

# SALIMOS

Una invitación a la reflexión sobre las noches de fiesta  
sin alcohol, con alcohol o pasadas de alcohol



**Guía de orientaciones para la realización  
de actividades educativas**

## **Autores**

Jaume Larriba Montull, Núria Tarifa Lucea, Gerard Vergés Granados.  
PDS · Promoción y Desarrollo Social

## **Agradecimientos**

Al Plan Municipal sobre Drogas del Ayuntamiento de Eivissa (Balears), a la Asociación Ciudadana de Lucha contra la Droga “Alborada”, de Vigo (Galicia), al Plan Foral de Drogodependencias del Gobierno de Navarra y al Plan sobre Drogas de la Consejería de Sanidad del Gobierno del Principado de Asturias, por las ideas, sugerencias y colaboración técnica aportadas para la elaboración de esta guía.

© Promoción y Desarrollo Social, asociación (PDS)

Edita: PDS · Promoción y Desarrollo Social  
Provença, 79, bajos 3ª - 08029 Barcelona  
Tel.: 93 430 71 70  
Fax: 93 439 07 73  
pds@pdsweb.org  
www.pdsweb.org

Edición: Barcelona, 2018  
Tirada: 450 ejemplares  
Depósito legal: B 28692-2018  
Diseño gráfico y maquetación: E. Bosch

## Índice

PRESENTACIÓN .....	4
FICHA TÉCNICA .....	5
ACTIVIDAD 1 <i>Salimos de visita</i> (Visita guiada y fórum de análisis y discusión) .....	6
ANEXO 1 PREGUNTA INICIAL, CUESTIONARIO DE LA VISITA Y MENSAJE PREVENTIVO .....	8
ACTIVIDAD 2 <i>Ligo, ligas, liga... ¡pero bien!</i> (Género y maneras de ligar) .....	9
ANEXO 2 FICHA ¿ETIQUETADOS? .....	14
ACTIVIDAD 3 <i>¿Por qué, cómo y cuánto?</i> (Influencias y toma de decisiones con el alcohol) .....	15
ANEXO 3 "TEST" DEL PATRÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL DE "X" .....	18
ANEXO 4 PLANTILLA DE PUNTUACIÓN DEL "TEST" DEL PATRÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL DE "X" .....	20
ANEXO 5 PATRONES ORIENTATIVOS DE CONSUMO .....	21
ACTIVIDAD 4 <i>Descontrol bajo en riesgos</i> (Alcohol y reducción de riesgos) .....	22
ANEXO 6 ¿UNA GRAN NOCHE? .....	24
ANEXO 7 Y SI QUEREMOS BEBER ¿QUÉ HACEMOS? .....	27

## PRESENTACIÓN

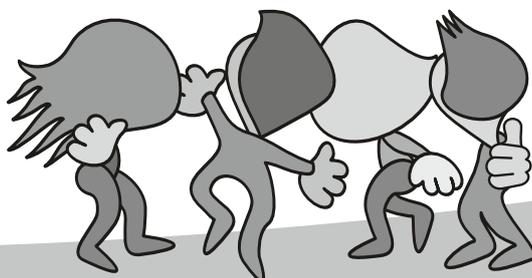
*SALIMOS: una invitación a la reflexión sobre las noches de fiesta sin alcohol, con alcohol o pasadas de alcohol* es un material educativo desarrollado en el marco del programa “¿Te lo tragas todo?”, orientado a promover la realización de actividades de prevención del consumo de alcohol en menores. Consta de una exposición de diez paneles y de la presente guía de actividades, dirigidas al trabajo con grupos de jóvenes de 15 a 20 años aproximadamente, con la finalidad de facilitar procesos de análisis y reflexión sobre el consumo de alcohol y las conductas de riesgo en los espacios de ocio nocturno, así como sobre las conductas violentas y sexistas que se producen en esos contextos. Puede utilizarse tanto en el ámbito de la educación formal (centros educativos) como de la educación no formal (centros juveniles, asociaciones, etc.). SALIMOS ha sido elaborado por la asociación PDS - Promoción y Desarrollo Social, con la colaboración de la asociación Alborada (Galicia) y de los programas de drogas del Ayuntamiento de Eivissa (Baleares) y de los Gobiernos Autonómicos de Navarra y del Principado de Asturias, con financiación de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Esta guía propone cuatro actividades en forma de talleres para trabajar en grupo en torno a diferentes contenidos y temáticas que se plantean en la exposición SALIMOS. La primera actividad se considera básica y constituye el contenido mínimo de trabajo a realizar en todos los casos que se utilice este material educativo. No obstante, se recomienda complementar esta primera actividad con la aplicación de una o más de las otras tres sugeridas en la guía. Estas últimas se consideran actividades de refuerzo para profundizar el análisis reflexivo de los jóvenes en tres áreas temáticas: 1. Género y alcohol; 2. Toma de decisiones y alcohol; y 3. Reducción de riesgos y alcohol. De este modo, la elección de cuál o cuáles de estas actividades aplicar permite una mejor adaptación a las necesidades del grupo con el que se trabaje.

Actividades	Ámbito temático	Tiempo necesario
1. Salimos de visita	Visita guiada y fórum de análisis y discusión.	90 minutos (óptimo) 60 minutos (mínimo)
2. Ligo, ligas, liga... ¡pero bien!	Género y maneras de ligar.	90 minutos (óptimo) 60 minutos (mínimo)
3. ¿Por qué, cómo y cuánto?	Influencias y toma de decisiones con el alcohol.	60 minutos (mínimo)
4. Descontrol bajo en riesgos	Alcohol y reducción de riesgos.	60 minutos (mínimo)

### Recomendaciones generales para la aplicación de las actividades educativas

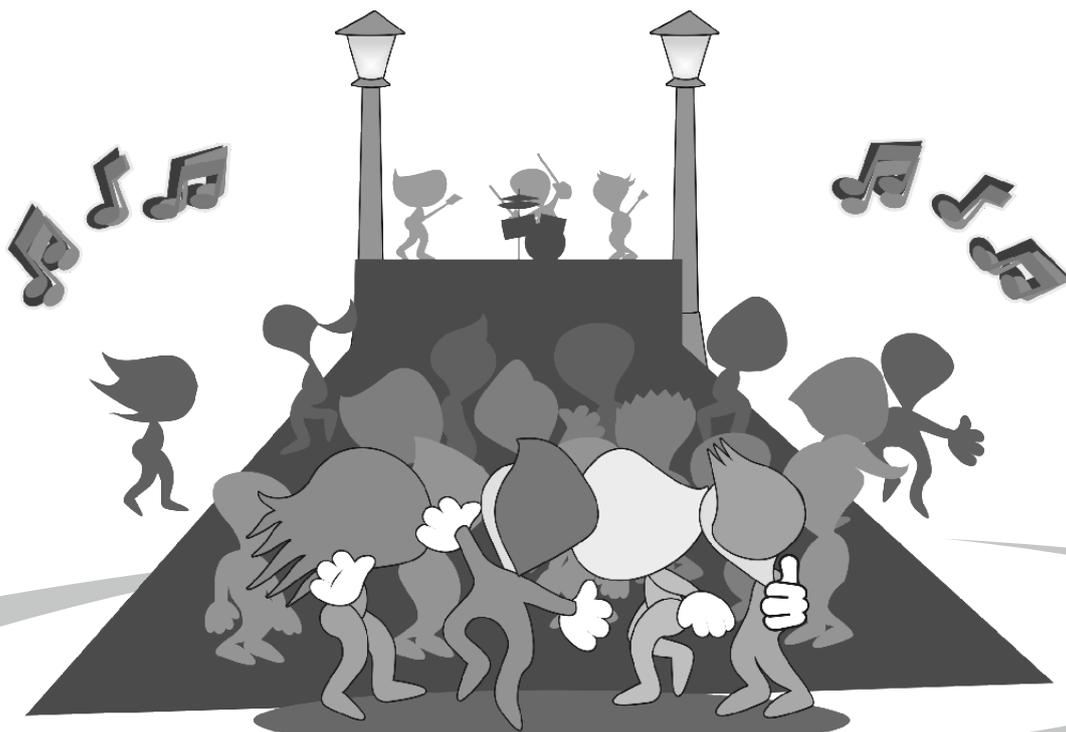
- ❑ Evitar hacer juicios de valor.
- ❑ Fomentar la participación promoviendo la reflexión y el debate desde el respeto.
- ❑ Crear un clima donde las personas se sientan cómodas para opinar con libertad.
- ❑ Practicar la escucha activa.
- ❑ Prestar atención a la participación de los miembros del grupo, así como a la actitud global del mismo, haciendo aportaciones adaptadas a las necesidades de cada caso.
- ❑ La persona que dinamice las actividades debería disponer de información sobre los patrones de consumo de alcohol entre adolescentes y jóvenes y las violencias presentes en el ocio nocturno.





## FICHA TÉCNICA

<b>Título</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ SALIMOS</li> </ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Exposición formada por 10 paneles verticales de 80 x 200 cm.</li> <li>☒ Guía de orientaciones con propuestas de actividades educativas para trabajar con las personas que visitan la exposición.</li> </ul>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Aumentar la percepción de riesgo asociada al consumo de alcohol.</li> <li>☒ Analizar críticamente las actitudes y conductas sexistas en el contexto del ocio nocturno.</li> <li>☒ Reflexionar sobre conductas de riesgo vinculadas al consumo de alcohol en contextos de fiesta.</li> <li>☒ Reducir los riesgos asociados al consumo de alcohol en el ocio nocturno.</li> </ul>
<b>Población destinataria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Jóvenes de 15 a 20 años, aproximadamente.</li> </ul>
<b>Actividades educativas propuestas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Actividad 1: Visita guiada y fórum de análisis y discusión.</li> <li>☒ Actividad 2: Género y maneras de ligar.</li> <li>☒ Actividad 3: Influencias y toma de decisiones con el alcohol.</li> <li>☒ Actividad 4: Alcohol y reducción de riesgos.</li> </ul>
<b>Perfil de las personas aplicadoras de las actividades educativas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Profesorado, educadores/as o monitores/as de entidades que trabajan con jóvenes de 15 a 20 años.</li> </ul>



## ACTIVIDAD 1

### **Salimos de visita (Visita guiada y fórum de análisis y discusión)**

#### **Objetivos:**

- Facilitar una visita educativamente provechosa de la exposición.
- Facilitar un proceso de análisis, reflexión y posicionamiento crítico sobre el consumo de alcohol y las conductas de riesgo en los espacios de ocio nocturno, así como sobre las conductas violentas y sexistas que se producen en esos contextos.

#### **Material:**

- Los 10 paneles de la exposición SALIMOS.
- Cuestionario de la visita a la exposición (anexo 1). Una copia para cada grupo de 4 o 5 personas.
- Pizarra, convencional o de papel.
- Cartulina o papel de dimensiones adecuadas para hacer un cartel de mensajes preventivos del grupo.

**Duración:** Entre 60 minutos (tiempo mínimo necesario) y 90 minutos (tiempo óptimo deseable).

#### **Desarrollo:**

##### **1. Presentación**

Explicar que esta exposición pretende facilitar la reflexión sobre el consumo de alcohol y las conductas sexistas en contextos de ocio nocturno, y pedir al grupo que mantenga una actitud respetuosa y un clima de confianza mutua a lo largo de la actividad para que todas las personas puedan expresar abiertamente sus opiniones y puntos de vista.

##### **2. Visita organizada**

Formar grupos de 4 o 5 personas y entregar a cada uno una copia del cuestionario de la visita a la exposición (anexo 1). Numerar los grupos y pedir al primero que comience la visita a la exposición (que recorra los paneles siguiendo su numeración y leyendo su contenido). Pasados 2 o 3 minutos pedir al siguiente grupo que inicie la visita, repitiendo el procedimiento con el resto de grupos. Así se evitarán aglomeraciones delante de los paneles y se facilitará su lectura. Prever unos 25 minutos para que todas las personas participantes visiten la exposición. Mientras esperan para visitar la exposición los grupos deberán debatir brevemente para responder la pregunta inicial de reflexión que encontrarán al inicio del cuestionario que se les acaba de entregar. Los primeros grupos en visitar la exposición harán esto después que hayan finalizado su recorrido, mientras esperen que los demás grupos completen la visita.

##### **3. Reflexión en grupos pequeños**

Cuando todos los grupos hayan visitado la exposición, pedir que un portavoz de cada uno lea la respuesta de su grupo a la pregunta inicial de reflexión que habrán respondido mientras los otros grupos hacían su recorrido por la exposición. Seguidamente, pedir que trabajando en grupos pequeños (los mismos que formaron para ver la exposición) respondan las preguntas del cuestionario de la exposición. Informar que disponen de 10 minutos para ello (aproximadamente un minuto por pregunta) y que, aunque se les pide debatir sus respuestas, los debates deben ser breves, no siendo necesario lograr consensos y pudiendo reflejar las respuestas discrepantes, si las hay. La persona que dirige la actividad puede ir avisando de los tiempos para responder cada pregunta: "Tiempo. Pasamos a la siguiente pregunta".

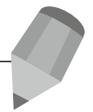


## IDEA:

Se puede hacer que los grupos impares respondan únicamente las preguntas impares y los grupos pares, las preguntas pares. Así dispondrán de más tiempo para debatir cada respuesta. Además, en función de la edad y perfil de consumo de los miembros del grupo, se pueden eliminar las preguntas 8 y 9.

## 4. Fórum de discusión

Terminado el ejercicio en grupos pequeños (respuesta del cuestionario), abrir un foro de discusión con todo el grupo de participantes basado en las preguntas del cuestionario y las respuestas de los grupos. Para ello, pedir que los portavoces lean sus respuestas a las preguntas del panel 2 de la exposición (el panel 1 es de bienvenida y créditos). La persona dinamizadora irá anotando en la pizarra de manera resumida las respuestas y abrirá un breve turno abierto de palabra con todo el grupo para destacar los elementos comunes y comentar las discrepancias que puedan haber. Repetir el procedimiento con el resto de preguntas del cuestionario.



## NOTA:

Dar por finalizada la actividad en este punto si el tiempo disponible para su realización es de 60 minutos. En caso de disponer de 30 minutos más (actividad de 90 minutos) seguir con el punto 5.

## 5. Mensaje preventivo

Volver al formato de trabajo en grupos pequeños (los grupos de 4 o 5 personas que formaron al inicio de la actividad) y pedir que en los próximos 20 minutos, cada grupo elabore un eslogan o frase preventiva relacionada con la temática de la exposición que han visitado (conductas de riesgo asociadas con el consumo de alcohol, maneras de ligar, conductas violentas o sexistas, cómo reducir riesgos si se bebe, etc.) y que recoja algunas de las reflexiones que han surgido en el fórum de discusión. Pedir que escriban su mensaje en el cuestionario de la visita a la exposición, en el apartado previsto para ello.

Orientar el proceso de trabajo de los grupos sugiriendo que tengan en cuenta los siguientes pasos:

- Elegir el **ámbito temático** sobre el que trabajarán (ej.: alcohol y conducción, actitudes y conductas machistas, etc.). Para ello pueden basarse en criterios de relevancia, oportunidad, interés social, etc.
- Definir el **objetivo** buscado (ej.: que no se conduzca si se ha bebido alcohol, evitar la pasividad ante actitudes y conductas machistas, etc.).
- Definir el **público objetivo** (población diana) del mensaje (ej.: jóvenes, camareros/as, etc.).
- Realizar el **proceso creativo** de elaboración del mensaje: corto, claro, fácil de recordar, impactante, lenguaje adecuado para el público al que se dirige, etc.

Destinar los 10 últimos minutos de la actividad a poner en común el mensaje elaborado por cada uno de los grupos y a elaborar un cartel conjunto para exponerlo en el lugar donde se desarrolle el taller y/o publicarlo en las redes sociales para dar difusión a los mensajes preventivos creados por el grupo.



**ANEXO 1****PREGUNTA INICIAL, CUESTIONARIO DE LA VISITA Y MENSAJE PREVENTIVO****PREGUNTA INICIAL DE REFLEXIÓN**

RESPUESTA DEL GRUPO

¿Es importante hacer prevención del abuso de alcohol en los entornos de fiesta?

- Si pensáis que sí ¿Dónde se debería hacer?  
¿Cuáles deberían ser los temas clave?
- Si pensáis que no, argumentad por qué.

**CUESTIONARIO DE LA VISITA A LA EXPOSICIÓN****PREGUNTAS**

RESPUESTAS DEL GRUPO

1. ¿Los amigos y las amigas debemos intentar parecernos mucho en todo lo que hacemos? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?

2. ¿El alcohol afecta siempre igual?  
¿Y afecta igual a todas las personas?

3. ¿Beber asegura la diversión? ¿Por qué?

4. ¿El alcohol ayuda a relacionarse y a conocer a más gente?

5. ¿Se liga más bebiendo?

6. ¿Quién debe responsabilizarse de la protección durante las relaciones sexuales?

7. Hay personas que dejan conducir a sus amigos y amigas, aunque hayan bebido, o que les lleve alguien que ha bebido. ¿Por qué lo hacen?

8. ¿Dónde está el límite al beber alcohol? ¿Se puede saber? ¿Cómo?

9. ¿Las personas que beben pueden hacer algo para reducir los riesgos que implica?

**MENSAJE PREVENTIVO:**

## ACTIVIDAD 2

### ***Ligo, ligas, liga... ¡pero bien! (Género y maneras de ligar)***

#### **Objetivos:**

- Analizar los factores de riesgo y de protección para el consumo de drogas asociados al género.
- Identificar actitudes sexistas en el contexto del ocio nocturno.
- Explorar maneras apropiadas de actuar ante actitudes o conductas sexistas.

#### **Material:**

- Papel y lápiz.
- Fichas del juego “¿Etiquetados?” (anexo 2)  
(solo en el caso de disponer de 90 minutos para realizar esta actividad)

**Duración:** Entre 60 minutos (tiempo mínimo necesario) y 90 minutos (tiempo óptimo deseable).

#### **Desarrollo:**

##### **1. Presentación de la actividad**

Explicar que vamos a trabajar sobre el ocio nocturno, un ámbito en el que es frecuente encontrar conductas y actitudes violentas y sexistas, que en muchos casos están normalizadas. Preguntar al grupo si está de acuerdo con esa afirmación. Escuchar dos o tres respuestas sin comentarlas, e informar que la actividad que vamos a hacer a continuación les ayudará a responder con más criterio a la pregunta anterior, a identificar mejor esas actitudes y comportamientos y a explorar maneras adecuadas de actuar ante ellas. Añadir que las actitudes y conductas sexistas no se limitan al ocio nocturno ni son consecuencia del consumo de alcohol, si bien dicho consumo puede propiciar su expresión.

##### **2. Pensando situaciones que no deberían pasar**

A criterio de la persona que dirige el taller, esta actividad se puede trabajar sobre situaciones reales que hayan vivido o presenciado los miembros de grupo o que les haya contado alguien, o bien sobre las situaciones imaginarias que se plantean más adelante en esta guía.

En el caso de trabajar sobre situaciones aportadas por los miembros del grupo, pedir que -de manera individual- piensen en una situación desagradable o incómoda relacionada con el consumo de alcohol, el género y la manera de ligar, que hayan vivido o presenciado en primera persona o que alguien les haya contado, y que la escriban en una hoja de papel. Recoger las hojas con las descripciones de las situaciones y preguntar al grupo si alguien quiere exponer una de ellas o si prefieren trabajar sobre situaciones seleccionadas al azar. En el primer caso se pide a la persona que explique la situación al resto del grupo. En el segundo caso, se mezclan las hojas de papel y se seleccionan tres o cuatro situaciones al azar para analizarlas en grupo. En ambos casos se debe exigir al grupo una actitud de respeto durante la exposición de las situaciones y su análisis.

En caso de escoger trabajar con situaciones imaginarias (ver más adelante tres propuestas), el procedimiento de trabajo será el mismo que trabajando sobre situaciones reales, incluido el ejercicio inicial de pensar y escribir una situación real desagradable relacionada con el consumo de alcohol, el género y la manera de ligar, que hayan vivido o presenciado. En ese caso, esta tarea inicial tendrá como única función propiciar en el grupo una disposición mental adecuada para el análisis de las situaciones imaginarias que se les propondrán. Por ello, antes de finalizar el taller, el dinamizador o dinamizadora informará de ese extremo al grupo y destruirá las hojas con descripciones de situaciones reales que le habrán entregado al inicio del mismo.

### 3. Análisis y debate en grupo

Una vez seleccionadas las situaciones y/o tras escuchar las que hayan querido aportar públicamente uno o más miembros del grupo (máximo tres), la persona que dirige el taller abre un espacio para analizar y debatir en grupo sobre la primera de las situaciones, repitiendo después el procedimiento con otras situaciones (previsiblemente una o dos más) hasta agotar el tiempo disponible. Para ello puede valerse de algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron las diferentes personas en esta situación?
- ¿Quién fue responsable de qué en esa situación?
- ¿Por qué el chico/a o los chicos/as actuaron de ese modo? ¿Qué le/s motivó a actuar así?
- ¿Haber bebido es una excusa aceptable en situaciones como ésta? ¿Exime eso de responsabilidad a la persona o personas implicadas? ¿Por qué?
- ¿El entorno debería actuar en un caso como éste? ¿Cómo?
- ¿Cómo piensan que actuarían ellos y ellas en una situación real como esa u otra parecida?
- ¿Y siendo los amigos y amigas de las personas protagonistas de esa situación? ¿Cómo actuarían en esos casos? ¿Habría diferencias entre cómo creen que deberían actuar en esos roles y cómo lo harían realmente? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye la publicidad de las bebidas alcohólicas en la representación del rol de las mujeres en los espacios de ocio nocturno?

Además, en función de las características de la situación analizada, también pueden ser apropiadas algunas de las preguntas que se sugieren para analizar las situaciones imaginarias que se proponen a continuación para aquellos casos en que no se quiera trabajar sobre situaciones reales aportadas por los miembros del grupo.

---

#### Situación imaginaria 1

*Laura está en una discoteca y Noah, que ha estado bebiendo, la está molestando todo el tiempo, hablándole muy de cerca, casi encima, y sin dejarle bailar tranquilamente. Laura no está interesada en él y así se lo hace saber, pero Noah insiste e insiste. Al final, Laura, agobiada con la situación decide irse al otro lado de la discoteca con sus amigas.*

---

Posibles preguntas para facilitar la reflexión y el debate sobre la situación anterior:

- ¿Identificáis algún tipo de violencia en esta situación?
- ¿En esta situación, qué implica el hecho de que Noah haya bebido? ¿Le quita eso responsabilidad o le exculpa de lo que haga?
- ¿Cómo puede detectar Noah que Laura no tienen interés por él?
- ¿Por qué actúa Noah de la manera que lo hace?
- ¿Cómo se sintió Laura en esa situación? ¿Qué sentimientos debió tener a lo largo de la situación?
- A Noah parece que le gusta Laura ¿Cómo debería haber actuado? ¿Cómo habrías actuado en el caso de ser Noah?
- ¿Y Laura, actuó bien? ¿Qué habrías hecho en el caso de Laura?





### **Situación imaginaria 2**

Marcos y David son pareja y este viernes deciden ir a bailar a la discoteca del pueblo con unas amigas. Mientras bailan, un grupo de chicos piensan que Marcos y David lo hacen de manera ofensiva y empiezan a insultarles llamándoles “maricones de mierda” y a amenazarles diciéndoles que si no se van de allí les agredirán. Además, les recuerdan que hay sitios “especiales para que la gente como ellos” se divierta.

Posibles preguntas para facilitar la reflexión y el debate sobre la situación anterior:

- ¿Qué tipo de violencia hay en esta situación?
- ¿Hay diferencias en la manera de bailar en los chicos y las chicas? ¿Y según la orientación sexual?
- ¿Por qué pensáis que el grupo de chicos no tolera a Marcos y David en esta situación?
- ¿Cómo podrían reaccionar Marcos, David y sus amigas ante esta situación? ¿Qué habrías hecho en caso de ser sus amigos o amigas?
- ¿Creéis que debe haber discotecas diferentes según la orientación sexual de sus clientes?



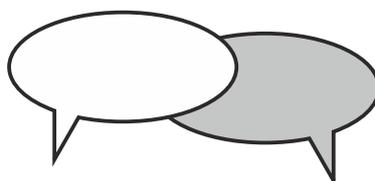
### **Situación imaginaria 3**

Alejandra sale esta noche de fiesta con su mejor amiga. Son las fiestas del pueblo. Ella quiere estrenar una minifalda que se acaba de comprar. Alex, su pareja, intenta convencerla para que se ponga unos tejanos, pues piensa que con esa minifalda irá muy provocativa. Además, dice que en estas fiestas la gente bebe mucho e intentarán ligar con ella. Pero Alejandra decide salir vestida como había pensado. En la fiesta que hay en la plaza del pueblo, un grupo de chicos las ven a ella y a su amiga bailando y se les acercan. Dos de ellos se ponen a bailar muy cerca de ellas e incluso les tocan el culo. Mientras, los demás chicos del grupo, no tan encima de ellas, ríen y bromean sobre ello. Las chicas, molestas e incomodas con la situación, les piden que las respeten y que se aparten un poco.

Posibles preguntas para facilitar la reflexión y el debate sobre la situación anterior:

- ¿Quién es responsable de lo ocurrido en la plaza del pueblo?
- ¿Por qué se comportaron los chicos del grupo de esa manera? ¿Cómo podrían haber actuado los que reían y bromeaban? ¿Qué habrías hecho vosotros?
- ¿Cómo debieron sentirse Alejandra y su amiga en esa situación?
- ¿Tenía razón Alex? ¿Hizo bien en pedir a Alejandra, su pareja, que vistiera de otra manera y no fuera a las fiestas con esa minifalda?
- ¿Y Alejandra? ¿Hizo bien o mal al ponerse minifalda para ir a las fiestas?
- ¿Actuaron bien Alejandra y su amiga ante el comportamiento de los chicos? ¿Qué habrías hecho de haber sido ellas o qué les habrías dicho que hicieran?

En caso de disponer de 60 minutos de tiempo para realizar esta actividad, dar por finalizada la misma en este punto. Si se dispone de 90 minutos para realizar la actividad, dedicar los 30 minutos restantes a trabajar el juego que se plantea a continuación, en los puntos 4, 5 y 6.



#### 4. Presentación del juego de las etiquetas

Esta parte de la actividad está destinada a trabajar sobre los mandatos de género. Los mandatos de género describen la manera correcta e incorrecta de pensar y comportarse que la sociedad espera en función del género de las personas. Así, por ejemplo, en nuestra sociedad recae sobre las mujeres el mandato de realizar las labores de cuidados, en tanto que en los hombres los mandatos de género impulsan estereotipos como que deben asumir más riesgos. Con el siguiente juego se analizan las posibles influencias y prejuicios que condicionan la manera de pensar, actuar y relacionarse con otras personas, poniendo el énfasis en los aspectos de género.

#### 5. Juego de las etiquetas

Explicar al grupo que ahora haremos un juego en el que habrán de desentrañar un personaje que se esconde en una historia ficticia. En la historia hay varias personas involucradas, pero se desconoce la identidad de la persona protagonista. Se trata de descubrirla, basándose en las pistas que dará un miembro del grupo que hará el papel de testigo. Pedir un voluntario/a para asumir ese rol o elegirlo/a por sorteo. Hecho esto, seguir las siguientes instrucciones para el desarrollo del juego:

1. Entregar a cada miembro del grupo, excepto al testigo, una copia de la ficha del juego "¿Etiquetados?" (anexo 2), indicando que contiene la imagen de los posibles protagonistas de la historia, a quienes tendrán que descubrir.
2. La persona que dinamiza la actividad escoge en secreto una persona de la ficha "¿Etiquetados?", que será el o la protagonista de la historia (le llamaremos "X" hasta su identificación), y se la muestra al testigo. Serán las únicas personas que conocen la identidad del personaje.
3. Pedir al grupo que preste atención y leer en voz alta la siguiente historia:

*Un grupo de amigos y amigas acuerda celebrar el fin de curso con una fiesta en la discoteca que hay en la localidad donde viven. Una vez allí, empiezan a beber cubatas, a bailar y a recordar anécdotas del curso. A la fiesta asiste el personaje a descubrir, que llamaremos "X". A "X" le gusta Aran desde el año pasado, pero nunca se ha atrevido a decírselo.*

*Ahora, en la fiesta, "X" piensa que es un buen momento para declararse a Aran. Además, el grupo de amistades que le acompaña le anima a dar el paso; le dicen que es la situación perfecta, y más con alcohol de por medio, que hace que sea más fácil ligar.*

*Finalmente, cuando "X" nota ya los efectos del alcohol y se siente más seguro o segura, se acerca a Aran invitándole a una copa... A Aran le sabe mal rechazar la invitación porque no quiere ser borde ni que "X" se moleste, pues les une una gran amistad. Además, es un día especial de celebración y no querría hacer de "X" objeto de burla de sus colegas...!*

*Al final de la noche, Aran y "X" se acaban liando...*

4. Facilitar seguidamente al grupo la siguiente información sobre "X" y sobre Aran, para ayudarles a descubrir quien se esconde tras "X":

Información sobre "X":

- *Le gusta mostrar todo lo que hace en las redes sociales.*
- *Cuando sale de fiesta suele conocer a mucha gente y casi siempre se enrolla con alguien la misma noche de conocerse.*
- *Para ligar acostumbra a insistir mucho.*

Información sobre Aran:

- *No le gusta "X".*
- *Suele gustar a la gente que hay en su entorno.*

5. A continuación, la persona que dinamiza la actividad formulará cinco preguntas al testigo, quien las responderá en función de lo que él o ella piense, sincera y libremente, pero solo puede responder "sí" o "no". Previamente deberá haber recibido indicaciones para no añadir ninguna explicación, comentario o matiz. Las preguntas a formular al testigo son las siguientes:

1ª) *¿Es "X" una persona triunfadora?*

2ª) *¿Es "X" superficial?*

3ª) *¿Pensas que "X" explica los detalles de sus aventuras amorosas a sus amigos o amigas?*

4ª) *¿Suele beber alcohol "X"?*

5ª) *¿Es popular "X" dentro de su grupo de amistades?*

6. Los participantes, basándose en las respuestas del testigo a las preguntas del dinamizador/a, tendrán que ir descartando personajes de su ficha del juego "¿Etiquetados?" (siendo obligado como mínimo uno por pregunta) para tratar de adivinar quién es "X". Para ello, deben trabajar individualmente sin comentar sus descartes a otros miembros del grupo.

## 6. Resultado y debate

Tras oír la respuesta del testimonio a la última pregunta, cada participante en el juego debe escoger cuál de los personajes de la ficha cree que es "X".

A continuación, se pasa a debatir cómo y por qué han ido descartando los personajes y los motivos que les han llevado a escoger la persona que creen que es "X", protagonista de la historia anterior. Para estimular el debate se puede plantear al grupo preguntas como:

- ¿A lo largo de la historia pensabais que "X" era hombre o mujer? ¿Por qué?
- ¿Qué estereotipos de género habéis identificado a lo largo del juego?
- ¿Por qué pensáis que "X" puede insistir para ligar?
- ¿Insistir al ligar cuando la otra persona dice "no" puede ser considerado violencia? ¿Por qué?
- ¿Qué puede haber pasado entre "X" y Aran para acabar enrollándose si a Aran no le gustaba "X"?
- ¿Que "X" bebiera para intentar ligar fue una buena o una mala decisión? ¿Por qué?
- ¿Los amigos/as de "X" tienen parte de responsabilidad en que suela ser muy insistente para ligar?





**ANEXO 2**

**FICHA ¿ETIQUETADOS?**

**A**

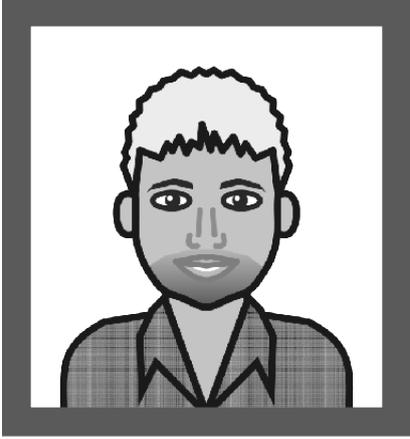
**B**

**C**

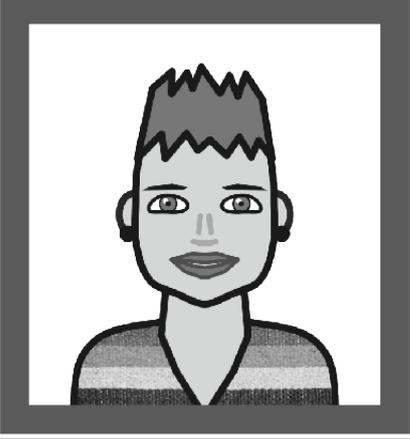
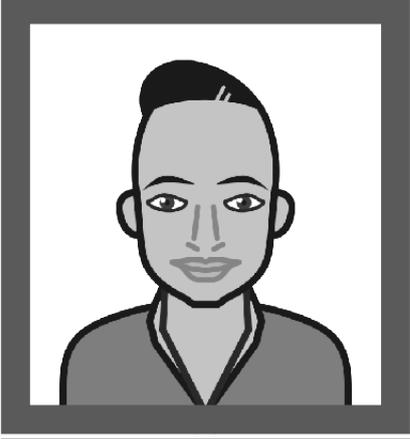
**1**



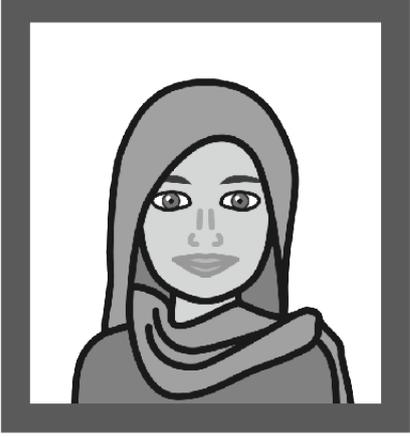
**2**



**3**



**4**



## ACTIVIDAD 3

### *¿Por qué, cómo y cuánto? (Influencias y toma de decisiones con el alcohol)*

#### **Objetivos:**

- Identificar y analizar las motivaciones para beber alcohol en situaciones de ocio.
- Aumentar la percepción de riesgo asociada al consumo de alcohol.
- Fomentar la toma de decisiones responsables con relación al consumo de alcohol.

#### **Material:**

- Lápiz y papel.
- Pizarra, convencional o de papel.
- Copias de la ficha con el “test” de patrones de consumo (anexo 3).
- Copias de la plantilla de puntuación del “test” (anexo 4).
- Copias de la hoja de patrones orientativos de consumo (anexo 5).

**Duración:** 60 minutos (tiempo mínimo necesario).

#### **Desarrollo:**

##### **1. Presentación de la actividad**

Comentar que en esta actividad exploraremos las motivaciones que llevan a beber alcohol, en especial al salir de fiesta, y las influencias que pueden condicionar las decisiones sobre beber o no en esas situaciones. Para ello trabajaremos en torno a la información, expectativas y creencias del grupo sobre el consumo de alcohol en contextos de fiesta.

##### **2. Exploración en grupos pequeños: las dos listas**

Formar grupos de 4 o 5 personas y pedir que cada grupo coja una hoja de papel y haga dos columnas para hacer dos listas. En la primera columna deberán hacer una lista de las posibles motivaciones que puede tener una persona para beber alcohol cuando sale de fiesta. En la segunda columna deben anotar todos aquellos factores que piensen que pueden condicionar las motivaciones de esa persona para beber o no beber cuando sale de fiesta. Informar que disponen de 5 minutos para ello. Cuando todos los grupos hayan completado sus dos listas, pedir que una persona de cada grupo lea el contenido de sus dos listas, que iremos anotando en la pizarra, también en forma de listas. Prever unos 5 minutos adicionales para esta puesta en común de la información.

##### **3. Fórum de discusión**

Tras realizar el ejercicio anterior en grupos pequeños, dedicar los siguientes 20 minutos a llevar a cabo un foro de discusión con todo el grupo de participantes sobre las motivaciones e influencias que pueden condicionar las decisiones relacionadas con el consumo de alcohol al salir de fiesta. Es importante procurar que el máximo número de miembros del grupo participe y exprese sus opiniones, así como exigir un tono de mutuo respeto en toda la actividad.

Iniciar el debate haciendo referencia a las dos listas anotadas en la pizarra, destacando los elementos más comunes o coincidentes y las posibles discrepancias si las hubiera. Además, se puede fomentar el análisis y el debate formulando al grupo preguntas como las siguientes:

- ¿Qué motivos suelen llevar a empezar a beber alcohol?
- ¿Qué aspectos pueden condicionar la decisión de beber alcohol o la forma de beber?
- ¿Si una persona decide beber alcohol cuando sale de fiesta, qué debería tener en cuenta para que eso no se convierta en una mala decisión?
- ¿Qué implica divertirse de fiesta? ¿Alcohol y fiesta van de la mano? ¿Por qué?
- ¿Qué características debe tener una persona para tomar la decisión de no beber alcohol cuando sale de fiesta, o en una salida en particular?

#### **4. Descubriendo el patrón de consumo de “X”**

---

Esta parte de la actividad se orienta a promover en el grupo de participantes la toma de decisiones responsables relacionadas con el consumo de alcohol y a aumentar la percepción de riesgo asociada con el mismo. Para ello se utiliza un “test” como herramienta, sin validez clínica alguna, para facilitar el análisis de diferentes maneras de relacionarse con el alcohol.

---

Pedir al grupo que vuelva a formar los grupos de 4 o 5 personas del inicio de la actividad y entregar a cada grupo una copia del “test” del patrón de consumo de alcohol de “X” (anexo 3). Explicar que ahora deberán imaginar qué relación con el alcohol tendría un personaje ficticio que se inventarán. Para ello, cada grupo deberá responder de manera consensuada sus respuestas al “test” que se les ha facilitado, empezando por decidir el género, nombre y edad de su personaje. Informar que para cada una de las preguntas deben elegir una de las cuatro opciones de respuesta, la que consideren que se adecuaría mejor al comportamiento y las decisiones de su personaje imaginado, considerando la edad y el género que le habrán asignado previamente. Informar que disponen de 5 minutos para responder el “test”.

Cuando los grupos hayan completado sus respuestas al “test”, entregarles una copia de la plantilla de puntuación del “test” (anexo 4) y pedir que, siguiendo sus instrucciones (que también leeremos en voz alta), obtengan la puntuación total de su personaje “X” que nos permitirá conocer de manera aproximada su hipotético patrón de consumo de alcohol. Prever un máximo de 5 minutos para calcular la puntuación. Entre tanto, ir comprobando que los grupos sigan correctamente las instrucciones de la plantilla.

A continuación, pedir que los grupos hagan públicos los datos de su personaje (edad, género y nombre) y la puntuación obtenida en el “test”, anotando esos datos en la pizarra. Acto seguido, entregar a los grupos una copia de la hoja de patrones orientativos de consumo (anexo 5) y pedir que den a conocer el patrón de consumo que el “test” ha asignado a su personaje en función de sus respuestas (que anotaremos en la pizarra junto al nombre y descripción de cada uno), y que lean en voz alta las características asociadas a dicho patrón de consumo que figuran en la hoja que acaban de recibir. En este punto, informar que este “test” no es un instrumento profesional estandarizado y carece de validez clínica, pero sí que nos ayudará a analizar diferentes maneras de relacionarse con el alcohol. Prever un tiempo de unos 5 minutos para ello.

#### **5. Debate sobre los patrones de consumo de alcohol y sus implicaciones**

En el tiempo restante de la actividad (previsiblemente unos 15 minutos), abrir un espacio de discusión y análisis con todo el grupo de participantes sobre los diferentes patrones de consumo de alcohol. Como en el foro de discusión anterior, se debe procurar que participen y expresen sus opiniones el máximo número de miembros del grupo, exigiendo en todo momento un tono de mutuo respeto por parte de todos ellos.

Para activar el debate se puede preguntar si las descripciones de los patrones de consumo que el “test” ha asignado a los personajes que crearon y que están ahora anotados en la pizarra, se corresponden mucho o poco con las características y el comportamiento que imaginaron en ellos y por qué. También se puede preguntar si piensan que esos patrones de consumo se observan en la realidad, cuáles con mayor frecuencia, y qué riesgos se asocian con las diferentes maneras de beber alcohol. También puede ser útil en el marco del debate hacer referencia a alguno de los temas planteados en los paneles de la exposición “SALIMOS”, que el grupo de participantes ya habrá visitado. Asimismo, a lo largo del debate se pueden plantear al grupo algunas de las preguntas siguientes:

- ¿Qué patrón o patrones de consumo de alcohol diríais que es más frecuente entre las personas de vuestra edad cuando salen de fiesta? ¿Qué os hace pensar eso?
- ¿Qué os sugiere una persona que cuando sale de fiesta sólo se divierte si bebe alcohol?
- ¿Se lo pasa mejor una persona que bebe alcohol cuando sale de fiesta que una que no bebe o que bebe muy poco? ¿Por qué? ¿Siempre? ¿De qué depende?
- ¿Las personas que beben suelen pensar en las alternativas de transporte para volver a casa?
- ¿Beber alcohol con un patrón de consumo experimental u ocasional evita los riesgos de sufrir consecuencias negativas? ¿Por qué? ¿Qué riesgos existen?
- ¿Qué niveles de consumo de alcohol se consideran de riesgo durante la adolescencia? ¿Por qué?
- ¿Qué riesgos entraña mezclar drogas, como por ejemplo alcohol y cannabis (porros)?
- ¿Qué proporción de jóvenes de vuestra edad diríais que no consume alcohol?
- ¿Diríais que la mayor parte de jóvenes de vuestra edad se emborrachan habitualmente?

Entre las preguntas anteriores, las dos últimas pueden ser una buena opción para finalizar el debate y la actividad, pues facilitan la aportación de información objetiva sobre las actitudes y consumos reales que hacen otras personas de su grupo de iguales. Eso contribuye a corregir percepciones normativas erróneas; una excelente estrategia preventiva según la teoría de las normas sociales, que afirma que la sobreestimación de la prevalencia real de las conductas de riesgo (habitual entre adolescentes y jóvenes con relación al consumo de alcohol y otras drogas) incrementa la probabilidad de realizar dichas conductas.

En caso de plantear al grupo las dos últimas preguntas anteriores, puede ser útil disponer de información epidemiológica actualizada sobre esas y otras prevalencias de conductas relacionadas con el consumo de alcohol entre la población adolescente. Para ello puede consultarse la información de la última Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España - ESTUDES, que cada dos años lleva a cabo la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas entre estudiantes de 14 a 18 años. Dicha información se encuentra accesible en la siguiente dirección de Internet: <https://bit.ly/2IFA1tu>.



**ANEXO 3****“TEST” DEL PATRÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL DE “X”**

**“X” es:** a) un chico. b) una chica. c) otras. - Nombre de “X”: \_\_\_\_\_ “X” tiene \_\_\_\_ años.

**Instrucciones:**

Marcar una única respuesta en cada pregunta; la que mejor se adapte a vuestra idea de “X”.

**1. Cuando “X” sale de fiesta...**

- a) Normalmente no bebe alcohol, ni aunque salga de fiesta.
- b) Solo bebe alcohol algunas veces, en fiestas especiales.
- c) Bebe alcohol todos los fines de semana que sale de fiesta.
- d) Bebe alcohol siempre que sale, en fines de semana y entre semana también.

**2. Si “X” saliera de fiesta con intención de no beber alcohol (por decisión propia, motivo de salud o cualquier otra razón)...**

- a) Se lo pasaría bien igualmente.
- b) Es difícil de imaginar: nunca sale sin beber alcohol.
- c) Terminaría bebiendo porque todo el mundo lo hace cuando sale de fiesta.
- d) Se agobiaría y querría irse pronto a casa.

**3. A lo largo de la noche ¿cuándo dejaría “X” de beber alcohol?**

- a) Desde el principio: no bebe alcohol cuando sale.
- b) Cuando empezara a notar sus efectos.
- c) No dejaría de beber en toda la noche, pero con control.
- d) Bebería mientras tuviera dinero, y entonces intentaría que le invitaran.

**4. Cuando “X” sale de fiesta ¿es capaz de decidir cuándo parar de beber alcohol?**

- a) Sí, porque no bebe alcohol.
- b) Sí, siempre.
- c) Lo intenta, pero siempre acaba tomando la última...
- d) Eso, de fiesta, ni se lo plantea.

**5. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones se adecua más a “X”?**

- a) Ha probado el alcohol y el tabaco y tiene curiosidad por probar otras drogas.
- b) Ha probado alguna droga, pero no las toma habitualmente ni tiene interés por probar otras.
- c) Toma alcohol, tabaco y otras drogas, pero siempre las mismas.
- d) No toma drogas.

**6. Tras una noche de fiesta, "X" ...**

- a) No habría bebido alcohol.
- b) No tendría resaca y podría hacer vida normal.
- c) Tendría algo de resaca, pero podría salir un rato si quisiera.
- d) Se encontraría fatal y se quedaría en casa todo el día.

**7. ¿Cuál de los siguientes motivos tiene más peso para que "X" beba alcohol cuando sale de fiesta?**

- a) Ninguno porque no bebe alcohol.
- b) La presión o insistencia de sus amigos y/o amigas.
- c) Para dejarse ir y conocer gente más fácilmente.
- d) Porque no concibe una fiesta sin alcohol.

**8. Al día siguiente, después de una noche de fiesta bebiendo ¿suele arrepentirse "X" de algo ocurrido durante la noche (como haberse enrollado con alguien que no quería, haber enviado a alguien un mensaje fuera de lugar, etc.)?**

- a) No suele arrepentirse de nada que hizo y tampoco bebe alcohol cuando sale de fiesta.
- b) Le ha pasado alguna vez.
- c) Le ha pasado varias veces.
- d) Sí, muy a menudo.

**9. ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor a "X" cuando sale de fiesta?**

- a) Nunca o casi nunca bebe alcohol cuando sale de fiesta.
- b) A veces no querría beber, pero acaba haciéndolo si sus amigos o amigas lo hacen.
- c) Bebe alcohol, pero siempre en grupo y solo cuando los demás también lo hacen.
- d) Cuando la gente con la que está no quiere beber más, sigue bebiendo aunque nadie más lo haga.





## ANEXO 4

### PLANTILLA DE PUNTUACIÓN DEL “TEST” DEL PATRÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL DE “X”

#### Instrucciones:

Cada una de las cuatro opciones de respuesta (a, b, c, d) a las preguntas del “test” tiene asignada una puntuación indicada en la plantilla. Para obtener la puntuación indicativa del patrón orientativo de consumo de “X” se debe proceder de la siguiente manera:

1. Rodear el valor de puntos que corresponda a cada pregunta según la opción de respuesta seleccionada. Ejemplo: si en la pregunta 1 se marcó la opción “c”, rodear la cifra “2” indicada en la casilla correspondiente a la columna P1, fila C.
2. Sumar los valores de cada fila que hayáis rodeado y escribir las cifras resultantes en las casillas correspondientes de la columna “Suma de las filas”.
3. Sumar los valores de las cuatro casillas de la columna “Suma de las filas” y anotar el resultado en la casilla “Puntuación total de “X””.

#### PREGUNTAS DEL “TEST”

OPCIONES DE RESPUESTA	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	SUMAS DE LAS FILAS
<b>A</b>	0	0	0	0	3	0	0	0	0	<input type="text"/>
<b>B</b>	1	2	1	0	2	1	1	1	1	<input type="text"/>
<b>C</b>	2	2	2	2	3	2	1	2	1	<input type="text"/>
<b>D</b>	3	1	3	3	0	3	3	3	3	<input type="text"/>
<b>PUNTUACIÓN TOTAL DE “X”:</b>										<input type="text"/>





## ANEXO 5

### PATRONES ORIENTATIVOS DE CONSUMO

PUNTOS	PATRONES ORIENTATIVOS DE CONSUMO
<b>0 puntos</b>	<p><b>NO CONSUMO</b></p> <p>La persona no consume alcohol u otras drogas.</p> <p>Existen diferentes motivaciones para ello: por decisión personal, por querer cuidar su salud, porque sus amistades tampoco lo hacen, por no sentir curiosidad para ello, por tener más interés por otras cosas, etc.</p>
<b>Entre 1 y 5</b>	<p><b>CONSUMO EXPERIMENTAL</b></p> <p>Este tipo de consumo se da en la fase de contacto inicial con una sustancia. Puede ser uno o más consumos puntuales y suele realizarse en grupo.</p> <p>Las motivaciones que pueden llevar a una persona a consumir drogas incluyen el afán de experimentar y probar sensaciones nuevas, la curiosidad, la seducción o atracción por lo prohibido, las presiones del grupo de amigos y amigas, etc.</p>
<b>Entre 6 y 11</b>	<p><b>CONSUMO OCASIONAL</b></p> <p>Este tipo de consumo se da en períodos intermitentes y no de manera habitual.</p> <p>Suele realizarse en grupo y la persona ya conoce los efectos que produce la sustancia.</p> <p>Entre las motivaciones que pueden llevar a la persona a consumir drogas de manera ocasional se incluyen su uso para facilitar la comunicación y el acercamiento a los otros, para obtener placer, para relajarse, para intentar compensar carencias o dificultades como la timidez o la carencia de habilidades sociales, etc.</p>
<b>Entre 12 y 17</b>	<p><b>CONSUMO HABITUAL</b></p> <p>Se consume la sustancia de manera frecuente.</p> <p>En función de la sustancia y las características de la persona y de su entorno, este patrón de consumo puede facilitar el pasar a consumir otras drogas.</p> <p>Puede haber tanto consumos individuales como en grupo.</p> <p>La persona conserva el control de su conducta y podría no consumir si se lo propusiera.</p> <p>Entre las motivaciones que pueden llevar a consumir drogas de manera habitual se incluyen el deseo de experimentar las sensaciones que provoca, para pertenecer a un grupo, obtener reconocimiento de sus miembros y/o evitar su rechazo, para relajarse, para superar el sueño o el cansancio, para intentar compensar carencias o dificultades como la timidez o la carencia de habilidades sociales, etc.</p>
<b>Más de 17</b>	<p><b>CONSUMO COMPULSIVO</b></p> <p>La persona necesita la sustancia y su vida gira alrededor de la misma, a pesar de las complicaciones que conlleva su consumo.</p> <p>La persona pierde capacidad de control sobre su conducta y consume la sustancia en cantidades mayores de las que se propone o pretendía.</p> <p>La persona dedica gran parte de su tiempo y de sus energías y recursos en actividades relacionadas con la obtención de la sustancia y su consumo.</p>

## ACTIVIDAD 4

### **Descontrol bajo en riesgos (Alcohol y reducción de riesgos)**

#### **Objetivos:**

- Favorecer procesos de reflexión sobre el patrón personal de consumo de alcohol.
- Estimular la adopción de estrategias de reducción de riesgos al consumir alcohol.

#### **Material:**

- Rotuladores marcadores (uno por cada 4 o 5 personas).
- Copias de la ficha del juego “¿Una gran noche?” (anexo 6).
- Una copia del último panel de la exposición SALIMOS (anexo 7) para cada participante.
- Pizarra.

**Duración:** 60 minutos (tiempo mínimo necesario).

#### **Desarrollo:**

##### **1. Presentación de la actividad**

Esta actividad se orienta al trabajo con grupos de jóvenes, en principio mayores de edad, que consumen alcohol de manera habitual en sus salidas de fiesta.

Comentar al grupo que, con independencia de la prohibición de vender y distribuir bebidas alcohólicas a personas menores de edad, muchas personas (mayores de edad, pero también menores de edad) consumen habitualmente alcohol cuando salen de fiesta (y también en muchas otras situaciones), a veces en cantidades importantes o de maneras que comportan mayores riesgos para ellas y para otras personas. Por ello, esta actividad se orienta a favorecer la toma de conciencia sobre el mayor o menor riesgo que implican diferentes decisiones que se pueden tomar en situaciones corrientes relacionadas con las salidas de fiesta y el consumo de alcohol. De este modo, esta actividad pretende promover que las personas que decidan consumir alcohol (centrándonos aquí especialmente en los contextos de fiesta) lo hagan adoptando pautas que ayudan a reducir los riesgos asociados a dicho consumo. Para ello, trabajaremos con un juego que plantea una salida nocturna de fiesta donde deberán ir tomando decisiones a lo largo de la noche.

##### **2. El juego: ¿Una gran noche?**

Pedir al grupo que forme grupos de 4 o 5 personas y entregar a cada grupo una copia de la ficha del juego “¿Una gran noche?” (anexo 6). Explicar que el juego plantea diferentes situaciones relacionadas con una salida nocturna de fiesta y que en cada una de ellas se plantean diferentes decisiones, entre las que deberán elegir una, que deberán marcar destacándola con un rotulador marcador. Esas decisiones deberán tomarlas de manera consensuada (como si el grupo fuera la persona a la que el juego interpela). Para cada decisión que tomen, la ficha del juego les indicará cómo seguir (es decir, a qué punto de la ficha del juego deben dirigirse a continuación para decidir de nuevo entre diferentes posibilidades). De esta manera, llegará un momento en que la opción que hayan tomado en una de las situaciones del juego les llevará a un punto destacado con la palabra “FINAL”. Ese será el punto (final) a donde les habrán llevado sus decisiones en esa salida nocturna imaginaria.

Prever dedicar de 15 a 20 minutos para realizar el juego, siempre que los grupos tomen de manera consensuada (analizadas y discutidas) las decisiones que plantea el juego. Al respecto, la persona que dirige la actividad debe supervisar el proceso de toma de decisiones de los grupos.

### 3. Puesta en común y análisis de los resultados del juego

Una vez que los grupos hayan completado el juego y llegado a su final particular, pedir que, uno a uno, cada grupo haga público el recorrido que siguió en el juego (las decisiones que tomaron en cada situación y el final a donde los llevó). Para ello, será de gran utilidad haber ido marcando con un rotulador las elecciones que tomaron. Una vez que todos los grupos hayan publicitado su recorrido, decisiones y final en la salida imaginaria propuesta en el juego, la persona que dirige la actividad (que previamente deberá haber tomado nota de los finales de cada grupo) pedirá que el grupo total de participantes proponga finales alternativos a los expuestos anteriormente, teniendo en cuenta las decisiones tomadas, las posibles alternativas y los condicionantes aparecidos a lo largo del juego.

Prever dedicar de 15 a 20 minutos para realizar este apartado de la actividad.

### 4. Fórum de discusión sobre alcohol y reducción de riesgos

En el tiempo restante de la actividad (entre 15 y 20 minutos) abrir un espacio de discusión con todo el grupo de participantes sobre posibles estrategias para reducir riesgos asociados con el consumo de alcohol en las salidas de fiesta. Para ello, hacer referencia (por ejemplo, preguntando cuáles recuerdan y anotándolas en la pizarra) a las estrategias que propone el último panel de la exposición "SALIMOS" (que previsiblemente el grupo de participantes ya habrá visitado), fomentando el debate con preguntas sobre su viabilidad, utilidad, inconvenientes, ventajas, etc.

Asimismo, en el marco de este debate se puede plantear alguna de las preguntas siguientes:

- ¿Qué droga es la más consumida por los jóvenes y las jóvenes? ¿Qué porcentaje de jóvenes la consumen?
- ¿Qué motivos impulsan a los jóvenes y las jóvenes a beber alcohol?
- ¿Qué beneficios tiene beber alcohol en la fiesta? ¿Y qué problemas o inconvenientes puede facilitar o comportar?
- ¿Qué conductas de riesgo parecen más vinculadas con el consumo del alcohol?
- ¿Un policía puede hacer una prueba de alcoholemia a una persona que circula en bicicleta?
- ¿Qué decisiones pueden ayudar a reducir los riesgos de consumir alcohol?
- ¿Qué dice la ley sobre la venta y consumo de bebidas alcohólicas en la vía pública?
- Cuando dos personas que han estado bebiendo bastante se enrollan ¿hay consentimiento mutuo?

En caso de plantear al grupo algunas de las preguntas anteriores, puede ser útil disponer de información actualizada sobre prevalencias de consumo de sustancias y sobre otras cuestiones. Para ello puede consultarse la información de la última "Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España - ESTUDES", que cada dos años lleva a cabo la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas entre estudiantes de 14 a 18 años. Esta información se encuentra disponible en la siguiente dirección de Internet: <https://bit.ly/21FA1tu>

Para otras informaciones, por ejemplo, sobre la pregunta de la prueba de alcoholemia a ciclistas (una persona que va en bicicleta puede ser objeto de un control policial de alcoholemia por estar circulando con un vehículo), puede ser útil consultar la página web de la Dirección General de Tráfico (DGT): <https://bit.ly/1ebn56X>

### 5. Recordatorio de estrategias para la reducción de riesgos al consumir alcohol

Hacer un breve resumen de los aspectos trabajados en la actividad y de las conclusiones más importantes; comentar que el objetivo de salir de marcha es pasarlo bien, conocer gente nueva, bailar, ligar, desconectar de las obligaciones, etc. Que salir de fiesta no es algo negativo, sino una actividad gratificante que forma parte del proceso de socialización. Pero alrededor de la fiesta pueden surgir problemas, como accidentes de tráfico, peleas, relaciones sexuales no deseadas... que pueden amargar la fiesta y, a veces, ir más allá de un simple problema. Finalmente, entregar a cada participante una copia del último panel de la exposición "SALIMOS" (anexo 7).

**ANEXO 6****¿UNA GRAN NOCHE?****Ficha de juego****Instrucciones:**

Marcar una única respuesta en cada pregunta; la que mejor se adapte a vuestra idea de "X".

**1. Este fin de semana se celebran las fiestas del pueblo y con tus compañeros y compañeras de clase habéis decidido salir juntos. Habéis acordado encontraros un poco antes de la fiesta ¿Qué haces?**

- A) Ceno alguna cosa ligera antes de salir → **punto 2**
- B) Me preparo una buena cena antes de salir, ¡hay que hacer cojín! → **punto 2**

**2. Descansas, cenas y te preparas para salir, ¡hoy va a ser una gran noche! En clase habéis hablado de salir hasta tarde... pero antes de salir tus padres recuerdan que debes volver a las 3:00am. ¿Qué vas a hacer?**

- A) ¡Qué palo! La verdad es que me gustaría dejarme llevar con mis compañeros y compañeras. Les pido a mis padres llegar más tarde... ¡Un día es un día!
- B) ¿Las 3:00am? ¡Perfecto! Así mañana aprovecho más el día.

**Toca decidir cómo salir de fiesta. La fiesta este año está un poco lejos de casa...**

- A) Cojo la bici, ¡así voy más rápido! → **punto 3**
- B) Voy a buscar el autobús → **punto 3**

**3. Llegas a la fiesta, casi todo el mundo ha llegado ya. Incluso hay quien ya va con el puntillo. Algunos amigos y amigas deciden ir al parque de al lado a hacer botellón. ¿Qué decides?**

- A) Me voy a hacer unos cubatas o unas birras al parque para coger el puntillo y después ya volveré a la fiesta → **punto 5**
- B) Me quedo en la fiesta para consumir en la barra, que sirven unos que conozco → **punto 4**

**4. En la fiesta hay mucha gente; te has quedado con compañeros/as de tu clase y también hay de la otra, y en uno de los grupos está Alex [debéis decidir su género], la persona que te gusta. En la barra han organizado una competición para ver quién aguanta más bebiendo rondas de chupitos. ¿Quién ganará? Sabes que los chupitos no te sientan muy bien. ¿Qué haces?**

- A) Yo paso, me voy a comprar alguna otra cosa → **punto 6**
- B) Si lo hace todo el mundo... ¡va! ¡por un día no pasa nada! → **punto 7**

**5. Llegáis al parque y han traído ron y algún refresco para mezclar, pero a ti no te gusta mucho...**

- A) Da igual, me tapo la nariz y ya está. Total... solamente es para coger el puntillo → **punto 8**
- B) Me espero a volver a la fiesta; allí hay más variedad y alguna cosa me gustará → **punto 8**

- 
6. **Alex, y también tus amigos y amigas te dicen que eres un/una aburrido/a por no participar en la competición de los chupitos. ¿Cómo te hace sentir eso? Te replanteas si participar o no. ¿Qué haces?**
- A) No me gustan los chupitos, no me sientan bien, ya les he dicho que pasaba → **punto 10**
  - B) Venga. Me apunto → **punto 7**
- 
7. **Tus colegas te animan, ifinalmente te has atrevido a competir! La música y el ambiente son agradables, los chupitos te han subido y notas sus efectos, te encuentras bien pero no al 100%. Llevas un rato hablando con Alex y parece que estáis a gusto, incluso parece que hay *feeling* entre tú y Alex. Dudas si lanzarte o no; finalmente lo haces y Alex te dice que hace tiempo que quería que pasara. Queréis tener relaciones sexuales, pero no lleváis protección...**
- A) Mejor lo dejamos para otro día. Así estaremos más conscientes (ise notan los chupitos...!) y disfrutaremos más → **punto 11**
  - B) Da igual ino pasará nada! → **punto 12**
- 
8. **El botellón se está alargando y parece que os quedareis toda la noche en el parque...**
- A) Lo estoy pasando genial, pero en un rato iré a la fiesta y así veo al resto de gente → **punto 4**
  - B) Lo estoy pasando genial, así que me voy a quedar aquí. Quizás es un buen momento para empezar a beber... → **punto 9**
- 
9. **Son las 2:00am, la policía aparece en el parque y os pilla con el botellón. ¡Vaya! ¡Multa por beber en la vía pública...!**
- A) Cojo la bici y me voy a casa... ¡Qué rallada! → **punto 17**
  - B) ¿Una multa? ¡Qué bajón! Me voy a coger el autobús de vuelta a casa → **punto 18**
- 
10. **Llevas un rato hablando con Alex. Estáis a gusto compartiendo el momento. Parece que hay *feeling*... Dudas si lanzarte o no; finalmente lo haces y Alex te dice que hace tiempo que quería que pasara. Queréis tener relaciones sexuales, pero no lleváis protección...**
- A) Mejor lo dejamos para otro día. Así estaremos más conscientes (ise notan los chupitos...!) y disfrutaremos más → **punto 11**
  - B) Da igual ino pasará nada! → **punto 12**
- 
11. **Tus amigos y amigas te animan para hacer la última copa y luego ir al último DJ que cierra la fiesta. Ya son las 2:45am... se hace tarde para volver a casa ¿Qué vas a hacer?**
- A) Me vuelvo para casa en bicicleta, así no me busco una bronca con mis padres. Si has bebido → **punto 13**. Si no has bebido en toda la noche → **punto 14**
  - B) Me apetece mucho, pero mis padres me dejan salir hasta las 3:00am, así que voy a coger el autobús → **punto 15**
  - C) Vamos al DJ, ¡mañana será otro día! → **punto 16**

---

**12. FINAL**

***Hay diferentes maneras de disfrutar de la sexualidad... ¡Pero mira que hacerlo sin protección! Puede que esta noche tú y Alex lo hayáis pasado bien... pero quizá os depare alguna sorpresa más... ¡una infección de transmisión sexual u otra sorpresa...!***

---

**13. FINAL**

***De vuelta a casa en bicicleta, has bebido y vas un poco tocado/a. Tus reflejos no están al 100%, la cabeza te da vueltas y... caes y te haces daño... Llegas a casa y tus padres están contentos de que hayas llegado a la hora pactada. Pero te preguntan si has bebido. ¿Qué respondes?***

---

**14. FINAL**

***De vuelta a casa en bicicleta, disfrutas del viaje pensando en cómo ha ido la noche. Llegas a casa y tus padres están contentos de que hayas llegado a la hora pactada. Buenas noches.***

---

**15. FINAL**

***En el autobús vas repasando mentalmente lo bien que lo has pasado y decides colgar alguna foto en internet sobre esta noche.***

---

**16. FINAL**

***Has llegado a casa a las 5:00am después de que tus padres te llamaran para recordarte que te estabas pasando de la hora pactada. Mañana habrá bronca en casa...***

---

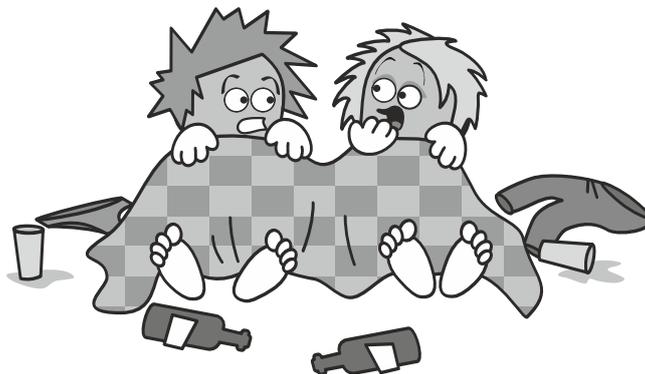
**17. FINAL**

***De vuelta a casa en bicicleta. Has bebido y no vas muy bien. Tus reflejos no están al 100%, la cabeza te da vueltas... caes y te haces daño. Y para colmo, tendrás que contarle a tus padres la multa que os han puesto por hacer botellón...***

---

**18. FINAL**

***En el autobús vas repasando mentalmente lo bien que lo has pasado y decides colgar alguna foto en internet sobre esta noche. ¡Pero de golpe aparece en tu cabeza la multa por hacer botellón...! ¡Y encima se enterarán tus padres! ¡Qué marrón!***





# ANEXO 7

## Y SI QUEREMOS BEBER ¿QUÉ HACEMOS?

Planificar antes cuándo y cuánto vamos a beber. Y empezar lo más tarde posible.



Comer algo antes de la fiesta.



Llevar preservativos, por si...



Ir a nuestro ritmo, sin competir.



Alternar bebidas con y sin alcohol.



No mezclar con otras drogas o bebidas energéticas.



Recordar siempre que ¡NO es NO!



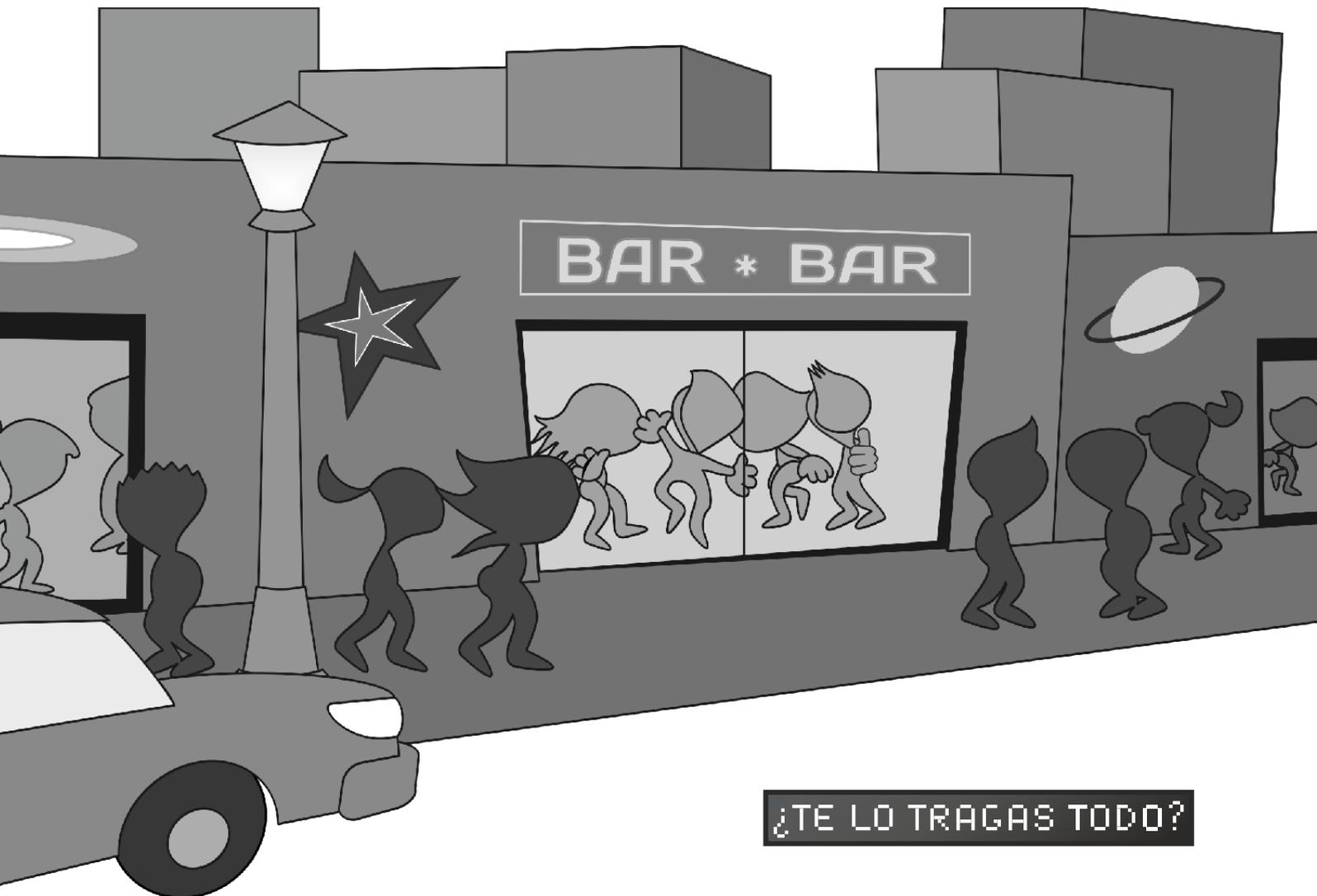
Planificar cómo volver a casa. Y no conducir, aunque creamos que podemos.



Y si nos sentimos mal, pedir ayuda si es necesario.



*¡Que tengáis una buena noche!*



¿TE LO TRAGAS TODO?

Un programa de:



PROMOCIÓN Y DESARROLLO SOCIAL

Financiado por:



Con la participación de:



¿TE LO TRAGAS TODO?