



PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO ESCOLAR
GUÍA DEL PROFESORADO | 2º ESO



matiZ-2

CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



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 1593-2024

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: Hoolalá Creativos | Zaragoza 2022.

Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2024



Desde CMAPA queremos agradecer a los equipos directivos, a profesionales de la orientación psicoeducativa y profesorado que, a lo largo de más de veinte años, han hecho posible que la prevención de adicciones y la promoción de la salud llegue a las aulas y los centros educativos de Zaragoza.

Sin su implicación, la continuidad de los programas municipales de prevención de las adicciones en el ámbito educativo y la evaluación de los mismos para su mejora, no sería posible.

MUCHAS GRACIAS

ÍNDICE **matiZ-2**

PRESENTACIÓN

Introducción	10
Punto de partida	11
Modelos teóricos	12
Factores de riesgo y de protección	13
Objetivos	14
Población destinataria	14
Metodología del programa	15
Contenidos	16
Materiales	18
Evaluación	18

ACTIVIDADES

0. ¿Qué es matiZ-2 ?	20
1. Esta droga llamada alcohol	24
• Información Hunteet	32
2. Secuestro emocional	34
3. ¡Cómo me gusto!	40
4. Dirige tu ratón	46
5. Compartir historias falsas	53

EVALUACIÓN	65
------------------	----



PRESENTACIÓN

*mati***Z-2**

INTRODUCCIÓN

El centro educativo es el lugar donde más tiempo pasamos en los primeros años de la vida. Es el lugar donde la persona va creciendo, tanto a nivel individual como social, adquiriendo conocimientos y habilidades básicas para su desarrollo. Se convierte, por lo tanto en un escenario clave para realizar intervenciones de promoción de la salud, incluyendo la prevención de las adicciones.

El objetivo es que alumnos y alumnas consigan el mayor grado de salud posible a partir de la adquisición de conocimientos y habilidades que favorezcan el desarrollo de estilos de vida saludables. Además, en los centros educativos se puede programar una labor a largo plazo, adaptando los objetivos, contenidos y metodologías a la edad del alumnado, tendente en todo momento a aumentar los Factores de Protección y reducir los Factores de Riesgo (todos aquellos factores que incrementan la posibilidad de que ocurra una determinada conducta) respecto a las conductas adictivas.

Vivimos en sociedades cada vez más dinámicas y cambiantes. Por ello, el conocimiento de la realidad se hace indispensable para adaptar las intervenciones preventivas. En este aspecto, los últimos datos epidemiológicos confirman que el alcohol es la droga más consumida en la edad adolescente. Aunque hay una ligera tendencia de disminución del consumo, siguen siendo datos que confirman una alta prevalencia del mismo, así como una práctica de ingesta abusiva en un espacio corto de tiempo y de consecuencias de borrachera, en casi una tercera parte de la población de 14 años, la cual, en su gran mayoría ya ha probado el alcohol a esta edad¹.

Por otra parte, existe una preocupación creciente en la comunidad educativa en relación al “mal uso” de internet, de los medios digitales, de los videojuegos y de las

redes sociales, así como por el papel que pueden desempeñar como facilitadores del acceso y potenciadores de otras conductas adictivas, especialmente de los juegos de apuesta y el juego on line entre adolescentes.

El “Estudio sobre el uso de las Tecnologías” realizado en el alumnado de 5º y 6º de EPO de diferentes centros educativos de la ciudad de Zaragoza en 2018-19, nos ofrece una imagen real de la relación que mantiene el alumnado con las pantallas. Por ello, el abordaje de **las tecnologías** debe incluirse, ya sea de forma explícita o implícita, en un programa de prevención de adicciones dirigido al alumnado de la ESO.

matiz-2, como programa universal, forma parte de un proyecto amplio de prevención dirigido a la práctica totalidad de los niveles educativos. Se centra en el consumo de alcohol, introduciendo aspectos como los efectos del mismo en el cerebro adolescente, la presión social hacia su consumo y la publicidad del mismo, por lo que a las actividades específicas se refiere. A su vez, en las inespecíficas (aquellas que no tratan directamente sobre dicha sustancia) están presentes diferentes aspectos relacionados con el buen/mal uso de las tecnologías y el desarrollo de habilidades sociales como la autoestima o el autocontrol.

También se contempla la colaboración activa por parte de las familias en esta tarea educativa, tanto a través de actividades/materiales específicamente destinadas a padres y madres, como a través de pequeñas tareas que el alumnado debe realizar en casa con su ayuda. Además, junto a madres, padres y profesorado, la comunidad educativa en su conjunto, es siempre un referente que puede resultar extremadamente útil para el desarrollo de programas amplios de prevención.

1. ESTUDES 2021. Encuesta sobre el uso de drogas en enseñanzas secundarias en España. Ministerios de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

2. Ver publicación en <https://www.zaragoza.es/sede/servicio/publicacion-municipal/11867>

PUNTO DE PARTIDA



matiz-2 surge de la necesidad de dar respuestas a las nuevas realidades relacionadas con el consumo de alcohol, puestas de manifiesto en los últimos estudios epidemiológicos realizados así como de la demanda explícita planteada desde el propio profesorado en relación a la preocupación creciente por el uso, en ocasiones problemático, que el alumnado hace de las tecnologías.

El punto de partida se sitúa en el programa “Más que hablar de alcohol”, dirigido también al alumnado de 2º ESO y predecesor del nuevo programa **matiz-2**. Como en todos nuestros programas de prevención municipal, se llevó a cabo una prueba piloto en el curso 2013-14. El análisis de la evaluación de la misma, permitió elaborar su versión definitiva, e iniciar así su aplicación en el curso siguiente. A lo largo de los siete años en los que se ha ofrecido a los centros educativos de Zaragoza, lo han realizado alrededor de dieciocho mil alumnos/as, más de setecientos profesores/as y una media de treinta centros por curso educativo. En este periodo de tiempo, contenidos concretos de alguna de las actividades, se han ido modificando y adaptando a la realidad.

Por ello, **matiz-2**, mantiene aspectos como la fundamentación teórica, los objetivos y la metodología. Los cambios se han introducido en los contenidos y la duración del mismo, para dar así respuesta a las nuevas necesidades detectadas a las que se ha aludido en el apartado anterior.

El programa tiene también en cuenta la perspectiva de género, incluyendo el análisis de datos epidemiológicos disgregados por sexo, analizando qué razones pueden estar en la base del consumo en ellos y en ellas así como las consecuencias que de los mismos se derivan tanto en la población masculina como femenina.

Consecuentemente, **matiz-2** se sigue fundamentando en los principios surgidos de los avances realizados en los últimos años en materia de prevención de las adicciones. Se hace especial énfasis en las indicaciones que se proponen desde la evidencia científica, con el objetivo básico de incrementar la eficacia de los programas preventivos que se llevan a cabo en el aula. Así, adquiere un protagonismo especial el hecho de enseñar y entrenar al alumnado en habilidades para la vida, en la utilización de una metodología interactiva que facilite el contacto y la comunicación entre participantes donde, además, sea el propio alumnado quien adquiera el papel de mediador/a. Se ha tenido en cuenta la conveniencia de que los programas contemplen la transmisión de información combinada con otras estrategias de intervención, dedicando un mínimo de sesiones anuales con continuidad en los años siguientes. Se pone de relieve la especial recomendación de implicar en su desarrollo tanto a la familia como a la comunidad educativa y, por supuesto, se insiste en la conveniencia de que exista una evaluación de calidad.

Siguen vigentes los marcos de referencia actuales que establecen tanto la Estrategia Nacional Sobre Adicciones, como el III Plan de Adicciones de la Comunidad Autónoma de Aragón, así como el II Plan Municipal de Adicciones del Ayuntamiento de Zaragoza.

Como no podía ser de otro modo, se ha contado con datos objetivos de hábitos de consumo de la población adolescente, así como aquellos referidos al uso de internet, videojuegos, juego con dinero, tanto a nivel estatal como en nuestra comunidad, que presenta periódicamente el Plan Nacional Sobre Drogas, a través de sus encuestas sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias (ESTUDES), en los últimos años. Las conclusiones obtenidas del “Estudio sobre el uso de las Tecnologías” realizado en el alumnado de 5º y 6º de EPO de diferentes centros educativos de la ciudad de Zaragoza en 2018-19, han sido a su vez un importante referente.

El análisis de la información extraída de la exhaustiva revisión de los programas de prevención dirigidos a 2º ESO existentes en nuestro país, que se realizó en su momento, ha aportado información relevante acerca de los aspectos más formales del programa.

Y por supuesto, se han tenido muy presentes las observaciones, sugerencias y propuestas que a lo largo de estos años se han ido recogiendo en las múltiples sesiones de trabajo conjuntas con el profesorado, tutores/as, orientadores/as... que han aplicado el programa “Más que hablar de alcohol” a lo largo de estos años.

Toda esta información ha sido motivo de múltiples sesiones de trabajo, de reflexión y debate en el seno del propio equipo técnico de prevención del CMAPA, cuyas conclusiones están presentes en todos y cada uno de los apartados que integran el presente programa.

Finalmente, el resultado ha sido un programa estructurado en base a tres ejes que se complementan entre sí:

1. El centro educativo, asignando especial protagonismo al aula, espacio en el que se va a materializar la aplicación de **matiz-2**, como programa:
 - De prevención universal.
 - Dirigido a la población de 2º ESO.
 - Que aborda de forma específica e inespecífica el alcohol y el uso de las tecnologías.
 - Que incluye sesiones de refuerzo en cursos posteriores.
 - Que el profesorado va a llevar a cabo en el aula, con el apoyo continuo de las técnicas municipales de prevención de adicciones.
2. La familia, contando con la implicación de madres/padres/tutores/as legales.
3. La comunidad.



MODELOS TEÓRICOS

Las intervenciones en materia de prevención de adicciones necesitan contar con un marco teórico de referencia como soporte clave de los programas. La prevención se centrará en poner en marcha acciones que permitan actuar en aquellas variables que se relacionan con el inicio, progresión y mantenimiento de la adicción.

El presente programa toma como referencia los siguientes modelos teóricos:

Modelo de Entrenamiento en Habilidades para la vida (J.G. Botvin, 2000) | Este modelo parte de la premisa de que es necesario entrenar a las y los jóvenes, no sólo en habilidades para rechazar la oferta de drogas, sino también en otras habilidades de carácter general. Se basa en la multicausalidad del inicio del consumo de cualquier sustancia y, en consecuencia, trata de cubrir distintas áreas que pueden ser deficitarias en la población adolescente y jóvenes, con el fin de que puedan hacer frente a la tentación de usar cualquier sustancia, como forma de compensar tales deficiencias. Enseña al alumnado habilidades cognitivo-conductuales para aumentar la autoestima, resistir la presión publicitaria, manejar situaciones generadoras de ansiedad, comunicarse de forma efectiva, mantener relaciones personales y tener una asertividad adecuada.

Modelo de promoción de la salud (OMS, 1986) | Considera la salud como un recurso para la vida diaria y no el objetivo final de la vida. Consecuentemente, un programa basado en este modelo debe aspirar a mejorar las capacidades individuales o grupales para modificar las condiciones medioambientales, asegurar el acceso a una información veraz y asequible, fomentando las habilidades que hacen posible la adquisición de las opciones más saludables.

Teoría del aprendizaje social o teoría cognitiva social (Bandura 1986) | Para la teoría social cognitiva, una parte importante del comportamiento resulta del aprendizaje vicario o por imitación. No obstante, el pensamiento es un elemento activo en la construcción de la realidad por parte de la persona. Cada cual construye su realidad individual a partir de la interacción entre el entorno y la cognición. En este sentido, la información que maneja la persona es sumamente importante a la hora de establecer sus pautas de comportamiento.

Modelo de la conducta problema o de riesgo (Jessor y Jessor, 1991) | Para este autor, el consumo de drogas y otras conductas problemáticas se explican en base a tres sistemas básicos interrelacionados: la personalidad, el ambiente y la conducta por lo que resulta complicado definir una única causa. Sin embargo, la necesidad de comprender el consumo de drogas para plantear la prevención, hace necesaria la referencia a

los factores de riesgo y de protección, entendidos ambos como condiciones, variables o situaciones que tienen el potencial de aumentar o disminuir el riesgo de que suceda un evento determinado.

Así, los factores de riesgo van a ser todas aquellas variables que pueden ser facilitadoras o predisponer para el inicio o mantenimiento del consumo de sustancias. Por el contrario, los factores de protección incluyen todas aquellas variables que apoyan o favorecen el pleno desarrollo del individuo, orientando hacia estilos de vida saludables y que sirven como amortiguadores o moderadores de los factores de riesgo.

En el siguiente cuadro, se agrupan los factores de riesgo y protección que tienen una mayor influencia en diferentes grupos: microambientales, macroambientales y personales.

Si entendemos, como señalan algunos autores (Echeburúa, de Corral y Amor, 2009), que cualquier conducta normal puede convertirse en patológica en función de la intensidad, frecuencia, cantidad de dinero invertida en ella y del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y/o laborales de las personas implicadas, de nuevo, no podremos basarnos únicamente en una teoría para entender el porqué una persona puede tener problemas por abuso de las tecnologías.

Son diferentes los factores que intervienen en la formación y el mantenimiento de estas conductas problemáticas y entre los mecanismos que intentan explicarlas, Echeburúa y de Corral (1994) refieren que en el inicio y el mantenimiento de las adicciones psicológicas destacan los siguientes factores:

- Una vulnerabilidad psicológica que puede hacer más proclives a determinadas personas a desarrollar un comportamiento adictivo.
- Una consecución de recompensa al realizar actividades gratificantes y placenteras, que servirá de refuerzo para la repetición de la conducta (explicado por las teorías del condicionamiento clásico y operante, así como la teoría del aprendizaje social o teoría cognitiva social de Bandura, 1986).
- Una pérdida de control del impulso, que le lleva a una realización de la conducta de forma compulsiva y que puede llegar a presentar síntomas de abstinencia y tolerancia (explicado por el modelo de autocontrol de Santacreu et al. 1992).
- Una presión social y una falta de actividades offline, que serían explicadas por una falta de entrenamiento en habilidades para la vida (Botvin, 2000), y que llevarían a la persona a refugiarse en el mundo online.

FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN		
AMBITOS		FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN
FACTORES MICRO-AMBIENTALES	FAMILIA	La socialización de niños y niñas en un ambiente familiar en el que se consume alcohol, incrementa las probabilidades de consumirlo, dado que se considera una conducta normal y se asocia al mundo de la población adulta y consecuentemente necesaria para formar parte del mismo.
	AMIGOS/AS	La iniciación tiene lugar en la edad escolar. La venta de alcohol está prohibido en menores de edad, por lo tanto, beber: a) Es una forma de transgredir la prohibición b) La iniciación es básicamente un proceso de grupo El consumo de alcohol por parte de amigos/as es un factor altamente predictivo de adopción de este hábito y su consumo futuro.
	PROFESORADO	Los modelos actitudinales del profesorado están muy unidos al proceso de enseñanza y aprendizaje.
FACTORES MACRO-AMBIENTALES	LEGISLACIÓN VIGENTE	Las limitaciones a la venta, consumo y promoción del alcohol reducen las posibilidades de su consumo, por ello es necesario exigir el cumplimiento de las normas.
	ACCESIBILIDAD Y PRECIO DEL ALCOHOL	• La accesibilidad del producto facilita enormemente el inicio del consumo a edades tempranas. • Los incrementos del precio se traducen en menor consumo. • A mayor disponibilidad de dinero mayor experimentación.
	PUBLICIDAD	La publicidad estimula la curiosidad y la creencia de que beber alcohol es algo normal, que está más extendido y parece socialmente más aceptable de lo que en realidad es.
	MODELOS JUVENILES	La adolescencia se caracteriza por una continua búsqueda de identidad. En este proceso se pueden asimilar como propios, algunos rasgos que caracterizan a estas personas. Si se encuentra el alcohol, éste puede ser incorporado.
FACTORES PERSONALES	Independencia de quien es adolescente. Idealización de determinadas personas adultas no impuestas. Desmitificación de los valores de la población adulta.	
	POSIBLES VALORES ASOCIADOS AL ALCOHOL	• Beber alcohol puede compensar el déficit de habilidades sociales. • “Ser mayor”. • Presión de quienes consumen. • Inadaptación familiar (rebeldía). • Oposición al mundo adulto. • Otros: bajo nivel de autocontrol, bajo rendimiento escolar, actitud positiva hacia las conductas de riesgo. • Imagen corporal: falsa creencia de que fumar ayuda a controlar el peso.

OBJETIVO GLOBAL

Reforzar los factores de protección ante conductas adictivas, fomentando estilos de vida saludables a lo largo del proceso educativo en el medio escolar, con la intención de limitar comportamientos de riesgo.

OBJETIVOS GENERALES

A) En relación al alumnado:

- Contribuir a retrasar la edad de inicio del consumo de alcohol.
- Aumentar las capacidades y habilidades personales para rechazar el consumo de drogas.
- Evitar la transición del uso experimental al habitual.
- Integrar la educación para la salud, incluyendo actuaciones de prevención de conductas adictivas.
- Facilitar la identificación e intervención sobre colectivos de escolares en una situación de especial vulnerabilidad.
- Favorecer su reflexión acerca de las posibles ventajas y riesgos en el uso de las tecnologías.

B) En relación al profesorado:

- Facilitar el abordaje de la prevención del alcohol y del mal uso de las tecnologías en el contexto educativo.
- Proporcionar el apoyo técnico y los materiales necesarios que faciliten la aplicación en el aula.

C) En relación a las familias

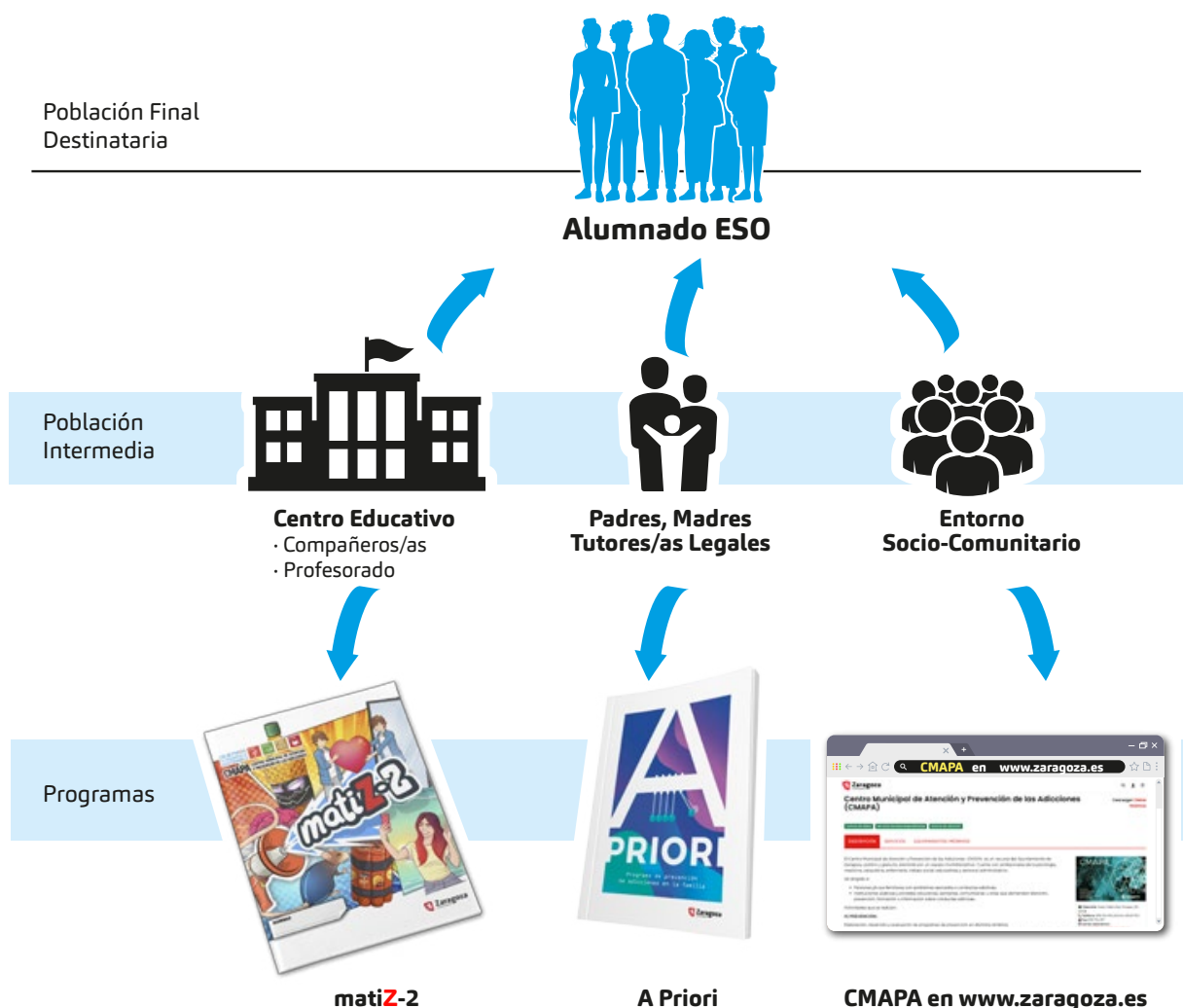
- Promover la educación de sus hijos/as dentro de unos estilos de vida saludables que hagan posible una gestión adecuada de las conductas adictivas.
- Sensibilizar en la importancia de su papel como agentes preventivos y educativos, impulsando su participación en el programa.

D) En relación al entorno socio-comunitario

- Fomentar la participación de la comunidad en las intervenciones de prevención en el ámbito educativo.

POBLACIÓN DESTINATARIA

matiz-2 va dirigido al alumnado de 2º de la ESO (13-14 años), teniendo en cuenta los microsistemas educativo y familiar en el que se halla inmerso. Así, profesorado, padres y madres, compañeros y compañeras y el propio entorno socio-comunitario se sitúan como población intermedia por su importante implicación en el programa.



METODOLOGÍA DEL PROGRAMA



1. EL PROGRAMA EN EL AULA. Difusión y presentación del programa en los centros educativos.

A principios del curso escolar se lleva a cabo una intensa labor de difusión por parte del equipo técnico de prevención a través de diferentes medios, dirigida a los equipos directivos de todos los centros educativos de la ciudad.

Con aquellas personas que manifiestan su interés en llevarlo a cabo, se programan encuentros de trabajo en los que van a estar presentes no solo el personal docente que vaya a realizarlo, sino también miembros del equipo directivo. Estos espacios favorecen la toma de contacto del profesorado con el programa, a la vez que se proporcionan estrategias y herramientas que facilitan su aplicación.

PLANIFICACIÓN

matiZ-2 contempla cinco actividades a desarrollar en cinco sesiones (con posibilidad de ampliarlo a diez).

El tiempo recomendado para su realización, se basa en la duración de la sesión (es decir, unos 50 minutos). No obstante, el tiempo que finalmente se dedique dependerá del interés, la motivación y la implicación del alumnado.

La planificación de su aplicación se hace necesaria para garantizar su realización, a la vez que permite a quienes vayan a llevarlo a cabo, organizar los contenidos a abordar en las sesiones.

REALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS EN EL AULA

Previo al inicio de la aplicación de **matiZ-2**, es recomendable que quien lo aplique se haya familiarizado con sus contenidos y técnicas de trabajo. El programa incluye una guía del profesorado en donde figuran, de forma detallada, todas y cada una de las actividades.

Cada alumno y alumna dispone de su propio material que, además de facilitar la labor de quien dirige la actividad, le va a permitir plasmar sus propias reflexiones y conclusiones, potenciando así su actividad y autonomía.

El/la tutor/a es quien mejor conoce al alumnado y puede promover su participación, creando un ambiente cálido que permita la confianza y el respeto mutuo. Precisamente para conseguir esta implicación se proponen actividades dinámicas y participativas, así como el uso de diferentes estrategias y metodologías.

La coordinación con el equipo técnico, es continua a lo largo del curso escolar por lo que cualquier imprevisto, duda, dificultad que pueda generarse a partir de la aplicación del programa, puede ser consultada.

SESIONES DE REFUERZO

El programa contempla la realización de sesiones de refuerzo, a llevar a cabo al año siguiente al que se realiza el programa. Si bien no se especifican en este docu-

mento, el propósito de las mismas no es otro que el de afianzar los objetivos propuestos.

Se trata de actividades de una duración reducida, con una metodología diferente a la que se contempla en el programa. Toda la información relativa a las mismas, se facilitará a los centros educativos y, por extensión, al departamento de orientación y profesorado.

EVALUACIÓN

La realización del programa requiere del compromiso de evaluarlo a través de diferentes cuestionarios.

- Cuestionario dirigido al profesorado, (que puede responderse a partir del formulario que se incluye en la Guía del profesorado o, si lo prefiere, on line).
- Cuestionario que será cumplimentado por el alumnado que ha realizado el programa y que aparece al final de su cuaderno.
- Cuestionario de autoevaluación que las familias realizan on line.

Estas evaluaciones se complementan con las observaciones, valoraciones y sugerencias recogidas en las sesiones de evaluación que, a finales de curso, técnicas del CMAPA llevan a cabo, en cada centro, con el profesorado.

2. EL PROGRAMA EN EL CENTRO EDUCATIVO

El programa plantea la conveniencia de que la implicación en el mismo no recaiga únicamente en el profesorado que lo realiza en el aula con el alumnado, sino que tanto el personal docente como no docente se implique en el mismo.

Propone reforzar el papel modélico de las personas adultas, sensibilizando acerca de las ventajas del cumplimiento de la normativa con respecto a la venta y consumo de alcohol en los centros escolares, protegiendo así a las y los adolescentes.

3. LA FAMILIA

La familia constituye un elemento esencial en la socialización de quien es menor y en la adquisición de hábitos de estilos de vida saludable. Es importante que padres y madres conozcan, apoyen y se impliquen en el trabajo del alumnado en la clase. Por ello, el cuaderno del alumnado de **matiZ-2**, incluye:

- Carta a padres y madres, tutores/as legales donde se informa acerca del programa que van a realizar sus hijos e hijas en el aula, solicitando a su vez la colaboración.
- Para compartir en familia: cada actividad contempla una propuesta que el alumnado debe compartir con su familia.

Formación en prevención familiar a través del programa **A priori**, programa de formación presencial en prevención de adicciones dirigido a madres y padres del alumnado de 8-14 años.

4. EL ENTORNO SOCIO-COMUNITARIO

El programa incide en la conveniencia de unificar esfuerzos con los recursos de la propia comunidad (centros de salud, de tiempo libre, otros centros educativos, entidades locales...), con el objeto de actuar simultáneamente con otros espacios socializadores.

Ello plantea la posibilidad no sólo de adherirse a actuaciones que, directa o indirectamente, tengan que ver con la salud comunitaria, ya sean promovidas desde otros organismos, entidades o recursos municipales, autonómicos o estatales, sino que además se pueden

organizar conjuntamente diversos tipos de actuaciones que, de una u otra manera, potencien mensajes positivos de salud.

Desde esta perspectiva se contemplan actividades específicas que tratan de potenciar la implicación de la comunidad en la prevención del consumo de alcohol y otras conductas adictivas en menores de edad, como campañas de información y sensibilización en fiestas de la ciudad. Estas actuaciones van dirigidas tanto a adolescentes y jóvenes, como a familias y población general, y se encuentran disponibles a través de la web y las redes sociales.



CONTENIDOS

matiz-2 incluye actividades de información, específicas de alcohol, además de actividades inespecíficas en las que se contemplan habilidades y competencias personales, favoreciendo, a su vez, la reflexión acerca del uso que se hace de las tecnologías.

Las actividades se presentan en la Guía del profesorado con una estructura similar y totalmente desarrolladas, de manera que su aplicación en el aula resulte fácil y no requiera esfuerzos suplementarios para su preparación.

Todas ellas se inician con un breve resumen de aquella información relevante (contenido, objetivos, recursos materiales y duración aproximada), que facilita una rápida aproximación a las mismas. El apartado observaciones, como ya se ha comentado anteriormente, sólo figura en alguna de ellas.

El resto del contenido se distribuye a partir de los siguientes apartados:

a. Claves para el profesorado, aporta la información teórica precisa que facilite al profesor dar respuesta a los posibles interrogantes que el desarrollo de la unidad pueda suscitar en el alumnado. Dicha información se complementa con el párrafo “A tener en cuenta”, que figura en algunas de las unidades.

b. Desarrollo de la actividad, en el que se presenta de forma pormenorizada, el proceso de trabajo, diferente y específico para cada una de ellas.

c. Para profundizar, plantea nuevas propuestas de trabajo que pueden facilitar al profesorado ahondar, más si cabe, en los objetivos de la unidad cuando tanto la temática de la misma, como la respuesta del alumnado, así lo aconseje. No figura en todas las unidades.

d. En familia, incluye indicaciones que van a permitir trasladar aquellos mensajes de interés abordados en la correspondiente unidad didáctica a la familia.

e. Para más información, con aquellas direcciones webs que van a complementar los contenidos abordados ya sea con audiovisuales, imágenes o información escrita. Cuando se trata de vídeos, se especifica la duración y el contenido que abordan.

Cuestionarios de evaluación: al final del programa se incluye un cuestionario de evaluación del programa para el profesorado. En el cuaderno del alumnado figura el correspondiente para este colectivo.



Este icono aparece junto a algunos cuadros.

Significa que la imagen que acompaña reproduce una copia exacta de la página del cuaderno del alumno.

A continuación se incluye, de forma resumida, el contenido y la estructura del programa

UNIDAD DIDACTICA	OBJETIVOS	CONTENIDOS
0 ¿Qué es matiZ-2?	- Introducir y dar comienzo el programa matiZ-2 entre el alumnado. - Motivar al alumnado para su implicación en el mismo.	- Carta de presentación para la familia. - Introducción.
1 Esta droga llamada alcohol...	- Identificar el alcohol como una droga susceptible de causar dependencia. - Conocer las características y los efectos a corto plazo de la sustancia. - Relacionar el nivel de alcoholemia con sus efectos y con los riesgos que conlleva en consumos puntuales.	- Información. - Efectos y riesgos.
2 Secuestro emocional	- Aprender y practicar técnicas de relajación. - Conocer y experimentar las señales del propio cuerpo ante las pantallas. - Mejorar el conocimiento de las emociones propias como factor de protección.	- Manejar la tensión. - Respirar, relajar los músculos y visualizar situaciones.
3 ¡Cómo me gusto!	- Conocer las habilidades y el grado de conocimiento de cada cual y posibilitar que entiendan qué es la autoestima y en qué situaciones se ve afectada. - Ejercitar habilidades y recursos personales para utilizarlas de forma adecuada ante situaciones de riesgo. - Trabajar carencias o dificultades personales para aceptarlas y mejorarlas. - Poner de manifiesto el postreo y la necesidad de mostrarse en las RRSS.	- Autoconcepto. - Autoestima. - Autoeficacia.
4 Dirige tu ratón	- Conocer cómo funciona el sistema de recompensa cerebral. - Reconocer situaciones en las que la dopamina se pone en marcha. - Descubrir los riesgos de estar constantemente alerta en internet. - Conocer el concepto de conducta adictiva. - Entender el concepto de apuesta con dinero y sus consecuencias.	- Videojuegos, redes sociales y apuestas deportivas. - Circuito de recompensa cerebral: recompensa fija y variable. - Dopamina, diversión y conducta adictiva.
5 Compartir historias falsas	- Desarrollar una actitud crítica ante la publicidad de alcohol en redes sociales. - Conocer algunos de los riesgos del consumo de alcohol en contextos de fiesta. - Manejar la presión hacia el consumo y tomar decisiones. - Cuestionar mitos y creencias sobre el alcohol.	- Mitos y publicidad del alcohol. - Legislación. - Fiestas y consumo intensivo. - Presión grupal hacia el consumo y toma de decisiones.



UNIDADES DIDÁCTICAS

matiz-2

ACTIVIDAD 0

¿QUÉ ES MATIZ-2?



CONTENIDO

- Carta de presentación para la familia y alumnado.
- Introducción.



MATERIALES

- Cuaderno alumnado.
- Bolígrafo.



OBJETIVOS

- Introducir y dar comienzo al programa **matiz-2** con el alumnado.
- Motivar al alumnado para su implicación en el mismo.
- Hacer llegar información a las familias, a través de una carta, acerca del programa.



CLAVES PARA EL PROFESORADO

Al inicio del cuaderno de alumnado se incluye la **CARTA PARA LA FAMILIA**.

Es importante que el alumnado la arranque por la línea de troquelados y la entregue en casa.

Es conveniente que no pierdan esa hoja, ya que la carta tiene una doble función:

- Presentar el programa que se inicia en clase, a la familia, para que esté informada.
- Dar acceso al material para la familia mediante un código QR. Cada actividad de **matiz-2** incluye un material para la familia al que se accede mediante el QR.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

PRESENTACIÓN

- **DESPERTAR EL INTERÉS:** poner el nombre en la pizarra: **matiz-2**. Preguntar: ¿Qué les sugiere? ¿Qué querrá decir? Es un programa nuevo para la tutoría. ¿De qué tratará?
- **REPARTO DEL MATERIAL DEL ALUMNADO:** verlo y leer conjuntamente: la carta para el alumnado, el índice, conocer su extensión, etc.
- **PONER EL NOMBRE:** buscar en la portada el lugar donde poner el nombre. Establecer:
 - **Si el cuaderno se queda en clase** hasta completarlo, dónde se guardará y cuál será el sistema de reparto que se seguirá, así como normas de cuidado.
 - **Si el cuaderno va a casa**, se establecerá cada cuánto lo traerán a clase con el objetivo de asegurar que dispongan de él cuando sea necesario.



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 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:

CMAPIA - 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!!



ACTIVIDAD 1

ESTA DROGA LLAMADA ALCOHOL



CONTENIDO

- Información básica sobre el alcohol y sus efectos
- Riesgos inmediatos derivados de su consumo



OBJETIVOS

- Identificar el alcohol como una droga susceptible de causar dependencia.
- Conocer las características del alcohol
- Profundizar en los efectos que produce a corto plazo.
- Relacionar el nivel de alcoholemia con sus efectos y con los riesgos que conlleva en consumos puntuales.



MATERIALES



CLAVES PARA EL PROFESORADO

El alcohol es la droga legal que más se consume, siendo por otra parte, una sustancia muy normalizada en nuestra sociedad. ES UNA "DROGA CON TODAS LAS DE LA LEY" porque modifica las funciones de nuestro sistema nervioso central, deprimiéndolo y produciendo además dependencia si se insiste en su consumo.

ALGUNAS CONSECUENCIAS DE LOS CONSUMOS DE ALCOHOL:

Produce dependencia física. El organismo se adapta al alcohol después de un consumo continuado y su interrupción puede derivar en la aparición del síndrome de abstinencia, caracterizado por sudoración, náuseas, vómitos, temblores, insomnio, convulsiones... Como todas las drogas, produce dependencia psicológica. Se trata de un impulso muy fuerte para continuar bebiendo a pesar de los problemas que ello pueda ocasionar. El consumo pasa a ser prioritario y se necesita para sentirse bien o evitar el malestar derivado de su privación. Los estudios demuestran que cuánto más joven se empieza a beber, más posibilidades hay de dependencia cuando se llega a edad adulta. En general se tiene la idea de que el alcohol causa problemas cuando se lleva mucho tiempo bebiendo, pero determinadas conductas de riesgo pueden ser inducidas por un consumo puntual, como por ejemplo, no utilizar protección en las relaciones sexuales, conducir tras haber bebido, tener una conducta agresiva o beber de forma intensiva llegando a la intoxicación o al coma etílico.

ALGUNOS FACTORES QUE INTERVIENEN EN LOS EFECTOS Y CONSECUENCIAS:

El alcohol no produce los mismos efectos en todas las personas, variando en función de diversas circunstancias:

- 1 **La edad:** El alcohol es más nocivo para quien es adolescente. Todavía no tiene desarrollados los procesos

enzimáticos para metabolizarlo. El cerebro adolescente, que ve interrumpido su desarrollo por el alcohol, recoge información, la asimila y aprende con dificultades. Por tanto, entre otras cosas, afectará al rendimiento académico.

- 2 **El peso:** Afecta más a las personas con menos masa corporal.
- 3 **El sexo:** Hombres y mujeres procesan el alcohol de diferente manera porque sus organismos son sutilmente diferentes. La mujer tiene un porcentaje menor de agua, un mayor porcentaje de ácidos grasos y tiende a metabolizar el alcohol más lentamente debido a los menores niveles de alcohol deshidrogenasa (enzima que participa en metabolizar el alcohol) en el estómago, por lo que sus efectos son mayores en ellas.
- 4 **La comida:** Con el estómago lleno (mejor grasas), el alcohol se absorbe más lentamente.
- 5 **Las bebidas carbónicas:** Al combinarlas con alcohol, se acelera la intoxicación.
- 6 **Fármacos y otras drogas:** Mezclados con el alcohol incrementan su toxicidad. Si se trata de sustancias depresoras (al igual que el alcohol), sus efectos se potencian.
- 7 **El estado de salud:** Enfermedades, cansancio y estrés hacen a la persona más vulnerable al alcohol.
- 8 **Frecuencia y cantidad:** A más ingesta de alcohol, en menos tiempo, mayor intoxicación. Las investigaciones científicas demuestran que los episodios de consumo intensivo de alcohol "atracones o binge drinking" (4 o más UBEs en la mujer adulta y 6 o más UBEs en el hombre concentrado en una sesión de consumo -habitualmente 4-6 horas-, durante la que se mantiene un cierto nivel de intoxicación-alcoholemia no inferior a 0,8 g/l-, pueden comportar graves daños neuronales).

La unidad de bebida estandar (UBE) es una forma práctica y rápida de conocer la cantidad de alcohol ingerida. En España equivale a 10 gramos de alcohol puro (una copa de vino o una caña de cerveza). Los efectos del alcohol se incrementan proporcionalmente al consumo:

- a) Inicialmente produce desinhibición, euforia, relajación, aumento de la sociabilidad...
- b) Si se persiste en el consumo, puede aparecer dificultad para hablar, asociar ideas, descoordinación motora, etc.

- c) La intoxicación etílica aguda (borrachera) es un síndrome clínico producido por el consumo de bebidas alcohólicas, en cantidad superior a la tolerancia individual de la persona.
- d) En los casos en que la concentración sanguínea (alcoholemia) alcance o supere los 3 gramos de alcohol por litro, pueden aparecer apatía y somnolencia.
- e) Valores superiores pueden llegar a producir coma o incluso la muerte, por parálisis de los centros respiratorios y vasomotor.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1.1 LLUVIA DE IDEAS

Se inicia la actividad pidiendo al alumnado que diga lo que le sugiere el término "ALCOHOL". Para ello se escribe la palabra en la pizarra y se les da la indicación de que, empleando un término o frase breve, expresen la primera idea que les venga a la cabeza, lo que se les ocurra.

Se escriben todas las palabras o frases, clasificando su contenido en dos columnas: Lo negativo y lo positivo. En

lo positivo quizá puedan salir razones para beber, falsas creencias, etc. que puedan ser abordadas en la actividad n.º 5 titulada "Compartir historias falsas". Lo negativo: se puede hacer referencia a los efectos y consecuencias relacionadas con el consumo, etc. Es importante que el alumnado participe en la clasificación. El tutor o la tutora pide al grupo su opinión y destaca los aspectos más significativos. De forma aproximada la clasificación podría quedar como sigue:

ASPECTOS POSITIVOS DEL ALCOHOL

ASPECTOS POSITIVOS DEL ALCOHOL

- Provoca euforia (estar contento/a)
- Desinhibe y por ello disminuye la vergüenza para ligar
- Da ganas de bailar y hablar más
- Relaja
- Hace olvidar problemas
- Otros...

ASPECTOS NEGATIVOS DEL ALCOHOL

ASPECTOS NEGATIVOS DEL ALCOHOL

- DAÑA el cerebro (graves daños neuronales).
- Es una droga y puede crear dependencia.
- Puede hacer que se pierda el equilibrio y caer.
- Puede incitar a meterse en problemas (peleas, multas...).
- Provoca intoxicación (borrachera).
- Pueden aparecer vómitos, pérdida de equilibrio.
- Aumenta la posibilidad de tener un accidente si vas en moto, patinete, etc.
- Te arriesgas a que tus amigos/as pasen de tí si vas intoxicado/a.
- Resaca (al día siguiente).
- Cirrosis (enfermedad del hígado a largo plazo).
- Puede llevar al desmayo (perder la consciencia y llegar al coma).
- Hacer cosas que no se harían si se estuviera sobrio/a (ya que se pierde capacidad de autocontrol y de memoria).
- Otros...

Podemos seguir con este contenido a través de este video:



A TENER EN CUENTA

El alcohol es una droga y su consumo puede producir dependencia. Cuanto antes se inicie su consumo, más probabilidades habrá de tener problemas en la edad adulta.

1.2 | EL ALCOHOL EN EL CEREBRO

En este apartado se trata de identificar los daños cerebrales que puede causar el consumo de alcohol. Se indica al alumnado que lea, de forma individual el artículo: “*El Alcohol y su Cerebro*”, que se incluye en el apartado 1.1 del cuaderno del alumnado.

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



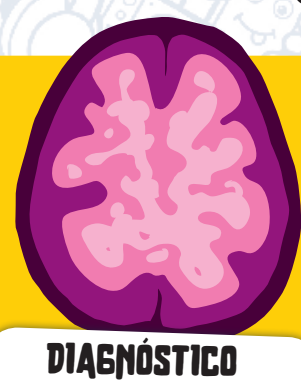
El consumo excesivo de alcohol, incluso en una ocasión, puede afectar el delicado equilibrio de las neuronas y su curso. Cuando el alcohol provoca un ritmo lento en el habla es porque la comunicación entre neuronas es muy lenta y produce somnolencia. Estos trastornos muestran cómo influye el alcohol 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.



A continuación deben señalar la imagen que corresponde a un cerebro dañado por un consumo abusivo de alcohol, teniendo en cuenta que las partes sombreadas indican las zonas lesionadas. Ambas imágenes representan el cerebro de una persona de 43 años.



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.



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

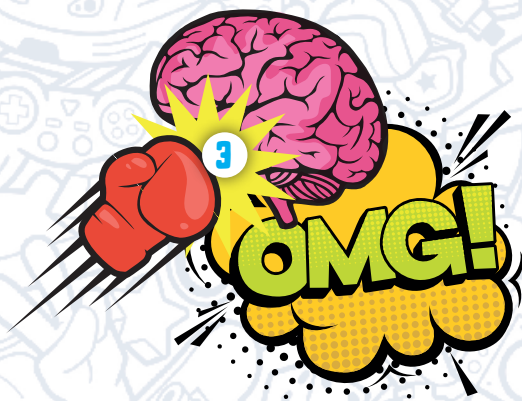
Esta región del cerebro está a cargo del pensamiento, la toma de decisiones, el poder hacer planes, actuar con inteligencia, sentir emociones, el control de los cinco sentidos y de la interacción social. Además, esta área conecta el cerebro con el resto del sistema nervioso. Los cambios y daños en esta 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.



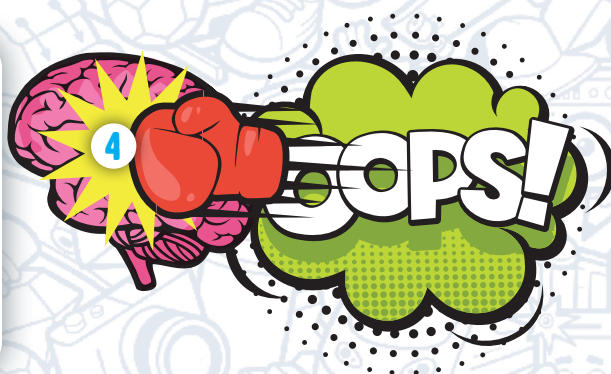
3. HIPOTÁLAMO

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.



A continuación aparece la imagen que representa el aspecto interno del cerebro, dividido en áreas: corteza cerebral, hipocampo, cerebelo, hipotálamo. Se divide la clase en 4 grupos y se reparte un área a cada uno. Leerán el apartado que hace referencia al área que les ha tocado para entresacar qué funciones se ven afectadas por el consumo de alcohol, anotándolas después en el recuadro correspondiente.



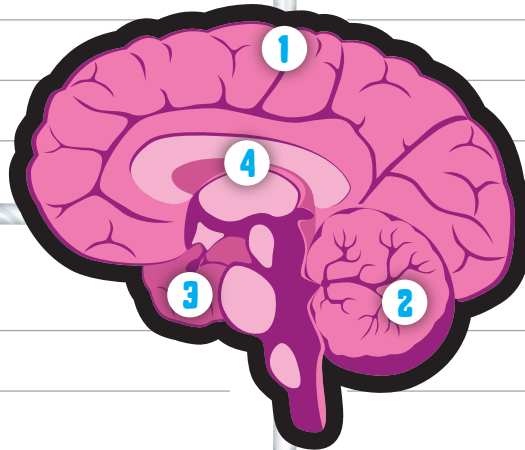
Ahora escribe qué funciones de nuestro cerebro son afectadas por el consumo de alcohol.

1 CORTEZA CEREBRAL

CEREBELO 2

3 HIPOTÁLAMO

HIPOCÁMPO 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.



YouTube

13

Para cerrar podemos proponer el video ¿El alcohol mata neuronas? Aragón Televisión. En ruta con la ciencia.



A TENER EN CUENTA

En la actualidad, muchos estudios ponen de relieve que cualquier consumo de alcohol supone un riesgo incluso en personas adultas, riesgo que se incrementa en personas con menor edad.

Quien desee mantener una salud y capacidad mental, intelectual, emocional y social en buen estado, debe abstenerse completamente del consumo de alcohol más allá de los 18 años, edad en la que algunos estudios, ponen de manifiesto que el desarrollo del cerebro ha terminado.



PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

LOS RIESGOS DEL ALCOHOL

Se explica que nuestra mente y nuestro cuerpo no reaccionan de igual manera cuando se consume alcohol, repercutiendo dicho consumo de forma directa en las conductas que se pretendan llevar a cabo.

Se divide la clase en grupos. Cada uno de ellos debe responder a dos situaciones de las que aparecen en el cuadro siguiente y pensar en otra diferente, anotando de qué forma el alcohol puede repercutir negativamente, destacando cuáles pueden ser los riesgos que tendrían que asumir.

CRUZAR LA CARRETERA

Al tener mermados los reflejos, no tener tiempo de reaccionar si viene un coche rápido.

COGER LA MOTO O LA BICI, PATINETE, PARA VOLVER A CASA.

Puede atropellar a quien cruce la calle si no ve bien, chocar contra algo, caerse, tener un accidente con otro vehículo...

HACER SKATE, BAILAR ENCIMA DE UNA MESA O UN SITIO ELEVADO

Al no tener equilibrio, caerse y lesionarse.

AYUDAR A UN/A AMIGO/A QUE SE ESTÁ PELEANDO CON OTRO/A

Al disminuir el autocontrol, al final, puede acabar peleándose, con una lesión o dañando a otra persona.

HACERSE UN SELFIE EN UN SITIO PELIGROSO

Al tener limitada la capacidad para tomar decisiones corre el riesgo de no valorar eso, precisamente, el riesgo que supone hacer cosas sin poder pensar en las consecuencias.

BEBER ALCOHOL EN UN ESPACIO PÚBLICO

Puede acabar en una multa ya que en Zaragoza está prohibido la concentración para beber de más de dos personas en la calle.

BEBER DE FORMA INTENSIVA

Puede terminar con coma etílico y lo peor: muerte por parada cardiorrespiratoria a causa de los efectos depresores del alcohol.

PARTICIPAR EN UNA "BATA-LLA DE GALLOS" RAPEANDO O CANTAR CON LA PLAY. PUEDE hablar lento, farfullar y que no se entienda lo que dice.

LIARSE CON ALGUIEN:

Puede hacer el ridículo al comportarse de manera desagradable, vomitarle encima u olvidarse del preservativo si va a tener relaciones sexuales.

VOLVERSE SOLO/A A CASA ANDANDO

Puede desorientarse, ser atropellado por un coche, perder la memoria y no recordar dónde vive.

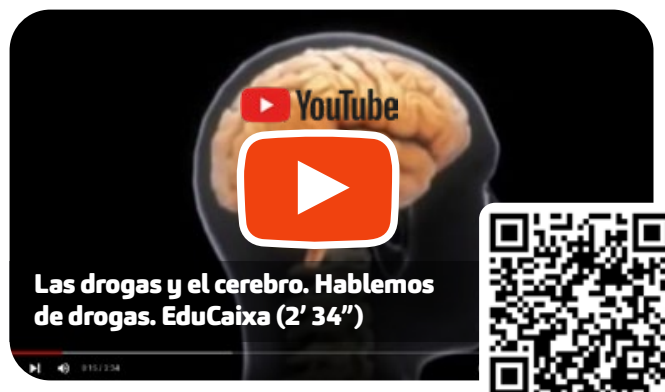
RECORDAR AL DÍA SIGUIENTE...

Puede tener "laguna mental" y que no recuerde el selfie que se hizo con poca ropa o el que hizo a alguien sin su consentimiento y subió a las redes sociales.

ECHAR UNOS LARGOS, BAÑARSE EN EL MAR O NADAR EN UN RÍO

Si se va lejos de la orilla, luego no tener fuerzas para volver y hundirse.

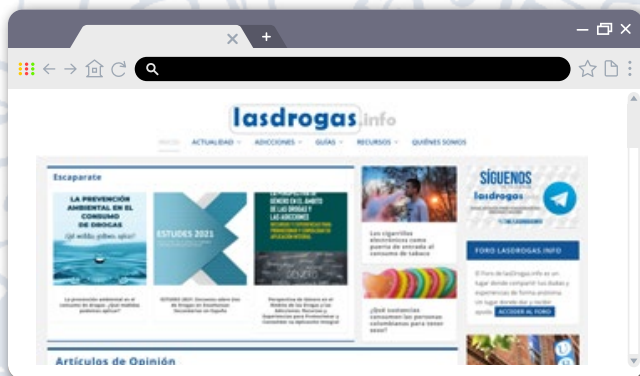
Como final de esta actividad se pueden visionar, con el alumnado, los siguientes vídeos en Youtube:



Para concluir se les puede preguntar:

¿QUÉ SABÉIS DEL ALCOHOL QUE ANTES NO SABÍAIS?

PARA MÁS INFORMACIÓN

**www.lasdrogas.info**

Organización No Gubernamental, independiente, sin ánimo de lucro que desarrolla su actividad en el ámbito del estado español.

**www.pnsd.sanidad.gob.es**

Web oficial del Plan Nacional Sobre Drogas. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad)

**www.drogasycerebro.com**

Presentación animada sobre los efectos del alcohol en el cerebro.



Recuerda cumplimentar la evaluación de esta actividad en:

www.zaragoza.es/matiz2/ev1



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	X	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

ACTIVIDAD 2

SECUESTRO EMOCIONAL



CONTENIDO

- Competencias en situaciones de estrés emocional
- Respiración
- Relajación por grupos musculares
- Visualización



MATERIALES

- Sillas o colchonetas



OBJETIVOS

- Conocer y experimentar las señales del propio cuerpo ante las pantallas.
- Mejorar el conocimiento de las propias emociones como factor de protección.
- Aprender y practicar técnicas de relajación.



CLAVES PARA EL PROFESORADO

La adolescencia es una época de grandes cambios, tanto a nivel físico como emocional. Estos cambios pueden traducirse en un aumento de la ansiedad por todo lo que ocurre dentro y fuera de uno/a mismo y un aumento de la irritabilidad por la dificultad de entenderlos.

Si a estos cambios le sumamos las situaciones de uso/mal uso/abuso de las tecnologías, nos encontramos con adolescentes que han de aprender a ser competentes emocionalmente, manejando situaciones de enfado y tolerando la frustración que supone seguir las normas de un buen uso y controlando el tiempo que dedican a las pantallas.

Podemos definir la relajación como un estado de tranquilidad física y psíquica que se alcanza a través del entrenamiento continuado y que aporta autocontrol ante situaciones estresantes, de ansiedad o angustia.

A lo largo del tiempo se han descrito muchas formas de relajación, todas con un mismo objetivo: reducir la tensión corporal y psicológica y producir bienestar. Este estado de tranquilidad que se quiere alcanzar mediante la relajación es incompatible con su antítesis, la ansiedad. Si ésta se manifiesta a través de la irritabilidad, el nerviosismo, el estrés y la tensión; la relajación ayudará a contrarrestarla, encontrando la tranquilidad, la calma y el sosiego.

Mediante la relajación, los y las adolescentes conocerán las manifestaciones positivas en su cuerpo (descenso del ritmo cardíaco, de las pulsaciones, del número de respiraciones y del consumo de oxígeno y reducción de la tensión muscular) y las consecuencias positivas en su estado emocional (el entrenamiento y el autocontrol les ayudarán a enfrentarse a situaciones nuevas -en todos sus ámbitos relacionales- que les generen ansiedad, favoreciendo también su capacidad de concentración, memoria y reflexión, y por lo tanto, de aprendizaje).

La relajación implica centrar la atención y practicar la concentración. En esta tarea, ayuda utilizar técnicas de visualización, que cumplen un doble objetivo: por un lado, mantener la atención en el tiempo y, por otro, aprender a anticiparse a situaciones aún no vividas y que pueden generar ansiedad o duda (como puede ser la oferta de alcohol u otras drogas o el uso de pantallas). Para poder reducir esta ansiedad y evitar las explosiones emocionales, así como anticipar situaciones de riesgo, el alumnado puede poner en práctica unas sencillas técnicas de relajación.

La relajación progresiva por grupos musculares de Jacobson que se propone a continuación ha demostrado excelentes resultados para combatir entre otros, la tensión muscular, la fatiga, el dolor de cuello o el de espalda.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se pretende que el alumnado aprenda una técnica de relajación que el profesor/a les presentará en clase, para que la puedan practicar de forma habitual en casa.

Es conveniente que el profesor/a se familiarice con la relajación previamente para servir de modelo antes de comenzar a practicar con los alumnos/as.

2.1 | LA COMPETENCIA EMOCIONAL

Se comenta al alumnado que, en esta sesión, van a aprender técnicas de relajación que pueden serles muy útiles para afrontar situaciones de tensión o de nerviosismo.

Se leerá el siguiente texto:

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.



Una de las mayores situaciones de dificultad de gestión emocional en la adolescencia es la relación que se establece con las pantallas. Para ello, les animaremos a contestar y a debatir sobre qué ocurre cuando no pueden utilizar el móvil por circunstancias ajenas a su voluntad o necesidad de usarlo.

¿CUÁNTO TIEMPO ESTÁS EN EL W.C.?



5 min



15 min



55 min



∞



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...

¿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

1

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



2

17

- 1** A continuación, les preguntaremos sobre los síntomas que cada alumno/a recibe, para identificarlos y aprender a controlarlos.

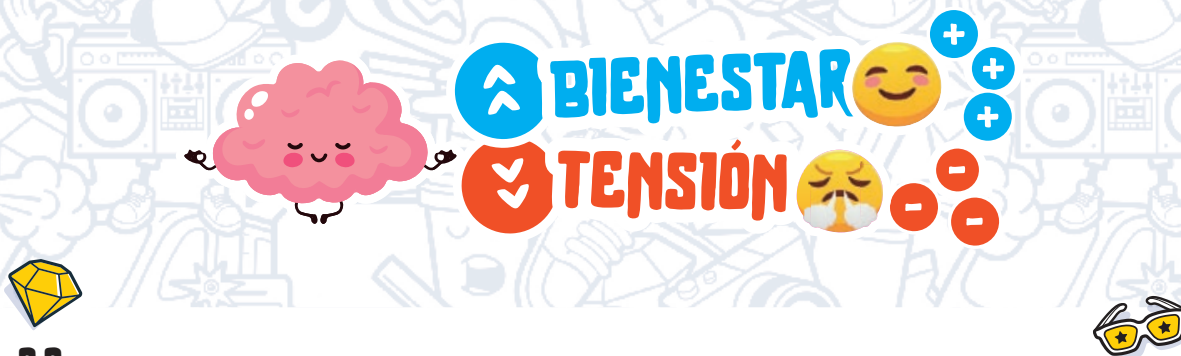
Se les pedirá que piensen en una o más situaciones que les generen este tipo de respuestas, como por ejemplo realizar un examen, hablar con alguien que les gusta o enfrentarse a una situación de conflicto.

- 2** Se explicará que van a aprender técnicas para utilizar en esas situaciones y que se centran en aprender a respirar de forma relajada, a tensionar/distensionar los músculos y ser conscientes de la diferencia que existe entre tensión y distensión y a visualizar mentalmente situaciones de estrés y de relajación.



¿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.

2.2 | RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN PROGRESIVA Y VISUALIZACIÓN

Se les indica que apoyen su silla en la pared y que coloquen la espalda recta en el respaldo de la misma, 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 les molesten (cinturones apretados) o que les distraigan (zumbidos de móviles, chicles...).

- **Respiración:** Se les pide que apoyen una mano en su abdomen y la otra en su pecho. Se comienza inspirando muy lentamente, dejando que el aire penetre hasta el abdomen. Mientras inspiramos, notamos cómo se hincha primero el abdomen y se levanta la mano colocada en él, para después hinchar los pulmones y observar cómo el aire llega hasta los hombros. Para que la respiración sea lo más relajante posible, nos imaginamos que es un globo que se hincha. Después, lentamente también, expiramos, imaginando cómo ese globo se va deshinchando. Repetimos esta respiración y visualización varias veces hasta que nos notemos más tranquilos/as.

- **Relajación:** Manteniendo los ojos cerrados, se les dice que deben tensar fuertemente los grupos de músculos que se les vaya indicando y que previamente habrán identificado. Seguirán las instrucciones de tensar (contará unos 5 segundos de tensión) y soltar (distensión que mantendrá durante unos 20 segundos) para favorecer la diferencia entre tensión/distensión y la percepción de relajación.

Los grupos musculares que se tensarán/distensarán y las instrucciones que se darán serán:

1. **Manos y brazos:** apretad los puños y flexionad los antebrazos hasta llegar a los bíceps. Mantened la tensión y (tras 5 segundos) relajad volviendo a la posición inicial. Repetid el ejercicio 3 veces.
2. **Cara y cuello:** Tensad 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. Contad mentalmente hasta 5 y relajad. Repetir el ejercicio 3 veces.
3. **Tórax, abdomen, hombros y espalda:** Echad los hombros hacia atrás, respirando hondo, conteniendo el aire e hinchando el abdomen con fuerza. Después, expulsad el aire lentamente. Repetir el ejercicio 3 veces.
4. **Pies y piernas:** Tensad y apretad las nalgas, estirando las dos piernas y dirigiendo los dedos hacia vuestra cabeza. Contad hasta cinco y relajad. Repetid el ejercicio tres veces.

2.3 | PUESTA EN COMÚN: SENSACIONES Y DIFICULTADES

Tras dejar unos minutos para que los y las participantes vuelvan poco a poco a la realidad de la situación, moviendo los diferentes grupos musculares y, finalmente, abriendo los ojos, se pondrá en común las sensaciones que han tenido a lo largo de la actividad, así como las dificultades que han encontrado.

Se cerrará la sesión reforzando los logros obtenidos, animando a la práctica de lo aprendido en cualquier situación (sentados o tumbados) y haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad.

Para finalizar, tensad todo vuestro cuerpo a la vez, sintiéndolo rígido como una estatua de acero. Relajadlo y sentidlo flotar como una nube.

En todos los grupos musculares se hará hincapié en que aprendan a diferenciar la tensión de la distensión y cómo sus músculos se relajan. También se intercalarán respiraciones para mantener la concentración en los ejercicios y se harán comparaciones para que distingan la tensión (dureza como un roca, como una piedra, como el acero...) de la distensión (suavidad como una pluma, el algodón, sensación de flotar, de no pesar...).

- **Visualización:** Al finalizar la relajación, se dan indicaciones al alumnado para que recuerden una situación que hayan escrito en la primera parte de la actividad y que imaginen cómo la resolverían en esta situación de relajación y calma.

Se pueden dirigir visualizaciones referidas a situaciones de riesgo con ofrecimiento de alcohol (una fiesta, una reunión con los amigos...), para que aprendan a anticipar consecuencias no deseadas o, como ya hemos comentado anteriormente, situaciones de falta de autocontrol relacionadas con las tecnologías.

También se puede finalizar la relajación con una visualización que mantenga el bienestar del momento escogiendo un lugar tranquilo al que cada alumna/o pueda regresar siempre que quiera relajarse (una playa, una pradera, una noche estrellada...).

Animarles a recordar que: “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 calmarte 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?**



PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

Se divide a la clase en varios grupos y se les explica que van a realizar un trabajo de búsqueda de información sobre la importancia de las técnicas de respiración, relajación, visualización y control emocional.

A partir de los datos recogidos prepararán una presentación en la que explicarán a sus compañeros/as la técnica del listado que les haya tocado desarrollar. La actividad acabará poniendo en práctica cada una de las técnicas desarrolladas. Podrán utilizar música que acompañe a la práctica.

GRUPO	TÉCNICA
YOGA	Saludo al Sol
Imaginación	Imágenes Dirigidas
Visualización	A Través de los Colores
Respiración	El Molino
Meditación	El Loto de Mil Petalos
Mindfulness	Técnica Gala

Técnicas extraídas de: Técnicas de autocontrol emocional. Davis, M; McKay, M; Eshelman, E.R. Ed. Martínez-Roca.



LLAMASTÉ NO-DRAMA LLAMA



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?



19

• www.merelajo.com

• Música para relajarse, estudiar o dormir:



Canal **Musicoterapia**



Musicoterapia
3,73 M de suscriptores

INICIO

VÍDEOS



Canal **Lofi Girl**



Lofi Girl •
9,85 M de suscriptores

INICIO

VÍDEOS

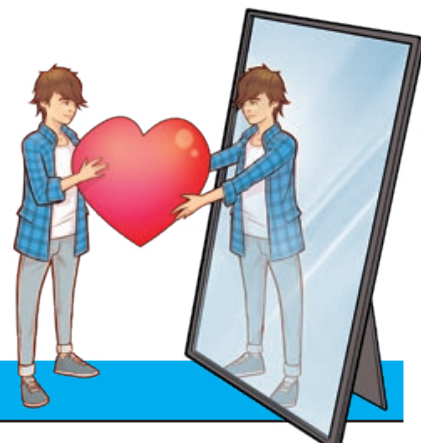


Recuerda complementar la evaluación de esta actividad en:

www.zaragoza.es/matiz2/ev2

ACTIVIDAD 3

¡CÓMO ME GUSTO!



CONTENIDO

- La autoestima es la forma habitual de cómo cada cual se percibe, piensa, siente y se comporta con él/ella mismo/a. Es la disposición habitual con la que cada persona se enfrenta a sí misma, evaluando así la propia identidad, a través de la percepción de sí y del resto.
- La/el adolescente con alta autoestima, actuará con autonomía, asumirá responsabilidad, afrontará retos, disfrutará con sus logros y tolerará frustraciones; todo ello influirá favorablemente en el proceso de su desarrollo.



MATERIALES

- Pegamento



OBJETIVOS

- Conocer las habilidades y el grado de conocimiento de cada cual y posibilitar que entiendan qué es la autoestima y en qué situaciones se ve afectada.
- Ejercitar habilidades y recursos personales para utilizarlas de forma adecuada ante situaciones de riesgo.
- Trabajar carencias o dificultades personales para aceptarlas y mejorarlas.
- Poner de manifiesto el postureo y la necesidad de mostrarse en redes sociales.



CLAVES PARA EL PROFESORADO

La **autoestima** es uno de los bienes básicos que una persona necesita para ser feliz. Sin la convicción de que tenemos capacidad para proponernos proyectos y de llevar a cabo al menos algunos de ellos, dejaremos de intentarlo. Pero si apreciamos que no somos el centro del universo, pero sí personas con fuerza suficiente como para hacer las cosas que nos proponemos, lo intentaremos.

La autoestima es cruce de dos caminos: de la valoración que recibimos del resto y de cómo nos valoramos individualmente. Ninguna de las dos viene ya dada de tal modo que no podamos modificarla, por eso, la autoestima la construye y desarrolla cada persona, con la ayuda de los y las demás. En la autoestima encontramos dos elementos clave para la misma: el autoconcepto y la autoaceptación, íntimamente relacionados entre sí.

El **autoconcepto** que cada cual tiene de sí mismo/a consiste en quién y qué pensamos que somos: nuestros rasgos físicos y psíquicos, nuestras cualidades y nuestras carencias. El autoconcepto se desarrolla a partir de la experiencia y de la interacción con el medio social.

La **autoaceptación** implica el reconocimiento de las propias cualidades, la toma de conciencia del propio valor, la

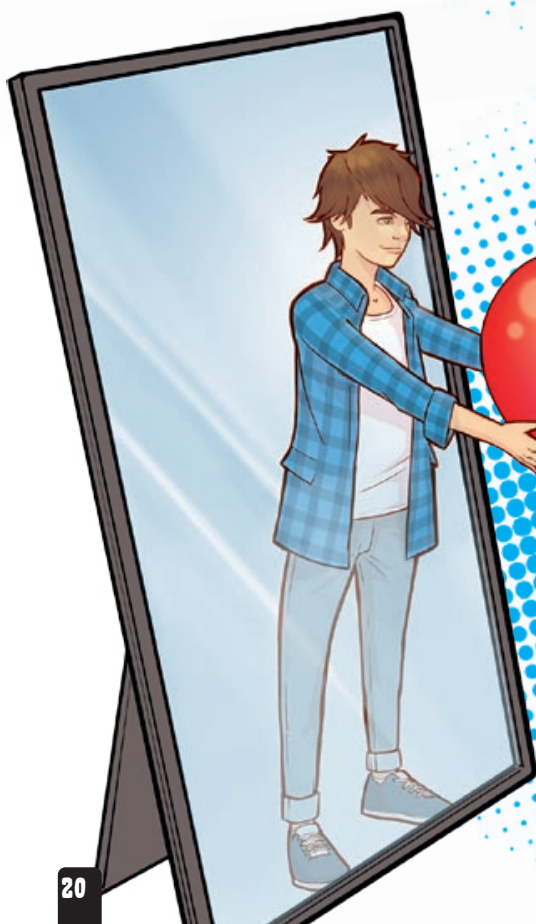
afirmación de la propia dignidad personal y el sentimiento de poseer un yo del que no avergonzarse ni ocultarse.

Quienes tienen una pobre valoración de sí y de sus capacidades, dependen más del reconocimiento externo, y para lograr este reconocimiento, tendrán más posibilidades de dejarse llevar y aceptar las demandas de otras personas. Ello supone un claro factor de riesgo en relación a las adicciones, ya que reduce la probabilidad de enfrentamiento a la presión hacia el consumo procedente de sus iguales o de la publicidad.

Por el contrario, las personas con un grado de autoestima ajustado, se aceptan tal y como son y, por lo tanto, tienden a considerar que también son merecedoras del respeto y la consideración por parte de su entorno, independientemente de que su conducta se ajuste o no a los deseos del resto.

Además, tienden a considerarse más autoeficaces, entendiendo que la posibilidad de negarse a la presión hacia el consumo de drogas y otras conductas adictivas es realmente una alternativa de conducta que está bajo su control, indistintamente de las circunstancias en que se produzca.

¡CÓMO ME GUSTO!



20

★ ¿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.



41



Se inicia la actividad con la lectura del siguiente texto:



3.1 LA VASIJAS AGRIETADA **RELATO HINDÚ**



CÓMO ME GUSTO



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



3.1 | ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Se dialoga sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno. Destacar que todos los días nos suceden cosas que afectan a la forma de sentirnos, por ejemplo, si nos enfadamos en casa, o si un amigo o amiga nos critica. En nuestra vida diaria existen pensamientos, sentimientos, comportamientos, relaciones

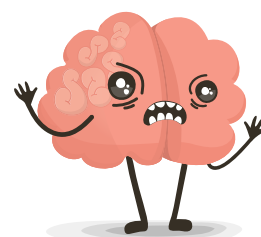
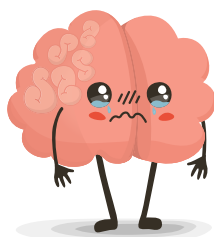
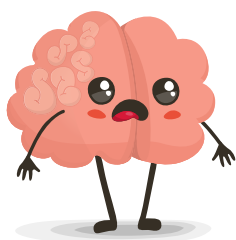
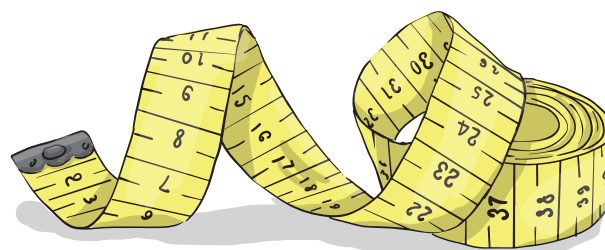
y aprendizajes que influyen y van moldeando nuestra autoestima.

Se propone a la clase que enumere situaciones que afectan a nuestra autoestima y las escribiremos en una hoja o en la pizarra, clasificándolas en situaciones que dañan o refuerzan la autoestima.

3.2 | MIDIENDO MI AUTOESTIMA

Se indica al alumnado que al final de su cuaderno encontrarán una hoja de color que han de cortar, explicándoles que ésta representa su autoestima. Se les anima a imaginar una serie de sucesos que les pueden ocurrir durante el día y que pueden afectar a su autoestima. Pueden estar relacionados con la familia, amistades, clase, tiempo libre, tecnologías...

A continuación, se proponen situaciones que pueden ser utilizadas en caso de que el alumnado tenga dificultades en proponer situaciones propias. Se aconseja trabajar, especialmente, aquellas de la lista en las que el alcohol y las tecnologías están presentes.



- Te has enfadado con tu mejor amigo o amiga y te ha bloqueado.
- Tu profesor o profesora ha criticado tu trabajo.
- Tu grupo de amigos y amigas no te ha incluido en una fiesta porque no bebes alcohol.
- Tu padre/madre te ha insultado.
- El chico/chica que te gusta se avergüenza porque no bebes alcohol cuando salís.
- Se han reído de ti en una storie.
- Un amigo o amiga ha contado un secreto que tú le dijiste en confianza.
- Te han dejado en visto en el grupo de whatsapp de clase.
- Tus amigos o amigas se han burlado de ti por la ropa que te has puesto.
- Un/a amigo/a ha subido una foto tuya en ropa interior sin tu permiso.
- Un examen de matemáticas te ha salido muy mal.
- La persona a la que invitaste a salir te ha rechazado.
- Tu grupo se ha reído de ti porque no quisiste hacer botellón.
- No te dan likes a una foto en redes sociales.
- Tus amigos/as han creado un grupo nuevo de whatsapp y no te han incluido.

Se explica que cada vez que se lea una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la porción de su autoestima que este suceso les quitaría. (Dar un ejemplo, y después de leer la primera frase quitar un pedazo de la hoja diciendo: «Esto me afecta mucho» o «Esto me afecta poco»). La profesora o el profesor avisará de que se leerán 10 situaciones-frases del listado propuesto por el alumnado. El objetivo es que se trabajen situaciones en las que se incluya el alcohol y las pantallas. Si

no aparecen en el listado propuesto por los alumnos y las alumnas, pueden proponerse las de la lista anterior.

Después de haber leído las frases que dañan o afectan de forma negativa a nuestra autoestima, se les anima a que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y pegando los trozos de la hoja sobre la página correspondiente en el cuaderno del alumnado (**3.3 | Construyo mi autoestima**) con frases que refuerzan la autoestima.

Si siguiendo la misma estrategia, pensarán en situaciones que recuperen la autoestima y/o se leerán 10 frases-situaciones (**Apartado 3.2 del cuaderno del alumnado**) Es muy importante incluir las que se refieren al alcohol y pantallas (si no aparecen en la lista propuesta por la clase).

- Un compañero o compañera te ha pedido consejo sobre un tema delicado.
 - El chico o chica que te gusta te ha pedido salir.
 - Alguien de tu familia te ha dado una bonita sorpresa.
 - Recibiste un whastapp de algún amigo o amiga que creías enfadado/a.
 - Aunque el resto no estaba de acuerdo, tú has mantenido la postura de no poner dinero para alcohol en la fiesta.
 - No quisiste montar en la moto porque quien conducía iba bebido.
 - Las/los miembros de tu nuevo equipo deportivo te han incluido en su grupo.
 - Tus compañeros/as te eligieron como delegada/o.
 - Tu chico/chica te ha felicitado por no beber alcohol y poder acompañarle a casa.
 - Tu profesor/a te ha dicho: "estás mejorando mucho ¡Te felicito!".
 - Has subido un tik-tok y has petado la red.
 - Has mejorado las notas en la última evaluación.
 - De tu clase, eres quien más seguidores/as tiene en Instagram.
 - Compañeras/os de otras clases te han pedido ayuda en mates.
 - Te han invitado a una fiesta de mayores del colegio.

3.3 | CONSTRUYO MI AUTOESTIMA

Una vez finalizado el proceso de pegado de los diferentes trozos de autoestima recuperados, se puede concluir comentando sobre los siguientes aspectos:

- ¿Todos/as habéis recuperado la autoestima?
- ¿Cuál ha sido el suceso que más ha afectado a tu autoestima? ¿Por qué?
- ¿Cuál ha sido la situación que menos ha afectado a tu autoestima?
- ¿Cuál ha sido el suceso más importante que ha hecho recuperar tu autoestima?
- ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando no nos sentimos bien tratados/as?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y amigas a mejorar su autoestima?
- ¿Cómo influyen el consumo de alcohol y las redes sociales en nuestra autoestima?

Es interesante hacer hincapié en aquellas situaciones en las que el alcohol está presente y en cómo los y las adolescentes se posicionan ante la oferta y la invitación a beber en grupo. Del mismo modo, se puede visibilizar cómo las redes sociales pueden influir en el desarrollo de nuestra 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?



PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

1. Explicar la técnica del **kintsugi**, que consiste en la restauración de piezas de cerámica rotas con oro, plata o platino y que forma parte de una filosofía japonesa de hace más de cinco siglos que se basa en que las roturas cuentan la historia de un objeto y sus cicatrices hacen resaltar su belleza.

<https://www.elartedelkintsugi.com>

2. Visionar un corto realizado por alumnas y alumnos del IES Pilar Lorengar de Zaragoza, sobre consumo de alcohol y tabaco:

O un video de cómo las redes sociales, el postureo y el alcohol hacen que la autoestima se mida en likes. Arnau Griso en "Para que el mundo lo vea".



3. Proponer al alumnado que durante unos días haga un registro de sucesos que ocurren en la vida de su aula y que mejoran la autoestima.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

<http://comomejorarlaautoestima.net/frases-que-te-ayudaran-a-subir-tu-autoestima/>

<http://www.luisrojasmarcos.com>

<http://pinceladasdepsicologia.blogspot.com.es/2013/03/como-se-forma-la-autoestima-y-por-que.html>

<http://boj.pntic.mec.es/~barrios/padres/autoestima.pdf>

<https://lamenteesmaravillosa.com/cinco-maneras-sencillas-de-aumentar-tu-autoestima/>



Recuerda cumplimentar la evaluación de esta actividad en:
www.zaragoza.es/matiz2/ev3

ACTIVIDAD 4

DIRIGE TU RATÓN



CONTENIDO



- Videojuegos, redes sociales y apuestas deportivas.
- Circuito de recompensa cerebral: recompensa fija y variable.
- Dopamina, diversión y conducta adictiva.

OBJETIVOS



- Conocer cómo funciona el sistema de recompensa cerebral.
- Reconocer situaciones en las que la dopamina se pone en marcha.
- Descubrir los riesgos de estar constantemente alerta en internet.
- Conocer el concepto de conducta adictiva.
- Entender el concepto de apuesta con dinero y sus consecuencias.



CLAVES PARA EL PROFESORADO

La **dopamina** es un neurotransmisor, una molécula que traslada información de una neurona a otra y participa en muchas funciones cerebrales, entre las que se encuentran el sueño, el aprendizaje, la atención, la memoria, la motricidad y la recompensa ante estímulos placenteros, como la alimentación, el sexo o las adicciones.

Durante mucho tiempo se pensó que la dopamina se liberaba tras una situación que provoca placer a nivel cerebral, pero posteriormente, se ha descubierto que la dopamina se libera previamente a la conducta placentera. De esta forma, tanto animales como personas, son capaces de anticipar las consecuencias (recompensa) que obtendrán si repiten una conducta. Si la recompensa es positiva, beneficiosa o agradable, la conducta tenderá a repetirse muchas veces; sin embargo, si la conducta es negativa, la conducta acabará extinguiéndose.

Así funciona el circuito de recompensa, un sistema compuesto por variedad de estructuras cerebrales conectadas entre sí y que tiene como función facilitar la sensación de placer del organismo. La primera función del circuito de recompensa es de adaptación al medio y de supervivencia, generando placer en actividades como comer o reproducirse. Pero, también actúa frente a otras acciones gratificantes, como puede ser jugar a

un videojuego, navegar en una red social o ir de compras, generando motivación y anticipación al placer que se puede conseguir a través de ellas.

Por lo tanto, la dopamina nos hace estar constantemente alerta, preparados y preparadas para la acción, esperando siempre una recompensa que, en algunas situaciones se sabe de antemano cuándo y cómo llegar a ella (recompensa fija), pero que en otras (videojuegos, redes sociales, apuestas deportivas) no se sabe cuándo ni cómo llegará (recompensa variable) pudiendo ser diferente en cada ocasión.

Las recompensas en las pantallas, al ser variables, no dependen de la habilidad personal, sino de cómo está configurado el videojuego, la red o la apuesta. Se obtendrá una recompensa cuando se den las condiciones propuestas por la aplicación (algoritmos), no cuando decida la persona que interactúa con la aplicación. Esto hace que aumente la curiosidad, pero también hace que se necesite constantemente estar alerta y pendiente de una pantalla.

Esta necesidad puede convertir una situación divertida y placentera en una conducta adictiva, es decir, un comportamiento que no se puede controlar y que influye de forma negativa en nuestra vida.



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

Comienza la actividad con un experimento muy conocido y que explica perfectamente cómo se puede condicionar la respuesta de un mamífero (sea animal o persona) según la recompensa que se obtenga cuando se realiza una conducta. Se propone al alumnado leer el siguiente apartado y contestar a la

pregunta que se incluye en el mismo. En él se explica la importancia que tiene el tipo de recompensa obtenida para mantenerse constantemente alerta, la función de la dopamina en este proceso y cómo influye en el tiempo y la necesidad de estar conectado/a a una pantalla.



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.





DIRIGE TU RATÓN



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

A continuación se propone que el alumnado aprenda a clasificar diferentes recompensas en diferentes situaciones y que distinga entre aquellas que puede anticipar y aquellas que son aleatorias:

DIRIGE TU RATÓN



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?

25

Recompensa fija: situaciones 1 · 3 · 6

Recompensa variable: situaciones 2 · 4 · 5 · 7 · 8 · 9 · 10 · 11

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

Se propone al alumnado, dividido en varios grupos, que elijan diferentes conceptos relacionados con el tema que les ha tocado trabajar (redes sociales, videojuegos o apuestas deportivas).

DIRIGE TU RATÓN

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

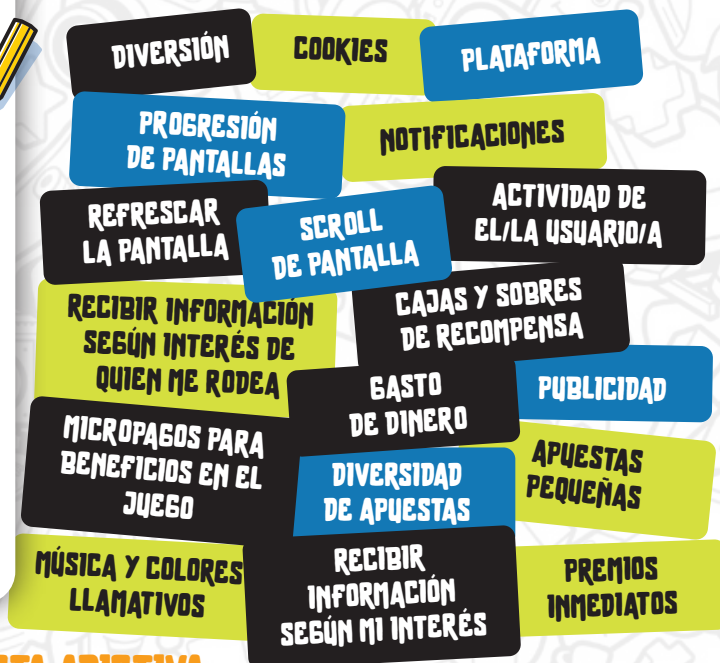
Ahora que ya sabemos qué es la recompensa variable y cómo actúa la dopamina en nuestra conducta, vamos a trabajar en tres grupos:

Grupo 1: Redes sociales

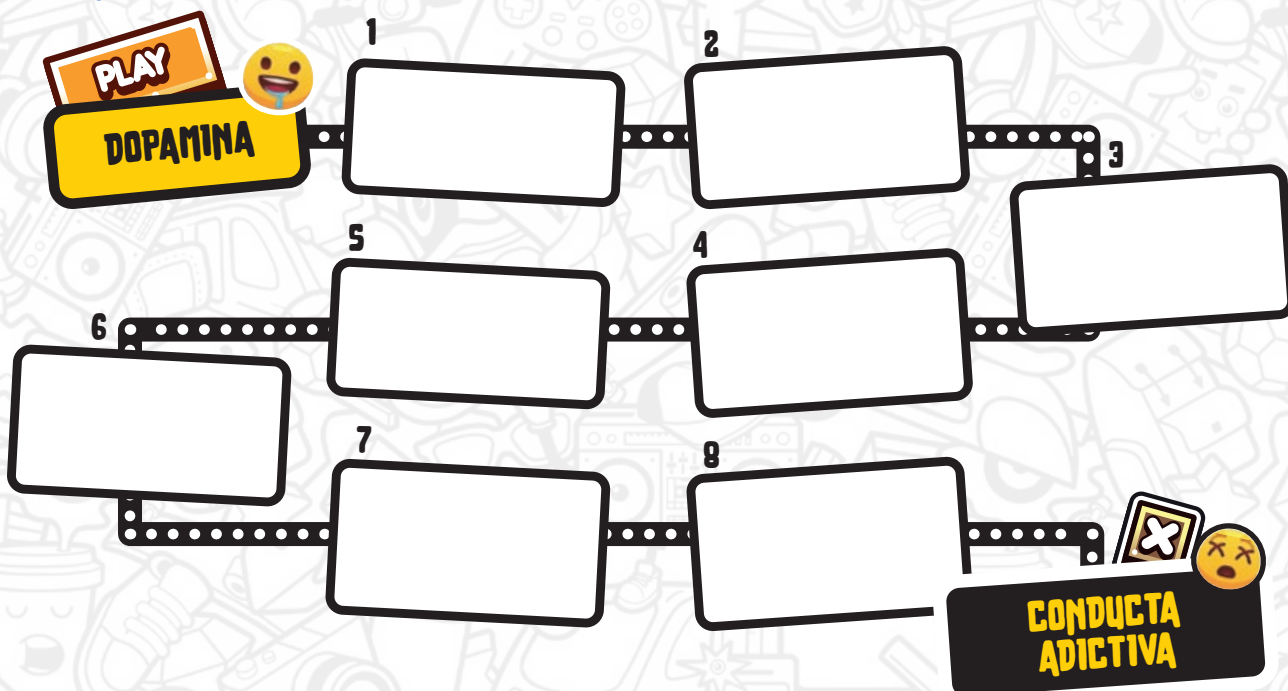
Grupo 2: Videojuegos

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



26



DE LA DIVERSIÓN A LA CONDUCTA ADICTIVA

Todos los circuitos han de iniciarse con el primer concepto (dopamina) y acabarán con el último del listado (conducta adictiva).

Ejemplo: Apuestas deportivas: **Dopamina** > Diversión > Publicidad > Apuestas Pequeñas > Música y Colores llamativos > Recibir información según mi interés > Diversidad de apuestas > Premios inmediatos > Gasto de dinero > **Conducta Adictiva**

Una vez realizado el trabajo, los grupos expondrán y debatirán sobre las conclusiones a las que han llegado.



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



DOPAMINA

ME CONECTO

REPITO



ME DIVIERTO

ME 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**



PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

¿REALIDAD O CIENCIA FICCIÓN?

Se propone buscar información sobre situaciones que pueden llamar la atención, como por ejemplo:

- ¿Qué es un/a jugador/a ballena? ¿Y un camarón o un delfín?
- Regulación del tiempo de juego con videojuegos online en China.
- Los cofres recompensa en nuestro país: ¿cómo están regulados?
- Datos de menores que juegan a videojuegos y apuestan con dinero.
- La ludopatía, ¿es una cuestión de género?
- Casos de menores ingresados en el hospital por adicción a videojuegos.
- ¿Por qué en Silicon Valley (lugar donde están instaladas muchas de las mayores empresas de tecnología del mundo) está restringido el uso de las pantallas?

PARA MÁS INFORMACIÓN



www.historiayvideojuegos.com (Grupo de investigación)



Recuerda cumplimentar la evaluación de esta actividad en:

www.zaragoza.es/matiz2/ev4

ACTIVIDAD 5

COMPARTIR HISTORIAS FALSAS



CONTENIDO

- Mitos y publicidad del alcohol
- Legislación
- Fiestas y consumo intensivo.
- Presión grupal hacia el consumo y toma de decisiones



MATERIALES

- Tablero del Juego *De Fiesta Celta* (incluido en el cuaderno del alumno)
- Boli o rotulador



CLAVES PARA EL PROFESORADO

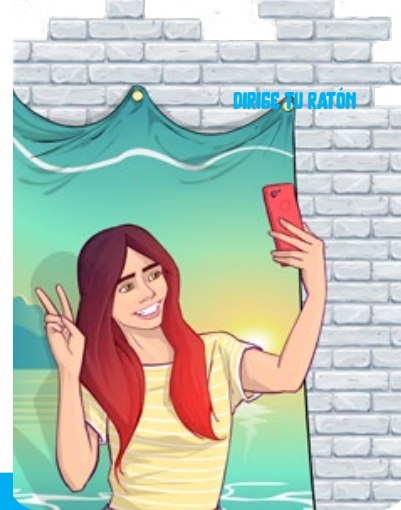
Actualmente nos encontramos inmersos/as en la era de la comunicación y todos los mass-media, incluidas las redes sociales, muestran sus mensajes sugiriendo formas de vivir y de hacer frente al día a día.

La magia de la publicidad consigue influir en los gustos de cada cual y dirigir hacia la adquisición de determinados productos. Cuando ésta publicidad va dirigida a la adolescencia, utiliza valores que sabe apreciados por este colectivo y utiliza los canales más adecuados para llegar a su población objetivo. Se sirve de ídolos, personajes famosos...

Si se trata de vender alcohol, la publicidad puede estimular la curiosidad por el consumo y la creencia de que beber es algo normal e inocuo. Se asocia a valores y necesidades que en esta etapa son imprescindibles (libertad, éxito, relacionarse, ir de fiesta, salir, ligar...). Aunque las leyes prohíben la publicidad directa de determinada graduación de alcohol, en algunas redes sociales, las empresas alcohólicas intentan buscar

OBJETIVOS

- Desarrollar una actitud crítica ante la publicidad de alcohol en redes sociales.
- Conocer algunos de los riesgos del consumo de alcohol en contextos de fiesta.
- Manejar la presión hacia el consumo y tomar decisiones.
- Cuestionar mitos y creencias sobre el alcohol.



“estrategias” para sortearlas utilizando, en no pocas ocasiones, a los “iguales” que ejercerán una presión grupal hacia el consumo. Por otra parte, la publicidad puede utilizar algunas creencias erróneas y mitos que ya existen en nuestra sociedad sobre el alcohol para aumentar la presión social, reforzando y justificando el consumo (“con alcohol te lo pasas mejor, si bebes ligarás más, es imprescindible en una fiesta”...)

Salir de fiesta no es algo negativo, sino una actividad gratificante que forma parte del proceso de socialización en la adolescencia. Pero alrededor de la fiesta pueden surgir problemas como una intoxicación etílica tras un consumo de alcohol, accidentes de tráfico, peleas, relaciones sexuales no deseadas... que pueden amargarla y, a veces, tener graves consecuencias.

Esta actividad se orienta a favorecer la reflexión y a tomar conciencia de algunos factores que están influyendo en la decisión personal de beber alcohol o de no hacerlo.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

A. Tal y como aparece en claves para el profesorado, explicar algunas de las estrategias que utiliza la publicidad para vender sus productos. Sería interesante poner como por ejemplo algún anuncio de cerveza o vino que el grupo recuerde haber visto en los medios tradicionales (TV, prensa...) comentando qué tipo de mensajes y estrategias se utiliza para llegar a la gente joven.



IMPORTANTE: Existen limitaciones para anunciar bebidas con una graduación superior a 20°. Por ello las empresas alcohólicas tienen que inventarse otras formas de promocionar bebidas con mayor graduación.

B. Comentar que con independencia de la prohibición de vender y distribuir bebidas alcohólicas a personas menores de edad, por el daño que puede causar, 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 y en poco espacio de tiempo en forma de atracón.

IMPORTANTE: Recientemente, el Ministerio de Sanidad nos aclara que en un patrón de consumo moderado ya existen riesgos en población adulta y que, por lo tanto, no existe el riesgo “cero” en el consumo de alcohol. No obstante, cuando una persona bebe lo puede hacer de manera que no comporte aún mayores riesgos para ellas u otras personas.



C. Presentar la actividad explicando que se plantea un juego a través de la narración de una historia en internet. El personaje (Jorge, mayor de edad) será representado por cada grupo (como si fueran una sola persona) y tendrán que ir decidiendo, consensuadamente, cómo hacer frente a la presión social de la publicidad. Por otra parte, tendrá que hacer frente a la presión grupal de sus amistades. Su historia tendrá un final diferente en función de las decisiones que se vayan tomando por el camino.



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 Klikgram 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?



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.



5.2 | JUEGO “DE FIESTA CELTA”

Planteamos la situación para trabajar en grupo: Jorge va a la fiesta celta y tiene que ir tomando decisiones de manera asertiva ante diferentes presiones de su grupo de amigos.

1. INSTRUCCIONES PARA EL JUEGO

- Se divide la clase en grupos de 4 o 5 personas.
- Cada uno de los grupos utilizará una ficha del juego donde leerán las instrucciones
- El juego plantea diferentes situaciones para ir tomando decisiones conjuntas que tendrán que ir marcando con un rotulador hasta llegar al final.
- Prever dedicar de 15 a 20 minutos para realizar el juego. Es importante que los grupos tomen de manera consensuada (analizadas y discutidas) las decisiones que plantea el juego. Al respecto, el/la profesor/a, supervisará el proceso de toma de decisiones de los grupos.

2. 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 consecutivamente, cada grupo haga público el recorrido que ha seguido en el juego (las decisiones que han tomado en cada situación y el final a donde los ha llevado).
- Para ello, será de gran utilidad, haber ido marcando con un rotulador las elecciones que van tomando. Una vez que todos los grupos hayan publicitado su recorrido, decisiones y final en la salida imaginaria propuesta en el juego, el profesor/a (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.

3. 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, intoxicaciones etílicas, relaciones sexuales no deseadas... que pueden amargar la fiesta y, a veces, ir más allá de un simple problema.

MENSAJE: NO HAY UN CONSUMO DE ALCOHOL CON RIESGO CERO

Y si Jorge quiere beber ¿qué puede hacer para evitar mayores riesgos?

- Comer algo antes de la fiesta.
- Planificar antes cuándo y cuánto va a beber. Y empezar lo más tarde posible.
- Llevar preservativos, por si...
- Recordar que ante una relación sexual **¡solo SI es SI!**
- Ir a su ritmo, sin competir.
- Alternar bebidas con y sin alcohol.
- No mezclar con otras drogas o bebidas energéticas.
- Planificar cómo volver a casa. No conducir, ni montar con quien conduce habiendo bebido aunque crea que puede hacerlo porque va bien.
- Y si se siente mal, pedir ayuda si es necesario.



TABlero DE JUEGO HISTORIAS FALSAS

CASILLA DE SALIDA

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.

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]



COMPARTIR HISTORIAS FALSAS

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.



Se explica que a través de un diálogo posterior como si estuvieran en una red social el alumnado tendrá que reflexionar sobre algunos de los mitos y creencias erróneas relacionadas con el consumo de alcohol.



COMPARTIR HISTORIAS FALSAS

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

CONTRAMITO

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

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.

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

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

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".

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.

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

5.3 | #QUENOMELOCREO

Se plantea al grupo que intenten contraargumentar los mitos de la publicidad de alcohol en contexto de fiesta. Para derribarlos se les pide que los ordenen numerándolos o los relacionen con una flecha. El cuadro resuelto será el siguiente:

SI BEBES TE LO PASARÁS MEJOR	El alcohol puede animar al principio, pero hay que recordar que su efecto depresor dificulta la diversión.
LAS BEBIDAS LIGHT EVITAN LAS BORRACHERAS PORQUE SON BAJAS EN ALCOHOL	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 n.º de copas... por la engañosa sensación de que "casi no lleva alcohol".
CON ALCOHOL TE RELACIONAS MEJOR	Cuando se bebe alcohol puede aparecer tristeza, agresividad. En realidad el alcohol impide la comunicación y facilita la soledad.
EL ALCOHOL AYUDA A LIGAR	Cuando dos personas que han estado bebiendo bastante se enrollan 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.
SI ERES MAYOR DE EDAD PUEDES BEBER ALCOHOL EN LA VÍA PÚBLICA	La normativa municipal sanciona el consumo de bebidas alcohólicas en la vía pública independientemente de la edad que tengas. [La Ordenanza reguladora del consumo indebido de bebidas alcohólicas, fomento de la convivencia y prevención de actuaciones antisociales de 2020, tipifica como infracción leve el consumo de bebidas alcohólicas en la vía pública cuando haya concentración de tres o más personas. Conlleva una sanción de entre 150 y 600 € de multa. Si además existen circunstancias agravantes se considera infracción grave (en zonas de juego infantil o cuando, en estos lugares, no se proceda a la recogida de los residuos generados con la actividad infractora cuando hubieran sido requeridos para ello por los agentes de la autoridad) con sanciones de entre 601 y 1500 €.]
SI HAS BEBIDO PUEDES VOLVER A CASA EN BICI O PATINETE	La policía puede hacer una prueba de alcoholemia a una persona que circula en bicicleta o patinete y multarla.



PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

Dividir la clase en grupos de 5 o 6 personas, en cada uno de ellos se pensará en cómo preparar una fiesta en la que existan alternativas divertidas donde no tenga cabida el alcohol. A cada grupo se le asignarán diferentes temáticas para organizar una fiesta, teniendo que elegir tan solo una de ellas.

FIESTAS TEMÁTICAS: Hippy, Ibicenca, flamenca, marinera, medieval, del oeste, de tu videojuego favorito, de misterio, de humor, de deportes, etc.

ELEMENTOS PARA MONTAR UNA FIESTA

DECORACIONES

- Luces de Neón
- Disposición de los espacios
- Adornos festivos o para crear el ambiente del tema de la fiesta.
- Tarjetas de invitación
- Centros de mesa
- Candy Bar o Mesa dulce, etc.

BEBIDAS SIN ALCOHOL

- Cócteles sin alcohol
- Refrescos
- Batidos
- Zumos naturales
- Bebidas isotónicas...

COMIDAS

- Menú tradicional
- Cocina de autor
- A domicilio
- Mejicana, japonesa, thailandesa, etc.

LUGAR

- En casa
- En un local
- Al aire libre
- On line...

MÚSICA

- En directo
- En tu dispositivo
- Cubana
- Flamenca
- Trap
- Celta
- De sonidos inquietantes
- Karaoke

JUEGOS

- Magia
- Disfraces
- Juegos divertidos
- Lan party casera (fiesta de videojuegos)
- Sport party (fiesta de deportes)
- Dj con repertorio de canciones desde su estudio
- Cómicos y humoristas: Risas y diversión con monologistas
- Sesiones on line grupales donde se aprende danza y baile en directo: oriental, funky, etc.

FINAL DE FIESTA

- Photocall para que quede un buen recuerdo
- Pequeños videos que reflejen el ambiente para RRSS.

Comentar que es importante la creatividad a la hora de divertirse. Se puede estar en una fiesta realizando diferentes actividades saludables en las que no existan consumo de alcohol. Se podría entrar como ejemplo la página web de juventud que el Ayuntamiento de Zaragoza dirige a los chicos/as de 14 a 30 años.

<https://www.zaragoza.es/sede/portal/juventud/ocio-deporte/>

Finalmente podemos plantear al grupo clase una pregunta para la reflexión:

¿Quién está fuera de lugar en una fiesta: quien está mareado/a y descontrolado/a o quien controla su conducta y se divierte sin beber alcohol?

Como cierre de la actividad podemos proponer que piensen en cada grupo un hashtag que promocione su fiesta saludable para anunciarla en redes sociales. Ejemplo: #MeDiviertoSinAlcohol



Recuerda cumplimentar la evaluación de esta actividad en:

www.zaragoza.es/matiz2/ev5

CUESTIONARIO FINAL DE EVALUACIÓN DEL PROFESORADO

CENTRO _____

GRUPO _____ N.º ALUMNOS _____ N.º ALUMNAS _____

CURSO 202 ____ - 202 ____

FECHA INICIO PROGRAMA _____ FECHA FIN PROGRAMA _____

A continuación, proponemos algunas cuestiones relacionadas con el programa que ha implementado en clase. Su opinión es de gran valor y nos ayudará a mejorar. Las puntuaciones van del 1 (menor valoración) a 5 (mayor valoración).

1. Marque las actividades realizadas, el número de sesiones y la valoración de cada una (de 1 a 5).

ACTIVIDAD	REALIZADA	N.º SESIONES	VALORACIÓN				
1. Esta droga llamada alcohol ⁽¹⁾	☐		1	2	3	4	5
2. Secuestro emocional ⁽²⁾	☐		1	2	3	4	5
3. ¡Cómo me gusto! ⁽³⁾	☐		1	2	3	4	5
4. Dirige tu ratón ⁽⁴⁾	☐		1	2	3	4	5
5. Compartir historias falsas ⁽⁵⁾	☐		1	2	3	4	5

2. Anote, por favor, la actividad que le ha parecido más útil:

3. Anote, por favor, la actividad que en general, más le ha gustado:

4. ¿Ha realizado alguna de las actividades del apartado Para seguir Profundizando?

ACTIVIDAD	REALIZADA
1. Los riesgos del alcohol ⁽¹⁾	☐
2. ¿Cómo me relajo? Técnicas de relajación ⁽²⁾	☐
3. Técnica de kintsugi Ahora decido yo Para que el mundo lo vea ⁽³⁾	☐
4. Realidad o ficción ⁽⁴⁾	☐
5. Party saludable ⁽⁵⁾	☐

5. Valore los apartados de las actividades

ACTIVIDAD	VALORACIÓN				
Claves para el profesorado ⁽¹⁾	1	2	3	4	5
Desarrollo de la actividad ⁽²⁾	1	2	3	4	5
Para seguir profundizando ⁽³⁾	1	2	3	4	5
Para más información ⁽⁴⁾	1	2	3	4	5
Material para el alumnado ⁽⁵⁾	1	2	3	4	5
Para la familia ⁽⁶⁾	1	2	3	4	5

6. ¿En qué medida cree que su alumnado ha conseguido los objetivos propuestos en el programa?

ACTIVIDAD	NADA	LIGERAMENTE	BASTANTE	NOTABLEMENTE	MUCHO
Reconocer el alcohol como una droga y conocer sus riesgos ⁽¹⁾	1	2	3	4	5
Corregir algunas ideas erróneas acerca del alcohol ⁽²⁾	1	2	3	4	5
Aprender a respirar tranquilamente y relajarse ⁽³⁾	1	2	3	4	5
Reconocer que la relajación ayuda a controlarse con las pantallas ⁽⁴⁾	1	2	3	4	5
Valorar lo bueno que tiene cada persona ⁽⁵⁾	1	2	3	4	5
Aprender a conocerse mejor y a expresar lo que se piensa y siente ⁽⁶⁾	1	2	3	4	5
Entender cómo responde el cerebro en internet ⁽⁷⁾	1	2	3	4	5
Aprender que una diversión se puede convertir en una adicción ⁽⁸⁾	1	2	3	4	5
Resistir la presión de los amigos/as en la toma de decisiones ⁽⁹⁾	1	2	3	4	5
Identificar las ventajas e inconvenientes antes de tomar una decisión ⁽¹⁰⁾	1	2	3	4	5

7. Como docente, el programa le ha ayudado a:

ACTIVIDAD	NADA	LIGERAMENTE	BASTANTE	NOTABLEMENTE	MUCHO
Facilitar la identificación e intervención sobre colectivos de escolares en situación de especial vulnerabilidad ⁽¹⁾	1	2	3	4	5
Integrar la educación para la salud, incluyendo actuaciones de prevención de conductas adictivas ⁽²⁾	1	2	3	4	5
Favorecer la reflexión acerca de las posibles ventajas y riesgos en el uso de las tecnologías ⁽³⁾	1	2	3	4	5
Facilitar el abordaje de la prevención del alcohol y del mal uso de las tecnologías en el contexto educativo ⁽⁴⁾	1	2	3	4	5

8. ¿El uso de los medios audiovisuales u otros utilizados han supuesto algún obstáculo o trabajo extra para la aplicación del programa?

☐ NO (1)

☐ Sí. (2)

¿Cuál? _____

9. ¿Con qué periodicidad aproximada ha realizado el programa?

☐ Diaria (1) ☐ Semanal (2) ☐ Mensual (3) ☐ Otra (4) _____

10. En conjunto, ¿cómo valora su experiencia con las actividades realizadas?

☐ Nada Satisfactoria (1) ☐ Poco Satisfactoria (2) ☐ Satisfactoria (3) ☐ Bastante Satisfactoria (4) ☐ Muy Satisfactoria (5)

11. En los próximos cursos, ¿volverá a aplicar el programa?

- ☐ Probablemente sí, con la misma dedicación (número de actividades) (1)
- ☐ Probablemente sí, pero con más dedicación (número de actividades) (2)
- ☐ Probablemente sí, pero con menos dedicación (número de actividades) (3)
- ☐ Probablemente no lo aplicaré (4)
- ☐ No lo sé (5)

12. En general, el alumnado ¿ha mostrado interés por las actividades?

☐ Nada (1) ☐ Poco (2) ☐ Bastante (3) ☐ Mucho (4)

13. ¿Ha integrado las actividades realizadas en su Programación de Aula?

☐ Sí (1) ☐ No (2) _____

14. ¿Considera que realizar las actividades ha influido en el clima del aula?

☐ Sí, notablemente (1) ☐ Sí, ligeramente (2) ☐ No especialmente (3)

15. ¿Cómo le ha resultado la aplicación del programa en el aula?

☐ Muy sencilla (1) ☐ Sencilla (2) ☐ Algo complicada (3) ☐ Muy complicada (4)

16. ¿En qué medida cree que han colaborado las familias en el programa?

☐ Nada (1) ☐ Ligeramente (2) ☐ Bastante (3) ☐ Mucho (4) ☐ No lo sé (5)

17. Para finalizar, valore por favor, las siguientes cuestiones relacionadas con el programa

ACTIVIDAD	NADA	LIGERAMENTE	BASTANTE	NOTABLEMENTE	MUCHO
Presentación y claridad de los materiales ⁽¹⁾	1	2	3	4	5
Formato ⁽²⁾	1	2	3	4	5
Metodología ⁽³⁾	1	2	3	4	5
Duración ⁽⁴⁾	1	2	3	4	5
Participación del alumnado ⁽⁵⁾	1	2	3	4	5
Nivel de satisfacción percibido del alumnado ⁽⁶⁾	1	2	3	4	5
Adaptación al nivel evolutivo del alumnado ⁽⁷⁾	1	2	3	4	5
Desarrollo de la prevención de adicciones en el aula ⁽⁸⁾	1	2	3	4	5
Utilidad para conseguir los objetivos propuestos ⁽⁹⁾	1	2	3	4	5
Apoyo percibido de la técnica de prevención ⁽¹⁰⁾	1	2	3	4	5

18. Observaciones y sugerencias

Muchas gracias por su colaboración

Esta evaluación puede ser remitida al Equipo Municipal de Prevención de las Adicciones

CMAPA

Pablo Ruiz Picasso, 59 (local) 50018 Zaragoza

prevencionadicciones@zaragoza.es

Tel: 976 724 916

O puede ser contestada a través de la web

www.zaragoza.es/matiz


matiZ-2
**CUESTIONARIO FINAL
DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO**

CENTRO

GRUPO

CURSO 202 ____ - 202 ____

FECHA

GÉNERO ☐ chica ☐ chico ☐ otro

EDAD

1. Valora del 1 (si no te ha gustado nada) al 5 (si te ha gustado mucho):

El contenido de las actividades	1	2	3	4	5
La utilidad de las actividades	1	2	3	4	5
La forma de trabajar las actividades en clase	1	2	3	4	5
Mi participación y la de mis compañeros/as	1	2	3	4	5
El trabajo en grupo	1	2	3	4	5
El uso de audiovisuales	1	2	3	4	5
Aprender cosas nuevas	1	2	3	4	5
Poner en práctica en casa lo aprendido en clase	1	2	3	4	5

2. Valora del 1 (si no te han ayudado nada) al 5 (si te han ayudado mucho) las actividades para conseguir...

Reconocer el alcohol como una droga y conocer sus riesgos	1	2	3	4	5
Corregir algunas ideas erróneas acerca del alcohol	1	2	3	4	5
Aprender a respirar tranquilamente y relajarme	1	2	3	4	5
Reconocer que la relajación me ayuda a controlarme con las pantallas	1	2	3	4	5
Aprender lo bueno que tiene cada persona	1	2	3	4	5
Aprender a conocerme mejor y a expresar lo que pienso y siento	1	2	3	4	5
Reconocer cómo responde mi cerebro cuando estoy en internet	1	2	3	4	5
Aprender que una diversión se puede convertir en una adicción	1	2	3	4	5
Resistir la presión de mis amigos/as cuando no quiero hacer algo	1	2	3	4	5
Valorar las ventajas e inconvenientes antes de tomar una decisión	1	2	3	4	5



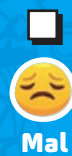
3. Valora las actividades realizadas: del 1 (si no te ha gustado nada) al 5 (si te ha gustado mucho).

Actividad 1: Esta droga llamada alcohol	1	2	3	4	5
Actividad 2: Secuestro emocional (relajación)	1	2	3	4	5
Actividad 3: ¡Cómo me gusto!	1	2	3	4	5
Actividad 4: Dirige tu ratón	1	2	3	4	5
Actividad 5: Compartir historias falsas	1	2	3	4	5

4. Define el programa matiz-2 con 5 adjetivos:

- | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Creativo | ☐ Educativo | ☐ Informativo | ☐ Entretenido | ☐ Útil |
| ☐ Aburrido | ☐ Adecuado | ☐ Pesado | ☐ Necesario | ☐ Provechoso |
| ☐ Interesante | ☐ Repetitivo | ☐ Inútil | ☐ Novedoso | ☐ Largo |

5. Haciendo estas actividades me lo he pasado:



Quiero decir del programa que:

Muchas gracias por tu colaboración | Entrega este cuestionario a tu profesor/a

CMAPA

Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones
Ayuntamiento de Zaragoza
prevencionadicciones@zaragoza.es
Tel: 976 724 916





**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



Zaragoza
AYUNTAMIENTO