

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

Para la mayoría de los adolescentes, que transitan de niños a jóvenes, los primeros años de esta nueva etapa le son muy difíciles. En este periodo experimentan profundos cambios biopsicológicos, sus cuerpos y mentes se transforman, provocándoles estados de mucha inquietud y hasta desorientación cognitiva. Es normal que bajo situaciones regulares ello también incida en sus relaciones con su entorno familiar, amistades, en sus actividades dentro la escuela y con los medios de comunicación. Socioculturalmente suelen “aliviar” sus estados de ansiedad consumiendo alcohol y tabaco socialmente, pero también muchos adolescentes incurren en las drogas.

El consumo de drogas en adolescentes es un problema de magnitud global con una multiplicidad de graves consecuencias para su salud, provoca el deterioro de sus relaciones intrafamiliares, también afecta negativamente su aprovechamiento académico y distorsiona su desarrollo social. Conseguir alguna droga es relativamente fácil para cualquier adolescente con problemas porque actualmente se tiene una mayor accesibilidad a este tipo de estimulantes. De hecho, los adolescentes aprenden a convivir con los narcóticos, porque ahora son parte de su cotidianidad; sin embargo, las decisiones que asuman sobre si las consumen o se abstienen de hacerlo dependerá en gran medida de su formación social, predisposición, situación de vida familiar, formas de disfrute de su tiempo libre y tipo de amistades con las cuales suelen interactuar frecuentemente.

Así también durante la edad escolar un número significativo de alumnos se inician en el consumo de alcohol, porque la consideran una droga blanda, además su obtención es directa y de bajo costo, debido a que sus efectos anestésicos, sedantes e inhibidores son rápidos y a su vez de corta duración; por ello, los adolescentes suelen convencerse entre sí que “no les sucederá nada”. A pesar de esto, la drogodependencia es un estado que generalmente está asociado con el consumo

de bebidas alcohólicas en su inicio, que después y poco a poco se convierte en un hábito adquirido con su implicancia de hacer sentir bien, darle seguridad y tranquilidad a quien ingiere algún tipo de sustancia controlada.¹

Por otro lado, socioculturalmente las actividades donde participa la gente como eventos folklóricos, religioso-paganos, acontecimientos familiares y lugares de baile, son propicias para el consumo de bebidas. Aunque las personas de diversas edades asumen que es “normal” beber durante algún evento social e inclusive deportivo, después de finalizado, el alcohol prácticamente es un elemento que está naturalizado en las sociedades y constituye una parte indivisible de los acontecimientos tanto privados como públicos.²

Desde las relaciones interpersonales se pueden abordar las situaciones de riesgo en las cuales los adolescentes suelen estar inmiscuidos, al menos varias veces, durante esta etapa de vida. La comunicación entre padres e hijos es una de las formas más eficaces en las que la familia puede transmitirles valores, que les permitirán a los adolescentes enfrentar los riesgos de manera racional y madura poniéndose a salvo de las malas influencias.³ Bajo estas circunstancias de comunicación asertiva y consanguínea se podría obtener lazos de confianza, respeto, amor, cariño y de apego familiar; todos aspectos necesarios para la estabilidad y desarrollo de los adolescentes que comparten un clima donde se sentirán comprendidos y puedan expresar sus sentimientos, y emociones.

¹ Ump. (201). Drogas un problema de salud mundial. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revunimedpin/ump-2018/ump182j.pdf>

² Svetlana. Salvatierra, F. (2014). El consumo de bebidas alcohólicas en jóvenes, una amenaza que contamina a nuevas generaciones: Investigación periodística LA PAZ. Recuperado de <http://lapazcomovamos.org/pdf/INVESTIGACION%20SOBRE%20ALCOHOLISMO.pdf>

³ ABC, (2012). Una buena relación con los padres, fundamental para enfrentar situaciones de riesgo: recuperado de https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-estudio-comunicacion-padres-201205020000_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F

Indicadores internacionales de consumo de bebidas alcohólicas en adolescentes

Más de una cuarta parte (26,8%) de los jóvenes entre 15 y 19 años en el mundo son bebedores, lo que supone 155 millones de adolescentes. Las mayores tasas de consumo actual de alcohol corresponden a Europa (43,8%), la región de las Américas (38,2%) y el Pacífico Occidental (37,9%). Las encuestas escolares indican que, en muchos países, el consumo de alcohol comienza antes de los 15 años con diferencias muy pequeñas entre niños y niñas.⁴

Los datos que se tienen de otros países en la región de las Américas son también un indicador potencial del problema. Por ejemplo, en una de las conclusiones del Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia (2013) se menciona que “llama la atención el reporte de consumo de bebidas alcohólicas en el 20% de la población con edades entre 12 y 17 años, siendo que está prohibida la venta de alcohol a menores de edad y que el consumo de alcohol en esta población es particularmente riesgoso.” Los resultados sugieren la necesidad de reforzar la conciencia social en torno al acceso al alcohol de los menores de edad no sólo en el comercio, sino también en los mismos hogares.⁵

Según el informe sobre consumo de drogas en las Américas (2019), en Argentina la mitad de los estudiantes secundarios han consumido alcohol durante el último mes, seguido por San Vicente y las Granadinas (47,1%), Colombia (41,5%) y Santa Lucía (41,1%).⁶ Estos datos son reveladores

⁴ INFOCOP (2018). Nuevo informe sobre la situación mundial del alcohol y la salud. Recuperado de <http://www.infocol.es/>

⁵ Gobierno Nacional de la República de Colombia, (2013). Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia recuperado de https://www.unodc.org/documents/colombia/2014/Julio/Estudio_de_Consumo_UNODC.pdf

⁶ Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD), Secretaría de Seguridad Multidimensional (SSM), Organización de los Estados Americanos (OEA). (2019). Informe sobre el consumo de drogas en las Américas 2019. Recuperado de <http://www.cicad.oas.org/oid/pubs/Informe%20sobre%20el%20consumo%20de%20drogas%20en%20las%20Am%C3%A9ricas%202019.pdf>

del estado en el que se encuentran los adolescentes respecto al consumo de bebidas alcohólicas y drogas en países de la región.

Consumo de alcohol en adolescentes de Bolivia: datos y cifras

Con base en la información proporcionada por Valda (2017), “en Bolivia, el alcohol es la sustancia psicoactiva de mayor consumo. La prevalencia de vida es 69,38%, es decir, que 69 personas de cada 100 han consumido alcohol alguna vez de su vida, la prevalencia de año es de 48,53% y la prevalencia de mes es de 23%. La edad promedio de consumo, es de 19,05 años, el tabaco es la segunda sustancia psicoactiva de mayor consumo, la prevalencia de vida es de 37,43%, asimismo, de cada 100 personas 20,33% han consumido tabaco en el último año y la prevalencia de mes indica un 11,96%, la marihuana es la tercera sustancia psicoactiva de mayor consumo, la prevalencia de vida es de 5.63%, asimismo, de cada 100 personas 3,33% han consumido marihuana en el último año y la prevalencia indica un 1.80% entre las edades promedio de 13 a 17 años”.⁷

Por otra parte, el periódico boliviano El Deber publicó un artículo donde resalta que 70% de los adolescentes bolivianos con problemas familiares consume alcohol u otra droga como un mecanismo de huida.

“En Bolivia, el 56% de la población boliviana consume regularmente bebidas alcohólicas, según estudio de la Universidad Católica Boliviana, realizado a finales de 2016. El país figura en el puesto 13 en el consumo per cápita de alcohol, según un estudio de la Organización Mundial de la Salud realizado en América Latina y el Caribe. En Santa Cruz

⁷ Valda Raúl. (2017). Plan municipal de prevención del Consumo de Alcohol y otras Drogas. Ayuntamiento de Palencia

la tasa alcanza el 66% y en la población de 12 a 17 años la tasa es del 20%. El alto consumo de esta droga lícita fue corroborado por una investigación de largo aliento del Gobierno Municipal en los colegios de secundaria, donde más de 100.000 alumnos fueron sondeados y se comprobó que el 70% de ese universo consume alcohol u otro tipo de drogas por huir de los problemas familiares”.⁸

Situación de las ciudades de Bolivia donde más se consume alcohol entre adolescentes

Como parte de un estudio realizado a nivel nacional por una universidad de la ciudad de La Paz (abril de 2018), revela que “Tarija es uno de los tres departamentos que encabeza el consumo mensual de bebidas alcohólicas”. Esta investigación, avalada por el Ministerio de Salud, que aparece en el sitio web Bolivia.com, es informada por el entonces viceministro de Seguridad Ciudadana, Wilfredo Chávez Serrano, durante la administración Morales. Así también, refiriéndose a la misma investigación, la periodista Pérez, en el diario tarijeño El Periódico (noviembre 15, 2018), anuncia que “los departamentos que encabezan el consumo de bebidas alcohólicas” son “La Paz, Chuquisaca y Tarija, respectivamente” (párr.1). La “investigación enfatizó que 7 de cada 10 bolivianos consumen bebidas alcohólicas, además, que el 69 por ciento de la población anualmente consume por lo menos una vez alcohol y el mismo, es de pésima calidad” (párr. 2).⁹

En el informe del tercer estudio de Prevalencia de Consumo de Drogas en población escolar, realizado por la consultora Diagnosis S.R.L. para la Secretaría de Coordinación del Consejo

⁸ Vaca B. (16 de noviembre de 2017). Un 70% de los adolescentes consume alcohol u otra droga por huir de problemas familiares. El Deber. Recuperado de https://eldeber.com.bo/santa-cruz/un-70-de-jovenes-consume-alcohol-por-huir-de-sus-problemas_90361

⁹ Bustos R. (15 de noviembre de 2018). Tarija ocupa el tercer lugar en consumo de alcohol. El Periódico. Recuperado de <https://elperiodico-digital.com>

Nacional de Lucha Contra el Tráfico ilícito de Drogas (CONALTID)(2017), está especificado que según “el índice de riesgo en relación con el grupo de pares, el índice de riesgo muy alto y alto en la relación con el grupo de amigos (es decir, aquellos grupos donde se consume regularmente alcohol y/o marihuana) llega cerca del 14% de adolescentes.

Este índice de alto riesgo en la relación con el grupo de pares sube al 25% entre consumidores de drogas lícitas y sube, aún más, a cerca del 44% entre consumidores de drogas ilícitas. Es decir, hay una alta correlación entre el índice de alto riesgo en la relación con el grupo de amigos y el consumo de drogas, sobre todo el consumo de drogas ilícitas.

Como se ha visto, de acuerdo con la información obtenida, las ciudades con mayor prevalencia de consumo de drogas lícitas y marihuana son Tarija, y Sucre. Precisamente en ellas hay un mayor porcentaje del índice de alto riesgo en la relación con el grupo de pares.

También se evidencia en el informe de CONALTID que el mayor factor de riesgo que predispone a los adolescentes al abuso en el consumo de drogas lícitas e ilícitas es la pérdida de proyectos de vida; sobre todo cuando dejan de tener expectativas y metas para el futuro. Ante esta situación, la OMS establece que el día 15 de noviembre de cada año se conmemore el Día Mundial Sin Alcohol como un intento por hacer reflexionar a los países sobre las políticas públicas para reducir su consumo y prevenir las consecuencias nocivas del abuso a la bebida. En esta fecha se realizan numerosas actividades todas enfocadas a prevenir una enfermedad que sobreviene a toda edad, afecta a los géneros hombre y mujer de cualquiera clase social. Sin embargo, en Tarija son

diferentes las instituciones que buscan fortalecer, con un esfuerzo de enfoque, las actividades de prevención.¹⁰

Según información ofrecida por la jefa de Prevención del Instituto de Prevención, Tratamiento, Rehabilitación e Investigación de Drogodependencias Salud Mental (INTRAID), psicóloga Marlene Rollano Chamas (2016), con base en datos obtenidos de CELIM-Bolivia, “la población masculina tiene el mayor índice de consumo de bebidas alcohólica (75,73%) y las mujeres representan el 67,99 %”.¹¹

Así también, el responsable de la Unidad de Prevención, dependiente de la Secretaría de la Mujer y la Familia de la Alcaldía de Tarija, Ricardo Torrejón (2017), indica que Tarija ocupa los primeros lugares en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas, basado en otros datos de estudios que se hicieron sobre esta problemática.

“El inicio de consumos de bebidas alcohólicas en Tarja inicia a los 15 años de edad, de acuerdo con un estudio realizado por el Centro de Investigación Estadística de la Universidad Privada Domingo Savio (UPDS) en coordinación con la Secretaria de la Mujer del Gobierno Municipal de Cercado. Las encuestas se realizaron a 3 mil jóvenes de la ciudad de Tarija entre los 13 y 20 años, esta muestra representa casi el 10 por ciento de la población joven”.¹²

Los datos obtenidos tras una encuesta pretest realizada para el Programa de Prevención y Reducción de Riesgo ante el Consumo de Alcohol y otras Drogas, dirigido a estudiantes del nivel

¹⁰ Diagnosis. (2017). Tercer Estudio de Prevalencia de Consumo de Drogas en Población Escolar (2017).informe prevalencia consumo escolares: CONALTID. Extraído de

<http://observatorio.mingobierno.gob.bo/documentos/pdf/Informe%20prevalencia%20consumo%20escolares.pdf>

¹¹ Lic. Rollano Chamas M. (01 de octubre de 2016). Adolescentes tarijeños ocupan el primer lugar en alcoholismo a nivel nacional. Blogspot. Recuperado de <http://www.adolescentesconsumenalcohol.blogspot.com>

¹² Escalante F. Y. (04 de noviembre de 2017). Estudio: En Tarija se consume alcohol a partir de los 15 años. El País. Recuperado de <https://www.elpaonline.com/index.php/breves/item/272322>

secundario de las unidades educativas del área dispersa de la ciudad de Tarija (2019), muestran una mayoría relativa de estudiantes que responden el mayor problema en los adolescentes es “el consumo de alcohol y otras drogas (56%)”. Se les preguntó ¿cuáles consideras tú que son los problemas más comunes que presentan los adolescentes en la sociedad?

Tarija es una región principalmente productora de vinos; sin embargo, la asociación entre consumo de alcohol y economía vitivinícola es una presunción realizada por algunos sectores de la población sin que haya estudios sistemáticos al respecto. Según indica Calderón (2019) “un gran porcentaje de jóvenes afirma que no es el vino la bebida más consumida, sino el fernet y la cerveza”.¹³

Por lo descrito anteriormente, el consumo de drogas es una problemática global.

Sin embargo, una gran mayoría de adolescentes están expuestos a sustancias alcohólicas de venta legal. Tal situación hace que tengan fácil acceso, porque las bebidas se las consiguen en gran cantidad de tiendas de barrio, a pesar de las normativas que prohíben la venta a menores de edad.

¿Por qué proponer un Programa virtual de Prevención?

Principalmente debido a la crisis sanitaria mundial, la emergencia por el brote de Covid 19 ante lo cual los gobiernos de todo el planeta han normado y desarrollado planes de contingencia para enfrentar la pandemia de acuerdo a su realidad, posibilidades económicas, acceso tecnológico de medios de trabajo y educativos a distancia e infraestructura hospitalaria disponible. Brevemente se hace una explicación del contexto situacional en Bolivia.

¹³ Calderón Espinoza D. (2019). PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DE RIESGO ANTE EL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS DIRIGIDO A ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS DEL ÁREA DISPERSA DE LA CIUDAD DE TARIJA.

La epidemia de COVID 19 fue declarada oficialmente por la OMS como emergencia de salud pública internacional, el 30 de enero de 2020. La caracterización de pandemia significa que está extendida por todo el mundo y que afecta a la población global.

Debido a ello, la mitad de los estudiantes del mundo, es decir más de 850 millones de niños y jóvenes, están sin clases.

El impacto más inmediato ha sido, obviamente, el cese temporal de las actividades presenciales, internados de las instituciones de educación superior que ha dejado a los estudiantes, particularmente a los de pregrado y a los que están por finalizar la secundaria superior en una situación indeterminada, pese a los esfuerzos para nivelarlos hasta el reinicio del año escolar 2021. Los costes derivados de una colocación en red de soportes virtuales educativos para un acceso adecuado y eficaz a la educación continúan con fuertes cargas financieras y, por supuesto, para la continuidad de sus aprendizajes¹⁴

Por lo cual la UNESCO (2020) ha lanzado la Coalición Mundial para la Educación, que pretende "ofrecer a los niños y jóvenes opciones de aprendizaje inclusivo durante este período de interrupción repentina y sin precedentes en la educación", señala el organismo internacional en su web, añadiendo que "el brote del COVID 19 es un problema sanitario de gran magnitud, pero también es una gran crisis para la educación".¹⁵

¹⁴Organización Panamericana de la Salud, (11 de Marzo, 2020) La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia. Recuperado de <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia#:~:text=Ginebra%2C%2011%20de%20marzo%20de,puede%20caracterizarse%20como%20una%20pandemia>.

¹⁵ Educaweb (1 de Abril de 2020). Propuestas de la UNESCO para garantizar la educación online durante la pandemia: Recuperado de <https://www.educaweb.com/noticia/2020/04/01/propuestas-unesco-garantizar-educacion-online-pandemia-19132/>

Por otro lado, el Ministerio de Salud informó que en Bolivia el total de casos positivos por COVID 19, hasta octubre de 2020, fecha de conclusión de este trabajo, alcanzó los 140.779 de los cuales 24.085 están activos.

En el acumulado de casos por departamento, hasta el periodo observado, Santa Cruz registra más contagios de COVID 19 (43.787), seguido de La Paz (34.825), Tarija (15.947), Cochabamba (13.914), Potosí (9.023), Chuquisaca (7.662), Beni (7.288), Oruro (5.960) y Pando (2.373).¹⁶

El hasta entonces ministro de Educación, Víctor Hugo Cárdenas, desde su aislamiento por sospecha de contagio con el nuevo coronavirus, ratificó el cierre de la gestión escolar dejando abierta la posibilidad que las clases virtuales y a distancia continúen en colegios fiscales o particulares como una forma de apoyo a los estudiantes. Así también el ministro Cárdenas, sobre la reunión mundial de UNESCO (2020) sobre la educación postpandemia, destaca las cuatro modalidades educativas implementadas en el país, inspirado en lo declarado durante aquella reunión, para combatir la pandemia: presencial, semipresencial, a distancia y virtual.

Esta autoridad educativa nacional destaca que el trabajo es arduo y continuo, “estamos tratando de no dejar a nadie fuera, de preocuparnos de nuestras provincias y localidades más alejadas, de todas las maneras posibles. Tampoco hemos dejado de lado a los maestros, por eso hemos hecho cursos y capacitaciones no solo de profesores y secundaria, sino también de docentes de educación superior”.¹⁷

Por otro lado, presenta el Plan de Contingencia de la Educación Universitaria 2020 y asegurar la continuidad del desarrollo de los planes de estudio; a través de la combinación de las modalidades complementarias de educación virtual, en línea y a distancia.

¹⁶ Ministerio de salud, (24 de octubre 2020). Los casos positivos de COVID-19 registrados en Bolivia ascienden a 140.779, de los que 24.085 son activos: Recuperado de <https://www.minsalud.gob.bo/4851-reporte-covid-n223>

¹⁷ Ministerio de educación deportes y culturas, (23 de octubre, 2020). Ministro Cárdenas participa de reunión mundial de UNESCO sobre la Educación Post Pandemia. Recuperado de https://www.minedu.gob.bo/index.php?option=com_content&view=article&id=4666:ministro-cardenas-participa-de-reunion-mundial-de-unesco-sobre-la-educacion-post-pandemia&catid=182:noticias&Itemid=854

Este plan establece las directrices generales sobre los procesos de enseñanza y aprendizaje, causados por la emergencia sanitaria. Además, determina los mecanismos más adecuados para la cualificación permanente de los docentes e identifica los criterios, niveles y procedimientos para el seguimiento y la evaluación de la calidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje y del desempeño docente.

El Plan de Contingencia Educativa establece que “dentro de la lógica de intervención, se presentan tres estrategias: procesos de enseñanzas, capacitación docente y evaluación seguida de acciones, y la complementación de las modalidades”.¹⁸

Al respecto Saavedra (2020), especialista en educación virtual y TIC, establece que “el gran desafío que ahora debemos encarar es pensar en la pedagogía postpandemia, construir una nueva educación a partir de todo lo que estamos viviendo. No se trata de trasladar las clases presenciales a formatos virtuales, se trata de generar una nueva práctica de enseñanza para reconstruir la nueva pedagogía”.¹⁹

Por esta razón, es que se plantea la realización de una propuesta de Programa virtual de Prevención sobre el consumo de alcohol y otras drogas, dirigido a estudiantes de 1^{ro}, 2^{do} y 3^{ro} de secundaria de la ciudad de Tarija.

¹⁸ Ministerio de educación (28 de Mayo 2020). Ministerio de educación presenta plan de contingencia educativa. Recuperado de https://www.minedu.gob.bo/index.php?option=com_k2&view=item&id=965:ministerio-de-educacion-presenta-plan-de-contingencia-educativa

¹⁹ Colque Saavedra J. (8 de mayo, 2020) Repensar la educación en tiempos de pandemia. ElPaís. Recuperado de <https://www1.elpais.bo/repensar-la-educacion-en-tiempos-de-pandemia/>

1.2 Justificación del problema

La presente propuesta de investigación propositiva se centra en la elaboración de un programa, que permita prevenir el consumo de alcohol y otras drogas en estudiantes de nivel secundario, con el fin de evitar o retardar la edad de inicio o disminuir el consumo de sustancias psicoactivas en la población adolescente.

Este problema tiene como arista el consumo de sustancias nocivas para la salud de los adolescentes, porque ahora se inician a más temprana edad. Los motivos pueden ser diversos, aunque muchos han sido identificados y estudiados ampliamente, las consecuencias son graves a niveles personal, familiar, social y académico.

Por ello, es urgente prevenir el consumo de alcohol y otras drogas en estudiantes de la adolescencia temprana (12 a 14 años), porque son más vulnerables debido a que están en una etapa de profundos cambios psicológicos y fisiológicos. Despiertan la curiosidad y el deseo de experimentar sensaciones bajo los efectos de aquéllas.

Una forma de luchar contra el consumo de alcohol y drogas es mediante programas de prevención, que permitan desarrollar la toma adecuada de decisiones, lidiar con la presión de grupo, promover la comunicación asertiva, proteger de la salud, educación en valores, fortalecimiento de la autoestima y la realización de un proyecto de vida con la finalidad de asegurar el goce efectivo de los derechos de cada persona.

Por tal razón, la propuesta de Programa virtual de prevención sobre el consumo de alcohol y otras drogas está dirigido específicamente a estudiantes de 1^{ro}, 2^{do} y 3^{ro} de secundaria de la ciudad de Tarija, con la finalidad de fortalecer capacidades, informar y orientar sobre las drogas y sus consecuencias.

Si el programa es implementado y ejecutado, se podría a través de él identificar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes de 1^{ro} a 3^{ro} de secundaria sobre la problemática del consumo de alcohol y drogas. Desde una perspectiva teórica incrementaría los conocimientos que tienen sobre las conductas de riesgo, asociadas con el consumo de alcohol y otras drogas.

También podrá contribuir a la práctica mediante el uso de herramientas, que pueden ser empleadas por los estudiantes para desarrollar o mejorar sus capacidades y así comprender la importancia de reforzar su autoestima, plantearse un proyecto de vida y enfrentar la presión por parte del grupo.

El aporte metodológico de la investigación propositiva está dado por la elaboración del Programa virtual, el cual pretende Prevenir el consumo de alcohol y otras drogas en estudiantes que asisten a diferentes colegios de la ciudad de Tarija.

El programa abarca las áreas de autoestima, manejo de la presión del grupo y proyecto de vida. A través del mismo, se brinda información y orientación para que los estudiantes adolescentes puedan ser actores de prevención y sepan identificar situaciones de riesgo a las cuales están expuestos.

Por tanto, son cuatro áreas que abarca el Programa y están divididas en 21 sesiones. Asimismo, se elabora un instrumento pre y postest para evaluar de manera óptima un antes y después de su aplicación.

La finalidad de la elaboración de los instrumentos es para permitir su ejecución a futuros facilitadores o de ser imprescindible modificarlos en función de los resultados logrados. Además, sirve de guía para que quienes deseen utilizarlos les sea propicio si no tienen la preparación suficiente en este tipo de metodología.

CAPÍTULO II
DISEÑO TEÓRICO

2.1 Formulación del problema de investigación

¿Es posible contribuir a la prevención sobre el consumo de alcohol y otras drogas, a través de un Programa virtual con estudiantes de 1^{ro}, 2^{do} y 3^{ro} de secundaria de la ciudad de Tarija?

2.2 Objetivos de la investigación propositiva

2.2.1. Objetivo general

Diseñar un Programa virtual de Prevención sobre el consumo de alcohol y otras drogas, dirigido a estudiantes de 1^{ro}, 2^{do} y 3^{ro} de secundaria de la ciudad de Tarija.

2.2.2. Objetivos específicos

- Evaluar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes de 1^{ro}, 2^{do} y 3^{ro} de secundaria de la ciudad de Tarija sobre la temática.
- Elaborar el Programa virtual de Prevención sobre el consumo de alcohol y otras drogas, que promuevan el manejo de la presión del grupo, autoestima y proyecto de vida en estudiantes de 1^{ro}, 2^{do} y 3^{ro} de secundaria de la ciudad de Tarija.
- Evaluar el impacto del Programa virtual de Prevención sobre el consumo de alcohol y otras drogas, mediante la aplicación de una prueba postest.

CAPÍTULO III
MARCO TEÓRICO

El abuso de alcohol y drogas es una conducta cada vez más frecuente entre adolescentes de ambos géneros. Por ello, el Programa virtual de Prevención aborda la autoestima con el fin de ayudar a los estudiantes a mantener pensamientos positivos ante situaciones negativas o de conflicto; llegando a mantener a los adolescentes en un estado de seguridad consigo mismos y los demás.

Por otro lado, también se promueve el manejo de la presión del grupo con actividades que les motivan a expresar sus gustos e intereses espontáneamente; sin sentir vergüenza ni incomodidad, impulsándoles, a la vez, hacia la toma de mejores decisiones y aprender a decir que no frente a conductas de riesgo e incitación provocadas por el consumo de alcohol y otras drogas.

También el Programa incentiva a los adolescentes lograr plantearse un proyecto de vida, en contribución a su propia protección ante los problemas derivados del consumo de drogas y alcohol. Se trata de motivar a los adolescentes, de manera individual, a sentirse protagonistas de su propia vida capaces de asumir todas las consecuencias del estilo de vida deseado.

3.1 Adolescencia

La OMS define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años, Se trata una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios."

De acuerdo con la psicología, los adolescentes luchan por la identificación del Yo y por la estructuración de su existencia basada en esa identidad, momento de su vida en el cual se lleva a cabo una clasificación de los principales problemas que tienen lugar durante la adolescencia. Así, esta etapa determina que existen problemas emocionales, escolares, conductuales, de alimentación, de drogas o incluso de abuso.²⁰

En la adolescencia se evidencian dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años).

²⁰ Organización Mundial de la Salud, (2019). Desarrollo en la adolescencia. Recuperado de <https://www.who.in/maternal child adolescercert/topics/adolescence/dev/es/>

➤ **Adolescencia temprana:**

Esta etapa se caracteriza por el crecimiento y desarrollo somático acelerado, inicio de los cambios puberales y de los caracteres sexuales secundarios. Preocupación por los cambios físicos, torpeza motora, marcada curiosidad sexual, búsqueda de autonomía e independencia, por lo que los conflictos con la familia, maestros u otros adultos son más marcados. Es también frecuente el inicio de cambios bruscos en su conducta y emotividad.

En esta investigación propositiva sobre el consumo de alcohol y otras drogas se trabajará con la adolescencia temprana, que es una etapa donde los estudiantes pasan por una fase vulnerable y de cambios.

➤ **Adolescencia tardía:**

En esta fase se ha culminado gran parte del crecimiento y del desarrollo, el adolescente va a tener que tomar decisiones importantes de su perfil educacional y ocupacional. Se ha alcanzado un mayor control de los impulsos y maduración de la identidad, inclusive en su vida sexual, por lo que está muy cerca de ser un adulto joven.²¹

3.1.1 Principales características psicosociales de la adolescencia

En este período ocurren cambios rápidos y de gran magnitud.

3.1.1.1 Cambios psicológicos

- Cambios en la forma de ser y pensar. Los adolescentes ya no aceptan tan fácilmente todo lo que le dicen los adultos y se sienten incomprendidos.
- Los amigos toman un rol más importante que la familia.
- Conciliación de la propia identidad.
- Elección de una profesión.

²¹ Pinedo Pérez S. & Aliño Santiago M. El concepto de adolescencia. pág. 18. Recuperado de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/prevemi/capitulo_i_el_concepto_de_adolescencia.pdf

3.1.1.2 Cambios emocionales

- Pensamiento abstracto.
- Tranquilidad intelectual: organización de los conocimientos adquiridos.
- Buena capacidad de memorización.
- Le interesa investigar todo y aprender a trabajar, y participar.
- Busca ser buena persona.

3.1.1.3 Cambios cognitivos:

- Pensamiento crítico.
- Capacidad de manejo de información.
- Mayor amplitud de conocimientos en distintos dominios.
- Mayor uso espontáneo de estrategias o procedimientos para aplicar y adquirir conocimientos.

A continuación, se desarrollan los conceptos esenciales que definen y describen el desarrollo psicosocial en la adolescencia.

3.2 Desarrollo psicosocial

La sociedad impone al adolescente un cambio de estatus, jalado por la necesidad de independencia conducente hacia la búsqueda de porvenir, pero fuera de su familia de origen, lo cual está unido a la necesidad de autonomía con relación a sus progenitores. Tal situación de orden económico y de base social, le provoca una “lucha interna”, ambivalente con relación a la dicotomía dependencia/independencia. La experiencia de separación crea en él la necesidad de intensos estados emocionales y de pertenencia al grupo de amigos.

Progresivamente, el adolescente se distancia de sus padres e integra más al grupo de amigos, cuya constitución y relaciones también cambian. En un principio, el grupo de amigos es del mismo sexo y está centrado en la actividad más que en la interacción.

En la interacción con amistades se crean determinados elementos culturales, que son compartidos por este tipo de grupo con el cual los adolescentes se sienten identificados, cohesionados y a su vez son un medio que les ayuda a resolver gran parte de sus problemas. A esta cultura adolescente la constituyen elementos como la distribución territorial, la percepción del tiempo (eterna juventud), la relativización de las creencias y valores, el lenguaje (jergas y tatuajes) y los rituales (bebidas en común, ir de fiesta, etc.), los productos como el deporte, la música, la cultura estudiantil y del ocio, y las marcas comerciales.

El adolescente, a partir de esta nueva dimensión, adquiere otros papeles o roles despojándose, poco a poco, de aquellos que son propios de un niño(a).

De acuerdo con Pedreira Massa y Martín Álvarez (2000) está “creándose posibles incompatibilidades con las expectativas centradas en él: desarrolla ideas políticas, produciéndose un cambio, desde la ausencia de pensamiento político a un intenso compromiso político, la capacidad crítica de soluciones autoritarias y la adopción de puntos de vista relativistas”.²²

3.2.1 Búsqueda de identidad

El período de la pubertad y de la adolescencia inicia con la combinación del crecimiento rápido del cuerpo y aparición de la madurez psicosexual, ambos estados despiertan intereses tanto hacia la sexualidad como en la formación de una identidad sexual. La integración psicosexual y psicosocial de esta etapa tiene la función de la formación de la identidad personal en los siguientes aspectos: a) identidad psicosexual por el ejercicio del sentimiento de confianza y lealtad con quien pueda compartir amor, como compañeros de vida; b) la identificación ideológica por la asunción de un conjunto de valores, que son expresados en un sistema ideológico o en un sistema político; c) la identidad psicosocial por la inserción en movimientos o asociaciones de tipo social; d) la identidad profesional por la selección de una profesión en la cual poder dedicar sus energías y

²² Pedreira Massa J. y Álvarez Martín L. (2000). Documentación social. Recuperado de <https://studylib.es/doc/5096435/desarrollo-psicosocial-de-la-adolescencia--bases-para-una-comprension-actualizada>.

capacidades de trabajo y crecer profesionalmente; y e) la identidad cultural y religiosa en la que se consolida experiencia cultural y religiosa, además de fortalecer el sentido espiritual de la vida.²³

3.3 Cambios sociales

El más relevante es el que acontece para evolucionar desde la dependencia a la autonomía, tanto en la toma de las decisiones como en las relaciones sociales, apareciendo la elección de modas, la pertenencia a grupos, la explosión de la identidad sexual y de la sexualidad en su conjunto. Subjetivamente, el/la adolescente establece un cambio hacia la autonomía, teniendo que ver, buena parte de la conflictividad familiar y social, con los límites reales de ese proceso de cambio.

Aquí hay que considerar como elemento clave las capacidades personales y sociales de los propios adolescentes, por ejemplo, la integración social definitiva y su autonomía depende, en buena medida, de la posibilidad para acceder al mercado de trabajo y sostener un mínimo nivel de vida.²⁴

3.3.1 Pertenencia a un grupo

Los adolescentes muchas veces en su tiempo libre buscan una relación con la pandilla de amigos que influyen sobre el adolescente más que sus propios padres, ya que todos sabemos que cuando se va en grupo se comportan de manera distinta que cuando están solos.

La pandilla de amigos tiene sus ventajas e inconvenientes. Uno de los riesgos de estos grupos de amigos es cuando no sabemos bien quiénes son los otros chicos que la integran y si no tenemos en cuenta las características propias de nuestro hijo.²⁵

El peligro radica en que en estas edades se tiene la necesidad de buscar modelos y líderes héroes. Dentro del grupo se produce una unificación de la conducta, todos tienden a actuar en una misma dirección, a hacer las mismas cosas.

²³ Organización Panamericana de la Salud (2010) Estrategia y plan de acción regional sobre los adolescentes y jóvenes.

²⁴ ERIKSON, Eric. (1998). El Ciclo de vida completo.

²⁵ S/N. (2017, 4 de enero). La pertenencia a un grupo en la adolescencia. Hacer familia. Recuperado de <http://www.hacerfamilia.com/adolescentes/pertenencia-grupo.amigos-adolescentes-pandilla-tribus-urbanas>

3.4 Concepto de droga

Dice la Organización Mundial de la Salud: "droga" es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración de algún modo, del natural funcionamiento del sistema psicológico, nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea física o ambas.²⁶

Es así el término droga se utiliza para designar a una gran gama de sustancias, que siendo medicadas tienen la función de regular, mejorar cualquier desorden fisiológico del organismo (antibióticos, analgésicos, antiinflamatorios, etc.).

3.5 Concepto de alcohol

Según la Organización Mundial de la Salud, el alcohol es una sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia, generando una carga sanitaria, social y económica considerable para el conjunto de la sociedad. El alcohol es una droga "psicoactiva" dado que altera las facultades mentales de la persona que lo ingiere. Puede alterar el estado de ánimo, originar cambios corporales y crear dependencia. El alcohol es una droga "depresora" porque deprime el sistema nervioso central.

Por ello el consumo exagerado de alcohol ocasiona trastornos de coordinación, dificultad para el habla y pérdida de conciencia.²⁷

Igualmente el alcohol es una droga aceptada por la sociedad, trae consigo graves consecuencias para la humanidad y dicho consumo hace daño al organismo.

²⁶ OMS (2010). ¿Qué es la droga? Recuperado de [Http://www.oocities.org/marcelah_arg/qdroga.pdf](http://www.oocities.org/marcelah_arg/qdroga.pdf)

²⁷ Anabell del Carmen, A, y Elena Cristina, U, (2015). Causas y consecuencias del consumo de alcohol y marihuana en la juventud (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Unan-Managua

3.6 Concepto de alcoholismo

El alcoholismo es una enfermedad progresiva y crónica, que presenta síntomas que van desde el malestar hasta el dolor intenso. Depende de varios factores, principalmente de la predisposición genética y de la influencia del medio ambiente familiar y social. Pese a que afecta todo el cuerpo y provoca una variedad de problemas médicos, los principales síntomas se manifiestan en el sistema nervioso. A través de éste, en especial del cerebro, la adicción produce diversos trastornos en el pensamiento, las emociones y la conducta del enfermo.²⁸

3.6.1 Causas del alcoholismo

Es muy conveniente distinguir entre las causas de la ingestión excesiva de alcohol y las causas de la dependencia, que sólo pocas personas pueden llegar a desarrollar. En consecuencia, hay personas que desde un principio son incapaces de manejar el alcohol, otras pierden el control al cabo de un corto tiempo, más paulatinamente si beben vino que si ingieren bebidas destiladas. Una vez lograda la dependencia del alcohol, tienden a persistir aun cuando se interrumpa su consumo por varios años. En el abuso del alcohol y el alcoholismo existen factores sociales y culturales. Los grupos sociales varían en sus actitudes hacia el uso y el abuso del alcohol. De cualquier modo, algunas encuestas arrojan resultados de que los países gastan más en beber alcohol que en la educación y el cuidado de la salud. Se inculpa a las experiencias infantiles un papel causal en el alcoholismo.²⁹

Se dice que las madres de los alcohólicos son, habitualmente, más sobreprotectoras, tolerantes, frías y rechazadoras. Sin embargo, es difícil asegurar que las experiencias infantiles de los alcohólicos sean heterogéneas de quienes no lo son.

²⁸ Nagore. (2019, 03 de noviembre). Ahogarse en alcohol. ¿Cómo ves? Recuperado de <https://www.comoves.unam.mx/numeros>

²⁹ https://www.municarabaylogob.pe/programas/data_files/causas-alcoholismo.pdf

3.6.2 Consecuencias del alcoholismo

Actualmente, se deduce que 5.7% de la población mayor de 20 años padece alcoholismo; como hay variaciones de consumo en las diferentes regiones, el porcentaje de bebedores excesivos varía entre 6 % y 20% y el grupo más afectado es el de los hombres entre 30 y 50 años de edad, que toca a la etapa más productiva de la vida. El 30% de las acciones delictivas violentas que ocurren en nuestro país el alcohol ha estado presente en las siguientes proporciones:

- Suicidios 17 %
- Accidentes de tránsito 36%
- Accidentes de trabajo 33 %
- Violaciones 45%
- Síndrome del niño maltratado 15 %
- Otras acciones violentas 50%

En cuanto al ausentismo en el trabajo, el 12% se debe al consumo excesivo de alcohol; esto representa una pérdida anual de 160 000 horas entre los trabajadores asegurados, y se afirma que son más alarmantes las cifras en los trabajadores no asegurados.³⁰

Asimismo, se ha vinculado con el descuido de los hijos, la desintegración familiar y pérdida económica debida al ausentismo en el trabajo.

3.7 Factores de riesgo asociados al consumo de alcohol y otras drogas

Los factores de riesgo se definen como aquellas circunstancias o características personales o ambientales que, combinadas entre sí, podrían resultar predisponentes o facilitadoras para el inicio

³⁰ https://www.municarabayllo.gobpe/programas/data_files/causas-alcoholismo.pdf. 21 de diciembre 2011

o mantenimiento del uso y abuso de drogas. En términos simples se pueden definir como aquellas situaciones, conductas o elementos de las personas y el contexto que hacen más probable el consumo.³¹

3.7.1 Factores en el ámbito social y cultural

- Actividades culturales que promueven el consumo.
- Consumo de alcohol como parte de una identidad construida.
- No difusión de información sobre los riesgos del consumo de drogas.
- Facilidad de acceso a las bebidas alcohólicas.
- Indiferencia de la población ante el consumo excesivo de alcohol.

3.7.2 Factores en el ámbito familiar

- Disminución de reglas y normas en la familia.
- Fragilidad del núcleo familiar y ruptura de su estructura.
- Jornadas largas de trabajo en padres y madres.
- Desinterés por la educación y formación de los hijos.
- Clima familiar agresivo.

3.7.3 Factores en el ámbito individual

- Actividades recreativas relacionadas con el consumo de alcohol.
- Falta de información sobre los riesgos del consumo de drogas.
- Ausencia de proyecto de vida.
- Fracaso escolar.
- Grupo de pares con actitudes favorables hacia el consumo de drogas.

³¹ Se cuentan con los resultados obtenidos u publicados en el “Plan Municipal de Prevención del Consumo de Alcohol y otras Drogas 2017- 2022”, Gobierno Municipal de Tarija; con el apoyo de Ayuntamiento de Palencia.

3.7.4 Factores situacionales

- No se cuenta con estadísticas sobre el consumo de drogas.
- Ausencia de un plan que integre acciones a nivel interinstitucional.
- No cumplimiento y/o aplicación de la normativa vigente.

3.8 Factores de protección del consumo de alcohol y otras drogas

Los factores de protección son elementos que en constante interacción, pueden contribuir o reducir las probabilidades de que aparezcan problemas relacionados con las drogas apoyando el desarrollo del individuo, dado que sirven como amortiguadores o moderadores de los factores de riesgo.

3.8.1 Factores en el ámbito social y cultural

- Actividades sociales y culturales que promuevan la salud, con la participación activa de niños (as) y adolescentes.
- Difusión de información que promueva el uso del tiempo libre en actividades que no involucren el consumo de alcohol.
- Restricción del acceso a bebidas alcohólicas en adolescentes.

3.8.2 Factores en el ámbito familiar

- Participación de la familia en el acompañamiento del proyecto de vida del adolescente.
- Reglas y normas que regulen el funcionamiento de la familia
- Habilidades de comunicación en la familia.
- Clima de confianza y seguridad en la expresión de pensamientos y sentimientos.
- Coherencia en la transmisión y aplicación de valores.

3.8.3 Factores en el ámbito individual

- Habilidad para asumir una posición crítica, autónoma y saludable frente a la presión de grupo para el consumo de alcohol u otras drogas, y la publicidad engañosa en medios de comunicación.
- Actitud reflexiva sobre las consecuencias del consumo de alcohol y otras drogas.
- Desarrollo de un proyecto de vida que involucre opciones saludables en los diferentes ámbitos de inter relacionamiento.
- Grupo de pares con actitudes favorables hacia actividades saludables que no involucren el consumo de alcohol u otras drogas.

3.8.4 Factores situacionales

- Decomiso de bebidas alcohólicas adulteradas.
- Control del consumo excesivo de alcohol en ferias.
- Restricción del acceso a bebidas alcohólicas en adolescentes.

3.9 Marco normativo

3.9.1 Ley Nacional No 259

La presente Ley de Control al expendio y Consumo de Bebidas Alcohólicas (2012) tiene por objeto regular el expendio y consumo de bebidas alcohólicas, las acciones e instancias de prevención, protección, rehabilitación, control, restricción y prohibición, estableciendo las sanciones ante el incumplimiento de las mismas.³²

³² Estado plurinacional de Bolivia Cámara de Diputados Palacio Legislativo/Ley de Control al Expendio y Consumo de Bebidas Alcohólicas, 2012info@diputados.gob.bo

3.10 Definición de prevención

Según la ONU es “la adopción de medidas encaminadas a impedir que se produzcan deficiencias físicas, mentales y sensoriales (prevención primaria) o a impedir las deficiencias, cuando se han producido, tengan consecuencias, psicológicas y sociales negativas”

3.10.1 Clasificación de prevención

La prevención puede ser primaria, secundaria o terciaria:

- **Prevención primaria:** Es un proceso que implica la anticipación de los acontecimientos, desarrollando acciones de protección mediante la información a la población sobre el riesgo que para la salud tiene el consumo de alcohol y otras drogas, en esto se toman medidas para reducir el riesgo. La prevención primaria está dirigida a niños mediante el fortalecimiento de factores de protección como la toma de decisiones, el uso adecuado a tiempo de ocio, la autoestima y la presión de grupo.

Por tanto la investigación propositiva, está centrada en lo que es la prevención primaria, ya que lo que se pretende a través de la propuesta del programa virtual es prevenir que los estudiantes no caigan ante el riesgo del consumo de alcohol y otras drogas.

- **Prevención secundaria:** El objetivo es evitar el abuso de bebidas alcohólicas y otras drogas. Esta actúa en la etapa inicial pretende reducir la frecuencia, cantidad del consumo de alcohol, momentos en los que se consumió. La prevención secundaria está dirigida a niños, adolescentes y adultos que han iniciado en el consumo de alcohol y otras drogas.
- **Prevención terciaria:** Su objetivo es detener el abuso y dependencia del alcohol y otras drogas. Actúa en etapas terminales, esta etapa se caracteriza por prevenir el incremento los

daños ocasionados por el abuso y dependencia, mediante el tratamiento especializado, la rehabilitación y la reinversión familiar, laboral y social.³³

3.10.2 Por qué es importante trabajar la prevención

Prevenir contribuye al crecimiento emocional, psicológico, intelectual y social de la población adolescente. Mediante acciones concretas e integrales se persigue el logro de su desarrollo completo e introduce, a la vez, la educación de las personas con el propósito que rechacen el consumo de alcohol y drogas. Por otra parte, permite realizar capacitaciones para enfrentar problemas que hasta ahora parecían no tener solución a través de un cambio de vida y mejora del ámbito social en el que se desenvuelve el/la adolescente.

3.10.3 Prevención del uso indebido de drogas

Si bien los índices de consumo indebido de drogas en la escuela primaria son todavía irrelevantes, ya se han configurando algunos aspectos en los estilos de vida de los/as niños/as que determinan sean saludables y, por tanto, protectores o por el contrario pueden determinar que sus estilos de vida sean poco saludables y, en consecuencia, potenciadores de vulnerabilidad ante el consumo de drogas y otros riesgos psicosociales.

En este contexto, es importante conocer los índices de prevalencia del consumo de drogas en nuestro país. Al respecto, e año 2014, “el Consejo Nacional de Lucha contra el Tráfico Ilícito de Drogas (CONALTID) realizó el II Estudio Nacional de Prevalencia y Características en Hogares bolivianos de nueve ciudades capitales de departamento, más el consumo de drogas en ciudad de El Alto”.³⁴

Dicho estudio tuvo como objetivo conocer la magnitud y las características del consumo de drogas en Bolivia, a través de la estimación de la prevalencia e incidencia del consumo de estas sustancias

³³ Tesis De la Carrera de psicología. EDUC No Inv. 329,2005

³⁴ CIEC: Prevención del consumo de drogas y otros riesgos psicosociales en el ámbito escolar, Modulo VI, 2009

según características demográficas y otros aspectos relacionados con el consumo, la edad inicio, el patrón, el consumo problemático, percepción de riesgo, demanda potencial de tratamiento, oferta y accesibilidad, entre otros.

3.10.4 Prevención del uso nocivo del alcohol

Según la Estrategia Mundial para reducir el uso nocivo del alcohol, avalada por la 63ª Asamblea Mundial de la Salud (mayo, 2010), "se calcula que el uso nocivo del alcohol causa cada año 2,5 millones de muertes, y una proporción considerable de ellas corresponde a personas jóvenes"

El consumo de bebidas alcohólicas ocupa el tercer lugar entre los principales factores de riesgo de mala salud en el mundo. Una gran variedad de problemas relacionados con el alcohol puede tener repercusiones devastadoras en las personas y sus familias. El uso nocivo del alcohol es uno de los cuatros factores de riesgo de enfermedades no transmisibles importantes que son susceptibles de modificación y prevención.³⁵

El consumo nocivo de alcohol, contrae así mismo traumatismos intencionales o no intencionales, particular los debidos a accidentes de tránsito, violencia y suicidios que suelen afectar a personas relativamente jóvenes.

3.10.5 Programa de prevención

3.10.5.1 Autoestima

La autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros/as mismos/as y refleja el juicio de valor que cada uno/a hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta la existencia.

³⁵ S/N. (2010). Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol. Organización Mundial de la Salud

Los adolescentes que no reciben suficiente aprobación de sus padres, profesores y de otras personas cuya opinión es importante para ellos, que muestran dificultades para lograr el éxito académico y que carecen de habilidades para la vida, pueden experimentar sentimientos de autodesprecio que les alejen de las normas convencionales durante su interacción social. En estas circunstancias, y cuando las experiencias de auto rechazo se repiten, los adolescentes pueden buscar vías alternativas que les permitan recuperar la autovaloración, aumentando así su predisposición a mantener contacto con grupos que presentan comportamientos disociales y/o consumo de sustancias psicoactivas, con los cuales pretenden reforzar su valía personal.

Por ello, se debe tener en cuenta que obtener un buen nivel de autoestima requiere practicar sistemáticamente los siguientes sentimientos valorativos:

a) Aceptándose uno mismo. - La importancia de aceptar nuestro cuerpo, reconociendo nuestras características físicas tal como somos y aceptarlo de manera incondicional, llegando más allá de las opiniones de otras personas es un autoconcepto positivo que influirá en nuestra estima personal evitando la creación de complejos, ansiedades, inseguridades, entre otros aspectos.

b) Conociéndose a uno mismo. Es importante conocer las características positivas y negativas de nuestra conducta. “Ello implica un proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características”, el autoconocimiento está basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos, supone la madurez de conocer cualidades y defectos.

c) Orgulloso de los logros. Durante el desarrollo de nuestra vida hemos alcanzado muchas cosas, pero pocas veces hacemos una reflexión sobre ello, una acción positiva realizada puede ser considerada un logro. “Una manera de hacer crecer nuestra autoestima es sintiéndonos orgullosos de nuestros logros”.

Por tanto, la autovaloración en la adolescencia es importante ya que ayuda a deshacer pensamientos negativos y relaciones con grupos que incitan a conductas de riesgo como el consumo de alcohol y

otras drogas, llegando a mantener al adolescente en un estado de seguridad consigo mismo y los demás.

3.10.5.2 Manejo de la presión de grupo

Se refiere a la capacidad de las personas para afrontar efectivamente la influencia que ejercen los otros para que se tome una decisión determinada o se realice algún comportamiento que genere consecuencias no deseadas. En ese sentido, la presión que ejerce un grupo determinado muchas veces es efectiva ya que se basa en la necesidad de toda persona de ser aceptada y de pertenecer a un grupo específico, esta necesidad es relevante en la etapa de la adolescencia y juventud.³⁶

Aprender a decir que NO es parte de un proceso a través del cual el adolescente puede resistirse a la presión negativa del grupo y así prevenir el consumo de alcohol y otras drogas.

3.10.5.2.1 Toma de decisiones

Es el proceso durante el cual la persona debe escoger entre dos o más alternativas para resolver una situación problemática, en la que, además, hay una serie de sucesos inciertos. Este proceso puede llevarse a cabo automáticamente o conscientemente.

La mejor decisión. Es un proceso mediante el cual se realiza una mejor elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones de la vida en diferentes contextos.

Psicológica se hace referencia a la perspectiva cognitiva propuesta por Piaget e Inhelder (1975), que plantea que estos comportamientos se deben fundamentalmente a la inmadurez en las habilidades de razonamiento.

De acuerdo con estos autores, los adolescentes, a diferencia de los jóvenes y los adultos, presentan una mayor ineficiencia en sus estrategias de pensamiento y en general, lo cual

³⁶ Botvin, A. (2001) programa de habilidades para la vida, (en red). Recuperado de : <https://www.gub.uy/junta-nacional-drogas/html/actividades/documentos/HPVoctubre05.pdf>

les impide el análisis adecuado de las habilidades meta cognitivas en situaciones y, como consecuencia, entorpece la toma adaptativa de decisiones.³⁷

3.10.5.3 Proyecto de vida

También conocido como plan de vida, es la orientación y el sentido que una persona le da a su propia vida; en ese sentido, los elementos que conforman un proyecto de vida se dividen en aquellos que son parte de nuestro interior y los que son parte de nuestro exterior, varios autores coinciden en que los elementos que deben integrar y componer un proyecto de vida son:

- Identificar los valores y creencias fundamentales.
- Definir metas a corto, mediano y largo que sean coherentes con las creencias y valores.
- Conocer la situación actual en diferentes ámbitos de vida.
- Definir planes de acción para cada una de las metas.
- Poner en acción los planes.
- Aprender de la experiencia.

En general, los proyectos de vida sirven para que una persona tenga conocimiento sobre sí misma en cada uno de los elementos mencionados, con el fin de alcanzar de forma realista los objetivos planteados o encontrar el sentido de la misión personal, y así de alguna manera evitar caer en las drogas.³⁸

3.11 Educación virtual

La educación virtual está basada en un modelo educacional cooperativo donde interactúan los participantes utilizando las Tecnologías de Información y Comunicación principalmente Internet y sus servicios asociados.³⁹

³⁷ Broche Yunier (2014). Toma de decisiones en la adolescencia: entre la razón y la emoción. Recuperado de <http://ciencia cognitiva.org/>

³⁸ S/N (03 de noviembre de 2015). Música y televisión adsorben tiempo a los jóvenes, Recuperado de <https://sipse.com/mundo/musica-television-favoritos-jovenes-encuesta-176981.html>

³⁹ Silvio, J. (2000). La virtualización de la Universidad: ¿Cómo transformar la educación superior con la tecnología? (Vol. 13). IESALC/UNESCO.

3.11.1 Modelo Educativo

En la educación virtual el aprendizaje está centrado en el alumno y su participación activa en la construcción de conocimientos le asegura un aprendizaje significativo. En la modalidad basada en Internet se definen los contenidos y actividades para un curso partiendo de la estrategia didáctica diseñada por el profesor. El alumno realiza su proceso de aprendizaje a partir de dichos contenidos y actividades, pero sobre todo, a través de su propia *motivación* por aprender, de la interacción con otros compañeros y de la guía y asesoría de su profesor.

El alumno de la educación virtual aprende de forma más activa pues no sólo recibe la instrucción del profesor, sino que aprende a través de la búsqueda de información, la autorreflexión y las diversas actividades que realiza de manera individual y colaborativa.⁴⁰

3.11.2 Importancia de la educación virtual

En la actualidad los estudiantes se encuentran con una gran variedad de datos, un mundo de conocimientos donde los objetivos y requerimientos del usuario localizan una abierta configuración para la consulta. La potencialidad de la computación en cuanto a su interactividad, tiempo de respuesta, flexibilidad y “ritmos de aprendizaje” ha provocado que... “las nuevas habilidades en que nuestros estudiantes interactúen con el ciberespacio, les puede ayudar cada vez más rápido acceder a la información internacional, entenderla y a mejorar su aprendizaje”... (Piscitelli, 2002).

Es por ello que esta capacidad globalizadora que sensibiliza, humaniza y vincula la realidad del mundo con sus expectativas de la vida; cuestiona seriamente los métodos “pedagógicos tradicionales” que limitan la expansión de estas habilidades. Por esta razón es que abogamos por la virtualización de los contenidos educativos, siendo también imprescindible que los docentes se actualicen con frecuencia en las “nuevas tecnologías” en el trabajo.⁴¹

⁴⁰ Camacho D. (11 de junio del 2005). Educación virtual. *monografias.com*: recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos24/educacion-virtual/educacion-virtual.shtml>

⁴¹ Gómez Gallardo L. y Macedo Buleje J. (20 de enero del 2012). Importancia de los programas virtuales en la educación superior Peruana. Investigación Educativa recuperado de https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/publicaciones/inv_educativa/2011_n27/a07v15n27.pdf

3.11.3 Ventajas y desventajas de la educación virtual

➤ **Ventajas**

- La posibilidad de una comunicación instantánea (sincrónica) y una comunicación retardada (asincrónica).
- **Comunicación e Interacción:** El aprendizaje en red es básicamente interactivo. Se pueden dar interacciones entre el instructor y el alumno, entre alumno y alumno o entre un grupo de "aprendedores" o con expertos y colegas profesionales que no son parte del curso. Los "aprendedores" que están lejos los unos de los otros pueden trabajar juntos para resolver el mismo problema. Por otra parte, para muchas personas y en muchas áreas del conocimiento, el proceso de aprendizaje funciona mejor en un contexto social en el que los "aprendedores" se apoyan los unos a los otros en la adquisición y aplicación de conocimiento y habilidades nuevas. Es por ello que este tipo de entorno promueve un aprendizaje centrado en el alumno.
- **Difusión y acceso a comunidades alejadas geográficamente.** El aprendizaje en red difunde el aprendizaje de manera que el acceso a bibliotecas, laboratorios y a la experiencia está disponible prácticamente en cualquier lugar. A través del aprendizaje en red, los "aprendedores" tienen acceso a una enorme y creciente acumulación de ideas diversas, pensamientos y actividades de aprendizaje que pueden usar los instructores para crear nuevas oportunidades de aprendizaje. Estos recursos pueden estar en cualquier parte del mundo.
- **Comodidad total:** Se acceso cuando y donde se quiera. Lo pueden hacer desde su trabajo, su escuela o su casa. En el momento que les sea más conveniente y de acuerdo a sus agendas personales.
- Se puede seleccionar de una variedad de recursos de aprendizaje que vayan de acuerdo con las necesidades de aprendizaje de cada alumno. El aprendizaje en virtual puede incluir además de reportes y documentos basados en texto, material de audio tales como discursos, conferencias, video como cortos de televisión y secuencias de aprendizaje asistido por computadora.

- La habilidad e enfocarse en las ideas de los participantes sin prejuicios por la edad, la raza, el género, nivel social, etc.
- Permanencia. Las actividades y experiencias se capturan fácilmente para que los alumnos las estudien, evalúen y las usen las veces que sean necesarias. Para el profesor, tener el registro de las transcripciones del aprendizaje lo ayudan a reflexionar y a aprender de su práctica.
- Prontitud: El aprendizaje justo a tiempo tiene un impacto muy positivo en la capacitación de personas que trabajan. Los "aprendedores" están más motivados, aprenden de manera más eficiente y quedan más satisfechos cuando el aprendizaje lo hacen en el momento correcto y para problemas auténticos.

➤ **Desventajas**

- Cada vez se da menos interacción personal
- Se presenta pasividad en el sujeto frente a este medio, pues se percibe como un medio fácil
- Inexistencia de estructura pedagógica en la información y multimedia
- Dificultades Organizativas, problemas técnicos y altos costos de mantenimiento.⁴²

3.11.4 Definición de la plataforma zoom:

Zoom es una plataforma online que permite realizar video-llamadas en alta definición, con la funcionalidad de compartir escritorio, pizarra, chat, grabar la conferencia, compartir documentos, y poder acceder desde cualquier lugar ya que está disponible para dispositivos móviles.⁴³

⁴² Pérez D. Ventajas y Desventajas de la Educación Virtual. Educación virtual: Google.sites. Recuperado de <https://sites.google.com/site/educacionvirtualmicorreo/ventajas-y-desventajas-de-la-educacion-virtual>

⁴³ Universidad Nacional de San Martín (20). Manual de acceso y uso de la herramienta zoom. Recuperado de <https://www.unsam.edu.ar/home/MANUAL-DE-ACCESO-Y-USO-HERRAMIENTA-ZOOM.pdf>

CAPÍTULO IV

DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Área en la que se enmarca la investigación

La presente investigación propositiva, sobre alcohol y otras drogas, se enmarca dentro del área socioeducativo; la cual consiste en “planear y llevar a cabo programas de impacto social por medio de actividades educativas en determinados grupos de individuos,”⁴⁴

4.2 Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación, constituye una **investigación propositiva** con la finalidad de dar una solución y desarrollar una iniciativa a la cual se la denomina propuesta. El presente trabajo es una propuesta de Programa virtual de Prevención sobre el consumo de alcohol y otras drogas dirigido a estudiantes de 1^{ro}, 2^{do} y 3^{ro} de secundaria de la ciudad de Tarija.

Este tipo de investigación, es un modelo especial que obedece a un sistema de adaptación y alternativa, que ha dado la Carrera de Psicología ante la imposibilidad del desarrollo de las prácticas institucionales debido a la pandemia por Covid-19.

4.3 Métodos, técnicas e instrumentos

4.3.1 Método

El método que se utilizó para elaborar la investigación propositiva es el siguiente:

Método teórico: “Permite descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensorial, por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción.”⁴⁵

El método teórico se lo utilizó en la elaboración de la investigación propositiva, permitió realizar la búsqueda de información respecto a la temática.

⁴⁴ Pérez M, Gonzalo, (2011)

⁴⁵ Martínez Pérez R., Manual de Metodología de la Investigación Científica pág. 4. Recuperado de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/cielam/manual_de_metodologia_deinvestigaciones._1.pdf

Entre los métodos que utilizará el futuro facilitador en el proceso de prevención virtual con adolescentes, están los siguientes:

El **método virtual** el cual “es una estrategia educativa, basada en el uso intensivo de las nuevas tecnologías, estructuras operativas flexibles y métodos pedagógicos altamente eficientes en el proceso enseñanza aprendizaje, que permite que las condiciones de tiempo, espacio, ocupación o edad de los estudiantes no sean factores limitantes o condicionantes para el aprendizaje”⁴⁶

El método virtual permite la interacción entre facilitador y participantes para poder abordar las diferentes temáticas permitiendo fortalecer los conocimientos de los estudiantes para la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.

El **método activo participativo**, es la forma de “Concebir y abordar los procesos de enseñanza-aprendizaje y construcción del conocimiento. Esta forma de trabajo concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción y reconstrucción del conocimiento y no como agentes pasivos, simplemente receptores”⁴⁷

Es decir, el método participativo brindará la orientación e información, que servirá para desarrollar un análisis y reflexión para los participantes de cada una de las sesiones, orientando la participación grupal e individual en su mayoría.

El **método expositivo**, “Consiste en la presentación oral de un tema que ha sido estructurado”⁴⁸
Por tanto, mediante este método se pretende que el estudiante exponga abiertamente sus propias ideas y dudas para luego retroalimentarlo, logrando un aprendizaje basado en la interrelación del contenido del programa, experiencias, conocimiento del estudiante y del facilitador. Así también,

⁴⁶ Peón Aguirre R. (1998).

⁴⁷ Baltar María J. (2011).

⁴⁸ Jiménez Macías A. (2016).

los medios que se utilizan para ejecutar el Programa virtual son a través de medios audiovisuales como el internet, computadora, tabletas o por medio de un celular.

4.3.2 Técnicas

Las técnicas que se emplearán en esta investigación propositiva están diseñadas y seleccionadas, precisamente, para fortalecer el proceso de desarrollo enseñanza y aprendizaje, las cuales serán utilizadas en el momento preciso del desarrollo del Programa virtual.

Las técnicas son:

- **Técnica individual:** Ofrecerá un mayor desenvolvimiento individual más eficiente y lleva al educando a un completo desarrollo de sus posibilidades personales.
- **Técnica grupal:** La facilitará emplea dicha técnica para poder definir las reglas que se debe tener al inicio de cada sesión y la realización de cada actividad. Así también, cuando se requiere trabajar desde una lógica, los participantes tendrán que construir conjuntamente posturas, opiniones, reflexiones y modos de pensar de la problemática que se abordará.
- **Técnicas de animación:** Permite la liberación y relajación de las tenciones en los estudiantes y desinhibición para lograr una sesión participativa y de confianza.
- **Dinámica de análisis y reflexión:** Permite a los participantes analizar situaciones problemáticas y a la vez plantear alternativas.
- **Técnicas audiovisuales:** A través de esta técnica se busca motivar el dialogo reforzando los contenidos transmitidos, algunas sesiones para los estudiantes están basadas en videos educativos del programa.
- **Lluvia de ideas:** Con la finalidad de que puedan expresar lo que piensan y sienten o saben de un tema determinado.
- **Expositivas:** Consiste en la presentación oral de un tema, que la practicante hace.

4.3.3 Instrumentos

Los instrumentos que se utilizan en la investigación propositiva son:

Cuestionario (pretest) y (postest): Es un cuestionario digital que puede aplicárselo en línea. Sirve para evaluar el nivel de conocimiento inicial de los estudiantes a cerca de la temática sobre prevención del consumo de alcohol y otras drogas.

El cuestionario consta de 15 preguntas elaboradas con relación a los temas que conforman el Programa Virtual de Prevención. Por su carácter mediático, podrán ser respondidas por los participantes, a través de internet, de manera individual y anónima.

En caso que el Programa sea ejecutado, el cuestionario puede ser utilizado como una propuesta básica por el futuro facilitador. La intención es que cualquier modificación que se le haga al cuestionario incidirá también en el Programa en función de los resultados que arroje una evaluación diagnóstica.

Programa virtual de prevención sobre el consumo de alcohol y otras drogas. Para la realización del Programa Virtual han sido seleccionadas varias actividades de acuerdo con las áreas establecidas en la investigación propositiva.

El aporte del Programa se vincula con el desarrollo de la autoestima, manejo de la presión del grupo y proyecto de vida. Consta de cuatro áreas más el tema central: alcohol y otras drogas. Consta de 21 sesiones y 21 actividades.

En la búsqueda de información sobre el tema también se hicieron revisiones de páginas en internet y YouTube. De las fuentes consultadas se extrajeron algunas ideas centrales que han sido incluidas en la propuesta de investigación. A continuación, se mencionan brevemente siete fuentes de referencia:

- Se tomó en consideración la investigación [tesis en pedagogía] realizada por Hidalgo Bermudo, P. (2016-2017). *Diseño de un programa educativo para la prevención de las adicciones para adolescentes y familias, 2016-2017.*
- Asimismo, se consideró información proporcionada en el Proyecto Fin de Máster Salud Pública de Redin Palacios, O. (2016-2017). *PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO DE NAVARRA.*
- El Proyecto Descentralización de Políticas de Drogas en los Países Andinos PERÚ. COSUDE-CAPLAB-Ministerio de Educación. *MANUAL PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS.*
- De los autores Martínez González, F., Pérez Mulet, E. & de las Heras Renero, M.D. *Programa para la prevención del consumo de drogas.*
- Del Gobierno Municipal de Tarija (2018). *Manual de prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas.*
- También de Gómez Herrera, M. (13 de marzo 2017). *Efectos del Consumo de Alcohol en Adolescentes* [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=162vZfo11Os>

También se revisó:

La investigación de Otondo Bejarano, E. (2017). *Práctica institucional SOBRE IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA FAMILIAS FUERTES EN ADOLESCENTES DE 10 A 14 AÑOS DE EDAD PARA PREVENIR CONDUCTAS DE RIESGO, CONSUMO INDEBIDO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN LAS UNIDADES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DE TARIJA.*

En función de la revisión se armó el Programa de acuerdo con los siguientes parámetros metodológicos:

CUADRO RESUMEN DEL PROGRAMA

PARTE 1

Nº DE SESIÓN	ÁREA	ACTIVIDAD	OBJETIVO
1.	PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA	Presentación del Programa de Prevención y del proceso educativo.	Establecer las condiciones de iníciales del proceso educativo.
2.		“Aplicación del cuestionario pretest en línea”	Evaluar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes sobre el consumo de alcohol y otras drogas.
3.		Conociendo nuestras cualidades.	Reconocer los nombres de los y las participantes e irlos involucrando en la temática a desarrollar.

CUADRO RESUMEN DEL PROGRAMA

PARTE 2

N° DE SESIÓN	ÁREA	ACTIVIDAD	OBJETIVO
4.	HABILIDADES SOBRE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	"Me pica"	Reconocer los problemas más comunes en los adolescentes.
5.		El alcohol y otras drogas	Analizar los efectos que conlleva las drogas
6.		Qué son las drogas	Reconocer las drogas y sus consecuencias.
7.		Asumo mi responsabilidad	Promover actitudes positivas hacia el uso responsable del alcohol
8.		"Última copa"	Promover cambios de conducta en adolescentes

CUADRO RESUMEN DEL PROGRAMA

PARTE 3

Nº DE SESIÓN	ÁREA	ACTIVIDAD	OBJETIVO
9.	AUTOESTIMA	Lidiando con la autoestima	Promover la aceptación tanto personal como de grupo.
10.		El juego de la autoestima	Indagar sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno.
11.		Actitudes asertivas y no asertivas	Fortalecer la autoestima a través del manejo de emociones

CUADRO RESUMEN DEL PROGRAMA

PARTE 4

Nº DE SESIÓN	ÁREA	ACTIVIDAD	OBJETIVO
12.	MANEJO DE LA PRECIÓN DEL GRUPO	¿Verdadero o falso?	Generar actitudes positivas sobre la presión grupal.
13.		Nuestro tiempo es ahora	Promover la toma de decisiones ante diferentes circunstancias.
14.		Manejo de la presión del grupo	Reforzar el conocimiento de los estudiantes, para evitar que caigan ante la presión grupal.
15.		Yo decido decir que "NO"	Generar conciencia sobre la influencia que ejerce el grupo en los adolescentes

CUADRO RESUMEN DEL PROGRAMA

PARTE 5

N° DE SESIÓN	ÁREA	ACTIVIDAD	OBJETIVO
16.	PROYECTO DE VIDA	Proyecto de vida	Fortalecer los principales conceptos que definen un proyecto de vida.
17.		Imagínate a ti mismo	Reconocer que los proyectos futuros, dependen, en gran medida, de nosotros mismos.
18.		Elaboración de un proyecto de vida.	Caracterizar los pasos a seguir para la construcción de un proyecto de vida.
19.		Donde tus sueños te lleven	Promover un proyecto de vida por medio de los sueños y metas
20.		Plan de vida	Desarrollar el sentido de la misión personal a través de la elaboración de un proyecto de vida.
21.	FINALIZACIÓN DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA VIRTUAL	“Aplicación del cuestionario progest en línea”	Evaluar el impacto del Programa virtual de Prevención sobre el consumo de alcohol y otras drogas.

4.4 Población beneficiaria

La población está orientada a estudiantes de 1^{ro}, 2^{do} y 3^{ro} de secundaria de los diferentes colegios de la ciudad de Tarija y puedan acceder a una plataforma virtual.

4.5 Procedimiento

A continuación, se presentan las distintas fases que se llevarán a cabo para el desarrollo de la investigación propositiva:

Fase N°1: Revisión bibliográfica

Se revisó detalladamente la información necesaria sobre la temática.

Fase N°2: Elaboración del proyecto virtual

Inicia mediante un diseño detallado sobre el contenido del Programa virtual de Prevención sobre el consumo de alcohol y otras drogas.

Así también, se trabajó en el desarrollo de las áreas que integran el Programa, bajo una metodología virtual, basada en la introducción y adaptación de las técnicas de animación, lluvia de ideas, reflexiones y medios audiovisuales, entre otros. Con el fin de lograr una sesión participativa y de confianza.

El programa consta de 21 sesiones donde se trabajan cuatro áreas, que están divididas por diferentes actividades.

Fase N°3: Materialización del proyecto de manera virtual

En esta fase se convirtió el Programa y el cuestionario al modo digital con la ayuda de un especialista en esta área y la practicante.

CAPÍTULO V

PROGRAMA VIRTUAL DE

PREVENCIÓN

5.1 Presentación del Programa

El siguiente Programa tiene como objetivo desarrollar habilidades vinculadas a conocimiento del consumo de alcohol y drogas.

Sesión N° 1

Tema: Presentación del Programa de Prevención y del proceso educativo.

Objetivo: Establecer las condiciones iniciales del proceso educativo.

Duración: 30 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Paso 1

_Esta sesión se realizará por zoom.

En esta primera actividad, el/la facilitador/a dará la bienvenida a los estudiantes a la clase.

_Hola chicos, ¿cómo están?

Posteriormente introducirá su presentación y realizará una breve exposición del Programa, mediante diapositivas elaboradas en PowerPoint de acuerdo con los siguientes aspectos:

_Mi nombre es Maribel Pacara. Bueno chicos, les voy a pedir que presten mucha atención, ya que el propósito de esta clase es hacer conocer el proceso de desarrollo del Programa. Así que, por favor, atiéndanme.

Haga [clic aquí](#) para ver la presentación del programa.

Finalizará la presentación para poder aclarar cualquier duda.

_ ¿Alguien tiene alguna duda? o ¿tiene algo para decir?

Paso 2

En base a las características del Programa se establecerán reglas y acuerdos con los participantes.

_Ahora vamos a establecer algunas reglas y acuerdos que deben permanecer durante cada clase, ¿está bien?

El facilitador pedirá a los participantes que sugieran, con una lluvia de ideas, cuáles serán las reglas y acuerdos para en cada sesión de trabajo durante el Programa.

_ ¿Qué reglas creen ustedes que deberíamos tener para el desarrollo de este Programa?

Se dirán estos ejemplos:

_Cumplir horarios establecidos, silenciar micrófonos al inicio de la clase, respetar y escuchar la opinión de los/as participantes, etc.

Una vez que se establezcan los acuerdos con los participantes, se registrarán las reglas y acuerdos en un documento de Word, para mostrarlo en cada inicio de sesión y recalcar las reglas establecidas con los participantes.

Sesión N° 2

Tema: “Aplicación del cuestionario pretest en línea”

Objetivo: Evaluar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes sobre el consumo de alcohol y otras drogas.

Duración: 30 minutos

Desarrollo de la actividad: La coordinadora, antes de facilitar el cuestionario en línea, explicará a los estudiantes que aplicará un cuestionario de inicio (pretest), el cual contiene 15

preguntas. Así también se dará algunas instrucciones, manifestándoles que las preguntas deben ser respondidas con sinceridad y de forma anónima.

Si los participantes manifestasen no conocer las respuestas, podrán escoger las respuestas que consideran están más cercanas a las correctas. También se les pedirá que envíen los cuestionarios después que finalicen las actividades.

_Hola chicos, ¿cómo están? En esta clase vamos a responder un cuestionario, pero no debe colocar su nombre. Resolver el cuestionario es importante para el desarrollo del Programa. Así que les voy a pedir por favor, lean muy bien cada pregunta y respondan con sinceridad. Este cuestionario contiene 15 preguntas, varias son de opción múltiple; o sea, podrán escoger cuál de las opciones marcar o varias a la vez. Así también se tiene preguntas abiertas en las cuales se deben responder de manera puntual.

_Jóvenes, por favor lean muy bien las preguntas para así poder tener resultados más acertados. Podrán escoger la respuesta que consideren se acerca más a la pregunta indicada. Una vez concluido el cuestionario deberán enviarlo. En el cuestionario no deben registrar ni su nombre ni sus apellidos, pero sí otros datos por ejemplo la edad y curso.

_ ¿Alguien tiene alguna duda?

Para obtener el cuestionario en línea haga [clic aquí](#).

El cuestionario está diseñado para que futuros investigadores, con base a los resultados, puedan hacer ajustes al Programa.

Sesión N° 3

Tema: Conociendo nuestras cualidades.

Objetivos: Reconocer los nombres de los y las participantes e irlos involucrando en la temática a desarrollar.

Duración: 40 minutos.

Desarrollo de la actividad: A través de Zoom, la coordinadora saludará a los jóvenes y pedirá que presten mucha atención y cooperen en las sucesivas acciones.

_Hola chicos, ¿cómo están? Hoy vamos a realizar una actividad muy bonita, que trata sobre las cualidades. Necesito que presten atención porque podremos conocernos más, ¿está bien? Para esto, necesito su completa cooperación y respeto entre todos quienes vamos a participar.

_ ¿Quién me puede decir que son las cualidades? Las cualidades son características únicas de cada persona, que la distinguen de otras personas. Por ejemplo, compasión, generosidad, honestidad, humildad, etc.

_ ¿Alguien tiene alguna duda?

Para dar inicio a la actividad se pedirá a las y los jóvenes presentarse, lo harán anunciando su nombre y apellido junto alguna cualidad que cada quien considere posee y lo/la distingue del resto.

_La actividad consiste en presentarse personalmente por su nombre y apellido; además tendrá que indicar una cualidad que considere tenga. ¿Está bien?

Para empezar, la facilitadora dará inicio con un ejemplo. Luego pedirá que alguien del grupo continúe voluntariamente y así sucesivamente.

Ejemplo:

_Hola a todos, mi nombre es Maribel Pacara Condori y considero que una de mis cualidades es que soy una persona muy generosa.

_Bueno chicos ahora es su turno, ¿quién quiere continuar?

Así también será importante observar el grado de integración grupal y el nivel de conocimiento de las y los participantes, para fomentar un clima grupal cálido, que estimule la participación.

_Ustedes pueden chicos, ¡anídense! Todos debemos participar para que nuestra actividad concluya de manera positiva.

Es muy importante estar al tanto de las cualidades que se mencionan y si se dicen algunos defectos en lugar de la cualidad solicitada, se pide a quienes los hayan evidenciado busquen alguna cualidad y la expresen. Será posible que los demás apoyen a la persona que requiera identificar alguna cualidad.

_ ¿Quién nos puede ayudar a identificar una cualidad de su compañero?

En el transcurso de la actividad, a cada participante se le animará para presentarse e identificar sus cualidades.

Cierre de la actividad

Al culminar se les preguntará a los participantes cómo se sintieron durante la presentación. Se les indicará la importancia de conocer el nombre de cada participante como una manera de ir formando grupo y reconocer que, a pesar de que escoger cualidades distintas, todas son importantes y complementarias para el desarrollo del taller.

_ ¿Jóvenes cómo les pareció la actividad?, ¿les gustó?

_ ¿Cómo se sintieron durante la presentación?

_La finalidad de esta actividad era conocerse a uno mismo, ya que es importante para nosotros mismos como personas. El autoconocimiento está basado en aprender a querernos y a conocernos, lo cual supone un acto de madurez.

_Así también esta actividad tenía como propósito ir involucrándonos como grupo a pesar de que cada uno de nosotros escogimos una cualidad diferente. Jóvenes es importante darnos cuenta que todos somos importantes para el desarrollo del taller.

5.2 Área: Habilidades sobre el consumo de sustancias psicoactivas

Sesión N°4

Tema: "Me pica"

Objetivo: Reconocer los problemas más comunes en los adolescentes.

Duración: 20 minutos

Desarrollo de la actividad: Para esta actividad se realizará un encuentro vía Zoom. El facilitador empezará con la dinámica "Me pica" para romper el hielo, así generará en los estudiantes mayor confianza.

La actividad comenzará con un saludo del facilitador a los estudiantes quien les recalcará las normas establecidas.

_Hola chicos ¿cómo están? No olviden que debemos tener presente las reglas, que establecimos a un comienzo de la clase. Vamos a empezar a trabajar la actividad que tenemos programada para el día de hoy.

Primer paso: Se pedirá a los estudiantes que opinen sobre cuál es el problema más común que afecta a los adolescentes y por qué.

_ ¿Ustedes, qué problemas consideran afecta más a los adolescentes hoy en día? y ¿por qué?

Segundo paso: La coordinadora deberá escribir en un documento de Word cada uno de las opiniones, luego asociará los problemas más comunes generados en nuestra sociedad (ejemplo: alcoholismo, embarazo a temprana edad, delincuencia y otros).

Así, los estudiantes podrán reflexionar e identificarán cuál es el mayor problema que afecta a los adolescentes y a ellos mismos.

_Ahora que hemos identificado el problema central en las próximas sesiones vamos aprender a diferenciar cómo nos afecta en nuestra vida y salud.

Sesión N° 5

Tema: El alcohol y otras drogas.

Objetivo: Analizar los efectos que conlleva las drogas.

Duración: 35 minutos.

Desarrollo de la actividad: Se dará inicio a la clase con la bienvenida a los estudiantes.

Después se les preguntará:

_Hola chicos, ¿cómo están? Vamos a dar inicio a la clase, así que presten mucha atención, por favor.

Se motivará a los estudiantes preguntándoles si tienen alguna idea sobre qué son las drogas o el alcohol y qué relación tienen.

_ ¿Saben qué son las drogas? y ¿el alcohol? Hoy vamos a ver qué relación tienen y sus consecuencias.

Se tomará en cuenta las opiniones de los participantes y se procederá a explicar el tema.

Para esto se empleará diapositivas en PowerPoint con la finalidad de divulgar los conceptos de droga, alcohol, alcoholismo; explicar sus causas, consecuencias, factores de riesgo asociados al consumo de alcohol, otras drogas y factores de protección.

Para ver el PowerPoint haga [clic aquí](#).

El facilitador terminará la exposición con estas preguntas:

_ Jóvenes, ¿qué les pareció la explicación? ¿Han llegado a entender?

_ ¿Ahora saben qué son las drogas?

Posteriormente, el facilitador realizará una breve explicación sobre los conceptos de lo que es droga, sus consecuencias y los factores de riesgo asociados a su consumo.

Dirá, _droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración, de algún modo, del natural funcionamiento del sistema psicológico, nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea física o ambas.

Continuará, _igualmente el alcohol, el cigarro, la marihuana y la cocaína, entre otros, son drogas cuyo consumo trae consigo graves consecuencias para la humanidad y hace daño al organismo. Puede provocar suicidios, accidentes de tránsito, accidentes de trabajo, violaciones, síndrome del niño maltratado, entre otros.

También señalará que los factores de riesgo son aquellas situaciones, conductas o elementos de las personas y el contexto que hacen más probable el inicio o mantenimiento del uso y abuso de drogas, por ejemplo: falta de información sobre los riesgos del consumo de drogas.

Posteriormente, el facilitador realizará preguntas a los estudiantes.

Pregunta 1: ¿Qué produce la droga en el organismo?

Pregunta 2: ¿Qué consecuencias provoca el consumo de drogas?

Pregunta 3: ¿Qué son los factores de riesgo?

Se tomarán en cuenta las respuestas de los estudiantes y se reforzará cada una de las preguntas.

Respuesta de la pregunta 1

Produce una alteración al sistema psicológico y nervioso y puede crear dependencia.

Repuesta de la pregunta 2

Suicidios, accidentes de tránsito, accidentes de trabajo, violaciones, síndrome del niño maltratado, entre otros.

Repuesta de la pregunta 3

Son conductas, situaciones o elementos que hacen más probable el inicio del consumo de drogas.

Cierre de la actividad

Bueno jóvenes, hemos terminado la clase, recuerden que hoy aprendimos sobre los efectos que conllevan las drogas.

Sesión N° 6

Tema: Qué son las drogas.

Objetivo: Reconocer las consecuencias de las drogas.

Duración: 30 minutos.

Desarrollo de la actividad: Para iniciar la clase, el facilitador dará la bienvenida a los estudiantes.

_Hola chicos, ¿cómo están?

Seguidamente preguntará:

_ ¿Quién recuerda algo sobre lo que hablamos la anterior clase?

_Hoy vamos a ver un video sobre alcohol y otras drogas. Así que presten mucha atención.

Para esto se presentará un video obtenido en YouTube sobre lo que es droga, tipos de drogas, efectos que producen en nuestro cuerpo y algunos conceptos sobre dependencia, síndrome de

abstinencia y adicción. También en el video se percibirá el impacto que tienen las drogas en la sociedad.

Para ver el video haga [clic aquí](#).

Una vez concluido el video se realizarán preguntas para ver si los estudiantes comprendieron.

_ ¿Jóvenes cómo les pareció el video? ¿Entendieron?

1: ¿Qué provocan las drogas?

2: ¿Qué tipo de efectos producen las drogas en nuestro cuerpo?

3: ¿Cómo se considera a la adicción?

4: ¿Qué impacto social tienen las drogas?

Se tomará en cuenta las respuestas de los estudiantes a cada pregunta y se procederá a complementar para resolver las dudas.

Respuesta de la pregunta 1

Problemas de salud y de conducta, y en algunos casos pueden llegar a provocar adicción.

Respuesta de la pregunta 2

Depresoras: Sustancias que tienen en común su capacidad para entorpecer el funcionamiento habitual del cerebro, provocando reacciones que pueden ir desde la desinhibición hasta el coma, en un proceso progresivo de adormecimiento cerebral. Las más importantes de este grupo son: Alcohol, inhalantes, tranquilizantes (pastillas para calmar la ansiedad) e hipnóticos (pastillas para dormir).

Estimulantes: Grupo de sustancias que aceleran el funcionamiento habitual del cerebro, provocando un estado de activación, que puede ir desde una mayor dificultad para dormir tras

el consumo de café, hasta un estado de hiperactividad tras el consumo de cocaína o anfetaminas. En este grupo destacan: estimulantes mayores (anfetaminas y cocaína) y estimulantes menores (nicotina, cafeína).

Perturbadoras: Sustancias que trastornan el funcionamiento del cerebro, dando lugar a distorsiones perceptivas, alucinaciones, etc. En este grupo están: alucinógenos, derivados de la marihuana, éxtasis, entre otros.

Respuesta de la pregunta 3

La adicción se considera una enfermedad no una debilidad, que provoca necesitamos y hasta seamos dependientes de una sustancia o conducta.

Respuesta de la pregunta 4

Las drogas te alejan de tu entorno, te aíslan, te cambian y te apartan de tu familia y amigos. Hacen que tus estudios empeoren, a veces incluso estudiantes brillantes acaban fracasando estrepitosamente. Además, favorecen el comportamiento agresivo como, por ejemplo, violencia intrafamiliar. Así también provocan accidentes de tránsito y conductas delincuenciales.

Cierre de la actividad

El facilitador culminará el proceso y recordará a los estudiantes algo importante.

_Bueno chicos con esto hemos finalizado la actividad, no olviden que las drogas provocan en nuestro cuerpo efectos depresores, estimulantes y perturbadoras. Tampoco olviden que el día de hoy aprendimos que las drogas provocan problemas de salud y de conducta, y que también en algunos casos pueden llegar a provocar adicción.

Sesión N° 7

Tema: Asumo mi responsabilidad.

Objetivo: Promover actitudes positivas hacia el uso responsable del alcohol.

Duración: 30 minutos.

Desarrollo de la actividad: Para dicha actividad se realizará un encuentro vía Zoom, seguidamente se dará la bienvenida a los estudiantes y se les pedirá que recuerden las reglas establecidas a principio de clase.

_Hola chicos, ¿cómo están? No se olviden que tenemos reglas establecidas para cada inicio de actividad, así que por favor tomémoslas en cuenta.

Posteriormente se pedirá a los estudiantes que identifiquen cuáles son las actitudes positivas ante el consumo de alcohol. Con el fin de generar un ambiente propicio mediante la lluvia de ideas y reflexionar entre todos sobre cuáles son también nuestras responsabilidades.

_ ¿Jóvenes, ustedes qué actitudes positivas consideran tiene consumir bebidas alcohólicas?

_ ¿Y cuáles consideran que son nuestras responsabilidades o deberían ser, al momento de consumir estas bebidas?

El deberá escribir en un documento de Word las opiniones positivas y las responsabilidades que deberán cumplir. Las repetirá, recordándolas en la finalización de la actividad.

Es muy importante que los jóvenes conozcan las responsabilidades de consumir alcohol, cuándo, cómo y dónde hay que hacerlo (saber que si decimos a los jóvenes que dejen de tomar, esto es algo negativo porque los jóvenes lo harán con más intención).

Cierre de la actividad

Para concluir esta actividad el facilitador procederá a retroalimentar las opiniones dadas por los estudiantes, respecto a las preguntas realizadas.

_Jóvenes no olviden que el consumir bebidas alcohólicas conlleva grandes responsabilidades como: “si bebes no manejes”, “la seguridad la hacemos entre todos”. Por tanto, si una persona ingiere bebidas alcohólicas, lo más apropiado es que busque una alternativa para regresar a su casa.

El facilitador les dirá: _Así también si una persona decide consumir bebidas alcohólicas lo más apropiado es que disfruta la ocasión; por eso, se recomienda que tome despacio y tranquilo, llegando a evitar la excesiva ingesta de alcohol. De esta manera, podrá pasarla bien con sus amigos o familiares.

_Por otro lado también es importante respetar los derechos de quienes no desean consumir alcohol.

_Quizás el consumir bebidas alcohólicas para muchos es un estimulante a realizar una diversidad de actividades, que de otra manera no lo haría estando plenamente consciente. Pero debemos de tener en cuenta que la mejor manera de vivir es aprender a enfrentar los miedos propios y superarnos a nosotros mismos.

_Bueno jóvenes con esto hemos concluido la clase, espero tomemos en cuenta todo lo que hemos aprendido el día de hoy.

Sesión N° 8

Tema: Última copa

Objetivo: Promover cambios de conducta en adolescentes.

Duración: 20 minutos.

Desarrollo de la actividad: Se dará inicio saludando a los estudiantes de la clase y recalcándoles las reglas.

_Hola chicos, ¿cómo están? Vamos a empezar la clase del día de hoy, así que presten atención y no olviden las reglas que tenemos, por favor.

Para dicha actividad, se mostrará un video que fue seleccionado de la página de YouTube, el cual trata sobre un grupo de estudiantes que inician a consumir bebidas alcohólicas, sin medir las consecuencias de sus actos.

Para ver el video haga [clic aquí](#).

Después de ver el video se realizarán algunas preguntas con el fin de interactuar y promover cambios de conducta en los estudiantes.

_ ¿Cómo les pareció el video, chicos?

_ ¿Quién me puede decir sobre qué trataba el video?

Preguntas

1: ¿Es verdad que una copa de alcohol no es ninguna?

2: ¿Cómo creen que era la vida de Emanuel antes de entrar al mundo del alcohol?

3: ¿Cómo era la vida de Emanuel cuando estaba en el mundo del alcohol?

4: ¿Cómo iba terminar la vida de Emanuel después de consumir bebidas alcohólicas?

Respuestas

1: No es verdad, porque no todos somos tolerantes al alcohol. Por ejemplo: hay personas que con un solo vaso de cerveza llegan a embriagarse y a otras no les pasa nada.

2: Era saludable y feliz. Porque tenía una novia, una familia estable y era un buen estudiante.

3: Era un mundo de diversión, excesos, popularidad y muchos amigos.

4: Mal, ya que el consumir bebidas alcohólicas se le fue haciendo costumbre, tanto que Emanuel tomaba todos los días. También terminó perdiendo a su novia y muchas veces por consumir sin control terminaba en el suelo, llegando a ser la burla de sus propios amigos.

En el peor caso la vida de Emanuel terminó con su muerte por conducir en un estado inconsciente. Por eso, si alguien bebe tiene que ser responsable y evitar exagerar. Y como vieron en el video, al finalizar todo fue parte de un sueño. Emanuel pudo tomar su propia decisión con respecto a consumir alcohol y otras drogas.

Cierre de la actividad

_Jóvenes para concluir quiero que piensen muy bien sobre lo que hablamos el día de hoy, ya que es de suma importancia. Lo que pasó con Emanuel es lo que pasa muchas veces en la vida real. Cuando una persona vive sin responsabilidad y con excesos, al inicio puede parecerle divertido, pero al final el desenlace puede ser muy doloroso para los seres queridos. En el caso de Emanuel todo fue parte de un sueño, pero en muchos casos no es así.

_Así que tomemos conciencia y sobre todo seamos responsables a la hora de tomar este tipo de decisiones. ¿Está bien?

_Bueno jóvenes con esto hemos concluido la clase de hoy, espero les haya gustado el video y no olviden que debemos ser responsables ante situaciones que ponen en riesgo nuestra vida.

5.3 Área: Autoestima

Sesión N° 9

Tema: Lidiando con la autoestima

Objetivos: Promover la aceptación tanto personal como de grupo.

Duración: 60 minutos

Desarrollo de la Actividad: Se dará inicio a la clase con la bienvenida a los estudiantes y seguidamente se les preguntará:

_Hola chicos, ¿cómo están?

_Vamos a dar inicio a la clase, así que presten mucha atención, por favor.

_No olviden que debemos mantener presente todas las reglas establecidas al comienzo del programa por favor.

Esta actividad se realizará por medio de Zoom en el cual se aplicará la técnica lluvia de ideas.

Los participantes deberán mencionar qué significa para cada uno(a) autoestima y cuál es su importancia en la adolescencia y durante toda la vida.

Preguntas:

1: ¿Jóvenes para ustedes qué es la autoestima?

2: ¿Qué importancia tiene la autoestima en la adolescencia y durante toda la vida?

Seguidamente, el coordinador deberá escribir en una carpeta de Word las opiniones que darán los estudiantes y tratarlas luego en una plenaria. De esta manera, los participantes reflexionarán sobre el contenido de la definición y la relacionarán con aspectos de su vida cotidiana. (Para esto se utilizará el material sobre definición de autoestima).

Para ver el material sobre definición de autoestima haga [clic aquí](#).

Respuestas

1: La autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros/as mismos/as y refleja el juicio de valor que cada uno/a hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta la existencia.

2: La autoestima en la adolescencia es muy importante, ayuda a deshacerse de pensamientos negativos y relaciones con grupos que incitan a conductas de riesgo, como el consumo de alcohol y otras drogas, llegando a mantener al adolescente en un estado de seguridad consigo mismo y los demás. Lo mismo pasará durante toda la vida.

Cierre de la actividad

En la conclusión se realizará una reflexión y diálogo grupal, sobre cómo fortalecer la autoestima y la importancia de sustentarla de manera adecuada en la adolescencia.

_ ¿Jóvenes, que es la autoestima?

La autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros/as mismos/as y refleja el juicio de valor que cada uno/a hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta la existencia.

_ ¿Cómo podemos fortalecer la autoestima?"

A través de los siguientes sentimientos valorativos:

a) Aceptándose uno mismo. - La importancia de aceptar nuestro cuerpo, reconociendo nuestras características físicas tal como somos y de manera incondicional, sin importar las opiniones de otras personas. La autoestima es un autoconcepto positivo que influirá en nuestra estima personal, evitando la creación de complejos, ansiedades, inseguridades, entre otros aspectos.

b) Conociéndose a uno mismo. - Es importante conocer las características positivas y negativas de nuestra conducta. “Ello implica un proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características”. El autoconocimiento está basado en aprender a querernos y conocernos a nosotros mismos, supone la madurez de conocer cualidades y defectos.

c) Orgulloso de los logros. - Durante el desarrollo de nuestra vida, hemos alcanzado muchas cosas, pero pocas veces hacemos una reflexión sobre ello, una acción positiva realizada puede ser considerada un logro. Una manera de hacer crecer nuestra autoestima es sintiéndonos orgullosos de nuestros logros.

¿Es importante contar con una buena autoestima en la adolescencia?

Si, porque ayuda a deshacer pensamientos negativos y relaciones con grupos que incitan a conductas de riesgo como el consumo de alcohol y otras drogas, llegando a mantener al adolescente en un estado de seguridad consigo mismo y los demás. Lo mismo pasa durante toda la vida.

_Jóvenes hemos terminado la clase del día de hoy, no olviden que la autoestima es muy importante en la vida de todo ser humano; por tanto, todos los días podremos trabajar con nosotros mismos, aceptándonos, conociéndonos y sintiéndonos orgulloso de nuestros logros.

Sesión N° 10

Tema: El juego de la autoestima.

Objetivo: Indagar sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno.

Duración: 40 minutos.

Desarrollo de la actividad: Dicha actividad se realizará mediante Zoom con la finalidad de destacar, que todos los días nos suceden cosas que afectan a la forma de cómo nos sentimos con nosotros mismos.

Por ejemplo, si nos enfadamos con nuestros padres o si un amigo o amiga nos critica, puede afectar nuestra autoestima.

Para dar inicio a la actividad se procederá a dar la bienvenida a los estudiantes a la clase. Posteriormente, se recordará que deben respetar las reglas ya establecidas.

_Hola chicos, ¿cómo están?

_Vamos a dar inicio a la clase de hoy, así que presten mucha atención por favor.

_No olviden que debemos de mantener presente todas las reglas establecidas.

Para fomentar la participación se les realizará estas preguntas:

_ ¿Jóvenes, alguna vez un amigo suyo se ha burlado de ustedes?

_ ¿Cómo se han sentido ese momento?

Para ejecutar esta actividad se pedirá a los estudiantes que tengan un papel en blanco a la mano y represente su autoestima. Así también, se les indicará que escucharán la lectura de una serie de sucesos, que pueden también ocurrirles durante el día y que afectan la autoestima.

Cada vez que una frase sea leída, arrancarán un pedazo de su hoja en la mano. Esta acción servirá para explicarles que el tamaño que le quitan a su hoja, significa la proporción de su propia autoestima arrancándola de sí mismos(as).

_Vamos a iniciar la actividad. Para esto tendremos que tener en la mano nuestra hoja en blanco.

_Muy bien, esta hoja representará la autoestima de cada uno de nosotros, así que cuídenla muy bien.

_Ahora, mencionaré una serie de sucesos que nos pueden ocurrir durante el día.

Después de cada pregunta, deberemos analizar qué tanto nos afecta ese suceso; posteriormente procederemos a quitar un pedazo de la hoja que tenemos en la mano (la hoja representa nuestra autoestima).

Se mencionará que los pedazos arrancados a la hoja no deberán botarlos.

_Los pedazos que rompimos de la hoja no debemos botarlos, servirán para concluir la actividad.

Seguidamente, el coordinador dará el ejemplo y después de leer la primera frase quitará un pedazo de su hoja y pronunciará: _Esto me afecta mucho o esto me afecta poco.

Después de haber leído las frases que quitan la autoestima, se les indicará a los estudiantes que reconstruyan su autoestima, juntando los pedazos arrancados y rearmen la hoja con cada una de las frases, que escucharán, para reforzar su autoestima.

Para obtener el material de la actividad haga [clic aquí](#).

_Ahora vamos a construir nuestra autoestima con todos los pedazos que arrancamos de la hoja.

¿Está bien?

Cierre de la actividad

La facilitadora concluirá preguntando a los integrantes del grupo cómo se sintieron y, a la vez, reforzará el concepto de autoestima para dar a conocer cómo se relaciona con nuestro entorno el mismo.

_ ¿Cómo se sintieron con la actividad?

_No olvidemos que el autoestima es:

“La suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros/as mismos/as, y refleja el juicio de valor que cada uno/a hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta la existencia”.

_ ¿Ustedes creen que la autoestima tiene relación con nuestro entorno?

Si, tiene relación porque cuando estamos bien con nosotros mismos(as) esta actitud se reflejará en nuestro comportamiento y en relación con nuestro **entorno**. Por lo tanto, una persona con una buena **autoestima** podrá relacionarse mucho mejor con gente nueva, **interaccionar** mucho más positivamente y establecer relaciones más duraderas.

_Entonces jóvenes no olvidemos que trabajar la autoestima en cada uno de nosotros es importante, ya que influye en nosotros mismos y también en las personas que están a nuestro alrededor.

Sesión N° 11

Tema: Actitudes asertivas y no asertivas.

Objetivo: Fortalecer la autoestima a través del manejo de emociones.

Duración: 30 minutos.

Desarrollo de la actividad: Se dará la bienvenida a los estudiantes y pedirá que tengan en cuenta las reglas establecidas, previamente, para cada inicio de actividad.

Hola chicos, ¿cómo están?

_Vamos a empezar la actividad, así que presten atención.

_No olviden que debemos tener en cuenta todas las reglas establecidas, por favor.

Para motivar su participación, a los estudiantes se les preguntará si recuerdan el concepto de autoestima.

_ ¿Quién recuerda el concepto de autoestima?

La autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros/as mismos/as y refleja el juicio de valor que cada uno/a hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta la existencia.

Para esta actividad se empleará un video tomado de la página de YouTube, que trata sobre cómo los adolescentes pueden percibir la forma como se sienten con ellos mismos y cuál es la manera que pueden evitar pensar negativamente ante un fallo, que hayan tenido.

Para ver el video hacer [clic aquí.](#)

Una vez terminado el video se pedirá a los estudiantes que opinen para luego realizar un análisis, entre todos, sobre cuál es la actitud correcta que mejore su autoestima.

_ ¿Qué les pareció el video?, ¿Les gustó?

_ ¿Cuántos se han sentido identificados por lo menos con una de las situaciones, que muestra el video?

_ ¿Cuántas veces hemos sido quienes bajamos nuestra propia autoestima, porque no pudimos realizar algo como queríamos? Y por el miedo a fallar, no hemos vuelto a intentar.

Muchas veces lo hacemos, pero debemos tomar en cuenta que fallar una vez no significa que fallaremos repetidamente; podríamos seguir intentando, los errores son una oportunidad para aprender y mejorar.

_ ¿Cuál creen que es la actitud correcta que se debe tener ante este tipo de situaciones?

Siempre se debe tratar de tener una actitud asertiva. Las personas perciben la forma como nos sentimos con nosotros mismos. Debemos aprender a valorarnos y querernos a nosotros mismos.

Cierre de la actividad

El facilitador recordará a los estudiantes el concepto de autoestima y aclarará que es importante para toda la vida y en sus múltiples dimensiones.

_Hemos concluido la clase de hoy. No olviden que fortalecer y potenciar nuestra autoestima es muy importante, nos brinda confianza y refleja el juicio de valor que cada quien hace de sí mismo(a); tanto física como emocionalmente para enfrentar los desafíos en la vida.

5.4 Área: Manejo de la presión del grupo

Sesión N° 12

Tema: ¿Verdadero o falso?

Objetivo: Generar actitudes positivas sobre la presión grupal.

Duración: 40 minutos.

Desarrollo de la actividad: La clase iniciará con la bienvenida a los estudiantes. Se les pedirá que tengan en cuenta las reglas establecidas para el inicio de cada actividad.

_Hola chicos, ¿cómo están?

_Iniciaremos la actividad, presten atención.

_No olviden que debemos tener en cuenta todas las reglas establecidas, por favor.

La dinámica será realizada por Zoom y en esta plataforma el estudiante podrá responder, mientras participa en las actividades propuestas.

Un listado de frases sobre el consumo de alcohol y otras drogas, se utilizará en la lectura hecha por el coordinador, quien a su vez elegirá a los responsables entre los estudiantes para dar respuesta a cada frase (un estudiante por cada pregunta). Esto le permitirá evidenciar cada respuesta de manera individual con la palabra falso o verdadero. Seguidamente escogerá a otros dos compañeros para la misma pregunta.

Además, el coordinador deberá tener una lista con los nombres de cada grupo, para poder registrar las respuestas de cada participante. Al finalizar, podrá evidenciar si las respuestas han sido respondidas individualmente o por causa de alguna influencia.

Hacer [clic aquí](#) para obtener el material de la actividad.

_Jóvenes, para esta actividad procederemos a realizar algunas preguntas que podrán responderlas con la palabra falso o verdadero. Las preguntas solo serán respondidas por unas cuantas personas.

_Yo escogeré a las personas.

_Así que presten atención, por favor.

Cierre de la actividad

Para finalizar esta actividad, el coordinador aclarará las respuestas de cada pregunta. Así también hablará sobre la dificultad que tienen todas las personas para posicionarse en contra de las opiniones mayoritarias. Para esto evidenciará las respuestas en la hoja de registro.

_ ¿Jóvenes, ustedes creen que en esta dinámica se ha dado la presión grupal?

La presión grupal se da muchas veces en la adolescencia por falta de toma de decisiones, esta presenta una mayor ineficiencia en las estrategias de pensamiento y en general, lo cual impide el análisis adecuado de diferentes situaciones y las consecuencias entorpecen la toma adaptativa de decisiones.

Por tanto, la presión que ejerce un grupo determinado es efectiva porque se basa en la necesidad de toda persona a ser aceptada y pertenecer a un grupo específico. Esta necesidad es relevante en la etapa de la adolescencia y la juventud.

_ ¿Qué se debe de hacer para evitar caer en la presión grupal?

Aprender a decir que NO es parte de un proceso, a través del cual el adolescente puede resistirse a la presión negativa del grupo y, así, prevenir todo tipo de conducta de riesgo como por ejemplo, el consumo de alcohol y otras drogas.

Sesión N° 13

Tema: Nuestro tiempo es ahora.

Objetivo: Promover la toma de decisiones ante diferentes circunstancias.

Duración: 20 minutos.

Desarrollo de la Actividad: En el inicio se dará la bienvenida a los estudiantes e inmediatamente se les pedirá que tengan muy en cuenta las reglas establecidas para cada inicio de actividad.

_Hola chicos, ¿cómo están?

_Vamos a empezar la actividad, así que presten atención.

_No olviden que debemos tener en cuenta todas las reglas establecidas previamente, por favor.

Se mostrará un video elegido de la página YouTube, que trata sobre un chico llamado Rafael, quien ha estado desesperado por algunos problemas que atraviesa con su hermano. Por tanto, sus amigos le ofrecen probar una droga para olvidar sus problemas.

Ante esta situación, el video muestra dos elecciones: una es aceptar el consumo de drogas y la otra es decir NO, y buscar otras opciones para solucionar su problema.

Para ver el video haga [clic aquí](#).

Una vez finalizado el video, habrá de propiciarse una reflexión para analizar en conjunto la opción correcta que los estudiantes tomarían ante este tipo de problemas. Así también, los estudiantes tendrán la opción de concientizarse sobre cómo decidir y tomar sus propias decisiones, aclarándoles que decir no y pedir ayuda es sabio, necesario e inclusive muy efectivo.

_ ¿Qué les pareció el video?

_ ¿Quién era Rafael?

Era un muchacho desesperado, porque su hermano le pegaba demasiado y no sabía qué hacer para que dejara de hacerlo.

_ ¿Qué le ofrecieron a Rafael sus amigos del parque?

Consumir drogas, lo cual le haría olvidar sus problemas.

_ ¿Ustedes creen que Rafael olvidará sus problemas por consumir drogas?

No, solo olvidará el problema por unas pocas horas y luego volverá a estar muy angustiado y deprimido. Después buscará sentirse bien de nuevo e irá en busca de más droga y en poco tiempo el cuerpo de Rafael se deteriorará por su dependencia a la droga y no volverá a ser el mismo.

_ ¿Qué debería hacer Rafael ante el ofrecimiento de sus amigos del parque?

Decir que NO y retirarse del lugar. Ya que lo correcto es buscar una solución al problema por el que está pasando, como por ejemplo: conversar con sus padres o con un amigo de confianza, quien podría ayudarlo a solucionar este problema.

Cierre de la actividad

Para finalizar la actividad se procederá a concientizar a los estudiantes, que tomarán sus propias decisiones en base a lo explicado.

_ Jóvenes, no olvidemos que todas las personas podemos elegir y tomar nuestras propias decisiones. Decir NO y pedir ayuda es sabio y necesario, sobre todo muy efectivo.

Sesión N° 14

Tema: Manejo de la presión del grupo

Objetivo: Reforzar el conocimiento de los estudiantes, para evitar que caigan ante la presión grupal.

Duración: 40 minutos.

Desarrollo de la actividad: Para esta actividad, el coordinador primero procederá a dar la bienvenida a todos estudiantes y pedirá que presten mucha atención.

_Hola chicos, ¿cómo están?"

_Vamos a empezar la actividad, así que presten atención.

_No olviden que debemos de tener en cuenta todas las reglas ya establecidas, por favor.

Las diapositivas serán mostradas y se hará un enfoque respecto al tema sobre manejo de la presión del grupo. El facilitador explicará qué es la presión del grupo, los factores que influyen para su aparición, los tipos de influencias y el concepto de toma de decisiones.

Para esto, antes de la presentación, se les realizará las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la presión del grupo para ustedes? y ¿Qué es manejo de la presión de grupo?

Tomando en cuenta las opiniones de los estudiantes, se procederá a presentar las diapositivas para,, luego, reforzar las respuestas con dicha explicación.

Para ver las diapositivas haga [clic aquí](#).

_ ¿Qué tal les pareció la exposición estudiantes?

Preguntas

- ¿Ahora quién me puede decir qué es la presión de grupo?
- ¿Qué es manejo de la presión de grupo?

Respuestas

1: Es la fuerza que ejerce un determinado grupo hacia una persona. Es por ello, que muchas veces los adolescentes en su tiempo libre buscan una relación con su grupo de pares. Pueden ser amigos que influyen más que sus propios padres.

3: Es la capacidad de las personas para afrontar efectivamente la influencia que ejercen los otros para que se tome una decisión determinada o se realice algún comportamiento, que genere consecuencias no deseadas. En ese sentido, la presión que ejerce un grupo determinado es muchas veces efectiva. Se basa en la necesidad de toda persona a ser aceptada y pertenecer a un grupo específico, esta necesidad es relevante en la etapa de la adolescencia y juventud.

Cierre de la actividad

Para finalizar el coordinador realiza las siguientes preguntas con el objetivo de generar una reflexión grupal compartiendo ejemplos que conozca o de su propia historia de vida.

¿Podrían citar algunos ejemplos relacionados con personas que ustedes conocen o con ustedes mismos?

_Espero les haya gustado la clase de hoy. No olvidemos que el manejo de a presión grupal es la capacidad de las personas para afrontar efectivamente la influencia, que ejercen los otros para que se tome una decisión determinada o se realice algún comportamiento que genere consecuencias no deseadas.

Por tanto, aprender a decir que NO es parte de un proceso a través del cual el adolescente puede resistirse a la presión negativa del grupo y así prevenir el consumo de alcohol y otras drogas.

Sesión N° 15

Tema: Yo decido decir que “NO”.

Objetivo: Generar conciencia sobre la influencia que ejerce el grupo en los adolescentes.

Duración: 30 minutos.

Desarrollo de la Actividad: Para dar inicio a la actividad, se procederá con la bienvenida a los estudiantes pidiéndoles que tomen en cuenta las reglas establecidas durante toda la actividad.

_Hola chicos, ¿Cómo están?

_Vamos a empezar la clase del día de hoy, así que presten atención por favor y no olviden que las reglas establecidas deben estar presentes durante toda la clase.

Para este tema se empleará un video seleccionado de la página YouTube. El contenido trata sobre un grupo de estudiantes que consumen drogas. Ellos invitan al estudiante nuevo de su clase para integrarse a su grupo con la finalidad de consumir drogas.

Para ver el video haga [clic aquí](#).

Una vez terminado el video se procederá con algunas preguntas:

_ ¿Cómo les pareció el video jóvenes?

_ ¿Quién me puede decir lo que entendió?

Pregunta 1: ¿Jóvenes a quiénes les ha sucedido algo parecido?

Pregunta 2: ¿Qué actitud debió de tomar el estudiante nuevo cuando se le ofreció consumir cerveza?

Una vez escuchadas las opiniones de los estudiantes se procederá a retroalimentar cada una de las preguntas, tomando en cuenta las opiniones.

Respuesta de la pregunta 1

Como se pudo ver, el estudiante nuevo no quería consumir nada pero por la presión del grupo y ganar amigos, aceptó y lo hizo.

Casi la mayoría alguna vez hemos estado en esa situación o por lo menos hemos visto ese tipo de situaciones por miedo a ser rechazados.

La presión de grupo también puede ser efectiva en la toma de decisiones porque puede evitar acciones no deseadas. Esto se basa en la necesidad que toda persona siente de ser aceptada y pertenecer a un grupo específico. Esta necesidad es relevante en la etapa de la adolescencia y juventud.

Respuesta de la pregunta 2

Lo que el debió hacer es respetar su decisión y no caer en la presión para ser aceptado, ya que no se sintió bien luego de consumir drogas.

Aprender a decir que NO es parte de un proceso, a través del cual el adolescente puede resistirse a la presión negativa del grupo y así prevenir el consumo de alcohol y otras drogas.

Cierre de la actividad

Para finalizar se reflexionará, juntamente con los estudiantes, sobre el contenido del video, haciendo énfasis en cómo reaccionarían ante una situación similar a la mostrada.

Ejemplo: En mi caso, si alguien me propone ingerir algo que no me parece diría “yo paso, gracias”.

Para algunas respuestas habrá pautas que ayudarán a decir NO al consumo de alcohol y drogas.

- Simplemente di NO.
- Paso, no gracias.
- No, no va conmigo.
- Di NO y da una razón.
- No, no fumo.
- No, prefiero no probarla.

Con estas pautas, los estudiantes podrán sentirse seguros de la decisión tomada, sin sentir presión del grupo.

5.5 Área: Proyecto de vida

Sesión N° 16

Tema: Proyecto de vida.

Objetivo: Fortalecer los principales conceptos que definen un proyecto de vida.

Duración: 30 minutos.

Desarrollo de la actividad: Para dar inicio a la actividad se dará la bienvenida a los estudiantes y pedirá que tomen en cuenta las reglas establecidas durante toda la actividad.

_Hola chico, ¿cómo están?

_Vamos a empezar la clase del día de hoy, así que presten atención por favor y no olviden que las reglas establecidas deben estar presentes durante toda la clase.

El facilitador enfatizará las siguientes preguntas.

- ¿Saben qué es un proyecto de vida?

Posteriormente, el facilitador procederá a presentar contenidos en PowerPoint con la finalidad de explicar la definición sobre el proyecto de vida, elementos que lo componen y la finalidad para de esta manera orientar y desarrollar un buen plan de vida.

Para ver el PowerPoint haga [clic aquí](#).

Una vez terminada la exposición se procederá a realizar algunas preguntas para verificar si los estudiantes comprendieron. Para evitar dudas se retroalimentará las respuestas una vez obtenidas las opiniones de los estudiantes.

_ ¿Quién me puede decir qué es un proyecto de vida?

Es la orientación y el sentido que una persona le da a su propia vida; en ese sentido, los elementos que conforman un proyecto de vida se dividen en aquellos que son parte de nuestro interior y los que son parte de nuestro exterior.

_ ¿Qué finalidad tiene?

Que una persona tenga conocimiento sobre sí misma con el fin de alcanzar, de forma realista, los objetivos planteados o encontrar el sentido de la misión personal y así, de alguna manera, evitar caer en situaciones de riesgo como son las drogas.

Cierre de la actividad

El facilitador, al concluir la clase deberá iniciar un espacio de preguntas con el objetivo de aclarar dudas e incentivar a que los estudiantes desarrollen un plan de vida.

_ ¿Alguien tiene alguna pregunta?

Pregunta 1

¿Jóvenes, cuál había sido la finalidad de un proyecto de vida?

Una vez escuchadas las opiniones de los estudiantes, se procederá a retroalimentar la pregunta para evitar dudas.

Respuesta de la pregunta 1

Que una persona tenga conocimiento sobre sí misma con el fin de alcanzar, de forma realista, los objetivos planteados o encontrar el sentido de la misión personal y así, de alguna manera, evitar caer en situaciones de riesgo como son las drogas.

_Bueno jóvenes, hemos concluido la clase de hoy con estas preguntas. No olviden la importancia de contar con un proyecto de vida”

Sesión N° 17

Tema: Imagínate a ti mismo.

Objetivo: Reconocer que los proyectos futuros dependen, en gran medida, de nosotros mismos.

Duración: 40 minutos.

Desarrollo de la actividad: Para dar inicio a la actividad se efectuará la bienvenida a los estudiantes y se les pedirá que tomen en cuenta las reglas establecidas para el resto de la actividad.

_Hola chicos, ¿cómo están?

_Vamos a empezar la clase del día de hoy, así que presten atención por favor y no olviden que las reglas establecidas al comienzo del desarrollo del Programa deben estar presentes durante la actividad.

Se hará un encuentro a través de Zoom y desarrollará una dinámica donde se utilizarán técnicas de imaginación mental. Estas son de gran utilidad para conseguir que las personas sean más conscientes de aspectos en los que habitualmente les cuesta concentrarse debido a la carga emocional implícita, que a veces poseen.

En el inicio de la actividad, el facilitador sugerirá a los adolescentes que proyecten el futuro e imaginen a sí mismos cómo se verán más adelante en sus vidas.

_Jóvenes empezaremos la actividad pensando en cómo se imaginan a ustedes mismos, dentro de algunos años.

_Para esto debemos de tener en cuenta las siguientes instrucciones:

- En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos(as) diez años en el futuro. Cuando todos los estudiantes han cerrado sus ojos, el facilitador leerá en voz alta las preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno pueda pensar e imaginar las respuestas.

_Cierren sus ojos, todos.

_Ahora, imagínense a ustedes mismos dentro de diez años.

Para obtener las preguntas haga [clic aquí](#).

- En el momento que la fase de imaginación concluye, los estudiantes pueden abrir los ojos.

Después se preguntará a todos los estudiantes, en general, si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para conseguir el futuro deseado.

_ ¿Ustedes creen que lo que imaginaron será así como lo imaginaron en su mente? o ¿será que puede cambiar?

_ ¿El futuro que desean depende en gran parte de ustedes mismos? o ¿creen que no pueden hacer nada para acercarse a ese futuro que desean?"

El facilitador conducirá este debate confiando en la capacidad que las personas tienen para aumentar las probabilidades de alcanzar sus objetivos. Así también aclarará que para alcanzar las metas propias es necesario saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser y cuáles son nuestros objetivos. Tener esto claro es haber recorrido la mitad del camino.

_Jóvenes no olvidemos que todos tenemos capacidades disponibles para alcanzar nuestros objetivos.

Para alcanzar nuestras metas es necesario saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser y cuáles son nuestros objetivos. No olvidemos eso.

Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino. Así que no olviden que tener una vida lo más cercana posible a como la deseamos, depende en gran medida de nosotros mismos.

El coordinador debe motivar a los alumnos para que valoren el poder y las capacidades personales que tienen y la necesidad de fijarse unos objetivos claros.

Cierre de la actividad

Esta actividad concluirá con una fase individual en la que los estudiantes escribirán tres metas futuras a largo plazo y tres metas futuras a corto plazo, que desearían lograr. Luego, deberán enviar su redacción al coordinador.

_Jóvenes, para culminar la actividad deben de escribir en un documento de Word tres metas futuras a largo plazo. Por ejemplo: crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc. También deben escribir en el mismo documento tres metas futuras a corto plazo, que desearían conseguir. Por ejemplo: aprobar el siguiente examen.

_Apenas lo terminen me lo envían por favor.

Una vez obtenidos los documentos se procederá con la lectura de algunas respuestas.

Sesión N° 18

Tema: Elaboración de un proyecto de vida.

Duración: 30 minutos.

Objetivo: Caracterizar los pasos a seguir para la construcción de un proyecto de vida

Desarrollo de la actividad

El facilitador iniciará la clase con un saludo y recordándoles a los estudiantes seguir y mantener las reglas acordadas previamente.

_Hola chicos, ¿cómo están?

En el inicio de la clase veremos un video, por favor presten atención y no olviden respetar las reglas establecidas al comienzo de la clase.

Para la realización de esta actividad se empleará un video, el cual fue seleccionado de la página de YouTube, el contenido del video es una explicación de lo que deberán tener en cuenta en el momento realizar un proyecto de vida.

Para ver el video haga [clic aquí](#).

Al terminar el video, se realizarán preguntas a los estudiantes para ver si comprendieron. Se toma en cuenta las opiniones de cada uno de los estudiantes y se procederá con la retroalimentación para evitar dudas.

¿Jóvenes, cómo les pareció el video?

¿Qué es lo que debemos hacer, primero, para encarar un proyecto de vida?

Saber quiénes somos.

¿Cómo sabemos quiénes somos?

Identificando nuestras cualidades y defectos, ubicándonos en nuestra situación actual.

Para ello, tendremos que describir nuestro entorno familiar, social y económico.

Partiendo de esto podremos definir cuáles son los objetivos que queremos alcanzar.

Para una mejor relación social las cualidades y defectos deberán ser claros, precisos, medibles y alcanzables porque quien no sabe hacia dónde va, difícilmente llegará a su destino.

_ ¿Quién me puede dar un ejemplo de objetivo para un proyecto de vida?

Por ejemplo, los objetivos pueden ser: graduarse, viajar, crear un negocio propio, etc.

_ Cuando se tienen los objetivos ¿qué debemos hacer?

Habrán que realizar, posteriormente, un análisis para identificar las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas y construir las posibles estrategias. Por último, escribirán la misión y visión de sus proyectos.

Cierre de la actividad

_ Hemos concluido la clase de hoy, jóvenes. No olviden que un proyecto de vida es muy importante para ustedes. En esta clase hemos aprendido qué pasos seguiremos para realizar nuestro proyecto de vida, así que ¡pónganlo en práctica!

Sesión N° 19

Tema: Donde tus sueños te lleven.

Objetivo: Promover un proyecto de vida por medio de los sueños y metas.

Duración: 30 minutos.

Desarrollo de la actividad: Para dar inicio a la actividad se dará la bienvenida a los estudiantes y se les recordará que deben respetar las reglas establecidas en el inicio del Programa.

_ Hola chicos, ¿cómo están?

_ En la clase de hoy vamos a ver un video, así que presten atención y no olviden que las reglas establecidas al comienzo de la clase deben estar presentes para esta actividad.

Para el desarrollo de esta actividad se empleará un video seleccionado de la página de YouTube, el contenido del material audiovisual ofrece una explicación clara sobre diferentes

preguntas recurrentes, el énfasis está en promover pasos importantes para luchar por aquello que uno desea, dejando de lado los miedos y siguiendo los sueños, la toma de decisiones y manejo de la presión del grupo.

Para ver el video haga [clic aquí](#).

Al terminar el video se realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció el video?
- ¿Quién me puede decir qué se quiso mostrar?

Finalizará esta sesión con un diálogo sobre la importancia de los sueños (deseos vehementes) y las metas que los estudiantes tienen y que tan cerca o lejos consideran que están para alcanzarlos.

_ ¿Quién me puede decir cuán satisfecho(a) está con la dirección que sigue su vida?

Muchas veces hay aspectos de nuestra vida que nos gustaría cambiar o mejorar y es por ello que tomamos nuestras propias decisiones; aunque a veces las cosas no ocurren como lo esperamos. Hay elementos que nos condicionan y nos frenan como los miedos, creencias limitantes y las dudas.

Por ejemplo, el miedo ¿cuántas veces nos ha impedido hacer aquello que realmente deseábamos? A todos nos ha ocurrido alguna vez.

¿Cuál es el secreto de los ganadores?

Es afrontar aquellas cosas que les dan miedo y así consiguen superarse por sí mismos(as).

Por tanto, si queremos lograr algo que nunca hemos podido conseguir, debemos empezar a transformarnos para emprender acciones que nos permitan llegar hacer y ser lo que deseamos.

No olvidemos que todos tenemos un gran potencial para progresar.

_ ¿Qué tan importante son los sueños y las metas para ustedes?

Son muy importantes, representan respuestas de la vida, son nuestros estimulantes para luchar por aquello que deseamos. Es por ello, que debemos tenerlos muy presentes cada día, definirlos y visualizarlos claramente para evitar que nuestros miedos nos hagan olvidar nuestros sueños, porque si olvidamos nuestros sueños e ilusiones se nos acabará esa fuerza que nos impulsa a seguir avanzando siempre.

Cierre de la actividad

_ Jóvenes no olviden que lo que realmente importa es quien pueden llegar a ser y en quiénes pueden convertirse y hacia dónde van. Lo importante es visualizar el punto al que quieren llegar y ver las cosas no como son, sino como pueden llegar a ser. Recuerden que lo más importante no son las cosas que van a conseguir sino la clase de persona en la que se van a convertir.

Sesión N° 20

Tema: Plan de vida

Objetivo: Desarrollar el sentido de la misión personal, a través de la elaboración de un proyecto de vida.

Duración: 30 minutos.

Desarrollo de la actividad: Para el desarrollo de esta actividad, el facilitador deberá explicar lo que se podría hacer.

A tal fin, enviará a cada uno de los participantes el material de lectura sobre proyecto de vida y pedirá a cada uno(a) realice su propio plan de vida, siguiendo los pasos descritos en el material.

_Jóvenes para esta actividad se les enviará un documento con información importante sobre cómo realizar un plan de vida, así que deben de leerlo muy bien.

_Una vez comprendida la lectura cada uno(a) de ustedes podrá crear su propio plan de vida, según la información proporcionada en el documento. ¿Entendieron?

Para obtener el material de lectura haga [clic aquí](#).

Así también se les pedirá que envíen al coordinador su plan de vida, una vez concluido, debido a que al iniciar la clase se dará a conocer algunos proyectos de manera anónima y si algún(a) participante quisiera exponer el suyo se le dará la oportunidad.

_Una vez terminado su plan de vida tendrán que mandarlo a mí, y yo al iniciar la clase siguiente informaré sobre algunos proyectos, sin mencionar el nombre de quien lo hizo, si es que alguien así lo quisiera.

Posteriormente, el coordinador realizará un encuentro vía Zoom con la finalidad de compartir y explicar los resultados del plan de vida.

Para dar inicio la actividad se el facilitador procederá con la bienvenida a todos los estudiantes y seguidamente se les aclarará que deben respetar las reglas establecidas.

_Hola chicos, ¿cómo están?

_ ¿Cómo les fue con su plan de vida? ¿Fue difícil hacerlo?

_Vamos a empezar la actividad, así que presten atención por favor y no olviden que debemos respetar las reglas, que las tenemos establecidas desde el inicio del Programa.

El coordinador deberá motivar la participación grupal, iniciará para ello la demostración de su propio plan de vida con diez positivas. Una vez concluida la muestra de diapositivas, pedirá

que otras personas también compartan sus planes de vida, si así lo desean, caso contrario se procederá a leerlos de manera anónima.

_ Para dar inicio a la actividad, les presentaré mi propio plan de vida, posteriormente pueden hacerlo también ustedes.

_ ¿Qué les pareció?

_ Ahora, ¿quién se anima a exponer su plan de vida?

Si nadie se anima a presentar su plan de vida entonces se procede a escoger algunos al azar y de forma anónima.

_ Entonces vamos a proceder a escoger algunos al azar y sin dar ningún tipo de información personal.

Cierre de la actividad: Hay que recordarles a los estudiantes el concepto de plan de vida y la importancia de contar con uno, que sea lo más próximo a la realidad individual.

_ Estudiantes hemos concluido la actividad de hoy. Espero les haya gustado y no olviden que un plan de vida es:

La orientación y el sentido que una persona le da a su propia vida. Los elementos que conforman un proyecto de vida se dividen en aquellos que son parte de nuestro interior y los que son parte de nuestro exterior.

En general, es importante tener un proyecto de vida que permite a una persona tener conocimiento sobre sí misma con el fin de alcanzar, de forma realista, los objetivos planteados o encontrar el sentido de la misión personal y así, de alguna manera, evitar caer en las drogas.

Finalización de la aplicación del programa virtual

Sesión N° 21

Tema: “Aplicación del cuestionario protest en línea”

Objetivo: Evaluar el impacto del Programa virtual de Prevención sobre el consumo de alcohol y otras drogas.

Duración: 30 minutos

Desarrollo de la actividad: La coordinadora, antes de facilitar el cuestionario en línea, explicará a los estudiantes que aplicará un cuestionario de cierre (protest), el cual contiene 15 preguntas. Así también se dará algunas instrucciones, manifestándoles que las preguntas deben ser respondidas con sinceridad y de forma anónima.

Si los participantes manifestasen no conocer las respuestas, podrán escoger las respuestas que consideran están más cercanas a las correctas. También se les pedirá que envíen los cuestionarios después que finalicen las actividades.

_Hola chicos, ¿cómo están? En esta clase vamos a responder un cuestionario, pero no debe colocar su nombre. Así que les voy a pedir por favor, lean muy bien cada pregunta y respondan con sinceridad. Este cuestionario contiene 15 preguntas, varias son de opción múltiple; o sea, podrán escoger cuál de las opciones marcar o varias a la vez. Así también se tiene preguntas abiertas en las cuales se deben responder de manera puntual.

_Jóvenes, por favor lean muy bien las preguntas para así poder tener resultados más acertados. Podrán escoger la respuesta que consideren se acerca más a la pregunta indicada. Una vez concluido el cuestionario deberán enviarlo. En el cuestionario no deben registrar ni su nombre ni sus apellidos, pero sí otros datos por ejemplo la edad y curso.

_ ¿Alguien tiene alguna duda?

Para obtener el cuestionario en línea haga [clic aquí](#).