6º PRIMARIA
ACTIVIDAD 1

HIPNOTIZADOS POR EL ALCOHOL

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencias sociales y cívicas

OBJETIVOS

- Identificar qué efectos tiene el consumo de alcohol sobre el comportamiento y qué imagen de nosotros y nosotras se proyecta hacia fuera en esos momentos.
- Ser conscientes de hasta qué punto sabemos qué pasará cuando consumimos alguna sustancia.
- Debatir sobre la separación diversión-consumo de alcohol.

RECURSOS MATERIALES:

- Secuencia **"Hipnotizados por el alcohol".**
- Pizarra.

TIEMPO APROXIMADO: Una sesión de 50 minutos.

SENTIDO PREVENTIVO

Cuando las personas realizan cualquier acción lo hacen en base a una serie de expectativas sobre lo que conseguirán con ello. No pasa algo diferente en relación al consumo de drogas como el alcohol, como pone de manifiesto la secuencia que se utilizará en esta ocasión para la actividad. Nos acercamos a las sustancias esperando algo de ellas, pero ¿cuánto peso tienen realmente las sustancias en nuestra diversión y cuánto nos dejamos convencer o sugestionar por una cultura del alcohol y otras drogas como condición necesaria para pasarlo bien?

ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD

"Nuestros dos protagonistas de la secuencia están en una fiesta con otros compañeros y compañeras de clase. Después de aburrirse en el salón donde se celebra, han decidido irse solos a la cocina a tener su "fiesta particular". Veamos en qué consiste…"

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Fase 1

Mi fiesta particular

La actividad comienza visionando la secuencia escogida hasta que uno de los chicos, riéndose, le dice al otro "En la vida hay gente buena y gente mala".

Se aprovechan los primeros minutos para comentar qué les llama la atención de esta parte de la secuencia:

- Debiera llamarles mucho la atención la edad de los chicos y que estén bebiendo.
  - De la reacción de sorpresa o no de los alumnos y alumnas podemos desviar el debate hacia uno u otro lugar (es decir, ¿qué puede significar, por ejemplo, que no nos llame la atención que niños tan pequeños estén consumiendo alcohol?)
- Hay una frase muy llamativa de uno de los chicos: "¡¡Me encanta el alcohol!!"
  - *¿Qué está queriendo decir con esa frase, que le gusta el sabor de la bebida o verdaderamente que lo que le gusta son las consecuencias que se están derivando de tomar alcohol, como sus sensaciones en ese momento?*
  - *¿Podrían divertirse y pasarlo bien sin alcohol? ¿Cuál sería la diferencia, si la hay?*
- También deberían expresar su opinión sobre el tipo de conductas que los chicos están realizando mientras beben.
  - *¿En qué consiste su diversión?* (Ponerse condones en la cabeza o al perro, reírse de cosas sin sentido, meterse en el fregadero, hacer como que se orinan uno en la boca de otro…)
- *¿Qué les parece su comportamiento? ¿Qué creen que les parecería al resto de sus compañeros y compañeras?* (Se les puede pedir que, con una sola palabra, describan lo que les sugiere su forma de actuar: ridículo, desproporcionado, gracioso, estúpido, divertido…)
- *¿Cómo pensáis que se les han ocurrido esas "brillantes ideas"? ¿Será el efecto del alcohol o quizá lo han visto en otras personas? ¿Qué creéis?*
  - En este momento, se les propone que, aunque sea superficialmente, entre todos y todas puedan recordar brevemente cuáles son algunos de los efectos sobre la conducta por beber alcohol: alteración del

habla y los movimientos, dificultades para mantener el equilibrio, risa floja por el "puntito", desinhibición…

- **Esta última pregunta sobre si saben cuáles son los efectos del consumo de alcohol sobre el comportamiento es clave** (de hecho, aunque las demás no se resolvieran en el aula, esta debería abordarse, ya que nos da el trampolín perfecto para parte de lo que se desarrollara en las sucesivas fases).

Fase 2 — *Misterios por resolver*

A continuación se ve la parte no vista de la secuencia, donde podrán comprobar que la bebida que los chicos habían consumido, era sin alcohol. A continuación se lanzan las siguientes preguntas:

- *¿Cómo se explica este misterio? ¿Cómo es posible que se hayan emborrachado sin alcohol? ¿Podríais resolverlo?* Se recogen algunas propuestas en la pizarra y se discute sobre cuál podría ser la más plausible. Algunas preguntas de guía:
  - *¿Creéis que han estado fingiendo?*
  - *¿Pensáis que quizá uno de los chicos lo sabía y el otro no?*
  - *¿Podría ser que la cerveza realmente sí tuviera alcohol o al menos poca cantidad y se les haya subido a la cabeza?*

Resolvamos el misterio…

Fase 3 — *Resolvamos el misterio*

Se lanza la pregunta general al gran grupo: *¿Existe alguna explicación por la que, sin tomar alcohol, pueda haber pasado esto sin fingirlo?*

A continuación se presenta información para poder dar una respuesta:

- Efectivamente es posible que esto suceda, en primer lugar, porque todos y todas estamos bastante al corriente de lo que significa a efectos de conducta emborracharse. Incluso niños y niñas de menor edad podrían teatralizar sin demasiada dificultad lo que haría una persona que está borracha.
  - Esto tiene serias implicaciones a varios niveles, sobre todo para las personas adultas, porque significa que las y los menores están somentidos, desde muy

tempranas edades, a ver lo que sucede con el consumo de alcohol. En no pocas ocasiones son los propios familiares y personas cercanas quienes pueden estar consumiendo y emborrachándose. Quizá no lo hacen a diario, ni en casa… pero ¿cuántos niños y niñas han sido testigos de lo que pasa, por ejemplo, en bodas y otras celebraciones familiares, en las que el alcohol circula aunque no lo consuman en primera persona?

- Por otro lado, existe aquí un fenómeno de sugestión que muy bien podría explicar que estos chicos se hayan emborrachado sin alcohol. En su imaginación, porque cuentan con cierto conocimiento, aunque sea teórico, de lo que significa emborracharse, se han dejado llevar y han manifestado las conductas esperables. Tanto es así que, el alcohol nunca llegó, sus efectos por tanto tampoco, pero ellos estaban absolutamente inmersos en su borrachera particular. Esto también tiene implicaciones que merece la pena comentar.
    - Por una parte, nos habla de lo influenciables que podemos llegar a ser a muchos niveles, no solo en lo referente a las propias sustancias, que también, multiplicando los efectos psicológicos de lo que consumimos, sino a efectos de la influencia que otras personas puedan tener sobre nuestra forma de actuar.
    - Por otra, significa que en realidad el alcohol no tuvo biológicamente nada que ver en el estado de los chicos. Fue todo un producto de su mente y, por tanto, la diversión que consiguieron fue de su propia cosecha y sin que el alcohol mediara sus respuestas. El alcohol, verdaderamente, solo estaba en su imaginación, y la diversión fue fruto de una inclinación y disposición clarísima a "liarla" y pasárselo bien. Esto significa que no es verdad que necesitemos el alcohol para divertirnos, a diferencia de lo que muchos piensan al respecto.

EJERCICIO FINAL:

Dicen que las personas que cuando ven una película pierden cierta noción de la realidad al meterse tanto en la historia, o quienes crearon en su infancia amigos o amigas imaginarios tienen una inclinación mayor a dejarse sugestionar o influir por otros.

La actividad termina proponiendo algunos ejercicios y juegos para descubrir si tienen o no tendencia a la sugestión. Este tipo de ejercicios, además de algunos tests estandarizados que existen aunque no se usarán en esta actividad, se utilizan para descubrir, por ejemplo, si las personas pueden ser fácilmente hipnotizables o no.

EJERCICIO 1:

1. Extiende los brazos hacia adelante, con las palmas enfrentadas.
2. Cierra los ojos e imagina una fuerza magnética que impulsa a tus manos a juntarse, y concéntrate de verdad un minuto en cómo sería esa sensación.
3. Ahora abre los ojos. ¿Se han juntado tus manos? Un 70% lo hacen y éstos se consideran más sugestionables que el resto.

EJERCICIO 2:

“No pienses en un elefante rosa durante un minuto… ¡YA!”

(Este efecto se llama efecto paradójico de supresión. Basta que queramos eliminar de nuestra mente un estímulo voluntariamente, para que este aparezca una y otra vez.)

EJERCICIO 3:

Quien dirige la actividad puede dedicar unos minutos a describir un cosquilleo persistente en el dedo gordo del pie derecho de sus alumnos y alumnas. Debe recrearse abundantemente en detalles sobre esa sensación, al menos durante un minuto sin parar de hablar, de forma que, al cabo de ese tiempo, pueda preguntarse en el aula quiénes han percibido en sus propios dedos gordos del pie alguna sensación de hormigueo, cosquilleo, o han acomodado sus dedos dentro del zapato, como por cierta sensación de incomodidad…

Quienes hayan percibido alguna de esas sensaciones u otras similares, tienen mayor capacidad de ser influidos o sugestionados por otras personas.