



# TRABAJO PRACTICO DE PSICOLOGIA Colegio Del Prado

**Profe: Ayelen Prado**

**Integrantes: Matias Oliva,  
Maximiliano Zamora y Dylan Molina**

## ACTIVIDADES

1. ¿Por qué crees que existe en Argentina, como en muchos otros países, una ley que prohíbe el consumo de alcohol en menores de 18 años?
2. Compara los cerebros que muestran la actividad cerebral de la memoria.
3. ¿Crees que los adolescentes están bien informados acerca de los efectos a largo plazo del consumo de alcohol? ¿Por qué a la mayoría de los adolescentes les importa más la aceptación social que el cuidado de su propio cuerpo?
4. ¿Qué dificultades en su vida puede traerles las alteraciones en la memoria, la atención y la percepción por el consumo del alcohol?
5. Investiga cómo se produce la adicción al alcohol.
6. ¿Por qué aumenta las posibilidades de adicción cuando el consumo comienza a edad temprana?
7. Realiza 5 preguntas a un adolescente con consumo problemático de alcohol y utiliza la IA para que responda la entrevista.
8. Escribe 5 consejos que le darías a adolescentes luego de haberte informado sobre la relación del alcohol con los procesos mentales.
9. Realiza un afiche escribiendo los consejos y los efectos del alcohol a tu cerebro.

### Respuesta:

**1** Existe porque el alcohol afecta de manera más grave al cerebro en desarrollo, y en la adolescencia el cerebro todavía no ha terminado de madurar, la ley busca proteger la salud física, mental y social de los menores, evitando que el consumo temprano provoque daños que pueden ser permanentes y reducir sus oportunidades en el futuro.

**2** El cerebro sin alcohol tiene muchas más áreas activas, mientras que el cerebro con alcohol muestra muy pocas zonas encendidas.

el cerebro sin alcohol procesa la memoria de forma más completa y coordinada; el cerebro con alcohol parece trabajar de forma limitada y menos eficaz.

en la adolescencia, cuando el cerebro aún se está desarrollando, el consumo de alcohol puede afectar la maduración de las conexiones neuronales, reduciendo la capacidad de aprendizaje y memoria.

**3** Yo creo que la mayoría de los adolescentes no están tan bien informados sobre los efectos que puede causar el alcohol a largo plazo. Saben que hace mal, pero no tienen idea de todo lo que puede provocar con el tiempo en el cuerpo o en la cabeza.

Además, a esa edad a muchos les importa más encajar con los amigos o no quedar como "el raro" que cuida su salud. Quieren ser aceptados por el grupo, sentirse parte, y por eso les importa más eso que cuidarse el cuerpo.

**4** Las alteraciones en la memoria, la atención y la percepción provocadas por el consumo de alcohol en la adolescencia pueden generar varias dificultades en la vida, tanto en el presente como a largo plazo:

Rendimiento académico bajo

Dificultad para resolver problemas

Problemas laborales futuros

Relaciones personales

Mayor riesgo de accidentes

Mayor vulnerabilidad emocional

**5** La adicción al alcohol empieza cuando una persona toma seguido y cada vez más, porque el cuerpo se va acostumbrando. Al principio lo hacen por diversión y porque les hace sentir bien, pero después el cuerpo se acostumbra y necesitan tomar más para sentir lo mismo.

El alcohol hace que el cerebro libere una sustancia que te hace sentir placer, y por eso a algunas personas les termina costando dejarlo. Llega un punto en que lo necesitan para sentirse bien o normales. También influye mucho lo que viven en su casa o con sus amigos.

**6** La exposición temprana al alcohol, altera la probabilidad de desarrollo especialmente en las áreas del control de impulsos y la toma de decisiones, aumentando problemas de dependencia en la edad adulta.

**7**

1. ¿Con qué frecuencia y en qué situaciones sueles beber alcohol?

La verdad, casi todos los fines de semana y a veces entre semana si estoy con mis amigos o en alguna fiesta. Siento que siempre hay una excusa para tomar.

2. ¿Sientes que necesitas beber para divertirte o sentirte parte de un grupo?

Sí, siento que si no tomo no encajo o no me divierto tanto. Es como que el grupo se engancha más conmigo cuando estoy tomando.

3. ¿Has notado que el alcohol afecta tu rendimiento en la escuela, deporte u otras actividades?

Sí, me cuesta concentrarme en la escuela y algunas veces en los entrenamientos me siento más lento o cansado. A veces llego a rendir peor en los deportes.

4. ¿Alguna vez has tenido problemas legales, familiares o con amigos por tu consumo de alcohol?

Sí, he tenido peleas con amigos y discusiones con mi familia por tomar. Una vez me metí en un problema leve con la policía por estar en la calle tomando de noche.

5. ¿Has intentado reducir o dejar de beber y te resultó difícil?

Sí, lo intenté un par de veces, pero es súper difícil. Siempre termino tomando otra vez, sobre todo cuando estoy con amigos o me siento estresado.

**8**

1. Evita comenzar a beber antes de los 18 años.
2. No uses el alcohol como escape emocional.
3. Infórmate sobre los riesgos reales.
4. Aprende a manejar la presión social.
5. Busca alternativas sanas para divertirte.

9

Bibliografía:

[https://es.m.wikipedia.org/wiki/Demencia\\_asociada\\_al\\_alcohol?utm\\_source=chatgpt.com](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Demencia_asociada_al_alcohol?utm_source=chatgpt.com)

[https://www.huffingtonpost.es/life/salud/esta-edad-deberias-dejar-beber-alcohol-prevenir-demencia.html?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.huffingtonpost.es/life/salud/esta-edad-deberias-dejar-beber-alcohol-prevenir-demencia.html?utm_source=chatgpt.com)

[https://www.frontiersin.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins.2022.1040049/full?](https://www.frontiersin.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins.2022.1040049/full?utm_source=chatgpt.com)

[https://www.niaaa.nih.gov/publications/alcohol-and-adolescent-brain?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.niaaa.nih.gov/publications/alcohol-and-adolescent-brain?utm_source=chatgpt.com)

[https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4321715/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4321715/?utm_source=chatgpt.com)

[https://www.mdpi.com/2076-3425/13/12/1676?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.mdpi.com/2076-3425/13/12/1676?utm_source=chatgpt.com)