

Guía de orientaciones pedagógicas para la exposición interactiva

“ADICCIONES: TU PUNTO DE MIRA”



itu  punto!



→ www.tupunto.org/exposicion



Introducción.

La exposición interactiva 360° del [programa Tu Punto](#) permite recorrer 13 salas virtuales, ubicadas en un campus universitario, con cualquier dispositivo electrónico con acceso a internet. En estas salas, las personas que visiten la exposición encontrarán un sinnúmero de retos de conocimiento relacionados con las drogas, las drogodependencias y sobre las adicciones comportamentales.



Esta guía de orientaciones pedagógicas, en cada una de las salas de la exposición experiencial, ofrece actividades para grupos de jóvenes universitarias y estudiantes de enseñanzas secundarias postobligatorias (Bachillerato, ciclos formativos y enseñanzas de régimen especial).

Con el recorrido por esta exposición virtual se pretende que las personas visitantes reflexionen y adquieran conocimientos básicos sobre las drogas, las tecnologías de la información y la comunicación, el juego problemático o patológico, las bebidas energéticas, las conductas de acoso en contextos de ocio, los aspectos relacionados con el desarrollo afectivo sexual; en definitiva, que profundicen en el campo de las adicciones. A su vez, se pretende que adquieran una visión crítica de muchas de las conductas relacionadas con sus usos para tratar de ofrecer alternativas de elección.

Objetivos.

▶ Facilitar orientaciones pedagógicas que ayuden a trabajar los contenidos de cada sala de la exposición 360° del programa Tu Punto, potenciando procesos cognitivos y emocionales que contribuyan a adoptar actitudes y conductas de menor riesgo ante las drogodependencias y otras adicciones comportamentales.

▶ Mejorar la información sobre las drogas, las drogodependencias y otras adicciones comportamentales.

▶ Propiciar un proceso de reflexión que ayude a disminuir los riesgos del consumo de drogas o de otras adicciones.



Materiales.

Dispositivo electrónico con acceso a internet.

Duración.

Las actividades están pensadas para que los conceptos de cada sala se puedan trabajar de manera independiente en unos 30 o 45 minutos aproximadamente.

Desarrollo.

Recorrido virtual 360°

El recorrido virtual se inicia en un campus universitario, pero no es necesario realizar la visita de manera lineal; la persona o el grupo visitante puede personalizar el recorrido según sus preferencias o según las necesidades de la monitora que guíe el grupo, pues, en cada una de las 13 puertas que dan acceso a cada sala, se exponen conceptos y temas independientes.

→ Sala: (Des)colocarse

Descripción.

► Esta puerta da acceso a una sala que simula ser un aula. Aquí encontraremos 10 preguntas en formato trivial relacionadas con las drogas y las conductas adictivas. Cada pregunta tiene 4 posibles respuestas y hay que escoger solo una. De manera inmediata sabremos si nuestra elección es la correcta o no.

Objetivos.

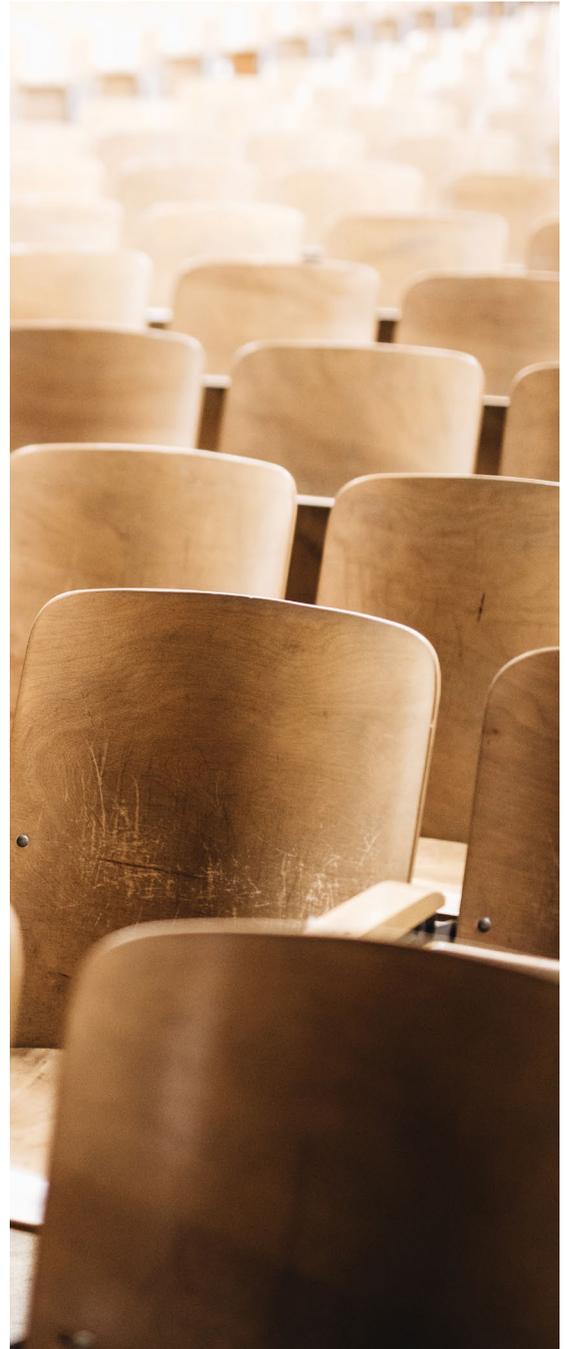
- ⊗ Identificar conceptos clave sobre las adicciones..
- ⊗ Facilitar información sobre drogas y otras conductas adictivas.
- ⊗ Reflexionar sobre los conocimientos que se tienen en relación con las adicciones.

Desarrollo de la actividad.

1 Jugar al trivial.

Las participantes contestarán a las cuestiones libremente:

En el espacio central encontraremos la siguiente pregunta: “¿Cuánto sabes sobre las adicciones?”. A continuación, distribuidas por el aula hallaremos las siguientes cuestiones que se pueden responder de manera aleatoria.



Preguntas distribuidas en el espacio:

1. ¿Los porros son más sanos que el tabaco?	https://www.tupunto.org/sustancias/cannabis-2/ https://view.genial.ly/62332cd686c1ae00185e0b13/interactive-content-infografia-cannabis
2. ¿El cultivo de cannabis en casa es...?	https://www.tupunto.org/sustancias/cannabis-2/ https://view.genial.ly/62332cd686c1ae00185e0b13/interactive-content-infografia-cannabis
3. ¿Qué sucede si mezclas una bebida energética y alcohol?	https://www.tupunto.org/sustancias/cafeina-y-bebidas-energeticas/ https://www.tupunto.org/sustancias/alcohol-2/ https://view.genial.ly/6231b1dc34ea970019b8be90/interactive-content-infografia-alcohol
4. ¿Qué se considera consumo de riesgo en alcohol?	https://www.tupunto.org/sustancias/alcohol-2/ https://view.genial.ly/6231b1dc34ea970019b8be90/interactive-content-infografia-alcohol
5. ¿Qué es la dependencia?	https://www.tupunto.org/
6. ¿Qué tipos de drogas existen (clasificación)?	https://www.tupunto.org/
7. ¿Existen las adicciones sin sustancia?	https://www.tupunto.org/sustancias/adicciones-sin-sustancia/
8. ¿Qué riesgos puede tener el uso de las redes sociales?	https://www.tupunto.org/sustancias/adicciones-sin-sustancia/las-redes-sociales-beneficios-riesgos-y-problemas/
9. ¿De qué dependen los efectos de una droga?	https://www.tupunto.org/
10. ¿Qué tipo de droga es la MDMA?	https://www.tupunto.org/sustancias/drogas-de-sintesis/

Después de jugar al trivial, se puede iniciar un debate para que las participantes den a conocer las conclusiones que hayan extraído y resolver las dudas y las posibles discrepancias que surjan. La persona que guíe la actividad solo intervendrá para orientar el debate y hacer las aclaraciones oportunas; debe velar por que sea la propia joven quien defina los puntos básicos que hay que explorar.

Preguntas que pueden ayudar a orientar el debate:

- ¿Sabrías definir qué es la tolerancia a una droga?
- ¿Podrías hacer un listado de mitos relacionados con las drogas y las pantallas?
- ¿Creéis que hay alguna diferencia entre las drogas legales e ilegales, en términos de peligrosidad o consecuencias de su consumo?
- ¿Sabrías definir qué es el síndrome de abstinencia a una droga?

→ Sala: ¡Empieza la fiesta!

Descripción.

► En esta sala, nos hallamos en un bar de copas ambientado con música de fondo. En este local se pueden tratar diferentes aspectos relacionados con el tipo de consumo que se da en estos espacios recreativos y/o de ocio. En el local nos encontraremos con 5 personajes que sugerirán preguntas o afirmarán distintos aspectos sobre el consumo de alcohol y otras drogas, que nos permitirán reflexionar sobre ello.

Objetivos.

- ⊗ Facilitar información sobre los efectos del consumo de bebidas alcohólicas.
- ⊗ Conocer diversas interacciones del consumo de alcohol con otras drogas.
- ⊗ Reflexionar sobre conductas de riesgo relacionadas con el consumo de alcohol.



Desarrollo de la actividad.

1 Antes de entrar en esta sala, las participantes deberían reflexionar sobre qué entienden por diversión y “fiesta”. Así, la persona que guíe la actividad tendrá elementos que le permitirán trabajar mejor la relación entre el alcohol, la diversión y la fiesta.

2 Visitar el espacio de la sala, donde nos encontraremos con distintos personajes:

El personaje que está en la barra formula dos preguntas:

“¿Qué efectos tiene el alcohol?” Se proporciona información precisa sobre qué es esta sustancia y sus principales efectos

y riesgos, y también se explica qué consecuencias puede tener para un tercero. Enlace para ampliar la información: <https://www.tupunto.org/sustancias/alcohol-2/que-efectos-tiene-el-alcohol/>

“¿Qué hay que tener en cuenta para evitar problemas con el alcohol?” Enlace con unas pautas que pueden ayudar a minimizar el efecto del alcohol:

<https://www.tupunto.org/sustancias/alcohol-2/tener-en-cuenta-para-evitar-problemas-alcohol/>

Otros de los personajes de la sala preguntan: **“¿Qué pasa cuando mezclas diferentes drogas?”**.

Otro personaje de la sala afirma lo siguiente: **“Mezclar diferentes drogas puede provocar efectos indeseados y diferentes a los buscados”**. En este punto veremos que los efectos de las drogas pueden variar en función de su interacción con otras drogas o el alcohol. Se plantean diversas opciones de mezclas:

- Drogas estimulantes + drogas estimulantes
- Drogas estimulantes + drogas depresoras
- Drogas estimulantes + drogas alucinógenas
- Drogas depresoras + drogas depresoras
- Drogas depresoras + drogas alucinógenas + alcohol
- Drogas alucinógenas + drogas alucinógenas

Enlace para ampliar la información:

<https://www.tupunto.org/infodrogas/interacciones-de-sustancias/>

Otro personaje afirma: **“Ni la fiesta ni el consumo de drogas son motivo o excusa para el acoso”**.

Otro personaje, a modo de respuesta sobre esta afirmación, aporta recursos de utilidad sobre la fiesta y el acoso. Enlace para ampliar la información:

<https://www.tupunto.org/recursos-de-utilidad/>

3 Después de visitar esta sala, se puede iniciar un debate con las participantes para que den a conocer sus conclusiones e iniciar una discusión para resolver las dudas y las posibles discrepancias que surjan.

Preguntas que pueden ayudar a orientar el debate:

- ¿Todas las personas jóvenes beben alcohol?
- ¿Alcohol y fiesta van de la mano?
- ¿Sabrías dónde acudir si tienes dudas sobre los efectos y riesgos del consumo de alcohol?
- ¿Creéis que las situaciones de acoso son muy frecuentes en los espacios de ocio?
- ¿El consumo de alcohol u otras drogas puede ser motivo o excusa para el acoso?
- ¿Qué podemos hacer cuando presenciamos una situación de acoso?

→ Sala: Menos riesgos, más fiesta.

Descripción.

► Esta puerta da acceso a un espacio que recrea un aula. Escritas en la pizarra se leen 4 preguntas interactivas. Además, distribuidas por la sala encontramos ideas para organizar y realizar fiestas con jóvenes de una manera divertida, libre y segura. Finalmente, también encontramos la guía [10 ideas para una buena fiesta en el campus](#) que contiene consejos y reflexiones para compatibilizar las actividades culturales y la fiesta.

Objetivos.

- ⊗ Ayudar a organizar fiestas saludables en el campus.
- ⊗ Reducir los riesgos asociados al consumo de drogas en las fiestas.
- ⊗ Reflexionar sobre las conductas de riesgo vinculadas al consumo de drogas.



Desarrollo de la actividad.

1 Podemos empezar partiendo de las respuestas que las participantes den a una de las preguntas interactivas que se leen en la pizarra: “¿Cuál es tu idea para evitar problemas con el consumo?”. Esta pregunta da pie a que expliquen una idea para evitar los problemas con el consumo. Esta idea, además, se podrá publicar en la web del programa Tu Punto si el equipo técnico lo considera oportuno.

Enlace al espacio de participación:

<https://www.tupunto.org/exposicion/>

2 A partir de las respuestas de las participantes al resto de preguntas que se formulan en la pizarra, se pueden explorar las 10 ideas para una buena fiesta que se desarrollan y explican en la guía que puede encontrarse en esta sala. Estas ideas, resumidas, también las veremos distribuidas por la sala, presentadas con distintos símbolos y eslóganes. Estos son:

Cultura vs. adicciones
Diversidad y respeto
Servir con responsabilidad
Fiesta también para quien no bebe
Ofrecer variedad de bebidas sin alcohol
Sexualidad y afectividad
Información accesible sobre drogas
Espacio seguro y atención sanitaria
Alternativas a la conducción
Antes, durante y después de la fiesta

Enlace para ampliar la información:

<https://www.tupunto.org/guias/>

3 Después de trabajar en torno a estas ideas para una buena fiesta, se puede finalizar la actividad leyendo el resto de las preguntas interactivas de la pizarra. Estas son:

“¿Qué hay que tener en cuenta para evitar problemas con el alcohol?” Se explican los efectos del consumo de bebidas alcohólicas. Enlace para ampliar la información:

<https://www.tupunto.org/sustancias/alcohol-2/tener-en-cuenta-para-evitar-problemas-alcohol/>

“¿Qué hay que tener en cuenta para evitar problemas con el cannabis?” Se explican los efectos del consumo de cannabis. Enlace para ampliar la información:

<https://www.tupunto.org/sustancias/cannabis-2/que-tener-en-cuenta-para-evitar-problemas-cannabis/>

“¿Cómo podemos echar un cable a alguien?” En este espacio se da información mediante distintas preguntas desplegadas:

- ¿Cómo saber si tiene un problema con las drogas?
- ¿Es mejor que consuma de otra forma o que deje las drogas?
- ¿Y si no quiere dejarlas y tiene un problema?
- ¿Tiene que hacer un tratamiento si quiere dejarlo?
- ¿A qué centro de tratamiento tiene que ir?
- ¿Se tendrá que ir a un centro residencial?
- ¿Conviene acompañarla al tratamiento?

Enlace para ampliar la información:

<https://www.tupunto.org/echar-un-cable/>

→ Sala: ¿Vivir para jugar?

Descripción.

► Esta puerta nos sumerge en un espacio ambientado en un casino, con el sonido de las máquinas tragaperras y de juego tan característico de estos lugares. En la sala nos encontramos con los siguientes eslóganes; “¡Apuesta las 24 horas! Sin moverte de casa, desde el sofá, desde tu móvil ¿Te lo vas a perder?” o “La banca siempre gana”. Asimismo veremos preguntas relacionadas con el juego problemático y las apuestas deportivas. Además, en el centro de la sala hay una ruleta a la que se nos invita a jugar: contiene 8 cuestiones sobre apuestas, con varias opciones de respuestas; solo una de las opciones es correcta.

Objetivos.

- ⊗ Identificar conceptos clave sobre los juegos de azar.
- ⊗ Facilitar información sobre los riesgos de los juegos de azar.
- ⊗ Reflexionar sobre los intereses de las casas de apuestas.



Desarrollo de la actividad.

1 Jugar a la ruleta. Las participantes harán girar la ruleta y contestarán a las 8 cuestiones a modo de concurso. Las preguntas son las siguientes:

¿Por qué las jóvenes apuestan online?	Los tipsters son...
¿Qué señales indican que el juego está siendo problemático?	¿Qué hacen los tipsters para ganar dinero?
El juego problemático se produce mayormente en:	Las casas de apuestas se reservan el derecho a cerrar/suspender una cuenta si lo consideran oportuno.
El perfil mayoritario de personas que apuestan online es...	Las casas de apuestas pueden tardar días e incluso semanas en abonar los beneficios que ganan los apostadores:

2 Una vez completado el juego de la ruleta y superada la batería de cuestiones, se les invitará a responder a la siguiente pregunta: “¿Qué opción escogerías para reducir los riesgos asociados a las apuestas deportivas?”. Una pregunta de respuesta múltiple que envía a: infodrogas@tupunto.org

3 A continuación, las participantes puede leer las preguntas escritas en las paredes del casino:

“¿Qué es el juego problemático?” Al clicar sobre esta pregunta accederán a la información que responde a esta cuestión: “La conducta del juego comienza a ser problemática en el momento en que la persona pierde el control de su conducta y dicha actividad se convierte en el centro de su vida”. Los juegos online tienen un potencial mayor para ser problemáticos, ya que en su caso se añade el factor de la inmediatez en la recompensa y en la disponibilidad. Existen diferentes criterios descritos por el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V). El juego patológico se recoge en el capítulo de “Trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos”.

Enlace para ampliar la información: <https://www.tupunto.org/sustancias/adicciones-sin-sustancia/que-es-el-juego-problematico/>

“¿Qué son las apuestas deportivas?” La información relacionada con esta pregunta explica a las participantes qué son las apuestas deportivas. Incide en la idea de que las empresas o “casas deportivas”, presenciales o en línea, crean la ilusión de que, si se conoce a las jugadoras, los resultados anteriores u otras características trascendentales, se puede predecir el resultado. Hace hincapié en el hecho de que la

predicción de un suceso depende de muchos factores. Seguida a la explicación se formula otra pregunta que dirige a la descripción de qué es el juego problemático.

Enlace para ampliar la información: <https://www.tupunto.org/sustancias/adicciones-sin-sustancia/que-son-las-apuestas-deportivas/>

4 Para finalizar, si la persona que guía la actividad lo estima oportuno, se puede iniciar un debate para que las participantes den a conocer las conclusiones que hayan extraído e iniciar una discusión para resolver las dudas y las posibles discrepancias que surjan.

Preguntas que pueden orientar el debate:

- ¿Creéis que el juego patológico es comparable al consumo de drogas, teniendo en cuenta las consecuencias que se derivan para la persona y su entorno?
- ¿Creéis que socialmente se es menos crítico con los juegos de azar que con las drogas?
- ¿Pensáis que los problemas relacionados con las pantallas y el juego contribuyen a invisibilizar los problemas relacionados con las drogas?
- ¿Sabríais dónde acudir si conocéis a personas que tengan problemas con el juego?

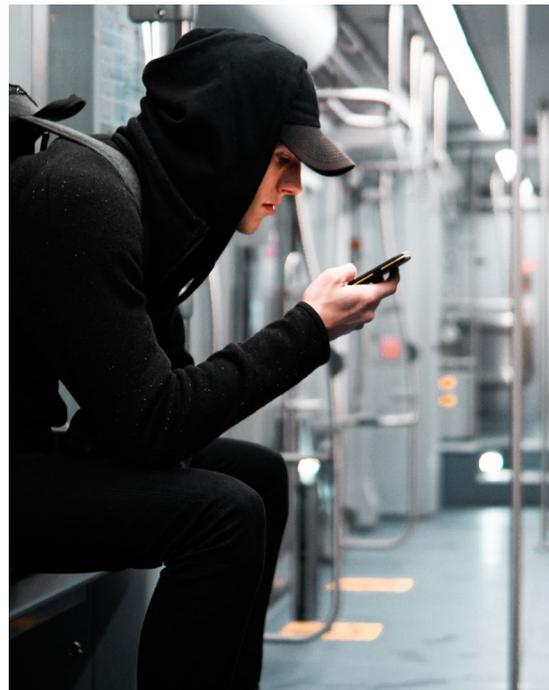
→ Sala: ¿Siempre online?

Descripción.

► Cruzando esta puerta entramos a un espacio, ambientado con música de videojuegos que nos permite imaginar una cafetería del campus. Aquí encontraremos contenidos relacionados con las redes sociales y los videojuegos, ya sea juegos o vídeos y diferentes contenidos interactivos.

Objetivos.

- ⊗ Informar sobre los beneficios y los riesgos de las redes sociales.
- ⊗ Conocer las potencialidades y los riesgos de los videojuegos.
- ⊗ Reflexionar sobre cómo influye el uso de las pantallas en la vida diaria.



Desarrollo de la actividad.

La visita a esta sala se compone de dos actividades diferenciadas según el contenido que se desee trabajar:

1 Redes sociales:

En este punto interactivo, las visitantes podrán leer la siguiente afirmación: “¡Gracias por tenernos al día de los detalles de tu vida!”. Este espacio ofrece información acerca de las redes sociales: los beneficios, los riesgos y los problemas asociados a su uso. En una de las paredes de la cafetería, puede verse una foto de contenido sexual, justo al lado se podrá leer la siguiente pregunta; “¿Compartirías una foto así?”, que dispone de dos puntos interactivos: uno audiovisual y otro textual. El audiovisual versa sobre el sexteo (sexting) y sus riesgos; después de visualizar este vídeo, la persona que guíe la actividad podría formular las siguientes

preguntas de reflexión:

- ¿Compartirías una fotografía así?
- ¿Qué riesgos puede conllevar compartirla?
- ¿Existe alguna manera de sextear de manera segura? ¿Cómo?
- ¿Compartir una fotografía sin el consentimiento de las demás es un delito?

Para apoyar el debate, en el interactivo textual, se exponen los conceptos de sexting y otros fenómenos asociados a la red, como, por ejemplo, el grooming o el ciberacoso. Enlace para ampliar la información: <https://www.tupunto.org/sustancias/adicciones-sin-sustancia/riesgos-asociados-al-sexting/>

2 Videojuegos:

Si se sigue el recorrido por la cafetería, en otra de las paredes se plantea la siguiente pregunta: “**¿Cuánta vida inviertes jugando? ¡Descúbrela!**”. En este punto interactivo, las participantes encontrarán información relativa a los videojuegos: los beneficios, los riesgos y los problemas.

Enlace para ampliar la información: <https://www.tupunto.org/sustancias/adicciones-sin-sustancia/los-videojuegos-beneficios-riesgos-y-problemas/>

A su vez, si se clica en la pregunta, podrán acceder a un juego educativo que propone el reto de ponerse las gafas experienciales y encontrar, en un minuto, 10 elementos relacionados con los videojuegos; en cada elemento, verán aspectos positivos y negativos, y consejos para usar los videojuegos de manera saludable.

Finalmente, en una de las columnas de la cafetería podrá leerse: “**Pantallas, pantallas, pantallas. Hay quienes las utilizan... Hay quienes abusan de ellas y hay quienes acaban dependiendo de ellas. ¿Vas a permitir eso contigo?**”. Este punto interactivo permite descargarse una postal de tupunto.org con este lema.

Enlace para ampliar la información: <https://www.tupunto.org/wp-content/uploads/2020/02/postales2020-min.pdf>



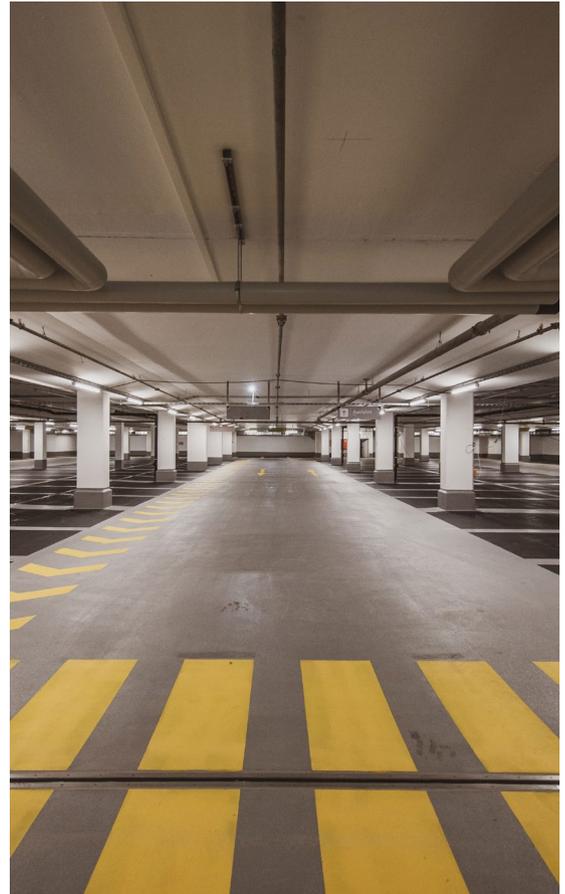
→ Sala: Tranqui, yo controlo.

Descripción.

► Esta puerta nos conduce a un estacionamiento de vehículos. Aquí encontraremos distintos eslóganes y puntos interactivos, y un coche donde realizar una actividad experiencial.

Objetivos.

- ⊗ Informar sobre los riesgos de conducir bajo los efectos del alcohol.
- ⊗ Experimentar mediante la simulación cómo afecta el consumo de alcohol a la conducción.
- ⊗ Responsabilizar sobre la importancia de cuidarse a uno mismo y a las demás al volante.



Desarrollo de la actividad.

1 Al iniciar la actividad, se invita a responder a la siguiente pregunta: “¿Cómo afecta el alcohol a la conducción?”. Las respuestas que se den se pueden complementar con la siguiente información:

<https://www.tupunto.org/sustancias/alcohol-2/como-afecta-el-alcohol-en-la-conduccion/>

En este punto, la persona que guíe la actividad encontrará información relativa a la tasa de alcoholemia permitida según la legislación actual. Se puede encontrar más información en el apartado “Leyes y alcohol” de la infografía sobre alcohol de la página web del programa:

<https://view.genial.ly/6231b1dc34ea970019b8be90/interactive-content-infografia-alcohol>

2 A continuación, se sugiere realizar el ejercicio de simulación sobre cómo afecta el consumo de alcohol en la conducción clicando sobre la frase **“Súbete al coche y trata de conducir bajo los efectos del alcohol”**.

3 Finalmente, si la persona que guíe la actividad lo estima oportuno, se puede iniciar un debate con las participantes para que den a conocer sus conclusiones e iniciar una discusión para resolver las dudas y las posibles discrepancias que surjan.

Preguntas que pueden orientar el debate:

- ¿Qué le pasa a la persona en la simulación que habéis realizado?
- ¿Por qué pensáis que hay personas que conducen bajo los efectos del alcohol?
- ¿Qué elementos debe tener en cuenta una persona cuando planifique una fiesta?

4 Para complementar este último apartado, se pueden explorar las 10 ideas para una buena fiesta que se desarrollan y explican en la guía que aparece en la sala “Menos riesgo, más fiesta” de esta exposición experiencial.



→ Sala: **Drinking party 0,0**

Descripción.

► Esta puerta da acceso a un espacio que recrea un bar de copas. Aquí, encontraremos desde un listado de combinados posibles hasta la opción de aprender a crear combinados sin contenido alcohólico.

Objetivos.

- ⊗ Sensibilizar a las personas jóvenes sobre la opción de salir sin la necesidad de beber alcohol.
- ⊗ Dar a conocer alternativas a las bebidas alcohólicas.
- ⊗ Estimular la creatividad de las personas jóvenes para crear combinados saludables.



Desarrollo de la actividad.

1 En la “Carta 0,0” se presentan algunos cocteles sin alcohol como alternativa de consumo para poder disfrutar de un ocio saludable y más seguro. Además, se indican los ingredientes y las instrucciones para preparar estos combinados.

Cócteles que constan en la “Carta 0,0”:

Limonada de jengibre	Té chai con leche
Batido tropical	Golden milk
Batido de arándano azul	Ponche de frambuesa y tomillo
Gazpacho de fresas	Té de jengibre con miel

NOTA: Si se dispone de cocina o de algún equipamiento similar, cuando se realice esta actividad, se puede preparar alguno de los combinados descritos en la “Carta 0,0”.

2 Seguidamente, la persona que guíe el recorrido puede dirigir al grupo al otro **punto interactivo** que encontraremos en este espacio y que se ubica en la pizarra del bar. En esta encontramos un total de 12 ingredientes con los que jugar, experimentar y crear cócteles de 3 ingredientes (jengibre, pepino, limón, cardamomo, leche de coco, miel, té negro, naranja, fresa, canela, piña y tomate).

3 Finalmente, de la carta situada en la barra del bar se pueden escoger las bebidas de las que dispone el local; la carta contiene bebidas con contenido alcohólico y bebidas sin alcohol:

Bebidas sin contenido alcohólico:

- **Té helado de jengibre con miel:** jengibre, canela, limón y miel.
- **Limonada de jengibre:** agua, jengibre, miel y limón.
- **Golden milk:** leche de coco, canela, cúrcuma, jengibre, miel, coco y pimienta negra.
- **Batido tropical:** leche de coco, piña fresca, naranja y yogur natural.
- **Batido de arándano azul:** agua (o agua de coco), yogur natural, arándanos azules y plátano.

Bebidas con contenido alcohólico:

- **Tequila sunrise:** tequila, zumo de naranja y granadina.
- **Bloody mary:** tomate, vodka, sal y pimienta, zumo de limón y unas gotas de salsa de tabasco rojo.
- **Mojito:** ron, soda, zumo de lima, azúcar blanco y hierbabuena fresca.
- **Piña colada:** ron blanco, leche de coco y zumo de piña.
- **Daiquiri:** ron blanco, zumo de lima y sirope de azúcar.

La experiencia virtual permite que las participantes escojan las bebidas que quieran consumir y, en la parte inferior de la pantalla, aparecerá una barra con el nivel de alcoholemia en función de lo que consuman. Las participantes se quedarán sin opción de poder seguir consumiendo cuando excedan el nivel de alcoholemia permitido, se les advertirá con el siguiente mensaje: "Has decidido tomar unos cuántos cócteles... ¿Qué riesgos piensas que tomas decidiendo beber tal cantidad?".

→ Sala: Energízate.

Descripción.

► Esta puerta da acceso a la terraza de una cafetería. En este espacio encontramos a distintos personajes que piensan o plantean situaciones relacionadas con el consumo de bebidas energéticas. Además, encontraremos una máquina expendedora de bebidas energéticas que ofrece información sobre los riesgos de su consumo.

Objetivos.

- ⊗ Sensibilizar sobre la cantidad de estimulantes que contienen las bebidas energéticas.
- ⊗ Informar sobre los riesgos del consumo de las bebidas energéticas.
- ⊗ Conocer las interacciones posibles del consumo de cafeína con otras drogas.



Desarrollo de la actividad.

1 Se sugiere empezar la actividad preguntando si creen que las bebidas energéticas son drogas. Después de debatir sobre esta cuestión, los participantes podrán dirigirse al punto interactivo ubicado en una máquina expendedora de bebidas. En este punto se proporciona información sobre ¿qué son las bebidas energéticas? Las bebidas energéticas suelen ser refrescos a los que se les añade cafeína. Se encuentran en el mercado europeo desde hace dos décadas. Están compuestas por cafeína, azúcar, aditivos y otras sustancias, como taurina o guaraná. Algunas bebidas también incorporan minerales, como magnesio, potasio o vitaminas.

Enlace para ampliar la información: <https://www.tupunto.org/sustancias/cafeina-y-bebidas-energeticas/que-son-las-bebidas-energeticas/>

Es importante clarificar las diferencias existentes entre las bebidas energéticas y las bebidas isotónicas.

2 A continuación, los visitantes pueden recorrer los diferentes puntos interactivos que simulan los pensamientos de las personas que están tomando algo en la terraza. Una de estas personas piensa en lo que ha de estudiar para los exámenes y que, para ello, va a tomar bebidas con sustancias energéticas para prolongar su jornada de estudio. Sobre este primer pensamiento, se pedirá la opinión a los visitantes y se puede propiciar un debate. Se puede proceder del mismo modo con los demás pensamientos de las otras personas que están consumiendo en la terraza.

Información para la persona que guíe la actividad de la vista grupal:

➤ “¿Qué síntomas nos puede producir una sobredosis de cafeína?”

“Los efectos adversos del consumo de cafeína dependerán de la sensibilidad o tolerancia que tenga cada persona hacia la sustancia. Un exceso de cafeína (más de unos 400-600 mg diarios) puede dar lugar a reacciones adversas para la salud, como nerviosismo, ansiedad, irritabilidad, insomnio, dolor de cabeza, taquicardia, arritmia y problemas gastrointestinales. Las intoxicaciones por cafeína suelen provocar efectos moderados de malestar, como mareo, dolor de cabeza, dificultad para pensar, insomnio y/o ansiedad. Tienen una duración de entre 24 y 48 horas”.

➤ “¿Qué consecuencias pueden tener las bebidas energéticas para la salud?”

“Todo dependerá de la frecuencia de su uso, la cantidad y las características personales. Debido a la gran variabilidad interindividual, una misma cantidad (dosis) de cafeína puede provocar reacciones adversas en una persona y presentar buena tolerancia en otra. Pero no está recomendado el consumo de bebidas energéticas en niños y niñas, mujeres embarazadas o personas sensibles a la cafeína, y tampoco para practicar deporte”.

➤ “¿Qué efectos tiene la cafeína?”

“La cafeína aumenta el estado de alerta, reduce la sensación de cansancio y fatiga debido a su efecto analgésico y mantiene el estado de vigilia. También estimula el centro respiratorio produciendo un efecto broncodilatador, aumenta la presión arterial y produce vasodilatación muscular. Además, la cafeína estimula la secreción de ácido gástrico y tiene un efecto diurético. A largo plazo, puede generar tolerancia”.

Enlace para ampliar la información: [¿Qué efectos tiene la cafeína? - Tu punto.](#)

➤ “¿Interacciones de la cafeína con el alcohol?”

Cafeína + sustancias depresoras: la mezcla de alcohol con estas bebidas provoca una disminución de la percepción de los efectos del alcohol y un aumento de los riesgos asociados a su consumo. La cafeína, al disfrazar estos efectos, puede producir una falsa sensación de control y sobriedad. Los efectos (distorsión visual, dificultades de movimiento...) son los mismos, así como el nivel de alcohol en sangre. Las personas propensas a sufrir arritmias están expuestas a un riesgo mayor si combinan alcohol con una bebida energética.

→ Sala: Nos vamos de concursos.

Descripción.

► En este espacio encontraremos un aula donde las visitantes dispondrán de las bases y los objetivos de los concursos que organiza el programa Tu Punto.

Objetivos.

- ⦿ Informar sobre la existencia de los concursos del programa.
- ⦿ Motivar a participar en dichos concursos.
- ⦿ Facilitar un espacio para que las visitantes transmitan mensajes de prevención entre iguales.



Desarrollo de la actividad.

1 En este espacio, las visitantes deberán investigar en qué consiste el concurso “Adicciones: tu punto de mira” que se desarrolla cada año en el programa Tu Punto con el apoyo de la REUPS (Red Española de Universidades Promotoras de Salud) y la financiación de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad. El objetivo de este concurso es el de favorecer los procesos de reflexión crítica y los mensajes preventivos sobre los riesgos de las conductas adictivas y el consumo de drogas, promoviendo mensajes preventivos entre iguales en las redes sociales. Puede participar quien estudie en la universidad o curse algún estudio de secundaria postobligatoria.

2 En la pizarra de la sala puede leerse: “Participa en nuestros concursos”. Además, las visitantes encontrarán información relativa a estos concursos en las paredes de la sala:

- ▶ **Concurso de vídeos.**
- ▶ **Concurso en Instagram.**
- ▶ **Concurso de TikTok.**

Para ampliar la información sobre estos concursos se puede visitar la web: <https://www.tupunto.org/>

Además, si la persona que guíe la actividad lo considera oportuno, puede proponer que realicen un esbozo del vídeo o el cartel que pueden presentar en los concursos.

La guía deberá cumplimentar esta ficha y puede enviarla a formacion@tupunto.org donde la asesoran sobre la idoneidad del mensaje preventivo de la obra que propongan presentar.

Nombre de las personas participantes:	
Sustancia/conducta adictiva que queréis trabajar:	
Estrategia preventiva:	
Mensaje que se pretende transmitir:	
Material necesario:	
Población a la que va dirigido el mensaje:	

3 Otro punto interactivo de este espacio se ubica en el pupitre de la profesora. En este encontramos recursos de utilidad:

Estudios y datos epidemiológicos:

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas_ESTUDES.htm

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas_EDADES.htm

<https://op.europa.eu/s/n7L8>

https://wdr.unodc.org/wdr2019/prelaunch/WDR2019_B1_S.pdf

Recursos sobre consumo de drogas y violencia de género:

<https://www.drogasgenero.info/campana-noctambuls-2018-esviolenciasexual/> <https://diario.madrid.es/noesno/>
<http://www.inclusio.gva.es/es/web/mujer/punt-violeta>

http://candela.cat/materials_propis/

Recursos datos accidentes de tráfico por consumo de sustancias:

<http://revista.dgt.es/es/categorias/alcohol-y-drogas-estudios.shtml>

Otras webs de interés sobre drogas:

<https://pnsd.sanidad.gob.es/>

https://europa.eu/european-union/about-eu/agencies/emcdda_es

<https://www.drugabuse.gov/es/en-espanol>

<https://energycontrol.org/>

<http://laclara.info/es/>

<http://www.elpep.info/>

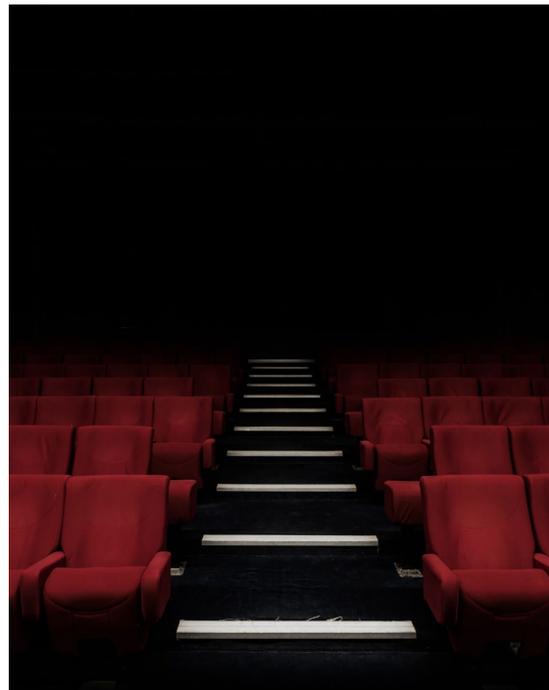
→ Sala: De Igual a Igual.

Descripción.

► Al entrar en este espacio, ambientado en una sala de cine, veremos el eslogan al actual **concurso de “Adicciones tu punto de mira”** y a las personas ganadoras de las últimas ediciones de los concursos:

Objetivos.

- ⊗ Transmitir mensajes entre iguales relacionados con la prevención de conductas adictivas.
- ⊗ Motivar a participar en el concurso “Adicciones: tu punto de mira”.
- ⊗ Facilitar un espacio de reflexión para que se elaboren mensajes de prevención entre iguales.



Desarrollo de la actividad.

1 En los puntos interactivos de este espacio, se ven los carteles y los vídeos de las personas ganadoras de la última edición de los concursos:



1^{er} premio Instagram

2^o premio Instagram

3^{er} premio Instagram



1^{er} premio TikTok

2^o premio TikTok

3^{er} premio TikTok



1^{er} premio YouTube

2^o premio YouTube

3^{er} premio YouTube

4^o premio YouTube

5^o premio YouTube

Premio especial YouTube

2 Si la persona que guíe al grupo lo considera oportuno, puede acceder a la guía didáctica “De igual a igual” que encontrará en la pared del cine junto a la puerta de salida.

Esta guía contiene información sobre los vídeos ganadores del concurso “Adicciones: Tu Punto de Mira” y sugiere distintas actividades estructuradas y pensadas para trabajar en grupos reducidos con metodologías participativas sobre los conceptos que incluyen los videos.

3 Asimismo se sugiere visitar el histórico de concursos realizados desde 2011; este punto interactivo da paso al siguiente espacio **“AND THE WINNER IS...”**.



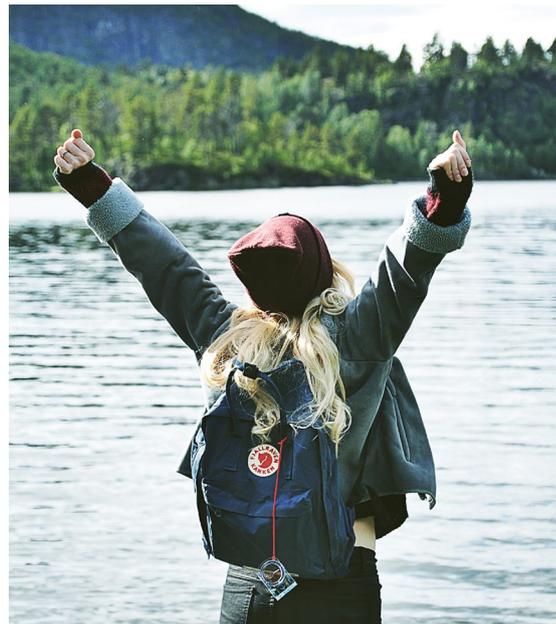
→ Sala: **And the winner is...**

Descripción.

► Al entrar en este espacio, ambientado en una sala de cine, encontraremos el eslogan “Histórico de concursos ‘Adicciones tu punto de mira””, y a las personas ganadoras de todas las ediciones desde la primera realizada en 2011.

Objetivos.

- ⊗ Transmitir mensajes entre iguales relacionados con la prevención de conductas adictivas.
- ⊗ Motivar a participar en dichos concursos.
- ⊗ Facilitar un espacio de reflexión para que se elaboren mensajes de prevención entre iguales.



Desarrollo de la actividad.

1 En los puntos interactivos de este espacio, se ven los carteles y los vídeos de las personas ganadoras de todas las ediciones desde la primera realizada en 2011:

- Déjate de drogas y pásatelo bien, de Oriol Corbella. Edición 2011-2012 [TP déjate de drogas y pásatelo bien – YouTube](#)
- Hablemos de drogas, de Sergio Iglesias. Edición 2012-2013 [Hablemos de Drogas – YouTube](#)
- Tú decides cómo, de Laura Mata e Irene Galera. Edición 2013-2014 [TP Tú decides como – YouTube](#)
- Tu futuro, de Joel Muñoz. Edición 2014-2015 [TP Tu Futuro – YouTube](#)
- Mi gran noche, de Pablo V. Edición 2015-2016 [Mi gran noche – 5º Concurso Universitario de Clipmetrajes “Drogas: Tu punto de mira” – YouTube](#)
- ¡Venga ****!, de Miriam López Obregón. Edición 2016-2017 [¡Venga ****! – 6º Concurso Universitario de Clipmetrajes “Drogas Tu punto de mira” – YouTube](#)
- Una piña, de Rubén Guijarro. Edición 2017-2018 [TP Una piña – YouTube](#)
- Deja de grabar la vida, te la estás perdiendo. Edición 2018-2019 [Deja de grabar la vida, te la estás perdiendo – YouTube](#)
- Mejorar, de Javier Martínez. Edición 2019-2020 [Mejorar – 9º Concurso Universitario – YouTube](#)
- Resiliencia, de Marc Pons. Edición 2020-2021 [TP Resiliencia 02 – YouTube](#)

→ Sala: El baúl de los prodigios.

Descripción.

► En este espacio se ofrece una exposición de distintos materiales y enlaces de interés vinculados con el programa Tu Punto.

Objetivos.

⊗ Disponer de materiales sobre prevención de conductas adictivas



Desarrollo de la actividad.

1 Se puede iniciar el recorrido de la exposición acudiendo a los carteles de Instagram realizados en concursos anteriores. Asimismo se puede acceder al perfil de Instagram @tupunto_org desde el punto de información de este punto interactivo: [Tu Punto \(@tupunto_org\) - Fotos y videos de Instagram](#).

2 A continuación, se sugiere visitar el punto interactivo “Guías” donde podrá consultarse la guía de actividades “De igual a igual”.

Al lado encontraremos también la guía: “10 ideas para una buena fiesta en el campus”: [guía 10 ideas para una buena fiesta en el campus \(tupunto.org\)](#)

3 Seguidamente, nos podemos dirigir a la pared de “Enlaces”. Este punto nos invita a visitar un listado de enlaces a recursos relacionados con las drogas y otras conductas adictivas.

Enlaces de interés:

- <http://www.pnsd.mscbs.gob.es/ciudadanos/ayudaCerca/home.htm>
 - <http://www.pdsweb.org>
 - <http://www.energycontrol.org>
 - <http://www.enplenasfacultades.org/>
 - <https://proyectohombre.es/>
 - <http://www.fad.es/>
 - <http://www.emcdda.europa.eu/>
- 4** Por último, podemos visitar la pared opuesta en la que se exponen materiales históricos del programa Tu Punto. Se presentan distintos carteles y materiales publicados desde sus inicios: [Materiales - Tu Punto](#).

→ Sala: **Exposición en carteles.**

Descripción.

► Este espacio ofrece una exposición con 10 paneles también en formato 360° que propone temas de reflexión relacionados con el consumo de drogas y otras conductas adictivas.

Objetivos.

- ⊗ Informar sobre conceptos clave relacionados con las adicciones.
- ⊗ Propiciar la reflexión sobre los contenidos de los paneles.



Desarrollo de la actividad.

1 Visita guiada a la exposición:

Las visitantes podrán seguir virtualmente el contenido de los 10 paneles de la exposición con los diversos interactivos. La visita se puede realizar de dos maneras diferentes: o bien se inicia el recorrido por los paneles individualmente desde un dispositivo electrónico, o bien la persona que guíe la actividad proyecta para todo el grupo los contenidos de los paneles.

2 Trabajo en pequeños grupos:

Se dispone a las participantes en grupos de 4 o 5 personas y, quien guíe la actividad, puede formular preguntas. Los grupos previamente tienen que nombrar a una persona portavoz que se encargue de apuntar las ideas, las respuestas y las reflexiones que haga su grupo. Algunas preguntas que se propone para formular a cada grupo:

- ¿Las pantallas se pueden considerar drogas? ¿Qué similitudes y diferencias encontraréis?
- ¿Qué información sobre drogas u otras conductas adictivas no tenéis clara o sobre qué información no estáis de acuerdo?
- ¿Qué conclusión o cuál creéis que es el mensaje más importante que habéis extraído de la lectura de los paneles?

3 Discusión con todo el grupo:

Los grupos darán a conocer al resto sus conclusiones y se iniciará un debate para resolver las dudas que puedan surgir en el grupo.

Para ayudar a orientar el debate, la tabla que mostramos a continuación presenta una descripción de la temática y de los contenidos de cada panel de la exposición:

PANEL Y TÍTULO	CONCEPTOS	ELEMENTOS INTERACTIVOS
1. Descolocados	Información y mitos sobre adicciones	<ul style="list-style-type: none"> • Trivial con conceptos sobre efectos y riesgos del consumo de drogas y otras adicciones. • Vídeo elaborado por estudiantes sobre cómo ven los efectos de las drogas.
2. Sin drogas no hay fiesta ¿o sí?	Concepto de fiesta	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces a datos epidemiológicos sobre adicciones. • Vídeo elaborado por estudiantes sobre un viernes de fiesta sin drogas.
3. ¿Todo por los likes?	La sobreexposición en las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones sobre buenos usos de las redes sociales. • Vídeo elaborado por estudiantes sobre la importancia de disfrutar la vida fuera de las pantallas.
4. Tranqui, yo controlo	Alcohol y otras drogas, y conducción	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces a datos epidemiológicos sobre accidentes de tráfico asociados al consumo de drogas. • Vídeo de sensibilización de la DGT (Dirección General de Tráfico) sobre la relación del consumo de drogas y los accidentes de tráfico.
5. Virtual, sí. ¡Pero agresión!	Sexpredding (acción de difundir imágenes con contenido sexual de otras personas sin su consentimiento)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces a materiales sobre adicciones. • Vídeo de sensibilización de Orange sobre el sexting (compartir contenidos íntimos propios) y el sexpredding.
6. ¿Vivir para jugar?	Los usos y los riesgos de los videojuegos	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces a datos epidemiológicos sobre usos de videojuegos. • Vídeo elaborado por estudiantes sobre el abuso de los videojuegos.
7. La banca gana ¡siempre!	Juegos de azar	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces a datos epidemiológicos sobre los juegos de azar. • Vídeo de sensibilización elaborado por estudiantes sobre los riesgos de los juegos de azar.
8. Diversión con-sentimiento	Acoso sexual en espacios de ocio nocturno	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces a campañas de sensibilización frente a las conductas sexistas en el ocio nocturno. • Vídeo de sensibilización de Energy Control contra el acoso sexual en el ocio nocturno.
9. ¿M+e+z+c+l+a+s?	Interacciones del consumo combinado de sustancias	<ul style="list-style-type: none"> • Enlace con las interacciones, los efectos y los riesgos de consumir distintas drogas. • Vídeo elaborado por estudiantes sobre cómo ven los riesgos de mezclar drogas.
10. -Menos riesgos +más fiesta	Reducción de los riesgos en la fiesta	<ul style="list-style-type: none"> • Enlace con acceso a la guía con 10 ideas para una buena fiesta. • Vídeo elaborado por estudiantes con pautas para reducir los riesgos al consumir drogas estando de fiesta.

itu punto!







Con la participación de:

Universidad Autónoma de Madrid / Universidad de Burgos / Universidad de Cádiz / Universidad Carlos III de Madrid / Universidad de Castilla-La Mancha / Universidad Católica de Valencia / CESUGA / CESINE / Universidad Complutense Madrid / Universidad de Córdoba / Universidad de Deusto / Universidad Europea del Atlántico / Universidad Europea de Canarias / Universidad Europea de Madrid / Universidad de Extremadura / Universidad Francisco de Vitoria / Universidad de Granada / Universidad de Huelva / Universidad Internacional de Andalucía / Universidad Isabel I / Universidad de Jaén / Universidad de Las Palmas de Gran Canaria / Universidad de León / Universidad de la Rioja / Universidad de Málaga / Universidad Europea Miguel de Cervantes / Universidad de Murcia / Universidad de Navarra / Universidad de Oviedo / Universidad Politécnica de Cartagena / Universidad Politécnica de Madrid / Universitat Ramon Llull / Universidad Rey Juan Carlos / Universidad de Salamanca / Universidade de Santiago de Compostela / Universidad de Sevilla / Universidad de Valladolid / Universidad Zaragoza / Universidade da Coruña / Universidade de Vigo / Universitat d'Alacant / Universitat de Barcelona / Universitat de Girona / Universitat de les Illes Balears / Universitat de Lleida / Universidad Loyola Andalucía / Universitat Pompeu Fabra / Universidad San Jorge / Universitat de Vic / Universitat de València / UNED / Fundació Universitària del Bages / IE University / Universidad Católica de Murcia / Universidad Pública de Navarra / UDIMA / Universitat Abat Oliba CEU / Universidad de Alcalá / Universidad de Almería / Universidad de La Laguna / Universidad Miguel Hernández.

DL: XXXXXXXXXX

Un programa de:



Con la colaboración de:



Financiado por:

