

# ¿CÓMO NOS COMPORTAMOS?

(documento para el alumnado)

## DINÁMICA DE TRABAJO

El resultado final de esta sesión es la formulación de las preguntas que, dentro de las actividades del programa “Hablemos de drogas” de la Obra Social “la Caixa”, realizaréis al Dr. Rafael Maldonado (catedrático de farmacología de la Universidad Pompeu Fabra). Por ello, os hemos preparado una introducción que tenéis que leer detenidamente (mejor de forma individual) para, posteriormente, pasar a analizar una serie de mitos sobre los efectos de las drogas. Esto ayudará a abrir un debate entre vosotros que hará más productiva la generación de las preguntas en relación con el tema *¿Cómo nos comportamos?*, que dirigiréis al Dr. Rafael Maldonado.

### 1. INTRODUCCIÓN

Los distintos tipos de drogas que existen tienen diferentes efectos sobre nuestro sistema nervioso: unas son excitantes y otras, depresoras; unas aceleran nuestro funcionamiento mental, con el riesgo de aumentar los errores, y otras lo lentifican o distorsionan; algunas crean una sensación de euforia, otras producen alucinaciones o cambios en la percepción de la realidad.

Todas ellas interfieren en el funcionamiento normal de nuestro sistema nervioso y provocan una alteración de nuestras capacidades; modifican la forma de pensar, de funcionar, de relacionarse con los demás y de enfrentarse a los desafíos de la realidad. En definitiva, nos hacen menos protagonistas de nuestra vida.

La acción de las drogas según la fisiología del cerebro explica sus efectos psicológicos.

Estos son sus efectos inmediatos:

- El **tabaco** produce relajación, sensación de concentración, fatiga prematura.
- Los principales efectos del **alcohol** son: desinhibición, euforia, relajación, aumento de la sociabilidad, pero también dificultad para hablar, dificultad para asociar ideas y descoordinación motora.
- La desinhibición y la falsa sensación de seguridad que provoca el alcohol están relacionadas con accidentes de tráfico y laborales, y con prácticas sexuales de riesgo que pueden llevar a contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

# ¿CÓMO NOS COMPORTAMOS?

(documento para el alumnado)

Además, el consumo de **alcohol** en la adolescencia, y especialmente el consumo “hasta hartarse”, puede afectar el sistema nervioso central en distintos niveles:

- Interfiere en el desarrollo del cerebro, que pasa por un periodo crítico de cambios durante esta etapa, limitando su futuro y su potencial individual. Afecta, entre otras, la zona cerebral relacionada con la memoria, el aprendizaje (hipocampo) y la planificación de tareas.
- Como consecuencia, se producen alteraciones de las relaciones personales, del rendimiento escolar, comportamientos violentos y conductas peligrosas para la salud.
- El **cannabis** produce euforia, desinhibición, alteraciones en la percepción, empeoramiento del tiempo de reacción y de la atención, alteración de la memoria, así como dificultades para razonar y resolver problemas.
- La **cocaína** produce euforia, agitación e hiperactividad, aumento de la sociabilidad, sentimientos de grandeza, verborrea, aceleración mental y falsa sensación de agudeza mental, disminución de la fatiga y del sueño, y agresividad.
- La **heroína** produce euforia, sensación de bienestar y placer, pero también confusión.
- El **éxtasis** ocasiona desinhibición, sociabilidad, euforia, locuacidad e incremento de la autoestima, pero también confusión y angustia.
- El **LSD** produce alucinaciones, alteraciones de la percepción e hipersensibilidad.

Estos son sus efectos a largo plazo:

- El **alcohol** provoca impotencia sexual.
- El **cannabis** se asocia con trastornos de la memoria, la concentración y el aprendizaje (este efecto se mantiene incluso mucho tiempo después de su consumo), lo que provoca peores resultados académicos, abandono prematuro de los estudios y fracaso en la formación profesional y en los estudios universitarios. También provoca trastornos emocionales (ansiedad, depresión) y de la personalidad. En el caso de personas predispuestas, puede potenciar el desarrollo de brotes de esquizofrenia y otras enfermedades mentales.
- La **cocaína** provoca una gran dependencia e importantes trastornos neurológicos y psiquiátricos: estados paranoides, psicosis y depresión, así como insomnio y trastornos de inapetencia sexual.

# ¿CÓMO NOS COMPORTAMOS?

(documento para el alumnado)

- La **heroína** provoca la inhibición del impulso sexual, depresión, ansiedad y alteraciones de la personalidad.
- El **éxtasis** produce, en las horas o días siguientes a su ingestión, una reducción de ciertas habilidades mentales, en especial de la memoria y de la capacidad del individuo para procesar la información, lo que aumenta el riesgo de accidentes de tráfico. También provoca crisis de ansiedad, agitación y comportamientos violentos o de riesgo, así como trastornos depresivos y alteraciones psicóticas (flash back con alucinaciones visuales y auditivas).
- El **LSD** puede provocar reacciones psicóticas y de pánico; lo que popularmente se conoce como “un mal viaje”, con riesgo de suicidio, y también flash back: la reaparición de alucinaciones sin que exista consumo.

## 2. TALLER DE REFLEXIÓN

Analizad los siguientes MITOS y justificad, desde una vertiente científica y teniendo en cuenta que estáis trabajando el tema *¿Cómo nos comportamos?*, si se ajustan o no a la realidad:

1) “Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés”

2) “Quien más aguanta el alcohol es más fuerte”

3) “La cocaína da marcha”

## ¿CÓMO NOS COMPORTAMOS?

(documento para el alumnado)

5) "Las relaciones sexuales bajo los efectos de la cocaína son más satisfactorias"

6) "Todos los consumidores de heroína son unos delincuentes"

7) "Las drogas de síntesis son inofensivas"

8) "Los efectos del cristal son distintos a los de las pastillas de éxtasis"

# ¿CÓMO NOS COMPORTAMOS?

(documento para el alumnado)

## 3. PREGUNTAS PARA REALIZAR AL DR. RAFAEL MALDONADO

Una vez analizados los mitos, y después de que se haya producido un debate entre vosotros, plantead 5 o más preguntas que haríais al Dr. Rafael Maldonado (recordad que tiene un enfoque científico y que el Dr. Maldonado es experto en neurobiología de la adicción):

1)

2)

3)

4)

5)



**Obra Social**  
Fundación "la Caixa"