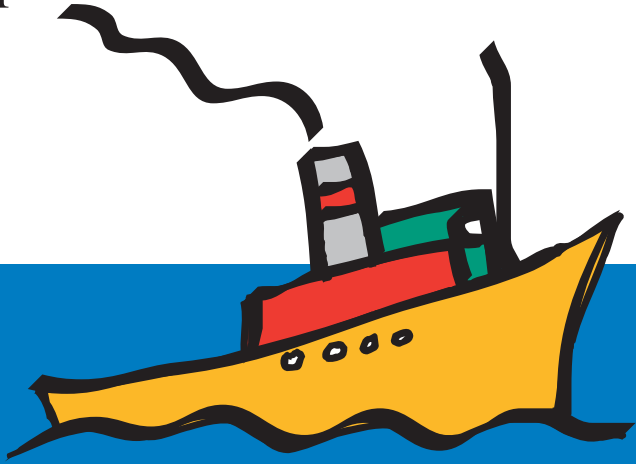


# El alcohol y el mar

Campaña de Prevención sobre el Alcohol



guía didáctica  
2004





# índice

• Introducción . . . . .	3
• Características pedagógicas del video . . . . .	5
• Contenidos teóricos . . . . .	7
Mitos y creencias . . . . .	7
Tipos de consumo . . . . .	9
Valorar el consumo . . . . .	11
Efectos del alcohol en el organismo . . . . .	13
Controla el consumo . . . . .	17
• Orientaciones metodológicas para la explotación didáctica del vídeo . . . . .	19
• Sugerencias de trabajo . . . . .	22
Actividad 1: Presentación motivadora del video . . . . .	25
Actividad 2: Preguntas que pueden favorecer en los destinatarios expectación por visualizar el video . . . . .	27
Actividad 3: Tomar conciencia de nuestras propias valoraciones y creencias sobre el consumo de alcohol . . . . .	29
Actividad 4: Debatir sobre la veracidad o no de una serie de postulados sobre el consumo de alcohol . . . . .	31
Actividad 5: Analizar el segmento del video que trata sobre las relaciones humanas . . . . .	34

Actividad 6: Reflexionar críticamente sobre los diferentes estereotipos sociales existentes relacionados con el consumo de alcohol . . . . .	36
Actividad 7: Analizar el segmento del vídeo donde aparecen dos casos: el de Carlos Ostes y el de Pablo Dávila . . . . .	38
Actividad 8: Comprender que factores pueden añadir más riesgo al consumo de alcohol . . . . .	39
Actividad 9: Valorar el propio consumo . . . . .	40
Actividad 10: Comprender los efectos del alcohol a través de situaciones vivenciadas . . . . .	42
Actividad 11: Conocer las pautas que ayudan a controlar el consumo de alcohol . . . . .	44
Actividad 12: Ejercicio de recapitulación . . . . .	46
• Bibliografía . . . . .	48

# Introducción

Un texto ya clásico de la OIT se inicia afirmando que “los problemas relacionados con el consumo de alcohol y de drogas pueden originarse por factores personales, familiares o sociales, o por ciertas situaciones en el medio ambiente laboral, o bien por una combinación de esos elementos. Tales problemas no solo repercuten en la salud y el bienestar de los trabajadores, sino que también pueden causar muchos inconvenientes en el trabajo”.

Pero ¿cuál es la amplitud, o para citarlo adecuadamente, la prevalencia de bebedores abusivos entre la población laboral? .

En España, los estudios del consumo de drogas en el medio laboral comienzan en 1986, aunque es en 1996 cuando un estudio que se hace a nivel nacional confirma que, aproximadamente un 15 % de los trabajadores españoles abusaba del alcohol y un 26,6 % de los trabajadores ocupados que consumían alcohol, reconocían haber sufrido consecuencias adversas, una parte de las cuales influían en su actividad laboral.

En el año 2001, y con la misma metodología que el de 1996, se llevó a cabo un nuevo estudio “La incidencia de las drogas en el mundo laboral.2001” que permite comparar datos con cinco años de diferencia y con los de las Encuestas a población general que se realizan desde el Observatorio Español sobre Drogas. Los datos que proporciona esta encuesta nos muestran que un 12,3 % de la población ocupada abusa del alcohol (1.433.000 trabajadores en números absolutos). Es una cantidad importante, superior a la observada en la población general, aunque disminuye considerablemente el porcentaje de bebedores abusivos con respecto a 1996 (del 14.4% al 12.3%) y las cantidades de alcohol ingerido (moderación de la ingesta), tanto en días laborables como en fin de semana.

En cuanto a las respuestas que este problema requiere parece existir un consenso, a nivel internacional, en que los problemas del consumo de alcohol deberían tratarse como cualquier otro problema de salud en el trabajo; y en que para fomentar la

seguridad y la salud en el trabajo deben llevarse a cabo programas de información, instrucción y capacitación sobre el alcohol, elaborados en colaboración por empresarios, representantes de los trabajadores y las instancias públicas implicadas.

En España, en 1997, se firmó un Acuerdo entre la Delegación del Gobierno del Plan Nacional sobre Drogas , los sindicatos Comisiones Obreras y Unión General de Trabajadores y la Confederación Española de Organizaciones Empresariales (CEOE), para constituir la Comisión Nacional para la Prevención y Tratamiento de las Drogodependencias en el ámbito laboral. Este Acuerdo se ha desarrollado, posteriormente, en varias Comunidades Autónomas, dando como resultado Comisiones de Coordinación Autonómica. A iniciativa de esta Comisión Nacional se han desarrollado campañas de información preventiva como la actual, en diversos sectores laborales.

Así mismo, en el marco de la Estrategia Nacional sobre Drogas 2000-2008. aprobada con el consenso de todos los grupos políticos, de las Comunidades Autónomas y de buena parte de las organizaciones sociales, se establecen como prioridades preventivas en el medio laboral: los programas sobre sustancias institucionalizadas (alcohol y tabaco y las intervenciones en sectores de producción y colectivos de trabajadores en situación de alto riesgo y de aquellos cuyo trabajo pueda suponer riesgos para terceros .

El consumo abusivo de alcohol sobre el que este vídeo informa y previene, tiene efectos perniciosos en la salud, en las relaciones familiares y sociales y, por supuesto, en el trabajo. Es decir, de lo que se trata es de adquirir mayor bienestar , mayor calidad de vida, no consumiendo o consumiendo moderadamente.

Enero 2004

# características pedagógicas del video

**Título:** El alcohol y el mar. Campaña de prevención sobre el alcohol.

**Entidades responsables:** UGT, CCOO, CEOE, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (Mº del Interior)

## **Objetivos pedagógicos:**

Tras el visionado los destinatarios:

- Conocerán los riesgos asociados al consumo de alcohol.
- Tomarán conciencia de las creencias erróneas que subyacen en sus propios consumos.
- Comprenderán cuales son las pautas para un consumo de alcohol con menos riesgo.


**Destinatarios:** Trabajadores y empresarios del mar.

**Tipo de programa:** Es un vídeo informativo con carácter instruccional.

**Duración:** 6 minutos

## **Contenido:**

- Mitos y creencias sobre los efectos del alcohol
- Tipos de consumo
- Valorar el consumo
- Los efectos del alcohol en el organismo
- Controla el consumo.



**Sinopsis del contenido:** El vídeo contiene una serie de reflexiones sobre las falsas creencias existentes sobre el consumo de alcohol, tales como: el alcohol da calor, alimenta, ayuda a superar el cansancio, favorece la resolución de problemas personales y las relaciones interpersonales, y las personas que más aguantan bebiendo es porque son más fuertes....Así mismo se ofrecen una serie de pautas para consumir menos y con un menor riesgo.



## Mitos y Creencias

**E**n el vídeo se exponen una serie de creencias que la población en general y la del mar en particular sostienen sobre los efectos del alcohol.

Estas creencias condicionan el consumo, pudiendo favorecer incluso, consumos de riesgo, de ahí la importancia de intentar cambiar este tipo de creencias, proporcionando información correcta sobre los efectos de dicha sustancia.

### a.- ¿Qué bases reales tienen estas creencias?

Estas creencias tienen una base en los efectos del alcohol a corto plazo, que al ser las primeras sensaciones que se perciben son las que quedan en el acervo colectivo y las únicas que se tienen como ciertas. Los efectos a más largo plazo, cuando el consumo es más alto, no es que sean desconocidas, pero se perciben menos frecuentemente y por lo tanto sus efectos no se incorporan a la cultura tan fácilmente.

### b.- Mitos y creencias más frecuentes:

- “El alcohol sirve para entrar en calor rápidamente”

Comentario: Esto es debido a que el alcohol es un dilatador (vasodilatador) de los pequeños vasos sanguíneos que llegan a la piel. Esta dilatación hace que la llegada de sangre caliente del interior del cuerpo a la piel en más cantidad nos produzca la sensación de calor. Al cabo de poco tiempo, y sobre todo si se está en un ambiente de bajas temperaturas, la sangre se enfría, y al volver al interior del cuerpo hace que sintamos más frío.

- “El alcohol quita el hambre”

Comentario: No es verdad. El alcohol es una sustancia que aporta muchas calorías al organismo (7 calorías por gramo de alcohol) y dependiendo del tipo de bebida, casi ningún nutriente. Estas calorías si no se utilizan son transformadas en grasas. Por

otra parte el metabolismo del alcohol disminuye el metabolismo de las grasas, por lo que estas se acumulan en el organismo y engordan

- “Beber favorece relacionarse mejor con los demás”

Comentario: En un primer momento, tras el consumo, se pasa por una fase de locuacidad, desinhibición, euforia... que puede llevar a tener esta creencia. Un consumo continuado de alcohol vuelve a las personas agresivas, pasivas, melancólicas y depresivas. El alcohol es un depresor.

- “El alcohol ayuda a superar el cansancio y la tensión”

Comentario: Tras un período de euforia en el primer momento, el alcohol induce al sueño, al sopor y a estar más lentos de reflejos

- “Bebiendo alcohol se pasan las preocupaciones”

Comentario: El alcohol es un depresor y aunque al principio del consumo parece que los problemas desaparecen, luego aumenta la sensación de ansiedad, tristeza y angustia.

- “Quien más aguanta bebiendo es porque es más fuerte y sabe controlar mejor”

Comentario: Esto es debido a un fenómeno que se llama tolerancia. La tolerancia al alcohol es debido a que nuestro cuerpo, al acostumbrarse al alcohol, necesita más cantidad para sentir los mismos efectos.

- “Beber facilita ligar mejor”

Comentario: El alcohol no facilita las relaciones sexuales.

El consumo abusivo, muchas veces, dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas.

## Tipos de consumo

De forma estandar y dependiendo de variables individuales se considera diversos tipos de consumo:

	<b>Mujer</b>	<b>Hombre</b>
<b>Tipo de consumo</b>	Semana	Semana
<b>Bajo riesgo</b>	0 -14 UB	0 -21 UB
<b>Moderado</b>	14 – 17 UB	21-28 UB
<b>De riesgo</b>	Más de 17 UB	Más de 28 UB
<b>Alto riesgo</b>	Más de 22 UB	Más de 36 UB

Tabla 1

### Consumo moderado

El consumo moderado de alcohol en general no tiene porque producir efectos perniciosos en nuestro organismo, aunque existen situaciones en que dicho consumo puede ser perjudicial para nosotros mismo o para terceros.

Cantidades pequeñas de alcohol afectan a la coordinación de movimientos, reflejos, visión etc.. y en situaciones en las que estas facultades tienen que estar alertas, el estar bajo los efectos de cantidades moderadas de alcohol puede ser peligroso, por ejemplo para conducir vehículos, cuando se van a manejar maquinarias o instrumentos cortantes... El uso moderado de alcohol también está contraindicado y es un consumo de riesgo cuando se padecen ciertas psíquicas o físicas, cuando se toman ciertos medicamentos, mujeres embarazadas y menores.

### Consumo de riesgo

Es aquel que, mantenido en el tiempo de una forma habitual puede llegar a ocasionar alteraciones físicas y psíquicas que se manifiestan con problemas de todo tipo, físicos, laborales, familiares etc..

## **Modalidades del consumo de riesgo**

- Beber a lo largo de la semana las cantidades más arriba indicadas para este tipo de consumo
- Beber en poco tiempo (fin de semana) cantidades menores de las arriba indicadas es también un consumo de riesgo e incluso es más perjudicial debido a que el organismo está más tiempo en contacto con esta sustancia tóxica.

Las diferencia entre hombres y mujeres viene dada por diferencias en el metabolismo del alcohol. (metabolismo: proceso que sigue una sustancia desde que es introducida en el organismo hasta que es eliminada)

El alcohol es eliminado del organismo por una sustancia (alcoholdehidrogenasa) que es más abundante en el hombre que en la mujer. Debido a esto el hombre elimina más rápidamente el alcohol del organismo y tolera más cantidad.

## Valorar el consumo

Para valorar si el consumo que se hace es ligero, moderado o de riesgo hay que conocer en primer lugar la cantidad de alcohol que existe en las diferentes bebidas que se toman.

La cantidad de alcohol de un bebida se hace en Unidades de Bebida (UB). Cada unidad de bebida equivale a unos 10 gramos de alcohol puro.

En la siguiente tabla se exponen las diferentes UB en las bebidas que más habitualmente se toman.

Un copa de vino, un botellín de cerveza y una caña	1 UB
Un tercio de cerveza	1,5 UB
Un botella de vino	7 UB
Un copa de coñac, ron, whisky, un carajillo u otros destilados	2 UB
Una botella de coñac, ron, whisky o otros destilados	30 UB

### Clasificación de la bebidas alcohólicas

Tabla 2

- **Bebidas fermentadas:** Proceden de la fermentación de los azúcares contenidos en las diferentes frutas de donde proceden (uvas, manzanas). Son características de este grupo el vino, la cerveza y la sidra. Su graduación alcohólica oscila entre 4° y 12° grados .
- **Bebidas destiladas:** Resultan de la depuración de las bebidas fermentadas para obtener mayor concentración de alcohol. Se trata de bebidas tales como el coñac, ron whisky, ginebra, vodka. Su graduación alcohólica oscila entre los 40° y los 50° grados .

## **¿Qué es una graduación alcohólica?**

La graduación de una determinada bebida alcohólica, hace referencia al volumen de alcohol puro que contiene dicha bebida, expresado en porcentaje. El grado de alcohol es pues, el porcentaje de alcohol puro que hay en 100 ml de la bebida. Normalmente se indica con el símbolo °. Así, por ejemplo, un vino de 12 grados contiene 12 ml de alcohol puro por cada 100 ml de vino: 12°, una bebida destilada contiene 40 ml de alcohol puro por cada 100 ml. Por tanto a igual volumen la cantidad de alcohol en una bebida fermentada y en una destilada es considerablemente distinto.

## Efectos del alcohol en el organismo

El alcohol es rápidamente absorbido a través del estómago, duodeno en intestino delgado. La absorción más o menos rápida del alcohol depende de factores tales como:

- Beber en ayunas y /o beber bebidas gaseosas favorecen la absorción más rápida del alcohol.
- La ingestión simultánea de comida sobre todo, comidas grasas hacen más lenta la absorción.
- La cantidad y rapidez de la ingesta ( a más alcohol en menos tiempo, mayor intoxicación).

### Efectos

Dependen de la cantidad de alcohol en la sangre C. A. S (alcoholemia).

Se mide calculando los gramos de alcohol por litro de sangre (gr/l), y se hace a través de un análisis de la misma.

¿Cuál es la manera más común de medir la cantidad de alcohol en sangre?

Por medio del alcoholímetro. Este aparato mide la concentración de alcohol de aire espirado para conocer la cantidad existente de alcohol en la sangre, pues existe una relación directa entre las dos cosas.

Se mide en microgramos de alcohol por litro de aire espirado (mg/l)

Por ejemplo se puede llegar a alcanzar por:

0,15 g/l de alcohol en sangre dan 0,7 mg/l en aire espirado

0,30 g/l de alcohol en sangre dan 0,15 mg/l en aire espirado

0,50 g/l de alcohol en sangre dan 0,25 mg/l en aire espirado

## ¿Cuáles son los efectos inmediatos dependiendo de la cantidad de alcohol en sangre?

Dependiendo de variables individuales se pueden resumir estos efectos en la siguiente tabla

<b>Aire experido mg/l</b>	<b>C.A. S.</b>	<b>Como te comportas</b>
0,15	0,30 gr/l	Aumenta el riesgo de accidentes. Los noveles durante los dos primeros años no pueden conducir.
0,25	0,50 gr/l	Prohibido conducir
0,30	0,60 gr/l	Capacidad de razonamiento afectada. Puede afectar a las decisiones que tomas
0,40	0,80 gr/l	Cierta pérdida de inhibiciones y auto-control. Reacciones lentas
0,60	1,2 gr/l	Desinhibido. Actúas por impulsos
0,75	1,5 gr/l	Hablas mal. Puedes ser agresivo o puedes entrar en un estado de pasividad
1	2 gr/l	Te tambaleas, ves doble, pérdida de memoria
1,5	3gr/l	Posiblemente inconsciente
2	4 gr/l	Probablemente inconsciente. Casos de muerte
2,5	5	Muerte posible
3	6	Muerte probable



## **Efectos del consumo continuado**

Son debidos a un consumo de riesgo mantenido a lo largo del tiempo y sus manifestaciones más comunes son:

- Enfermedades del aparato digestivo: Gastritis, úlceras de estómago, hepatitis alcohólica, cirrosis..
- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades neurológicas
- Complicaciones psiquiátricas
- Tolerancia
- Dependencia psicológica y física

## **Tasa de alcoholemia permitida para conducir:**

Las personas con permisos de conducir A1, A y B no podrán conducir con una tasa superior a 0,5 g/l de alcohol en sangre o 0,25 mg/l de alcohol en aire espirado. Los noveles, durante los dos primeros años, (todos los permisos y licencias) no podrán conducir con una tasa superior a 0,3 g/l de alcohol en sangre o 0,15 mg/l de alcohol en aire espirado. Los demás permisos no podrán conducir con una tasa superior a 0,3 g/l de alcohol en sangre o 0,15 mg/l de alcohol en aire espirado.

## **Factores que influyen en los efectos del alcohol**

El metabolismo del alcohol y por lo tanto sus efectos sobre el organismo depende de variables tales como:

- El peso (afecta más a las personas con menos peso corporal)
- El sexo ( por factores biológicos la tolerancia femenina es, en general, menor que la masculina)
- El estar tomando medicamentos.
- Estar embarazada
- Ser menor ya que influye en el proceso de maduración.

## ¿Qué es la tolerancia?

Se produce por la adaptación del cuerpo a la presencia continuada del alcohol. Es la responsable de que la mayor parte de los consumidores creen que el alcohol no les afecta. La tolerancia se manifiesta de dos maneras:

Cada vez son necesarias mayores cantidades de alcohol para conseguir los mismos efectos o parecidos.

Los efectos que se conseguían con la toma de una determinada cantidad de alcohol son cada vez menores.

## ¿Qué es la dependencia?

La primera en aparecer es la dependencia psicológica y es el deseo o impulso irresistible de consumir alcohol.

La dependencia física se manifiesta cuando una persona que se ha hecho dependiente del alcohol deja de tomarlo de forma repentina durante un tiempo. Aparecen entonces un conjunto de síntomas tales como ansiedad, temblores, insomnio, náuseas, hipertensión etc..y a los cuales se denomina **Síndrome de abstinencia** que puede llegar a ser muy grave e incluso producir la muerte.

## Controla el consumo

Teniendo en cuenta las tablas 1 y 2 podremos valorar el propio consumo en la siguiente tabla


	<b>Tipos y nº de bebidas</b>	<b>Unidades de Alcohol</b>
Lunes		
Martes		
Miercoles		
Jueves		
Viernes		
Sabado		
Domingo		
TOTAL		

### **Pautas para un consumo de menor riesgo**

Una vez que se ha valorado el consumo propio y si se ha llegado a la conclusión que este alcanza cantidades que pueden llegar a ser un problema, se pueden llevar a cabo pautas que favorecen el beber de una forma moderada y sin repercusiones para la salud.

Las pautas que a continuación se indican son para ser observadas fuera del horario laboral, ya que durante el trabajo está prohibido consumir bebidas alcohólicas.

- No tomar bebidas alcohólicas para calmar la sed.
- No olvidar el límite de bebida que te hayas marcado.
- Beber despacio, a sorbos pequeños.
- Dejar el vaso encima de la mesa, entre trago y trago, no lo tengas en la mano.
- No acompañar las bebidas alcohólicas de alimentos salados.
- A la hora de comer, asegúrate que no falle el agua en la mesa.

- 
- Intercalar el consumo de bebidas alcohólicas con refrescos sin alcohol o bebidas “sin”.
  - Intentar pasar un día a la semana sin probar alcohol.
  - No tomar lo de una semana en un día.
  - Rechazar rondas.

# orientaciones metodológicas para la explotación didáctica del video

**L**a utilización del video como medio didáctico requiere planificar su visionado.

El trabajo con el video es flexible, pero se recomienda realizar sesiones como mínimo de media hora a una hora. Las dinámicas que ofrecemos llevan una temporalización para facilitar la programación.

## Metodología

- **Primera fase:** Antes de la sesión. Ver el vídeo detenidamente así como la guía didáctica. En función de los objetivos, de las características de los destinatarios, y del tiempo del que se disponga se han de planificar las actividades que se van a realizar antes y después del visionado, así como, decidir de que manera se va a presentar la información para que resulte interesante y clarificadora.
- **Segunda fase:** Antes del visionado. El que dirige la sesión debe realizar una introducción. El objetivo de esta introducción es motivar y captar la atención. Es importante conectar los intereses de los destinatarios con los contenidos del video. En las fichas de trabajo presentamos dos dinámicas de grupo que pueden utilizarse con esta finalidad.
- **Tercera fase:** Durante el visionado. Es un video de muy corta duración, que conviene visionar de una sola vez, aunque posteriormente puede volverse a ver ciertos segmentos para profundizar en ellos. El responsable de la sesión debe estar atento a las reacciones espontáneas de agrado o rechazo que se produzcan, a los comentarios, al interés que demuestren y si comprenden o no los diferentes mensajes.


Todas estas apreciaciones se deberán tener en cuenta a la hora de plantear, posteriormente, las diferentes actividades, preguntas y diálogos, bien para reforzarlas bien para matizarlas o intentar eliminarlas si están equivocadas.

- **Cuarta fase:** Después del visionado. En un primer momento, inmediatamente después del visionado, se debe intentar que afloren las reacciones más espontáneas, con preguntas tales como ¿qué os ha parecido el video? ¿qué sensación os ha producido? El objetivo es favorecer la expresión. Se puede ir anotando en la pizarra, en un papelógrafo o, si no se tiene nada de todo esto, tomar nota mentalmente, con la finalidad de tener una idea clara de la situación del grupo ante el video: qué elementos han quedado confusos, qué actitudes han aflorado, qué comportamientos frente al consumo de alcohol han manifestado no correctos....Hay que estar atento también a silencios significativos que puedan producirse, y que el responsable de la sesión deberá interpretar.

- **Quinta fase:** Reflexión crítica Las actividades, dinámicas, y preguntas planificadas en la fase previa al visionado, a la hora de ser implementadas, deberán tener en cuenta las aportaciones espontáneas del grupo en la fase anterior.

En esta fase la función del responsable de la sesión será de animador del diálogo ó debate.

Ofrecemos una serie de actividades que se pueden utilizar en esta fase en función del tiempo del que se disponga.

- 
- **Última fase:** Recapitulación. Se debe de realizar una síntesis que recoja las aportaciones más importantes del video y de los participantes.

La recapitulación tiene una doble finalidad: repasar las ideas más importantes y evaluar el grado de comprensión de dichos contenidos.

Facilitamos un ejercicio con esta finalidad.

# sugerencias de trabajo

**L**as actividades que se mencionan a continuación tienen un carácter orientativo, son sugerencias, que deben adaptarse al estilo propio de cada uno y a las características de los destinatarios.

Por cada contenido teórico se incluyen varias actividades que **no tienen porque realizarse todas**, sino que, en función de las necesidades, **se seleccionan las que se consideren más adecuadas**.

Para trabajar con personas adultas es muy importante recordar que tienen una gran experiencia de la vida y muchos más conocimientos de lo que, incluso, ellos mismos creen, por lo que **siempre** hay que intentar hacerles pensar y reflexionar sobre sus propias vivencias antes de transmitirles más información.

Uno de los métodos didácticos que más puede favorecer este objetivo es el método interrogativo. La dificultad de este método radica en buscar las preguntas adecuadas para llevarles a su propia realidad.

Varias de las actividades que a continuación se ofrecen están fundamentadas en este método y por lo tanto incluyen una serie de preguntas que pueden favorecer la reflexión.

Es importante introducir las preguntas preparadas de tal forma, que no rompan la espontaneidad comunicativa del grupo.



## **Introducción del video:**

Actividad n° 1: Presentación motivadora del video.

Actividad n° 2: Preguntas que pueden favorecer en los destinatarios expectación por el video.

## **Mitos y creencias:**

Actividad n° 3: Tomar conciencia de nuestras propias valoraciones y creencias sobre el consumo de alcohol.

Actividad n°4: Debatir sobre la veracidad o no de una serie de postulados sobre el consumo de alcohol.

Actividad n° 5: Analizar el segmento del video que trata sobre las relaciones humanas.

Actividad n° 6: Reflexión crítica sobre los diferentes estereotipos sociales existentes relacionados con el consumo de alcohol.

## **Tipos de consumo:**

Actividad n° 7: Analizar el segmento del video donde aparecen dos casos el de Carlos Ostes, de 41 años y Pablo Dávila de 20 años.

Actividad n° 8: Comprender que factores pueden añadir más riesgo al consumo de alcohol.

## **Valorar el consumo:**

Actividad n° 9: Valorar el propio consumo



## **Efectos sobre el organismo:**

Actividad nº 10: Comprender los efectos del alcohol, a través de situaciones vivenciadas.

## **Controlar el consumo:**

Actividad nº 11: Conocer las normas que ayudan a controlar el consumo de alcohol.

## **Recapitulación:**

Actividad nº 12: Ejercicio para recordar las ideas “clave”

# Actividad 1

**Objetivo:**

Que los asistentes a la sesión de video sientan interés y curiosidad por verlo.

**Duración:**

Al ser la duración del video de 6 minutos la presentación motivadora no deberá durar más de 4 minutos.

**Destinatarios:**

Es una actividad que se puede utilizar para cualquier profesional del sector del mar.

**Equipo o material requerido:**

No requiere material específico. Una pizarra o papelógrafo facilitaría la última parte de esta actividad, pero no es imprescindible.

**Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la actividad:**

- Antes de visionar el video, el responsable de la sesión realizará una introducción para favorecer la curiosidad y el interés por su contenido.
- Para la introducción se puede utilizar el método expositivo.
- La introducción, que debe ser breve, se puede elaborar a partir de las ideas que se enumeran a continuación.
- Una vez terminada la presentación, si se tiene disponible una pizarra o papelógrafo se escriben los conceptos “clave”, si no se tiene, se enumeran los contenidos importantes del video para focalizar la atención en ellos.



Ideas “clave” que se pueden utilizar en la introducción:

- Pertenece a un país donde el consumo de alcohol forma parte de nuestra cultura.
- Existe una potente industria que intenta por todos los medios vender sus productos, utilizando para ello la publicidad.
- La transmisión cultural de una generación a otra, las distintas informaciones que nos llegan de los medios de comunicación y nuestras propias vivencias de consumo, han favorecido en cada uno de nosotros, que nos forjemos una serie de ideas y creencias sobre los efectos, tanto positivos como negativos, del alcohol. Estas creencias influyen mucho en nuestras actitudes hacia el consumo de alcohol.
- Las actitudes que tenemos son muy difíciles de cambiar ya que como las tenemos desde siempre, incluso las hemos visto en nuestros padres y en gente conocida de nuestro entorno, nos parecen que son buenas y saludables puesto que es lo que hace todo el mundo.
- Este video nos va a explicar qué creencias son correctas y cuáles no. Así mismo nos facilita una serie de pautas para que el consumo no sea tan dañino para nosotros.

# Actividad 2

**Objetivo:**

Que los destinatarios centren su atención en las ideas importantes del video que van a visionar.

**Duración:**

5 minutos.

**Destinatarios:**

Cualquier trabajador del sector del mar.

**Equipo o material requerido:**


Ninguno en concreto. Si se dispone de pizarra o papelógrafo se pueden hacer anotaciones con las diferentes aportaciones del grupo, pero no es imprescindible.

**Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la actividad:**

- El responsable de la sesión de video realizará una pequeña introducción haciendo referencia al consumo de alcohol, muchas veces excesivo, que en nuestro país se realiza, y que tiene consecuencias negativas para nuestra salud.
- Tras la pequeña introducción se puede realizar la siguiente pregunta al grupo: ¿qué motivos o factores piensan ustedes influye en ese consumo?.

Las respuestas, si se tiene pizarra se pueden ir anotando en ella, si no se dispone de ella el responsable puede ir anotando en un hoja o mentalmente las principales ideas que vayan surgiendo.

- Otra pregunta que se puede realizar es: ¿qué efectos piensan ustedes la gente busca cuando bebe?



Al igual que con la pregunta anterior, si se dispone de pizarra o papelógrafo se anotan las aportaciones, si no mentalmente o el conductor de la sesión irá el apuntando las aportaciones en un cuaderno.

- Una vez contestadas una o las dos preguntas, en función del tiempo del que se disponga y del número de aportaciones realizadas por el grupo, el responsable hará verbalmente una enumeración de las principales ideas expuestas por los participantes.
- En este momento no se hace ninguna reflexión crítica sobre dichas aportaciones, simplemente se cierra la introducción afirmando que el video contestará, negará o explicará muchas de las ideas ahí expuestas, y que tras el visionado se realizará la reflexión crítica.
- Se inicia el visionado.

# Actividad 3

**Objetivo:**

Tomar conciencia de las propias valoraciones y creencias sobre el consumo de alcohol, así como de que el alcohol es una droga.

**Duración:**

12 minutos.

**Destinatario:**

Cualquier trabajador del sector del mar.

**Equipo o material requerido:**

El listado que está a continuación, se puede fotocopiar y entregar a todos los asistentes a la sesión.

**Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la actividad:****Modalidad 1:**

- Se entregan a los participantes las fotocopias con el esquema de trabajo que se incluye a continuación.
- Individualmente deben trabajar el esquema. Duración para realizar esta parte 5 minutos.
- Tras la reflexión individual, todos en grupo irán aportando sus reflexiones.
- El responsable del grupo puede ir preguntado el porqué de alguna de las intervenciones para clarificar, profundizar, o debatir las distintas percepciones del grupo.

## Modalidad 2:

- El responsable de la sesión de video, irá leyendo en voz alta las distintas palabras de la lista del esquema de trabajo, favoreciendo que los participantes reflexionen.

### Esquema para trabajar.

De la siguiente lista de palabras ponga una cruz, y piense porqué lo asocia o no con droga.

**¿Cuál de las siguientes palabras asocia o no con la droga?  
¿porqué?**

<b>Lista palabras</b>	<b>Si se asocia</b>	<b>No se asocia</b>	<b>¿Por qué?</b>
Diversión			
Tabaco			
Animarse			
Delito			
Fin de semana			
Riesgo			
Libertad			
Tranquilizarse			
Jóvenes			
Enfermedad			
Vicio			
Control			
Normas			



# Actividad 4

**Objetivo:**

Desarrollar el sentido crítico para comprender la veracidad o falsedad de ciertas creencias sociales acerca del consumo de alcohol.

**Destinatarios:**

Todos los profesionales del sector del mar.

**Duración:**

10 minutos.

**Equipo o material requerido:**

Fotocopias con el cuestionario de verdadero o falso.

**Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la actividad:**

- Se entregan las fotocopias con el cuestionario de verdadero/falso para trabajar individualmente. Lo responderán en 5 minutos.
- Los restantes 5 minutos se dedicarán a reflexionar sobre las contestaciones que cada uno haya dado y el porqué.

## Cuestionario:

1.- Las medidas restrictivas encaminadas a controlar el consumo abusivo de alcohol son un atentado a la libertad individual.

Verdadero       Falso

¿Porqué? Explique su opción.

2.- Beber en exceso produce cansancio

Verdadero       Falso

¿Porqué? Explique su opción.

3.- Los efectos de una misma cantidad de alcohol pueden ser diferentes en cada persona.

Verdadero       Falso

¿Porqué? Explique su opción.

4.- El consumo abusivo de alcohol en los fines de semana es una práctica de menor riesgo que el consumir a diario.

Verdadero       Falso

¿Porqué? Explique su opción.

5.- El alcohol no es una droga porque está legalizada

Verdadero                       Falso

¿Porqué? Explique su opción.

6.- Las personas que beben mucho trabajan al 50% de su capacidad.

Verdadero                       Falso

¿Porqué? Explique su opción.

7.- La tolerancia hacia el alcohol significa que se ha adquirido una resistencia a los efectos del alcohol a través de un aprendizaje.

Verdadero                       Falso

¿Porqué? Explique su opción.

8.- La dependencia del alcohol se refiere a la necesidad de consumir dosis repetidas para sentirse bien o para evitar el malestar.

Verdadero                       Falso

Porqué? Explique su opción.

# Actividad 5

## **Objetivos:**

Comprender que el consumo abusivo de alcohol perjudica las relaciones interpersonales.

## **Destinatarios:**

Todos los profesionales del sector del mar.

## **Duración:**

10 minutos.

## **Equipo o material requerido:**

El equipo de video.

## **Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la actividad:**

- Visionar el segmento del video que se inicia con una voz en off diciendo "la gente bebe para relacionarse mejor", y donde aparece una mujer junto a un hombre, sentados bebiendo una caña.
- Tras el visionado ir respondiendo en diálogo las siguientes preguntas:

¿Piensan ustedes que las consecuencias del alcohol son iguales en hombres que en mujeres?

- En la imagen se ve como están fumando ¿piensan que el beber y el fumar va muy unidos?

- Recuerden alguna situación donde bebieron demasiado ¿cómo se sintieron? Su familia, algún compañero o amigo ¿le hicieron algún comentario sobre su comportamiento?

- El beber ¿piensan ustedes facilita las relaciones interpersonales?



- Una vez que todos han ido participando se puede profundizar en:

- Los efectos del alcohol en las mujeres,

- Aunque el objetivo no es la prevención del tabaquismo se puede dar alguna indicación de las ventajas de dejar de fumar.

- El alcohol produce ansiedad, cambios de ánimo, agresividad, relacionarlo con la creencia de que favorece las relaciones interpersonales.

# Actividad 6

**Objetivo:**

Reflexionar sobre ciertos argumentos que se utilizan para justificar los consumos de riesgo y aprender a responder adecuadamente.

**Destinatarios:**

Todos los profesionales del sector del mar.

**Duración:**

15 minutos.

**Equipo o material requerido:**

Ficha con los argumentos. Una por grupo.

**Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la actividad:**

- Se agrupan en pequeños grupos.
- Se entrega una ficha a cada grupo donde está escrito un argumento, seleccionado de la lista que se adjunta al final de esta ficha.
- Cada grupo tiene que elaborar un contraargumento a favor de un consumo con menos riesgo. Duración 7 minutos.
- Una vez elaborados los contraargumentos se debaten entre todos.

### **Argumentos:**

Consumir alcohol implica un riesgo, pero así es la vida, siempre hay riesgos y no podemos hacer nada para evitarlos.

El peligro de beber alcohol no está tanto en la cantidad que se bebe sino en la calidad de dicha bebida alcohólica. Si se toma un buen vino, un buen coñac, aunque se tome mucha cantidad, el riesgo es mínimo.

Las campañas de prevención que se ven en TV, son muy exageradas, al poner de manifiesto una serie de consecuencias negativas que no son reales, ya que el beber alcohol no tiene nada de malo.

Beber alcohol favorece la creatividad.

El problema más grave que origina el consumo de alcohol son los accidentes de tráfico.

# Actividad 7

**Objetivo:**

Tomar conciencia que el consumo abusivo de alcohol durante el fin de semana únicamente puede ser tan dañino como el consumo diario de alcohol

**Destinatarios:**

Todos los profesionales del sector del mar.

**Duración:**

10 minutos.

**Equipo o material requerido:**

Equipo de vídeo

**Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la actividad:**

- Se visiona el segmento del video donde se describe el consumo de Carlos Ostes de 41 años y Pablo Dávila de 20 años.
- Se pregunta a todo el grupo ¿cuál de las dos personas les parece tienen un consumo de alcohol más perjudicial? ¿porqué?
- Se pueden explicar los factores de los que dependen los efectos del alcohol en el organismo.



# Actividad 8

## **Objetivo:**

Comprender qué factores o circunstancias pueden añadir más riesgo al consumo de alcohol.

## **Destinatarios:**

Todos los profesionales del sector del mar.

## **Duración:**

10 minutos.

## **Equipo o material requerido:**

Una pizarra o un papelógrafo

## **Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la actividad:**

- Recordar la clasificación de las modalidades de consumo. (Tabla 1. Esta clasificación sería interesante dejarla constantemente a la vista de los participantes para que se familiaricen con ella).
- El responsable de la sesión puede hacer la siguiente pregunta: ¿en qué circunstancias no se debe beber absolutamente nada? ¿porqué?. Las circunstancias se van anotando en la pizarra. Según las van diciendo conviene preguntar el porqué. Si alguien dice alguna circunstancia donde beber no es absolutamente dañino, puede preguntar al resto ¿creen ustedes que en tal circunstancia el beber está absolutamente desaconsejado?
- Deben quedar escritas en la pizarra, al menos todas las circunstancias que aparecen descritas en el contenido de la esta guía. De no ser así, el responsable de la sesión debe preguntar ¿y no creen ustedes que en tal circunstancia (la que falte) también beber es muy perjudicial?

# Actividad 9

**Objetivo:**

Aprender a valorar el propio consumo.

**Destinatarios:**

Todos los profesionales del sector del mar.

**Duración:**

5 minutos.

**Equipo o material requerido:**

Una hoja con el cuadro a rellenar y un lapiz para cada participante. Una pizarra o papelógrafo.

**Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la actividad:**

- Tras la explicación de la tabla con los contenidos de alcohol de las bebidas más comunes y de cómo calcular las unidades de bebida, se les pide valorar su propio consumo semanal, rellenando el pequeño cuadro que está a continuación. Duración 5 minutos.
- Una vez que todos los participantes han terminado de completar el cuadro, el director de la sesión pondrá en la pizarra la clasificación de los consumos en función del número de unidades bebidas (Tabla 1).
- Individualmente en función de esa clasificación valorarán su propio consumo.
- Tras dicha valoración, el que dirige puede preguntar: ¿estáis de acuerdo con la valoración que os sale de vuestros consumos?, ¿porqué?

Cuadro a rellenar en el ejercicio:

	<b>Tipos y nº de bebidas</b>	<b>Unidades de Alcohol</b>
Lunes		
Martes		
Miercoles		
Jueves		
Viernes		
Sabado		
Domingo		
TOTAL		

# Actividad 10

## **Objetivo:**

Comprender los efectos del alcohol en el organismo a través de situaciones vivenciadas.

## **Destinatarios:**

Todos los profesionales del sector del mar.

## **Duración:**


10 minutos.

## **Equipo o material requerido:**

Una pizarra o un papelógrafo. Un cuaderno.

## **Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la actividad:**

- Durante 3 minutos recordar alguna situación donde bebieron más de la cuenta y se encontraron mal. ¿cuánto bebieron? ¿porqué bebieron? ¿qué buscaban al beber? ¿en qué circunstancia bebieron? ¿qué efectos negativos tuvieron?
- Durante otros 3 minutos recordar alguna situación donde bebieron más de la cuenta y se encontraron bien. ¿ha ocurrido esto alguna vez? ¿qué bebieron? ¿porqué bebieron? ¿qué buscaban al beber? ¿en qué circunstancia bebieron? ¿qué efectos positivos tuvieron?
- Si alguno de los participantes quiere exponer a todos lo que ha estado recordando puede hacerlo, posiblemente ninguno quiera hacerlo, ya que es muy personal. Si alguien participa, el director irá escribiendo bien en el cuaderno, bien en la pizarra: cantidad, qué tipo de bebida, motivos, circunstancias y efectos.

- 
- Deberá concluir la actividad recordando que el consumo de alcohol, como de cualquier otra droga, no cambia el estado de ánimo, no resuelve problemas, no mejora las inseguridades, sino que agrava todo ello, pudiendo llegar a tener consumos de consecuencias patológicas.

# Actividad II

**Objetivo:**

Conocer las pautas que ayudan a controlar el consumo de alcohol.

**Destinatarios:**

Todos los profesionales del sector del mar.

**Duración:**

15 minutos.

**Equipo o material requerido:**

Una pizarra o un papelógrafo o un cuaderno. Fotocopias con el ejercicio sobre las pautas.

**Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la actividad:**

- Se reparten a todos los participantes las fotocopias con el ejercicio, que se incluye a continuación. Se les explica el objetivo del ejercicio que es analizar si en sus vidas siguen esas normas y de no cumplirlas, qué deberían cambiar para cumplirlas. Disponen de 7 minutos para realizar esta parte de la actividad. Se puede realizar individualmente o en pequeños grupos.
- A continuación si se ha desarrollado la reflexión en pequeños grupos, los representantes de cada grupo irán exponiendo si cumplen o no las normas, qué tendrían que cambiar para cumplirlas, y si ya las cumplen si les sientan bien. Si se ha trabajado individualmente cada participante o dependiendo del tiempo y del número de participantes, unos cuantos participantes, irán exponiendo sus análisis.

- Tras la exposición de todos los representantes de los grupos o de los diferentes participantes, se inicia el debate para afianzar las pautas para un consumo de menos riesgo.

### Ejercicio:

<b>Pautas de consumo</b>	<b>Grado de cumplimiento</b>	<b>Qué debería cambiar</b>	<b>Si las cumplen como les sienta si bien o mal</b>
No tomar bebidas alcohólica para calmar la sed.			
Ponerse un límite de bebida antes de salir			
Beber despacio			
Dejar el vaso sobre la mesa entre trago y trago			
No acompañar las bebidas alcohólicas con alimentos salados.			
Beber siempre con agua en la mesa.			
No concentrar las bebidas en el fin de semana			
Intercalar consumo de alcohol con refresco			

# Actividad 12

**Objetivo:**

Que los participantes en la sesión de video afiancen los contenidos más importantes.

**Destinatarios:**

Todos los profesionales del sector del mar.

**Duración:**

10 minutos.

**Equipo o material requerido:**

Una pizarra o un papelógrafo.

**Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la actividad:****Modalidad 1:**

• A través del método interrogativo se realizará la recapitulación. Puede seleccionar entre las siguientes preguntas las que considere más oportunas.

- a.- Al finalizar la sesión ¿ha cambiado usted alguna creencia que tuviera equivocada? ¿cuál?
- b.- De los contenidos que hemos tratado en la sesión ¿cuál ha sido el que más le ha sorprendido?
- c.- De lo que ha aprendido ¿qué contenido le ha parecido más interesante? Y ¿cuál el menos interesante? ¿porqué?
- d.- ¿Piensa usted que de ahora en adelante va consumir usted menos alcohol y de manera diferente?



## **Modalidad 2:**

- El responsable de la sesión al mismo tiempo que escribe en la pizarra los contenidos más importantes que se han tratado, pregunta a los participantes que los expliquen. Si alguno no sabe contestar, inmediatamente se pregunta a otra persona, volviendo, una vez contestada la pregunta, a preguntar al primero si lo ha entendido correctamente.
- Los contenidos que consideramos más importantes en el video son los siguientes:
  - Unidad de medida
  - ¿Porqué el alcohol no alimenta?
  - Beber alcohol ¿te hace entrar en calor?
  - ¿Cuántas unidades de alcohol tiene una caña? Y un ¿vaso de vino?
  - ¿Qué factores añaden aún más riesgo al consumo de alcohol?
  - ¿Qué efectos dañinos produce el alcohol en el organismo?
  - ¿En qué circunstancias no se debe beber nada de alcohol?
  - ¿Qué pautas de consumo pueden disminuir sus riesgos?

**Rodríguez-Martos, Alicia.** (1998). Problemas de alcohol en el ámbito laboral. Fundación de Ayuda contra la drogadicción (FAD).

**Navarro Botella, José; Rodríguez San Julián, Elena.** (2002) La incidencia de las drogas en el mundo laboral, 2001. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)

**Carrero B, M<sup>a</sup>Victoria; Hidalgo D, Eduardo; Matellanes M, Manuela; Moreno A, Javier; Palmerín G, Ana.** (2003). Manual práctico sobre el uso de la información en programas de prevención del abuso de alcohol en jóvenes. Colegio Oficial de Psicólogos.

**Plan Riojano de Drogodependencias y otras Adicciones** (2003) Mano a mano. Programa para la prevención y asistencia de las drogodependencias en el medio laboral. Gobierno de la Rioja. Consejería de Salud.

**Oficina Internacional del Trabajo (OIT).** (1996) Tratamiento de cuestiones relacionadas con el alcohol y las drogas en el lugar de trabajo.

**Calafat, A; Amengual M, Miguel** (1999). Educación sobre el alcohol. Actuar es posible. Plan Nacional sobre Drogas (M<sup>o</sup> Interior).

# COMISIÓN NACIONAL DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS DROGODEPENDENCIAS EN EL ÁMBITO LABORAL



**CC.OO.**



Confederación Española de Organizaciones Empresariales



MINISTERIO  
DEL INTERIOR

DELEGACIÓN DEL  
GOBIERNO PARA  
EL PLAN NACIONAL  
SOBRE DROGAS