TALLER DE REDUCCIÓN DE LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE ALCOHOL Y CANNABIS

Junta de Castilla y León

TALLER DE REDUCCIÓN DE LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE ALCOHOL Y CANNABIS

Junta de Castilla y León

GRUPO DE TRABAJO

José Ignacio Orueta Mendia
Asociación de Alcohólicos Rehabilitados (AREMI). Miranda de Ebro

Eva Picado Valverde
Asociación Nueva Gente. Salamanca

Adelaida Navaridas
Técnico Responsable del Plan Municipal sobre Drogas de Salamanca

Miguel Ángel Ortiz
Técnico Responsable del Plan Municipal sobre Drogas de Zamora

Dolores de las Heras Renero
Jefe de Sección de Prevención. Comisionado Regional para la Droga

Susana Redondo Martín
Jefe de Servicio de Evaluación y Prevención Consumo de Drogas.
Comisionado Regional Droga

Edita:
Junta de Castilla y León
Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades

Diseño:
Sol de Gato

Imprime:
Gráficas Germinal, Sdad. Coop. Ltda.

Depósito Legal:
VA-952/2007

ÍNDICE

- Ficha Técnica y orientaciones para la aplicación 5

- Justificación 7
- Población Diana 9
- Objetivos 9
- Características de los monitores encargados de la aplicación 9
- Orientaciones metodológicas 10
- Presentación del programa 13

- Sesiones 15

- SESIÓN 1: "Los mitos sobre el alcohol y el cannabis" 17
- SESIÓN 2: "Promoción de alternativas seguras" 51
- SESIÓN 3: "Habilidades de resistencia" 65

- Bibliografía 77

FICHA TÉCNICA Y ORIENTACIONES PARA LA APLICACIÓN

JUSTIFICACIÓN

La población joven presenta una serie de factores que incrementan el riesgo de tener un accidente de tráfico. Por un lado, se encuentran los factores directamente relacionados con las características psicológicas de la juventud (exhibicionismo, sobre valoración de las capacidades, etapa de autoafirmación, búsqueda de riesgo, influencia de la presión del grupo de iguales) y por otro no hay que olvidar su inexperiencia en la conducción durante los primeros años.

El binomio alcohol-conducción es una combinación muy peligrosa y cada vez más son otras drogas como es el caso del cannabis las que se asocian a los accidentes de tráfico. Muchos son los estudios que demuestran que el alcohol está implicado entre un 30% y un 50% de los accidentes mortales. La relación entre consumo de cannabis y los accidentes de tráfico es más compleja, debido a la falta de instrumentos validados que midan la cantidad en sangre, debido a su metabolismo que es mucho más lento que el del alcohol. Pero diferentes estudios plantean que el consumo de cannabis en las tres 3 horas previas al accidentes de tráfico se asocia a un riesgo casi 4 veces mayor de ingreso hospitalario/muerte en la colisión y con un riesgo 3 veces mayor de colisionar.

Los accidentes de tráfico son la principal causa de muerte entre los jóvenes (15-24 años) tanto a nivel nacional como regional, provocando 4 de cada 10 jóvenes fallecidos. Estos, tienen lugar principalmente durante las noches de los fines de semana, siendo coherente con los datos aportados por el estudio del INJUVE 2004 que indica que el 61,8% de los jóvenes realiza sus desplazamientos nocturnos a través de los coches particulares.

Los lugares de ocio fomentan la utilización de vehículo para desplazarse, ya que se encuentran lejos de los lugares de residencia de los jóvenes, además fomentan el consumo de alcohol y otras drogas y trasladan a la noche/madrugada la diversión, lo que favorece el cansancio y el sueño que influyen de una forma muy importante sobre la capacidad de conducción.

Además, se estima que entre un 30% y un 45% de los accidentes de tráfico tienen lugar en el rango de edad de 18-29 años. De cada tres jóvenes muertos en accidentes de tráfico con influencia del alcohol, dos eran acompañantes.

En concreto en Castilla y León, según los datos del Instituto Nacional de Toxicología, durante el año 2005 el 30,5% de los accidentes de los 197 accidentes de tráfico mortales, se han producido en menores de 30 años, de los cuales el 81,7% fueron varones. En el 28% de los casos totales de muerte se detectó alcohol con concentraciones superiores a los 0,3g/L y de estos el 73% tenían niveles superiores a 1,5g/L.

Pero no sólo los accidentes mortales tienen gran impacto entre la población juvenil, también es importante recordar que las lesiones medulares en población joven (paraplejías, tetraplejias) se relacionan directamente con los accidentes de tráfico.

Otros datos que apoyan esta situación importante desde el punto de vista de salud pública son que en la población de estudiantes (14-18 años), el 2,3% de los encuestados en 2004 admite haber tenido accidentes de circulación estando bajo los efectos del alcohol, siendo esta proporción mucho mayor en los chicos (3,5%) que en las chicas (0,9%).

Además entre los jóvenes las conductas de riesgo asociadas a la conducción tienen una importante prevalencia, así declaran haber conducido bajo los efectos de las bebidas alcohólicas o haber sido pasajeros de un vehículo conducido por alguien bajo sus efectos el 17,3% de los estudiantes.

En relación al fenómeno del consumo de alcohol entre los jóvenes no se debe perder la perspectiva de que aunque el consumo habitual de bebidas alcohólicas es muy importante en adolescentes y jóvenes, habiéndose modificado los patrones de consumo como nos muestra la siguiente tabla, hay que significar que éste no es un problema ni específica ni exclusivamente juvenil. España es un país en el que existe una gran penetración y tolerancia social frente al alcohol y en el que su consumo es una práctica cultural muy arraigada. Y este es un aspecto a tener muy en cuenta, porque los patrones de consumo entre la población adulta condicionan el consumo de alcohol entre los jóvenes, ya que en gran medida su consumo refleja las actitudes y prácticas de una gran parte de la sociedad adulta.

CONSUMO TRADICIONAL	CONSUMO JUVENIL
Diario y repartido durante el día	Semanal y concentrado en pocas horas
Asociado a la comida y a actos sociales	Asociado a la diversión y la noche
La bebida favorita es el vino	Las bebidas favoritas son la cerveza y los combinados
El inicio se produce en el seno de la familia	El inicio se produce en el seno del grupo de amigos
Existen límites más o menos claros	Se pierde el sentido del límite
Existen diferencias importantes en cantidades y en bebidas entre hombres y mujeres	No hay diferencias tan marcadas entre sexos

Esta situación social hace que el alcohol sea la droga cuyo consumo presenta una menor percepción del riesgo y una mayor tolerancia social como consecuencia de una profunda y consolidada raigambre cultural.

Así mismo, destacar el fenómeno social que está ocurriendo sobre el cannabis cuya canalización como droga está aumentando, disminuyendo de forma significativa la percepción del riesgo entre toda la población y la tolerancia social respecto a su consumo, de forma que se está adquiriendo los patrones de consumo de las drogas legales (Alcohol y tabaco).

Esta situación ha determinado que desde el Comisionado Regional para la Droga y en el marco de colaboración con la Red de Planes sobre Drogas de Castilla y León se estén impulsando diferentes iniciativas dirigidas a reducir los accidentes de tráfico relacionados con el consumo de drogas entre la población joven. Entre estas hay que destacar el desarrollo de este programa orientado a la reducción de los daños relacionados con el consumo de alcohol en aquellos jóvenes que en un período muy corto de tiempo va a poder tener acceso a la conducción de coches y que sin duda en la actualidad están teniendo conductas de riesgo como pasajeros o conductores de motocicletas.

POBLACIÓN DIANA

Alumnos de 2º de Bachillerato (mayores de 17 años), alumnos de los ciclos formativos de grado superior y de garantía social de centros en los que se esté trabajando los programas acreditados de prevención escolar y en zonas donde se estén implementando Programas de Prevención de Accidentes de Tráfico relacionados con el consumo de drogas.

OBJETIVOS

1.- General:

- Reducir los daños asociados al consumo de alcohol-conducción y cannabis-conducción.
- Reforzar la idea de que la conducción es incompatible con cualquier consumo de alcohol y de otras drogas, como el cannabis.

2.- Específicos:

- Informar y sensibilizar sobre los efectos del alcohol y del cannabis sobre el organismo y el comportamiento, con especial incidencia en:
  - Consumos pequeños tienen grandes repercusiones.
  - Consecuencias en las personas que se encuentran en fase de crecimiento.
  - Rebatir los mitos o ideas erróneas sobre esta sustancia.

- Motivar hacia un consumo responsable propio y del grupo de amigos.

- Promover alternativas sin riesgo: consumo de bebidas sin alcohol, transporte alternativo y el conductor designado.

- Concienciar sobre la responsabilidad de todos en la reducción de los accidentes de tráfico (rechazo social del conductor que ha consumido).

- Potenciar habilidades de resistencia y de toma de decisiones.

CARACTERÍSTICAS DE LOS MONITORES ENCARGADO

La elección del monitor (Educador, Ponente o persona encargada de poner en práctica esta actuación) es un asunto importante, que requiere una serie de consideraciones.

Deberá ser, en primer lugar, una persona bien formada en los aspectos teóricos de los contenidos de esta Unidad Didáctica, al tiempo que debe conocer y compartir los fines y la motivación de la misma, teniendo muy claro que el principal objetivo es transmitir la realidad de la incompatibilidad entre el consumo de alcohol, el cannabis y la conducción (persuadiendo hacia el "CONSUMO CERO"), evitando en todo momento sugerir la idea de que por debajo del límite de alcohol marcado por la ley no existen riesgos. Para ello deberá evitar, en la medida de lo posible, cualquier referencia a este aspecto ("dar positivo" en un control de alcoholemia), explicando siempre los efectos del alcohol desde la primera consumición.

Así mismo, deberá tener una actitud comunicativa, próxima, que favorezca la participación e impida el aburrimiento o la apatía, prescindiendo de cualquier tendencia a convertir esta Unidad en una mera charla o exposición teórica. Tratará, en todo momento de transmitir seguridad, sin dudas, pero evitando el dogmatismo, o la mera utilización de "argumentos de autoridad".

No debemos olvidar que la población a la que se dirige esta actuación presenta unas características muy determinadas:

> Se trata de jóvenes preuniversitarios, cuya formación es alta, con lo que debemos dar argumentos científicos y no argumentos de autoridad.
>
> Por otro lado también presentan características propias de la gente joven (adolescente), en el sentido de poseer menor experiencia, mayor deseo de experimentar, mayor escucha a los iguales, etc… (en los que no son extrañas actitudes del tipo "todo el mundo sabe que…", "yo lo sé todo…", "a mí me van a decir lo que es bueno o malo", etc…)

Debe, así mismo, tener especial cuidado, al poner ejemplos o hacer comentarios, en no dar por hecho que todos los jóvenes consumen, o que es normal que lo hagan (ya que reforzaría el consumo de quienes ya lo hacen, o le distanciaría de aquellos que no lo hacen), evitando la desinformación o la actitud favorable hacia el consumo o hacer comentarios divertidos o chistes sobre situaciones de consumo.

Por último, debe intentar que los mitos o ideas erróneas que manejen esos alumnos "se desmonten solos", es decir, que deberá apoyarse siempre que sea posible en las aportaciones de los propios alumnos cuando éstas se fundamenten en realidades o hechos ciertos. No olvidemos que los mitos lanzan imágenes muy convincentes o persuasivas (consumo = éxito, prestigio social, control, hombría, valentía, diversión, etc). Los mitos transmiten imágenes y las explicaciones transmiten ideas. Es difícil romper una imagen por medio de una idea.

Cumpliendo las recomendaciones anteriores, sería recomendable que el monitor sea una persona joven con la que los alumnos se puedan identificar y podamos trabajar utilizando la ecuación por pares o iguales.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Es importante que el monitor prepare con antelación la actividad y la puesta en marcha de cada técnica, y que cuide al máximo tanto lo que se refiere a la forma de presentarla ante el grupo, como la generación de una predisposición favorable hacia ella (hay que sensibilizarles ante lo que se va a hacer, crear interés o misterio, etc.).

La meta del monitor debe ser intensificar el impacto preventivo con la ayuda metodológica más apropiada, para lo cual necesita generar además un cierto clima de compromiso no escrito en el trabajo con su grupo. Se pretende que el monitor demuestre un claro interés socio-emocional por el grupo. Cuando establece una relación de empatía con los sujetos del grupo (escuchando, interesándose por lo que les sucede, reconociendo y respetando sus ideas, teniendo en cuenta de modo expreso la percepción que tienen el grupo sobre la relación de los accidentes de tráfico con el consumo de alcohol y otras drogas, etc.) y actúa de un modo sincero y congruente, las técnicas pueden lograr su mayor esplendor.

Las técnicas preventivas tienen sus limitaciones cuando no se saben utilizar, no se aplican en el momento adecuado o se aplican de manera deficiente, bien por falta de rigor y flexibilidad en su uso o por una actitud de desapego hacia los asuntos elegidos y las personas del grupo. Las técnicas no aseguran por sí solas el impacto preventivo, y su inadecuado uso puede actuar como elemento multiplicador de lo contrario que se pretende prevenir.

Para lograr una adecuada intervención el monitor debe ocuparse de mantener un equilibrio entre la dimensión formal de cada técnica y la vertiente afectivo-emocional, debe saber manejar los posibles conflictos surgidos en la actividad (imposiciones entre los sujetos, monopolio de las intervenciones por parte de una parte del grupo o individuo, la falta de identificación con las metas o con el desarrollo de la técnica, etc.) y, sobre todo, ha de buscar el engarce natural entre las características de cada técnica, los contenidos y la forma de asimilarlos por cada grupo en particular.

Otro de los aspectos básicos es mantener una dinámica participativa. Para ello el monitor debe reflexionar previamente sobre el tipo de interacción que desea que se establezca antes de idear la disposición de los participantes para realizar una técnica de grupo que favorezca la participación y la realización de las dinámicas, por ejemplo en **semicírculo** (el monitor en frente a ellos para captar su atención y, simultáneamente, dejar libre un espacio físico en medio que permita todo tipo de ensayos, o juegos.) o en **círculo cerrado** donde el monitor se integra en el grupo como uno más.

Respecto a la composición de los grupos, es importante que sean heterogéneos en el sentido de que en cada subgrupo haya sujetos con capacidades, nivel de interés, competencia social, etc., distintos. Ello aporta diversidad de experiencias, dificultades y soluciones, facilita un aprendizaje por proximidad e imitación. Es conveniente establecer agrupamientos que eliminen en lo posible las dos principales situaciones que se pueden crear:

- Con grupos de sujetos previamente organizados, cuya conducta ataca el clima y el trabajo de los demás (entorpecer mediante comentarios irónicos, actitudes de rechazo, obstruccionismo, etc.) la estrategia puede ser dispersarlos y distribuir a sus integrantes entre otros grupos, cuidando de que los de mayor ascendencia entren en grupos que también cuenten con sujetos cooperadores y de similar prestigio e influencia entre sus compañeros para garantizar que sean neutralizados si se dispusiesen a boicotear el trabajo o la convivencia.

- Con las personas que de forma individual manifiestan conductas de oposición, interrupciones o de monopolio de las intervenciones, etc., se les puede asignar tareas de apoyo no vinculadas a ningún grupo (por ejemplo anotar las intervenciones, etc.)

Otro elemento facilitador de las técnicas de trabajo en grupo es despertar la atención y la motivación de los miembros del grupo desde el primer momento, estructurando la actividad, por ejemplo: "vamos a ver un anuncio de TV sobre accidentes de tráfico y después vamos a debatir acerca de en qué medida el alcohol es responsable de un gran número de accidentes de tráfico y de la muerte de un gran número de jóvenes".

Por último, el cierre de la actividad siempre debe incluir comentarios acerca de los resultados y es muy importante promover la generalización de lo aprendido mediante sugerencias e indicaciones de aprovechamiento de la vida diaria, fuera de la sesión.

TÉCNICAS DE GRUPO

Técnica de **Brainstorming o lluvia de ideas.** Pretende que de forma espontánea y creativa los participantes expongan sus ideas sobre un aspecto en concreto. Mediante está técnica logramos conocer los tópicos, informaciones fundadas, emociones, etc., que bullían dentro del grupo y en su ambiente más inmediato, nos permite valorar ideas nuevas o innovadoras de forma grupal y rápida.

Reflexión silenciosa: es una de las técnicas más sencillas: a partir de una instrucción del monitor (pensar, escribir, dibujar), los miembros del grupo la desarrolla individualmente durante unos minutos. A partir del trabajo de reflexión individual se procede a la puesta en común, en la que cada componente del grupo mostrará su producción o leerá sus respuestas en voz alta. Una ventaja de esta técnica es que las elaboraciones son personales al desarrollarse individualmente aunque se corre el riesgo de que alguien pueda bloquearse pero en la puesta en común todos salen beneficiados porque se enriquecen con las aportaciones de sus compañeros.

Phillips 4.4.: Este formato ofrece mayor garantía de interacción espontánea y positiva: el monitor agrupa a los participantes de cuatro en cuatro, proponiéndoles una tarea sencilla que implique diálogo en el equipo. Se nombra un monitor y un secretario de manera aleatoria. Por ejemplo será monitor aquel cuya primera letra del primer apellido esté más próxima a la letra Z, y secretario el que esté más próximo a la A.

El moderador da las siguientes instrucciones:

- Todos han de hablar, pero ninguno sobrepasará un minuto.
- Nadie interferirá en el uso de la palabra de un compañero.
- El moderador hablará el último.
- El secretario anotará brevemente la opinión de cada uno, para luego exponerla al gran grupo.
- Se concederá los minutos previstos para el diálogo, y el monitor estará pendiente de los equipos, para auxiliarles si surgieran dudas, o para corregir alguna situación difícil que pudiera suceder.

Si demandan más tiempo se les concederá porque interesa que los subgrupos dialoguen ampliamente hasta concluir lo que están trabajando.

La puesta en común se inicia leyendo los secretarios como portavoces de los subgrupos. Se pide a un asistente que anote en la pizarra de forma sucinta las conclusiones.

El cierre lo realiza el monitor resaltando positivamente su participación, y sus ideas, aunque se destaquen sólo algunas.

Esta técnica es especialmente apropiada cuando se detecte escaso nivel de motivación en el grupo o cuando se desee implicar activamente a la audiencia. Permite conseguir un mayor nivel de profundidad y sinceridad cuando se dialoga en equipos pequeños que en el marco del gran grupo.

Representación de Conductas o Rol Playing

Esta técnica consiste en representar, actuar o dramatizar una situación crítica con la finalidad de "despersonalizarla", a fin de que el grupo la comprenda, pueda analizarla y discutirla. Es una técnica que permite trabajar la empatía y la comprensión con los demás; con la práctica los alumnos podrán reconocer sus sentimientos, actitudes, valores y qué caracteriza en algunos casos su conducta. Asimismo permite aceptar a los demás, resolviendo conflictos y asumiendo con responsabilidad la toma de decisiones.

FASES DEL ENTRENAMIENTO:

1. **Motivación** - **Contextualización**: Es guiada por el monitor que promueve un clima de confianza con la clase, explicando que es lo que se va a hacer. Se debe partir de una situación definida y bien contextualizada donde se den unos comportamientos que pueden traer problemas, en este caso por un lado beber alcohol y por otro la presión que ejerce el grupo para realizar una conducta que no se desea (montar en coche conducido por alguien que ha bebido alcohol, sabiendo que hay riesgo de tener un accidente). A la hora de contextualizar es bueno implicar al propio grupo que es quien mejor define los riesgos y las circunstancias en que se manifiesta, identificándose más con la situación.

2. **Preparación para la representación**. Se pide a los integrantes del grupo que piensen en cómo rechazar la presión, que alternativas proponen, hacer un pacto, etc., estableciendo una especie de guión argumental. Hay que tener en cuenta que en la representación deben de contemplarse la conducta no verbal: mensajes, tono de voz, postura erguida y frontal, contacto visual, etc.

3. **Representación.** El monitor pide a unos voluntarios para realizar la representación señalándoles algunos matices como un tono de voz firme, el contacto visual, la postura erguida y de frente, etc. Mientras tanto los observadores deben fijarse en lo que hacen bien, y qué podría mejorar.
   Para asegurarse la atención de todos los integrantes del grupo se les puede dar consignas de observación durante el ensayo: estar atentos al lenguaje no verbal, a los argumentos, cómo se resiste, cómo trata de influir mediante el chantaje, el insulto, etc....)

4. **Debate.** En esta fase se analiza y valora los diferentes momentos de la situación planteada y se hacen las preguntas sobre el problema dramatizando; en algunos casos se puede solicitar que los alumnos que han representado el conflicto den sus opiniones y como se han sentido al asumir el rol que les ha tocado interpretar.
   El papel del monitor es de moderador, guiando el debate hacia la consecución de nuevas soluciones y alternativas para solucionar el conflicto planteado, se debe explorar al máximo para poder establecer conclusiones y medir las consecuencias de las decisiones tomadas. Es importante frenar cualquier comentario de tipo destructivo, pues de lo contrario se generará en los participantes un sentimiento de torpeza y ridículo, haciendo que fracase la actividad.

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Antes del desarrollo del Programa en los Centros Escolares es preciso contactar con la Dirección Provincial de Educación, en concreto con el Asesor de programas responsable de la Prevención escolar del consumo de drogas.

Para coordinar las actuaciones habrá que solicitar la colaboración de la Dirección y del Equipo Docente del Centro y en especial del tutor del curso con el que se fijarán las **tutorías** que se utilizarán para el desarrollo del programa. Se considera muy aconsejable la presencia y participación del tutor de cada curso a lo largo de todo el proceso.

En un primer contacto con los alumnos, se les presentará muy brevemente el programa y al tiempo se les solicitará que rellenen un test inicial. El objetivo de dicho cuestionario es recabar información precisa del estado de la cuestión en el grupo concreto de alumnos, y de este modo preparar más adecuadamente el desarrollo de las diferentes sesiones, así como comprobar si ha habido algún cambio tanto en los conocimientos como en las actitudes.

El taller plantea la realización de tres sesiones cuyos contenidos son los siguientes:

- Sesión 1: Mitos sobre el alcohol y el cannabis.
- Sesión 2: Promoción de alternativas seguras en la conducción.
- Sesión 3: Habilidades de Resistencia.

Todas las sesiones siguen la misma estructura:

- Objetivos
- Recursos materiales
- Ideas clave
- Desarrollo de la sesión
- Despedida y cierre
- Anexos
  - Transparencias
  - Fichas de trabajo
  - Información teórica para el profesional

Se sugiere que el programa se aplique con una periodicidad semanal con el fin de mantener el interés de los estudiantes y la coherencia de la intervención y siempre que sea posible dentro del segundo trimestre del curso escolar ya que en el último trimestre los alumnos están centrados en la finalización del curso y la preparación de las pruebas de acceso a la universidad.

SESIONES

SESIÓN 1
"Los mitos sobre el alcohol y el cannabis"

SESIÓN 1
"Los mitos sobre el alcohol y el cannabis"

OBJETIVOS

El objetivo de esta sesión es hacer aflorar las informaciones que manejan estos alumnos, ya que éstas son la base de sus actitudes y comportamientos, para contrarrestarlas, cuando sea necesario aportando una información útil y veraz.

RECURSOS MATERIALES

- ✓ Pizarra y tizas (o rotuladores, en su caso).
- ✓ Bolígrafos o lapiceros, para todos los participantes.
- ✓ Manual del Taller.
- ✓ Transparencia I y fotocopias para los alumnos: "Factores que influyen sobre la absorción del alcohol"
- ✓ Transparencia II y fotocopias para los alumnos: "Factores que influyen sobre la cantidad de alcohol en sangre. Cálculo de la tasa de alcoholemia"
- ✓ Transparencia III y fotocopias para los alumnos : Efectos del alcohol sobre la capacidad de conducción"
- ✓ **Anexo**: Información Teórica para el profesional.

IDEAS CLAVE DE LA SESIÓN

- Alcohol es alcohol, independientemente de su origen (fermentación o destilación).
- El alcohol es una sustancia depresora del SNC: No es estimulante, aunque en niveles bajos produce una sensación de euforia y desinhibición.
- Todo el alcohol ingerido acaba en la sangre: Dependiendo de ciertos factores se puede variar la velocidad de absorción, pero no la cantidad.
- La alcoholemia depende, además de la cantidad ingerida, de dos variables: peso corporal y sexo.
- El alcohol se absorbe en el intestino y se metaboliza en el hígado a una velocidad constante: No existen formas de alterar este proceso.
- Está asociado a numerosos daños: Accidentes de todo tipo, violencia, actos vandálicos, pérdida del rendimiento escolar y laboral, etc…
- Los riesgos asociados con el alcohol, especialmente en los aspectos referidos a la conducción, comienzan con el primer trago.
- El consumo de alcohol y hachís o marihuana durante la adolescencia dificulta los procesos de desarrollo y maduración física, intelectual y afectiva.
- El consumo de cannabis influye de forma importante en la conducción.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

La dinámica a seguir para el desarrollo de esta actividad es la siguiente:

Actividad		Tiempo
1º	Presentación de la sesión y del programa	5'
2º	Realización de los grupos de 4/5 alumnos, de modo que todos participen. Se nombra un portavoz.	2'
3º	Discusión de los 2 casos prácticos en diferentes grupos: Debate en grupo pequeño: 10' Puesta en común: 15' Explicación del moderador: 15'	40'
4º	Cierre de la sesión: Resumen de los principales puntos tratados. Reparto del material impreso.	5'

Los supuestos prácticos sirven para dirigir la discusión, por este motivo es muy importante que esta actividad se realice en grupos pequeños para conseguir la participación de todos (absolutamente todos) los alumnos.

En función de las contestaciones obtenidas y de los datos del test previo, el moderador deberá apoyarse las opiniones de los alumnos que refieran una información cierta o exacta, a la vez que ofrecerá aclaraciones y explicaciones en los puntos en que se observe la presencia de una idea falsa o un mito.

Se les solicitará a los grupos que trabajen el caso que se les ha propuesto y que elijan tres aspectos que consideren prioritarios para la puesta en común, de forma que cuando se expongan cada grupo vaya completando las aportaciones con las suyas.

Por último es importante solicitar que el "portavoz" conteste por escrito (aunque sea un breve esquema, o casi taquigráficamente, por el escaso tiempo del que se dispone), ya que de este modo, al concluir la sesión, se pueden recoger las hojas de trabajo, para así tener un elemento más a la hora de valorar el programa o realizar las oportunas modificaciones.

Objetivo:

Trabajar los mitos que los alumnos tienen en relación al consumo de alcohol y cannabis, partiendo de sus conceptos y corrigiendo los errores.

CASOS PRÁCTICOS

CASO 1 - Tema: Efectos sobre la conducción

En este grupo va a trabajar los efectos que tanto el alcohol cómo el cannabis producen, y en especial sobre la conducción de vehículos. Se les pasan las frases y se les pide que opinen si es o no verdad sobre lo que los diferentes actores dicen. A continuación contesten a las preguntas.

- Luis no quiere tomar nada porque luego va a irse a casa en moto. Su amigo Fernando le dice que "total, por una o dos cervezas…", seguro que no va a dar positivo. Además, con enjuagarse bien la boca o comer chicle, se baja el contenido de alcohol.
- A Fernando no le importa que Luis beba, porque como él va de paquete, la multa no sería para él. Además el alcohol es menos peligroso que otras drogas y le ayuda a ser más resuelto y gracioso, liga más.
- Sonia piensa que con un poco de alcohol conduce mejor, está más despierta y reacciona mejor, además ¡no dicen que es bueno para la salud!

¿Qué efectos tiene el alcohol? ¿Y en la conducción?

¿Por debajo del "positivo" no hay peligro?

¿Se puede engañar al alcoholímetro?

¿Qué trucos hay para ello?

¿Qué efectos tiene el cannabis? ¿Y en la conducción?

CASO 2 - Tema: Metabolismo – Eliminación del alcohol

En este grupo va a trabajar sobre la absorción y el metabolismo del alcohol. Se les pasan las frases y se les pide que opinen si es o no verdad sobre lo que los diferentes actores dicen. A continuación contesten a las preguntas.

- Ana cree que por unas cervezas…, no pasa nada. Lo realmente peligroso es tomar licores.
- Carlos dice que él sólo se pasa los sábados, que el resto de la semana no prueba el alcohol, así que bebe mucho menos que su padre, que sale todos los días y toma unos chiquitos con su cuadrilla.
- Berta y María comentan que a ellas no les afecta beber alcohol, que controlan y están acostumbradas y que pueden beber como cualquier chico, además ha comido un buen bocata de chorizo con lo cual el alcohol tiene menos efecto.
- Pablo ha bebido mucho, y están en la calle, tiene sensación de calor y quiere quitarse la ropa, pero hace frío. Sus amigos comentan cómo hacerle bajar el alcohol y se plantean varias alternativas: darle una ducha fría, que tome café sólo para despejarse, hacerle vomitar.

¿De qué depende la alcoholemia?

¿Valen esos métodos para disminuir los efectos del alcohol y facilitar su eliminación?

¿Es bueno taparle?

¿Qué formas existen para hacer pasar más rápido los efectos del alcohol?

STOP

DESPEDIDA Y CIERRE

Despedir al grupo agradeciendo su asistencia y participación, recordar la próxima fecha, anunciando el tema de la siguiente sesión, pidiendo colaboración para la puntualidad.

ANEXOS

TRANSPARENCIA I

FACTORES QUE INFLUYEN SOBRE LA ABSORCIÓN DEL ALCOHOL

La cantidad de alcohol ingerida.

La absorción es mayor cuanto mayor es la cantidad de alcohol ingerido, y las cifras de alcoholemia son también más elevadas.

El grado alcohólico de la bebida.

Las bebidas de mayor graduación (licores, aguardientes) tienen una velocidad de absorción más rápida que las bebidas de menor grado alcohólico (cerveza, vino). Lógicamente además, con el mismo volumen de bebida, se ingiere y absorbe más alcohol con las primeras.

El tiempo empleado en beber.

Cuando se bebe despacio la alcoholemia va elevándose progresivamente, sin ascensos bruscos. Cuando se hace deprisa, se incrementa mucho la velocidad de absorción.

El llenado/vacío del estómago.

El tiempo necesario para la absorción puede hasta duplicarse, cuando la ingestión se realiza con el estómago lleno, lo que supone una menor velocidad del proceso.

El contenido en gas de la bebida.

Las bebidas gaseosas aceleran la absorción del alcohol. Este es el caso de los vinos espumosos, el cava y los combinados que se elaboran utilizando un refresco carbonatado.

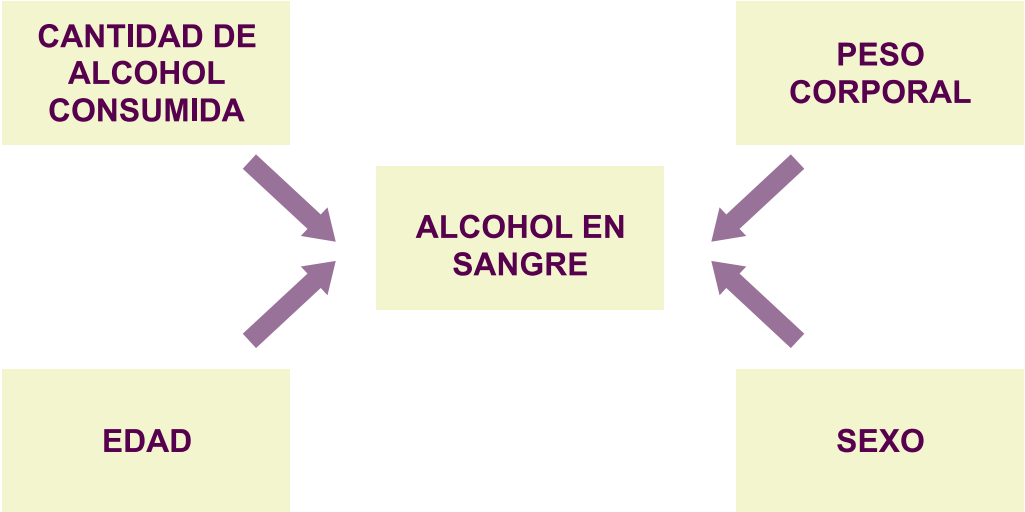
Cuando se intenta rebajar una copa mezclándolo con un refresco, la cantidad de alcohol permanece constante, únicamente se consigue diluirlo.

La temperatura de la bebida

El alcohol contenido en las bebidas calientes se absorbe más rápidamente que el de las frías.

TRANSPARENCIA II

FACTORES QUE INFLUYEN SOBRE LA CANTIDAD DE ALCOHOL EN SANGRE. CÁLCULO DE LA TASA DE ALCOHOLEMIA



LA FÓRMULA GENERAL:

$$\textbf{Alcoholemia} = \frac{\textbf{Gramos de alcohol ingeridos}}{\textbf{Kg. de peso corporal x 0,7 (hombre) ó 0,6 (mujer)}}$$

Por ejemplo:

Una caña de cerveza de 5º:

$$\frac{250 \text{ CC x } 5}{100} = 12{,}5 \text{ CC de alcohol;}$$

12,5 CC x 0,80 = 10 gr. de alcohol puro.

En un hombre de 75 Kg. de peso:

$$\text{Alcoholemia} = \frac{10 \text{ gr.}}{75 \text{ Kg. x } 0{,}7} = 0{,}19 \text{ gr. /l}$$

En una mujer de 60 Kg.:

$$\text{Alcoholemia} = \frac{10 \text{ gr.}}{60 \text{ Kg. x } 0{,}6} = 0{,}27 \text{ gr./l}$$

TRANSPARENCIA III

EFECTOS DEL ALCOHOL SOBRE LA CAPACIDAD DE CONDUCCIÓN

Tasa de alcohol en gr/l	Efectos sobre el conductor	El riesgo de accidente se multiplica por
0	Sin efectos destacables	1
0,16	Menos reflejos Menor capacidad de atención Falsa apreciación de las distancias	1,2
0,20	Atención dividida Dificultad en mantener y seguir una trayectoria	1,5
0,30	Menor percepción del riesgo y más sensación de euforia Se subestima la velocidad Menor capacidad de reacción Confusión ligera Menor agudeza mental y capacidad de juicio Relajación y sensación de bienestar	2
0,50	Reducción del campo visual lateral Las señales no se perciben Reacciones más lentas y alteración de los reflejos Tendencia a la inhibición emocional Mayor impulsividad y comienzo de la agresividad	3
0,80	Reflejos muy perturbados y reacciones muy lentas Perturbación psicomotriz Comienzo de la agresividad e impulsividad Euforia, distensión y sensación de bienestar	4,5
1,20	Aumento importante de los efectos anteriores Cansancio y fatiga Pérdida de agudeza visual	9
1,40	Estado de embriaguez importante Pérdida del control preciso en movimientos Dificultad en la concentración visual Disminución notable de la vigilancia y de la percepción del riesgo Perturbación grave de reflejos y capacidad de respuesta	25
2,4	Visión doble y actitud titubeante Embriaguez con efectos narcóticos y confusión Cambios imprevisibles en la conducta Perturbaciones psicosensoriales y confusión mental	100
2,9	Embriaguez profunda Estupor con analgesia y progresiva inconsciencia CONDUCCIÓN IMPOSIBLE	>100

INFORMACIÓN TEÓRICA PARA EL PROFESIONAL

Alcohol

Las bebidas alcohólicas

El etanol o alcohol etílico es el componente esencial de las denominadas "bebidas alcohólicas", y es el responsable de los efectos psicoactivos de este tipo de productos.

Todas las bebidas alcohólicas contienen el mismo alcohol (etanol) independientemente de su origen o modo de elaboración. Lo que varía de unas a otras es la concentración de alcohol que presentan.

El contenido de alcohol presente en cada una de ellas se expresa en la graduación, que se mide en grados, y que corresponde con el porcentaje de alcohol puro que contiene.

Según su proceso de elaboración, las bebidas alcohólicas se clasifican en:

- Bebidas fermentadas:
  Se obtienen por la fermentación de zumos o extractos de frutos o cereales con la participación de ciertas levaduras. Son bebidas consideradas de baja graduación, pues nunca sobrepasan los 16º, ya que por encima de esta cifra, la propia acción antiséptica del alcohol destruye las levaduras e interrumpe la fermentación.

  Ejemplos de bebidas fermentadas son: Sidras (2-3º), cervezas (3-7º), vinos (7-14º)…

- Bebidas destiladas:
  Se obtienen por medio de la destilación de las bebidas fermentadas. En este procedimiento, por medio del calor, se elimina parte del agua contenida en las bebidas fermentadas, pero no del alcohol, obteniéndose así unos líquidos con una graduación muy superior a la bebida inicial.

  Ejemplos de bebidas destiladas son: Licores de frutas (hasta 20º), vermouth, jerez (16-22º), aguardientes (40-50º), ginebra, whisky, brandy, ron, tequila (40-45º)…

En ocasiones, se considera erróneamente que las bebidas de baja graduación no comportan peligro o riesgo. Pero esto no es cierto: Por ejemplo: una lata de cerveza (1/3 litro) de 5º tiene casi la misma cantidad de alcohol que una copa de un licor (ginebra, ron o whisky) de 40º. Aunque a simple vista no resulte evidente, se puede calcular con facilidad:

- Un litro de cerveza de 5º contiene 50 cc de alcohol. Una lata de 1/3 de litro contiene 17 cc de alcohol.

- Un litro de ginebra de 40º tiene 400 cc de alcohol. Una copa de 1/20 de litro tiene 20 cc de alcohol.

Desde hace años se fabrican bebidas denominadas "sin alcohol" que intentan conservar las propiedades sensoriales similares a las bebidas alcohólicas. Muchas de ellas, sin embargo, contienen una concentración alcohólica baja, de 1 grado, aproximadamente. Esto es debido a que la

ley no considera bebida alcohólica aquella que tiene una concentración de alcohol inferior a 1,2º. Por este motivo hay que tener precaución con este tipo de artículos, ya que tres cervezas sin alcohol pueden equivaler a una cerveza con alcohol.

El paso de las bebidas alcohólicas por el organismo

Tras la ingestión de una bebida alcohólica, el alcohol etílico es absorbido muy rápidamente, principalmente en el intestino (el 80%) y en menor medida en el estómago (20%). De allí pasa a la sangre, que lo distribuye de modo uniforme por todos los tejidos del organismo.

La concentración de alcohol en la sangre se denomina alcoholemia y se expresa en gramos de alcohol por litro de sangre. Alcanza su valor máximo entre los 30 y los 45 minutos después de la ingesta.

Todo el alcohol contenido en las bebidas ingeridas termina en la sangre, no existen formas de impedirlo. Únicamente se puede variar la velocidad con que se realiza el proceso de absorción, que depende de varios factores:

- **La cantidad de alcohol ingerida**.
  La absorción es mayor cuanto mayor es la cantidad de alcohol ingerido, y las cifras de alcoholemia son también más elevadas.

- **El grado alcohólico de la bebida**.
  Las bebidas de mayor graduación (licores, aguardientes) tienen una velocidad de absorción más rápida que las bebidas de menor grado alcohólico (cerveza, vino). Lógicamente además, con el mismo volumen de bebida, se ingiere y absorbe más alcohol con las primeras.

- **El tiempo empleado en beber**.
  Cuando se bebe despacio la alcoholemia va elevándose progresivamente, sin ascensos bruscos. Cuando se hace deprisa, se incrementa mucho la velocidad de absorción.

- **El llenado/vacío del estómago**.
  El tiempo necesario para la absorción puede hasta duplicarse, cuando la ingestión se realiza con el estómago lleno, lo que supone una menor velocidad del proceso.

- **El contenido en gas de la bebida**.
  Las bebidas gaseosas aceleran la absorción del alcohol. Este es el caso de los vinos espumosos, el cava y los combinados que se elaboran utilizando un refresco carbonatado.

  Cuando se intenta rebajar una copa mezclándolo con un refresco, la cantidad de alcohol permanece constante, únicamente se consigue diluirlo.

- **La temperatura de la bebida**
  El alcohol contenido en las bebidas calientes se absorbe más rápidamente que el de las frías.

La alcoholemia

Es la cantidad de alcohol que llega a la sangre una vez se ha consumido una bebida alcohólica. Se mide en gramos de alcohol por litro de sangre.

Depende principalmente de tres factores: La cantidad consumida, el peso corporal y el sexo.

Si el consumo se produce de modo rápido, es decir no se prolonga a lo largo de muchas horas, y sin otras circunstancias que ralenticen el proceso, su cálculo es muy sencillo.

La fórmula general es:

$$\text{Alcoholemia} = \frac{\text{Gramos de alcohol ingeridos}}{\text{Kg. de peso corporal x 0,7 (hombre) ó 0,6 (mujer).}}$$

La distribución del alcohol es diferente para un hombre o una mujer (0,7 y 0,6), de modo que ante consumos iguales y en igualdad de condiciones de peso, la cantidad de alcohol en sangre es superior en la mujer.

Para calcular el número de gramos de alcohol hay que tener en cuenta la graduación y la cantidad de la bebida y así saber el volumen de alcohol ingerido, para luego determinar su peso (un centímetro cúbico de alcohol pesa 0,80 gr.). Por ejemplo:

Una caña de cerveza de 5º:

$$\frac{250 \text{ CC x } 5}{100} = 12{,}5 \text{ CC de alcohol}$$

12,5 CC x 0,80 = 10 gr. de alcohol puro.

En un hombre de 75 Kg. de peso:

$$\text{Alcoholemia} = \frac{10 \text{ gr.}}{75 \text{ Kg. x } 0{,}7} = 0{,}19 \text{ gr. /l}$$

En una mujer de 60 kg:

$$\text{Alcoholemia} = \frac{10 \text{ gr.}}{60 \text{ Kg. x } 0{,}6} = 0{,}27 \text{ gr./l}$$

Así, y a modo orientativo, se puede determinar la cantidad de alcohol en sangre según las tres variables mencionadas:

Peso	**Unidades Consumidas**						**Peso**	**Unidades consumidas**					
KG	1	2	3	4	5	6	KG	1	2	3	4	5	6
50	0,29	0,57	0,86	1,14	1,43	1,71	45	0,37	0,74	1,11	1,48	1,85	2,22
60	0,24	0,48	0,71	0,95	1,19	1,43	50	0,33	0,67	1,00	1,33	1,67	2,00
70	0,20	0,41	0,61	0,82	1,02	1,22	55	0,30	0,61	0,91	1,21	1,52	1,82
80	0,18	0,36	0,54	0,71	0,89	1,07	60	0,28	0,56	0,83	1,11	1,39	1,67
90	0,16	0,32	0,48	0,63	0,79	0,95	65	0,26	0,51	0,77	1,03	1,28	1,54
100	0,14	0,29	0,43	0,57	0,71	0,86	70	0,24	0,48	0,71	0,95	1,19	1,43
HOMBRES							**MUJERES**						

Unidad = 10 gr de alcohol (una cerveza, un vaso de vino, media copa de licor)

Destrucción del alcohol

El alcohol es destruido prácticamente en su totalidad en el hígado (90-98%). El resto, un porcentaje poco significativo, se elimina mediante la respiración, sudor, orina, etc. El ritmo de destrucción del alcohol es 6-7 gr. por hora (lo que viene a suponer 0,15 gr. por litro de sangre y hora) y es constante e independiente de la alcoholemia.

La fórmula para calcular el tiempo necesario:

$$\text{Tiempo en horas para eliminar} = \frac{\text{Alcoholemia (gr. /l)}}{0{,}15}$$

Así, en los ejemplos utilizados con anterioridad:

$$\text{Tiempo hombre} = \frac{0{,}19}{0{,}15} = 1{,}26 \text{ horas (aprox. 1,15 h.)}$$

$$\text{Tiempo mujer} = \frac{0{,}27}{0{,}15} = 1{,}8 \text{ horas (1,45 h.)}$$

No existe otra manera de reducir la cantidad de alcohol presente en el organismo, o de acelerar este proceso.

Aunque ciertas ideas están muy arraigadas, no tienen ninguna eficacia para disminuir la intoxicación alcohólica maniobras tales como:

- Salir a tomar el aire.
- Hacer ejercicio, bailar, sudar, etc.
- Las duchas frías.
- El café.
- Tomar estimulantes, drogas, medicamentos.
- Dormir.

Como se ha indicado, el alcohol se destruye en el hígado, a un ritmo constante. Aunque alguna de las acciones descritas puede producir la sensación de mayor lucidez, sobriedad, o conciencia, únicamente el paso del tiempo necesario producirá el descenso en los niveles de alcohol en el organismo.

Por último, también hay que indicar que cuando se produce una intoxicación, el tiempo necesario para metabolizar el alcohol puede ser realmente elevado: Una alcoholemia de 1,8 precisa más de 10 horas para recuperarse.

Efectos del consumo de alcohol

El alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central, y por lo tanto produce la paralización progresiva del funcionamiento de las estructuras cerebrales superiores, lo cual genera la desinhibición conductual y emocional del individuo.

La sensación inicial de euforia es debida justamente a su efecto depresor de los centros inhibidores del cerebro. No es, por lo tanto, una sustancia estimulante, ya que en concentraciones superiores genera distintos grados de inactivación (relajación, somnolencia, anestesia, coma…).

Es preciso indicar que el efecto depresor se refiere a la activación nerviosa, y no necesariamente al comportamiento: unas dosis bajas de alcohol producen de hecho un efecto de activación y estimulación conductual, porque actúan sobre el sistema nervioso desactivando los centros cerebrales encargados de inhibir las emociones. En dosis mayores sí provocan inactivación conductual porque el efecto depresor se extiende a todo el cerebro.

No obstante, es preciso señalar también, que los efectos sobre la conducta que tienen su origen en el consumo de alcohol, no son determinados únicamente por la alcoholemia, sino que además existen otros importantes factores a tener en cuenta, tales como:

- La existencia de tolerancia, es decir, de adaptación del organismo a la sustancia por el hábito de beber, de tal modo que es necesaria una dosis cada vez mayor para producir el mismo efecto conductual. Los datos ofrecidos con anterioridad son válidos cuando no existe tolerancia. Los bebedores importantes son capaces de soportar alcoholemias mayores sin los efectos citados. Como contrapartida, esta necesidad de mayor cantidad de alcohol produce un notable aumento del deterioro orgánico de la persona, así como se incrementa la probabilidad de sobredosis.

- El entorno en el que se bebe. El alcohol no produce el mismo efecto en el comportamiento si se consume con mucha gente, en una fiesta donde se bebe y baila, que si se hace en solitario y en ausencia de estimulación.

- Las expectativas del sujeto sobre los efectos. En dosis bajas, los efectos están muy condicionados por lo que se espera conseguir, más que por la cantidad de alcohol real que se ingiere.

Efectos del alcohol en la conducción

El alcohol disminuye muchas de las facultades necesarias en la conducción. En general, las consecuencias negativas del alcohol son directamente proporcionales a su concentración en sangre: a mayor concentración mayor deterioro. Estos efectos se producen en tres niveles:

- Efectos sobre la función psicomotora:
  - descenso en el nivel de activación
  - retraso en las respuestas psicomotoras
  - aumento en el tiempo de reacción
  - disminución de la coordinación bimanual
  - alteración de la capacidad para estimar velocidad, distancia y situación
  - disminución para mantener una trayectoria
  - mayor dificultad para hacer frente a lo inesperado

- Efectos sobre los sentidos:
  - deterioro en la acomodación de la vista a los objetos
  - reducción de la capacidad para seguir objetos con la vista
  - reducción del campo visual
  - perturbación de la visión periférica
  - menor recuperación de la vista tras un deslumbramiento
  - disminución en la capacidad para distinguir entre los sonidos

- Efectos sobre el comportamiento:
  - sobrevaloración de la persona
  - deterioro de las funciones cognitivas y psicofísicas
  - sensación subjetiva de mayor seguridad en sí mismo
  - sentimiento de invulnerabilidad
  - subestimación del riesgo
  - disminución de la capacidad de atención
  - aparecen sentimientos de impaciencia y agresividad

Estos efectos son graduales, pero se inician con la primera consumición: De este modo, una alcoholemia de 0,2 a 0,5 gr./litro, es suficiente para iniciar la disminución de la capacidad real para la conducción porque aparecen los siguientes fenómenos:

- **Dificultad para percibir el color rojo** que constituye buena parte de las señales de tráfico, indicaciones de de frenado, semáforos, señalizaciones de obras, etc.

- **Dificultad para acomodar la vista a la luz y a la oscuridad y a los cambios de luz** lo que supone un mayor riesgo de deslumbramiento, mayor dificultad para la adaptación a la entrada y salida de túneles, cruces, etc.

- **Disminución del campo visual**. El ángulo del campo visual se reduce, disminuyendo la visión lateral, lo que supone un mayor riesgo en los cruces, en el uso de los retrovisores, etc.

- **Apreciación inexacta/equivocada de las distancias** lo que crea problemas en el momento de realizar adelantamientos, entrar en curvas, respetar distancia de seguridad....

- **Aumento del tiempo de reacción**. Se produce un aumento significativo en la distancia recorrida desde que el conductor percibe la señal hasta que actúa sobre los mandos del vehículo. De modo que al frenar ante un peligro, si se ha bebido, supone recorrer un 10% más de distancia: esos metros pueden ser vitales.

- **Alteración de la valoración del riesgo**. Está presente una sensación eufórica que hace disminuir la autocrítica, aumentando la impulsividad y la imprudencia, al tiempo que se tiende a sobrevalorar las propias capacidades. La apreciación de la velocidad en relación con el riesgo real es incorrecta. Estas características están presentes en las personas que han desarrollado tolerancia, pues normalmente tienden a minusvalorar el consumo y sus efectos, al tiempo que se sobrevaloran la propia capacidad y percepción de control sobre la situación.

En la siguiente tabla se esquematizan los efectos del alcohol sobre la conducción, así como el riesgo de tener un accidente:

Tasa de alcohol en gr/l	Efectos sobre el conductor	El riesgo de accidente se multiplica por
0	Sin efectos destacables	1
0,16	Menos reflejos Menor capacidad de atención Falsa apreciación de las distancias	1,2
0,20	Atención dividida Dificultad en mantener y seguir una trayectoria	1,5
0,30	Menor percepción del riesgo y más sensación de euforia Se subestima la velocidad Menor capacidad de reacción Confusión ligera Menor agudeza mental y capacidad de juicio Relajación y sensación de bienestar	2
0,50	Reducción del campo visual lateral Las señales no se perciben Reacciones más lentas y alteración de los reflejos Tendencia a la inhibición emocional Mayor impulsividad y comienzo de la agresividad	3
0,80	Reflejos muy perturbados y reacciones muy lentas Perturbación psicomotriz Comienzo de la agresividad e impulsividad Euforia, distensión y sensación de bienestar	4,5
1,20	Aumento importante de los efectos anteriores Cansancio y fatiga Pérdida de agudeza visual	9
1,40	Estado de embriaguez importante Pérdida del control preciso en movimientos Dificultad en la concentración visual Disminución notable de la vigilancia y de la percepción del riesgo Perturbación grave de reflejos y capacidad de respuesta	25
2,4	Visión doble y actitud titubeante Embriaguez con efectos narcóticos y confusión Cambios imprevisibles en la conducta Perturbaciones psicosensoriales y confusión mental	100
2,9	Embriaguez profunda Estupor con analgesia y progresiva inconsciencia CONDUCCIÓN IMPOSIBLE	>100

El Cannabis

Efectos del cannabis

Los derivados del cannabis provocan una amplísima gama de efectos físicos y psicológicos, algunos incluso con dosis bajas, puesto que estas sustancias interfieren en una serie de procesos cerebrales básicos. Parte de estos síntomas aparecen a los pocos minutos del consumo y se mantienen durante algunas horas.

Los efectos del cannabis no son iguales para todas las personas, variando en función de las características del consumidor (su edad, personalidad), las expectativas depositadas en el consumo (los efectos esperados), las dosis consumidas, las experiencias previas con la sustancia, el ambiente de consumo (hacerlo solo o en compañía) o el tiempo trascurrido desde el consumo. Inicialmente los consumidores tienen una sensación de euforia a la que le sigue una fase depresiva. Los síntomas que aparecen se describen a continuación:

- Excitación inicial.
- Relajación, problemas de coordinación intelectual y sueño.
- Hilaridad (risa fácil), locuacidad y mayor sociabilidad.
- Alteración del ritmo cardiaco y la presión arterial.
- Deterioro de la memoria y el aprendizaje: confusión, dificultades para memorizar tareas sencillas y para expresarse de forma clara y correcta.
- Dificultad para realizar cálculos y concentrarse.
- Alteración de la atención y la alerta (aumento del tiempo de reacción).
- Alteración del sentido del tiempo (sensación de que discurre más lentamente).
- Distorsión de los sentidos (alteración de los colores, sonidos, distancias, etc.).
- Ralentización de los movimientos y problemas de coordinación.
- Sequedad de boca.
- Enrojecimiento de los ojos.
- Aumento del apetito, con predisposición al consumo de dulces.

Cuando se consumen dosis elevadas, o si la concentración de cannabinoides del hachís o la marihuana es alta, es frecuente que se produzca un "bajón", caracterizado por un descenso brusco de la tensión, mareo y palidez, que puede estar acompañado de náuseas y vómitos. En ocasiones, es especial si se ha consumido alcohol u otras drogas, puede producirse la pérdida del conocimiento, debiendo avisarse a los servicios sanitarios de urgencia.

Algunas personas, generalmente tras consumir dosis elevadas, presentan ciertos síntomas, como crisis de ansiedad, estados de pánico y paranoides o alucinaciones.

Aunque el consumo de cannabis es siempre una conducta nociva, resulta especialmente peligroso en ciertas circunstancias, pudiendo tener consecuencias fatales:

- Si has consumido hachís o marihuana no debes conducir vehículos de motor, realizar trabajos peligrosos o deportes que requieran concentración.
- Si tienes algún problema psicológico, cardiovascular o respiratorio puedes sufrir graves complicaciones asociadas al consumo: BAJO NINGÚN CONCEPTO DEBES PROBAR ESTAS SUSTANCIAS.

Consecuencias sobre la salud

- Un síndrome amotivacional, caracterizado por el desinterés por las cosas, el empobrecimiento afectivo, el abandono, la depresión.
- Accidentes de tráfico.
- Alteraciones del metabolismo, con aumento del apetito.
- Reducción del sistema inmunitario, de las defensas del organismo para hacer frente a posibles infecciones.
- Alteraciones respiratorias (laringitis, bronquitis y asma).
- Afectación del funcionamiento de las hormonas sexuales: ciclos menstruales sin ovulación, reducción del número y la movilidad de los espermatozoides y disminución del apetito sexual.
- En personas con cierta predisposición, facilita la aparición de trastornos psiquiátricos graves (brotes esquizofrénicos, alucinaciones, estados paranoides).
- Problemas cardiovasculares.
- Procesos cancerosos similares a los del tabaco (cáncer de pulmón, etc.).
- Dependencia física y psicológica.
- Tolerancia (el efecto que provoca la misma dosis disminuye, por lo que se necesita consumir cantidades crecientes de cannabis para conseguir el efecto deseado).
- Síndrome de abstinencia asociado a la interrupción del consumo (con la aparición de ansiedad, tensión, temblores, insomnio y pérdida de apetito).

Consecuencias sobre el rendimiento escolar

- Bajo rendimiento escolar (tienen notas bajas y un mayor número de suspensos).
- Problemas con los profesores (se distraen, interrumpen en clase, etc.).
- Problemas de relación con los compañeros.
- Absentismo escolar (se ausentan de clase sin causa justificada).
- Fracaso escolar (repiten curso con mayor frecuencia).
- Falta de motivación para continuar estudiando.

Consecuencias sobre la conducción

Sobre sus efectos en la conducción de vehículos, diferentes investigaciones afirman que interfiere en el rendimiento psicomotor, en la capacidad para seguir un trazado, que produce atención dividida y menor vigilancia, así como una notable disminución en la capacidad de reaccionar en las situaciones de extrema urgencia, que requieren del conductor una gran capacidad y rapidez en el tratamiento de de la información.

Así, algunos estudios afirman que concentraciones equivalentes a las que alcanza habitablemente un consumidor medio de cannabis (una dosis, un cigarrillo, equivale a 300 microgramos de cannabis por kilo de peso) tienen un efecto sobre el rendimiento psicomotor similar al que producen concentraciones de 0,8 gr/l de alcohol en sangre, lo cual es una cantidad peligrosamente elevada y que incapacita para la conducción.

Hay estudios que ha mostrado que bajo los efectos de esta droga, la probabilidad de sufrir un accidente se multiplica por 3 ó por 4. Hasta el punto de que entre un 10 y un 14% de los conductores fallecidos en accidente de tráfico presentaban cannabis en la sangre.

Mitos o ideas falsas relacionadas con el alcohol

Existen multitud de ideas, muy difundidas, sobre el alcohol, sus propiedades, efectos y su consumo. Algunas de ellas forman también parte de la tradición cultural.

Es necesario aclararlas y despejar las posibles dudas, pues los mitos proporcionan imágenes muy convincentes y persuasivas, que incitan al consumo, pues le atribuyen características de éxito, prestigio social, madurez, control, glamour, etc., o que idealizan esta sustancia y sus efectos.

Sin un orden especial, y sin pretender que la siguiente relación sea exhaustiva, se pueden citar:

Caso 1:

Efectos generales:

El Alcohol no es tan peligroso como otras sustancias

El alcoholismo es el segundo problema sanitario de nuestra sociedad, después de los accidentes de tráfico. Es mucho mayor el número de personas con problemas de alcoholismo que con problemas de consumo de opiáceos como la heroína o la metadona, la relación está aproximadamente en 1:10.

Las consecuencias sociales y sanitarias del consumo de alcohol son elevadísimas y se extienden en todos los niveles.

El alcohol es bueno para el corazón

Con cierta frecuencia se citan estudios que afirman que beber de un modo "moderado" previene los infartos cardíacos, debido al efecto vasodilatador del alcohol, sin embargo no existe ninguna evidencia de estos supuestos beneficios sobre la circulación coronaria, y por el contrario sí que existen innumerables pruebas de cómo esta sustancia produce lesiones en el músculo cardíaco.

Por otro lado, en estos estudios se suele afirmar que la dosis necesaria es realmente baja, un vaso de vino por día o similar, lo que suele dar lugar a malentendidos (cuando no interpretaciones malintencionadas e interesadas) sobre las propiedades curativas, pues "disculpan" o favorecen consumos de riesgo, que sí tienen repercusiones muy negativas para la salud y la vida de la persona.

El alcohol es estimulante del apetito.

El alcohol tiene efectos sobre la mucosa del estómago estimulando así la producción de jugos gástricos, que desencadenan de este modo una cierta sensación de hambre. Esto no soluciona los problemas de apetito, y además provoca irritaciones gástricas (agudas y crónicas), que son fuente de molestias muy habituales entre los bebedores.

Es preciso desterrar esta idea por el peligro que ha supuesto tradicionalmente, ya que en tiempos pasados, aunque recientes, se utilizaban con total naturalidad las bebidas alcohólicas como estimulante del apetito en la infancia.

El alcohol es un estimulante

El alcohol no es estimulante, sino que se trata de un depresor del Sistema Nervioso. Precisamente, dado su efecto depresor, actúa sobre los mecanismos cerebrales responsables de la inhibición, y que forman parte del control de nuestro comportamiento.

Por eso tiene unos efectos iniciales que favorecen la sensación de euforia, y dan lugar a locuacidad e incremento de la actividad. Más adelante, al aumentar la dosis, provocan la inadecuación conductual, el deterioro en la capacidad de juicio, agresividad, irritabilidad, etc.

El alcohol aumenta la potencia sexual

El alcohol favorece la desinhibición, y por lo tanto tiene efectos a la hora de entablar relaciones sociales o personales, pero inhibe la respuesta sexual, ocasionando episodios de impotencia.

Además, tiene un efecto tóxico sobre las gónadas que puede producir atrofia y esterilidad, pudiendo llegar a desencadenar la feminización en el varón (a causa de una reducción de la síntesis de testosterona) y amenorrea (pérdida de la menstruación) en la mujer.

Así mismo, la desinhibición ocasionada por el consumo de alcohol está asociada con prácticas sexuales de riesgo de contagio de enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, relaciones afectivas inadecuadas, etc....

El alcohol ayuda a dormir mejor

La utilización de alcohol está muy extendida para combatir el insomnio, pues su efecto depresor, en dosis bajas, puede facilitar el conciliar el sueño, pero, sin embargo, a largo plazo o en dosis altas, el alcohol desestructura el sueño, reduciendo notablemente el efecto reparador del mismo, ya que disminuye las fases REM, produciendo al despertar la sensación de cansancio, irritabilidad o nerviosismo.

El alcohol da fuerzas y mejora el trabajo físico

El alcohol actúa sobre el Sistema Nervioso Central, bloqueando la sensación de fatiga, de modo que produce la falsa impresión de fuerza o de resistencia a la fatiga.

El trabajo físico necesita la energía muscular y los músculos no pueden utilizar las calorías del alcohol pues este no puede almacenarse en ellos.

De este modo al no detectar la fatiga, ésta se va acumulando, sin que la persona establezca un adecuado ritmo de trabajo, acompañado de los necesarios períodos de descanso, por lo que se pueden producir lesiones y accidentes, pudiendo llegar incluso hasta el derrumbamiento físico.

El alcohol no compensa la pérdida de agua y minerales producida por el esfuerzo, pues por una parte las bebidas alcohólicas no contienen minerales y por otra la ingestión de alcohol produce una mayor cantidad de orina que hace perder mucho agua al organismo.

El consumo de alcohol nos permite entablar relaciones

En muchas ocasiones se considera al alcohol como un lubricante social, pues sus efectos iniciales eliminan las inhibiciones, pero a la vez promueven en las personas unas conductas despreocupadas y fuera de la realidad que no ayudan demasiado a relacionarse.

El efecto estimulante que se produce al principio provoca sentimientos de euforia, facilidad de expresión, simpatía o espontaneidad es muy transitorio y fácilmente se pasa a tener conductas agresivas y antisociales.

Así, por ejemplo, se puede comprobar cómo la a capacidad de escucha queda muy mermada con el alcohol: Si observamos un grupo que se reúne y empieza a beber nos daremos cuenta que aunque el volumen de las conversaciones es cada vez más elevado la capacidad de escucha se va limitando pues prácticamente al poco tiempo deja de existir la conversación y lo que existe es un conjunto de monólogos superpuestos.

El cannabis no produce adicción, su consumo puede controlarse.

Está científicamente demostrado que su consumo continuado y prolongado produce tolerancia, dependencia y un síndrome de abstinencia característico. Anualmente cerca de 5.000 personas inician tratamiento por problemas de abuso o dependencia del cannabis en España.

El cannabis tiene efectos terapéuticos.

Los usos médicos del cannabis se corresponden en su práctica totalidad con fármacos obtenidos en laboratorio, y no con el hachís o la marihuana. El consumo de hachís o marihuana con fines recreativos no tiene ninguna utilidad terapéutica, ni supone ningún beneficio para la salud de los consumidores, antes al contrario.

La Marihuana no es dañina porque todo es natural y viene de una planta.

El Cannabis tienen 400 sustancias diferentes y solamente el THC (Tetrahidrocannabinol) es la sustancia que en determinados casos se está valorando su efecto en pacientes con cuidados paliativos. La hierba como tal tiene un montón de sustancias tóxicas.

Es mejor fumar porros que tabaco.

El humo del tabaco y del porro comparte muchas sustancias que irritan el sistema nervioso. Además el humo del porro produce una considerable mayor carga respiratoria de monóxido de carbono que fumando una cantidad similar de tabaco.

El cannabis es la droga de la gente enrollada y progre.

El cannabis potencia una actitud pasiva ante la vida y los problemas sociales. Si de verdad quieres ser una persona solidaria hay cientos de proyectos con los que puedes cooperar. Adquiriendo hachís o marihuana sólo contribuyes a enriquecer aún más a los traficantes de drogas.

Efectos sobre la conducción:

Por debajo de positivo no hay peligro

Para muchas personas la señal de riesgo es la cifra marcada como límite legal, pero esta alcoholemia es la que se ha considerado como la frontera que indica la incapacidad para la conducción de vehículos.

Los efectos del alcohol comienzan desde el primer trago, y tienen repercusiones en todos los aspectos del comportamiento, especialmente en aquellos que requieren reflejos, decisión, coordinación, etc… como es el caso de la conducción.

Como vuelvo a casa andando yo puedo beber

Depende de la cantidad. Los efectos del alcohol no son relevantes únicamente para los conductores de vehículos y sus acompañantes. Mientras caminamos también formamos parte del tráfico.

Diferentes estudios sobre atropellos afirman que el 35% de las personas fallecidas de este modo habían consumido alcohol, lo que parece bastante indicativo del peligro que supone.

Existen trucos para engañar al alcoholímetro

El alcoholímetro mide al alcohol presente en el aire espirado, y que es liberado en los alvéolos pulmonares.

Existen multitud de "leyendas urbanas" acerca de posibles estratagemas para burlar el alcoholímetro: Enjuagarse, masticar chicle, chupar caramelos, masticar un grano de café, fumar mucho, lavarse los dientes, etc.... pero todas ellas son falsas, ya que como mucho se podría alterar el contenido de alcohol en la boca, pero no el que está en nuestra sangre, y que es el que a fin de cuentas el que está presente en los alvéolos pulmonares y que se expulsa en la espiración.

La "María" no tiene efectos sobre la conducción, vas más relajado y conduces mejor

Diferentes investigaciones afirman que interfiere en el rendimiento psicomotor, produce alteraciones en la atención y menor vigilancia, así como una disminución en la capacidad de reacción.

Hay estudios que ha mostrado que bajo los efectos de esta droga, la probabilidad de sufrir un accidente se multiplica por 3 ó por 4. Hasta el punto de que entre un 10 y un 14% de los conductores fallecidos en accidente de tráfico presentaban cannabis en la sangre.

Caso 2:

Lo realmente peligroso son los licores

El alcohol contenido en las diferentes bebidas alcohólicas es el mismo, únicamente cambia la graduación (mayor en los licores) y la cantidad de líquido (mayor en las fermentadas)

Una botella de cerveza o un vaso de vino contienen prácticamente la misma cantidad de alcohol presente en media copa de licor.

Además hay que tener en cuenta que las bebidas de baja graduación suelen ser tomadas como refresco, motivo este por el cual aumenta la probabilidad de un mayor consumo, con la consiguiente intoxicación.

Un combinado es menos peligroso que una copa de licor

La cantidad de alcohol de una bebida es la misma, independientemente de si ésta es ingerida sola o diluida con un refresco. El hecho de mezclar no produce una evaporación o desaparición del alcohol contenido.

De hecho, si se emplea un refresco carbonatado se incrementa la velocidad de absorción del alcohol, con lo que los efectos sobre el organismo y el comportamiento son más rápidos.

El alcohol da calor y ayuda a resistir el frío

Cuando la temperatura es baja, el organismo reacciona dirigiendo el flujo sanguíneo hacia el tronco, y de este modo proteger los órganos internos manteniendo el calor.

El alcohol tiene el efectos contrarios, pues produce una vasodilatación periférica (dilatación los vasos sanguíneos), de tal modo que la sangre se dirige hacia la superficie de la piel.

Este fenómeno tiene como consecuencia una pérdida de calor y enfriamiento interno al tiempo que proporciona una sensación subjetiva de calor. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor al sujeto, nunca intentar "despejarle" por medio de duchas frías.

El alcohol aumenta la digestibilidad de los alimentos

El alcohol altera el proceso de absorción gastro-intestinal, de modo que no favorece en modo alguno la digestión.

Por otro lado, aporta al organismo "calorías vacías", que no contienen nutrientes y que necesitan para su metabolismo del gasto de otros elementos clave para el buen funcionamiento del organismo.

Tal es así, que los casos de malnutrición son frecuentes entre los bebedores habituales.

Las bebidas alcohólicas son un alimento

Las bebidas alcohólicas están compuestas casi exclusivamente por alcohol y agua. Algunas contienen hidratos de carbono, pero su contenido de vitaminas y minerales es realmente insignificante.

Nuestro organismo no es capaz de almacenar el alcohol puesto que no aporta nutrientes y por tanto mientras que no se elimina a través de su metabolización hepática permanece en la sangre manteniendo sus efectos en todos los tejidos. Cuando la cantidad de alcohol que hay que eliminar es excesiva, el hígado, se ve obligado a utilizar unas vías metabólicas que suponen un importante daño para sus células.

Por lo tanto, las calorías, del alcohol no sirven para alimentar al organismo, ni para darle energía durante el esfuerzo físico o cualquiera de sus otras funciones, sino que perjudican su normal equilibrio energético.

Cada vez aguanto más

Ser capaz de beber mucho no es algo bueno, pues no se trata de un signo de madurez, dureza, resistencia o virilidad, sino que es un signo de tolerancia de nuestro organismo al alcohol.

Como ocurre con el resto de drogas, el organismo se habitúa a la sustancia, siendo necesarias cada vez cantidades mayores de la misma para producir los efectos similares. Y este fenómeno es peligroso, ya que se aumenta el consumo, bien sea para poder conseguir los efectos deseados (el "punto"), bien por la consiguiente sensación de "aguante" o "control". De este modo la cantidad de alcohol es más alevada y trae como consecuencia un mayor riesgo de deterioro de los distintos órganos, sistemas y funciones del cuerpo.

Un aspecto importante a tener en cuenta es que a medida que la tolerancia aumenta, también aumenta la dependencia física de una persona respecto al alcohol.

Se suele clasificar los consumos de la siguiente manera:

CONSUMO	PRUDENTE	Riesgo BAJO	Riesgo ALTO
Hombres	0 – 3 Unid/día	>3 Unid/día	>4 Unid/día
Mujeres	0 – 2 Unid/día	>2 Unid/día	>2,5 Unid/día

Una unidad equivale a 10 gramos de alcohol. Es el contenido aproximado de un botellín de cerveza, un vaso de vino o media copa de licor.

...siempre y cuando estos consumos se realicen efectivamente de un modo diario y no se acumulen en una sola sesión (por ejemplo un día a la semana beber 10 o 15 consumiciones).

Por último, y aunque probablemente no es un buen argumento para los fines de esta Unidad Didáctica, se puede decir que a pesar de la tolerancia, todo alcohol que se ingiere termina en la sangre, con lo que el riesgo de "dar positivo" permanece inalterado ya que el alcoholímetro mide concentración de alcohol en sangre, no los efectos que éste está produciendo en el individuo.

El alcohol afecta por igual a todos

La concentración de alcohol (alcoholemia) varía en las personas dependiendo, además de la cantidad ingerida, del peso y del sexo. Esto es importante cuando se bebe en grupo ya que generalmente las personas solemos mirarnos en el espejo de los demás: beber la misma cantidad que otros no tiene las mismas consecuencias.

Los efectos que se presentan pueden también depender de determinantes personales, tales como la personalidad, el estado de ánimo, las expectativas sobre los efectos a conseguir, la tolerancia a esta sustancia, etc. En este sentido resulta peligroso pretender "ser como los demás".

Tomando aceite (o grasas) el alcohol no afecta

Una idea muy extendida afirma que si uno consume productos ricos en grasas (aceite, mantequilla, margarina, etc.) se protege el estómago, recubriéndolo, de tal modo que el alcohol no afecta.

Nada más lejos de la realidad. El alcohol se absorbe fundamentalmente en el intestino, pues atraviesa rápidamente el estómago. La presencia de alimentos, como mucho, reduce la velocidad de absorción, pero como ya se ha dicho en muchas ocasiones, todo alcohol ingerido termina en la sangre.

De este modo tampoco es eficaz tomar algún tipo de sustancia tal como el amalgamato (almax), ya que no "protegen" el intestino.

Bebiendo mucho agua baja la alcoholemia

La cantidad de alcohol ingerida es la que termina en el riego sanguíneo y por este conducto en el resto del cuerpo. Beber agua no diluye la sangre de nuestro organismo.

En caso de intoxicación es conveniente hacer vomitar

Los efectos del alcohol vienen marcados por la alcoholemia (cantidad de alcohol presente en la sangre), de modo que si se hace vomitar a una persona no se está provocando una reducción en ésta.

Por otro lado, la mayor parte de la absorción del alcohol se realiza en el intestino, de modo que como mucho, se elimina el alcohol (o la bebida) presente en el estómago en ese momento.

Yo sólo me paso los fines de semana, el resto ni lo pruebo

Cuando se estudia el patrón de consumo y se tiene en cuenta únicamente la clasificación escrita antes:

CONSUMO	PRUDENTE	Riesgo BAJO	Riesgo ALTO
Hombres	0 – 3 Unid/día	>3 Unid/día	>4 Unid/día
Mujeres	0 – 2 Unid/día	>2 Unid/día	>2,5 Unid/día

Una unidad equivale a 10 gramos de alcohol. Es el contenido aproximado de un botellín de cerveza, un vaso de vino o media copa de licor.

…es cierto que muchas personas que consumen únicamente un día a la semana, tendrían la sensación de permanecer dentro del intervalo "prudente" o de "riesgo bajo", ya que en el primer caso un hombre podría ingerir hasta 20 unidades y entre 21 y 27 en el segundo en uno o dos días (y una mujer hasta 13 y entre 14 y 18).

Nada más lejos de la realidad. Semejantes consumos suponen una auténtica intoxicación, con todos sus efectos (personales, sociales, familiares, etc), al tiempo que suponen un sobreesfuerzo para el organismo en su recuperación. Estas consecuencias nocivas son especialmente notables en el hígado.

Correr o hacer ejercicio hace bajar la alcoholemia

Aunque es cierto que el ejercicio físico aumenta la velocidad del metabolismo, y con ello se acelera la destrucción del alcohol presente en el organismo, los efectos no se aprecian hasta pasadas al menos dos horas de actividad muy intensa. Este recurso es, por lo tanto, ineficaz.

Preguntas para el test inicial

ID (primeras 2 letras 1ª Apellido, día (dos dígitos) y mes (dos dígitos) y año nacimiento (cuatro dígitos) _____

CENTRO EDUCATIVO_____

EDAD____ **SEXO**: Hombre Mujer

1) El alcohol es una sustancia:
   (a) Estimulante (b) Depresora (c) Ambas cosas a la vez

2) El alcohol no es tan peligroso como otras drogas
   (a)Verdadero (b) Falso (c) No sabe, no contesta

3) Beber únicamente los fines de semana para un menor de edad
   (a) Es peligroso (b) No es peligroso (c) Depende de la cantidad

4) El cannabis es una sustancia natural, y por lo tanto no es peligroso
   (a) Cierto (b) Falso (c) No sabe, no contesta

5) El cannabis se metaboliza rápidamente y se elimina a las 2 ó 3 horas del consumo:
   (a) Cierto (b) Falso (c) No sabe, no contesta

6) Dormir hace bajar la alcoholemia:
   (a) Cierto (b) Falso (c) No sabe, no contesta

7) En caso de intoxicación por alcohol una buena medida es:
   (a) Tapar a la persona (b) Darle una ducha fría (c) Hacerle vomitar

8) Tomar café hace que la alcoholemia:
   (a) Suba (b) Baje (c) Se mantenga igual

9) Después de beber unas cuantas bebidas alcohólicas, pasar a agua o refrescos hace que la alcoholemia:
   (a) Suba (b) Baje (c) Se mantenga igual

10) Los conductores noveles, como tienen sus aprendizajes más recientes, presentan un riesgo de accidente:
   (a) Mayor (b) Menor (c) Igual

11) Tomar una o dos cervezas no implica riesgo para la conducción:
   (a) Verdadero (b) Falso (c) No se puede determinar

12) La accidentalidad en los jóvenes no es especialmente preocupante:
   (a) Cierto (b) Falso (c) No sabe, no contesta

13) Tomar una cerveza, y sólo una, mejora la capacidad de conducción:
   (a) Cierto (b) Falso (c) No sabe, no contesta

14) Dos personas que beben lo mismo tienen la misma alcoholemia
   (a) Cierto (b) Falso (c) Depende del sexo y del peso

15) Beber cerveza es menos peligroso que beber combinados:
(a) SÍ (b) NO (c) Depende de la cantidad

16) ¿Te has montado alguna vez en un coche o una moto cuyo conductor hubiera consumido alcohol?
(a) SÍ (b) NO (c) No sabe, no contesta

17) ¿Has conducido un coche o una moto bajo los efectos del alcohol?
(a) SÍ (b) NO (c) No sabe, no contesta

18) ¿ Te has montado alguna vez en un coche o una moto cuyo conductor hubiera consumido cannabis?
(a) SÍ (b) NO (c) No sabe, no contesta

19) ¿Has conducido un coche o una moto bajo los efectos del cannabis?
(a) SÍ (b) NO (c) No sabe, no contesta

20) ¿Qué harías si la persona con la que has salido de marcha bebe y quiere conducir?

21) ¿Qué le dirías a un amigo que ha bebido y quiere conducir?

22) ¿Qué harías si la persona con la que has salido de marcha fuma porros y quiere conducir?

23) ¿Qué le dirías a un amigo que ha consumido cannabis y quiere conducir?

Preguntas para el pos-test

ID (primeras 2 letras 1ª Apellido, día (dos dígitos) y mes (dos dígitos) y año nacimiento (cuatro dígitos) _____-

CENTRO EDUCATIVO_____

EDAD____ **SEXO**: Hombre Mujer

1) El alcohol es una sustancia:
   (a) Estimulante (b) Depresora (c) Ambas cosas a la vez

2) El alcohol no es tan peligroso como otras drogas
   (a) Verdadero (b) Falso (c) No sabe, no contesta

3) Beber únicamente los fines de semana para un menor de edad
   (a) Es peligroso (b) No es peligroso (c) Depende de la cantidad

4) El cannabis es una sustancia natural, y por lo tanto no es peligroso
   (a) Cierto (b) Falso (c) No sabe, no contesta

5) El cannabis se metaboliza rápidamente y se elimina a las 2 ó 3 horas del consumo:
   (a) Cierto (b) Falso (c) No sabe, no contesta

6) Dormir hace bajar la alcoholemia:
   (a) Cierto (b) Falso (c) No sabe, no contesta

7) En caso de intoxicación por alcohol una buena medida es:
   (a) Tapar a la persona (b) darle una ducha fría (c) Hacerle vomitar

8) Tomar café hace que la alcoholemia:
   (a) Suba (b) Baje (c) Se mantenga igual

9) Después de beber unas cuantas bebidas alcohólicas, pasar a agua o refrescos hace que la alcoholemia:
   (a) Suba (b) Baje (c) Se mantenga igual

10) Los conductores noveles, como tienen sus aprendizajes más recientes, presentan un riesgo de accidente:
   (a) Mayor (b) Menor (c) Igual

11) Tomar una o dos cervezas no implica riesgo para la conducción:
   (a) Verdadero (b) Falso (c) No se puede determinar

12) La accidentalidad en los jóvenes no es especialmente preocupante:
   (a) Cierto (b) Falso (c) No sabe, no contesta

13) Tomar una cerveza, y sólo una, mejora la capacidad de conducción:
   (a) Cierto (b) Falso (c) No sabe, no contesta

14) Dos personas que beben lo mismo tienen la misma alcoholemia
   (a) Cierto (b) Falso (c) Depende del sexo y del peso

15) Beber cerveza es menos peligroso que beber combinados:
(a) SÍ (b) NO (c) Depende de la cantidad

16) ¿Tienes intención de montarte un coche o una moto cuyo conductor hubiera consumido alcohol?
(a) SÍ (b) NO (c) No sabe, no contesta

17) ¿Tienes intención de conducir un coche o una moto bajo los efectos del alcohol?
(a) SÍ (b) NO (c) No sabe, no contesta

18) ¿Tienes intención de montarte en un coche o una moto cuyo conductor hubiera consumido cannabis?
(a) SÍ (b) NO (c) No sabe, no contesta

19) ¿Tienes intención de conducir un coche o una moto bajo los efectos del cannabis?
(a) SÍ (b) NO (c) No sabe, no contesta

20) ¿Qué harías si la persona con la que has salido de marcha bebe y quiere conducir?

21) ¿Qué le dirías a un amigo que ha bebido y quiere conducir?

22) ¿Qué harías si la persona con la que has salido de marcha fuma porros y quiere conducir?

23) ¿Qué le dirías a un amigo que ha consumido cannabis y quiere conducir?

24) ¿Crees que son útiles este tipo de talleres?
(a) SÍ (b) NO (c) No sabe, no contesta

25) ¿Que opinión tienes sobre el taller?

SESIÓN 2
“Promoción de alternativas seguras”

SESIÓN 2
"Promoción de alternativas seguras"

OBJETIVOS

- Sensibilizar e informar a los adolescentes y jóvenes sobre la relación del consumo de alcohol con los accidentes de trafico e incrementar la percepción de riesgo
- Reflexionar y valorar las posibles alternativas ante el consumo de alcohol y cannabis y la conducción
- Impulsar el uso de alternativas ante el consumo de alcohol y cannabis y la conducción.
- Promover el cambio de actitud: no consumir nada de alcohol cuando se va a conducir.

RECURSOS MATERIALES

✓ Pizarra y tizas (o rotuladores, en su caso).
✓ Bolígrafos o lapiceros.
✓ Manual del Taller.
✓ Proyector de transparencias
✓ Transparencia II y fotocopias para los alumnos: "Factores que influyen sobre la cantidad de alcohol en sangre. Cálculo de la tasa de alcoholemia"
✓ Transparencia III y fotocopias para los alumnos : Efectos del alcohol sobre la capacidad de conducción"
✓ Transparencia IV y fotocopias para los alumnos: Efectos de la conducción bajo los efectos del alcohol-cannabis-conducción segura
✓ Copias de la **ficha de trabajo** 1:"Valoración de alternativas"
✓ Copias de la **ficha de trabajo** 2: "Conclusiones"
✓ **Anexo**: Información Teórica para el profesional.

IDEAS CLAVE DE LA SESIÓN

- Insistir en la relación entre la ingesta de pequeñas cantidades de alcohol y alteraciones en la capacidad de conducción: tasa de alcoholemia en sangre, así como los efectos del cannabis en las capacidades necesarias para la conducción.

- **Alternativas seguras**: toma de decisiones sobre alternativas seguras a la conducción bajo los efectos de alcohol, cannabis u otras sustancias, para reducir riesgos de accidentalidad.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

La dinámica a seguir para el desarrollo de esta actividad es la siguiente:

Actividad		Tiempo
1º	Información - recuerdo	10′
2º	Tormenta de ideas	15′
3º	Formación de grupos de dos o tres personas Exposición de una situación Toma de decisiones sobre alternativas seguras	30′
4º	Cierre de la sesión: Resumen de los principales puntos tratados	5′

Objetivo:

Sensibilizar e informar a los adolescentes y jóvenes sobre la relación del consumo de cualquier cantidad de alcohol con los accidentes de tráfico e incrementar la percepción de riesgo.

ACTIVIDAD 1: Información sobre el alcohol y la conducción

Lea la siguiente situación: *Sales con un amigo/a por la noche y alrededor de las tres de la mañana decides volver a casa: Sabes que tu amigo/a ha bebido tres cervezas y ha fumado dos porros con los amigos. Tu amigo pesa 75 Kg.*

Formule las siguientes preguntas.

1. ¿Consideras que es seguro ir con el/ella en un coche?
2. ¿Sabrías calcular su tasa de alcoholemia (Tu amigo/a pesa 75 Kg). Proyecte la **transparencia II** "Cálculo de la tasa de alcoholemia"
3. ¿Podrías describir los efectos de ese índice de alcoholemia en su conducción? Proyecte la **transparencia III y IV** "Efectos del alcohol sobre la capacidad de conducción"

Para terminar, insista en como la ingesta de pequeñas cantidades de alcohol y otras sustancias –cannabis- afecta de manera importante a la conducción. Hágales ver como bebiendo una cerveza ya se producen importantes efectos sobre la capacidad perceptiva y con tres cervezas la tasa de alcoholemia aumenta a 0,57 y por tanto los riesgos de accidente se multiplican por tres. Entregue una copia a cada alumno/a de las transparencias II, III y IV

Elaborar un listado de alternativas seguras ante el consumo de alcohol, cannabis y la conducción.

ACTIVIDAD 2: Brainstorming

Mediante un Brainstorming o tormenta de ideas, se pide a todo el grupo de alumnos, sin que exista ningún tipo de censura al respecto, que nos digan lo que se les ocurra que pueden hacer para evitar montar en coche cuando el conductor ha consumido alcohol/cannabis o cuando es él el conductor y ha ingerido alguna sustancia, principalmente alcohol y/o cannabis.

Un ayudante del monitor (alumno) anota en la pizarra, de forma resumida, todas las aportaciones que vayan surgiendo, procurando que cada miembro del grupo intervenga, al menos una vez.

El monitor va haciendo una concentración de las respuestas. Sobre la pizarra se van eliminando, tras hacer una reflexión sucinta sobre ellas, las aportaciones más inexactas, concentrando la atención en las que se orientan hacia las alternativas más plausibles. Agrupar las diferentes alternativas de tal forma que se quede en un número más reducido y categorizar las alternativas en un grupo u otro:

- alternativas seguras
- alternativas de riesgo

Objetivo:

Reflexionar y decidir sobre las alternativas seguras a conducir bajo los efectos del alcohol.

ACTIVIDAD 3: TOMA DE DECISIONES SOBRE ALTERNATIVAS SEGURAS A LA CONDUCCIÓN

Partiendo de la situación de la primera actividad "*Sales con un amigo/a por la noche y alrededor de las tres de la mañana decides volver a casa: Sabes que tu amigo ha bebido tres cervezas y ha fumado dos porros con los amigos*"

Se hacen grupos de dos o tres personas y a cada grupo, se le asigna una o varias alternativas, entre las que se incluya al menos una de las opciones seguras que salieron en el segundo ejercicio, y se les pide que reflexionen acerca de los pros y contras de cada una de esas posibilidades y decidan cual es la opción más saludable y realista. Entregue a cada grupo una copia de la **Ficha de trabajo 1.**

Se pone énfasis en la alternativa más ventajosa para su integridad física, en este caso debería ser: no beber, conductor alternativo, utilizar transporte público

Finalmente realice una puesta en común resaltando la necesidad de tomar decisiones basadas en la reflexión y la responsabilidad personal.

DESPEDIDA Y CIERRE

Se exponen las conclusiones de la sesión. Entregue a cada participante una copia de la **ficha de trabajo 2.**

Se puede finalizar aportando los siguientes datos:

- Uno de cada cuatro muertos en accidente de tráfico que se registran en España es menor de 25 años, cuando éstos sólo representan el 17% de los conductores
- El 32% de los conductores fallecidos en accidentes de tráfico tenían una concentración de alcohol en sangre superior a 1 gr/litro, por encima del límite legal autorizado.
- Las paraplejías entre los jóvenes están frecuentemente relacionados con el binomio alcohol- tráfico.

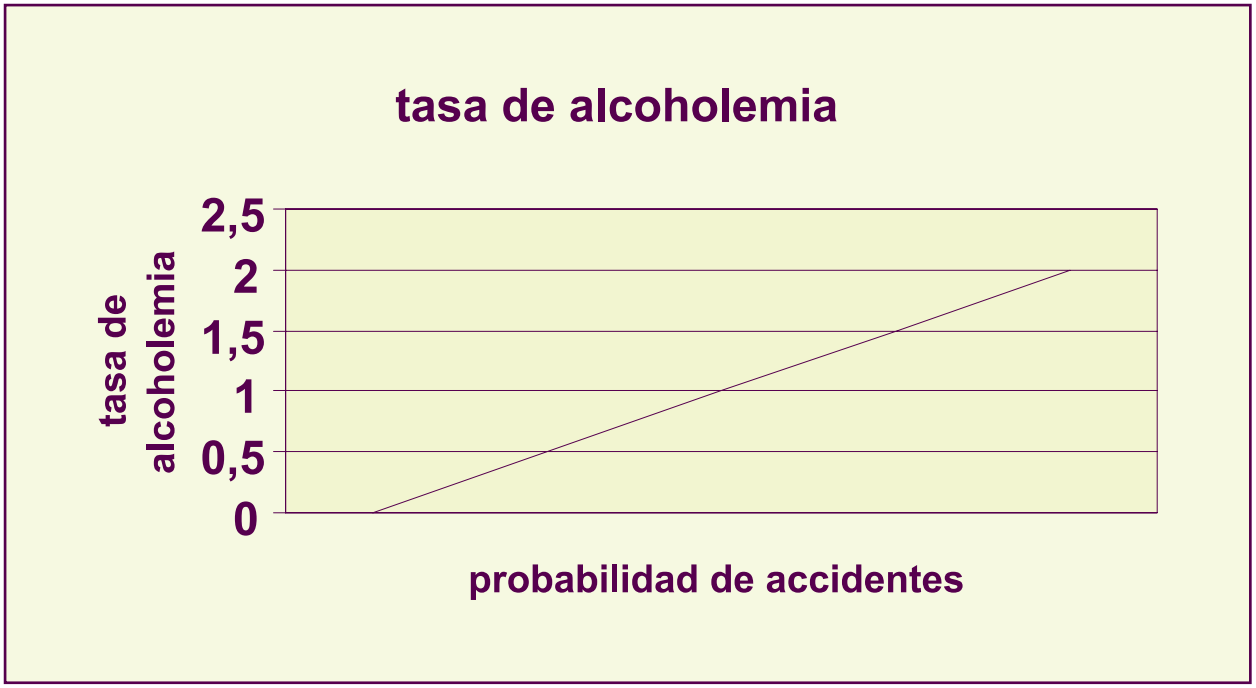
Despedir al grupo agradeciendo su asistencia y participación, recordar la próxima fecha, anunciando el tema de la siguiente sesión, pidiendo colaboración para la puntualidad.

ANEXOS

TRANSPARENCIA IV

CONDUCCIÓN BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL-CANNABIS-CONDUCCIÓN SEGURA

CONDUCCIÓN BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL-CANNABIS	CONDUCCIÓN SEGURA
Descoordinación	Coordinación motriz
Lentitud	Agudeza acústica
Tiempo de reacción largo	Tiempo de reacción adecuado
Cansancio	Descansado
Somnolencia	Despierto y no somnoliento
Visión túnel	Tranquilidad
Incorrecta apreciación de las distancias y de la velocidad	Atención
Falso estado de confianza en uno mismo y en las propias capacidades	Concentración
	Control emocional



Ficha de trabajo 1:

Valoración de alternativas

	VENTAJAS	INCONVENIENTES
ALTERNATIVA 1		
ALTERNATIVA 2		
ALTERNATIVA 3		
ALTERNATIVA 4		

Conclusiones

1.- **LA BEBIDA Y EL CANNABIS AUMENTA LA PROBABILIDAD DE SUFRIR UN ACCIDENTE INCLUSO CUANDO NO "TE SIENTAS BEBIDO Y/O FUMADO"**

2.- **AUNQUE TU NO CONDUZCAS, RECUERDA EL RIESGO DE MONTAR EN UN VEHÍCULO CONDUCIDO POR UNA PERSONA BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL Y/O CANNABIS**

3.- **LAS POSIBLES CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE ARRIESGARSE CON EL ALCOHOL/CANNABIS-CONDUCCIÓN, HACEN QUE ESTO NO MEREZCA LA PENA, RECUERDA LA CANTIDAD DE ALTERNATIVAS Y LA FORMA DE MINIMIZAR LOS INCONVENIENTES**

Alternativas seguras

La mezcla de alcohol y conducción causa en España, como en el resto de Europa, una fuerte preocupación y alarma social debido al gran número de accidentes que provoca, sobre todo entre los jóvenes de entre 17 – 25 años. Hay que mostrarse inflexible: beber y conducir es incompatible, el no consumo es una postura que todos deberíamos mantener.

La comunidad científica, también se muestra unánime en este punto: dos cuerpos en idénticas circunstancias y características no responden de la misma manera ante el alcohol, ni siquiera el mismo cuerpo lo hace dos veces de manera análoga. Por lo tanto, pensar que una pequeña cantidad de alcohol no incrementará el nivel de alcoholemia y aumentar así el riesgo de accidente, es simplemente engañarse a uno mismo.

La figura del "Conductor Alternativo" se está implantando actualmente en toda Europa, como una actuación para reducir la incidencia del alcohol en la conducción. Con distintos lemas -"I'll be des", "100% cool", "Bob au volant"- la campaña, co-financiada por la Unión Europea, se está desarrollando actualmente en 8 países (entre ellos Francia y el Reino Unido –país que vio nacer esta iniciativa).

En Europa La Comisión Europea a través de la DGTrans desarrolla una política de lucha contra los accidentes de tráfico, financiando programas transeuropeos de conductor alternativo, y de esta manera apuesta por esta solución como vía para disolver el binomio alcohol y conducción.

En el caso de España, desde diferentes Comunidades Autónomas (Andalucía, Cataluña, Galicia y Madrid) se están implementando este tipo de programas, muchas veces en colaboración con otras entidades como la Dirección General de Tráfico y la Fundación Alcohol y Sociedad.

Con los programas de promoción del **"Conductor Alternativo "**, se pretende:

- Extender el éxito europeo de la figura del conductor alternativo en nuestro país.
- Fomentar una actitud de responsabilidad entre los jóvenes, como es el hecho de elegir dentro del grupo de amigos al conductor alternativo, el conductor que no bebe y conduce.
- Evitar la conducción bajo los efectos del alcohol.

Diferentes estudios plantean la promoción de estas actuaciones dentro de programas más amplios que aborden el tema de la conducción y el consumo de alcohol. Es importante recordar que en los casos donde ha habido buenos resultados con estas actuaciones han sido programas estructurados, donde el conductor alternativo se identifica y donde se dan incentivos para promover esta figura. Así mismo hay estudios que plantean la necesidad de que además del conductor alternativo, no se olvide la influencia que el grupo de personas que va en el coche puede tener sobre la conducción de este, de modo que además es necesario reforzar el mensaje de un consumo moderado entre los ocupantes, para disminuir la presión de grupo en la incitación de conductas de conducción arriesgadas.

SESIÓN 3
“Habilidades de resistencia”

SESIÓN 3
"Habilidades de resistencia"

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la propia vulnerabilidad ante conductas de riesgo asociadas al consumo de alcohol/cannabis y la conducción.
- Aumentar la competencia social poniendo en práctica estrategias de afrontamiento ante situaciones relacionadas con el consumo de drogas y la conducción.

RECURSOS MATERIALES

✓ Pizarra y tizas (o rotuladores, en su caso).
✓ Bolígrafos o lapiceros.
✓ Manual del Taller.
✓ **Anexo**: Información Teórica para el profesional.

IDEAS CLAVE DE LA SESIÓN

- El tener información no es suficiente para evitar las conductas que están asociadas a situaciones de riesgo.
- Es importante hacer valer ante los demás los propias intereses, opiniones y comportarse de acuerdo con ellas, poniendo en práctica estrategias de comunicación asertivas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

La dinámica a seguir para el desarrollo de esta actividad es la siguiente:

Actividad		Tiempo
1º	Reflexión personal y silenciosa y descripción de situaciones de riesgo	15'
2º	Trabajo en grupos con situaciones concretas de riesgo. Representación Conclusiones y cierre	40'
3º	Cierre de la sesión: Resumen de los principales puntos tratado	5'

Objetivo:

Tomar conciencia de la propia vulnerabilidad ante conductas de riesgo asociadas al consumo de alcohol/cannabis y la conducción.

ACTIVIDAD 1: Nuestras conductas de riesgo

Vamos a realizar una breve **reflexión personal y silenciosa** sobre las conductas de riesgo. Pregunte si recuerdan los riesgos por conducir bajo los efectos del alcohol que hemos ido viendo en las sesiones anteriores. Formule las siguientes preguntas:

- ¿Conoces a alguien que o bien conduce bajo los efectos de alguna sustancia o se haya montado en un coche/moto conducido por alguien bebido? ¿Y, que haya sufrido un accidente de tráfico con lesiones físicas, como la tetraplejia, o incluso la muerte? ¿O que haya tenido una sanción por conducir bajo los efectos del alcohol?

- ¿Piensas que estas son situaciones que te pueden ocurrir a ti? ¿Qué otras situaciones de riesgo conocéis en las que esté asociado alcohol/cannabis y conducción?

- ¿En los últimos tres meses, te has montado y/o conducido en un coche/moto con alguien que estaba bajo los efectos del consumo de alcohol y/o cannabis? ¿Has conducido una moto/coche bajo los efectos del alcohol y/o cannabis?

Pídales que cada uno escriba individualmente tres situaciones de riesgo que conozcan, bien porque hayan participado directamente en ellas, o porque conocen a gente que las hayan llevado a cabo.

Pídales que pongan en común brevemente las situaciones. Anote en la pizarra las diversas situaciones que vayan saliendo.

A continuación plantee por qué las personas pese a tener tanta información no evitan las conductas de riesgo, qué situaciones, pensamientos, actitudes, emociones creen que hay detrás de esa conductas de riesgo. Pídales que compartan sus opiniones en grupo. Algunas pueden ser ¡a mí no me va a pasar!, no he bebido tanto, yo controlo, lo he hecho muchas veces y no me ha ocurrido nada, iré despacio, me dejé llevar por los amigos: ¡pareces un viejo!, ¡no seas cobarde!,…etc.

Comente que los efectos del alcohol en el conductor no se limitan a alternaciones perceptivo-sensoriales (déficit visuales, pérdida de precisión en los movimientos, disminución de la capacidad de atención, etc.), también genera distorsiones cognitivas (sentimientos de invulnerabilidad, subestimación de riesgos, etc.,) y actúa como desinhibidor de comportamientos socialmente reprobados como cometer infracciones de tráfico. Para ampliar la información, utilice la ficha de **"Información para el profesor"** del final de la sesión 1.

Finalmente pídales que reflexionen dos minutos ante una posible situación en la que su hermano/a o su mejor amiga/o conduzcan bajo los efectos del alcohol. ¿Qué harían?, ¿hablarías con él?, ¿qué le dirías?, ¿cómo?, ¿en qué situación?…Anote en la pizarra las diferentes respuestas que vayan saliendo, trate de que todos los participantes aporten sus ideas.

Objetivo:

Aumentar la competencia social poniendo en práctica estrategias de afrontamiento ante situaciones relacionadas con el consumo de sustancias y la conducción.

Dígales que a partir de ahora vamos a analizar diversas situaciones, muy relacionadas con las que han ido saliendo a lo largo de estos días, y a practicar algunas estrategias que se pueden poner en práctica en cada una de ellas para minimizar o eliminar los riesgos asociados a situaciones donde el alcohol y otras sustancias están presente junto a la conducción de vehículos.

ACTIVIDAD 3: Presión de grupo

Esta actividad contempla tres opciones diferentes. Se recomienda elegir aquellas que se consideren más apropiados para el grupo concreto con el que se esté trabajando.

Opción A:

Parta de las situaciones de riesgo de la actividad 1. **Divida la clase en grupos** pequeños de 4 ó 5 personas. Es interesante que participe la mayoría por lo que puede establecerse en cada grupo un portavoz y un animador. Asigne a cada subgrupo una situación**.**

Tendrán 15 minutos para preparar la situación de riesgo; es importante que contextualicen y describan pormenorizadamente la situación (lugar, hora, personajes, comentarios,…). La consigna les invitará a preparar argumentos reales y cotidianos de presión de grupo para el consumo de alcohol y la conducción y estrategias de afrontamiento a esta presión.

A continuación se elegirá una de las situaciones para ser representada (elección sociométrica). Es importante que se trabajen al menos las alternativas: no consumir alcohol, conductor designado y uso del transporte alternativo.

Representación: Es importante recrear la situación con todo aquello que esté en el aula y pueda ayudar a que los alumnos se "metan en su papel" (Por ejemplo recrear un parque donde se de la situación de riesgo traerá consigo buscar el banco, las plantas y árboles, la farola...las sillas, botellas, mesas, bolsas pueden ayudarnos, también si utilizamos cojines, telas...)

Una vez que cada cual conozca su papel se pedirá silencio en el grupo que observa los argumentos que estarán en juego y se dará paso a la representación.

Después de las escenificaciones se planteará al grupo preguntas relacionadas con los argumentos que presionaban y aquellos que rechazaban la presión así como el grado de realidad alcanzado en la representación. Es interesante que se compartan situaciones reales que se hayan vivido.

Opción B:

Divida la clase en grupos pequeños de 4 ó 5 personas. Es importante que participe la mayoría, por lo que puede establecerse en cada grupo un portavoz y un animador.

Asigne a cada subgrupo una de las dos situaciones**.** Tendrán 15 minutos para preparar la situación. Tienen que describir pormenorizadamente el contexto donde ocurre la acción (lugar, hora, personajes, comentarios,…).

Se les invitará a preparar argumentos reales y cotidianos de presión para el consumo de alcohol y la conducción y estrategias de afrontamiento a esta presión.

SITUACIÓN 1: "Unos amigos han quedado en salir de marcha un sábado por la tarde. Van a ir en coche a un pueblo que está en fiestas y volverán tarde. Acuerdan que sea Carlos el que no beba, pero sus amigos beben más de la cuenta y de regreso a casa en el coche le incitan a que aumente la velocidad y se niegan a ponerse el cinturón de seguridad".

A continuación **pídales** que elaboren un **guión** sobre la conversación que tendrían los protagonistas (uno hará de Carlos y los demás de los amigos de entre los cuáles algunos beberán y otros no). Tienen que discutir con argumentos a favor y en contra, sobre la figura del conductor designado y el papel que tienen los acompañantes que beben en la seguridad vial. Finalmente llegan a ponerse de acuerdo en quién es el conductor designado (Carlos) y en que los acompañantes van a limitar el consumo de alcohol.

Puesta en común y elaboración del guión final con las aportaciones más importantes y significativas de todos los grupos que han trabajado esta situación. A continuación, siempre que la disponibilidad de tiempo lo permita **pida** a algunos de los participantes, aquellos que manifiesten mayores habilidades, que **representen la situación**.

SITUACIÓN 2: "María ha quedado con tres amigos para salir el vienes por la noche. Van a comprar algunas bebidas y se van al parque a beber. Su mejor amigo, Mario, ha fumado un porro y bebido demasiado (calimocho/cachis), y quiere coger la moto para ir a la disco. Mario no hace caso de los consejos de María y ella pese a conocer el riesgo que corren, ha estado poco asertiva y se ha dejado llevar por la situación. Tienen un pequeño accidente".

Pida a los grupos designados para esta segunda situación que reflexionen acerca de qué pensamientos y sentimientos tuvo María que la impidieron ser más asertiva (a nosotros no nos va a pasar, no ha bebido tanto, él controla, me da vergüenza van a pensar que soy una rajada y una niñata,…).

A continuación pídales que rescriban la historia modificando el final y que no se produzca el accidente: que anoten que pensamientos tendría María, que argumentos podría utilizar, como defendería su postura de no montarse en la moto. Supervise que la conducta de María sea asertiva. Recuerde a los alumnos que en el 2005, de cada tres muertos en accidentes de tráfico por influencia del alcohol, dos eran acompañantes.

Haga una puesta en común de los grupos que han trabajado esta situación. El monitor elaborará una situación final con los argumentos y las respuestas asertivas más apropiadas. A continuación, siempre que la disponibilidad de tiempo lo permita pida a algunos de los participantes, aquellos que manifiesten mayores habilidades, que representen la situación.

Por último, comente con ellos que el objetivo de esta actividad ha sido poner en práctica respuestas asertivas para defender y ser firme en las posiciones personales frente a la presión de los demás, además de mostrar la alternativa del conductor designado y de hacerles reflexionar

sobre el papel que los acompañantes tienen en que un conductor cometa acciones de riesgo y del riesgo que ellos mismos corren cuando montan en un coche conducido por alguien bajo los efectos del alcohol.

Anímeles a que reflexionen acerca de su propio comportamiento en situaciones reales y la manera que tienen o han tenido de resolverlas.

STOP DESPEDIDA Y CIERRE

Se exponen las conclusiones de la sesión.
Despedir al grupo agradeciendo su asistencia y participación

RASGOS PSICOSOCIALES BÁSICOS DE LOS JÓVENES CONDUCTORES

- **Falta de experiencia en la conducción**. Excelentes **cualidades psicofísicas** para la conducción pero no reflejos (combinación resultado de una experiencia consolidada que permite que la información procesada sea confrontada con el bagaje de conocimientos y experiencias del sujeto, y en consecuencia éste pueda adoptar la decisión correcta)

- **La juventud como etapa de autoafirmación**: actitud de determinadas personas en unos momentos, sólo cuando respondiendo a motivaciones profundas o a estímulos externos una persona adopta –en lugares y momentos concretos– esta actitud autoafirmativa, es cuando se convierte en alguien con mayor potencialidad de riesgo.

- **Exhibicionismo**: algunos conductores jóvenes necesitan demostrar a las personas próximas –y tanto más si le acompañan en el coche- hasta qué punto la conducción carece de secretos para él. Ello le lleva a tener actitudes ante la conducción en las que, de manera más o menos consciente, asume situaciones de riesgo. A veces es consciente de ello pero le vende esa actitud de autoafirmación, la necesidad de exhibir sus destrezas.

- **Alta capacidad de asunción de riesgos.** Esta característica no tienen connotaciones negativas (generosidad, sentido de la solidaridad) pues se traducen en actos de ayuda, salvamento o asistencia**. Pero cuando esta** característica se exterioriza en el ámbito de la conducción, en el que existen múltiples variables que escapan al control del conductor, sobre todo, el resto de las reacciones y actuaciones del resto de los intervinientes de la circulación (peatones, otros conductores, ..). Si a ellos le añadimos el factor inexperiencia, que le puede llevar a una errónea valoración de la importancia real de esa situación cuyo plus de riesgo está asumiendo, puede todo ello acabar en situaciones de imposible control y cuyas consecuencias son por definición imprevisibles.

- **La estimulación externa:** el joven tiene una capacidad de asertividad limitada y, por ello, es extremadamente vulnerable a las incitaciones y estímulos que provienen del exterior, en especial de sus amigos. El grupo, la pandilla, sí ejercen una influencia muy fuerte, capaz de hacerle adoptar actitudes que sin ese estímulo externo nunca adoptaría. Incitaciones como "no te atreves, eso es de viejos, …" provocan en ese contexto la necesidad de demostrar su independencia de los prejuicios o de las construcciones normativas de los adultos y demostrar que tiene un criterio independiente.

- **Proceso evolutivo**: la conducción de vehículos a estas edades funciona como símbolo de emancipación, simbólico erótico, se comportan sobre valorando sus propias capacidades, la publicidad influye poderosamente creyéndose un James Bond al volante, y además se ha constatado que cuanto más novato más se tiende a picar con otros conductores.

- **Otras características** de la accidentabilidad:
  - Concentración del riesgo en el fin de semana. Entre el 40-50% de los fallecimientos de jóvenes en accidentes de circulación acaecen en fin de semana (20:00h del viernes a las 02:00h del lunes) asociado a factores como la *fatiga,* nocturnidad, (la noche en sí misma, es un período que entraña un peligro añadido intrínseco: casi un 30% de los fallecimientos se produce durante las horas nocturnas cuando representan el 8% del total) e *índices de ocupación del vehículo es muy elevado.*

– Agresividad y competitividad entre los varones. La mujer es más prudente.

– Negación. El coche como elemento lúdico y símbolo de independencia de movimientos y negación de que puede ser un artefacto potencialmente peligroso y que su propio comportamiento puede ser causa de consecuencias dolorosas y a veces dramáticas.

– Culto a la velocidad.

Informe sobre jóvenes conductores de Miguel Muñoz Molina (Instituto Mafre de seguridad Vial, 2.005)

ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD

El objetivo de este apartado es recordar al formador los elementos básicos de la comunicación asertiva, para poder tener presente en las situaciones propuestas haciendo hincapié en las aportaciones de los alumnos.

Estilos de comunicación

Básicamente se consideran tres estilos o formas de comunicación interpersonal:

1. **Estilo pasivo:**

   Se da cuando la persona evita decir lo que piensa o elude defender sus derechos, bien sea porque teme la reacción de la otra persona, o por miedo al rechazo, o porque no cree que sus derechos sean relevantes, o simplemente no sabe cómo manifestar sus opiniones o derechos.

2. **Estilo agresivo:**

   Se da cuando una persona defiende sus derechos o manifiesta sus opiniones sin tener en cuenta a la otra persona, es decir, sin respetar los derechos o sentimientos de su interlocutor.

3. **Estilo asertivo:**

   Se da cuando la persona manifiesta sus opiniones o reclama sus derechos, sin causar perjuicio a los demás, sin intentar imponerse a toda costa, o por lo menos, reconociendo la capacidad que tienen los demás de tener opiniones, deseos o derechos diferentes o contrapuestos.

La asertividad consiste en la capacidad para defender los propios intereses, opiniones y derechos, pudiéndolos expresar libremente, a pesar de la oposición de los demás y la presión social.

Tipos de mensaje:

El **"mensaje YO"** es aquél que en primera persona. Este tipo de mensaje define el origen personal de los sentimientos que se sienten ("Yo me siento mal") como de las opiniones que se opinan ("Opino que...") y deseos y preferencias que se tienen ("Me gustaría que...").

En este tipo de frases, es saber, se habla por uno mismo sin imputar o atribuir a tu interlocutor tus opiniones, tus sentimientos, al contrario de lo que sucede con el "mensaje Tú".

Es un mensaje sumamente respetuoso que expresa los sentimientos, opiniones y deseos sin evaluar o reprochar la conducta de los demás, y facilita la expresión de las diferencias y del desacuerdo. Es un mensaje por tanto facilitador y persuasivo.

"Me fastidia un montón que te pases bebiendo…", "Quiero que cumplas tu parte del plan…", "Cuando nos fallaste el sábado pasado decidimos no contar más contigo"…

El **"mensaje TÚ"** es una atribución que se hace al otro. Puede ser hecha en forma de evaluación, inculpación, elogio o responsabilización. Se habla desde el otro. Constituye un atrevimiento y en ocasiones un irrespeto. Corta la comunicación. Genera resistencia y cerrazón, pues pone en guardia los mecanismos de defensa de quien es evaluado. : "Tú no piensas en los demás…", "Desde luego debes pensar que soy tonto…", "Si te importáramos llegarías puntual".

Técnicas Asertivas:

1. El disco rayado:

Se trata de repetir lo que deseas u opinas tantas veces como haga falta como si se fuera un disco rayado para que el interlocutor desista en sus intentos de imponer su criterio o manipular. También se puede utilizar alguna fórmula de introducción, para que no resulte tan mecánico.

"No gracias… Sí, ya, pero no me apetece… Gracias pero no quiero más" "Entiendo lo que me pides, pero no… Ya sé que es pronto, pero no me apetece…".

2. El compromiso viable:

Es una técnica destinada a tratar de conseguir que las dos personas obtengan parte de lo que desean. Siempre que sea posible es preferible llegar a un compromiso, a través del cual cada persona consigue una parte de lo que desea. La única condición es que el compromiso respete tus propios valores. Cuando crees que tu opinión, conducta o actitud es la correcta, ceder y llegar a un compromiso viable no asertividad sino todo lo contrario.

3. La autorrevelación:

Se trata de proporcionar información al otro acerca de lo que uno siente o piensa. Esta técnica facilita el diálogo con el otro ya que introduce razones personales.

"No me gusta dejar dinero porque luego paso vergüenza cuando lo tengo que reclamar". "Lo siento pero eso no va conmigo", "Perdona pero no me gusta hacer ese tipo de cosas…")

4. La aserción negativa:

Tiene como objetivo hacer frente a las críticas que hay que afrontar cuando se ha cometido un error. Se trata de eliminar el hábito de decir frases simples como "lo siento" o "perdona", (que a fuerza de repetirlas pierden su valor), sustituyéndolas por otras más explícitas, que hagan referencia de la forma más exacta posible el error que se ha cometido, sin minimizarlo ni exagerar su importancia.

"Ha sido una estupidez por mi parte haber…", "No debería haber dicho/hecho esto...", "Ha sido una desconsideración por mi parte haber..." "Me sabe mal haber...", "Tienes razón en eso...", "Tal vez podría haber intentado…."

5. El banco de niebla:

Se utiliza cuando se te critica por alguna cosa en la que no estás de acuerdo, pero no puedes demostrar lo que tú crees o piensas que es correcto. Normalmente se sirve cuando el que hace la crítica trata de manipularte. En esta técnica se utilizan los argumentos del que nos critica, pero sin buscar la confrontación, ni la disculpa, y sin abdicar de nuestros derechos.

"Es posible... pero…" "Probablemente tienes razón... aunque….", "Es verdad, podría ser más..." "Posiblemente/probablemente será así...", "Seguro que a ti te lo parece...", "Estoy seguro de que… pero", "Está claro que… pero…".

6. La interrogación negativa:

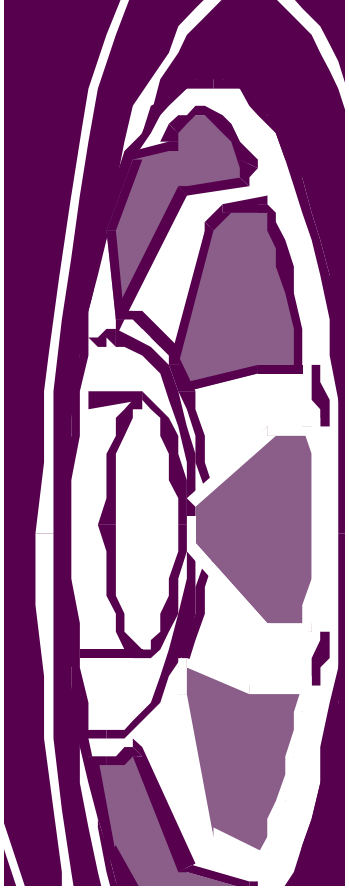
Esta técnica se utiliza para hacer frente a los juicios o críticas que otras personas emiten de nosotros, ya que obliga a la otra persona a explicar su opinión, y deja claro que no la aceptaremos así como así. Se trata de responder a la crítica de la otra persona preguntando directamente qué es lo que no le gusta.

"¿Y qué tiene de malo, de raro, de estúpido...?", "¿Ah, sí? (ante una crítica manipuladora)."

7. Mostrarse indiferente ante la crítica:

Sonreír mostrando que no le damos importancia, agradecer el comentario, no mostrando culpa ni enfado.

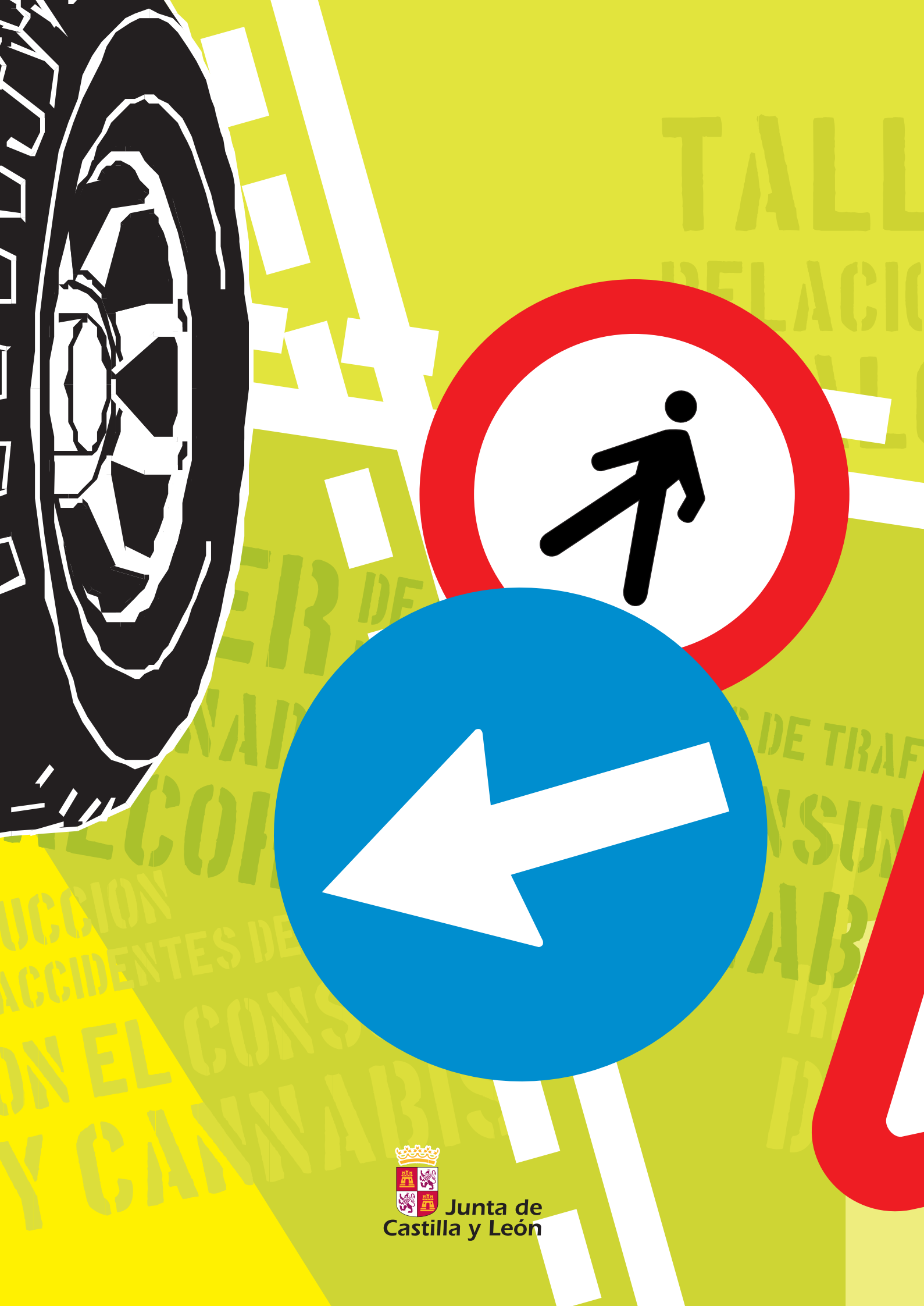
"¡Hombre, gracias!" (Ante una crítica exagerada o manipuladora), "Ya veo que no te gusta...".



BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

- Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Informes de la comisión Clínica: cannabis. Secretaría General de Sanidad. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid; 2006.
- Alonso F, Esteban C, Calatayud C, Alamar B, et al Conclusiones de las 3ª Jornadas de Reflexión Attitudes: Los jóvenes en el Tráfico: ¿Victimas o culpables? Attitudes e Instituto Universitario de Tráfico y Seguridad Vial. 2004
- Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. Manual didáctico del DVD Alcohol y Conducción. Amistades peligrosas. Ayuntamiento de Madrid y Fundación Ayuda contra la Drogadicción. Madrid; 2005.
- Álvarez FJ, Del Río MC. Alcohol y accidentes de tráfico: ¿Prevenir qué? Trastornos Adictivos 2001; 3(3):172-180.
- Álvarez FJ, Gómez MT. Joven con consumo de alcohol y cannabis y accidentes de tráfico. Trastornos Adictivos 2006; 8(1):14-21.
- Dilter Sm, Elder RW, Shults RA, Sleet DA, et al. Efectiveness of designated Driver Programs for reducing alcohol-impaired driving. Am J Prev Med 2005; 28(5S):208-287.
- Winstein, JA. Promoting designed drivers: the Harvad Alcohol Project. Am J Prev Med, 1994; (suppl 3)10:11-14.
- DeJong W, Wallack L. The role of designated driver programs in teh prevention of alcohol-impaired driving: a critical assessment. Health Educ Q 1992; 19:429-42.
- Glascoff MA, Knoght SM, Jenkins LK. Designated-driver programs:collegue studentséxperiences and opinions. J Am Coll Health 1994;43:65-70.
- Muñoz Medina M. Informe sobre Jóvenes conductores. Instituto Mafre de seguridad Vial. Madrid; 2005.
- Rodríguez Martos A. Prevención de lesiones atribuibles al alcohol en el marco de una política de reducción de daños. Trastornos Adictivos 2002; 4(2):95-108.
- Proposta didáctica "limit 0" alcohol i conducció. Generalitat de Calalunya. Departament de Salut.
- Informe juventud en España. INJUVE 2004.
- Banco de Herramientas para la prevención. DVD.-CD-Rom Fundación de Ayuda contra la Drogadicción 2006.
- www.dgt.es/campañas
- http:/ /webintras.ev.es


Junta de
Castilla y León