



**VNiVERSiDAD  
D SALAMANCA**

**E. U. de Enfermería y Fisioterapia**

**Titulación: Grado en Enfermería**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**Tipo de Trabajo:**

Proyecto de investigación

**Título**

**Proyecto educativo integral: uso y abuso del alcohol  
en la adolescencia y su prevención en las aulas**

**Estudiante:**

Rodrigo López Sieres

**Tutor:**

Natalia García Aparicio

Salamanca, 15/01/2018

Índice .....	
Resumen .....	
Introducción.....	1
Objetivos.....	3
Material y método.....	4
Plan de trabajo .....	5
A. PINTOL: El duende travieso .....	6
B. ACCIÓN; REACCIÓN; REPERCUSIÓN: fresa o limón .....	7
C. POR ESO ES QUE HE DECIDIDO NUNCA OLVIDAR.....	10
D. COMO UN EXPLORADOR .....	12
E. EL JOVEN APRENDIZ DE ÍDOLO.....	14
F. LA NOCHE ES TUYA .....	15
G. SI BEBES, NO CONDUZCAS.....	17
Bibliografía .....	

## **Resumen.**

En la actualidad existe un problema social con el alcohol y los jóvenes. Desde la enfermería comunitaria se buscan posibles soluciones; hacer un trabajo colaborativo con los centros educativos es una de ellas. Por eso, este trabajo se basará en la elaboración de un proyecto educativo conjunto, cuyo objetivo es hacer una prevención del consumo prematuro y abusivo del alcohol por parte de alumnos de educación secundaria, y que los jóvenes se conciencien de la necesidad de hacer un uso responsable del alcohol, y aprendan alternativas para poder disfrutar de su tiempo de ocio.

Este trabajo se centra en la elaboración de un proyecto dirigido a estudiantes de secundaria, que, por su edad y etapa social, están en contacto directo con el alcohol.

Se ha tratado, desde la enfermería comunitaria, de hacer un planteamiento de lo que podría ser una propuesta educativa, que sirviera para informar a los jóvenes de las conductas responsables respecto al alcohol, así como los riesgos que tiene el uso abusivo y sus posibles secuelas.

Para desarrollarlo, se ha realizado previamente un estudio sobre las acciones físicas y psicológicas que produce el consumo del alcohol a estas edades.

El proyecto se basa en las siguientes actividades:

- Pintol, el duende travieso.
- Acción, reacción, repercusión: fresa o limón.
- Por eso es que he decidido nunca olvidar.
- Como un explorador.
- El joven aprendiz de ídolo.
- La noche es tuya.
- Si bebes, no conduzcas.

Todas ellas persiguen un fin común, que es cumplir el objetivo general del proyecto.

Como metodología para su elaboración, se ha utilizado un aprendizaje por proyectos, para poder hacer un seguimiento de los alumnos durante toda su etapa educativa secundaria. Este tipo de metodología, está siendo utilizada en diferentes etapas educativas y en diferentes ámbitos, viéndose un éxito para la educación y reeducación de los individuos.

# **1. Introducción.**

En pleno siglo XXI existe una pandemia que afecta a la sociedad, por su facilidad de obtención, sus efectos placenteros y su normalización: el alcohol. Se ha convertido en una plaga que afecta a todo aquel que no pone límites a su consumo.

Son especialmente vulnerables a su influencia los jóvenes, ya que están en una edad en la que se despierta en ellos la curiosidad por probar nuevas sensaciones y nuevas experiencias, sin pensar en las posibles consecuencias que ello puede acarrear.

La primera vez que se acuñó el término alcoholismo, fue el médico sueco Magnus Huss a principios del S. XIX, que comenzó el estudio de la patología originada por el abuso de la ingesta de alcohol, y cómo esta producía afecciones digestivas, hepáticas y mentales. Denominó a este abuso como alcoholismo. Magnus centró sus observaciones en los efectos físicos del alcohol.

No fue hasta mediados del S XX cuando el fisiólogo EM. Jellinek describió el alcoholismo como una enfermedad. [1]

En la actualidad, el término alcoholismo hace referencia a una enfermedad producida por el abuso del alcohol, reconocida por la American Psychiatric Association DSM-5 con el código: *Y919; Alcoholismo, nivel de intoxicación no especificado*. [2]

El alcohol presenta una serie de efectos sobre el organismo, a nivel sistémico y sobre el sistema nervioso central, tales como:

- Aumento de la producción de glucosa, poliuria, vasodilatación arterial y venosa, que no afecta a la presión arterial por existir una vasocompresión compensatoria, pirosis, diarrea, cefalea, desinhibición.
- Sobre el sistema nervioso central: reducción de la capacidad de reacción, alteración de la visión, el equilibrio y del sueño, amnesia, dificultad para verbalizar con claridad.

Si este consumo es excesivo cursa con:

- Hipoglucemia: al haber aumento de la producción de glucosa, se acelera la metabolización del azúcar y puede llevar a una disminución de los niveles basales, hipertensión arterial, aumento de los niveles de ácido úrico hiperuricemia, acompañado de uricosuria, daños hepáticos (como esteatosis,

hepatomegalia y cirrosis hepática), alteraciones en el páncreas, aumento de la producción de glucagón en el organismo y como consecuencia, la aparición de diabetes mellitus.

- Disminución de la capacidad contráctil del corazón, por lo que aumenta la posibilidad de sufrir insuficiencia cardiaca, problemas gástricos que derivan en un déficit de absorción de vitamina B, fundamental para importantes procesos de síntesis y formación de elementos del cuerpo.
- A nivel del sistema nervioso central el exceso de consumo de alcohol produce: encefalopatías y disfunciones sexuales. [3]

A nivel psicológico produce:

- Aumento de los niveles de ansiedad y del estado depresivo, problemas de concentración, aumento de la irritabilidad, puede desencadenar psicosis alcohólicas, síndrome de abstinencia. [4]

El consumo de alcohol por parte de los jóvenes se está convirtiendo en un problema social de difícil solución. Por ello es importante intentar atajar esta situación desde edades muy tempranas.

Según el Dr. Altarriba (2008), el 61% de los adolescentes entre 12 y 18 años contesta “sí” a la pregunta de si han consumido alguna vez alcohol. Esto demuestra que es a partir de edades muy tempranas cuando los adolescentes se inician en el consumo de alcohol. El consumo no está visto como una conducta de riesgo, si no como un nexo social. Actualmente, han aumentado estas cifras hasta el 93.1%, según el Observatorio Español de las drogas y las toxicomanías. [5]

La salud comunitaria, y en concreto la enfermería comunitaria, puede, junto con los centros educativos, plantear una serie de actividades, enmarcadas dentro de un proyecto sanitario-educativo, que trate de dar solución al vigente problema social que es el consumo excesivo de alcohol por parte de los jóvenes.

Con la ayuda de ambas partes, desde las aulas, se puede plantear unas acciones encaminadas a este fin. Es importante que desde todos los estamentos sociales se aúnen esfuerzos para este objetivo, ya que la educación de los jóvenes, y el cuidado de su salud, es una tarea de todos, y de ella depende el desarrollo global de los jóvenes. [6]

Para este problema, se plantea como solución la elaboración de un proyecto educativo innovador, en el que conjuguen actividades ya diseñadas, que han resultado efectivas, con la inclusión de nuevas actividades, enfocadas al éxito de la propuesta.

Todo el proyecto está encaminado a poder dar solución al consumo, cada vez más prematuro y descontrolado, de alcohol por parte de los jóvenes. Por ello, todo irá dirigido al consumo responsable del alcohol, asumiendo con plena conciencia los posibles riesgos que entraña un consumo excesivo de este.

Debido al gran avance que ha tenido en la sociedad actual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) han de estar muy presentes durante toda la propuesta, ya que es un medio de comunicación con la juventud de tú a tú. Nos ayudarán a desarrollar el proyecto, y nos darán la posibilidad de hacerlo extensible a otros centros, dando amplitud. Para ello, es fundamental que todos los implicados en la acción educativa sepan manejarse con estas tecnologías, y hagan de ellas una herramienta vehicular con los jóvenes. Para estos, las TICs son usadas a diario; comunicación, información y ocio son obtenidos mediante este método, por todo ello, debemos hacerlo uno de los medios elegidos para el desarrollo del proyecto. [7]

Se tendrá en cuenta cómo afecta el consumo, tanto a aquellos que lo realizan, como a las personas de su entorno. El proyecto educativo tiene como objetivo tratar parte de actividades ya existentes e incorporar nuevas propuestas. En dichas actividades aparecerán definidos, planteados y desarrollados, los recursos necesarios para llevarlas a cabo.

## **2. Objetivos.**

General:

- ❖ Elaborar un proyecto de intervención educativa en el ámbito escolar, destinado a alumnos de 12 a 18 años, para la prevención del consumo prematuro y abusivo del alcohol.

Específicos:

- ❖ Explicar a los jóvenes el significado de conceptos como: alcohol, alcoholismo y dependencia.

- ❖ Instruir a los jóvenes sobre los tipos de alcohólicos y sus características.
- ❖ Informar sobre los tratamientos, instituciones y organizaciones que pueden prestar apoyo.
- ❖ Establecer los riesgos sociales que conlleva el abuso del alcohol.
- ❖ Aprender a identificar conductas típicas que pueden derivar en la dependencia.
- ❖ Mostar una valoración positiva a las personas no consumidoras.
- ❖ Planear estrategias de ayuda para la toma de decisiones, en relación al consumo del alcohol y fomentar la asertividad.

### **3. Material y Método.**

Basaremos nuestra enseñanza en el aprendizaje por proyectos.

Esta forma de enseñanza ya viene siendo utilizada por varias escuelas europeas y americanas, como método holístico de enseñanza. [8]

Se basa en la elaboración de proyectos que, unidos, conforman un plan educativo integral. Normalmente, se centra en la enseñanza multidisciplinar, en la que interrelaciona diferentes ámbitos educativos entre sí, para dar una enseñanza total y polifocal.

Junto con la idea de enseñanza, trataremos que nuestros alumnos desarrollen una serie de competencias transversales, como son: competencias sociales, cívicas y de autoestima. Pero también queremos fortalecer los valores: el auto concepto, el cuidado personal, el desarrollo humano, y creencias basadas en la familia y la sociedad, de manera que favorezcamos el desarrollo integral de la persona.

Hay que entender el proyecto como un todo, que, juntando sus partes, consigue su sentido pleno, y aunque las actividades pueden desarrollarse aisladamente, obteniendo resultados positivos, es, cuando el alumno finaliza todo el proyecto, cuando adquiere el enriquecimiento pleno de la actividad.

Los beneficiarios son un grupo de adolescente entre 12 y 18 años, que estén escolarizados, y acudan al centro educativo para formarse.

Los destinatarios son tanto masculinos como femeninos, sin que haya diferencias en las actividades que van a desarrollar. Aunque sí que hay algunas de las actividades que son específicas para el conocimiento de la relación entre el alcohol y los efectos que produce en las mujeres, todos los alumnos realizarán esta actividad de concienciación.

La horquilla etaria es amplia, ya que como hemos hablado con anterioridad, cada vez se produce el consumo de alcohol desde edades más tempranas, y los estudios recientes arrojan datos que nos hacen incluir a los jóvenes de 12 años en nuestro proyecto, ya que esta es la edad en la que un porcentaje significativo de jóvenes comienza con el consumo esporádico del alcohol. [5]

Por otro lado, la edad máxima corresponde a la edad a la que los alumnos suelen abandonar la educación secundaria, y a partir de ahí corresponde más a la edad laboral o universitaria, donde se realizarán proyectos encaminados al conocimiento del consumo del alcohol, pero que corresponda de una manera más fiable a la realidad de este tipo de alumnado, para que puede sentirse identificado con las actividades a realizar.

Que estas sean las edades tipo para este trabajo, no implica que jóvenes de edades superiores no puedan desarrollarlas también, y obtengan beneficios de su participación en ellas.

Aunque los adolescentes son los actores principales, existen también actividades encaminadas a informar, concienciar y ayudar a sus padres, que en ocasiones realizarán conjuntamente con sus hijos las acciones propuestas, siempre con la ayuda y colaboración del personal de enfermería, profesorado y el equipo directivo del centro.

#### **4. Plan de trabajo.**

Dividiremos el proyecto educativo en actividades. Estas irán dirigidas a la formación orientación y sensibilización de alumnos y padres. Ha de entenderse en todo su conjunto, ya que en cada año se realizará una o varias actividades, que en su conjunto completan el proyecto. Si se realiza alguna actividad individual, se obtiene parcialmente el objetivo esperado, pero es sólo cuando el alumno realiza todas ellas, cuando tiene verdadero sentido y las actividades adquieren coherencia y cohesión entre sí.



Procederemos ahora a la descripción de las actividades. En ellas se hará una justificación de las mismas, se especificarán los objetivos de cada una de ellas, se desarrollará una descripción, si existieran, se mencionarán los criterios de evolución, y se hará una temporalización de cada actividad.

**A. Nombre: PINTOL: El duende travieso.**

Edad de los participantes a los que va dirigida: 12 años.

Objetivo: en esta primera actividad no pretendemos concienciar al alumno sobre los perjuicios de la ingesta de alcohol, ni reducir su consumo, ya que en estas edades aún es muy pronto para que se produzca consumo de alcohol, sino que pretendemos:

- Hacer una primera toma de contacto con la problemática del alcohol.
- Explicar que es el alcohol, y su procedencia.
- Informar a los alumnos sobre los efectos que tiene el consumo de alcohol.
- Enseñar a identificar algunos efectos del alcohol, signos claramente diferenciables por los alumnos.

Descripción: hay que tener en cuenta la edad de los receptores de la actividad, por ello, se ha de hacer una adaptación en función de su desarrollo mental y cognitivo.

El comienzo de la actividad será la realización de una viñeta de dibujos por parte del profesor, que utilizará para mostrar cuáles son los efectos más visibles del consumo de alcohol. Ha de incluir diferentes situaciones y variedad de perfiles sociales, para que los alumnos comprendan el alcance de la problemática del alcohol.

En una segunda parte, serán los alumnos quienes, por grupos, tendrán que realizar unas viñetas, cuyo hilo conductor sea el consumo de alcohol. Han de darle una estructura de cuento narrado (para lo que se servirán de la ayuda del profesor), y, una vez finalizadas las viñetas, las utilizarán para mostrar a sus compañeros la visión que tienen del alcohol.

Temporalización: La actividad ha de desarrollarse durante el transcurso de varias sesiones, que han de estar espaciadas en el tiempo: 1 sesión semanal de 1 hora. La duración total será de aproximadamente un mes/mes y medio, tiempo que nos servirá para que los alumnos tomen conciencia de la relevancia de esta problemática.

Como valor añadido a la actividad, al finalizar el curso se hará una exposición de las viñetas, para que los padres puedan compartir con sus hijos los conocimientos adquiridos, y así poder informarles acerca del comienzo de un proyecto que durará varios años. Con esto, los padres pueden hacer un seguimiento de sus hijos, y sirve de herramienta para el diálogo.

En esta actividad, el método de evaluación es la observación, por parte del profesor, de los conocimientos adquiridos por el alumnado, que plasmarán en las viñetas. Consideraremos como efectiva la actividad si conseguimos que los alumnos identifiquen al menos 3 signos claros del consumo de alcohol.

Nos servirá para hacer una mejor comprensión de sucesivas actividades, ya que crea una buena base para las siguientes propuestas.

Material: para el desarrollo de la actividad se necesitará:

- Ordenador/Proyector/Cartulinas/Lápices de colores.

**B. Nombre: ACCIÓN; REACCIÓN; REPERCUSIÓN: fresa o limón.**

Edad de los participantes a los que va dirigida: 12 a 13 años.

Objetivos:

- Mejora de la autoestima.
- Valorar la percepción de uno mismo, y su relación con los demás.
- Ayudar en la toma de decisiones.
- Mejorar la asertividad.

Justificación: en esta actividad no vamos a trabajar propiamente la temática del alcohol, sino que trataremos un aspecto paralelo, que puede determinar el grado de afectación que este tenga en el futuro de la persona.

Es esta edad en la que comienzan a producirse los primeros contactos con el alcohol. Para la producción de este contacto, es determinante la toma de decisiones. En un intento por parte de los jóvenes de pertenecer a un grupo, les lleva en muchas ocasiones

a experimentar con nuevas sustancias, siendo condicionados por los demás jóvenes para demostrar su compromiso, probando nuevas experiencias. La falta de decisión, o la inmadurez del individuo, puede llevarle a claudicar ante la presión de grupo. Por ello, tratar de reforzar su autoestima es un papel fundamental en la lucha contra las adicciones, que servirá a lo largo de su vida, para esta y para otras decisiones que haya de tomar.

Con esta actividad trataremos de que el alumno comprenda que es libre para tomar sus propias decisiones, y que el “NO” es una opción factible y respetable.

Con todo ello, en esta actividad trabajaremos principalmente la autoestima, la percepción que tiene de sí mismo respecto a los demás, y la opinión que cree que tienen los demás sobre él.

Descripción: Para comenzar la actividad, el profesor ha de explicar a los alumnos en qué consiste la toma de decisiones. Explicará la existencia de decisiones: fáciles, y difíciles. A lo largo del día, se toman muchas decisiones, unas más complicadas que otras, pero que requieren de una valoración para poder determinar cuál nos parece que es la mejor opción para el problema planteado. Para ello, el profesor explicará las fases que nos ayudan en la toma de decisiones:

- Definición del problema/ decisión.
- Búsqueda de información; conocer todas las opciones.
- Identificar alternativas.
- Análisis de las consecuencias.
- Elección de la mejor alternativa.
- Reflexión sobre la decisión tomada.

Basándose en esta secuencia, se pondrá un ejemplo de una decisión fácil y otra difícil.

En la segunda parte de la actividad, los alumnos, por grupos, analizarán distintos problemas, comenzando por decisiones de poco calado y con pocas variables, para posteriormente ir planteando situaciones que requieran un mayor análisis.

Se realizará por grupos la valoración de los seis puntos de la toma de decisiones, y posteriormente, una vez que el grupo llegue a una determinación, deberá explicar al resto de grupos el porqué de su decisión.

Una vez que las problemáticas sean más complejas, y planteen diferentes opciones, cada grupo ha de defender su postura, y argumentar el porqué de su decisión.

Para evitar que en los grupos se adquirieran roles que pueden limitar el desarrollo de algunas personas, cada día se planteará una problemática diferente, y se asignaran grupos diferentes, con el objetivo de permitir que todos interactúen entre sí, y no limitar a grupos cerrados la actividad.

Para completar la actividad, se recurrirá a alumnos de otros cursos. Se les expondrá una toma de decisión, y nuestros grupos de alumnos han de intentar argumentar, justificar y convencer de la opción elegida por ellos, para que estos alumnos tomen la misma decisión que ellos. Con ello, nuestros alumnos podrán observar cómo se puede hacer que una persona se vea influenciada por las opiniones de los demás, y no siempre de forma beneficiosa.

Temporalización: La duración de la actividad será de un mes/mes y medio aproximadamente, en sesiones semanales de 1 hora. Por otro lado, los alumnos deberán de reflexionar en sus casas sobre las decisiones tomadas, para poder argumentar y defender sus opiniones. Para ello, al principio de la sesión se defenderá la elección respecto al tema planteado en la sesión anterior.

Esta actividad está planteada para ser realizada durante el resto de los cursos, como actividad complementaria, ya que nos servirá para ayudar a mejorar la autoestima del alumno durante todo su periodo escolar. Por ello, durante un mes del curso siguiente, esta será la actividad a realizar, siendo menor la duración, aunque el planteamiento y las situaciones propuestas tendrán una mayor complejidad.

Evaluación: como método de evaluación, al final de cada toma de decisiones el alumno debe responder a 3 preguntas, que ha de contestar de manera individual:

- a) ¿He elegido la mejor opción?
- b) ¿Cambiaría mi decisión antes de oír el resto de argumentos?

c) ¿Cambiaría mi decisión después de oír el resto de argumentos?

Se trata de que el alumno haga una autoevaluación y una autocrítica sobre su capacidad de toma de decisiones, y observar si su opinión es fácil de cambiar, o por otro lado, es inalterable independientemente de lo que opinen los demás.

Material:

- Ordenadores/Bolígrafos.

### **C. Nombre: POR ESO ES QUE HE DECIDIDO NUNCA OLVIDAR.**

Edad de los participantes a los que va dirigida: 13 a 14 años.

Objetivos:

- Concienciar a los alumnos de los riesgos del consumo de alcohol.
- Conocer signos y síntomas del alcoholismo.
- Ayudar a la identificación de primeras apariciones de alcoholismo.

Descripción: esta actividad está pensada para que los alumnos tengan mayor conciencia de los riesgos que acarrea el consumo de alcohol.

Para desligar de la figura del profesor, y dar una óptica más real, serán personas ajenas al centro las encargadas de llevar a cabo la actividad. Lo harán mediante charlas donde cuenten a los jóvenes sus experiencias personales, y buscando perfiles que consigan despertar la inquietud en los alumnos. Ha de abarcar un espectro amplio de la sociedad, y es importante que, para que pueda ser más reconocible e identificativo con los jóvenes, no sólo se haga una crítica al alcohol, sino que se trate de dar una visión realista de la problemática, exponiendo las partes positivas y negativas del consumo.

Para conseguir a las personas encargadas de dar las charlas, recurriremos a instituciones, centros, asociaciones, etc..., que puedan aportar personas capaces de narrar experiencias personales vividas con el alcohol.

Forma parte de la acción que los estudiantes puedan preguntar, e incluso cuestionar, durante el desarrollo de la charla, para que así su inquietud y dudas se vean resueltas in

situ, y de una manera espontánea. De las dudas que se plantean los jóvenes respecto a lo que se les está contando, surgen conceptos, que llegarán a asentarse y tendrán mayor calado.

También se invitará a los padres a asistir a las charlas, e incluso pueden ayudar participando, si así lo desean. Ayudará a que los alumnos vean el problema en una realidad cercana a ellos.

Con la actividad se busca una desmitificación del consumo del alcohol, viendo los efectos que tiene en el tiempo, en personas reales de su entorno cercano.

Descripción: el profesor organizará charlas, en las que personas de diferentes ámbitos y características, expondrán a los alumnos su visión del alcohol y la relación que ellos tienen para con él. Han de ser personas que transmitan una realidad, pero a la vez expongan su visión. Serán charlas- coloquio, en las que los alumnos pueden preguntar en todo momento, sin restricciones de tiempo ni contenido.

Una vez finalizadas las charlas, por grupos, realizarán un cartel explicativo de lo aprendido. Estos carteles se expondrán en zonas comunes, donde todos los miembros del centro educativo puedan verlos y reflexionar sobre su contenido.

Temporización: debido a la coordinación que esta actividad requiere, se realizará fuera del horario lectivo, y siempre que las personas que van a dar la charla estén disponibles. Serán charlas de una hora de duración, y se realizarán 1 vez al mes, durante 6 meses, con lo que se consiguen 6 perfiles diferentes y 6 puntos de vista diferentes.

Lo ideal sería tener los siguientes perfiles:

- ✓ Médico especializado en alcoholismo y adicciones.
- ✓ Personal de enfermería que tenga trato con enfermos.
- ✓ Familia de enfermo.
- ✓ Enfermo alcohólico en estado de rehabilitación.
- ✓ Afectado por accidente de tráfico que tenga como desencadenante el alcohol.
- ✓ Enfermo alcohólico no rehabilitado.

Evaluación: como método de evaluación, nos vamos a servir de la cartelera, con ello el alumno plasmará lo aprendido. También sirve como método de comunicación de los alumnos con el resto de integrantes del centro educativo, que tendrán acceso a la información que sus compañeros les facilitan.

Previamente a la realización de las charlas, el profesor planteará una serie de preguntas para que los alumnos reflexionen, lo cual servirá como método de autoconocimiento previo de la temática de la charla, y además, para saber la información que poseen los alumnos, y así poder reforzar las partes que presenten más carencia, y fortalecer los puntos claves.

Materiales: para esta actividad necesitaremos las personas que van a dar las charlas.

- Lugar para dar las charlas/Ordenadores/Micrófonos/Carteles/Material de oficina.

#### **D. Nombre: COMO UN EXPLORADOR.**

Edad de los participantes a los que va dirigida: 14-15.

Objetivos:

- Desarrollar criterios de búsqueda de nuestros alumnos.
- Mejorar la capacidad de cribaje de información.
- Adquirir nuevos conocimientos sobre el alcohol.

Justificación: dado que el proyecto educativo ya está comenzado, ahora es el momento de hacer que los alumnos profundicen más en sus conocimientos. Para ello, vamos a recurrir a las nuevas tecnologías, y en esta ocasión, la actividad planteada será una búsqueda de información, y la elaboración de un vídeo explicativo. Con esto queremos que los alumnos comiencen a tener independencia a la hora de buscar información relevante, y aprender a discernir el valor de esta información encontrada.

Deben profundizar más en los conocimientos adquiridos, y recurrir a nuevos métodos de búsqueda para poder llegar a información específica. Utilizaremos la destreza de los jóvenes en nuevas tecnologías, para que se sientan cómodos a la hora de hacer la

búsqueda, ya que nos serviremos para ello de métodos usados por ellos en su vida diaria.

Descripción: se planteará la búsqueda individual de información relevante sobre el alcohol. Han de localizar información nueva para complementar lo ya sabido hasta ahora. Pueden hacer búsquedas en internet, foros, páginas webs, prensa digital... y, una vez que se hayan informado, por grupos, realizarán un vídeo explicativo en formato documental. Estos videos serán expuestos en el centro.

Temporalización: esta actividad se dividirá en 3 partes:

- 1) Durante el desarrollo de la primera parte, los alumnos dedicarán aproximadamente 6 horas para localizar información que crean interesante para la actividad. Posteriormente se reunirán en grupos y harán una selección de la temática del vídeo que han de grabar.
- 2) En un segundo momento, se realizará la grabación del documental (siempre ayudados por el profesor encargado), utilizando horas lectivas para ello. Aproximadamente esta requerirá una media de 10 horas, que los alumnos distribuirán a lo largo de un periodo de 2 meses.
- 3) Por último, y una vez realizada la grabación, se dedicará en el centro una semana temática, cuyos organizadores y promotores serán los alumnos.

Las filmaciones serán reproducidas en el centro, y los propios alumnos serán los encargados de gestionar y supervisar dicha proyección. También serán los encargados de hacer la sensibilización del resto de compañeros.

Evaluación: la realización del video y posterior reproducción servirá de método de evaluación, haciendo también que los alumnos se sientan responsables de la actividad, con la intención de que sea una autoevaluación de resultados, en función de la aceptación que tenga su trabajo.

Material: en un primer momento se requerirá:

- Ordenadores/Cámara de video /Material necesario para la grabación en función de las necesidades de cada grupo/Proyector/Espacio habilitado para la proyección de las grabaciones.



### **E. Nombre: EL JOVEN APRENDIZ DE ÍDOLO.**

Edad de los participantes a los que va dirigida: 15 a 16.

Objetivos:

- Reducir la ingesta de alcohol en jóvenes.
- Concienciar de la influencia de los medios de comunicación.

Justificación: gracias a la rapidez de las nuevas tecnologías y su capacidad de difusión, los jóvenes son objeto de muchas marcas comerciales. Personajes públicos con los que los jóvenes se sienten identificados, son utilizados para poder llegar a esta capa social, fácilmente influenciables.

Televisión, radio, internet, son accesibles y son dominadas por los adolescentes, que en ocasiones se ven atrapados por su influencia, no siempre beneficiosa para la persona.

En esta actividad queremos que los alumnos aprendan a ser críticos con la publicidad y los medios de comunicación, y que entiendan que pueden estar influenciados por ellos, y por esto pueden variar sus decisiones.

Los jóvenes tienen tendencia a la rebelión, pero también al adoctrinamiento grupal, por lo que, si los ayudamos a tener una nueva perspectiva de la publicidad, mejoraremos su capacidad crítica.

Descripción: dividiremos la actividad en 2 partes:

- 1) En la primera se realizará una búsqueda por los diferentes medios de comunicación, dando especial relevancia a aquellos anuncios que traten de vendernos productos superfluos o innecesarios. También han de buscarse situaciones en las que se vean a personas famosas consumiendo alcohol, o incitando a hacerlo.
- 2) En una segunda parte, se ha de diseñar una campaña publicitaria que refleje una actitud positiva sobre la salud. Por medio de un role playing se hará la presentación del spot publicitario ante el resto de compañeros.

Como complemento de la actividad, los alumnos se caracterizarán de personajes conocidos, y publicitarán acciones saludables entre el resto de alumnos del centro.

Temporalización: esta actividad tiene una duración de aproximadamente 4 sesiones de 1 hora. Por otro lado estará el tiempo que lleve a cada grupo la realización del role playing (unos 10 minutos cada grupo). La actividad se realizará en pequeños grupos, para facilitar la participación de todos los alumnos.

Evaluación: Para hacer la evaluación de esta actividad, se propondrá a los alumnos la elaboración de un ensayo crítico, en el que reflejen sus conclusiones acerca del sistema publicitario, y propongan posibles soluciones o alternativas a la corriente publicitaria actual.

Material:

- Acceso a las TICs/Material de oficina/Material para las caracterizaciones.

#### **F. Nombre: LA NOCHE ES TUYA.**

Edad de los participantes a los que va dirigida: 16 a 17.

Objetivos:

- Disminuir el consumo de alcohol entre la población adolescente.
- Potenciar actividades saludables.
- Incluir al centro educativo en la vida de la comunidad.

Justificación: la idea de esta actividad es que el grupo de alumnos dirija un proyecto que sustituya el ocio de fin de semana asociado al alcohol, por la realización de actividades de ocio alternativo, tales como el deporte, las manualidades, la música, etc.

Para ello, se diseñarán diversos talleres, en los que nuestros alumnos ofrezcan a otros jóvenes alternativas para pasar su tiempo libre en el fin de semana.

Queremos que los jóvenes conozcan y disfruten de nuevas maneras de pasar el fin de semana, practicando actividades saludables que no solo les entretengan, sino que les sirvan para mantener su salud física y psicológica.

Este tipo de proyectos ya está siendo llevado a cabo por ayuntamientos de diferentes ciudades a lo largo de la geografía española; nosotros queremos ahora llevarlo a los centros educativos, para que los adolescentes tomen como referencia de actividades saludables a su centro educativo, y puedan compartir con sus compañeros otra forma de divertirse. Además, este proyecto ayudará a la integración de todos los alumnos en el centro escolar.

Los alumnos serán los encargados de la gestión, organización y distribución de los recursos necesarios para la puesta en marcha del proyecto.

Descripción: En una primera fase se decidirá cuáles serán las actividades a desarrollar. Los alumnos han de aportar sus fortalezas y conocimientos en diferentes campos: deporte, manualidades, música, o cualquier otra disciplina de la que se pueda plantear la realización de un taller. Esto ayudará a que cada uno de nuestros alumnos se involucre en la acción que está llevando a cabo.

Una vez decididos los talleres, se procederá a la puesta en marcha del proyecto.

Por grupos, se encargarán del diseño, dinamización y publicitación de la actividad entre el resto de compañeros del centro educativo. En este punto, y en función de las posibilidades del centro, se puede hacer un llamamiento extensible, para la participación de otros centros de la ciudad en las actividades de ocio alternativo planteadas por nuestros alumnos.

Finalmente, se llevará a cabo la acción propiamente dicha, con el desarrollo de los talleres, actividades y, si es posible, conciertos musicales.

Temporalización: Dividiremos la actividad en 3 fases:

- 1) Obtención de talleres: durante 4 semanas se discutirá sobre cuáles van a ser las actividades a desarrollar, requiriéndose un mínimo de 5, para poder llevar el proyecto a cabo. Durante este tiempo, los alumnos tendrán que coordinarse para decidir cuáles son los talleres que van a crear. Se utilizarán 4 sesiones de 1 hora para poder llegar a las conclusiones sobre los talleres.

2) Diseño y programación: tendrá una duración de 4 semanas, en las que se procederá a dar publicidad al proyecto y se comunicará a otros centros, si fuera oportuno. Durante este tiempo, se elaborarán las cartelerías y la difusión de la información. Para esto no utilizaremos tiempo limitado, sino que se utilizarán diferentes periodos, en los que los alumnos puedan dedicar tiempo a la difusión de su proyecto.

3) La parte práctica del proyecto se desarrollará durante 8 fines de semana, 1 cada 15 días, durante los sábados por la tarde-noche, en las instalaciones del centro educativo.

Evaluación: utilizaremos la participación como método de evaluación del proyecto. También añadiremos un buzón de sugerencias para futuros años.

Material:

- Ordenadores/Cartelería/Instalaciones deportivas y espacio para la puesta en marcha del proyecto/Material específico de cada actividad.

### **G. Nombre: SI BEBES NO CONDUZCAS.**

Edad de los participantes a los que va dirigida: 17 a 18.

Objetivos:

- Reducir los accidentes de tráfico.
- Concienciar del uso responsable de vehículos.
- Educar en la seguridad vial.

Justificación: los alumnos se acercan a la edad en la que pueden conducir vehículos de motor, y por ello, es importante que tengan claros los riesgos del uso de vehículos y el alcohol, sobre todo, una vez leídos los estudios realizados de incidencia de accidentes de tráfico en los que los conductores habían consumido bebidas alcohólicas.

Con esta actividad queremos que los alumnos se conciencien y trasmitan esta idea al resto de jóvenes de su entorno, y hacerles ver la pérdida de percepción y sentidos que ocurre con el consumo de alcohol.

Esta vez los alumnos, después de trabajar la actividad, serán los encargados de formar y transmitir sus conocimientos al resto de alumnos del centro, mediante una campaña de concienciación.

Descripción: durante la primera parte de la actividad los alumnos recibirán una charla por parte de agentes encargados del control del tráfico, que les explicarán las sanciones, peligros y delitos que supone conducir bajo los efectos del alcohol.

Completando esta parte, acudirá un experto sanitario, que les enseñará el manejo y funcionamiento del aparataje para hacer mediciones de alcohol en aire, y maquinaria para la valoración de los reflejos.

Durante la segunda parte de la actividad, serán nuestros alumnos los encargados de realizar la campaña, entre sus compañeros, del uso responsable de vehículos y los riesgos del consumo de alcohol en la conducción.

Temporalización: la primera parte se desarrollará en 2 sesiones de una hora, para hacer las charlas, y el aprendizaje del funcionamiento de los dispositivos de detección de alcohol y resto de aparataje sensométrico.

La segunda parte, trataremos de llevarla a cabo en los momentos donde los jóvenes hacen mayor uso del alcohol y los vehículos; el fin de semana. Para ello, colocarán un stand en el que harán pruebas voluntarias a todo aquel que quiera saber su índice de alcoholemia, su capacidad de reacción, y sus conocimientos respecto a la ley vial.

Posteriormente, informarán y asesorarán a los jóvenes en el uso responsable del alcohol, y su peligro en la conducción después del consumo.

Evaluación: Al finalizar la actividad se les dará a los alumnos un test, en el que han de responder cuestiones relativas al alcohol y la conducción, sanciones legales, seguridad vial....

Material:

- Ordenadores/Proyectores/Alcoholímetros/Maquinas sensométricas/Material de oficina.

Se presenta una temporalización global del proyecto a lo largo de los 7 años que dura, dividido por meses de ejecución. Como hemos visto, algunas de las actividades se desarrollan a lo largo de varios años, y serán combinadas con las correspondientes al año de ejecución que corresponda.

actividad/mes	año	Se	Oc	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Ju
<b>PINTOL</b>	1°						1111	11			
<b>ACCIÓN, REACCIÓN, REPERCUSIÓN</b>	2°							1111	11		
<b>POR ESO ES QUE HE DECIDIDO NUNCA OLVIDAR</b>	3°			1	1	1	1	1	1		
<b>COMO UN EXPLORADOR</b>	4°					1111	1122	2222	22	3	
<b>EL JOVEN APRENDIZ DE ÍDOLO</b>	5°						1111	22			
<b>LA NOCHE ES TUYA</b>	6°				1111	2222	33	33	33	33	
<b>SI BEBES NO CONDUZCAS</b>	7°						11			2	

Consideraremos que todos los meses tienen una duración fija de 4 semanas, para poder adaptar la cronología.

Se marca con un número cada semana durante la que se realice la actividad, y en aquellas que existan varias fases, se especificará mediante números sucesivos, indicando la fase en la que se encuentra.

Esta es una temporalización orientativa, que puede sufrir modificaciones en función de la distribución del año académico, de las posibilidades de disponer de los recursos, y la disponibilidad de alumnos y profesores.

Cualquier cambio que se realice sobre ella ha de ser notificado y justificado con antelación, si es posible al comienzo del curso, y, en su defecto, si no es posible, con el

consenso entre personal de enfermería responsable de la acción, coordinación, profesorado y dirección del centro.

## 5. Referencias bibliográficas

- [1] Aragón C, Miquel M, Correa M, Sanchís-Segura C. Alcohol y metabolismo humano. Adicciones 2002; 14(5).
- [2] Edition F, American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. American Psychological Association, Washington Google Scholar 1994.
- [3] Espert Tortajada R, Gadea Doménech M. 2. Neurobiología del alcoholismo. Bases bioquímicas y neurobiológicas de la adicción al alcohol. MONOGRAFÍA SOBRE: 75.
- [4] Bravo de Medina R, Echeburúa E, Aizpiri J. Características psicopatológicas y dimensiones de personalidad en los pacientes dependientes del alcohol: un estudio comparativo. Adicciones 2007; 19(4).
- [5] López Larrosa S, Rodríguez-Arias Palomo L. Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas en adolescentes y diferencias según edad y sexo. Psicothema 2010; 22(4).
- [6] Chang de la Rosa, Martha. El consumo de alcohol como un problema de salud pública. Revista cubana de Higiene y Epidemiología 2012; 50(3):425-426.
- [7] Mominó JM, Sigalés C. El impacto de las TIC en la educación. Más allá de las promesas. : Editorial UOC; 2017.
- [8] Álvarez CS, Giner PJ, Vidal RG. Formación y actualización pedagógica del profesorado como facilitadores de la Educación inclusiva: una base de datos inclusiva en red. Revista de Educación Inclusiva 2017; 6(3).

Libros completos utilizados:

- Díaz Hurtado RM, Gual i Solé A. Alcoholismo: del uso al abuso. 1st ed. Barcelona: Morales I Torres; 2004.
- Gradillas V, Gradillas V. Los problemas del alcohol.; 2001.

Páginas web consultadas:

- <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/iespablocicasso/2003/articulos/17.pdf>
- <http://lema.rae.es/drae/?val=alcohol>
- <http://etanol-ae.blogspot.com.es/2012/05/usos-y-obtencion.html>
- [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44000/1/9241544686\\_spa.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44000/1/9241544686_spa.pdf?ua=1)
- [http://www.aesed.com/descargas/revistas/v27n2\\_ed.pdf](http://www.aesed.com/descargas/revistas/v27n2_ed.pdf)
- <http://www.justiciachaco.gov.ar/IMCIF/Contenido/cie10.xls>