

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

matiZo2

NOMBRE



Zaragoza
AYUNTAMIENTO



matiz-2

CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

 **Zaragoza**
AYUNTAMIENTO



matiZ-2

AUTORAS

Equipo de Prevención de CMAPA
Asenjo Lostao, Begoña.
España Ubeira, Rosa Mary.
Jiménez Dual, Carmen.
Molina Ladrón, Charo.
Plo García, Beatriz

DISEÑO E ILUSTRACIÓN



Depósito Legal: Z 1598-2024

CMAPA
Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59
50018, Zaragoza.
Teléfono: 976 72 49 16
Fax: 976 72 49 17
prevencionadicciones@zaragoza.es

www.zaragoza.es/cmapa
www.zaragoza.es/matiz2
www.facebook.com/cmapazgz
www.twitter.com/@cmapa_zgz

© De los textos: Equipo de Prevención CMAPA | Zaragoza 2024.
© De ilustraciones de portadas: Hoolälä Creativos | Zaragoza 2022.

Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2024

Hola,

Educar a hijas e hijos en período adolescente supone mantenerse presente ante cambios y desafíos importantes apreciables tanto en su cuerpo como en su forma de pensar, actuar o relacionarse. Ese crecimiento incorpora cualidades y un deseo de probar cosas nuevas que se ve reflejado en el uso de la tecnología o en consumos de alcohol y tabaco.

La edad media en la que comienza el consumo de alcohol en Aragón se sitúa en los 13,7 años y 7 de cada 10 jóvenes de 14 años ya ha probado el alcohol alguna vez en la vida según la Encuesta Estudes 2021.

La misma encuesta informa de que 1 de cada 4 estudiantes entre 14 y 18 años cuenta con un posible uso compulsivo de internet. Además el 9,4% ha jugado con dinero online en los últimos doce meses aumentando a un 17,2% si es juego presencial.

Esta realidad hace necesaria la activa implantación de fórmulas eficaces de protección frente a las pantallas y el consumo de sustancias legales. Como respuesta surge **matiZ-es**, Programa Municipal de Prevención de las Adicciones que va a desarrollarse este curso en tutoría. Para ello, tu hija/o cuenta con su propio cuaderno que incorpora un material específico para la familia.

El material de **matiZ-2 EN FAMILIA** es accesible escaneando el código QR que figura en el reverso de esta hoja. Directamente enlaza con propuestas y reflexiones de aplicación práctica en lo cotidiano para profundizar en los contenidos trabajados en el aula. Os animamos a participar así en el desarrollo de estilos de vida saludables que supongan una protección frente a las adicciones.

MUCHAS GRACIAS

matiZ-2



A PRIORI
PROGRAMA DE PREVENCIÓN
DE ADICCIONES EN LA FAMILIA

1. ESTA **DROGA**
LLAMADA
ALCOHOL

2. SECUESTRO
EMOCIONAL

3. **CÓMO**
ME
GUSTO!

4. **DIRIGE**
TU
RATÓN

5. **COMPARTIR**
HISTORIAS
FALSAS

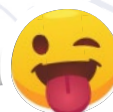
matiZ-2
AUTOEVALUACIÓN

www.zaragoza.es/matiz2

Ante cualquier duda o problema puedes contactarnos en:
CMAPA - Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59 (local) 50018 Zaragoza
T: 976 724 916 | Fax: 976 724 917 | prevencionadicciones@zaragoza.es

www.zaragoza.es/adicciones

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN



HOLA

Soy **matiZ-2**, un cuaderno pensado para prevenir adicciones... pero sólo no puedo lograrlo. Si quieres ayudarme, podremos hacerlo posible. Te propongo juegos y actividades por completar con tus ideas, opiniones y reflexiones sobre cuestiones relacionadas con la salud.

Empezaré mostrándote lo que le ocurre al cerebro cuando es afectado por el alcohol y cómo altera la forma de actuar... romperemos en pedacitos una autoestima agrietada para componerla después. ¿Utilizas con frecuencia las redes sociales? ¿Juegas a videojuegos? ¿Has apostado alguna vez? Porque voy a proponerte que te fijas bien en la publicidad y en cómo quieren engañar a nuestro cerebro en internet. Si queremos controlar lo que hacemos y cómo nos sentimos dentro y fuera de la red, te ayudaré a relajarte y a dormir mejor si sigues mis instrucciones. Y para acabar, abriremos bien los ojos a todos aquellos mensajes mentirosos que nos quieren vender para que bebamos alcohol... no nos dejaremos engañar.



¡¡QUE ME DISFRUTES!!



ÍNDICE *matiZ-2*

ACTIVIDADES

1. Esta droga llamada alcohol 10
2. Secuestro emocional..... 15
3. ¡Cómo me gusto!..... 20
4. Dirige tu ratón..... 23
5. Compartir historias falsas..... 28

EVALUACIÓN 35



1. ESTA DROGA LLAMADA ALCOHOL

1.1 ¿QUÉ OCURRE CON EL ALCOHOL EN NUESTRO CEREBRO?

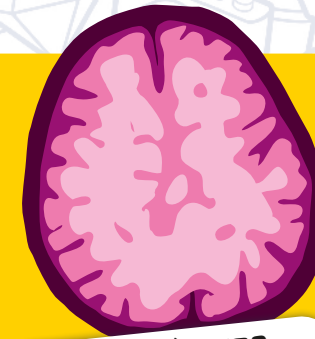
Lee estos artículos extraídos de la web www.saludhealthinfo.com

EL ALCOHOL REDUCE LOS TEJIDOS DEL CEREBRO

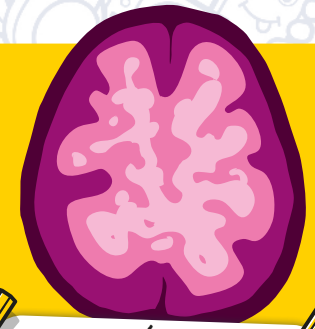
El consumo excesivo de alcohol, incluso en una ocasión, puede afectar el delicado equilibrio de las neuronas y su curso. Cuando el alcohol provoca un ritmo lento en el habla es porque la comunicación entre neuronas es muy lenta y produce somnolencia. Estos trastornos muestran cómo influye el alcohol en el equilibrio neuronal. También puede provocar cambios en el estado de ánimo y el comportamiento. A largo plazo, el consumo excesivo de alcohol provoca alteraciones en las neuronas. Se reduce el tamaño de las células cerebrales. Estos cambios pueden afectar a una amplia gama de habilidades, incluyendo la coordinación motora, la regulación de la temperatura, el sueño, el control de la agitación y del estado de ánimo, y diversas funciones cognitivas, como el aprendizaje y la pérdida de memoria.



Señala con una cruz o incluye la palabra **sano** o **dañado** en el recuadro que corresponda a cada cerebro, sabiendo que las neuronas dejan de funcionar y algunas de las áreas cerebrales se reducen. Las zonas más oscuras representan los huecos del cerebro y las claras la materia gris.



DIAGNÓSTICO



DIAGNÓSTICO



EL IMPACTO DEL ALCOHOL SOBRE LAS ZONAS FÍSICAS DEL CEREBRO

Por medio de imágenes cerebrales y pruebas psicológicas, los/las investigadores/as han identificado las regiones del cerebro más vulnerables a los efectos del alcohol, las cuales están involucradas en varias funciones del organismo, incluyendo la memoria y las emociones. El daño en estas áreas puede afectar a la persona en las funciones que necesita en su vida diaria.

1. LA CORTEZA CEREBRAL

Esta región del cerebro está a cargo del pensamiento, la toma de decisiones, el poder hacer planes, actuar con inteligencia, sentir emociones, el control de los cinco sentidos y de la interacción social. Además, esta área conecta el cerebro con el resto del sistema nervioso. Los cambios y daños en esta zona pueden poner en peligro la capacidad de resolver problemas, recordar y aprender. El alcohol en esta área puede alterar la capacidad para pensar con claridad y reducir las inhibiciones. Esto hace que la persona actúe o reaccione agresivamente sin motivo, y haga cosas sin pensar en las consecuencias. En esta área, el alcohol también puede afectar a los sentidos, como sería el tener visión borrosa o no encontrarle sabor a los alimentos (es por lo que algunas personas buscan sabores muy picantes). El abuso a largo plazo del alcohol puede dañar de forma irreparable esta región.





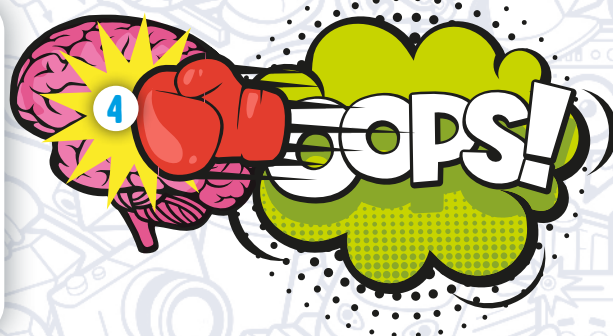
2. EL CEREBELO

Esta área controla la coordinación motora, es decir, el área de control de muchos de nuestros movimientos diarios, como caminar y coger objetos. El alcohol puede disminuir los reflejos, puede dañar el cerebelo y provocar la pérdida del equilibrio, por lo que la persona puede caminar tropezándose o tener problemas para agarrar las cosas por estar temblando. También puede afectar las funciones cognitivas como la memoria y la forma de sentirnos emocionalmente.



3. HIPOTÁLAMO

Muchos procesos del cuerpo, tales como la frecuencia cardíaca, hambre o sed, se controlan en esta área. El alcohol puede disminuir o aumentar su frecuencia cardíaca. Esta área controla los procesos involuntarios, tales como la respiración y el mantener la temperatura corporal. Beber alcohol en exceso puede llevar al estado de coma.



4. HIPOCAMPO

Es el área que controla la memoria. Beber una gran cantidad de alcohol podría provocar un lapso en el tiempo, y hacer que se olvide lo que sucedió, en un periodo concreto. Consumir alcohol a largo plazo puede causar daños permanentes.

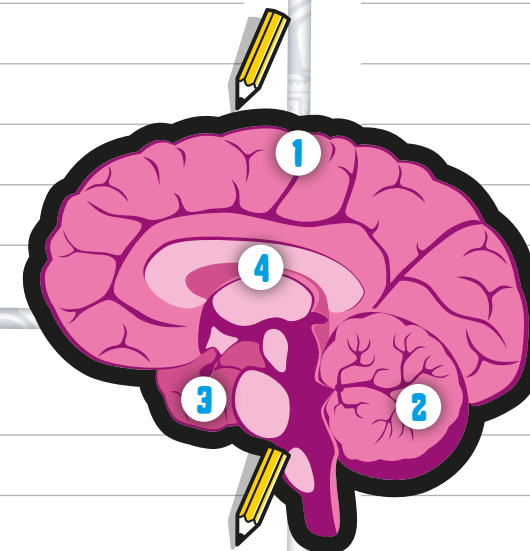
Ahora escribe qué funciones de nuestro cerebro son afectadas por el consumo de alcohol.

1 CORTEZA CEREBRAL

CEREBELO 2

3 HIPOTÁLAMO

HIPOCAMPO 4



Nuestra mente y nuestro cuerpo no reaccionan de igual manera cuando se consume alcohol, repercutiendo dicho consumo de forma directa en cualquier actividad cotidiana que pretendas llevar a cabo.



ALGUNOS RIESGOS Y CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL

Encuentra en esta sopa de letras las palabras destacadas en **negrita**.

MERMA **REFLEJOS** | DISMINUYE **AUTOCONTROL** | LIMITA **DECISIONES** | **LAGUNA MENTAL**
HACER EL **RIDICULO** | **SEXO NO DESEADO** | **ACCIDENTES** | **PELEAS** | **MULTAS** POR BEBER EN LA CALLE | **COMA ETILICO** | **MUERTE** POR PARADA CARDIORESPIRATORIA

R	A	U	T	O	C	O	N	T	R	O	L	M
C	E	A	C	C	I	D	E	N	T	E	S	U
O	R	F	T	E	A	L	X	D	C	J	H	Z
M	Ñ	F	L	M	U	E	R	T	E	I	K	L
A	O	P	Q	E	R	I	D	I	C	U	L	O
E	P	X	S	T	J	U	P	R	A	H	J	L
M	U	L	T	A	S	O	T	L	E	M	F	O
X	Y	A	V	B	I	J	S	A	E	L	E	P
O	D	A	E	S	E	D	O	N	O	X	E	S
M	E	X	L	LL	Ñ	P	U	G	A	U	Z	I
L	A	G	U	N	A	M	E	N	T	A	L	P
R	J	R	X	N	E	K	D	F	Q	M	O	C
I	H	Q	S	E	N	O	I	S	I	C	E	D

RECOMENDACIONES: Ten **cuidado** con el alcohol...

Si vas a **ligar** | Si vas a **conducir** | Si quieres hacer **nuevas amistades**

Si quieres volver a casa **sano/a** y **salvo/a** | Si quieres **evitar malos rollos**

Si no quieres que te afecte al **bolsillo** | Si quieres **recordar todo lo bueno** que has experimentado

Si **valoras** tu salud y tu vida

2. SECUESTRO EMOCIONAL

“De repente, no sé qué me pasa. Me enfado, grito, golpeo lo que tengo cerca, aprieto los dientes y los puños, mi corazón se acelera, es como si mi cerebro se bloqueara, un montón de ideas sin sentido, dando vueltas como en una lavadora... He dejado de pensar, sólo actúo y no me gusta lo que hago. Todo se descontrola. ¿Qué me pasa? ¿Quién ha secuestrado mi cerebro?”



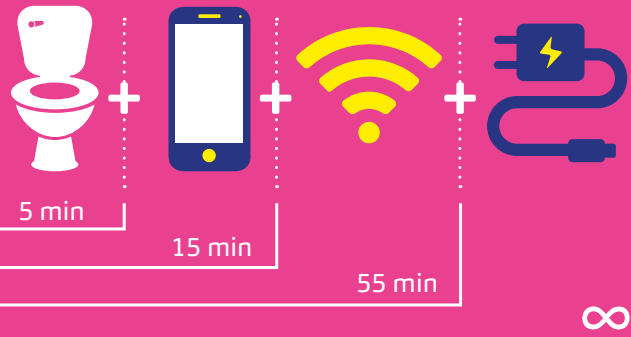
2.1 COMPETENCIA EMOCIONAL

Cuando percibimos lo que nos pasa como un peligro o una amenaza, nos ponemos alerta y la parte de nuestro cerebro más emocional (más primitiva) reacciona antes que la parte racional (más evolucionada). Por lo tanto, reaccionamos emocionalmente, antes de razonar nuestra respuesta. Es como si algo o alguien secuestrara nuestro cerebro y dejase libertad a nuestras emociones, perdiendo el control de nuestra conducta.

Ser **competentes emocionalmente** supone tener la capacidad de controlar estas reacciones, pero para ello hemos de ser conscientes de ellas, reconocerlas y anticiparnos a esta pérdida de control.



¿CUÁNTO TIEMPO ESTÁS EN EL W.C.?



PIENSO EN MI RELACIÓN CON EL MÓVIL

Puntúa de 0 a 5 tu grado de enfado en cada situación.
0 si no te enfadas nada, 5 si tu enfado es total.

¿QUÉ ME PASA SI...	mi grado de enfado es...					
...me castigan sin el móvil?	0	1	2	3	4	5
...no puedo conectarme?	0	1	2	3	4	5
...me lo olvido en casa?	0	1	2	3	4	5
...me quedo sin batería?	0	1	2	3	4	5
...se me cae y no funciona?	0	1	2	3	4	5
...lo pierdo?	0	1	2	3	4	5

El móvil es sólo un ejemplo de cómo nos comportamos y gestionamos situaciones de estrés emocional que acaban en enfado o algo más...

Explica alguna situación en la que te has enfadado y has perdido el control

¿CÓMO DETECTO MI ENFADO ANTES DE ENFADARME?

Hay que prestar atención a los signos de alarma:

Mensajes que envía mi cuerpo: nerviosismo, tensión muscular, aumento de los latidos del corazón, sudoración, enrojecimiento, alteración del ritmo de la respiración...

Mensajes que llegan a mi cerebro: tensión cervical, dolor de cabeza, pensamientos negativos, emociones que se convierten en enfado...



Cuanto mayor es mi enfado, más atención he de poner en cómo reacciono:

A + ENFADO... **- AUTOCONTROL**
+ RABIA
+ DESCONTROL

¿Qué mensajes percibes cuando estás enfadada o enfadado? ¿Cuántos están relacionados con las pantallas que utilizas (móvil, consola, ordenador)? Piensa en ellos y anótalos:

¿QUÉ HACER EN ESTAS SITUACIONES?

La mejor forma de pasar de un estado de enfado, angustia, estrés emocional o ansiedad que provocan rabia, ira y descontrol a un estado de tranquilidad física y psíquica, reflexión y autocontrol es **practicando la relajación**. Permite reducir la tensión y aumentar el bienestar.



2.2 RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN PROGRESIVA Y VISUALIZACIÓN

A continuación, vamos a dedicarnos un tiempo, a respirar y a relajarnos.

RESPIRANDO

1. Sentado/a cómodamente en tu silla y con tu espalda recta, dirige tu atención hacia la respiración.
2. Coloca tus manos, una sobre el pecho (tórax) y otra sobre el abdomen.
3. Toma aire por la nariz y llévalo hasta el abdomen. Verás que al hacerlo la mano que está sobre el abdomen comenzará a elevarse antes que la que está sobre el pecho.
4. Mantén unos segundos el aire en los pulmones para luego soltarlo suavemente por la nariz.
5. Repite el ejercicio las veces necesarias hasta que hayas aprendido a hacerlo. Notarás como el aire llena tu abdomen, tus pulmones y llega a tus clavículas.

Practica los ejercicios de respiración a diario (tumbado/a en tu cama, por ejemplo). Te ayudará a mantener el control en situaciones de estrés y a continuar con las siguientes pautas de la relajación.

RELAJANDO

Para realizar correctamente el ejercicio, tienes que sentarte en tu silla, con la espalda recta y apoyada en el respaldo de la misma. Coloca las manos apoyadas en los muslos, los pies separados y apoyados en el suelo y los ojos cerrados. Es importante que no haya objetos que te molesten (cinturones apretados) o que te distraigan (zumbidos de móviles, chicles...).

1. Manos y brazos: aprieta los puños y flexiona los antebrazos hasta llegar a los bíceps (como si apretaras una pelota de tenis). Mantén la tensión y (tras 5 segundos) relaja volviendo a la posición inicial. Repite el ejercicio 3 veces.
2. Cara y cuello: Tensa todos los músculos de la cara, apretando los ojos, la frente, los labios, la mandíbula, la lengua contra el paladar y estirando el cuello hacia arriba. Cuenta mentalmente hasta 5 y relaja. Repite el ejercicio 3 veces.



3. Tórax, abdomen, hombros y espalda: Echa los hombros hacia atrás, respirando hondo, conteniendo el aire e hinchando el abdomen con fuerza. Después, expulsa el aire lentamente. Repite el ejercicio 3 veces.
4. Pies y piernas: Tensa y aprieta las nalgas, estirando las dos piernas y dirigiendo los dedos hacia la cabeza. Cuenta hasta 5 y relaja. Repite el ejercicio 3 veces.

Para finalizar, tensa todo tu cuerpo a la vez, sintiéndolo rígido como una estatua de acero. Relájalo y siéntelo flotar como una nube. No te olvides de la respiración. Es importante que durante toda la relajación te concentres en hacer respiraciones completas (introduciendo el aire por la nariz desde el abdomen y el tórax hasta las clavículas y expulsándolo tranquilamente).

VISUALIZANDO

Cuando hayas finalizado la relajación, respira profundamente e imagina con los ojos cerrados una escena agradable que te produzca tranquilidad y sensación de bienestar, como por ejemplo, estar tumbado/a en la playa o contemplado las estrellas en una pradera. Imagina los olores, los colores, los sonidos y las sensaciones que sientes en tu lugar preferido, al que puedes volver cada vez que necesites desconectar. Siente que flotas y estás encima de una nube, surcando el cielo.

Ahora no tengas prisa. Disfruta de esta sensación de relajación y de bienestar. No pienses en nada más y cuando quieras volver a la realidad, empieza a mover lentamente las manos, los pies, los brazos, las piernas, el cuello, hasta que, finalmente, abras los ojos.

2.3 PUESTA EN COMÚN

Estos ejercicios los puedes realizar más cómodamente, en una colchoneta o por la noche en tu cama (te ayudarán a dormir). Puedes utilizar música relajante.

Practica a diario. Busca tu lugar y tu momento. Te ayudará a controlarte en situaciones de estrés.

En momentos de tensión en los que no puedas practicar la relajación, busca una actividad que te permita centrarte en ella y respirar, para mantener tu atención y controlar el momento: Pelar un caramelo, contar coches de un mismo color, cruzar los dedos, tocarte el pelo...

¿Qué haces tú para mantener el control?



3 ¿CÓMO ME GUSTO!



★ ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es la valoración que cada persona hace de sí misma y es uno de los bienes básicos que una persona necesita para ser feliz. La autoestima depende de lo que cada cual piensa de sí mismo/a, pero también de lo que piensan las demás personas.

Si no nos convencemos de que tenemos capacidad de proponernos proyectos y de llevarlos a cabo, dejaremos de intentarlo. Sin embargo, si entendemos que no somos el centro del universo, pero sí personas con fuerza suficiente como para hacer las cosas que nos proponemos, lo intentaremos. Si aprendemos a aceptarnos como somos y a intentar cambiar lo que nos gusta menos, no dependeremos de lo que nos diga el resto, sino de lo que creamos y pensemos.



Quien tiene una pobre valoración de sí y de sus capacidades, depende más del reconocimiento externo, y para lograr este reconocimiento, tendrá más posibilidades de dejarse llevar y aceptar lo que digan otras personas. Sin embargo, quien desarrolla una buena autoestima, actúa con autonomía, asume responsabilidades, afronta retos, disfruta con sus logros y tolera frustraciones.



3.1 LA VASIJAS AGRIETADA RELATO HINDÚ



Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas estaba en muy buen estado, y conservaba toda el agua hasta el final del largo camino a pie que recorría el cargador desde el arroyo hasta la casa de su patrón. Pero la otra vasija tenía varias grietas por las cuales se escapaba el agua, de modo que, cuando llegaba sólo tenía la mitad de su carga. Los amigos del aguador se extrañaban de que no quisiera repararla, pues esa imperfección de la vasija le hacía perder dinero. Sin embargo, él explicaba así su extraña decisión:

—Es posible que no entendáis mi manera de actuar, pero... ¿os habéis fijado en las flores tan bellas que crecen a lo largo del camino, justo donde se derrama el agua que sale de las grietas de la vasija? Sembré semillas a lo largo del camino, y la vasija rota las ha regado de modo que he podido recoger muchas flores con las que decorar mi casa.

No olvidemos, cada cual tiene sus propias grietas. Somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.



3.2 MIDIENDO MI AUTOESTIMA

Indica a continuación, las situaciones en las que sientas que se daña tu autoestima y también aquellas en las que se refuerza. Pueden estar relacionadas con las cosas que te ocurren cada día en casa, con tus amistades, en clase, en tu tiempo libre, con las tecnologías...



SITUACIONES QUE

DAÑAN LA AUTOESTIMA

SITUACIONES QUE

REFUERZAN LA AUTOESTIMA





3.3 CONSTRUYO MI AUTOESTIMA

La autoestima se construye día a día dependiendo de la forma en que nos influye lo que nos ocurre. Tras cortar los trozos de la hoja que encontrarás en la página 37 del cuaderno, pégalos aquí mismo dentro del marco. ¿Cómo está tu autoestima actualmente?



4.1

¿POR QUÉ LAS REDES SOCIALES, LOS VIDEOJUEGOS Y LAS APUESTAS PUEDEN SER ADICTIVAS?

Desde hace muchísimos años, los científicos han estudiado el por qué de nuestra conducta, de lo que pensamos y sentimos. B.F. Skinner, que era un psicólogo estadounidense, descubrió el siglo pasado, que encerrando a un ratón en una caja, éste aprendía, siguiendo estímulos visuales y auditivos, a cómo accionar una palanca y obtener una recompensa (alimento).

El científico experimentó diferentes formas de que el ratón se alimentase:

1. Siempre que accionaba la palanca obtenía alimento.
2. Obtenía alimento una de cada dos veces que accionaba la palanca (50%).
3. Obtenía alimento una de cada cuatro veces que accionaba la palanca (25%).
4. El ratón no sabía cuántas veces ni durante cuánto tiempo debía accionar la palanca para recibir alimento.

¿Sabes cuál era la forma en la que se conseguía que la conducta del ratón se repitiese más veces y durase más tiempo? Señala tu respuesta:

1. Siempre que accionaba obtenía alimento.
2. Una de cada dos veces que accionaba (50%).
3. Una de cada cuatro veces que accionaba (25%).
4. Cuando no sabía cuándo ni cuánto tiempo debía estar accionando la palanca.



Skinner, tras estos experimentos, llamó a este programa, **Sistema de recompensa variable**, que dice que “el comportamiento se repite más veces y dura más tiempo cuando la recompensa no depende de un patrón fijo, sino de un patrón variable, que no se conoce con anterioridad”. Por lo tanto, has acertado si has señalado la respuesta **número 4**.



Las recompensas en las pantallas son variables y no dependen de nuestra habilidad, sino de cómo está configurado el juego, la red o la apuesta. Obtendremos una recompensa cuando se den las condiciones propuestas por la aplicación, no cuando decidamos nosotras/os.

Esto hace que aumente nuestra curiosidad, pero también hace que necesitemos constantemente estar alerta y pendiente de nuestra pantalla.



¿POR QUÉ SUCEDE ASÍ?

En investigaciones posteriores se estudió que existe una sustancia en nuestro cerebro, llamada **dopamina**, que se libera ante situaciones de incertidumbre, duda o indecisión y, por lo tanto, se libera en mayor cantidad y durante más tiempo en situaciones en las que no sabemos cuándo vamos a recibir una recompensa ni cuánto tiempo necesitamos para conseguirla.

La dopamina nos hace estar constantemente alerta, preparados y preparadas para la acción. ¿Crees que esto sucede cuando alguien está jugando a un videojuego, en una red social o apostando con dinero? ¿Qué te mantiene alerta en internet?

4.2 RECOMPENSA FIJA Y RECOMPENSA VARIABLE

Anota cuáles de las siguientes situaciones se corresponden con un premio que conocemos con anterioridad y que sabemos cómo obtenerlo (recompensa fija) o con un premio que no sabemos si lo conseguiremos, cuándo lo obtendremos ni cuánto tiempo necesitaremos, es decir, que es impredecible (recompensa variable):

SITUACIÓN		RECOMPENSA	
		FIJA	VARIABLE
1	Cada domingo en casa me dan una propina de cinco euros.		
2	Apuesto dinero a que el partido acaba en empate.		
3	Saco un 10, porque todas las respuestas de mi examen tipo test son correctas.		
4	Juego a la ruleta online y quiero ganar.		
5	Espero muchos likes en mi nueva story.		
6	Gano la carrera porque llego en primera posición.		
7	Apuesto a que pitarán dos penalties en el partido.		
8	Compro un lote supermágico de gemas.		
9	Progreso en el juego mediante Pay-To-Win.		
10	En un Free-To-Play pago por complementos (vidas extra, habilidades, etc.).		
11	Espero muchos comentarios en mi última comunicación.		
12	Anoto alguna de las que me pasan a mí.		
13	Anoto alguna de las que me pasan a mí.		
¿Cuáles son las recompensas que dependen de mi conducta y que yo puedo controlar?			

4.3 EL CORTOCIRCUITO: ¿QUÉ NOS MANTIENE ALERTA EN INTERNET?

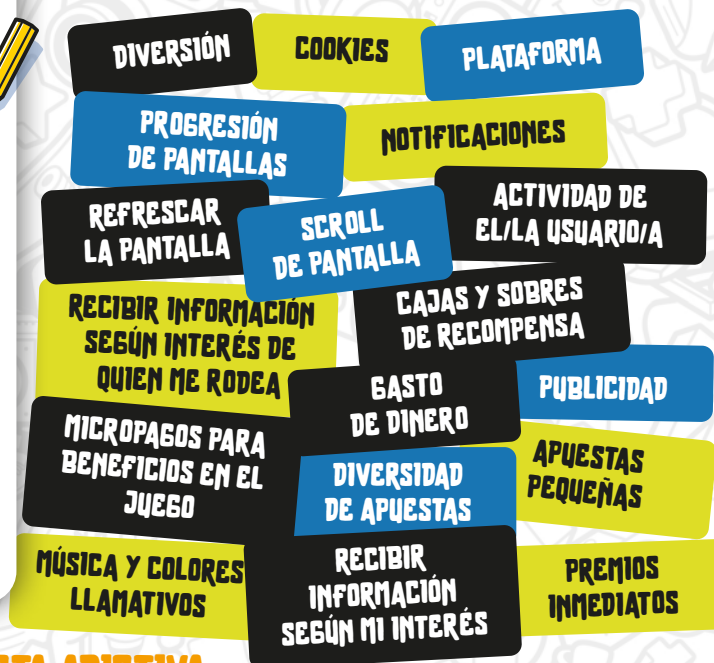
Ahora que ya sabemos qué es la recompensa variable y cómo actúa la dopamina en nuestra conducta, vamos a trabajar en tres grupos:

Grupo 1: Redes sociales

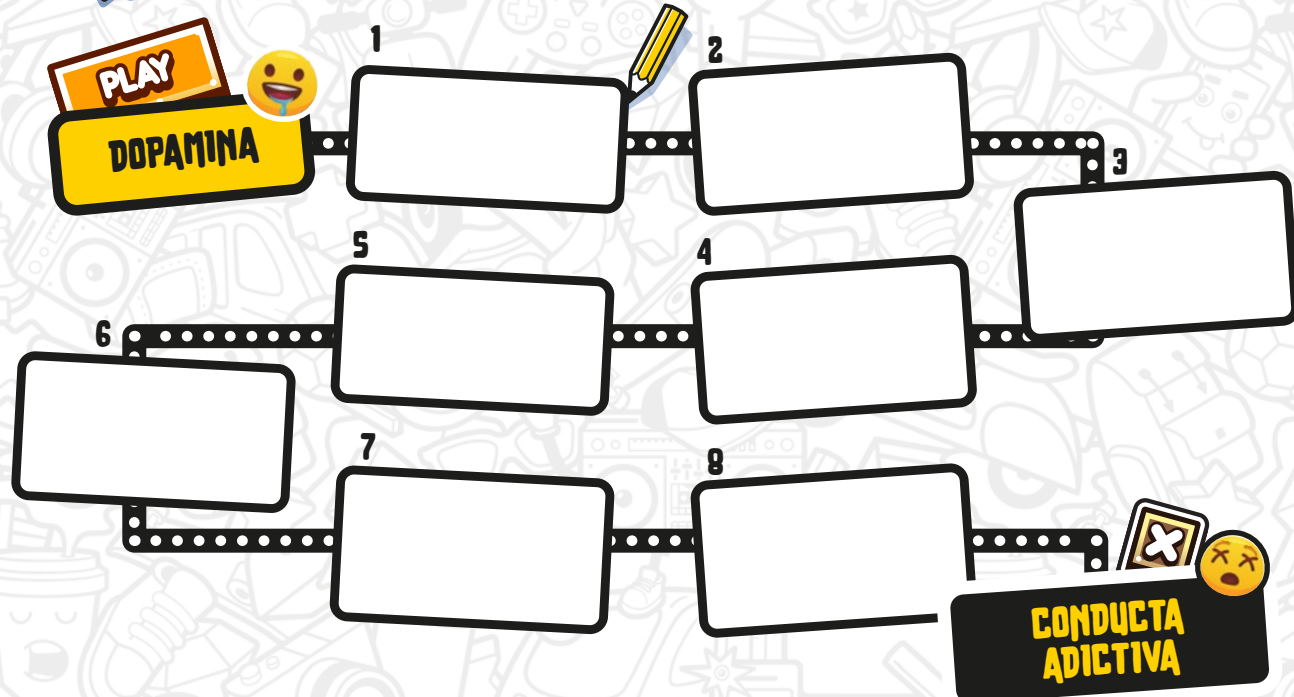
Grupo 2: Videojuegos

Grupo 3: Apuestas deportivas

Cada grupo, creará un circuito en el que elegirá, de los conceptos de la derecha, aquellos que se identifican mejor y que cree que influyen en nuestro sistema de recompensa variable con el tema propuesto (redes sociales, videojuegos o apuestas deportivas).



DE LA DIVERSIÓN A LA CONDUCTA ADICTIVA



4.4 ¿ME GUSTA LO QUE DESCUBRO?

Ponemos en común nuestros circuitos:

- ¿En qué se parecen y se diferencian los tres circuitos?
- ¿Qué características de cada uno hacen que mi dopamina esté siempre alerta?
- ¿En qué se parece cada uno al sistema de recompensa variable?
- ¿Cómo una diversión puede convertirse en una conducta adictiva?

¿Cuál es tu conclusión?



CONTROLA TU SISTEMA DE RECOMPENSA



- Ante una Pantalla:**
- Repetir **no** es una obligación.
 - Yo decido cuándo desconectar.
 - Yo decido mi conducta.



No olvides los tiempos en las redes sociales y en los videojuegos:

Media hora: descanso y me divierto

Más de una hora: me canso

Más de dos horas: me debilito

Más de ocho horas por semana:

¡PELIGRO! me puedo enganchar

Y NO TE DEJES ENGAÑAR:

APOSTAR

NO ES NINGÚN JUEGO

5. COMPARTIR HISTORIAS FALSAS

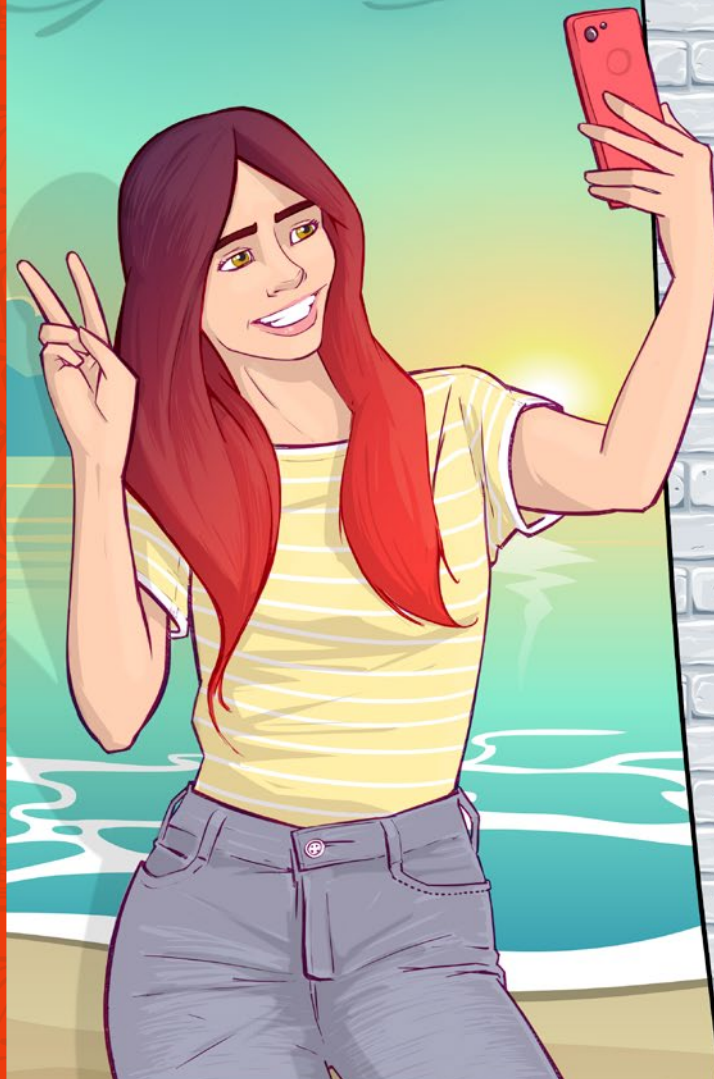


5.1 HISTORIA EN CLIKGRAM

Jorge tiene 20 años y le gusta divertirse. Es algo tímido y suele ser bastante racional, poco impulsivo. No se deja llevar por los/as demás y no le cuesta nada decir que no a su grupo cuando no está de acuerdo. Está estudiando todavía pero se organiza muy bien para poder disfrutar también de su tiempo libre. Cree que beber le ayuda a vencer su timidez para ligar. No suele beber pero, si en alguna ocasión ha bebido alcohol, siempre bebidas de baja graduación: cerveza, vino, etc. Le gustan las chicas y aprovecha las redes sociales para conocerlas.

Desde hace un año sigue en Clikgram a Marta, una antigua compañera del Instituto que siempre le gustó. Ella es freelance en marketing digital. Suele estar muy activa subiendo contenidos porque tiene gran cantidad de seguidores/as.

Hoy Marta ha aparecido en un vídeo bebiendo una marca conocida de whisky escocés en su versión *Light* (con la mitad de alcohol) e invitando a probarlo: "Con este whisky bajo en alcohol: nos lo pasamos bien en la fiesta de ayer sin emborracharnos. Hubo buen rollito y ligoteo..."



Marta ha subido una Story para que se comparta en redes sociales. Era una fiesta temática sobre la cultura celta en Escocia donde se daba a degustar este producto. Todo el mundo iba disfrazado, bebiendo ese whisky y riendo. Parece que se lo pasaron bien.

Jorge piensa que todo se pinta muy bonito pero... ¿Qué pasó realmente? Decide ver los comentarios de las personas asistentes a la fiesta:

Menuda cogorza con el whisky ese... si no llega a ser bajo en alcohol...

Vaya mal rollo de fiesta celta... acabaron a tortazos el que iba de druida con el que iba de duende...

Pues la diosa bruja Cailleach apareció dormida en un reservado y al despertar se fué llorando porque no se acordaba con quién se había enrollado unas horas antes ni de lo que había pasado

Hubo gente que salió a la calle para continuar la fiesta en una plaza cercana y acabaron multados por la policía

A mi me pusieron una multa por ir en bici

Jorge había pensado ir a la siguiente fiesta que organizara Marta y demostrarle que apreciaba "su producto" tanto como a ella, pero ¿Qué podría suceder?

COMPARTIR HISTORIAS FALSAS



5.2

JUEGO: DE FIESTA CELTA



En este juego se plantean diferentes situaciones relacionadas con mitos y creencias erróneas sobre el alcohol.

Ante ellas, nuestro protagonista, Jorge, tiene que ir tomando decisiones de manera asertiva*. Tendrá que hacer frente a la presión grupal de sus amigos/as y, dependiendo de las decisiones que tome, acabará la noche con un final diferente.

INSTRUCCIONES:

- Se juega en grupo.
- Se utiliza sólo un tablero para cada grupo.
- Las decisiones se toman de manera consensuada: como si todo el grupo fuese nuestro personaje (Jorge).
- Las casillas del juego tienen dos opciones y deberéis elegir sólo una (marcando con una X).
- Tras la elección seguir la dirección de la flecha pues os llevará a la casilla correspondiente.
- Llegará un momento en que la decisión que hayáis tomado os llevará a la casilla final en esa salida nocturna imaginaria de Jorge.

¡COMENZAMOS!

* **Asertividad** es saber decir "No" sin sentirse mal por ello. Es también decir lo que realmente se piensa, las necesidades que uno/a tiene, respetando las de los demás, sin actuar de forma pasiva ni agresiva.

TABlero DE JUEGO HISTORIAS FALSAS

1. EL ANTES...

Es sábado y Jorge va con su grupo de amigos/as a la **Fiesta Celta** organizada por Marta.

- A. Se prepara y cena un sandwich antes de salir. ► **PUNTO 2**
- B. Descansa, se da una ducha y cena muy bien antes de salir. ► **PUNTO 2**

2. ¡HOY VA A SER LA GRAN NOCHE!

Han quedado en la puerta para entrar todos/as juntos. Toca decidir cómo ir a la fiesta. La fiesta está un poco lejos...

- A. Coge la bici ¡así irá más rápido! ► **PUNTO 3**
- B. Va en el autobús por si acaso bebe. ► **PUNTO 3**

3 DURANTE...

Llegan a la entrada del local de la fiesta, casi todo el mundo ha llegado y se oye de fondo la música celta. Algunos amigos y amigas deciden ir primero a la **plaza** de al lado a hacer botellón. ¿Qué decidirá Jorge?

- A. Tomarse unos refrescos en la **plaza** para entrar en ambiente con los amigos. ► **PUNTO 5**
- B. Se queda en la **fiesta** para consumir en la barra, a ver si ve a Marta. ► **PUNTO 4**

4 EN LA FIESTA...

...hay mucha gente. Algunos de sus colegas están fuera bebiendo. Acaba de ver a Marta. En la barra han organizado una competición para ver quién aguanta más bebiendo **rondas de chupitos** del whisky **Light** que se promociona. ¿Quién ganará? Sabe que los chupitos no le sientan muy bien. ¿Qué hace?

- A. Jorge pasa, se va a pedir alguna otra cosa. ► **PUNTO 6**
- B. "Si lo hace todo el mundo... ¡va! ¡por un día no pasa nada! Además es bajo en alcohol." ► **PUNTO 7**

5 EN LA PLAZA...

...han traído whisky y algún refresco para mezclar, pero a Jorge no le gusta mucho...

- A. Continúa con refrescos. *No, gracias. Prefiero controlar para hablar con Marta.* ► **PUNTO 8**
- B. Se espera a entrar a la fiesta; allí hay más variedad y alguna cosa le gustará. ► **PUNTO 8**

6 POR FIN...

...habla con Marta, y sus amigos y amigas le dicen que es un aburrido por no participar en la competición de los chupitos. ¿Cómo le hace sentir eso? **Se replantea** si participar o no. ¿Qué hará?

- A. Les agradece la invitación pero les dice que no le gustan los chupitos. Repite de nuevo, *yo paso, no me sientan bien.* ► **PUNTO 10**
- B. Dice: ¡Venga! *Me apunto* (piensa que va a demostrarle a Marta que aprecia el whisky que promociona tanto como a ella) ► **PUNTO 7**

7 SUS COLEGAS...

...llegan y le animan, ¡finalmente se ha atrevido a competir! La música y el ambiente son agradables. Los chupitos le han subido y nota sus efectos. Cree que se encuentra bien pero no al 100%. Lleva un rato hablando con Marta y parece que están a gusto, incluso parece que hay conexión entre ellos. Duda si lanzarse o no; finalmente lo hace y Marta parece que está receptiva para tener lío.

- A. Van a aprovechar que hay menos vergüenza. A la hora de la verdad ninguno de los dos puede hacerlo porque se notan los chupitos y el asunto no funciona. ► **PUNTO 11**
- B. "Da igual ¡no pasará nada!" **[FINAL n.º 1]**

8 EL BOTELLÓN...

...se está alargando y parece que se quedarán toda la noche en la **plaza**...

- A. Está bebiendo cerveza pero en un rato irá a la fiesta para ver a Marta. ► **PUNTO 9**
- B. Su mejor amigo pierde el conocimiento porque ha bebido demasiado. Se plantea llamar a emergencias. ► **PUNTO 6**

9 SON LAS 2:00 A.M.

La policía aparece en la plaza y les pilla con el botellón. ¡Vaya! ¡Multa por beber en la vía pública!

- A. Piensa que después de lo ocurrido ya no tiene ganas ni de entrar a la fiesta. ¿Qué rallada! ► **PUNTO 11**
- B. ¿Una multa? ¡Qué bajón! Se va a casa **[FINAL n.º 5]**

10 LLEVA UN RATO...

...hablando con Marta. Están a gusto compartiendo el momento. Parece que hay feeling... Duda si lanzarse o no; finalmente lo hace y Marta, visiblemente ebria (borracha) le dice que hace tiempo que quería que pasara. Quieren tener lío... incluso parece que hay feeling entre ellos. Duda si lanzarse o no; finalmente lo hace y Marta parece que está receptiva para tener lío.

- A. "Mejor lo dejamos para otro día. Así estaremos más conscientes (¡se notan los chupitos!) y disfrutaremos más" **[FINAL n.º 4]**
- B. "Da igual ¡no pasará nada!" **[FINAL n.º 1]**

11 LA ÚLTIMA...

Sus amigos y amigas le animan para tomar la última copa y luego ir al último DJ que cierra la fiesta. Ya son las 2:45 a.m. Se hace tarde para volver a casa ¿Qué va a hacer?

- A. Se vuelve para casa. Si no ha bebido en toda la noche. **[FINAL n.º 3]**
- B. Le apetece mucho, pero mañana tiene partido, así que se va a coger el autobús. **[FINAL n.º 5]**
- C. "Vamos al DJ, ¡mañana será otro día!" **[FINAL n.º 2]**

FINAL

1

Hay diferentes maneras de disfrutar de las relaciones personales. ¡Pero mira que liarse estando bebidos! Puede que esta noche Marta y Jorge lo hayan pasado bien, pero quizá les depare alguna sorpresa... emocional, de falta de memoria, no saber cómo afrontarlo cuando vuelvan a verse, etc.

FINAL

2

De vuelta a casa se da cuenta de que no va muy bien porque ha bebido. Sus reflejos no están al 100%, la cabeza le da vueltas... Pierde el equilibrio, cae al suelo y se hace daño.

FINAL

3

De vuelta a casa pensando en cómo ha ido la noche. No ha podido ni siquiera entrar en la fiesta de Marta. Y para colmo, tendrá que contarle a sus padres la multa que le han puesto por hacer botellón... En fin, menos mal que su amigo ya está fuera de peligro y atendido. ¡Qué noche tan maravillosa! Se hace un selfie con cara asqueada...

FINAL

4

Va repasando mentalmente lo bien que lo ha pasado y decide colgar alguna foto en internet sobre esta noche. Se hace un selfie con cara sonriente.

FINAL

5

En el autobús va repasando mentalmente lo bien que lo ha pasado y decide colgar alguna foto en internet sobre esta noche. Se pregunta si realmente ha ido todo bien.

¿Qué ha ocurrido al final? ¿Pensáis que habéis tomado buenas decisiones como grupo?

¿Es fácil decir que no a un ofrecimiento de alcohol? ¿Cómo lo ha hecho Jorge? ¿Ha sido asertivo?



A LA SEMANA SIGUIENTE...

Vuelve a ver a Marta en Clikgram, esta vez anuncia una conocida marca de ropa. Parece que ha cambiado de producto. ¿Qué habrá pasado? Jorge lo tiene claro, ella iba disfrazada de Diosa bruja Cailleach y ya sabemos lo que ocurrió.

¿Por qué creéis que Marta ha tomado esta decisión?

Escribe uno o dos comentarios (como si estuvieras en Clikgram) que tengan que ver con lo que "se vende" del alcohol y lo que en realidad puede ocurrir, desmitificando esas creencias erróneas que socialmente están muy arraigadas en el binomio alcohol-fiesta.



5.3 #QUE NO ME LO CREO

¿Te atreves a ayudar a Jorge a derribar mitos sobre el alcohol y la fiesta? Te retamos a encontrar el contramito que corresponda relacionando con una flecha (mito-contramito)

MITO

Si bebes te lo pasarás mejor

Las bebidas light evitan las borracheras porque son bajas en alcohol

Con alcohol te relacionas mejor

El alcohol ayuda a ligar

Si eres mayor de edad puedes beber alcohol en la vía pública

Si has bebido puedes volver a casa en bici o patinete

CONTRAMITO

1 La normativa municipal en Zaragoza sanciona con una multa el consumo de bebidas alcohólicas en la vía pública, independientemente de la edad, cuando hay reunión de tres o más personas.

2 Cuando se bebe alcohol puede aparecer tristeza, agresividad. En realidad el alcohol impide la comunicación y facilita la soledad.

3 La policía puede hacer una prueba de alcoholemia a una persona que circula en bicicleta y multarla.

4 Lo que cuenta es la cantidad de alcohol ingerido. Si se bebe mucho el efecto es el mismo que si se bebe bebidas con más graduación. Riesgo de cargar con más alcohol la consumición, aumentar el número de copas... por la engañosa sensación de que "casi no lleva alcohol".

5 Cuando dos personas que han estado bebiendo bastante se lían es difícil saber si hay consentimiento mutuo. A la hora de la verdad dificulta enrollarse con alguien y es más fácil hacer el ridículo, no acordarse al día siguiente, etc.

6 El alcohol puede animar al principio, pero hay que recordar que su efecto depresor dificulta la diversión.



**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



5 IGUALDAD
DE GÉNERO



3 SALUD
Y BIENESTAR



12 PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES



4 EDUCACIÓN
DE CALIDAD

CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



Zaragoza
AYUNTAMIENTO