

LECCIÓN 14

TU VULNERABILIDAD ANTE EL ABUSO DEL ALCOHOL

PREPARACIÓN DEL MAESTRO

CONCEPTOS CLAVES

1. Existen varios factores de riesgo que incrementan la posibilidad de que una persona que consume alcohol se convierta en alcohólica.
2. El más serio de esos factores de riesgo es la ceguera a la posibilidad del alcoholismo.

COMPETENCIAS / APRENDIZAJE ESPERADO

Cuando finalice esta lección los estudiantes deberán ser capaces de:

1. Descubrir y nombrar los factores de riesgo involucrados en la propensión al alcoholismo.
2. Identificar su riesgo personal frente al alcoholismo.

INFORMACIÓN PRELIMINAR

1. Toner, Patricia Rizzo. Actividades para la prevención del abuso de sustancias. Centro de investigación aplicada en Educación. 1993.
2. Para información adicional, ver los Recursos Suplementarios.

MATERIALES / PREPARACIÓN

En la caja: la carta de las abuelas y un parche para el ojo.

ESTUDIOS DE CASO: Más adelante en esta lección, sus estudiantes estarán analizando tres estudios de caso que ilustran tres niveles diferentes de riesgo ante el alcoholismo. Léalos detenidamente (bajo el encabezado “Clasificando tres estudios de caso” y decida si puede sacar copias de los estudios para cada estudiante (método preferido), o si se tomará el tiempo en clase para leer cada caso de estudio en voz alta (método alternativo). Si puede sacar copias, asegúrese de tener una para cada estudiante.

RECURSOS SUPLEMENTARIOS:

- Gutiérrez, Kathleen. “Farmacoterapéutica: Toma de decisiones clínicas en enfermería”. Filadelfia, Pa. W.B. Sanders Company. 1999. ISBN 0-7216-5405-3.

<http://www.teenchallenge.com/main/drugs/index.html>

Clasificación de las drogas: alucinógenos, estimulantes, inhalantes, depresores, drogas de diseño, barbitúricos. Dayton, Ohio. Aset Corp. 2000.

LECCIÓN

COMENZANDO LA LECCIÓN

REVISIÓN E INTRODUCCIÓN:

En esta unidad sobre el alcohol hemos visto cómo éste afecta nuestro cuerpo. También hemos visto algunos de los problemas que el abuso del alcohol puede provocar. Sin embargo, yo me imagino que algunos de ustedes han estado sentados durante estas lecciones y han estado pensando: “Esto realmente no tiene nada que ver conmigo. No hay probabilidades que yo me emborrache o abuse del alcohol”. En esta lección ustedes tendrán la oportunidad de averiguar si eso es cierto.

[Lea las siguientes declaraciones en voz alta conforme los estudiantes registran sus respuestas y evalúan sus riesgos ante el alcoholismo. Los estudiantes deben responder a cada declaración con un número del 1 (totalmente de acuerdo) al 5 (totalmente en desacuerdo). Al terminar, haga que sumen sus respuestas para evaluar sus riesgos ante el alcoholismo].

EVALUACIÓN DE RIESGOS

5 minutos aproximadamente

Declaraciones de riesgo ante el alcoholismo:

1. Mis padres y otras figuras de autoridad en mi vida desaprueban el alcohol.
1 – totalmente de acuerdo 2 – de acuerdo 3 – sin opinión
4 – en desacuerdo 5 – totalmente en desacuerdo
2. Mi vida familiar es estable. Vivo con mis dos padres y tengo una buena relación con ellos.
1 – totalmente de acuerdo 2 – de acuerdo 3 – sin opinión
4 – en desacuerdo 5 – totalmente en desacuerdo
3. Tengo una visión generalmente positiva de la vida y soy optimista acerca de mi futuro.
1 – totalmente de acuerdo 2 – de acuerdo 3 – sin opinión
4 – en desacuerdo 5 – totalmente en desacuerdo
4. Hay poco o ningún historial de alcoholismo en mi familia.
1 – totalmente de acuerdo 2 – de acuerdo 3 – sin opinión
4 – en desacuerdo 5 – totalmente en desacuerdo
5. No he empezado a beber alcohol aún.

1 – totalmente de acuerdo
4 – en desacuerdo

2 – de acuerdo
5 – totalmente en desacuerdo

3 – sin opinión

Calificación:

Total de 5 – 10 puntos: riesgo bajo

Total de 11 a 15 puntos: riesgo medio

Total de 16 a 25 puntos: riesgo alto

Recuerden su calificación de vulnerabilidad. La necesitarán al final de la lección.

= 5 minutos

HISTORIA Y DISCUSIÓN

7 minutos aproximadamente

[Lea la siguiente historia]:

La pequeña almohada parecía fuera de lugar en el salón de clases. David no la había notado antes y él se preguntaba si la maestra Adela se había cansado lo suficiente como para usarla allí mismo en la escuela. Por supuesto, él no dijo nada porque la maestra estaba sentada allí mismo. Solamente ellos dos esperaban que aparecieran Carmen y Sergio.

Él no se había dado cuenta de cuánto dependía de la presencia de sus amigos. Era totalmente molesto tener que enfrentar solo a su maestra. Tal vez por eso fue que notó la almohada y sus ojos exploraron cada pulgada del salón de clases mientras esperaba en la silla.

“¡Ya era hora que ustedes dos aparecieran!”, dijo David. “¡Ya empezaba a preguntarme si aparecerían!”.

“¡No estamos tan atrasados!”, dijo Carmen.

“Pero pedimos disculpas”, le dijo rápidamente Sergio a la maestra Adela.

Para sorpresa de David, la maestra alcanzó la almohada en la que él había estado pensando y la colocó en el escritorio enfrente de ellos.

“Esto no cabía en la caja, pero pertenece a sus abuelas. Y al igual que siempre, la he mantenido fuera de la vista hasta que llegara el momento adecuado”, explicó ella.

“¿Una almohada? ¿Qué podría significar eso?”, preguntó Sergio. “Hemos tenido un libro roto que representa una vida corta, una soga con nudos que representa nuestros problemas, perillas de puerta que representan decisiones y ahora ¡una almohada! Veamos, podría representar algo que tuviera que ver con dormir o tal vez con amortiguar algo”.

“¡Eres muy creativo!”, se rió la maestra. “Pero no estás lejos de la verdad. La almohada tiene que ver algo con el consuelo”.

“¡Ja!”, dijo Sergio, mientras dejaba caer su cabeza sobre la almohada, “¡Salir con una respuesta brillante es tan cansado!”.

“Creo que ella dijo que estabas casi en lo correcto”, corrigió David, halando la almohada de debajo de la cabeza de Sergio.

La maestra Adela levantó una ceja y dijo: “Tal vez deberías profundizar un poquito más en el asunto”. Su mirada se posó en la almohada que yacía en las manos de David.

Ellos vieron la almohada, no muy seguros de qué hacer ahora. Finalmente, Carmen la tomó, le dio vuelta en sus manos y comenzó a apretarla como buscando sentir algo escondido dentro de ella. Finalmente, vio dentro de la funda y sacó un pedazo de papel con las siguientes palabras escritas:

“¿A dónde vas en busca de consuelo?”

“¿Qué clase de pregunta es esa?”, preguntó Sergio. “¿Dónde buscas consuelo?” Ahora estoy confundido”.

“Tú estabas confundido antes, sólo que no lo sabías”, señaló David.

“Así que, ¿qué piensan?”, les animó la maestra. “¿Dónde buscan consuelo?”. Por ejemplo, ¿cuándo están molestos o heridos?

“Yo creo que tendría que decir que con mis amigos”, dijo David, repentinamente muy serio.

“Bueno, cuando yo era pequeño hubiera sido con mi mamá”, dijo Sergio.

“Algunas veces yo diría que en libros, escuchando música o viendo una película”, dijo Carmen.

“¿Creen ustedes que hay lugares ilegítimos donde las personas van en busca de consuelo?”, preguntó la maestra.

“Por supuesto. ¿No es eso de lo que hemos estado hablando las semanas anteriores? Las drogas y el alcohol son una fuente de consuelo para algunos. Tal vez es un falso consuelo, pero probablemente es todo lo que ellos tienen”, dijo David.

“Yo creo que ustedes encontrarán otra pregunta escondida dentro de la almohada”, dijo la maestra Adela.

“¡Nuestras abuelas!”, se rió Sergio, mientras encontraba otro pedazo de papel escondido aún más profundo dentro de la funda.

“¿Por qué alguien buscaría consuelo en algo que pudiera dañarlo?”

“Ya sea que así han sido enseñados –recuerden al ratón Miguelito y cómo fue entrenado para ir a la trampa por su comida- o los lugares donde deberían poder ir para obtener consuelo no son seguros”, dijo Carmen.

“Creo que ya entiendo”, manifestó Sergio. “Digamos que eres un niño pequeño y te lastimas. Tú vas con tu mamá, porque se supone que ella dirá: “Eso realmente duele. Vamos, déjame hacerte sentir mejor”.

“Pero qué pasa si en lugar de eso ella te grita: ‘¡Tú no estás lastimado! ¡Qué no te vuelva a encontrar llorando por algo tan insignificante otra vez!’”. ¿Piensas que la volverías a buscar para que te de consuelo otra vez? ¡De ninguna manera!”, dijo Carmen.

“Así que entonces, ¿un alcohólico es alguien que trata de encontrar consuelo en una botella?”, preguntó David. “Y un drogadicto, ¿en las drogas?”.

“¿Crees que es así de simple?”, preguntó Carmen.

“Probablemente no, pero tiene algo de sentido”, agregó Sergio.

“¿Nos hemos perdido de algo que las abuelas quisieran que aprendiéramos?”, preguntó David.

“Tengo una carta de ellas, pero lo están haciendo muy bien”, sonrió la maestra Adela, mientras abría la caja para sacar la carta.

Queridos:

Un maestro acostumbraba decir: “No existe una respuesta correcta para una pregunta equivocada”. Y él tenía razón. Encontrar las preguntas correctas puede tomar un largo camino para encontrar la verdad. Esperamos que nuestras dos preguntas en la almohada les hayan guiado en la dirección correcta. Siempre es riesgoso hacer preguntas, tienen una forma de hacerlo sentir a uno incómodo. Tal vez es por eso que muchas personas nunca se molestan en hacer las preguntas difíciles de la vida –sólo dejan que sucedan con resultados variados.

Ustedes fueron hechos para desear y necesitar consuelo. ¡Oh, cómo hubiéramos querido ser mejores al respecto con sus padres! Si sólo hubiéramos aprendido desde el principio a reconocer sus heridas, darles consuelo y ofrecerles esperanza, ellos

hubieran aprendido a hacer lo mismo con ustedes. Pero es difícil transmitir lo que no tienes, y el verdadero consuelo tardó mucho en llegar a nuestras vidas.

La vida se puede volver muy incómoda y dónde buscar consuelo es una de las elecciones más importantes que ustedes harán. Escojan bien y serán una de esas personas que pueden vivir con el corazón porque no tienen miedo de salir heridas. Estas personas saben que hay consuelo real y disponible. Escojan mal y una vida muy diferente los espera.

Sus abuelas

Involucre a la clase en la historia preguntándoles en dónde ven ellos a las personas buscando consuelo. Algunas formas en que las personas buscan consuelo son en las drogas, el alcohol o el sexo, pero también buscan consuelo en cosas como la comida, el sueño, la soledad y distracciones como la televisión, la música o las películas, las compras o haciendo algo.

Al inicio de la clase ustedes respondieron un test que ayuda a predecir el riesgo de volverse alcohólico. Ahora queremos hablar un poco más acerca de los factores de riesgo. Aunque hay varios, el factor de riesgo más serio es la ceguera a los riesgos. La siguiente actividad los ayudará a ver lo que es tener un “punto ciego”.

EXPLORANDO LA LECCIÓN

JUEGO DE SIMULACIÓN

5 minutos aproximadamente

Conforme a los participantes se les vayan cayendo los borradores, éstos se colocarán en el lado opuesto del círculo y el juego empieza de nuevo. Si los últimos estudiantes demuestran ser especialmente diestros, envíe el objeto en dirección contraria a las agujas del reloj para crear una situación de juego aún más compleja.

[Organice a los estudiantes en un círculo, espaciados y separados de forma uniforme, idealmente con un metro de distancia. Déle a un estudiante un borrador de pizarra (o algún otro objeto que pueda ser lanzado y atrapado fácilmente y con seguridad). Déle a otro estudiante en el otro lado del círculo otro borrador].

El propósito de este juego es mantener los borradores moviéndose en sentido de las agujas del reloj, alrededor del círculo, tan rápido como sea posible, sin dejar que toquen el suelo.

Hasta ahora suena simple, pero aquí está el asunto: cada uno de ustedes debe participar manteniendo una mano cubriéndose su ojo derecho.

Esto significa que todos ustedes estarán “ciegos” del lado donde les están lanzando el objeto. Si un borrador cae al suelo, aquel que lo tiró y el que se suponía lo debía recibir están fuera del juego. También, si uno de ustedes se quita la mano del su ojo, está fuera del juego.

[¿Cómo termina el juego? No termina. En algún momento justo antes de que haya un ganador, dé el juego por terminado. Cuando sus estudiantes se quejen de que no hay

ganador, señale que ninguno que esté ciego ante los riesgos del alcoholismo puede llegar a ser un ganador].

= 17 minutos

DE ACUERDO / EN DESACUERDO

8 minutos aproximadamente

Después de volver a leer la declaración 1 pídale a todos aquellos que estuvieron de acuerdo con la declaración que levanten la mano. Después, pídale a todos aquellos en desacuerdo con la declaración que levanten la mano. Si no hay una clara mayoría, pídales a los estudiantes de cada bando que digan por qué están de acuerdo o en desacuerdo. Después de unos dos minutos de discusión por pregunta, déle a su clase la respuesta correcta y prosiga con la siguiente pregunta.

[Lea en voz alta las siete declaraciones siguientes, una a la vez, para informarles a sus estudiantes acerca de los factores de riesgo respecto al alcoholismo. Haga que los estudiantes respondan “de acuerdo” o “en desacuerdo” a cada declaración. La respuesta correcta se encuentra entre paréntesis después de la declaración].

1. Mientras más alto sea el nivel de educación de una persona, más baja la probabilidad que se convierta en alcohólico. *(En desacuerdo).*
2. Mientras más pronto una persona empiece a beber, mayores son las probabilidades que se convierta en alcohólico. *(De acuerdo).*
3. Cuando hay historial de alcoholismo en la familia de una persona, hay más probabilidades que ésta se convierta en alcohólico. *(De acuerdo).*
4. Mientras más bajo el nivel de ingresos, mayores son las probabilidades que se convierta en alcohólico. *(En desacuerdo).*
5. El hecho que el ambiente familiar de una persona sea inestable (divorcio, abuso, etc.) incrementa su posibilidad de convertirse en alcohólico. *(De acuerdo).*
6. Si los padres de una persona tienen una actitud de desaprobación hacia el alcohol es menos probable que ésta se convierta en alcohólica. *(De acuerdo).*
7. Si una persona se encuentra deprimida o ansiosa con frecuencia es más probable que se convierta en alcohólica. *(De acuerdo).*

La razón para las respuestas a muchas de las preguntas anteriores es que mientras más grande sea el dolor, más grande será el deseo de una persona de consuelo y escape.

= 25 minutos

REVISIÓN

5 minutos aproximadamente

Asegúrese que los estudiantes tomen notas sobre estos puntos.

[Cuando haya terminado esta parte de la lección, revise los cinco factores de riesgo ante la posibilidad de alcoholismo]:

1. Inicio temprano en la bebida.
2. Historia de alcoholismo en la familia.
3. Antecedentes familiares de inestabilidad.
4. Actitud permisiva acerca del alcohol en la familia.
5. Mantenerse frecuentemente deprimido o ansioso.

[Recuérdelos a sus estudiantes que el factor de riesgo más serio para el alcoholismo no fue incluido arriba; y éste es la ceguera ante los riesgos].

= 30 minutos

CLASIFICANDO TRES ESTUDIOS DE CASO

5 minutos aproximadamente

MÉTODO ALTERNATIVO (si usted no ha sacado copias impresas para sus estudiantes):

Lea en voz alta la descripción de los tres jóvenes, representando cada uno un nivel diferente de riesgo para el alcoholismo. Antes de empezar a leer dígame a los estudiantes que ellos darán una calificación entre 1 (el riesgo más bajo) y 5 (el riesgo más alto) a cada persona que usted describa, escribiendo el número en sus cuadernos de notas.

Descripción 1

Para estar seguro(a) que cada estudiante entiende lo que está haciendo, déles un poco de tiempo para que discutan después de haber leído esta primera descripción. Después de que los estudiantes escuchen lo que los otros estudiantes hayan observado, ellos pueden desear cambiar su calificación de la primera descripción.

Descripción 2

Lea la siguiente descripción. Esta vez dele a los estudiantes tiempo para pensar acerca de la descripción y escribir su número, pero no dé tiempo para discusión.

Descripción 3

Finalmente, lea la tercera descripción, dando tiempo otra vez solamente para pensar y escribir el número, sin tiempo para discusión.

Ahora vamos a ver tres estudios de caso y cada persona tratará de decidir hasta dónde está en riesgo de convertirse en alcohólico.

[Este ejercicio ayudará a sus estudiantes a aplicar lo que han aprendido acerca de los riesgos del alcoholismo. Distribuya las copias de los estudios de caso. Que sus estudiantes asignen una calificación de riesgo a cada uno de los jóvenes descritos, escribiendo un número del 1 (el riesgo más bajo) al 5 (el riesgo más alto) en sus copias, junto a las descripciones].

Descripción 1

Pedro tiene 15 años. Sus padres están divorciados y su papá es alcohólico, al igual que sus dos abuelos y varios de sus tíos. Cuando era joven Pedro experimentó con el alcohol con sus amigos, un par de veces. Pero él sabe que su historia familiar lo coloca en alto riesgo de alcoholismo, así que solamente bebe en comidas familiares, cuando sus padres se lo permiten. Él quiere ser maestro y sabe que el alcohol destruiría su sueño.

Descripción 2:

Sergio creció en un hogar estricto, donde sus padres le prohibían el consumo de alcohol. Pero aún con ese trasfondo, Sergio probó su primera bebida, ron, en la casa de un amigo cuando tenía solamente 10 años. Desde entonces ha consumido alcohol solamente unas cuantas veces más, principalmente cuando se siente deprimido. Como solamente ha bebido algunas pocas veces, a Sergio no le preocupa la bebida. Sergio desea ser un Ingeniero Eléctrico.

Descripción 3:

Néstor ha estado bebiendo desde que tenía 13 años. Se deprime constantemente y a veces usa el alcohol para deshacerse de su ansiedad. Él proviene de una larga línea de alcohólicos y se preocupa que él también pueda convertirse en alcohólico. No sabe lo que desea ser cuando sea mayor.

= 35 minutos

DISCUSIÓN DE CLASE

5 minutos aproximadamente

[Al terminar sus estudiantes deben tener tres nombres en sus hojas, cada uno con un número entre el 1 y el 5. Discuta con la clase]:

¿Cuál de los tres jóvenes descritos es el que se encuentra en mayor riesgo de convertirse en alcohólico? ¿Por qué?

Primero, cada uno de estos jóvenes tenía varios factores de riesgo significativos para convertirse en alcohólicos. Pero estudios han demostrado que el factor de riesgo más grande de todos es la ceguera a la posibilidad del alcoholismo. Así como también la actitud que dice: “No tengo de qué preocuparme. Eso nunca me sucederá a mí”, o simplemente ignorar la posibilidad es lo más peligroso.

Así que la respuesta es Sergio, el joven que no se daba cuenta –y no le preocupaba- que podría convertirse en alcohólico. De hecho, él se encuentra en mayor riesgo de convertirse en alcohólico precisamente porque no está consciente de sus riesgos, aún cuando él no tiene muchos de los factores de riesgo que tienen los otros dos. (Otro factor que hace que Sergio se encuentre en un alto riesgo de alcoholismo es que él empezó a beber cuando era muy joven).

= 40 minutos

FINALIZANDO LA LECCIÓN

ACTIVIDAD DEL DIARIO PERSONAL

5 minutos

Si usted piensa que sus estudiantes estarían dispuestos a discutir la forma en que completaron esa declaración, entonces conceda tiempo para compartir. Asegúrese de que ningún estudiante se sienta presionado a leer lo que haya escrito, aún si sólo se muestra un poco reticente.

Antes de despedir a sus estudiantes recuerde dictarles las preguntas padres-maestro.

[Para concluir esta lección haga que los estudiantes escriban en sus diarios personales sus respuestas a esta pregunta]:

“Yo quiero ser *[meta en la vida]* y ahora sé que tengo un riesgo *[bajo, medio, alto]* de convertirme en alcohólico; así que para reducir mi riesgo de convertirme en alcohólico, yo _____”.

= 45 minutos

RECURSOS

PROFUNDIZANDO

El proverbio de hoy describe la miseria de la adicción a un hábito destructivo tal como beber alcohol: “Como el perro vuelve sobre su vómito, así es el necio que repite su necesidad” (Proverbios 26:11). Vamos a jugar un juego que ilustra este proverbio.

ESCRIBIR UNA HISTORIA CON DOS FINALES

[Prepare con anticipación dos envases grandes de bebida. Uno debe contener una bebida que les guste a todos los estudiantes (Pepsi ®, Orange ®, etc.). El segundo debe contener una bebida inofensiva que ninguno de los estudiantes se tomaría por su propia elección (vinagre, solución salina, etc.).

Organice de tres a seis equipos en la clase. Cada equipo debe proporcionar al menos un concursante para esta competencia. Algunos estudiantes pueden elegir desempeñarse solamente como observadores. No fuerce a nadie a participar contra su voluntad.

Este concurso debería involucrar varios retos físicos difíciles, tales como lanzar un trozo de papel al bote de basura desde el otro lado de salón, estar parado en un pie con los ojos cerrados por 30 segundos, o realizar algún otro reto físico que es seguro resulte en algún fracaso.

Cada vez que un concursante falle tendrá que sacar un pedazo de papel de un recipiente. En cada pedazo de papel se encontrará escrito (+) o (-), junto con una descripción correspondiente tomada de la lección:

- *Inicio temprano en las bebidas alcohólicas (-).*
- *Inicio tardío en las bebidas alcohólicas (+).*
- *Historial familiar de alcoholismo (-).*
- *Sin historial familiar de alcoholismo (+).*
- *Antecedentes familiares inestables (-).*
- *Antecedentes familiares estables (+).*
- *Actitud permisiva hacia el alcohol en el contexto familiar (-).*
- *Actitud estricta acerca del alcohol en el contexto familiar (+).*
- *Mantenerse constantemente deprimido o ansioso (-).*
- *Una condición emocional generalmente balanceada y saludable.*

Si el concursante saca un pedazo de papel con un signo de (+), tomará un buen trago de la bebida buena. Pero si él o ella sacan un (-) tomará un buen sorbo de la bebida

desagradable y se la tragará. El equipo que saque la menor cantidad de signos de menos ganará.

Cuando termine el juego discuta la mentalidad del adicto que continúa con un comportamiento autodestructivo, aún cuando es vil y despreciable, como un perro volviendo a consumir su propio vómito. ¿Qué los hace hacerlo?]

PUNTO DE ENFOQUE

Asegúrese de dejar tiempo para discusión al final de la actividad de aprendizaje, así sus estudiantes pueden discutir la relación entre la actividad de aprendizaje y la lección. Ponga atención para ver si ellos parecen haber entendido los puntos clave listados. Si usted siente que uno o más de estos puntos pudo no haberse comprendido, guíe la discusión para asegurarse de que ellos captan las ideas principales.

1. Nadie lucha por convertirse en alcohólico y ningún alcohólico está orgulloso de su adicción, pero el alcohólico regresa constantemente a su comportamiento autodestructivo.
2. Existen varios factores que hacen más probable que una persona se convierta en alcohólico.

CONEXIÓN PADRES-MAESTRO(A)

Permita a sus estudiantes que no hablen de las Preguntas de Discusión Familiar en casa si alguno de los dos o ambos padres tienen problemas con el alcohol.

PARA DISCUSIÓN FAMILIAR:

1. Discuta la experiencia de su hijo adolescente con el alcohol, si la hubiera, y su exposición a personas que beben.
2. Después discuta cómo su adolescente puede sobreponerse al riesgo de volverse adicto a la bebida.