



<b>3º ESO</b>
<b>ACTIVIDAD</b>
<b>2</b>

## *NO HAY CASUALIDADES*

### *COMPETENCIAS CLAVE*

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencias sociales y cívicas

### *OBJETIVOS*

- Aumentar el conocimiento acerca de los diferentes patrones de consumo del alcohol en jóvenes.
- Ayudarles a identificar con claridad cuándo se está produciendo un cambio en el patrón de consumo que puede estar significando algo importante.
- Clarificar conceptos sobre el tema del consumo de alcohol y relacionarlos con el comportamiento emocional y cognitivo del individuo, buscando elementos explicativos que ayuden a poner en orden situaciones de complicación con el alcohol.
- Evitar en la medida de lo posible que los problemas con el alcohol solo estén asociados a la dependencia física y darle más peso a lo que significa la dependencia psicológica.

### *RECURSOS MATERIALES:*

- Secuencia “No hay casualidades”.

**TIEMPO APROXIMADO:** Una sesión de 50 minutos.

### *SENTIDO PREVENTIVO*

Los inicios con el consumo de alcohol suelen ser en forma de fenómenos grupales y ligados al ocio. Pero estos patrones, aunque muchas veces ya excesivos de por sí debido a las cantidades grandes de alcohol consumido, no son la máxima complicación posible. Cualquier cambio hacia consumos más individuales o desligados del ocio suelen significar también cambios importantes en la vida de la persona que, de no detectarse o manejarse a tiempo, pueden complicar y mucho la relación de la persona con el alcohol. Comprender algo más de estos mecanismos y sus consecuencias

### *ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD*

*“Hoy empezamos con un juego para el que tenemos que prestar especial atención...”*



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

---

### Fase 1

### *Algo se cuece ¿lo ves?*

En el juego con el que se comenzará la actividad, ha de crearse un gran círculo en el que el alumnado estará sentado. En primer lugar, cada participante escogerá un gesto que le identifique (p.e. taparse los ojos con una mano, hacer la ola o cerrar el puño derecho). Esa será su consigna, mediante la cual se comunicará en el juego con el resto. El primer paso será hacer una ronda para ver qué signo ha elegido cada cual e intentar retener en la memoria cuantos más, mejor.

Para empezar a jugar habrá que elegir a una persona que se colocará en el centro del círculo. En este caso, será la de más edad de la clase. Una vez se haga la elección, debe salir por un momento del aula, mientras se escoge a alguien más, que será quien inicie el juego.

Una vez se haya hecho esto, la alumna o alumno que salió volverá al aula y se colocará en el centro del círculo. Su misión consistirá en interceptar los mensajes que entre participantes se estarán enviando a sus espaldas. Los mensajes se envían de la siguiente manera: quien inicia el juego hace su gesto y a continuación reproduce una de las consignas de alguna persona más del círculo, de forma que cuando ésta lo capte, será la encargada de continuar la comunicación. Lo hará repitiendo su gesto y lanzando el de otra compañera o compañero. El juego sigue de esta forma hasta que la alumna o alumno que está en medio del círculo pille “in fraganti” a alguna persona comunicándose.

El juego es especialmente divertido por varias razones, pero una de ellas es que la sensación de despiste y desorientación que se produce en quien está intentando descubrir las comunicaciones crea risas constantes en quienes componen el círculo. Esto no hace sino liar aún más a quien busca descubrir quién “habla” con quién, y es que se está produciendo una especie de “realidad paralela” que el “buscador” o la “buscadora” no captan completamente, pero que responde a lo que está sucediendo entre el resto de participantes. Ninguna risa es casual, tampoco los gestos. La sensación de desorientación tiene su explicación en todo lo anterior... y mediante el juego tenemos que reconocer que las cosas son mucho más que lo que parecen, que cualquier cambio en la dinámica del círculo responde a una razón y que hay muchas situaciones en la vida que reflejan justamente esto.



## Fase 2

# No hay casualidad

En la secuencia que se analizará para la actividad pasa algo similar. No hay casualidades en que las personas actúen de una forma y no de otra. Nos puede parecer que la gente hace las cosas porque sí, pero no es cierto. Solamente que quienes estamos alrededor no conocemos todos los elementos que, probablemente, explicarían el por qué de lo que cada persona hace. Pensamos, sentimos y actuamos de una forma generalmente coherente, y por esto hemos de tener en cuenta que los cambios que se producen en alguien casi nunca son una simple casualidad. En la secuencia que se proyectará parece haberse introducido algún cambio importante en la vida de la protagonista. Así lo perciben quienes están a su alrededor.

La primera misión de la clase es, a través del visionado intentar descubrir qué ha cambiado (el cambio de patrón de consumo de alcohol es lo que se está buscando, y a éste parecen estar asociados otros, que se mencionan tangencialmente. Lo sabemos porque a la protagonista se le pregunta “¿Desde cuándo bebes en el instituto?”, lo cual significa que antes no lo hacía. ¿Podría ser que algunos otros cambios se deban a la modificación del primero? ¿Qué opinan en el aula al respecto?).

Hay alguna cosa más que claramente no funciona como debería en la vida de esta chica y varios elementos llaman la atención:

- No está yendo a los entrenamientos de las animadoras y eso está resintiéndole su posición y funciones en el equipo. Al menos una compañera parece estar dándose cuenta de que está incumpliendo sus obligaciones, pero aunque se lo dice, no parece asumir responsabilidad por ello fácilmente.
- Tampoco hace sus deberes. Se dedica más bien a entrar pronto a clase para así poder copiar los deberes que otros compañeros o compañeras han hecho ya. Se permite, además, llamar “pringados” al resto. La responsabilidad sigue sin parecer un objetivo urgente para ella ahora mismo *¿Dónde están centradas sus atenciones en este momento?*
- Bebe vodka en el instituto y no lo hace por su sabor, dado el gesto que hace al beber, que es más bien de asco. Esto significa que algo le está aportando la bebida que le compensa para seguir bebiendo en un lugar como el instituto *¿Qué puede ser ese “algo” que le aporta la bebida?*

Comentar cualquier otro elemento de la secuencia que les haya llamado la atención, especialmente en lo referente al comportamiento de la chica protagonista, aunque hay otros: p.e. la presión que de parte de uno de los compañeros se produce sobre los demás para que beban, el hecho de que el más alto tenga que poner una excusa como el examen para justificar decir que no a la bebida (parece que no es la única que ha puesto en el pasado), etc...)



## Fase 3

# Lo que significa el cambio

- *Qué puede significar que una persona beba en el instituto o en su lugar de trabajo, p.e.? ¿Son estos los lugares donde normalmente la gente consume alcohol?*
- *¿Cuál es el patrón de consumo de alcohol en jóvenes normalmente? (Se suele pasar de grupal y lúdico a particular y generalizado a cada vez más situaciones conforme se va complicando la relación con el alcohol. Por decirlo de una forma práctica, es como si el alcohol pudiera “intoxicar” todas aquellas áreas a las que se le permita el acceso, con lo que es muy importante captar pronto cualquier modificación sutil en los patrones, ya que puede significar que la relación con el alcohol se está haciendo más y más estrecha).*
  - Recomendamos distinguir entre los siguientes conceptos: uso, abuso y adicción
    - uso, p.e. sería en el caso de gente adulta tomar una copa de vino en las comidas o un par de cañas en una salida;
    - abuso tiene que ver con mal uso y no siempre ha de estar relacionado con exceso de cantidad, sino con las motivaciones de ese uso- p.e. “ahogar las penas”;
    - en la adicción la persona NECESITA de esa sustancia de una manera cada vez más física aunque también psicológica. O bien para conseguir unos efectos determinados o para evitar otros.
    - Tanto en el abuso como en la adicción se dan problemas colaterales que suelen ser indicativos de que algo está sucediendo: problemas de salud, resacas, riñas y conflictos, llamadas de atención al respecto desde fuera, accidentes, absentismo, pérdida de amigos y amigas, dificultades en los estudios...
    - *¿En qué punto creéis que se encuentra la protagonista de la escena: uso, abuso o adicción?*
  - Puede ser interesante también proponerles que hagan una búsqueda acerca de:
    - Qué significa dependencia psicológica y poner algunos ejemplos (la forma más sencilla de explicarlo es que la persona no tome porque el cuerpo se lo pida, sino porque la sustancia le está sirviendo como muleta para hacer algo que, en realidad, o sabe hacer, o podría perfectamente aprender a hacer). Compararlo con lo que significa una dependencia física.
    - Qué significan los conceptos de dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia, los tres muy relacionados con el mundo de la adicción. ¿Pueden aplicarlos al caso de esta chica? (P.e. cada vez está desarrollando más dependencia –psicológica y física-, seguramente



cada vez necesite más dosis debido a que está generando también tolerancia y, si lo dejara de tomar, notaría malestar por la ausencia de sustancia, a lo que llamamos síndrome de abstinencia)

Generalmente en la adolescencia el alcohol se suele consumir en grupo y de manera lúdica, asociada a espacios y tiempos de ocio, como las salidas de fin de semana, las fiestas o el botellón. Según la frecuencia de las fiestas o del botellón, así se plantea la frecuencia de consumo, pero éste no suele darse de manera aislada ni fuera de los tiempos de ocio... a no ser que esté habiendo un cambio en el patrón de consumo.

Si lo pensamos detenidamente, nadie hace un botellón solo un martes a las cinco de la tarde en su casa. El consumo de alcohol en ese caso tiene sentido si hay un grupo, si hay fiesta o tiempo de descanso-ocio, si va a haber diversión grupal... De alguien que bebe solo en su casa es muy probable que se dijese que es alcohólico, o al menos sería un indicativo muy importante a tener en cuenta y que requeriría de consulta médica.

En la secuencia no aparece, pero el momento en el que esta chica empezó a beber a solas tiene que ver con un desplante que recibe de su novio. En ese momento, se lleva una botella de bebida de la casa donde estaban y, desde entonces y de vez en cuando, cuando se nota triste, va bebiendo "a palo seco" de la botella que robó. Lo hace, además, a escondidas, disimulando ante su familia, pero como un patrón que va repitiendo una y otra vez cada vez que se acuerda de algo desagradable. Además, ante los recuerdos de una situación de abuso sexual que sufrió por parte de un compañero, el alcohol parece estar siendo también la herramienta que utiliza para tratar de manejar la tristeza que le producen.

### **COMENTARIO FINAL**

*"Como comentábamos, los cambios en nuestro comportamiento suelen tener una buena razón detrás o, como mínimo, suelen significar cosas. En el caso de esta chica, parece evidente. ¿Conocéis otros casos similares?"*