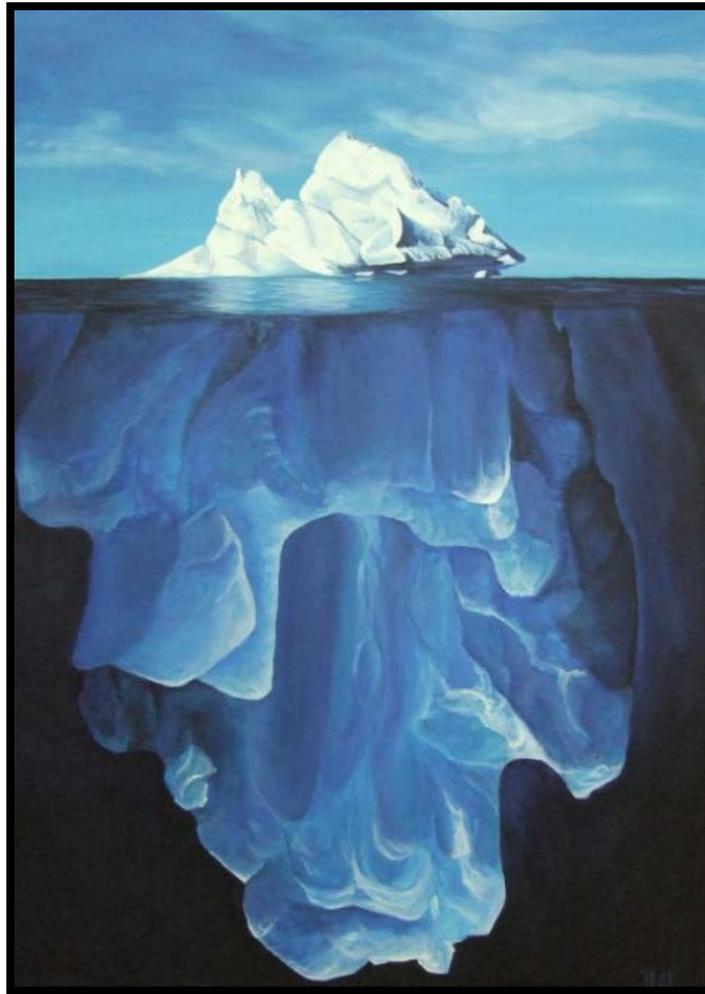


# Programa Iceberg



La foto de mi vida

## INTRODUCCIÓN

Las personas jóvenes y adolescentes asumen riesgos muy diversos, en su búsqueda de su identidad, en el paso de la adolescencia a edad adulta: desde riesgos en su comportamiento sexual, como el alimentario, en la conducción de bicicletas, motos u otros vehículos, o, entre otros, en el uso de sustancias perjudiciales para la salud como el consumo-abuso del alcohol.

Cuando, a posteriori, tras asumir el riesgo, las personas adolescentes son conscientes de lo que han hecho, sus emociones y sentimientos pueden ir desde la sorpresa al miedo o a la alegría, confianza, o cualquier otro sentimiento. Lo que está claro es que pocas veces se quedan indiferentes.

En primer lugar que tengan claro los pasos en la intoxicación alcohólica aguda o borrachera, para que puedan pensar cómo parar el avance en estos pasos:

1. Consumo. 2. Disminución de reflejos – euforia – desinhibición. 3. Desorientación – incoordinación – pérdida de agudeza visual – cansancio. 4. Embriaguez: dificultad mantener equilibrio dificultad de coordinación – somnolencia – vómitos – alteración del lenguaje – irritabilidad – labilidad emocional – amnesias. 5. Pérdida de autonomía de la marcha - confusión. 6. Coma etílico. 7. Muerte por parada cardio-respiratoria.

Seguidamente se expondrán diferentes fotografías de diferentes modelos de consumo/no consumo que tiene que analizar, completar y poner en la realidad de su vida

Finalmente se les dará la ficha “Alternativas para no cubrir sentimientos bebiendo” y por grupos tendrán que completar la ficha aplicándolo a lo habitual en sus vidas.

## OBJETIVOS

- ☒ Favorecer la toma de conciencia y la reflexión sobre las consecuencias del consumo de alcohol.
- ☒ Favorecer la anticipación de respuestas posibles ante situaciones concretas.
- ☒ Propiciar la adquisición de habilidades mínimas para poderse enfrentar a situaciones de consumo de alcohol en su entorno más próximo.

## METODOLOGIA

Se inicia la actividad con el vídeo “Trabajo grupo experimento alcohol”. Una vez visionado, se forman grupos de 3 o 4 personas, se reparte la ficha de “Pasos en la intoxicación alcohólica o borrachera” en la que tendrán que colocar los síntomas que ellos creen que aparecen en función del consumo de alcohol y por tanto de la cantidad de alcohol o alcoholemia en sangre. Se pone en común la ficha y se pregunta ¿En tu entorno: hasta donde suelen llegar de estas fases? ¿Conclusiones que sacan?

Posteriormente se exponen 3 fotografías relacionadas con el alcohol que tienen que analizar por grupos: si hay presión de grupo, si es real o ficticia, qué implicaciones lleva,... una vez puesto en común, cada grupo elige una fotografías (tienen que haberse cogido las tres entre todos los grupos) y hay que realizar una historia con cada una de ellas (entorno de amigos/as y familia, guiones (una por grupo, relacionados con las fotografías) y ellos, a modo de historieta de tebeo tienen que montar la historia, el desarrollo y el desenlace. El grupo general analiza lo trabajado por cada grupo y decide si aplicar el método moviola, donde se para (si queremos pararlo) cada una de las historias. Posteriormente, por grupos, trabajamos la ficha “Alternativas para no cubrir sentimientos bebiendo”.

Finalizamos la actividad visionando el vídeo “Motivación marcianos”.



## VISIONAMOS EL VÍDEO: “Trabajo grupo experimento alcohol”

Vemos el video y debatimos en grupos:



<https://www.youtube.com/watch?v=LxF91seEj6g>

1. ¿Qué os ha llamado más la atención? ¿Por qué?
2. ¿Habéis aprendido algo que no conocíais?
3. Si tuvieras que contar el vídeo a un amigo o amiga que no está en clase, ¿qué le diríais?
4. Conclusiones a las que llegamos

Puesta en común de toda la clase

## PASOS EN LA INTOXICACION ALCOHÓLICA: BORRECHERA

Rellenar ¿Qué síntomas aparecen? con los efectos – síntomas que se dan, teniendo en cuenta que pueden no corresponder los síntomas con los niveles de alcohol en el que se encuentran

Alcoholemia en sangre	¿Qué síntomas aparecen?	Efectos - Síntomas
0.00	☞ ☞	Euforia Embriaguez
0.15 – 0.50	☞ ☞ ☞ ☞ ☞ ☞ ☞ ☞	Desinhibición Desorientación Funciones normales Trastorno de la marcha Pérdida de conciencia Incoordinación Autocrítica disminuida Capacidad sobrevalorada
0.80 – 1.50	☞ ☞ ☞ ☞ ☞	Sin síntomas Coma Trastorno del equilibrio Cansancio - fatiga Alterac. valoración riesgo
1.50 – 3.00	☞ ☞ ☞	Disminución reflejos Trastornos motores Pérdida agudeza visual
3.00 – 4.50	☞ ☞ ☞	Serio riesgo de muerte Confusión Distancias distorsionadas
> 4.50	☞	Embriaguez profunda

## Contestamos, en grupo, a las siguientes cuestiones:

¿Se suelen dar, en vuestro entorno, las borracheras o intoxicaciones etílica?

- ✓ En caso afirmativo: ¿Con qué frecuencia? ¿En quiénes: chicos – chicas? ¿Con qué consecuencias?
  
- ✓ En caso negativo: ¿hasta dónde llegan en el consumo?

¿Qué es la tolerancia al alcohol?

¿Las personas jóvenes con tolerancia tienen mayor o menor probabilidad de desarrollar **dependencia al alcohol** en un futuro cercano? ¿Por qué?

¿Cuántos tipos de dependencia al alcohol conocéis?

¿Cómo se pueden evitar estas dependencias?

Puesta en común de toda la clase. Conclusiones

## Soluciones a la ficha “Pasos en la intoxicación alcohólica: borrachera”

Alcoholemia en sangre	¿Qué síntomas aparecen?
0.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sin síntomas</li> <li>➤ Funciones normales</li> </ul>
0.15 – 0.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Disminución reflejos</li> <li>➤ Euforia</li> <li>➤ Alterac valoración riesgo</li> <li>➤ Autocrítica disminuida</li> <li>➤ Capacidad sobrevalorada</li> <li>➤ Trastornos motores</li> <li>➤ Distancias distorsionada</li> <li>➤ Desinhibición</li> </ul>
0.80 – 1.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desorientación</li> <li>➤ Confusión</li> <li>➤ Incoordinación</li> <li>➤ Cansancio - fatiga</li> <li>➤ Pérdida agudeza visual</li> </ul>
1.50 – 3.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Embriaguez</li> <li>➤ Trastornos del equilibrio</li> <li>➤ Trastornos de la marcha</li> </ul>
3.00 – 4.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Embriaguez profunda</li> <li>➤ Pérdida de conciencia</li> <li>➤ Coma</li> </ul>
> 4.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Serio riesgo de muerte</li> </ul>

## FOTOGRAFIAS DE CONSUMO DE ALCOHOL

Foto 1: Presiones para el consumo de alcohol



Foto 2: Se acabó la fiesta, empieza la borrachera



Foto 3: Nos divertimos sin alcohol



**Foto 1: Presiones para el consumo de alcohol**

Cuestiones a debatir:

**¿Por qué se consume alcohol?** para divertirse, porque las amistades lo hacen, por hacer una lista con la opinión de todas las personas del grupo y luego debatirlas



¿Se pueden cambiar, modificar o entrenar otras razones? ¿Qué haría falta?

¿Cómo se podría hacer (aunque sea a nivel teórico)?

Puesta en común con todo el aula

**Foto 2: Se acabó la fiesta. Empieza la borrachera**

Cuestiones a tratar:

**¿Qué siente la gente cuando tiene una intoxicación alcohólica aguda?** Relatar y anotar las experiencias que conoces, propias o de tu entorno



¿Por qué se llegó a esa situación? Fue buscado o se dio sin querer.

Intentar hacer o completar el relato (antes de beber, mientras se bebía, cuando apareció la intoxicación etílica, regreso a casa,...)

¿Se puede cambiar lo que ha pasado. Si tuviéramos el poder de volver atrás (moviola) cómo modificaríamos la historia. Intentar llegar a un consenso

Puesta en común con todo el aula

**Foto 3: Nos divertimos sin alcohol**

Cuestiones a debatir:

**¿Cómo nos divertimos cuando el alcohol no está presente?** hacer una lista con las actividades que realizáis en vuestro tiempo libre sin alcohol. Recoger la opinión de todas las personas del grupo y luego debatirlas

**ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE SIN ALCOHOL:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.



Comparar estas actividades con las que haces cuando estas pasado de alcohol.

¿Cómo te sientes?

Puesta en común con todo el aula

## ALTERNATIVAS PARA NO ENCUBRIR SENTIMIENTOS BEBIENDO



Soledad, tristeza,  
depresión

Si una persona se siente sola, triste o deprimida, en lugar de beber él o ella pueden:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Enojo, enfado

Si una persona se siente enojada o enfadada, en lugar de beber él o ella pueden:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Timidez, inseguridad  
nerviosismo

Si una persona se siente tímida, insegura o nerviosa, en lugar de beber él o ella pueden:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Aburrimiento

Si una persona se siente aburrida, en lugar de beber él o ella pueden:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Finalizamos la actividad visionando el vídeo “Motivación marcianos”.



<https://www.youtube.com/watch?v=LxF91seEj6g>

¿Qué significa para ti el mensaje del vídeo?

Puesta en común:

Conclusiones de todo lo trabajado

Más información en:

[www.info@sasoiaprevención.com](http://www.info@sasoiaprevención.com)