el Instituto y han conectado muy bien. Así que deciden quedar para salir de marcha. Sandra es una chica muy divertida, pero no sabe controlarse ante el consumo de alcohol, así que esa noche acaba en muy malas condiciones —mareada, vomitando y haciendo demasiadas locuras— con lo cual María decide hacerse cargo de ella y, a pesar de la negativa de Sandra, quedarse con ella hasta que se encuentra mejor y acompañarla a su casa... El siguiente fin de semana vuelven a quedar y cuando están en la discoteca Sandra empieza a comportarse como el viernes anterior...

—*María: Creo que te estás pasando con el alcohol, deberías parar antes de que sea demasiado tarde...*

—*Sandra: No me cortes el rollo, con lo bien que me lo estoy pasando, tú deberías liberarte un poco más, tus papás no se enterarán...*

—*María: Sabes que esa no es la cuestión, soy lo suficientemente independiente para saber lo que quiero y lo que no, y no quiero acabar como tú la semana pasada...*

—*Sandra: Eres una gallina, yo me voy a bailar...*

—*Al cabo de un rato, Sandra está en medio de la pista, liándose con el primer chico que encuentra... De repente se aparta de él y se pone a vomitar allí mismo...*

Debate en grupo:

¿Qué deberá hacer María?...

Pedir a los grupos que discutan las posibles opciones, justificando sus respuestas. En cinco minutos pediremos que expongan sus reflexiones... haciendo preguntas del tipo:

- *¿Sandra es una buena amiga? ¿Y María, es una buena amiga?*
- *¿Es adecuado que María se ocupe de Sandra como el fin de semana anterior? ¿Sería mejor que la dejara sola para que «aprendiera la lección»?*
- *¿Cuál es el mejor momento para hablar con ella?*

Aquí proponemos trabajar aspectos relacionados con la amistad. María no debería dejar sola a Sandra, pero al día siguiente, cuando Sandra se encontrara mejor, debería tener una charla con ella sobre la amistad y sobre el respeto. Para sacar el máximo provecho a la situación podemos consultar los contenidos que aparecen en el anexo 5 de esta guía sobre «Estrategias que utilizan los consumidores de alcohol para bloquear las respuestas asertivas de los no consumidores» como los ejemplos que aparecen en la situación: «no me cortes el rollo», «eres una gallina», etc.

Situación 3:

David y Sara se conocen desde la infancia, muchos dicen que son novios y ellos presumen de tener una relación de amistad sin ser pareja —también es posible entre chicos y chicas—. Hoy celebran que Sara, después de mucho ahorrar y con una ayudita de sus padres, se ha comprado una moto. Han salido de fiesta y se lo han pasado como nunca. Aunque Sara ha bebido como de costumbre, hoy es diferente:

—*David: Sara creo que has bebido demasiado...*

—*Sara: He bebido como la semana pasada, ni más ni menos.*

—*David: Sí, pero hoy es diferente...¿Te acuerdas? Hemos venido en moto, en tu moto nueva.*

—*Sara: ¿Y?*

—*David: Pues que tienes que conducir, y no creo que estés en condiciones...*

—*Sara: Vamos, ¡controlo perfectamente!*

—*David: Permíteme que lo dude...*

Debate en grupo:

¿Cómo deberá actuar David?

Pedir a los grupos que discutan las posibles opciones, argumentando sus respuestas. En cinco minutos pediremos que expongan sus reflexiones... haciendo preguntas del tipo:

- ¿Es compatible beber alcohol y conducir? ¿Qué consecuencias puede tener?
- ¿Hasta dónde debería llegar David para impedir que Sara conduzca su moto? ¿A quién afecta que Sara se suba a su moto?

Proponemos trabajar aspectos del consumo de alcohol y la conducción: efectos, aspectos legales, consecuencias —para el que conduce, los que acompañan y el resto de conductores o peatones—, y alternativas a la conducción cuando se ha bebido alcohol o la posibilidad de no hacerlo si se ha de conducir —compromiso a priori—. También resulta adecuado hablar sobre la amistad. Cuando alguien es nuestro amigo, debemos preocuparnos y «ocuparnos» de él, aunque esto signifique «enfadarnos» momentáneamente y contradecirlo.

5. **Llegando a conclusiones.** Una vez hemos trabajado y discutido sobre la situación o las situaciones, el conjunto de participantes intentará llegar a conclusiones generales sobre la amistad, el respeto, la responsabilidad y la capacidad de tomar nuestras propias decisiones.
6. **Cierre.** Acabar preguntando si piensan que de ahora en adelante actuarán según sus ideas y decisiones sin que esto influya en su amistad, y si tendrán en cuenta el respeto como un derecho de todos a ser autónomos y responsables y como una obligación del compromiso de amistad para con nuestros amigos.

✓ Ser amigos no es ser una misma persona, ser amigos es compartir el camino que cada cual eligió.

ACTIVIDAD 4: ¡A mí no me comen el coco!

Objetivos:

- Favorecer un posicionamiento crítico ante los mensajes publicitarios de las bebidas alcohólicas.

Materiales:

- Pizarra (convencional o de papel). Tiza o rotuladores.
- Anuncios de bebidas alcohólicas extraídos de diarios y revistas y/o de la TV (registrados en vídeo).
- Televisión y vídeo (sólo si se trabaja con anuncios registrados en vídeo).
- Artículos y noticias sobre el alcohol extraídos de revistas y/o diarios.

Duración de la actividad:

90 minutos.

Desarrollo:

1. **Preparación.** Comentar la importancia de los medios de comunicación 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 las cuales se dirige. De lo contrario, nadie haría un 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, etc.
2. **Los anuncios que más nos gustan.** Pedir a los miembros del grupo que digan cuáles son sus anuncios de televisión preferidos (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 extraídos de diarios o revistas de actualidad (preferiblemente sobre temas que interesen a los jóvenes). Alternativamente pueden usarse grabaciones de anuncios de la TV. Pedir que cada grupo analice los anuncios y responda a las preguntas siguientes:
 - ¿Cuál es el mensaje explícito de estos anuncios? (El que se ve o el que se dice en el anuncio. Por ejemplo: un grupo de jóvenes que se lo pasan bien, charlando, en una fiesta, etc.)
 - ¿Cuál es su mensaje implícito? (Aquello que quiere transmitir sin decirlo abiertamente. Por ejemplo: consumir tal bebida hace que todo el mundo esté contento, alegre, animado, etc.)

- ¿De qué manera nos intentan hacer 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 del grupo los anuncios que han analizado y expondrá las conclusiones de su análisis (sus respuestas a las preguntas anteriores).

4. **Llegando a conclusiones.** Una vez todos los grupos hayan hecho su exposición, el conjunto de participantes intentará llegar a conclusiones generales sobre la publicidad de las bebidas alcohólicas. A tal fin, el monitor les propondrá responder a unas cuantas de las preguntas que se presentan 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 están más representados? ¿Por qué piensan que es así?
- ¿Qué está haciendo la gente que sale en estos anuncios?
- ¿Encuentras atractivas las personas que salen? ¿Y los lugares o los ambientes donde tiene lugar la escena?
- ¿Crees que estos anuncios fueron diseñados para hacernos sentir de alguna manera especial? ¿De qué manera? ¿Por qué?
- ¿Qué idea o ideas (mensajes implícitos) son más frecuentes? ¿Por qué?
- ¿Quién saca provecho de la publicidad? ¿Quién la paga?

5. **La otra cara del alcohol.** Formar de nuevo los mismos subgrupos que antes y distribuir a cada uno una noticia o un artículo publicado en un diario o una revista reciente, relacionado con el abuso del alcohol y sus consecuencias para las personas y/o para la sociedad. Alternativamente puede trabajarse sobre información de alcohol extraída de Internet. Pedir que lean los textos y que comenten las siguientes cuestiones:

- ¿En qué difieren estos mensajes de los anuncios sobre el alcohol?
- ¿Qué imagen del alcohol reflejan estos artículos?

Después, un representante de cada grupo comentará brevemente al conjunto de participantes el texto que han leído y las conclusiones a que han llegado (como respuesta a las preguntas anteriores).

6. **Cierre.** Una vez haya hablado el representante de cada grupo, abrir un turno de palabra con todos los participantes sobre las diferencias entre la visión del alcohol que muestran los anuncios y la que muestran los artículos y las noticias relacionadas con el alcohol. El monitor puede estimular la discusión preguntando cuál les parece más real. Acabar preguntando si piensan que de ahora en adelante mirarán los anuncios sobre bebidas alcohólicas de una manera diferente, menos pasiva y más crítica.

ACTIVIDAD 5: ¡Cómo te has pasado!

Objetivos:

- Aumentar el grado de conciencia sobre las consecuencias negativas del abuso de alcohol.

Materiales:

- Pizarra (convencional o de papel). Tiza o rotuladores.
- Tarjetas o fotocopias con los textos de las seis situaciones para trabajar en esta actividad.

Duración de la actividad:

60 minutos.

Desarrollo:

1. **Haciendo memoria.** Comentar a los participantes que beber alcohol es una costumbre muy extendida en nuestra sociedad —sobre todo cuando se va de fiesta— y muchas de las personas que consumen bebidas alcohólicas, lo hacen de manera que no les comporta problemas, ni a ellas ni a su entorno. Por otro lado, si bien es cierto que pequeñas cantidades de alcohol pueden provocar efectos «positivos» (locuacidad, sociabilidad, desinhibición, etc.), tampoco cabe la menor duda de que cantidades más altas pueden comportar consecuencias negativas muy graves (ver «información básica sobre alcohol»), especialmente relacionada con conductas o situaciones de riesgo como la conducción, las relaciones sexuales, las relaciones sociales, etc.
2. **Presentación de la actividad.** Explicar que esta actividad trata sobre conductas a las cuales, muy a menudo, no prestamos mucha atención (como el hecho de que nosotros mismos o alguien próximo a nosotros se pase con el alcohol) y de las que pueden derivarse 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 de los demás...
3. **Seis grupos, seis.** Dividir a los participantes en seis grupos y repartir a cada grupo las tarjetas o fotocopias de las situaciones que se incluyen en esta actividad. Pedir que las lean y comenten con el fin de responder por escrito (preferiblemente) las preguntas siguientes (anotarlas en la pizarra o darlas por escrito en un papel):
 - ¿Qué consecuencias ha comportado la situación para la persona que se ha pasado con el alcohol?
 - ¿Qué consecuencias ha tenido su conducta para otras personas (amigos, pareja, etc.)?
 - ¿Podían haberse evitado estas consecuencias? ¿Cómo?

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 en 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 a hacer sobre la situación.
5. **Cierre.** Una vez hayan hecho su exposición los seis grupos, pedir a los participantes si las situaciones comentadas les parecen realistas o no. Comentarlos si hace falta, y después abrir un último turno de palabra para comentar qué aspectos 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 podían haberse evitado de la misma manera: haciendo un consumo más reducido de alcohol. Tener en cuenta, sin embargo, que algunas consecuencias también podían haberse evitado modificando la conducta posterior al abuso del alcohol, como evitando conducir durante unas horas.

Situación 1:

¡Creía 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, casi no le conoces... Venga, deja de lamentarte y vamos al «planning» a ver qué nos dicen... ¡Cómo te has pasado!

Situación 2:

¿Te lo decía o no te lo decía? Que te estabas pasando... y mira que era grande aquel tío... Y tú, nada, haciéndote el chulo... Y mira que tuvo paciencia contigo... Sin embargo claro, llegó un momento en que te pusiste súper agresivo... Y ¡no veas! Qué ojo que te ha dejado... Verás cuando te vean en casa... ¡Cómo te has pasado!

Situación 3:

¡Sácame las manos de encima! Pero, ¿tú de qué vas? Mira tío, ¡pasa de mí! ¡Eres un cerdo! ¡Te digo que pases de mí! Y no hace falta que te molestes en pedir disculpas, que con la que llevas encima tampoco se entiende lo que dices... ¡Cómo te has pasado!

Situación 4:

Ya he visto el coche... Tan nuevo que era... No, si no me extraña que no recuerdes nada... tal como ibas... Que conste que intentamos convencerte para que no cogieras el coche... Incluso miramos de quitarte las llaves... Sin embargo te pusiste de una manera que... Nos hiciste sufrir bastante ayer... En fin, me alegro de verte sano y salvo. De veras... Pero, ¡cómo te has pasado!

Situación 5:

No me hace ninguna 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, mira... Vas y coges una en la fiesta... Y después, ¡jala!, primero me embadurnas vomitando... y después te pasas el resto de la noche durmiendo como un tronco... Claro que, mirándolo bien, tal como ibas no habría servido de mucho que estuvieras despierto... ¡Cómo te has pasado!

Situación 6:

¡Eso nos pasa por ir con gente que no sabe beber! Que si yo me tomo eso, ¡y diez más si quiero...! ¡Que yo aguanto lo que haga falta...! ¡Que ahora otra...! Y ahora, ¡nosotros a hacer de enfermeras...! ¡Ostras tú, que se ha puesto muy pálido y temblando...! Eh tú, va levántate, que te llevamos al hospital... ¡Cómo te has pasado!

ACTIVIDAD 6: Gloria, a juicio

Objetivos:

- Favorecer la identificación de las situaciones de presión de grupo para consumir drogas.
- Aumentar la conciencia de la existencia de condicionantes externos sobre la conducta.
- Promover el respeto a las opciones de no consumo que hagan las personas.

Material:

- Tarjetas con orientaciones para los personajes que representan el papel de fiscal y de abogado defensor. No es necesario si se opta por la opción de debate sin representación de la situación.

Duración de la actividad:

60-75 minutos.

Desarrollo:

Se propone una situación hipotética en que una chica es juzgada por haber provocado un disturbio en un local después de haber consumido drogas. A partir de la historia que se presenta a continuación, puede trabajarse con el grupo de dos maneras: a) haciendo un *role-playing* (dramatización) del juicio, b) haciendo un debate sobre la responsabilidad de los hechos.

La historia:

Gloria estudia 4º de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO), aunque alguna vez ha tomado alcohol y también ha probado el cannabis, no toma drogas regularmente, por una parte, porque los fines de semana le gusta recorrer caminos con su *mountain-bike*, o sea que tiene que levantarse temprano y estar en forma; por otra, porque las drogas cuestan dinero y a ella no le sobra.

Javi y Olga son compañeros de clase y amigos de Gloria. Javi y Olga se gustan y todo el mundo piensa que hacen buena pareja. Tienen muchas cosas en común. Por ejemplo, les gusta ir de marcha, tomar copas y compartir un porro siempre que procede.

Luis es primo del Olga y amigo de los tres... bien, de hecho, le gustaría ser algo más que amigo de Gloria. Luis es muy «marchoso», no se pierde una fiesta y aguanta hasta la mañana siguiente sin cesar de bailar.

Hoy Gloria cumple 16 años. Javi y Olga le han comprado un regalo. Es una piedra de hachís, y se la acaban de dar...

— Gloria: ¡Hombre!... gracias.... pero... si ¡yo no fumo!

— Olga: ¡Vaya que no! Te vi en la fiesta de Nico...

— Gloria: Sólo lo probé. Para ver cómo era.

— Javi: Sí, sí...

- Gloria: ¡Eh! Que es verdad. Además, ni me gustó.
 — Javi: ¡Venga! ¿cómo que no te gustó...?
 — Gloria: Pues no, lo encontré todavía peor que el tabaco. Y me hizo toser mucho más todavía.
 — Olga: Y el «colocón» ¿qué? ¿Eh?
 — Gloria: No sé, no noté nada especial... Quizás una pizca atontada... Por el humo, supongo.
 — Javi: Eso es que no lo hiciste bien.. tiene que fumarse como es debido. Mira, nos hacemos uno y ya verás...

Javi hace un porro y se lo pasa a Gloria para que lo empiece. Ella habría preferido pasar de fumar, sin embargo... era un regalo de sus amigos. Ellos son así, pensó... Cómo podía decirles que no. Después, fueron a su bar preferido. Allí, Gloria les invitó a unos «chupitos». Ella no veía muy claro eso de mezclar sustancias..., sin embargo sus amigos la convencieron.

- ¡Venga, va! Que no pasa nada. ¿No ves que todo el mundo lo hace?

Para seguir la fiesta, fueron a un club a bailar. Allí se encontraron con Luis, que también esperaba a Gloria con un regalo:

- Luis: Ten, la he guardado para ti.
 — Gloria: ¿Qué...? ¿Una pastilla?
 — Luis: Sí, yo ya he tomado. ¿Me gustaría compartir el rollo contigo, sabes?
 — Gloria: Sí, bien... es que yo... creo que ya voy lo suficiente puesta. Me he fumado un porro y me he bebido unos «chupitos» con Olga y Javi.
 — Luis: Eso es diferente, no tiene nada que ver... Será una noche muy especial... Vamos...

A Gloria lo que de veras le parecía especial era Luis. Así que... se tomó la pastilla.

Al cabo de una hora empezó a comportarse de una manera muy desinhibida, dando abrazos y besos a sus amigos, y a todo el mundo que le se ponía por delante. Se fue poniendo muy pesada, hasta el punto de molestar a la gente. De repente, empezó a enrollarse con un chico que no conocía de nada, en medio de la pista. Eso molestó bastante a Luis, que se acercó y la insultó. Gloria, que perdió definitivamente los papeles, empujó y regañó a ambos y a la gente que había alrededor, hasta que el encargado del local la cogió por el brazo para llevársela fuera.

Mientras iban hacia la puerta, Gloria iba dando tumbos a diestro y siniestro y rompió unos cuantos vasos de las mesas. Con uno de ellos se cortó una chica que no tenía nada que ver con todo aquello. Finalmente, el encargado la sacó fuera y llamó a la policía, que se la llevó a comisaría.

Opción A. Role-playing (dramatización del juicio)

El monitor lee el caso anterior y pide voluntarios para representar la situación. El papel de juez queda reservado para el monitor, lo que le permitirá moderar y controlar el ejercicio, así como dar y retirar la palabra al resto de personajes. Papeles que hace falta asignar y representar:

- Juez (el monitor).
- Abogado defensor.
- Fiscal o abogado de la acusación.

- Testigos: El propietario del bar. El encargado y el propietario del club. La chica herida. La policía. El chico con quien se enrolló Gloria en medio de la pista.
- Los amigos de Gloria: Javi, Olga y Luis.
- El resto del grupo hace el papel de jurado popular.

A continuación, el monitor da una tarjeta al fiscal y otra al abogado defensor, con orientaciones sobre el papel que tienen que representar, y les pide que las lean.

Orientaciones para el fiscal

El ministerio fiscal considera a la acusada culpable de los hechos, con resultado de lesiones a personas y daños materiales, teniendo en cuenta que se trata de una persona que no tiene plenas facultades para pensar y obrar libremente. Además de la sanción correspondiente por estos hechos, solicita que se le imponga una sanción adicional por haber consumido drogas o sustancias estupefacientes en público.

Orientaciones para el abogado defensor

El abogado basa su defensa en el hecho que la acusada es inocente porque actuaba bajo los efectos del alcohol y otras drogas, las cuales le fueron facilitadas y fue inducida a consumir contra su voluntad por otras personas (sus amigos). Estas personas son, pues, los verdaderos culpables. Además, responsabiliza al propietario del bar donde le sirvieron alcohol siendo ella menor de edad, y al propietario del club por no haber evitado que hubiera drogas en su local.

Después, se desarrolla el juicio de acuerdo con el esquema siguiente:

1. El juez pide al fiscal que se pronuncie, de manera razonada (con argumentos), sobre la culpabilidad o no de la imputada.
2. El juez pide al abogado defensor que plantee a la defensa.
3. El juez pide a la acusada que exponga su versión de los hechos.
4. El juez pide la intervención de los testigos que aportan la fiscalía y la defensa.
5. El juez pide al jurado popular que debata (el monitor tiene que dejar tiempo suficiente y moderar el debate) y que emita un veredicto de culpabilidad o inocencia para Gloria.

Opción B. Debate en grupo

Después de leer la situación expuesta más arriba (la historia), el monitor abre una discusión en grupo. Para emprender la discusión, puede hacer preguntas como las siguientes:

- ¿Gloria, es culpable de lo que ha pasado (chica herida, rotura de vasos, etc.)?
- ¿Y sus amigos, Luis, Javi y Olga?
- ¿Hay otros culpables? ¿Quién?
- ¿Hay que tener en cuenta la edad de Gloria en la imputación de la culpabilidad?

- ¿Podía haber actuado de otra manera, Gloria? ¿Cómo?
- ¿Cómo habría actuado cada uno en caso de ser Gloria?
- ¿Y si hubieran sido ellos y ellas uno de sus amigos?
- ¿Quién es responsable en este caso?

Durante la discusión, el monitor hará bien de tener en cuenta las consideraciones siguientes:

- Mezclar sustancias (por ejemplo, cannabis, alcohol y pastillas) aumenta los riesgos asociados al consumo de cada sustancia por separado. Además, cuando se toman pastillas, el consumidor sabe que quiere comprar, sin embargo no sabe qué le venden. Por su aspecto no puede saberse qué sustancia /s contiene realmente, ni tampoco en qué cantidad.
- Consumir drogas (sobre todo las ilegales) es menos frecuente de lo que mucha gente piensa. La mayor parte de la gente (incluidos los jóvenes) no toman.
- Cada uno tiene que tomar sus propias decisiones, como si quiere consumir drogas o no, y, si quiere consumir, qué sustancia, en qué momento, en qué lugar, en qué cantidad, etc.
- Es importante identificar los elementos externos que pueden estar influenciándonos cuando tenemos que tomar una decisión. Eso puede ayudarnos a hacer aquello que nosotros queremos.
- Hay personas que toman drogas, o que toman otras sustancias, más de lo que quisieran, porque piensan que sus amigos no les apreciarán tanto si no toman. La amistad, sin embargo, implica el respeto mutuo y la aceptación del otro tal como es, sin forzar a la otra persona a hacer aquello que no quiere hacer.

ACTIVIDAD 7: ¡Houston, tenemos un problema!

Objetivos:

- Analizar alternativas a las relaciones sexuales con penetración cuando no es posible protegerse adecuadamente del riesgo de un embarazo no deseado o del contagio de una enfermedad de transmisión sexual.
- Favorecer que los participantes escojan mantener relaciones sexuales sin penetración en las situaciones en que no es viable mantener relaciones con penetración, con garantías razonables de protección.

Material:

- Tarjetas con la descripción del problema (una para cada subgrupo en que se divida el grupo).
- Puede ser útil disponer de una pizarra y de material para escribir, si bien no es imprescindible.

Duración de la actividad:

30-45 minutos.

Desarrollo:

1. Formar grupos de 4-5 personas y dar a cada grupo una ficha con el problema y las preguntas. Cada grupo nombra un secretario (que levantará acta de las conclusiones del grupo) y un portavoz (que las comunicará al resto de participantes). Dejar 15-20 minutos para que cada grupo comente la situación y responda las preguntas.

¡Houston, tenemos un problema!

Nuria y Carlos tienen 16 años y son compañeros de curso. Hace tiempo que se gustan. Ahora, han coincidido en el viaje de fin de curso, ambos esperan que eso les permita disfrutar de momentos y espacios de intimidad.

Hoy, aprovechando que sus compañeros y compañeras se han quedado en la discoteca, Nuria y Carlos han vuelto al hotel, y ahora están solos en una habitación. De los besos y los abrazos han pasado a las caricias y, despacio, se han ido desnudando. Carlos como Nuria tienen muchas ganas de tener relaciones sexuales, sin embargo ... se acaban de dar cuenta de que ninguno de los dos tiene un preservativo, y ahora es demasiado tarde para salir a comprar. Además, los compañeros no están, y por lo tanto, no pueden pedirles.

✓ ¿Si estuvierais en el lugar de Carlos o Nuria, qué haríais? ¿Qué propondríais? ¿Por qué?

- ✓ ¿Qué ventajas os comportaría hacer lo que pensáis que haríais?
- ✓ Y, ¿qué inconvenientes podría comportaros?
- ✓ ¿Os parece que podríais encontrar problemas o dificultades para hacer lo que os habéis planteado?
- ✓ Y la pareja, ¿cómo pensáis que podría reaccionar a vuestras sugerencias?
- ✓ Y si reaccionara de manera diferente... ¿qué haríais?

2. Después, cada portavoz expone las respuestas de su grupo a todos los participantes. El monitor puede anotar en una pizarra los puntos más significativos de las respuestas de cada grupo.
3. Una vez hayan hablado todos los portavoces, abrir una discusión con todos los participantes para tratar de resolver las discrepancias que hayan podido surgir.

El monitor tiene que tener en cuenta que esta actividad pretende favorecer que en situaciones como la planteada, los jóvenes, más que dejar la relación para otra ocasión, escojan mantener relaciones sin penetración (petting) como opción sensata y satisfactoria para ambos miembros de la pareja. Sin duda, aplazar la relación sería una conducta frustrante, aparte de poco probable. Además, daría base a la idea de que las relaciones sexuales tienen que suponer siempre penetración para ser satisfactorias. Evidentemente, tampoco es cuestión de salir a buscar preservativos desesperadamente, ni de utilizar métodos poco seguros y/o que no protejan de los diferentes riesgos implicados (embarazo, sida y otras ETS), como en este caso «la marcha atrás» u otros.

ACTIVIDAD 8: El embarazo de Maite

Objetivos:

- Aumentar el grado de concienciación de los participantes sobre las consecuencias que pueden derivarse de no adoptar medidas adecuadas de protección en las relaciones sexuales.
- Favorecer la adopción de medidas de protección y de anticoncepción en las relaciones sexuales.

Material:

- Fichas con la descripción de los personajes y de su rol.

Duración de la actividad:

60-90 minutos.

Desarrollo:

Esta actividad consta de dos partes. En la primera, los miembros del grupo participan en un juego de rol sobre el embarazo de una chica de 16 años. Eso les aporta múltiples elementos para el debate y el intercambio de opiniones durante el coloquio posterior, que constituye la segunda parte de la actividad.

Primera parte: Juego de rol

Distribuir a los participantes en 7 grupos. Procurar que en cada grupo estén representados ambos sexos. Hoy por hoy, no dar más pistas a los participantes... Explicarles, sin embargo, la situación de partida:

Maite, una chica de 16 años, se acaba de hacer la prueba del embarazo y le ha dado positivo. Ahora tiene que decidir qué hará, y argumentar el porqué de la decisión.

Asignar a cada grupo uno de los siete personajes que se describen más adelante. Cada grupo tiene que asumir, como una sola persona, el papel asignado. Para hacer más fácil la tarea, el monitor dará a cada grupo una ficha (como las que hay al final de la actividad) descriptiva del perfil de su personaje. Para mantener el interés del juego, los grupos no tienen que conocer el contenido de las fichas de los demás. Así pues, el monitor tiene que evitar que se intercambien información sobre las fichas.

Hecho esto, los participantes tienen 20 minutos para decidir qué consejo dará su personaje a Maite (si están a favor o no de que siga adelante con el embarazo). Además, tienen que avalar su consejo con 5 argumentos. Maite también valorará qué quiere hacer y tendrá que justificarlo con cinco argumentos.

Una vez se haya acabado el tiempo, un portavoz de cada grupo leerá el texto de su ficha con el fin de presentar su personaje al resto de participantes. Acto seguido, expresará la recomendación que hace su personaje, y explicará los cinco argumentos que la fundamentan.

Con el fin de ayudar a expresar las emociones y los sentimientos de los personajes en una situación como la planteada, el monitor puede hacer preguntas como las siguientes: ¿Maite, cómo te has sentido cuando has escuchado lo que te ha dicho Jaime? ¿Jaime, cómo te has sentido mientras le decías eso a Maite? Y los padres de Maite, ¿cómo os sentís?

Segunda parte: Coloquio

Acabar la actividad haciendo un coloquio sobre la manera de cómo un embarazo no deseado puede, entre otras cosas, modificar los planes de vida de una persona.

Al mismo tiempo, es importante hablar sobre qué hace falta hacer para evitar llegar a esta situación, sobre la responsabilidad de cada uno en estos casos, sobre lo que podían haber hecho los personajes y no hicieron, sobre por qué no lo hicieron, etc.

Los personajes...

✓ *Maite, 16 años.*

Le ha dado positivo el test de embarazo. Tiene dudas sobre si quiere abortar o no. Por una parte, le gustaría tener al hijo, pero por otra ve que eso le haría muy difícil poder continuar con sus estudios.

✓ *Jaime, 17 años.*

Ha tenido ocasionalmente relaciones sexuales con Maite y es el padre del hijo que ésta espera. No acaba de ver claro la idea de comprometerse con Maite, ya que sólo ha sido una relación puntual. Duda sobre que tendría que hacer.

✓ *Salvador, 16 años.*

Es el mejor amigo de Jaime. Según él, Maite tendría que abortar y así se acabaría el problema.

✓ *Vanesa, 16 años.*

Es la mejor amiga de Maite. Ella quiere estudiar y le gustaría poder hacerlo con Maite. Por una parte, ve el problema, y por otra le da un poco de envidia el embarazo de su amiga.

✓ *Los padres de Maite, 45 y 43 años.*

Son personas un poco conservadoras, aunque no excesivamente rígidas ni intransigentes; creyentes, sin embargo «no practicantes». Les preocupa bastante pensar cómo reaccionarán la familia y los amigos cuando lo sepan. Aunque piensan que lo mejor para Maite sería abortar, sin embargo eso va en contra de sus convicciones personales.

✓ *Los padres de Salvador, 47 y 42 años.*

Piensan que ha sido mala suerte, y no querrían ver cómo su hijo se compromete con una chica sólo porque ésta ha quedado embarazada. Al mismo tiempo, sin embargo, entienden que su hijo también es responsable de la situación.

✓ *Alfonso, el tutor de Maite en el instituto.*

Ve a Maite como una estudiante muy capaz de hacer muchas cosas, y no querría que dejara los estudios. Los padres le pedirán su opinión.

ANEXOS

ANEXO 1

Información básica sobre alcohol

Sustancia: Alcohol etílico (etanol).

Disponibilidad: Está prohibida la venta de bebidas alcohólicas a los menores de edad (18 años en todos los países de los socios de la red Urbaldro).

Acción farmacológica: Depresor del sistema nervioso central. La euforia inicial es producto del debilitamiento de los mecanismos de control de la conducta por parte del cerebro.

Efectos: Euforia inicial, locuacidad, desinhibición, pérdida de habilidades motrices. A dosis altas, hipersensibilidad, confusión, impulsividad, etc. También afecta a la atención, el rendimiento intelectual y la conciencia.

Dependencia: El consumo abusivo continuado provoca dependencia física (comporta la aparición de un síndrome de abstinencia al dejar de beber) y psicológica (impulso muy fuerte para continuar consumiendo alcohol, a pesar de los problemas que eso ocasiona a la persona).

Tolerancia: El consumo continuado genera tolerancia. Es decir, la necesidad de aumentar la cantidad consumida con el fin de experimentar los mismos efectos que antes se conseguían con dosis más pequeñas. Aparece mucho antes de que se llegue a desarrollar una dependencia.

Intoxicación: A medida que aumenta la cantidad consumida aparece euforia, desinhibición, agitación, impulsividad, hipersensibilidad, desorientación, problemas de visión, vómitos, somnolencia, dificultad para caminar, falta de reflejos, inconsciencia, parada respiratoria (coma etílico). En caso de intoxicación aguda hay que poner a la persona afectada en posición estirada y lateral y, en caso de que las constantes vitales (respiración y pulso) sean irregulares, o haya inconsciencia o falta de reflejos, solicitar atención médica urgente.

Alcohol y sida: El alcohol tiene efectos inmunodepresores. Eso puede incrementar la probabilidad de contraer el virus del SIDA en personas expuestas, y acelerar el curso de la enfermedad en personas ya infectadas.

Alcohol y mujer: Las mujeres alcanzan estados de intoxicación con cantidades de alcohol más pequeñas que los hombres. Esto se debe al hecho de que, en general, las mujeres pesan menos que los hombres y su hígado, por motivos fisiológicos, *elimina* el alcohol más despacio. En las embarazadas puede provocar daños graves e irreversibles en el feto.

Efectos en la conducción: Aumenta considerablemente el riesgo de accidentes. Incluso, tomado en cantidades pequeñas y sin necesidad que la persona tenga la sensación de ir bebida. Estos es debido a la disminución del campo visual, el aumento del cansancio, la dificultad para distinguir los colores, el aumento del tiempo de reacción, el cálculo erróneo de las distancias, la disminución de los reflejos, etc. También provoca sentimientos de invulnerabilidad, subestimación de los riesgos, impaciencia y agresividad.

Efectos sobre la sexualidad: El exceso de alcohol puede dificultar las relaciones sexuales e inhibir la erección. También puede inducir conductas de riesgo, como no utilizar preservativo, con el riesgo de embarazo o contagio que eso comporta.

Riesgos del abuso crónico: Alteraciones del aparato digestivo, circulatorio, neurológicos, mentales, etc.

ANEXO 2

Glosario de conceptos sobre drogas

Droga: Sustancia que es capaz de modificar el comportamiento (percepción, vivencias, estado de ánimo, etc.) de las personas y que es susceptible de causar dependencia si se consume repetidamente. Todas las drogas pueden producir dependencia.

Dependencia / Drogodependencia: Pérdida de la libertad de decisión en relación a una cosa. Puede darse en muchos ámbitos, como ahora en el de la relación con otras personas. Cuando se refiere a las drogas, hablamos de drogodependencia, e implica la pérdida (relativa) de la libertad de decisión para tomar una droga o no. También comporta el establecimiento de una determinada relación entre una persona (consumidor) y una sustancia, que provoca un impulso muy fuerte para conseguirla y consumirla.

Dependencia psíquica: Disminución de la capacidad de control sobre el consumo de una droga (a raíz del consumo regular), que se acompaña de un impulso muy fuerte de seguirla consumiendo, aunque eso cause problemas a la persona o la exponga a riesgos. Su desarrollo en una persona tiene forma de proceso. El consumo de la droga va adquiriendo prioridad sobre otras cosas que antes eran importantes para la persona. Así, puede pasarse de acompañar la diversión (salir de noche, estar con los amigos, bailar, etc.) con el consumo de una droga a necesitar consumirla para divertirse.

Dependencia física: También se llama adicción. Es la adaptación del organismo a una droga, que puede aparecer después de un periodo de consumo continuado, y hace que se presenten una serie de molestias físicas al dejar de consumirla (al cabo de unas horas). Estas molestias desaparecen al volver a consumir la sustancia. Eso hace que la persona necesite tomarla periódicamente con el fin de evitar estos efectos. Aunque todas las drogas pueden provocar dependencia, no todas provocan dependencia física.

Síndrome de abstinencia: Conjunto de síntomas que aparecen cuando, tras haber desarrollado dependencia física, se interrumpe el consumo de la droga (o hace rato que no se toma). En el argot de los consumidores se conoce como «mono». Es diferente para cada sustancia, si bien no todas pueden provocarla.

Tolerancia: Adaptación del organismo al consumo habitual de una droga, que se manifiesta por la necesidad de aumentar la cantidad consumida con el fin de obtener los mismos efectos que antes se obtenían con dosis más pequeñas. Dicho de otra manera, es la disminución en el tiempo de los efectos de una droga después de tomar una misma dosis. Muchos consumidores lo interpretan como una expresión de fortaleza personal (tener aguante a una droga), sin embargo en realidad no es sino la expresión de una respuesta defensiva del organismo y, por lo tanto, un signo de alerta.

Consumo problemático: Consumo de drogas de tal manera que aumenta de manera perceptible el riesgo de consecuencias físicas, psicológicas o sociales graves y adversas. Incluye la dependencia, pero también las pautas de consumo no dependiente que pueden llevar al consumidor a buscar ayuda o que se asocian con una mayor mortalidad o morbilidad, como sobredosis, enfermedades, reacciones adversas, accidentes, etc.

ANEXO 3

Algunas técnicas de trabajo en grupo

Phillips 6/6

Es una técnica adecuada para sacar conclusiones sobre cuestiones concretas. Hace falta un grupo lo suficientemente grande para poder formar diversos grupos de 6 personas cada uno. Cada grupo designa un moderador y un secretario. A continuación, los grupos debaten durante 6 minutos sobre una cuestión bien delimitada. Acto seguido, el secretario de cada grupo (que habrá tomado nota de las opiniones expresadas) expone al resto de participantes las conclusiones de su grupo, que el monitor anotará en una pizarra. Después, a partir de las conclusiones de los diferentes grupos, se extraerá, entre todos, una general para el conjunto de participantes.

Hay que tener en cuenta que:

- puede aumentarse unos minutos el tiempo de discusión, si está siendo muy intensa.
- Hay que considerar todas las opiniones, aunque puedan parecer poco importantes.
- Lo que se busca con esta técnica es: participación, comunicación y diversidad; no encontrar «la solución» a la cuestión planteada.

Lluvia de ideas

Consiste a estimular a los miembros de un grupo a exponer de una manera ágil y breve («en dos palabras») sus ideas sobre una cuestión determinada. Mientras tanto, el monitor las irá anotando en una pizarra. Una vez la mayor parte de los miembros del grupo han hecho aportaciones y se dispone de una lista de ideas lo suficientemente larga, se comentan y se analizan en grupo una por una, atendiendo a su originalidad, realismo, aplicabilidad y eficacia. De esta manera, se van descartando las ideas que se consideran menos válidas, hasta seleccionar la idea más adecuada. En ocasiones, sin embargo, puede haber más de una idea válida.

Hay que tener en cuenta que la primera fase de esta técnica consiste en producir el mayor número posible de ideas, sin importar que algunas puedan ser inadecuadas o un tanto absurdas. Eso ya se analizará en la segunda fase. Por este motivo, y teniendo en cuenta que la crítica inhibe la creatividad, hay que instar a los participantes a evitar cualquier expresión crítica (o autocrítica) durante la fase de producción de ideas.

Método de casos

Es una técnica para favorecer el análisis de un problema y la toma de decisiones. Se empieza leyendo una situación (el caso) y dando unos minutos para reflexionar individualmente. Después, los participantes forman grupos pequeños para analizarla. Por ejemplo: ¿Qué elementos hay en la situación? ¿Cuál es el problema que se plantea?, etc. A partir de este análisis, intentan encontrar una solución o una respuesta adecuada a la situación, que después se compartirá con el resto de participantes.

Panel de Discusión

Consiste básicamente en pedir a un grupo de personas que tienen opiniones diferentes sobre un tema determinado que defiendan su postura ante el resto del grupo. Después el grupo tendrá que manifestarse y posicionarse en relación con el tema. Lógicamente, las opiniones de los miembros del panel no sólo tienen que ser diferentes entre sí, sino también informadas. Es decir, tienen que ser «expertos» o «conocedores» del tema. Por ejemplo, porque han buscado previamente información sobre el tema.

Esta técnica favorece el intercambio de ideas y puede contribuir a promover la tolerancia y la aceptación de planteamientos alternativos, dado que promueve la expresión y la consideración de puntos de vista diferentes sobre un tema.

Role-playing o ensayo de conducta

Consiste en representar situaciones problemáticas de la vida real, con el fin de ayudar a adquirir o mejorar las habilidades que hacen falta para afrontarlas de una manera adecuada. Por ejemplo, hacer frente al ofrecimiento de una droga que no queremos tomar. El *role-playing* también puede ser útil para ayudar a ponerse en el lugar del otro y comprender las diferentes maneras de ver y experimentar las cosas.

A la hora de hacer un *role-playing*, hay que empezar haciendo una descripción detallada de la situación que quiere trabajarse. Después se asignan a los participantes los papeles de los personajes que intervienen en la situación. Es importante que tanto los «actores» como los «espectadores» adopten una actitud colaboradora y traten de ubicarse mentalmente en una hipotética situación real. Los miembros del grupo que no intervienen en la representación participan en la actividad valorando las conductas que han representado sus compañeros y haciendo sugerencias para ayudar a mejorar la ejecución.

ANEXO 4

Técnicas para hacer frente a la presión de grupo ante el consumo de alcohol

TÉCNICA	DEFINICIÓN	TIPOS DE RESPUESTAS ASERTIVAS QUE PUEDEN DARSE...
Disco rallado.	Repetir la decisión tomada, de forma tranquila y sin dejarse influenciar y/o despistar por aspectos irrelevantes.	<i>Que sí... Ya lo sé, pero yo te digo que no quiero beber. No lo necesito y además no quiero hacerlo.</i>
Acuerdo asertivo.	Responder a la crítica admitiendo parte de razón en el amigo/a, pero manteniendo nuestra postura en el fondo de la cuestión.	<i>Sí, ya sé, me parece muy bien lo que dices... pero a pesar de esto no quiero beber alcohol.</i>
Pregunta asertiva.	Incitar a la crítica por parte del otro y obtener información para utilizar en la argumentación.	<i>¿Para qué quieres que beba? Ah! Para coger ese «punto» y divertirme más... ya, pero yo ya soy divertido y me siento bien así, además, al día siguiente aparece la resaca y yo tengo muchas cosas que hacer... no estoy para perder el tiempo.</i>
Procesar el cambio.	Desplazar el centro de la discusión hacia aspectos más importantes.	<i>O sea que si no bebo, te enfadas y dices que ya no somos tan amigos... te estás yendo del tema, la cuestión es que no quiero beber alcohol.</i>
Claudicación simulada.	Aparentar que aceptamos el argumento del otro pero manteniéndonos en el nuestro.	<i>Tal vez tengas razón, una copa en la mano te hace más atractivo, interesante... pero hay gustos para todo y también hay gente a la que no le gusta, como a mí.</i>
Posponer.	Ignorar la situación de discusión y dejarla para otro momento.	<i>Ahora no voy a discutir contigo por este tema porque estás enfadado y encabezado, tu toma tus decisiones y yo las mías y ya hablaremos en otro momento...</i>
Romper el proceso.	Responder a la crítica con una sola palabra o frase corta.	<i>No gracias... he dicho que no, gracias... ¿me entiendes?</i>
Ironía asertiva.	Responder positivamente a la crítica hostil.	<i>Si un amigo te llama raro o aburrido, decir: Gracias, ¡me gusta ser especial!</i>
Retardo asertivo.	Retrasar la respuesta a la crítica que intenta desafiarnos hasta que todo se tranquilice.	<i>En este momento no voy a discutir ni hablar sobre el tema, yo os respeto y eso mismo pido para mí.</i>

ANEXO 5

Estrategias que utilizan los consumidores de alcohol para bloquear las respuestas asertivas de los no consumidores y cómo eludirlas

ESTRATEGIA	DEFINICIÓN	RESPUESTA
Reír.	En algunas ocasiones, los amigos responden a nuestra negativa riéndose y bromeando sobre nuestra decisión, e incluso, sobre nosotros mismos («El nene no quiere beber, no sea que se entere su mamá, ¡qué miedo!...»).	Es adecuado utilizar la técnica de procesar el cambio: «Sabes que no es esa la cuestión, soy suficientemente independiente para saber lo que quiero y lo que no... y no quiero beber». Y la del disco rallado: «Dime lo que quieras que yo lo tengo claro y no vas a cambiar mi decisión».
Culpar.	Echar la culpa al que dice NO («Siempre cortando el rollo y la fiesta, con lo bien que nos lo estamos pasando...»).	La técnica de claudicación simulada puede ser muy útil: «Tienes razón que a menudo os agobiáis por mis decisiones, lo que no entiendo es por qué os influye tanto lo que yo hago, que cada uno siga con lo suyo!» o simplemente mostrarse en desacuerdo: «Yo no soy quien corta el rollo, eres tú quien te cortas con mis decisiones».
Atacar.	El amigo responde con un ataque personal a la negativa («No bebes porque eres un gallina»).	Utilizar la técnica de la ironía asertiva: «Gracias, yo también te valoro mucho», junto al disco rallado o simplemente ignorar el comentario: «No tengo ganas de discutir, así que vamos a dejar el tema...».
Interrogar.	Bloquear las respuestas con una serie continuada de preguntas a modo de interrogatorio («¿Y por qué no quieres? ¿Ni siquiera probarlo? ¿Qué te asusta? ¿No confías en nosotros?»).	La mejor en estos casos es la técnica de procesar el cambio: «No es nada de eso, el tema es que no quiero beber y esta es mi decisión, ¿sabréis respetarla?».
Buscar sutilezas.	El amigo o amiga intenta discutir sobre la legitimidad de los sentimientos del joven o sobre la magnitud del problema u otras estrategias para enredarlo («Tú y yo somos grandes amigos y quiero compartir este momento contigo, no lo estropees»).	Procesar el cambio junto con la reafirmación de su derecho a pensar como piensa: «No quieras engañarme, esto no tiene nada que ver con el hecho de que yo no quiera beber alcohol».
Amenazar.	El amigo o amiga amenaza («Si sigues con este rollo, vas a tener que buscarte otros amigos...»).	Aplicar la técnica de romper el proceso: «Quizás», y la pregunta asertiva: «¿Por qué te molesta que no quiera beber?». También resulta útil procesar el cambio: «Eso suena a amenaza» o, simplemente, ignorarlo.

ANEXO 6

Consideraciones sobre sexualidad para educadores

Cuando relacionamos la sexualidad con los adolescentes y los jóvenes, a menudo pensamos en términos de riesgo. Por suerte, eso no siempre se corresponde con la realidad; cuando es así, suele serlo más por una falta de formación adecuada que por una irresponsabilidad o desinterés por parte de los jóvenes.

La educación de la afectividad y la sexualidad es, todavía hoy, una asignatura pendiente. Por mucho que se piense que «los jóvenes de hoy día ya lo saben todo sobre el sexo», eso está lejos de ser verdad. Cuando no se ha podido acceder a una educación afectiva y sexual adecuada, ni en casa ni en la escuela, lo más probable es que la información de que se disponga contenga errores notables y numerosos prejuicios. Una muestra de eso es que a principios del siglo XXI, cada año, más de 2.500 chicas menores de 19 años se quedan embarazadas en Cataluña. De todos estos embarazos, el 60% acaba en un aborto. Tanto si el resultado final es éste como si no, siempre comporta un coste emocional, personal y familiar muy notable.

Por lo tanto, es urgente revisar el nivel de información de que disponen los adolescentes y los jóvenes, así como las actitudes sobre determinadas cuestiones, como el uso del preservativo. A menudo, éste es visto como algo poco romántico o que corta la relación, cuándo, de hecho, tendría que considerarse una medida gracias a la cual pueden mantenerse relaciones sexuales minimizando determinados riesgos.

En este sentido, las actividades que propone esta guía se plantean un triple objetivo: 1. Favorecer que los adolescentes y jóvenes hablen de sexualidad (y otras *conductas de riesgo*: abuso de bebidas alcohólicas, consumo de drogas y conducción). 2. Que contrasten los conocimientos que tienen, y 3. Que adopten una actitud abierta a planteamientos que pueden ayudarles a evitar problemas. Todo esto por medio del trabajo en grupo, del diálogo, del debate y, por qué no, del juego.

En definitiva, facilitar la reflexión y ayudar a que cada persona pueda tomar libremente decisiones sobre su conducta (sexual y no sexual), partiendo de una información adecuada, sin prejuicios, y respetuosa y tolerante con las diferencias.

ANEXO 7

Glosario de conceptos sobre sexualidad

Sexo: Conjunto de características biológicas que nos definen como machos o hembras.

Género: Suma de valores, actitudes, roles, prácticas o características culturales basados en el sexo. Relacionado con cómo una cultura asocia valores y comportamientos diferentes entre hombres y mujeres.

Sexualidad: Hace referencia a la manera cómo una persona se percibe a ella misma y cómo se relaciona con los demás, en función de su sexo. Tiene que ver con la propia identidad, como hombre o mujer, con la orientación sexual, con el erotismo y con la vinculación afectiva.

Orientación sexual: Hace referencia a la preferencia de una persona por relacionarse eróticamente con personas del mismo sexo o de diferente sexo. La orientación sexual: heterosexual, homosexual o bisexual, se manifiesta en forma de pensamientos, fantasías, comportamientos y deseos.

Relaciones sexuales de bajo riesgo: Prácticas y comportamientos sexuales que reducen los riesgos asociados a la práctica sexual, como el riesgo de tener un embarazo no deseado o de contagio de una infección de transmisión sexual.

Comportamiento sexual responsable: Tiene que ver con la capacidad para relacionarse sexualmente con otras personas, con criterios de honestidad, sinceridad, respeto, consentimiento y preocupación por el placer propio y del otro.

Enfermedades de Transmisión sexual (ETS): Enfermedades que pueden transmitirse mediante las relaciones sexuales. Las vías principales de transmisión son las mucosas de la boca, de los órganos sexuales y del recto. Hay algunas que casi no presentan síntomas, inicialmente. Algunas pueden ser muy peligrosas y, si no se tratan, causar desde infertilidad hasta la muerte.

Candidiasis: ETS producida por el hongo *Almibarar albicans*.

Clamidia: ETS producida por la bacteria responsable del tracoma.

Condilomas: ETS producida por el virus del condiloma humano.

Gonorrea: ETS producida por la bacteria *Neisseria gonorrhoeae*.

Hepatitis: Inflamación del hígado producida por la infección de un virus. La clase específica de virus determina que se trate de una hepatitis A, B, C, etc. (algunas son muy graves, otras menos). Una de las vías de transmisión es mediante las relaciones sexuales. Entonces, es trata de una ETS.

Herpes genital: ETS producida por el virus del herpes simple.

Pediculosis genital: ETS consistente en la infestación por un tipo de piojos, las lladillas.

Sifilis: ETS producida por la bacteria *Treponema pallidum*.

VIH/Sida: Infección producida por el virus de la inmunodeficiencia humana. Una de las vías de transmisión es a través de las relaciones sexuales no protegidas. Por lo tanto, a menudo es una ETS.

ANEXO 8

Estrategias para la prevención

La decisión de tomar o no bebidas alcohólicas se basa en tres pilares:

1. Disponer de información.
2. Adoptar una actitud al respecto.
3. Ejecutar una acción determinada en un sentido u otro.

1. El papel de la INFORMACIÓN

Una buena información:

- No debe ser alarmista.
- Ha de tener en cuenta la evidencia científica.
- Ha de ajustarse a las características del grupo y a su nivel intelectual.
- Debe proporcionarla una persona creíble (profesionales de la salud o la educación).
- Debe dar respuesta a las preguntas y necesidades de los jóvenes.
- Debe ser interactiva y bidireccional, es decir, potenciar la implicación de los participantes y motivarles a la reflexión, valorando sus opiniones y experiencias (escucha activa).

2. El papel de las ACTITUDES

A menudo, la conducta es motivada por las creencias, expectativas y percepciones de cada uno. Se espera, por tanto, que la formación de valores y de actitudes repercuta en la conducta.

3. El papel de las HABILIDADES SOCIALES

Tener las habilidades y capacidades personales necesarias para desenvolverse en la vida hará que los jóvenes tengan una personalidad más «fuerte» que conduzca a una menor necesidad de consumir drogas y a una mayor destreza para enfrentarse a situaciones de exposición y presión social.

A continuación, se presentan diferentes estrategias que se han aplicado —y continúan aplicándose— en diferentes programas preventivos. Se sabe que las dos primeras son poco útiles, sobre todo utilizadas de forma única y aislada, y que este último punto es aplicable en buena parte al resto. De modo que los programas que combinan diversas estrategias es más probable que alcancen resultados positivos.

ESTRATEGIA	FUNDAMENTACIÓN
Generar miedo.	Mostrar las peores consecuencias del abuso de drogas para disuadir a las personas de que las consuman.
Información.	Facilitar información objetiva para que las personas tomen decisiones adecuadas.
Afectividad y autoestima.	Promover el desarrollo personal y social de las personas para evitar la necesidad de consumir.
Resistencia a la presión social.	Enseñar habilidades para rechazar la oferta y resistir la presión del grupo.
Alternativas de ocio.	Promover alternativas gratificantes de ocio reducirá el atractivo de las drogas.
Participación social.	Favorecer la integración y la participación social reducirá las motivaciones para consumir.
Habilidades para la vida.	Enseñando habilidades personales y sociales (comunicación asertiva, toma de decisiones, etc.), tendrán menos necesidad de consumir drogas y sabrán hacer frente a situaciones de riesgo.
Disuasión policial.	La perspectiva de sanción disuadirá del consumo y limitará la oferta y la disponibilidad.
Restricciones a la venta.	Limitar el acceso reducirá el consumo —especialmente entre menores—.
Reducción de daños.	Aconsejar y facilitar la adopción de formas de consumo menos peligrosas reducirá el número de problemas.

ANEXO 9

Actuaciones preventivas en el marco comunitario

La comunidad resulta el marco más idóneo para llevar a cabo acciones preventivas con cierta garantía. La salud es un tema de interés para la población general, y la educación para la salud ha de realizarse desde los diferentes sectores y recursos de la comunidad, haciendo partícipes a los propios destinatarios como agentes activos en el cuidado y desarrollo de su propia salud y de la comunidad en general.

Dentro del marco comunitario, la escuela es un espacio muy adecuado para trabajar aspectos preventivos y educativos sobre el alcohol y/o otras drogas. Sus características son, entre otras:

- Contar con un grupo destinatario, definido y estable —espacial y temporalmente—.
- Ser un recurso referencial para el resto de la comunidad.
- Trabajar con profesionales motivados por la educación, que tienen un trato diario con el grupo, conocen sus necesidades y gozan de una cierta confianza.
- Capacidad de hacer detecciones precoces y análisis de campo aproximados a la realidad que viven los adolescentes.

En estos espacios, podemos llevar a cabo diferentes actuaciones en materia de educación sobre el alcohol:

En la escuela

- Dar información adecuada sobre el alcohol y las consecuencias de su consumo.
- Educar a los alumnos en la adquisición de capacidades personales para la toma de decisiones sobre el consumo o no consumo.
- Retrasar el inicio en el consumo y la escalada hacia otros, a partir de la implementación de programas preventivos.
- Aprender a analizar y resistir la presión del grupo de iguales, de la publicidad y los medios de comunicación. Potenciando una capacidad crítica y autónoma.
- Enseñar a disminuir los riesgos derivados del uso de alcohol.
- Capacitar a los jóvenes para que entiendan y acepten las medidas de control social sobre la disponibilidad de alcohol.
- Evitar el uso de alcohol y tabaco por parte de los profesionales que trabajan en el centro.
- Estar atentos a las dificultades de los jóvenes y estudiar las medidas de apoyo que se les han de ofrecer.
- Orientar, asesorar y ayudar ante las dificultades y el absentismo escolar.

En la Comunidad

- Promover colaboraciones entre todos los recursos, servicios, instituciones y agentes comunitarios tendentes a una disminución del uso de alcohol.
- Colaborar e influir para potenciar un cambio en la imagen social del alcohol existente.
- Coordinar recursos para buscar alternativas de ocio saludables.
- Movilizar a la familia en su responsabilidad de supervisión del consumo de alcohol y aspectos relacionados (salidas nocturnas, grupo de amigos, etc.) de sus hijos e implicarlos en la coeducación de los hijos y las relaciones con la escuela.
- Colaborar en programas que se puedan crear de prevención familiar del alcohol y otras drogas y habilidades educativas.

La colaboración de la escuela y la familia con programas de prevención comunitarios es tanto más importante cuanto que se ha demostrado la importante sinergia y aumento de la eficacia de los programas cuando se desarrollan coordinadamente los principios y los valores para tomar decisiones pensadas, razonadas, propias y cercanas al cuidado de la salud.

ANEXO 10

¿Donde encontrar más información?

En Internet hay bastante información sobre drogas y sexualidad. Como pasa con otros temas, el problema no es encontrar información en Internet, sino seleccionar la más adecuada. Por eso, es bueno hacer un recorrido por la red, *linkeando* y contrastando la información de diferentes webs. Para ayudar en esta tarea, sugerimos unas cuantas páginas solventes:

Sobre alcohol y otras drogas (y algunas, también, sobre sida)

- www.drugabuse.gov – Web del National Institute donde Drug Abuse (EUA). Información muy abundante en inglés y también (pero menos) en castellano.
- www.emcdda.org – Web del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías.
- www.gencat.net/sanitat – Web del Departamento de Sanidad y Seguridad Social Generalitat de Cataluña. Puede encontrarse información sobre alcohol y drogas, sida y ETS.
- www.leanet.com – Web del Instituto para el Estudio de las Adicciones. Información para profesionales y población general. Secciones específicas para jóvenes, padres y profesores. Información sobre drogas y también sobre sida.
- www.sindrogas.es – Web de información del Plan Nacional sobre Drogas. Permite bajar en formato PDF la guía *Drogas, + Información - Riesgos*.
- www.ub.es/siae/drogues – Web del programa *Tu punto de información!* (PDS, Universidad de Barcelona, Ayuntamiento de Barcelona). Incluye un servicio de consulta y una calculadora del índice de alcoholemia.

Sobre sexualidad, sida y ETS

- www.aegis.com – Web del Aids Education Global Information System. Contiene información en castellano.
- www.caps.usfc.edu/espaniol.index.html – Web del Center for Aids Prevention Studies de la Universidad de California de San Francisco. Información en castellano.
- www.goaskalice.columbia.edu – Página web de información sexual de la Universidad de Columbia (EUA). En inglés.
- www.interactua.net – Web de la asociación Actúa. Información abundante sobre sida.
- www.intercom.es/sidastud – Web de la asociación Sida-Studi. Documentación e información.
- www.msc.es/sida – Página web sobre sida del Ministerio de Sanidad y Consumo.

APARTADO F

Queríamos saber cómo te ha ido en el juego para poder valorar y contrastar tu resultado con los demás.

Escribe cuál ha sido tu final en el juego (Puntos del 1 al 12):

Puntos

Pasa al panel 11

Y, para acabar, rellena las casillas siguientes, por favor:

Soy un chico Soy una chica Tengo años

¿Qué te ha parecido el juego? (Indícalo con una cruz)

Divertido Aburrido
 Fácil Difícil
 Me ha hecho pensar No me ha hecho pensar

¿Quieres opinar algo más...?

Continuamos en que te lo hayas pasado bien. **CUIDATE**

ANEXO 11

Ficha personal de juego



APARTADO A

Antes de empezar, unas aclaraciones:

- Este es un juego interactivo en el que tú eres el/la protagonista.
- En cada panel encontrarás diferentes opciones. Antes de escoger una, léelas bien todas.
- Tu conducta en el juego es personal, por lo tanto, sé sincero/a contigo mismo/a.
- Esta ficha no tienes que leerla de cabo a rabo, sino que tienes que ir siguiendo las instrucciones que encontrarás, tanto en tu ficha como en determinados paneles.

Ahora, puedes pasar al panel 01. ¡Buena suerte!

APARTADO B

Rellena la tabla que hay en la parte inferior de la hoja, **de acuerdo con tu consumo habitual**, por ejemplo:

Sustancia	Cantidad x Nivel = Nivel de consumo	Suma acumulada
Cerveza	$2 \times 3 = 6$	6
Rayas de coca	$1 \times 15 = 15$	21
Zumo de melocotón	$1 \times 0 = 0$	21
Mezcla de sustancias	10	31

- Tu puntuación puede aumentar a lo largo del juego, si así lo decides. Si lo haces, apúntalo en la tabla y suma la nueva puntuación a los valores anteriores.
- Recuerda: si mezclas sustancias, añade 10 puntos a tu suma acumulada.

Sustancia	Cantidad x Nivel = Nivel de consumo	Suma acumulada

Tu puntuación reflejará los efectos de tu consumo durante el juego, **pero no los efectos a largo plazo**.

Ahora vuelve al punto donde habías dejado la acción

Incorporación de buenas prácticas en las políticas locales de drogodependencias

Incorporación de buenas prácticas en las políticas locales de drogodependencias

APARTADO C

Quizás alguna vez te has preguntado qué te impulsa a veces a consumir alcohol u otras drogas... Te hemos propuesto 6 motivos, sin embargo puede haber otros. Escribe los tuyos, **si es tu caso**.

Consumo porque...

Ahora, ve al panel 04

APARTADO D

Has decidido conocer a alguien, y es importante en este juego que recuerdes su situación en la tabla. Apuntalo cuando hayas hecho la elección:

Letra Número

Ahora, vuelve al panel 06, donde lo habías dejado

APARTADO E

Mira con atención las 9 conductas reflejadas en el panel 07, e indica, con sinceridad, cuál se acerca más a tu conducta preferida o a tus últimas relaciones.

Piso

Vuelve al panel 07, donde lo habías dejado

ANEXO 12

Miniaturas de los plafones de la exposición



Incorporación de buenas prácticas en las políticas locales de drogodependencias

Editado por:



**Consell Comarcal
de l'Alt Empordà**



Elaborado por:

