

# Mis “relaciones” con el alcohol

2a.



## Objetivos

- ▶ Recapitar sobre la diferencia entre el uso y el abuso de alcohol.
- ▶ Reflexionar sobre la utilización del alcohol para cambiar nuestras características personales (timidez, vergüenza, etc.).
- ▶ Identificar situaciones de riesgo en las relaciones sexuales provocadas por el consumo abusivo de alcohol.

## Áreas

Ética. Tutoría. Biología y Geología.

## Desarrollo

### *Role-playing.*

Se eligen actores para representar las siguientes escenas que no tienen final:

- “Un chico muy tímido ve a una chica que le gusta y quiere entablar conversación con ella, pero no se atreve y recurre a beber alcohol. Finalmente cuando está borracho, aunque él considera que sólo lleva el “puntito”, se acerca a ella (1 chica y 3 chicos).
- La misma situación pero es la chica la que bebe más de la cuenta para hablar con un chico (2 chicas y 2 chicos).
- Un grupo de chicos bebiendo “cubalitos” y, cuando ya van pasaditos, se van animando unos a otros para ligarse a un grupo de chicas (3 chicos y 3 chicas).
- La misma situación pero son las chicas las que han bebido en exceso (3 chicos y 3 chicas).
- Se debate en grupos pequeños cada una de las escenas, y se dan posibles finales de las experiencias de cada uno.

### Se pueden centrar en las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué es lo que más molesta de la gente que ha bebido demasiado?:
  - Su descaro.
  - Cómo huelen.
  - Que se les traba la lengua.
  - No saben lo que dicen.
  - Se vuelven demasiado atrevidos.
2. ¿Ha solucionado el chico/a su problema de timidez?
3. ¿Cómo se sentirá al día siguiente cuando recuerde lo que hizo?

4. El hecho de no manifestarnos simplemente como somos (con nuestras carencias, dificultades, etc.) puede ser un problema a la hora de establecer posteriormente una relación con la persona que hemos conocido cuando íbamos bebidos.

5. Cuando se bebe alcohol en exceso, ¿hacemos cosas de las que luego nos arrepentimos?

6. ¿Pensáis que el alcohol dificulta tomar medidas para prevenir el embarazo, ETS, etc.?

7. ¿Qué situaciones de riesgo se pueden producir en las relaciones sexuales realizadas bajo los efectos del alcohol?

A continuación el/la profesor/a proporciona fotocopias de las fichas 2aA y 2aB a los/as alumnos/as. La Ficha 2aA es para que la lean en voz alta y se debata sobre cada punto. La Ficha 2aB es un cuestionario individual.



## Ficha 2aA



## Reflexionemos sobre el porqué y para qué consumen alcohol los jóvenes.

Presentamos a continuación una serie de actitudes con las que quizás te puedes sentir identificado/a.

### “Con el puntito soy más guay”

...Y cuando se pasa el puntito, ¿qué? El alcohol no sacará de ti nada que no seas. Ser auténtico es guay.

### “Porque me da la real gana”

Sin duda es una razón de peso. Aplica esa seguridad en ti mismo en muchas más cosas aparte de consumir alcohol.

### “Todo el mundo bebe”

No es tan sencillo. Hay personas que no beben, muchas beben con moderación y algunas abusan del alcohol. Tú debes elegir dónde quieres estar. No serás un “pavo” por decidirte a actuar de forma diferente al grupo, simplemente ejercerás tu libertad de decisión.

### “Para olvidar las penas”

Colega, el día siguiente además de los problemas, tendrás un terrible dolor de cabeza.

### “Me relaja”

Evita automedicarte con el alcohol u otras drogas para sentirte mejor, puedes acabar dependiendo de ellas.

### “¿Es que hay algo más?”

Jugar, bailar, hacer camping, la música, los amigos, las comidas familiares, la playa, el voley, ligar, pasear, estudiar, hablar, cantar...

### “Para des-mosquearme”

Ante determinadas situaciones, uno tiene derecho a enfadarse y a comunicar a los demás su enfado. Bebiendo puedes perder la calma, volverte más agresivo y hacer algo de lo que, posteriormente, te arrepentirás.

### “Para ligar”

Te has duchado y perfumado, te has puesto la ropa que te gusta...; ¡hoy triunfas!. Mírate al espejo después de una “tajada”... Por cierto, ¿has ligado?

### “Para ponerme las pilas”

Tus verdaderas pilas son tu imaginación, tus emociones, tus deseos, tus ideas..., el alcohol las oxida.

### “Ya no soy un crío”

Razón de más. Ya es momento de tomar tus propias decisiones y hacerte responsable de tu cuerpo, tu “coco” y tu forma de vivir.



## Ficha 2aB

**Para, piensa un poco.**

Te proponemos que respondas a este sencillo cuestionario.

**¿Sabes cuánto bebes?**

¿Al despertarte no podías recordar cosas que habías hecho la noche anterior mientras bebías?

SI  NO

¿Tu consumo de alcohol ha causado problemas y discusiones con tu familia o amigos?

SI  NO

¿Has notado que te tiemblan las manos por la mañana después de haber bebido la noche anterior?

SI  NO

¿Te has sentido avergonzado o culpable por lo que bebes?

SI  NO

¿Has tenido problemas en tu trabajo por la bebida?

SI  NO

¿Te has dado cuenta de que estás descuidando tus responsabilidades por el alcohol?

SI  NO

¿Has tomado una copa nada más levantarte para calmar los nervios o quitarte la resaca?

SI  NO

¿Te has sentido incapaz de parar de beber en alguna ocasión?

SI  NO

¿Has tenido miedo de estar empezando a depender del alcohol?

SI  NO

¿Has necesitado tomar una copa para enfrentarte a ciertas situaciones o problemas?

SI  NO

¿Has tenido dificultades económicas por la bebida?

SI  NO

¿Has abandonado aficiones, deportes u otros intereses, y en su lugar pasas más tiempo bebiendo?

SI  NO

¿Has ocultado la cantidad que bebes a personas cercanas a ti?

SI  NO

¿Te has emborrachado varios días seguidos?

SI  NO

¿Te has comportado de forma violenta después de beber?

SI  NO

¿Te han arrestado por embriaguez?

SI  NO

Si has contestado que "SI" a alguna de estas preguntas, la bebida te está causando problemas, y "SÍ" tienes motivos para reducir su consumo. Así que, ya sabes.

