



Toma de conciencia de los **problemas** derivados del consumo del alcohol



FINANCIADO POR





Proyecto desarrollado por:

Fundación Española para la Seguridad Vial

- Dr. Ignacio Lijarcio
- Dra. Elisa Alfaro
- D^a. Cristina Catalá

Financiado por:

**Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno
para el Plan Nacional sobre Drogas.**

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad. No se permite la reproducción total o parcial de este documento, ni el almacenamiento en sistema informático, ni su transmisión de cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, registro u otros medios sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Índice

1. Introducción

2. Qué es AVITOX

3. Sabías que...

4. Fichas

4.1. ¿Qué pasa con mis Avitox?

- Ficha 1: Pensar.

4.2. Tomando conciencia de mis AVITOX

- Ficha 2: Sentir.
- Ficha 3: Hacer.

4.3. ¿Y si abandono mis malos AVITOX?

- Ficha 4: Avanzar.

1. Introducción

Hola, bienvenido al taller AVITOX. Te agradecemos tu interés, tiempo y dedicación para participar en este taller.

A lo largo de las sesiones vamos a reflexionar sobre diferentes situaciones y circunstancias personales que vivimos cada uno y que nos pueden llevar a adoptar comportamientos de escape o de evasión, entre ellos el consumo frecuente o recurrente de bebidas alcohólicas.

Lo que en un principio comienza con un consumo mínimo e inofensivo de bebidas alcohólicas, poco a poco se incrementa la frecuencia y la cantidad, convirtiéndose en un hábito imprescindible para divertirse, socializar o afrontar el día a día. El principal problema de adquirir este hábito, es que sin darnos cuenta se convierte en una "necesidad", que a su vez va de la mano de comportamientos y conductas perjudiciales, que nos van alejando de nuestro entorno personal, laboral y social. Lo que comenzó siendo una válvula de escape, se puede convertir en un lastre.

El primer paso para solventar determinadas situaciones es darse cuenta de los problemas que generan, y eso es lo que vamos a hacer en este taller.

Las siguientes actividades te van a ayudar a reflexionar sobre tus motivaciones, emociones y conductas, y la relación con el consumo de alcohol facilitando un paso a la acción para poner solución. Te felicitamos por iniciar este punto de partida y permitir que te acompañemos.

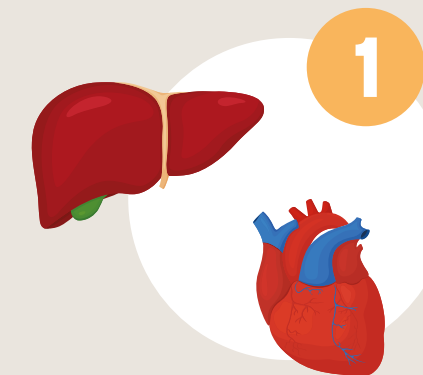
2. ¿Qué es AVITOX?

AVITOX es un taller de toma de conciencia diseñado para ayudarte a reflexionar sobre tu relación con el alcohol de una manera tranquila y confidencial. No se trata de juzgar, sino de ofrecerte un espacio seguro para explorar tus emociones, comportamientos y cómo el alcohol podría estar influyendo en diferentes aspectos de tu vida.

3. Sabías qué...

El consumo excesivo de alcohol está asociado con **múltiples riesgos**:

- ✓ enfermedades hepáticas
- ✓ cardiovasculares
- ✓ trastornos mentales
- ✓ accidentes de tráfico
- ✓ violencia
- ✓ problemas en las relaciones interpersonales.



Puede reducir el volumen del cerebro, afectando la memoria y la toma de decisiones. Si sientes que el alcohol está tomando decisiones por ti, da el primer paso. Hablar con un profesional puede cambiar tu historia.

La dependencia de alcohol **puede dañar seriamente la capacidad cognitiva y sexual**:

- ✓ Efectos adversos en el cerebro: como pérdida de volumen o atrofia cerebral con deterioro de las capacidades cognitivas.
- ✓ Pérdida de memoria: demencia en edades tempranas.
- ✓ Alteraciones en la sexualidad: impotencia sexual, disminución de la libido, problemas con la eyaculación.



Y puede ser responsable de más de 200 enfermedades y lesiones. El primer paso para evitar daños irreversibles por el consumo de alcohol es darse cuenta de los problemas que generan.

El alcohol es una sustancia depresora del sistema nervioso central que tiene numerosos **efectos y consecuencias** en nuestro cuerpo y en nuestro cerebro. Su consumo abusivo puede generar:

- ✓ Problemas en la toma de decisiones: El alcohol afecta a la corteza prefrontal, la parte del cerebro responsable del juicio y la toma de decisiones. El consumo excesivo puede llevar a tomar decisiones impulsivas y arriesgadas.



Toma conciencia de cómo el consumo de alcohol afecta a tu vida.



4. Fichas del Taller Avitox

4.1. ¿Qué pasa con mis Avitox?

A continuación, te vamos a plantear una serie de preguntas sobre el consumo de bebidas alcohólicas. Responde desde tu propia experiencia con sinceridad.

Nadie va a juzgar o criticar tus respuestas.

Realiza tú mismo la puntuación del test, siguiendo estos pasos:

- ✓ Cada una de las preguntas tiene una serie de respuestas a elegir y cada respuesta tiene una escala de puntuación de 0 a 4.
- ✓ Cuando contestes cada pregunta asigna la puntuación establecida
- ✓ Suma todas las puntuaciones y anótala en la casilla final.



Cuestionario

1. ¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica?

0= nunca
1= una vez al mes o menos
2= de 2 a 4 veces por mes
3= 2 ó 3 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia durante el último año ha necesitado beber en ayunas para recuperarse después de haber bebido mucho el día anterior?

0= nunca
1= menos de una vez al mes
2= mensualmente
3= semanalmente
4= diario o casi diario

2. ¿Cuántas consumiciones de bebidas alcohólicas suele realizar en un día de consumo normal?

0= una o dos
1= tres o cuatro
2= cinco o seis
3= de siete a nueve
4= diez o más

7. Durante el último año ¿con que frecuencia se sintió culpable o tuvo remordimiento por haber bebido?

0= nunca
1= menos de una vez al mes
2= mensualmente
3= semanalmente
4= diario o casi diario

3. ¿Con qué frecuencia toma seis o más copas en un solo día?

0= nunca
1= menos de una vez al mes
2= mensualmente
3= semanalmente
4= diario o casi diario

8. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque había estado bebiendo?

0= nunca
1= menos de una vez al mes
2= mensualmente
3= semanalmente
4= diario o casi diario

4. ¿Con qué frecuencia en el último año ha sido incapaz de parar de beber una vez había empezado?

0= nunca
1= menos de una vez al mes
2= mensualmente
3= semanalmente
4= diario o casi diario

9. ¿Usted o alguna otra persona han resultado heridos porque usted había bebido?

0= no
1= sí, pero no en el último año
2= sí, en el último año

5. ¿Con qué frecuencia durante el último año no pudo hacer lo que se esperaba de usted porque había bebido?

0= nunca
1= menos de una vez al mes
2= mensualmente
3= semanalmente
4= diario o casi diario

10. ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario han mostrado preocupación por su consumo de bebidas alcohólicas o le han indicado que deje de beber?

0= no
1= sí, pero no en el último año
2= sí, en el último año

Puntuación total:

Ficha 1

Pensar. Creencias asociadas al alcohol

A continuación, vas a leer una serie de mitos y afirmaciones sobre el alcohol. **Señala aquellos con los que estás de acuerdo y con los que no.** Añade alguno más que no figure en la lista.

	V	F
Yo no tengo ningún problema con el alcohol y controlo todo lo que bebo	☐	☐
El alcohol es beneficioso para la salud	☐	☐
El alcohol no es una droga	☐	☐
El alcohol facilita las relaciones sexuales	☐	☐
El alcohol ayuda a dormir mejor	☐	☐
El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado	☐	☐
El alcohol es un alimento	☐	☐
Cuando consumo alcohol, luego me tomo un café, una cabezadita y como nuevo	☐	☐
No hay peligro si consumo alcohol por debajo del límite legal	☐	☐
Nunca daré positivo si bebo poco a poco a lo largo del día	☐	☐
El alcohol ingerido en la comida no se absorbe	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

4.2. Tomando conciencia de mis AVITOX

Ficha 2

Sentir. Actividad 1

Estas son las emociones básicas y su funcionalidad:



ALEGRÍA.
Nos ayuda a disfrutar de las experiencias. Facilita las relaciones con los demás, favorece el aprendizaje.



SORPRESA.
Nos permite adaptarnos a nuevas situaciones. Facilita la atención y la exploración.



TRISTEZA.
Solicita ayuda y comprensión de los demás.



IEDO.
Facilita la huida, la reacción rápida, nos previene de riesgos, moviliza energía.



ASCO.
Promueve respuestas de escape y evitación, centrado en la conservación de la salud.



IRA/ENFADO.
Facilita conductas de ataque, se centra en conseguir objetivos, moviliza energía.

Sentir. Actividad 2

A continuación, observa las siguientes imágenes.



Reflexiona con tus compañeros sobre estas preguntas:

- ✓ ¿Qué emoción siento?
- ✓ ¿Qué siento, se altera el pulso, aprieto los dientes, meto el estómago, me pongo en tensión, etc.?
- ✓ ¿Dónde los siento: ¿estómago, cabeza, pecho...?
- ✓ ¿Qué emoción siento antes de beber? tristeza, enfado ¿con quién?, miedo-ansiedad ¿de qué? o euforia

Practica la técnica de respiración profunda que te ha enseñado el formador.

4.3. ¿Y si abandono mis malos AVITOX?

Ficha 4

Avanzar. Actividad 5

Reflexiona con tus compañeros sobre los siguientes aspectos y si estás preparado para comprometerte al cambio.

✓ **¿Qué he aprendido?**

.....

✓ **¿Me ha servido para algo?**

.....

✓ **¿Conoces y detectas las emociones por las que bebes?**

.....

✓ **¿Crees que quizás tienes un problema con el alcohol?**

.....

✓ **¿Te sientes con ganas de intentar cambiar tus hábitos de bebidas?**

.....

✓ **¿Qué compromiso te atreves a adquirir para cambiarlos?**

.....

✓ **¿Te atreves a que juntos pidamos toda la ayuda que necesites, durante el tiempo que necesites?**

.....



FINANCIADO POR

