

**CAPÍTULO I**

**PLANTEAMIENTO Y**

**JUSTIFICACIÓN DE LA**

**PRÁCTICA**

# **1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA**

## **1.1.Planteamiento del problema**

Dentro de las grandes problemáticas que enfrenta la humanidad además de las guerras, las hambrunas, la miseria extrema y las catástrofes naturales están las drogas que cobran miles de vidas cada día; según la OMS cada año se producen 3,3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5,9% de todas las defunciones.

El uso de sustancias psicoactivas es motivo de preocupación por provocar problemas de salud pública de gran impacto mundial. El incremento de la población vulnerable (jóvenes), de los factores de riesgo derivados de las transiciones sociales y de la disponibilidad de las drogas, se han propuesto como factores que condicionan el aumento en el número de nuevos usuarios y la disminución en su edad de inicio. (SciElo, 2004)

Definida como la etapa entre la niñez y la edad adulta, la adolescencia (de los 10 a los 19 años de edad) constituye una de las etapas más vulnerables del ser humano para desarrollar costumbres y hábitos de riesgo para su salud, entre los que destacan el alcoholismo, el tabaquismo y la farmacodependencia.

El alcohol es una droga legal, la más usada en el mundo, aunque muchos no la consideran como tal; su abuso causa la enfermedad designada como alcoholismo y afecta a las personas y sociedades de diferentes maneras, sus efectos están determinados por el volumen de alcohol consumido, los hábitos de consumo y, en raras ocasiones, la calidad del alcohol.

Durante las últimas décadas se ha avanzado considerablemente en la investigación sobre la etiología y edad de inicio del consumo de sustancias psicoactivas en la adolescencia; la implicancia de diversas instituciones para la recolección de datos estadísticos tanto a nivel mundial como

nacional y departamental constituyen un valor invaluable que favorece a la formación de conocimientos sobre el tema.

En base a los datos más recientes brindados por la Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES), 323.900 estudiantes de entre 14-18 años empezaron a beber, de éstos el 97% son menores de edad y no existe diferencias significativas por sexo en el inicio de consumo (52% varones y 48% mujeres). (ESTUDES, 2016-2017)

De modo similar, en Argentina, según datos aportados por la Secretaría de Políticas Integrales sobre Drogas de la Nación Argentina (Sedronar), el 50% de los estudiantes menores de 14 años ya lo probó y se registran cada vez más casos de inicio de consumo de alcohol a partir de los 11 años.

Un porcentaje mayor al 77% de la población consumió alguna bebida alcohólica al llegar a los 18 años. Entre los adolescentes de 12 a 17 años el consumo de alcohol tuvo el mayor aumento, de más de 13 puntos porcentuales entre el 2010 y el 2017. El porcentaje de nuevos bebedores pasó de 9,7% en 2010 a 37,1% en 2017. (INFOBAE, mayo 2018)

Entre tanto, en Bolivia, el consumo de bebidas alcohólicas es un tema preocupante, debido a los excesos y al descontrol en el comportamiento que protagonizan los asistentes a los diferentes acontecimientos sociales y al inicio cada vez precoz de dicho consumo; estos excesos no solo hablan de la ineficacia de políticas públicas sino de un sinnúmero de factores que también involucra directamente a la familia.

Frente a esta problemática son diversas las instituciones y organizaciones, tanto internacionales como nacionales que están trabajando en distintos sectores con el objetivo de abordar todos los aspectos del consumo de alcohol y cualquier tipo de drogas, y los problemas sanitarios que de él se derivan.

Según un reciente estudio de la *OMS*, el boliviano bebe a una edad cada vez más temprana. La edad media de inicio del consumo de alcohol en nuestro país pasó en los últimos veinte años de 18,3 años a 17,3 años. La edad en que los consumidores inician dicho consumo tiende a bajar, a medida que pasa el tiempo los consumidores son cada vez más jóvenes. (Bolivia.com)

La prevalencia del consumo de alcohol al año muestra que el departamento de Tarija ocupa el primer lugar en consumo de alcohol con un 72,87%, le sigue el departamento de Oruro con un índice del 74,48% y en tercer lugar el departamento de Cochabamba con un 66,35%. (CELIN-BOLIVIA, p.79)

Aunque el consumo de alcohol en Bolivia se ha caracterizado tradicionalmente por un consumo moderado continuo, principalmente asociado a las comidas, celebraciones y eventos sociales, en los últimos años, este patrón está cambiando hacia modelos de consumo más abusivo, asociado al concepto de intoxicación, relacionado con los momentos de ocio y cada vez más habitual en edades muy tempranas. Las cifras bolivianas no difieren mucho de las de países europeos, pero no deja de ser preocupante por lo que ello implica en términos de salud, inseguridad ciudadana, relaciones socio afectivas e impactos en el rendimiento y competitividad de los adolescentes.

Por lo que respecta al departamento de Tarija, se habla mucho sobre la cultura bebedora y es que el consumo de bebidas alcohólicas es natural en un departamento que destaca por su producción vitivinícola. Esta nueva realidad no diferencia género, pues las mujeres son ahora vistas con más frecuencia en estado etílico, manifestando los mismos comportamientos que el hombre.

En un estudio desarrollado desde el 5 de Mayo hasta el 21 de Junio del 2017 que estuvo a cargo de la Secretaría Municipal de la Mujer y la Familia y el centro de investigación estadístico de la Universidad Privada Domingo Savio (UPDS) Tarija, en el marco de trabajo del Plan Municipal de

prevención de consumo de alcohol y drogas en Tarija; se encuestaron a 3000 jóvenes entre los 13 y 20 años que viven en la ciudad de Tarija, la muestra representa el 9,3% del total poblacional. Los resultados obtenidos indican que la edad promedio de inicio del consumo de bebidas alcohólicas es de aproximadamente a los 15 años. La prevalencia de su consumo según la edad es de menos de 9 años de edad con un 1,0%, de 10 a 12 años es del 4,4%, de 13 a 15 años es de 21,9%, de 16 a 18 años es de 23,8%, de 19 a 21 años es de 2,1%, más de 22 años es de 0,3% y el 46, 6% se abstuvieron en responder.

Pese a que Tarija es un departamento productor de vinos y singani; el fernet es la bebida alcohólica de mayor preferencia en el departamento tanto en hombres como en mujeres demostrado con un 72%, seguidamente se encuentra la cerveza con un 61%, en tercer lugar aparece el consumo del vino con un 39% y por último el singani con un 24%.

Los encuestados refieren que los lugares donde se consume bebidas alcohólicas con mayor frecuencia son en fiestas bares o discotecas manifestado con un 73%, en casa de sus amigos con un 55% y con un 39% en eventos como conciertos y partidos.

Así mismo, los factores que predisponen el consumo de bebidas alcohólicas en los adolescentes y jóvenes son las fiestas con una afirmación del 83%, la curiosidad con el 47% y la diversión y reuniones grupales con un 37%.

En cuanto al consumo de drogas se tiene como resultado en primer lugar el alcohol con un 84%, los cigarrillos con un 70% y en tercer lugar la marihuana con un 59%; estos resultados no demuestran diferencia significativa en relación al sexo y edad del encuestado.

Finalmente se puede decir que el uso de las distintas drogas, tanto legales como ilegales, se da en relación a un sinnúmero de variables relacionadas al sujeto y al proceso en el cual este se encuentra inserto, la familia, el grupo de pares, el colegio y los contextos de ocio y tiempo libre.

## **1.2. Justificación de la práctica institucional**

El presente programa estuvo enfocado en sensibilizar a los estudiantes de la unidad educativa Bolivia y Lidia de Campos de la ciudad de Tarija acerca del consumo de psicoactivos, tales como el alcohol, tabaco y otras drogas; que en el caso particular del alcoholismo éste se torna como un tema alarmante debido a que se presenta en cualquier lugar, familia y en todas las clases sociales. En la juventud actual se puede observar con más frecuencia, pues hoy en día las relaciones sociales se encuentran ligadas a consumir alcohol, puesto que es primordial para toda reunión tener presente este elemento, pues los estudiantes o jóvenes piensan que no pueden pasar un rato agradable con sus compañeros si no están bebiendo.

Las consecuencias nocivas del abuso de drogas y la adicción afectan a personas de todas las edades: Los bebés expuestos a las drogas legales e ilegales en el útero pueden nacer prematuramente y con bajo peso. Esta exposición a las drogas puede retrasar el desarrollo intelectual del niño y afectar su comportamiento cuando crezca. Los adolescentes que abusan de las drogas a menudo se comportan mal, tienen un mal rendimiento académico y terminan abandonando sus estudios. Corren el riesgo de embarazos no planificados, de verse afectados por la violencia y de contraer enfermedades infecciosas. Los adultos que abusan de las drogas a menudo tienen dificultad para pensar claramente, recordar y prestar atención. Con frecuencia desarrollan comportamientos sociales pobres como resultado de su toxicomanía y su rendimiento en el trabajo y relaciones personales se ven afectados de manera negativa. Los padres toxicómanos a menudo tienen hogares caóticos y llenos de estrés, donde se ve la negligencia en el cuidado de sus hijos menores.

Condiciones como éstas deterioran el bienestar y el desarrollo de los niños en el hogar y pueden establecer las bases para el abuso de drogas en la generación siguiente.

Así mismo, el frecuente consumo de alcohol afecta gravemente las funciones cerebrales, en primer lugar a las emociones, provocando cambios súbitos de humor, se altera el control de la motricidad, provocando mala pronunciación, reacciones muy lentas y pérdida del equilibrio, incluso con el consumo de pequeñas cantidades.

Todos estos efectos juntos son causales de una gran cantidad de accidentes laborales y de tránsito los cuales consumieron la vida de miles de personas en todo el mundo. En la mayoría de los países de ingresos medios y bajos entre el 33% y el 69% de los accidentes mortales y entre el 8% y 29% de los lesionados se relacionan con el consumo de alcohol, (Servicios de salud Morelos). Mientras tanto en Bolivia, según el Instituto Nacional de Estadísticas INE, un 30% de los fallecimientos por accidentes de tránsito están relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas.

Otro aspecto que repercute negativamente el consumo de alcohol, está relacionado al rendimiento escolar y laboral. Los adolescentes bebedores inician faltando a clases y finalmente se desinteresan completamente de las actividades tanto escolares como extraescolares.

Como ya se dijo anteriormente, los jóvenes son muy vulnerables a sufrir daños de todo tipo y el consumo de alcohol puede llevar al joven a tomar decisiones que conllevan un desenlace trágico. Pero no solo hablamos de los accidentes de tránsito sino también de homicidio, suicidio, comportamientos sexuales de riesgo (violaciones, casos de violencia de género), vandalismo, robos, problemas judiciales, caídas, ahogamientos y otros accidentes, incapacidades permanentes e incluso la muerte.

Es por esta razón que encontrar alternativas para su prevención es de vital importancia ya que pese a que los estudios que se han realizado sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en el país, apuntan a que la adolescencia es la etapa de mayor vulnerabilidad, un número muy reducido de estos estudios se dirigen hacia la prevención. Los centros escolares son el marco idóneo para poner en marcha programas de hábitos saludables y prevención de drogodependencias.

La prevención no es un arma mágica que erradica completamente el abuso de drogas, pero su realización es fundamental para disminuirlo. Consiste en conseguir que la mayoría de las personas adopte una calidad de vida y un estilo de conducta contrario a aquél generado por las adicciones. Debe promover una sociedad moderna libre de adicciones, y para ello, corresponde apuntar a la educación, la ocupación, la sanidad, la lucha contra el narcotráfico, la cultura, y el empleo de tiempo libre en actividades recreativas sanas.

Es fundamental, la mirada preventiva a estos usos y/o abusos de las distintas drogas, y que no todo consumo en un adolescente es problemático, pero sí es imprescindible pensar que todo consumo en esta etapa y en estos sujetos adolescentes es de alto riesgo.

Así, el presente trabajo permitiría ofrecer una mirada integral sobre los efectos adversos derivados del consumo de estos psicoactivos, y profundizar los conocimientos teóricos sobre los factores de protección y situaciones de riesgo, ayudando a la concientización de la población beneficiaria a través de métodos que desarrollen tanto su autoestima como sus habilidades sociales que permitan enfrentar las diferentes situaciones de riesgo con asertividad.

**Aporte práctico:** La práctica institucional fue de gran ayuda tanto para los adolescentes como para la sociedad en sí, ya que promovió la convivencia en marco a una cultura de paz, el mismo que fortaleció la comunicación familiar y social, se brindó pautas para la toma de decisiones de

manera asertiva, manejo de la presión del grupo y principalmente una valoración personal en el adolescente.

Por otra parte, se brindó información sobre todo lo referente al consumo de alcohol y drogas, trabajando principalmente los mitos sociales sobre el alcohol, se identificaron leyes y normativas vigentes que sancionan y protegen a los adolescentes, factores que predisponen el consumo de alcohol y drogas en los adolescentes, así como una muestra clara de cómo se ve afectado nuestro cuerpo por el consumo de tabaco, actividades que coadyuvan al adolescente a hacer frente a la problemática.

**Aporte metodológico:** El aporte metodológico que se brindó estuvo basado en la revisión y adaptación del programa que posteriormente fue aplicado, para el mismo se aportó con una serie de actividades que complementaron al programa base brindado por la institución.

Además, se aportó con la total realización del instrumento de pre test y post test, tomando en cuenta las características de la población beneficiaria; este instrumento estuvo conformado por 12 preguntas cerradas de las cuales la pregunta N°12 fue tomada en cuenta solamente como información adicional para la estudiante a cargo del programa.

# **CAPÍTULO II**

# **CARACTERÍSTICAS Y**

# **OBJETIVOS DE LA**

# **INSTITUCIÓN**

## **2. CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS INSTITUCIONALES**

Durante la gestión del Lic. Rodrigo Paz Pereira Alcalde del Gobierno Municipal de la Ciudad de Tarija y la Provincia Cercado, se creó la Secretaría de la Mujer y la Familia, la primera del país. Si bien esta transformación es resultado de un trabajo de incidencia importante de las mujeres organizadas en el municipio, no podría haber sido una realidad sin la visión y voluntad política de nuestro Alcalde, que rescata las propuestas y demandas sociales, presentadas en el marco de elaboración de la Carta Orgánica Municipal.

La creación de la Secretaría de la Mujer y la Familia, transforma la estructura organizativa y jerarquiza el trabajo que realiza el gobierno municipal para la atención a los problemas sociales, en especial al de la violencia de género. (Secretaría de la Mujer y Familia-Unidad de Prevención)

### **2.1. Visión**

La Secretaría de la Mujer y la Familia del Gobierno Autónomo Municipal de Tarija es el referente nacional en la reivindicación de los derechos de la población vulnerable acortando las brechas de desigualdad social, logrando frenar en el marco de la cultura de paz toda tipo de violencia y discriminación. (Secretaría de la Mujer y Familia-Unidad de Prevención)

### **2.2. Misión**

Promocionamos la defensa de los derechos humanos, impulsamos la igualdad y equidad de oportunidades de niñas, niños, adolescentes, jóvenes, mujeres, adultos mayores y personas con discapacidad, fortaleciendo la familia conforme a disposiciones legales vigentes y competencias municipales; prevalecemos el rol de la mujer y la familia en la ejecución de políticas, planes, programas y proyectos donde la participación ciudadana favorece la cohesión social mejorando la

calidad de vida de los habitantes de nuestro municipio. (Secretaría de la Mujer y Familia-Unidad de Prevención)

### **2.3. Objetivo de la institución**

Promover, desarrollar e impulsar la igualdad de oportunidades, la equidad de género, la defensa de derechos de niños, niña, adolescente, mujer y familia, conforme a disposiciones legales vigentes, a políticas y estrategias municipales. (Secretaría de la Mujer y Familia-Unidad de Prevención)

**CAPÍTULO III**  
**OBJETIVOS DE LA**  
**PRÁCTICA**  
**INSTITUCIONAL**

### **3. OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

#### **3.1. Objetivo general**

Desarrollar un programa de prevención sobre el consumo de alcohol y otras drogas con adolescentes de primero a quinto de secundaria en las unidades educativas Bolivia y Lidia de Campos de la ciudad de Tarija en la gestión 2019.

#### **3.2. Objetivos específicos**

- 1° Determinar el nivel de conocimiento que tienen los adolescentes sobre el tema, a través de la aplicación de un pre-test.
- 2° Fortalecer la imagen personal, habilidades sociales y capacidades individuales de los adolescentes mediante técnicas activo-participativas que contribuyan a hacer frente a las problemáticas.
- 3° Evaluar el nivel de conocimiento adquirido posterior a las capacitaciones brindadas, a través de un pos-test.

# **CAPÍTULO IV**

## **MARCO TEÓRICO**

## **4. MARCO TEÓRICO**

El consumo de drogas es uno de los problemas que mayor interés ha despertado en las últimas décadas debido a la creciente implicación de los adolescentes y jóvenes en estas conductas y dado el elevado coste no solo personal, visible a través de la tasa de morbilidad y mortalidad asociada a las drogas, sino también el social y económico que lleva consigo esta conducta en cualquier sociedad.

Parece existir un consenso acerca de la necesidad de resolver el problema desde el desarrollo de programas de prevención eficaces dirigidos a promover el crecimiento de individuos capaces de decidir de forma libre y responsable la abstinencia, en una realidad donde la existencia y disponibilidad de sustancias de abuso es un hecho cotidiano.

### **4.1. DEFINICIÓN DE PREVENCIÓN**

Se entiende como prevención a la definición adoptada por la organización Mundial de la Salud (OMS) en 1998, y que se refiere a las *“medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”*. (OMS, 1998)

En este contexto, la prevención de la enfermedad es la acción que normalmente se emana desde los servicios de salud y que considera a los individuos y a las poblaciones como expuestas a factores de riesgo identificables, que suelen ser con frecuencia asociados a diferentes conductas de riesgo de los individuos. La modificación de estas conductas de riesgo constituye una de las metas primordiales de la prevención de la enfermedad.

## **4.2. NIVELES DE PREVENCIÓN**

Las actividades preventivas se pueden clasificar en tres niveles:

### **4.2.1. Prevención Primaria**

Son “medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud mediante el control de los factores causales y los factores predisponentes o condicionantes” (OMS, 1998, Colimón, 1978).

*“Las estrategias para la prevención primaria pueden estar dirigidas a prohibir o disminuir la exposición del individuo al factor nocivo, hasta niveles no dañinos para la salud. Medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud, mediante el control de los factores causales y los factores predisponentes o condicionantes”* (OMS, 1998, Colimón, 1978).

### **4.2.2. Prevención Secundaria**

Está destinada al diagnóstico precoz de la enfermedad incipiente (sin manifestaciones clínicas). Significa la búsqueda en sujetos “aparentemente sanos” de enfermedades lo más precozmente posible. Comprende acciones en consecuencia de diagnóstico precoz y tratamiento oportuno. Estos objetivos se pueden lograr a través del examen médico periódico y la búsqueda de casos (Pruebas de Screening).

*“En la prevención secundaria, el diagnóstico temprano, la captación oportuna y el tratamiento adecuado, son esenciales para el control de la enfermedad. La captación temprana de los casos y el control periódico de la población afectada para evitar o retardar la aparición de las secuelas es fundamental... Pretende reducir la prevalencia de la enfermedad”* (OMS, 1998, Colimón, 1978).

### **4.2.3. Prevención Terciaria**

Se refiere a acciones relativas a la recuperación ad integrum de la enfermedad clínicamente manifiesta, mediante un correcto diagnóstico y tratamiento y la rehabilitación física, psicológica y social en caso de invalidez o secuelas buscando reducir de este modo las mismas. Se trata de minimizar los sufrimientos causados al perder la salud; facilitar la adaptación de los pacientes a problemas incurables y contribuir a prevenir o a reducir al máximo, las recidivas de la enfermedad. (OMS, 1998, Colimón, 1978).

### **4.3. DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA**

Adolescencia procede de la palabra latina “adolescere”, del verbo adolecer y en castellano tiene dos significados: tener cierta imperfección o defecto y también crecimiento y maduración. Es el periodo de tránsito entre la infancia y la edad adulta. Se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; se inicia con la pubertad (aspecto puramente orgánico), terminando alrededor de la segunda década de la vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial. La OMS considera adolescencia entre los 10 y 19 años y juventud al periodo entre los 19 y 25 años de edad. La SAHM (Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia) la sitúa entre los 10-21 años. Distinguiendo 3 fases que se solapan entre sí: adolescencia inicial (10-14 años), media (15-17 años) y tardía (18-21 años).

Los adolescentes no forman un grupo homogéneo, existe una amplia variabilidad en los diferentes aspectos de su desarrollo; además los aspectos biológicos pueden influir en el

desarrollo psicológico. Por otro lado, la adolescencia no es un proceso continuo y uniforme; los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés. Aunque este período puede ser muy tormentoso, la mayoría de los jóvenes y sus padres lo superan sin excesivos problemas.

### **4.3.1. CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA**

#### ***4.3.1.1. Desarrollo físico***

El desarrollo físico del adolescente no se da por igual en todos los individuos, por lo cual en muchos casos este desarrollo se inicia temprana o tardíamente. Los adolescentes que maduran prematuramente muestran mayor seguridad, son menos dependientes y manifiestan mejores relaciones interpersonales; por el contrario, quienes maduran tardíamente, tienden a poseer un auto-concepto negativo de sí mismos, sentimientos de rechazo, dependencia y rebeldía. De ahí la importancia de sus cambios y aceptación de tales transformaciones para un adecuado ajuste emocional y psicológico. (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001)

#### ***4.3.1.2. Desarrollo psicológico***

A nivel cognitivo como a nivel comportamental, la aparición del pensamiento abstracto influye directamente en la forma cómo el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve introspectivo, analítico, autocrítico; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no tienen relación con las realidades vívidas día a día. La inteligencia

formal da paso a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente, y es así como éste toma una postura egocéntrica intelectualmente. (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001)

#### ***4.3.1.3. Desarrollo emocional***

Durante el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales. Conforme el desarrollo cognitivo avanza hacia las operaciones formales, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás, incluyendo a los padres. La solución de estos conflictos ayuda al adolescente a elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés. (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001)

#### ***4.3.1.4. Desarrollo social***

En la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, la sociedad es de gran influencia, este proceso se denomina socialización, el cual pasa por una etapa conflictiva durante la adolescencia. (Bukner, 1975).

El desarrollo social y las relaciones de los adolescentes abarcan al menos seis necesidades importantes (Rice, 2000):

- a)** Necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias.

- b) Necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas.
- c) Necesidad de encontrar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos.
- d) Necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades heterosociales.
- e) Necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito.
- f) Necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo.

#### **4.4. DEFINICIÓN DE DROGAS**

El uso de psicoactivos con fines terapéuticos, recreativos y habituales es tan antiguo como la propia humanidad. A lo largo de casi todo el siglo XX, el uso de sustancias psicoactivas con fines no médicos ha dado lugar a varias crisis sociales y sanitarias de distinta intensidad. Pero el primer problema con el que nos encontramos a la hora de valorar el fenómeno de las drogas es la dificultad para encontrar una definición adecuada.

Las drogas son sustancias naturales o sintéticas que al ser ingeridas por una persona, pueden producir cambios psicológicos, físicos (orgánicos) y emocionales. Aunque algunas son utilizadas con fines médicos, para el tratamiento, prevención y diagnóstico de algunas enfermedades, gran parte de estas sustancias son utilizadas de maneras que causan daño a la integridad de la persona que las utiliza y de quienes están a su alrededor.

Como se dijo anteriormente, todas las drogas producen uno o varios cambios físicos y psicológicos. Sin embargo, no todas las drogas generan adicciones, únicamente lo podrían hacer aquellas que son llamadas “psicoactivas”, es decir, las que afectan el sistema nervioso central (lo estimulan o lo “deprimen”), y que pueden generar abuso y dependencia por parte de la persona que las ingiere.

Se cataloga como “uso de drogas” el consumo que no ha provocado daños físicos o psicosociales en el individuo. El “abuso” de estas sustancias ya implica un nivel de riesgo y un malestar importantes en la persona. Cuando se habla del abuso, se entiende que se encuentran presentes consecuencias físicas, sociales y psicológicas en la persona. (BINASSS, 2010)

Según el diccionario de la Real Academia Española, se denomina droga a cualquier “*sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno.*” Por otra parte, Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), droga es toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y además es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. (Infodrogas, 2018)

En cuanto al alcoholismo, desde el enfoque social se puede definir como “*Una enfermedad crónica, un desorden de la conducta caracterizado por la ingestión repetida de bebidas alcohólicas hasta el punto de que excede con lo que está socialmente aceptado y que interfiere con la salud del bebedor, así como con sus relaciones interpersonales y/o su capacidad para el trabajo.*” (Dr. Marc Keller, 2005)

## **4.5. TIPOS DE CONSUMO**

### **4.5.1. Experimental**

Todo consumo de sustancias psicoactivas comienza en este punto. Es cuando una persona prueba una o más sustancias, una o dos veces, y decide no volverlo a hacer.

(Barra A., Diazconti R., 2010)

### **4.5.2. Recreativo**

El consumo empieza a presentarse de manera más regular y enmarcada en contextos de ocio con más personas, generalmente amistades, con quienes hay confianza. El objetivo de este tipo de consumo es la búsqueda de experiencias agradables, placenteras y de disfrute. El consumo no es la única actividad en el tiempo libre, no es un “escape” o una “solución”. Rara vez se pierde el control, no se consume en solitario, ni se tiende a experimentar con sustancias o vías de administración de alto riesgo. (Barra A., Diazconti R., 2010)

### **4.5.3. Habitual**

Para llegar aquí se tuvo que haber pasado por alguna fase previa. Se tiene una droga de preferencia (quizás después de probar con muchas otras) y un gusto por la sensación que produce. La frecuencia y la cantidad aumentan. La droga juega un papel importante en la vida y cumple funciones cada vez que la consume, por lo que es muy probable que lo haga repetidamente. Dependiendo de la droga, la persona puede desarrollar una dependencia física o psicológica. (Barra A., Diazconti R., 2010)

## **4.6. CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS**

En la actualidad se comercializan muchos tipos de drogas y existen diversos criterios para la clasificación de las mismas, entre ellos: el origen de las mismas, el uso terapéutico, el mecanismo de acción, la estructura química o farmacológica, el efecto sobre el organismo, el estado legal y por su forma de uso.

Para efectos del presente se tomarán únicamente las últimas tres clasificaciones:

### **4.6.1. CLASIFICACIÓN SEGÚN SUS EFECTOS SOBRE EL ORGANISMO**

Al clasificar las drogas, se debe tomar en cuenta que estas sustancias psicotrópicas generan distintos efectos en el Sistema Nervioso Central (SNC), debido a las propiedades químicas y farmacológicas que tienen. (NIDA, p.30)

#### ***4.6.1.1. Drogas depresoras del sistema nervioso central (SNC)***

Estas drogas se unen al receptor y bloquean o inhiben las funciones del mismo. Se le llaman sustancias depresoras del sistema nervioso, pues causan efectos tales como disminuir el estado de alerta hacia el ambiente, reducir la respuesta a la estimulación sensorial, reducir el funcionamiento cognitivo, disminuir la espontaneidad y reducir la actividad física. (NIDA, p.30)

Las sustancias más importantes dentro de este grupo son:

- Alcohol
- Sedantes
- Hipnóticos
- Ansiolíticos
- Disolventes volátiles

- Opiáceos como opio, morfina, heroína, entre otros

#### ***4.6.1.2. Drogas estimulantes del sistema nervioso central (SNC)***

Las drogas de este tipo al unirse al receptor, producen acciones que simulan o potencian las funciones del transmisor. Además actúan bloqueando la inhibición o produciendo excitación directa en las neuronas. Se les llaman sustancias estimulantes del sistema nervioso, pues cambian el humor, produciendo euforia, incrementa el estado de alerta, reducen la fatiga, producen un sentimiento de mucha energía, disminuyen el apetito y quitan el aburrimiento. Algunos de sus efectos secundarios pueden ser ansiedad, insomnio e irritabilidad. (NIDA, p.30)

Dentro de este grupo de drogas destacan:

- Los estimulantes mayores, como las anfetaminas, la cocaína o el speed.
- Los estimulantes menores, como la nicotina del tabaco.
- Las xantinas, como la cafeína, la teína y la teobromina (esta última se encuentra por ejemplo, en el cacao). (2010)

#### ***4.6.1.3. Drogas perturbadoras o alucinógenas***

Estas son sustancias naturales o fabricadas químicamente, que alteran la percepción, el pensamiento, la orientación y la memoria y en algunos casos producen comportamientos similares a los que se observan en los pacientes psicóticos. Los efectos de los alucinógenos, suelen notarse unos veinte o treinta minutos después de haber sido ingeridos. Anteriormente se les llamaba psicodélicos.

Dentro de este grupo destacan:

- Los alucinógenos más típicos como el LSD, la mescalina o el peyote.
- Los derivados del cannabis, como el hachís y la marihuana.
- Muchas drogas de síntesis, como el éxtasis o el MDMA.
- Algunos inhalantes, como colas o disolventes. (NIDA, p.30)

#### **4.6.2. CLASIFICACIÓN SEGÚN SU ESTADO LEGAL**

En nuestro país existe la Ley N° 1008 desde el 19 de julio de 1988, esta ley es conocida como Ley del Régimen de la Coca y Sustancias Controladas. Esta ley pretende regular el uso, tráfico y comercialización de estupefacientes, sustancias psicotrópicas, drogas de uso no autorizado y fiscalizar las actividades relacionadas con las mismas. De acuerdo con esta ley, se ha clasificado el uso y comercialización de drogas en dos categorías: lícita (o legal) e ilícita (o ilegal).

##### ***4.6.2.1. Drogas lícitas***

Las drogas lícitas, son sustancias que aunque en muchos casos son psicoactivas, y por tanto con efectos importantes sobre el organismo del individuo, son aceptadas social y culturalmente o bien, prescritas por un/a médico. Corresponden a este tipo de drogas la cafeína, el tabaco, el alcohol y los medicamentos bajo prescripción médica. Con respecto al consumo y comercialización del tabaco y del alcohol, cabe aclarar que aunque este sea catalogado como legal, es ilegal su venta a personas menores de 18 años. (Souza y Machorro, M.; Guisa, V.; Barriga, L.D.; y Sánchez, R.1997)

#### ***4.6.2.2. Drogas ilícitas***

Las drogas ilícitas, son sustancias psicoactivas cuyo uso es prohibido por la peligrosidad en su uso y en su abuso. No son aceptadas social ni culturalmente y se incluyen los medicamentos que no son utilizados bajo prescripción médica. Entre las drogas ilegales se encuentran la marihuana, la cocaína, la heroína, los ácidos, etc. (Souza y Machorro, M.; Guisa, V.; Barriga, L.D.; y Sánchez, R.1997)

### **4.6.3. CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS POR SU FORMA DE USO**

#### ***4.6.3.1. Drogas sociales***

Son drogas cuyo consumo es aceptado en el entorno social; es decir, están vinculadas con las costumbres de una población o grupo social. Ejemplo: alcohol, cigarrillo, cafeína (cuando ingerimos café en exceso). (2013)

#### ***4.6.3.2. Drogas folclóricas***

Son sustancias cuyo uso forma parte del legado cultural de algunos pueblos y en su gran mayoría se asocia su uso a un origen místico, utilizado por los ancestros en forma continua. Ejemplo: la costumbre de masticar hojas de coca (coquear) entre los habitantes del altiplano boliviano. (2013)

#### ***4.6.3.3. Drogas terapéuticas***

Aquellas sustancias de uso médico legal, son prescritas por un profesional de la salud, y consumidas por fines terapéuticos. Se las debe llamar medicamentos y no drogas, ejemplo: valium, morfina. (2013)

## **4.7. FACTORES DE RIESGO**

En esencia, un factor de riesgo *“es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión”*. (OMS) Se debe tener en cuenta que no es necesaria la presencia de todos y cada uno de los factores de riesgo para que se produzca el comportamiento desviado, de la misma forma que la aparición de uno de ellos no determina necesariamente la ocurrencia del mismo de forma causal.

La adolescencia, como etapa evolutiva, es un período significativo en relación al consumo de sustancias. Parece constatado que el consumo de drogas tiene su origen en edades relativamente tempranas, concretamente en las primeras etapas de la adolescencia. Una serie de cambios cognitivos, personales y psicosociales hacen a los adolescentes más vulnerables a las conductas problemáticas, ya que les sitúan más cerca de la influencia por tres grupos principales de factores de riesgo:

### **4.7.1. Factores de riesgo individuales**

Hacen referencia a las características internas del individuo, a su forma de ser, sentirse y comportarse. La edad, la personalidad, los recursos sociales de que dispone, las actitudes, los valores, la autoestima, etc. conforman un sujeto único. (Gómez-Reino y otros, 1995; Barca Lozano y otros, 1986; García Pindado, 1992; Vallés Lorente, 1996)

Los principales factores de riesgo a nivel individual son los siguientes:

### **a) Actitudes, creencias y valores**

Estos elementos se han mostrado como predictores fiables de la conducta de consumo (Fishbein y Ajzen, 1980). En este sentido, lo que el joven piensa sobre las drogas, las creencias acerca de sus efectos y sobre el propio acto de consumir y lo que experimenta con ellas, arrojan un balance subjetivo positivo o negativo que determinará la ocurrencia o no del consumo.

Se ha comprobado que las creencias y actitudes positivas hacia las drogas se relacionan con el consumo, de la misma forma que éste correlaciona con un menor aprecio por valores ligados a la socialización convencional (religión, familia, orden, salud, etc.) (Romero, 1996).

### **b) Habilidades o recursos sociales**

Las habilidades sociales son capacidades de interacción social, recursos para establecer relaciones adecuadas y adaptadas a la realidad, expresando las propias opiniones y sentimientos.

La adolescencia es un período de apertura al mundo social, por lo que no es infrecuente encontrar dificultades en el área de las habilidades de relación para interactuar en este contexto de un modo socialmente eficaz. En este sentido, una persona con dificultades para expresar abiertamente sus opiniones o para desenvolverse adecuadamente en su entorno será más vulnerable a la influencia de su grupo. Así, si el consumo de drogas es algo frecuente en este medio, la persona con pocas habilidades sociales, con poca asertividad, tendrá más dificultades para resistirse a la presión de sus compañeros, mientras que sucederá lo contrario en el individuo que posea un buen repertorio de conductas sociales.

**c) Auto concepto y autoestima**

El sentimiento de autoestima será mayor en la medida en que este ajuste sea mejor. Algunos autores (Kaplan, 1996; Simons, Conger et al. 1988) han señalado que una baja autoestima, una pobre autovaloración etc. están en la base de las conductas desviadas. Las personas con un auto concepto positivo muestran menos vulnerabilidad ante situaciones de riesgo o individuos influyentes que las que carecen de este rasgo psicológico. Un bajo nivel de autoestima hace al sujeto sentirse incompetente para resolver situaciones o problemas y esto provoca frustración. Nuevamente, la droga puede aliviar una percepción personal negativa y puede utilizarse para evitar enfrentarse a ella.

**d) Inteligencia emocional**

Se entiende como inteligencia emocional a *“la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarlos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones”* (Daniel Goleman). La persona emocionalmente inteligente desarrolla habilidades que le llevan a manejar adecuadamente los sentimientos y emociones que se dan en las relaciones que tiene con los demás como puede ser hacer un buen uso de la empatía. (2010)

**e) Pensamientos limitantes**

Son ideas, opiniones o pensamientos negativos que consideramos como ciertos, sin que lo sean, y que tienen una influencia condicionante en nuestra vida. Los adquirimos en nuestra infancia, que es cuando somos fácilmente programables y cuando las ideas se graban automáticamente en nuestro subconsciente. Por tanto,

nuestras creencias proceden del entorno en el que hemos vivido, la experiencia y/o las opiniones de los demás.

**f) Comunicación efectiva**

La comunicación abierta con ambos padres funciona como un factor protector en las conductas de abuso de sustancias, sobre todo alcohol. Por otro lado, la comunicación negativa se asocia con conductas de riesgo vinculadas al abuso de sustancias. (Schmidt et al., 2010; Schmidt, Messoulam, Abal, & Molina, 2004; Schmidt, Messoulam, Molina, & Abal, 2008)

**4.7.2. Factores de riesgo relacionales**

Son aquellos aspectos relativos al entorno más próximo de la persona. La interacción específica de cada sujeto con la familia, los amigos y el contexto escolar determina una situación peculiar. (Gómez-Reino y otros, 1995; Barca Lozano y otros, 1986; García Pindado, 1992; Vallés Lorente, 1996)

**a) La escuela**

Se constituye como un agente educativo y de socialización prioritario. El contexto escolar es el lugar donde, entre otros objetivos, se persigue el cultivo y la promoción de aquellas dimensiones que más se relacionan con la aparición o la ausencia de los factores que están a la base de las conductas marginales. (Oñate, 1987).

Algunos estudios han señalado que un bajo rendimiento escolar, un mayor ausentismo, una menor implicación y satisfacción en relación al medio, actitudes negativas hacia el profesorado y la vida académica, suelen encontrarse asociados al

consumo de drogas y otras conductas desviadas como la delincuencia (Marcos y Bahr, 1995; Swaim, 1991).

**b) El grupo de pares o grupo de amigos**

Es un elemento imprescindible para comprender la actitud y los comportamientos de los jóvenes ya que el grupo de compañeros va sustituyendo progresivamente a la familia como referencia y las relaciones más importantes del adolescente se desplazan hacia los compañeros de similar edad e intereses.

El grupo de amigos como factor de riesgo, se ha manifestado como una de las variables más influyentes a la hora de explicar el consumo de drogas, hasta tal punto que para algunos autores el consumo depende enteramente de la naturaleza social del grupo de amigos del sujeto (Kandel, 1996).

**c) La familia**

El comportamiento de cualquier persona dependerá de las relaciones que se den en su situación familiar. En concreto, la vinculación entre el consumo de drogas y un ambiente familiar deteriorado es tan evidente que es difícilmente evitable considerar la familia como uno de los principales factores, ya sea de riesgo o de protección, en la implicación de cualquiera de sus miembros en conductas de drogodependencia. (Martínez, 2001)

**4.7.3. Factores de riesgo sociales**

Hacen referencia a un entorno social más amplio. La estructura económica, normativa, la accesibilidad al consumo, la aceptación social del mismo y las costumbres y tradiciones imprimen unas características que diferencian a unas

culturas de otras y por tanto afectan a la conducta del individuo. (Gómez-Reino y otros, 1995; Barca Lozano y otros, 1986; García Pindado, 1992; Vallés Lorente, 1996)

**a) Conocimiento, accesibilidad y publicidad sobre las drogas**

Generalmente es en la etapa de la adolescencia, entre los 13 y 16 años, cuando el joven conoce y prueba las drogas. Lo que hasta ese momento sabe de ellas proviene fundamentalmente de los medios de comunicación, la familia, los amigos y la escuela, pero es ahora cuando esos conocimientos adquiridos de forma pasiva buscan ser contrastados o confirmados de forma activa.

Convivimos desde hace décadas con la presencia del alcohol y ya forma parte de nuestro día a día. Sin embargo, cuando hablamos de disponibilidad de drogas, nos referimos a la facilidad de hacerse con ellas, al precio y el marketing con el que se acompañan, referido a los efectos positivos y facilitadores de las relaciones sociales e incluso al color y forma de la sustancia o de su envase, que lo presenta como una sustancia atractiva para los posibles consumidores.

Los medios de comunicación, en el caso de las sustancias legales, minimizan los efectos del consumo a largo plazo y asocian el producto al logro inmediato de efectos gratificantes. Desde ahí, el sujeto no cuenta con toda la información disponible referida a la sustancia y sus efectos, por lo que la percepción del riesgo que entraña su uso puede verse alterada en gran medida. (Gómez-Reino y otros, 1995; Barca Lozano y otros, 1986; García Pindado, 1992; Vallés Lorente, 1996)

#### 4.8. FACTORES DE PROTECCIÓN

Los factores de protección son *“aquellos atributos individuales, condición situacional, ambiente o contexto que reduce la probabilidad de ocurrencia de un comportamiento desviado”* (Pérez-Gómez y Mejía Motta, 1998). Con respecto al tema que abordamos, los factores de protección reducen, inhiben o atenúan la probabilidad del uso de sustancias.

En el área micro social la mayoría de la bibliografía revisada alude a las investigaciones realizadas en el contexto familiar, por ser éste el medio de socialización más inmediato del sujeto durante un amplio período de su vida. En este sentido, la calidad de las relaciones parentofiliales y la cohesión familiar garantizan la salud psicológica de los individuos al mediatizar los efectos nocivos de los estresores crónicos. *“La consistencia, responsabilidad y seguridad en las relaciones familiares facilitan el desarrollo de individuos sanos dentro del grupo, brindándoles estabilidad, previsibilidad en las reacciones y consecuencias de diferentes comportamientos y situaciones, sensación de entendimiento y control del medio en que se vive y claridad en las responsabilidades que cada uno de los miembros desempeña en la familia”* (Pérez Gómez, Mejía Motta, 1998).

Una serie de cambios cognitivos, personales y psicosociales hacen a los adolescentes más vulnerables a las conductas problemáticas, ya que les sitúan más cerca de la influencia por los principales de factores de riesgo:

- Ausencia de antecedentes de adicción a drogas psicoactivas en la familia.
- Cohesión en el sistema familiar.
- Formalidad y calidad de la enseñanza escolar.
- Comunicación familiar funcional.

- Reglas y roles familiares claros y consistentes pero flexibles.
- Modelo de conductas adecuadas.
- Valoración del cuerpo, la salud, la familia.
- Intolerancia a las conductas desviadas.
- Adecuada autoestima.
- Autocontrol, capacidad de solucionar problemas.
- Inteligencia superior.
- Asistencia a espacios de espiritualidad.
- Práctica sistemática de algún deporte.
- Interés por la escuela.
- Voluntariado en clubes o instituciones.

#### **4.9. CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE LAS DIFERENTES DROGAS**

Las drogas pueden tener diversos efectos en el nivel orgánico, los cuales inevitablemente se perciben en la esfera psicosocial del individuo, quien así, puede ver afectada su vida en distintas dimensiones. Según el tipo de droga que se consume, las consecuencias podrían tener ciertas variaciones, pero existen una serie de consecuencias en las dimensiones física, psicológica y social (entrelazadas entre sí desde una visión de ser humano integral) que convergen inevitablemente en el consumo de cualquier droga. Cabe aclarar que las mismas pueden irse experimentando a corto, mediano y largo plazo, dependiendo en gran medida de que el individuo esté usando, abusando o dependiendo de las drogas.(BINASSS, 2013)

#### 4.9.1. Consecuencias físicas

Se puede decir que todas las drogas actúan sobre el sistema nervioso central y afectan, en gran medida, las funciones cerebrales, deteriorando áreas como las de la percepción, la memoria y el aprendizaje. Muchas de ellas tienen consecuencias sobre órganos específicos, como por ejemplo, el hígado dañado por el alcohol o los pulmones por el tabaco. Además, los diferentes sistemas del cuerpo humano (digestivo, respiratorio, cardiovascular, reproductor, nervioso) pueden afectarse de distintas maneras. (BINASSS, 2013)

#### 4.9.2. Consecuencias psicosociales

Las consecuencias psicológicas (en el nivel emocional, conductual y cognitivo) y sociales se presentan completamente entrelazadas entre sí, entre las cuales se muestran las siguientes:

- a) **Cambios en las actitudes y en el carácter.** Un/a adolescente que consume puede presentar irritabilidad, ansiedad, impulsividad, agresividad, indiferencia hacia aspectos que solían importar, desconcentración, confusión.
- b) **Conductas inusuales.** El o la adolescente que consume drogas puede empezar a tener comportamientos inusuales en él o ella, como mentiras constantes, manipulación, comportamientos agresivos, incumplimiento de obligaciones, conductas de acoso sexual, entre otras.
- c) **Pérdida de control** sobre las propias conductas y emociones, sobre las relaciones interpersonales, sobre el trabajo, el estudio y la vida en general.

- d) **Postergación o abandono de los proyectos de vida y responsabilidades.** La droga va ocupando el lugar más importante en la vida de la persona. Esto provoca que se empiecen a abandonar esferas importantes para el desarrollo y crecimiento personal, como podrían serlo el estudio, el trabajo y la familia.
- e) **Pérdida de “la propia voz”.** La persona que consume drogas, se le dificulta cada vez más transmitir lo que quiere, siente y piensa, su identidad se torna cada vez más difusa, borrosa y deteriorada.
- f) **Baja autoestima.** Los efectos del consumo sobre el cuerpo y sobre la vida de una persona, son devastadores y pueden provocar fuertes sentimientos de vergüenza y culpabilidad en un o una adolescente que consume drogas, lo cual incide directamente sobre su autoestima.
- g) **Desmotivación.** Cada vez se va presentando una menor respuesta a los estímulos del ambiente, y una mayor pérdida de interés hacia la vida en general.
- h) **Depresión.** Esta situación puede resultar muy peligrosa, pues en una depresión, el consumo de drogas se podría incrementar hasta llegar a niveles de intoxicación o hasta de muerte.
- i) **Dificultad para relacionarse con otros.** Se suele producir rechazo y enojo, tanto por parte de quien consume, como por parte de quienes lo rodean.
- j) **Conflictos familiares.** La presencia de una sola persona que consuma en una familia, trastorna toda la dinámica familiar, viéndose todos los miembros de la familia involucrados de una u otra manera.
- k) **Alteración de la vivencia de la sexualidad.** El consumo de drogas puede facilitar la práctica de actividades sexuales de alto riesgo o sin protección.

- l) Provocación de otras conductas de riesgo**, tales como accidentes, riñas, actos delictivos, problemas legales, etc.(BINASSS, 2013)

#### **4.10. LEYES Y NORMATIVAS A NIVEL NACIONAL Y MUNICIPAL RELACIONADAS CON EL EXPENDIO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS**

- a)** Ley N° 259 Ley de control al expendio y consumo de bebidas alcohólicas.
- b)** Ley municipal N° 013 Licencias de funcionamiento para el control de la actividad económica del Gobierno autónomo Municipal de Tarija.
- c)** Ley Municipal N° 048 Regulación de las fiestas de 15 años, que se realizan en establecimientos públicos, dentro de la jurisdicción municipal de la ciudad de Tarija y la provincia Cercado.
- d)** Ley Municipal N° 063 Ley seca durante la entrada folklórica universitaria.
- e)** Ordenanza N° 009-2001 Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas en vehículos estacionados.
- f)** Ordenanza N° 008-2011 Prohibir bebidas alcohólicas a menores y adolescentes.
- g)** Ordenanza N° 060-2011 Prevención ante el excesivo consumo de alcohol en jóvenes. (G.A.M.T., 2017)

# **CAPÍTULO V**

# **METODOLOGÍA**

## **5. METODOLOGÍA**

### **5.1. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA**

La población beneficiaria del programa de prevención del consumo de alcohol y otras drogas fue brindada por la Secretaría de la Mujer y Familia-Unidad de Prevención, la cual busca beneficiar a las diferentes zonas tanto urbanas como rurales de la provincia Cercado.

Se trabajó específicamente con estudiantes, de la unidad educativa Bolivia (turno mañana) con 177 estudiantes y la unidad educativa Lidia de Campos (turno tarde) con 236 estudiantes, dichos estudiantes cursan el nivel secundario, y comprendieron las edades entre los 12 a 18 años aproximadamente entre ambos sexos.

### **5.2. DESCRIPCIÓN SISTEMÁTICA DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

El proceso metodológico de la práctica institucional fue llevado a cabo en las siguientes etapas:

#### **Fase 1: Revisión bibliográfica**

En esta fase se realizó una revisión profunda de material bibliográfico que consistió principalmente en revistas digitales, tesis, base de datos estadísticos de diferentes organizaciones tales como la OMS, INE, entre otros; Así mismo se revisó estudios realizados a nivel internacional, nacional y departamental.

#### **Fase 2: Contacto con la Secretaría de la Mujer y Familia**

El primer contacto se realizó con la Lic. Dabne P. López Ch. psicóloga de la unidad de prevención de la Secretaría de la Mujer y Familia, quien fue la encargada de informar acerca de la institución y las actividades que realizan. Posteriormente en el mes de

septiembre (gestión 2018) se hizo la solicitud de aprobación para llevar a cabo la práctica institucional.

**Fase 3: Capacitación de la postulante:**

Esta fase fue desarrollada mediante jornadas de capacitación constante a cargo del personal de la unidad de prevención de la Secretaría de la Mujer y Familia. Dicha capacitación estuvo basada en el fortalecimiento de conocimientos sobre cultura de paz y la temática desarrollada durante las sesiones de la práctica institucional.

**Fase 4: Contacto con los directores y profesores:**

Se hizo la visita a las dos unidades educativas con las que se eligió trabajar (U.E. Bolivia-U.E. Lidia de Campos), así mismo se coordinó con los directores y profesores el calendario de talleres (días y horas).

**Fase 5: Aplicación del pre test:**

Se aplicó la prueba de pre test el cual tuvo como objetivo medir el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes de las unidades educativas, antes de aplicarse el programa. Dicha prueba estuvo constituida por 12 preguntas cerradas.

**Fase 6: Aplicación del programa:**

La aplicación de este programa fue realizada por la postulante a la práctica institucional desde el mes de marzo al mes de septiembre de la gestión 2019, la cual estuvo dirigida a adolescentes del nivel secundario de las unidades educativas del área dispersa de la ciudad de Tarija. Cada sesión tuvo una duración de aproximadamente 120 minutos.

Este programa contó con 7 sesiones:

**Sesión N° 1:** Establecer las condiciones iniciales del proceso educativo

**Sesión N° 2:** Habilidades para la gestión de pensamientos y emociones-Mejora de la autoestima

**Sesión N° 3:** Habilidades para la gestión de pensamientos y emociones-Inteligencia Emocional y pensamientos limitantes

**Sesión N° 4:** Habilidades para la gestión de las relaciones interpersonales-Proyecto de vida

**Sesión N° 5:** Habilidades para la gestión de las relaciones interpersonales-Comunicación efectiva

**Sesión N° 6:** Habilidades específicas respecto al consumo de sustancias psicoactivas-Manejo de la presión de grupo

**Sesión N° 7:** Reflexionar sobre la importancia de la prevención del alcoholismo en los adolescentes

**Fase 7: Aplicación del pos test:**

Esta fase se ejecutó una vez fue concluido el proceso de aplicación del programa de prevención del consumo de alcohol y otras drogas. El impacto de dicha práctica fue medido mediante la aplicación de un pos-test a los estudiantes beneficiarios del programa, mismo que contó con 12 preguntas cerradas.

**Fase 8: Análisis e interpretación de datos:**

En esta fase se realizó la sistematización y análisis de los datos obtenidos en las pruebas pre test y pos test; esta sistematización y análisis están representados en cuadros conteniendo la frecuencia (F) y el porcentaje (%) de los datos.

### **Fase 8: Elaboración del informe final:**

Esta fase se realizó una vez concluida las anteriores fases, se realizó la elaboración y redacción del informe final incluyendo las conclusiones y recomendaciones para su posterior presentación.

## **5.3. MÉTODOS, TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y MATERIALES EMPLEADOS**

### **5.3.1. Métodos**

El método que se utilizó en esta práctica institucional fue el activo participativo, ésta forma de trabajo concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción, reconstrucción y deconstrucción del conocimiento y no como agentes pasivos.

### **5.3.2. Técnicas**

Las técnicas son el conjunto de instrumentos y medios a través de los cuales se efectúa el método. Entre los que se emplearon en la práctica se señalan:

- **Dinámicas de presentación:** Consiste en que los miembros del grupo se presenten de forma relativamente rápida. El animador ha de crear un clima inicial favorable para que las personas se encuentren a gusto.
- **Dinámicas de participación:** Las técnicas participativas son instrumentos que se utilizan en determinados procesos informativos, consultivos, de toma de decisiones, etc. y se aplican para adquirir conocimientos partiendo siempre de la práctica, es decir de lo que la gente sabe, de las experiencias vividas y

de los sentimientos que muchas situaciones originan, así como de los problemas y dificultades de nuestro entorno.

- **Dinámicas de animación:** El objetivo de las dinámicas de animación, aplicadas a la Educación es desarrollar la participación al máximo y crear un ambiente fraterno y de confianza.
- **Dinámicas de análisis general:** Permiten colectivizar ideas, resumir o sintetizar discusiones, favorecer el ambiente para que se establezcan relaciones e interpretaciones de los temas tratados.
- **Técnicas de recolección de datos (Pre test y post test):** El empleo de un pre test y post test tiene como finalidad determinar el nivel de conocimiento de los estudiantes antes y después de la aplicación de un determinado programa.

### 5.3.3. Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron para el proceso fueron:

#### **Cuestionario pre y pos test:**

Este instrumento fue realizado por la practicante en su totalidad, ya que no se contó con un instrumento brindado por la institución. El mismo cuenta con 12 preguntas cerradas a excepción de la pregunta N° 12, misma que fue tomada en cuenta solamente como información adicional para la estudiante a cargo del programa. Al finalizar la realización del instrumento, este fue revisado y validado por la Secretaría de la Mujer y la Familia.

#### **Programa de prevención:**

Este programa estuvo basado en la revisión y adaptación del programa que posteriormente fue aplicado, para el mismo se aportó con una serie de actividades que complementaron al programa base brindado por la institución.

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS NIVEL –  
SECUNDARIO**

<b>ÁREAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>OBJETIVO</b>
<b>Establecer las condiciones iniciales del proceso educativo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dinámica de Presentación de Participantes: El dado</li> </ul>	Esta dinámica se incluyó con el objetivo de poder conocer a los adolescentes y crear un vínculo de confianza entre la practicante y los adolescentes.
<b>Habilidades para la gestión de pensamientos y emociones</b> <b>Mejora de la Autoestima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El juego de la autoestima</li> <li>➤ VIDEO DEBATE: Autoestima</li> <li>➤ Actividad 3: El autoconcepto</li> </ul>	Estas actividades fueron incluidas con el propósito de fortalecer de una manera eficaz la autoestima del adolescente, ya que con el programa base brindado por la institución no se lograba fortalecer de una manera eficaz.
<b>Habilidades para la gestión de pensamientos y emociones</b> <b>Inteligencia emocional y pensamientos limitantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aprendo a decir “NO”</li> <li>➤ Análisis en plenaria de Grupos</li> <li>➤ Lluvia de ideas</li> <li>➤ Actividad 2: Tomando decisiones saludables</li> </ul>	Estas actividades fueron agregadas al programa base brindado por la institución con el fin de fortalecer las habilidades del adolescente en relación a la toma de decisiones, ya que es muy importante que los mismos sepan manejar sus emociones de una mejor manera en donde ni ellos ni terceros sean dañados.
<b>Habilidades para la gestión de las relaciones interpersonales</b> <b>Proyecto de vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividad 1: imagínate a ti mismo</li> <li>➤ Reflexión: La importancia de planificar a corto, mediano, y largo plazo.</li> </ul>	Los proyectos de vida son muy importantes para tener claro lo que será nuestra vida en un futuro, para esto se debe tener claro desde muy pequeños lo que se quiere para un futuro. Estas actividades están dirigidas para que el adolescente pueda tener un proyecto de vida que pueda alejarlo de las drogas.

<p><b>Habilidades para la gestión de las relaciones interpersonales</b></p> <p><b>Comunicación efectiva</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividad 3: “Para ti-Para mí”</li> <li>➤ Actividad 4: Aprendemos a responder a una acusación</li> <li>➤ VIDEO DEBATE: Asertividad</li> </ul>	<p>Una comunicación efectiva es importante para mantener las relaciones más unidas, ya sean familiares o de amistades, para esto es importante saber cómo responder ante determinadas situaciones; es por esto que se pensó en estas actividades, para que el adolescente sepa cómo manejar estas situaciones.</p>
<p><b>Habilidades específicas respecto al consumo de sustancias psicoactivas.</b></p> <p><b>Manejo de la presión de grupo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Manejando la presión de grupo</li> <li>➤ Qué hago y qué cosas puedo hacer en mi tiempo libre</li> <li>➤ Actividad 1: Atado y bien atado</li> <li>➤ Actividad 2: Caminando "contra el viento"</li> <li>➤ Debate grupal: El alcohol con ojos de adolescentes</li> <li>➤ Reconocer mitos sociales sobre el alcohol.</li> <li>➤ Reflexión: factores de riesgo y factores de protección</li> </ul>	<p>Se sabe que la presión del grupo forma parte importante en la vida del adolescente; ya que son estos quienes influyen de manera directa en el comportamiento del adolescente. Estas actividades están dirigidas para que los adolescentes puedan manejar estas situaciones donde el grupo pueda influir de una forma negativa.</p>

<p><b>Reflexionar sobre la importancia de la prevención del alcoholismo en los adolescentes.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Establecer conocimientos sobre las leyes y normativas que sancionan y protegen a los adolescentes</li> <li>➤ Actividad 1: “el juego de las drogas”</li> <li>➤ Análisis de lo aprendido mediante la lluvia de ideas</li> <li>➤ Retroalimentación de lo aprendido y análisis del proceso</li> <li>➤ Actividad 2: La botella fumadora</li> <li>➤ Video Debate</li> <li>➤ Reflexión: ¿Por qué bebe Marta?</li> <li>➤ Actividad 3: 140 caracteres #consumo_00</li> <li>➤ Actividad 4: Teatro para la prevención</li> </ul>	<p>Estas actividades se tomaron en cuenta con el objetivo de brindar al adolescente información específicamente sobre el tema de manera dinámica, esto para que los adolescentes puedan adquirir los conocimientos de una manera entretenida.</p>
<p><b>Cierre del proceso educativo con un análisis cualitativo del proceso.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Retroalimentación de lo aprendido y análisis del proceso</li> </ul>	<p>El objetivo principal por el que se tomó en cuenta esta actividad fue para identificar las falencias que pueda tener el desarrollo del programa desde el punto de vista del adolescente y ver maneras para subsanar las mismas.</p>
<p><b>Aprender Juntos en Comunidad</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dinámica: carta de amor</li> </ul>	<p>Esta actividad estuvo pensada con el objetivo de afianzar vínculos paterno filiales y que los padres estén más involucrados en las actividades que realizan sus hijos dentro y fuera de la institución educativa.</p>

#### **5.4. Contraparte institucional**

Para la realización de la práctica institucional sobre prevención del consumo de alcohol y otras drogas dirigido a adolescentes de primero a quinto de secundaria en las unidades educativas Lidia de Campos y Bolivia de la ciudad de Tarija, la Secretaría de la Mujer y Familia del Gobierno Autónomo Municipal de Tarija, contribuirá con lo siguiente:

- Capacitación a la postulante acerca del tema alcohol y otras drogas
- Material de escritorio
- Material de prevención
- Material logístico

**CAPÍTULO VI**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**  
**DE DATOS**

## 6. ANÁLISIS Y SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

En el capítulo expuesto a continuación se presentan el análisis de los resultados obtenidos de los cuestionarios de pre test aplicados a los estudiantes de las unidades educativas BOLIVIA y LIDIA DE CAMPOS del nivel secundario durante el periodo de marzo de 2019, mismo que figuran entre los 11 y 18 años de edad de ambos sexos.

Los resultados se presentaran de acuerdo al orden de los objetivos planteados en la práctica institucional, es decir; en primer lugar se presentarán los datos sobre el conocimiento inicial obtenidos en la prueba pre test, posteriormente, se presentará el desarrollo sistematizado del programa, lo que implica la temática realizada, actividades, y observaciones más representativas de las actividades de dicho programa.

Para finalizar, se presentará una comparación de datos obtenidos sobre el conocimiento de los estudiantes antes y después de haberse aplicado el programa de prevención del consumo de alcohol y otras drogas en los estudiantes adolescentes de las unidades educativas mencionadas anteriormente.

### 6.1 ANÁLISIS DEL CONOCIMIENTO INICIAL DE LOS ADOLESCENTES (PRE-TEST)

En este apartado se dará respuesta al primer objetivo planteado en la práctica institucional, que consiste en: *“Determinar el nivel de conocimiento que tienen los adolescentes sobre el tema, a través de la aplicación de un pre-test”*. Para responder a este objetivo se utilizó un cuestionario conformado por 12 preguntas, de las cuales 11 fueron de respuesta cerrada, la pregunta número 12 se trató de una respuesta abierta pero no será tomada en cuenta en este análisis ya que fue una pregunta solo como sugerencia para la practicante.

### CUADRO N° 1 VALORES Y AUTOESTIMA

<b>¿Qué Valores consideras que son importantes para tu vida?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
a) Respeto	117	19%
b) Solidaridad	52	8%
c) Responsabilidad	104	17%
d) Honestidad	67	11%
e) Confianza	60	10%
f) Todas	226	36%
<b>TOTAL</b>	<b>626</b>	<b>100%</b>
<b>Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta ¿Qué cambiarías?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
a) Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mucho mejor y estar más a gusto con la gente.	101	24%
b) Estaría bien, pero no creo que cambiara nada esencial de mi vida.	123	36%
c) No creo que necesite cambiar nada de mí.	189	40%
<b>TOTAL</b>	<b>413</b>	<b>100%</b>
<b>¿Te has dicho alguna vez...?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
a) No valgo para nada	29	7%
b) No soy lo suficientemente bueno/a para realizar ciertas actividades	64	16%
c) Yo no tengo nada en mí que pueda gustarle a otra persona	24	6%
d) Siempre que emprendo algo, fracaso	17	4%
e) Sin estudios no conseguirás nada	75	19%
f) La vida es muy dura y hay que sufrir para salir adelante	96	24%
g) No sé hablar en público	40	10%
h) ¡La gente no cambia!	54	13%
i) Todas	2	0%
j) Ninguna	4	1%
<b>TOTAL</b>	<b>405</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Elaboración propia en base al cuestionario de la unidad de prevención.

En este primer cuadro se interpreta los datos obtenidos en cuanto a los valores que los estudiantes creen que son importantes para su vida, entendemos como valores a una serie de principios universales por los que se rigen la mayoría de las personas. Nos sirven de guía para saber cómo conducirnos para vivir armónicamente en comunidad y evolucionar juntos y juntas; estos valores no están determinados ni por la cultura ni por la religión ni por el tiempo ni por ningún otro condicionante. Son innatos al ser humano, perdurables en el tiempo y trasladables a cualquier lugar del mundo, influyen de manera directa en ella, siendo la familia la célula principal de la misma, y la encargada de fomentar en cada uno de sus miembros los valores, con los cuales la sociedad se

nutre; por supuesto de la mano con los avances de la vida misma a los cuales deben responder coherentemente de acuerdo al rol que se desempeña en ese momento.

Uno de los datos más relevante que se puede observar en la pregunta “*¿Qué Valores consideras que son importantes para tu vida?*”, el 36% de los estudiantes piensa que todos los valores son importantes en su vida; esto puede deberse a que dichos valores fueron inculcados en sus hogares desde muy pequeños, mismos que contribuyen con la orientación de su conducta en el medio social y con la formación de su personalidad moral. Así mismo la opción menos reconocida fue la de solidaridad con solo un 8% de estudiantes que piensa que este valor no es importante en sus vidas, tal vez se deba a que al ser adolescentes no esté muy desarrollado su sentido de cooperación y más aún tratándose de un acto altruista.

En la pregunta “*Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta ¿Qué cambiarías?*”, el 76% (dato obtenido de la sumatoria de resultados entre el inciso b y c) de los estudiantes afirma que no cambiarían nada de ellos; es decir se sienten satisfechos por como son; por el contrario, el 24% de los estudiantes piensa que cambiarían algo de su aspecto físico, esto puede estar relacionado a diferentes factores, pero principalmente está ligado a la autoestima que cada estudiante tiene sobre sí mismo.

Es muy importante trabajar el tema de autoestima desde muy pequeños ya que es ésta la que determina que en un futuro seamos propensos a sufrir cualquier situación, incluso caer en el consumo de alcohol u otras drogas a temprana edad; y es precisamente que desde pequeños la autoestima se va formando, y son los padres y grupos más cercanos a nuestro entorno, como los amigos, quienes ayudan a fortalecerla.

En la última pregunta de este cuadro “*¿Te has dicho alguna vez...?*”, el 24% de los estudiantes se dijo por lo menos una vez que “*la vida es muy dura y hay que sufrir para salir adelante*”, esto puede ser interpretado debido a la condición de vida que llevan ciertos estudiantes en sus hogares; es decir, al tratarse de unidades educativas que están ubicadas en el área dispersa, muchos de éstos se dedican a trabajar y estudiar al mismo tiempo; por otro lado, se hacen cargo de responsabilidades que por lo general deberían estar a cargo los padres u otros miembros de sus familias, e incluso vienen de familias disfuncionales donde los problemas que viven día a día en sus hogares es reflejado en la conducta que demuestran fuera del mismo y a la vez fuerza al adolescente a madurar

de una manera violenta y precoz, a veces esta situación adversa hace que algunos (19%) consideren que si no estudian, no conseguirán lo que quieren para salir adelante.

**CUADRO N° 2**  
**HABILIDADES SOCIALES Y RELACIONES INTERPERSONALES**

<b>Del siguiente listado. ¿Cuáles consideras tu que son las habilidades sociales?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
a) Conjunto de conductas negativas que genera un individuo en entorno social y familiar	18	4%
b) Comportamientos interpersonales donde las personas influyen en otras de manera favorable	46	11%
c) Son prácticas que nos permiten relacionarnos sanamente, valorarnos y respetar a las personas que nos rodean	193	47%
d) No sé	156	38%
<b>TOTAL</b>	<b>413</b>	<b>100%</b>
<b>Cuando me proponen ir a algún lugar que yo no quiero...</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
a) No digo nada y voy igualmente.	94	34%
b) Digo que no me apetece ir, pero la mayoría de las veces cedo.	93	33%
b) Digo que a mí no me gusta y en muchas ocasiones buscamos otro lugar que nos guste a todos.	93	33%
<b>TOTAL</b>	<b>280</b>	<b>100%</b>
<b>¿Cuáles son tus intereses a futuro?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
a) Ser profesional	282	37%
b) Tener dinero	135	18%
c) Formar una familia	77	10%
d) Ser bachiller	82	11%
e) Viajar	115	15%
f) Todas	53	7%
g) No sé	13	2%
<b>TOTAL</b>	<b>757</b>	<b>100%</b>

**FUENTE: Elaboración propia en base al cuestionario de la unidad de prevención.**

Las habilidades sociales se cargan de una mayor importancia durante la etapa adolescente pues es durante esta etapa que el adolescente forjará su personalidad; aquí los adolescentes sienten la necesidad de alejarse de su círculo familiar. Es, en este momento, cuando las

amistades toman un papel preponderante y mayor que el de la familia en la mayoría de los casos.

La capacidad social, para los adolescentes, les promete un bienestar y adaptabilidad social así como también les asegura una inclusión dentro de su círculo de amistades, ahora notablemente importante para ellos, esto se demuestra con la respuesta del 47% de los estudiantes que asocia el término de habilidades sociales con prácticas que permiten relacionarse sanamente, valorarnos y respetar a las personas que nos rodean; por otra parte, el 38% de los estudiantes afirma no saber qué son las habilidades sociales; esto puede ser principalmente a causa de que el término no es muy utilizado en nuestro medio, pero en el momento en que se le habla de términos específicos como asertividad, autocontrol, empatía, resolución de conflictos u otros, éstos los asocian.

También, una parte (47%) afirma que las habilidades sociales son prácticas que nos permiten relacionarnos sanamente, valorarnos y respetar a las personas que nos rodean; estas conductas, correctamente desarrolladas, implican tener en cuenta normas sociales y legales del contexto sociocultural en el que se actúa, así como criterios morales.

Cuando el adolescente cuenta con buenas habilidades sociales, suele contar con buenas habilidades de comunicación y con un buen autocontrol emocional, lo que contribuye a que mantenga una buena autoestima. Si damos herramientas a los adolescentes para que desarrollen estas habilidades, actuarán como factor protector ante posibles dificultades con las que se puedan encontrar en su adolescencia y posteriormente, en su vida adulta.

En la siguiente pregunta del cuadro, *“Cuando me proponen ir a algún lugar que yo no quiero...”* se puede observar que el 67% (dato obtenido de la sumatoria de los incisos a y b) de los adolescentes tienden a ceder ante la presión del grupo, ya que ante situaciones mínimas como el asistir a un determinado lugar que no es de su agrado terminan acudiendo al mismo; es muy frecuente ver este tipo de actitudes entre los adolescentes pero a su vez es común que actos como estos sucedan entre ellos debido al hecho de querer encajar en un determinado grupo y la presión que el mismo ejerce sobre el adolescente.

En esta etapa hay un traslado de la figura de referencia, pasando de ser la familia el referente básico a ser grupo de iguales. Este cambio de referente, y la necesidad que surge de sentirse

parte del grupo, hacen que sea una etapa de posible vulnerabilidad. Hablamos de posible vulnerabilidad ya que no toda la presión que se puede ejercer tiene que tener un efecto negativo, hay líderes de grupos positivos que pueden persuadirnos para resistir la presión, hay grupos que respetan los deseos individuales de las personas que forman parte del grupo y no se rechaza las distinciones de intereses.

En la última pregunta de este cuadro, “*¿Cuáles son tus intereses a futuro?*”, el 37% de los estudiantes tiene como mayor interés el ser profesional, esta respuesta está relacionada con la respuesta del cuadro anterior (sin estudios no se consigue nada); la situación que se vive actualmente resulta un tanto desfavorable debido a que no resulta sencillo conseguir un empleo en donde se pueda tener una estabilidad económica y el contar con estudios facilita de cierta manera superar esta situación; junto a esto se asocia otro grupo de adolescentes (18%) que prefiere tener dinero o viajar (15%), algunos jóvenes tienen aspiraciones muy altas de lo que quieren conseguir lo cual realmente no es algo negativo sino todo lo contrario. Lo negativo de tener este tipo de aspiraciones es pretender alcanzar sus metas en un corto periodo de tiempo y ser impaciente. Por ello muchas personas dejan de lado sus metas y propósitos en la vida ya que quieren que todo se les dé rápido, lo cual provoca que al no obtener lo que quieren enseguida abandonen sus metas al primer intento.

**CUADRO N° 3  
ASERTIVIDAD**

<b>En un grupo de personas que discuten ¿quién crees tiene razón?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
a) Normalmente la razón la tengo yo.	60	15%
b) No todos, solo algunos. Generalmente la mayoría da versiones válidas de la realidad.	100	24%
c) Todas las personas aportan puntos de vista válidos.	253	61%
<b>TOTAL</b>	<b>413</b>	<b>100%</b>
<b>Del siguiente listado, subraya todas las opciones que consideres que ayudan a solucionar un conflicto de forma pacífica.</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
a) Liderazgo	16	3%
b) Mediación	59	9%
c) Dando la razón al otro	132	21%
d) Siendo agresivos	16	3%
e) Indiferencia	42	7%
f) Conciliación	177	28%
g) Negociación	110	18%
h) Autoritarismo	76	12%
<b>TOTAL</b>	<b>628</b>	<b>100%</b>
<b>Si un amigo/a o compañero/a te incita a hacer algo que no es correcto ¿Qué harías?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
a) Hago caso a lo que me pide	23	4%
b) Prefiero alejarme	173	31%
c) Respondo que no de una manera correcta	196	35%
d) Evado su oferta	128	23%
e) Lo acuso ante un adulto	43	8%
<b>TOTAL</b>	<b>563</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Elaboración propia en base al cuestionario de la unidad de prevención.

Los adolescentes con problemas de habilidades sociales suelen mostrar conductas pasivas o agresivas. Por supuesto, nadie es únicamente agresivo, ni sumiso ni siquiera asertivo. Las personas tenemos tendencias más o menos acentuadas hacia algunas de estas conductas, aunque las mostraremos en ciertas situaciones que nos causan dificultades, mientras que en otras podemos reaccionar de forma completamente diferente.

De acuerdo a lo anterior, en el cuadro n°3 “ASERTIVIDAD” en la pregunta “*En un grupo de personas que discuten ¿quién crees tiene razón?*”, se puede evidenciar que la mayoría de los estudiantes (61%) dicen que todas las personas aportan puntos de vista válidos, esto demuestra que los estudiantes suelen ser asertivos en sus respuestas; por el contrario, un 15% afirma tener la razón en situaciones de discusiones, en muchos de los casos es a raíz de esto que una simple discusión puede convertirse en algo mucho más grande y de relevancia para los mismos, lo que los lleva a un conflicto de grupo. El comportamiento impulsivo es lo que caracteriza al adolescente, estos ante el más mínimo acto de provocación responden de la misma manera agresiva que la persona que lo provocó, tienden a reaccionar anticipadamente antes de razonar y buscar una solución más adecuada.

Así mismo en la siguiente pregunta, se les presentó una serie de “*opciones que consideran que ayudan a solucionar un conflicto de forma pacífica*”; el 28% de los estudiantes estuvo de acuerdo con que la conciliación es la mejor opción para solucionar los conflictos, por otro lado, con un porcentaje similar del 21% de los estudiantes indica que la mejor solución para resolver un conflicto es dando la razón al otro, esto talvez por el hecho de no ocasionar un conflicto aún mayor. Si bien es una salida rápida al conflicto, no es la mejor manera de resolver dichos conflictos, como la gran mayoría indicó, la mejor manera de solucionar un conflicto es mediante la conciliación acompañado del liderazgo.

Por último, cuando se les preguntó que “*Si un amigo/a o compañero/a te incita a hacer algo que no es correcto ¿Qué harías?*”, hubo un 35% de los adolescentes que responde que no de una manera correcta y de igual manera un 31% prefiere alejarse sin decir nada.

Por el contrario, solo un 4% hace caso a un pedido que no sea correcto; en esta respuesta, juega un papel muy importante la presión que ejerce el grupo o un individuo de un determinado grupo hacia otra persona. Este tipo de actos es más fácil de llevarlos a cabo en adolescentes que apenas están entrando en esta etapa, ya que son ellos los más vulnerables y fácil de manipular.

**CUADRO N° 4**  
**CONOCIMIENTOS SOBRE EL TEMA**

<b>Consideras que estás en riesgo cuando...</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
a) Asistes a fiestas lejanas a tu casa	139	26%
b) Consumes bebidas alcohólicas sin control	64	12%
c) Consumes bebidas alcohólicas con extraños	94	18%
d) Regresas a casa solo después de una fiesta	124	23%
e) Todas	95	18%
f) Ninguna	14	3%
<b>TOTAL</b>	<b>530</b>	<b>100%</b>
<b>¿Conoces alguna normativa que regule o sancione el consumo de alcohol en menores de edad?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
No	392	95%
Sí	21	5%
<b>TOTAL</b>	<b>413</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Elaboración propia en base al cuestionario de la unidad de prevención.

Fomentar comportamientos saludables durante la adolescencia y adoptar medidas para proteger mejor a los jóvenes contra los riesgos sanitarios es fundamental para la prevención de problemas de salud en la edad adulta; de acuerdo a esto, en la pregunta “*Consideras que estás en riesgo cuando...*”, el 26% de los estudiantes cree que está en riesgo cuando asiste a fiestas que quedan lejos de sus hogares, en determinadas situaciones, el adolescente deja de preocuparse totalmente por las consecuencias y actúa despreocupado en el momento y sin pensar; muchos de los adolescentes tienen la idea errónea de que nada les pasará y más aún si están en grupo, siendo que a esta etapa se presenta el mayor riesgo de vulnerabilidad ante cualquier situación de riesgo; a pesar de esto un grupo de adolescentes opina lo contrario, esto es evidenciado con el 23% que cree que se está en riesgo cuando regresan solos de una fiesta.

En la última pregunta que se les hizo, “¿Conoces alguna normativa que regule o sancione el consumo de alcohol en menores de edad?”, el 95% de los estudiantes no tiene conocimiento alguno sobre alguna normativa que regule o sancione el consumo de alcohol u otras drogas que estén

vigentes a nivel nacional y/o departamental; la razón principal de esto es que no existen campañas de sociabilización e información tanto a padres como a adolescentes sobre estas normativas; así mismo son pocas las unidades educativas que realizan controles en las pertenencias de sus estudiantes para regular el consumo principalmente de alcohol entre sus estudiantes.

## **6.2. DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN**

Continuando con el segundo objetivo: *“Fortalecer la imagen personal, habilidades sociales y capacidades individuales de los adolescentes mediante técnicas activo-participativas que contribuyan a hacer frente a las problemáticas”*, en este apartado se describirá cada una de las sesiones realizadas, así como las actividades desarrolladas en dichas sesiones.

### **SESIÓN N° 1: ESTABLECER LAS CONDICIONES INICIALES DEL PROCESO EDUCATIVO.**

#### **ACTIVIDAD: EL DADO**

**OBJETIVO:** Ayudar a que las personas se presenten en un grupo de una forma relativamente rápida y eliminando al máximo las resistencias.

**DURACIÓN:** 45 min.

#### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. Se realizó previamente un dado de proporciones relativamente grandes.
2. En cada cara se colocó un aspecto interesante que pueda servir para presentarse. Por ejemplo “mi principal motivación es...”, “quiero trabajar en...”, “mi plato favorito es...”.
3. Posteriormente cada uno de los miembros del grupo lanzó el dado y debió dar una respuesta a la frase que salga. Ello se repitió tantas veces como se desee.

#### **RECURSOS Y MATERIALES**

- Dado con diferentes frases que puedan describir a la persona.

## **OBSERVACIONES:**

En esta actividad los estudiantes pudieron compartir con sus compañeros sobre algunos intereses o proyectos que tienen a futuro, se observó el interés que tenía el resto de sus compañeros por conocer un poco más a sus compañeros.

**SESIÓN N° 2: HABILIDADES PARA LA GESTIÓN DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES:** Mejora de la Autoestima

### **ACTIVIDAD 1: EL AUTORRETRATO**

**OBJETIVO:** Reforzar la autoestima de los participantes a partir del auto concepto y la percepción de los demás.

**DURACIÓN:** 45 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

**Primera etapa** (20 minutos):

1. Se solicitó a los participantes seleccionar a un compañero/a y sentarse cómodamente uno frente al otro.
2. Se distribuyó el papel y lápiz.
3. Se explicó que debían hacer un retrato de su compañero/a, y que el retrato debía responder a las siguientes preguntas:

✓ ¿Cómo es físicamente?

✓ ¿Qué es lo más bello de su apariencia?

✓ ¿Qué es lo que más le gusta hacer?

**Segunda etapa** (10 minutos):

1. Se invitó a los participantes a sentarse en círculos.
2. Se pide que por turnos compartan el retrato que dibujaron, resaltando lo bonito que encontraron en sus compañeros, y qué es lo que consideran que sabe hacer bien.

### **Tercera etapa (15 minutos):**

Una vez que los participantes terminaron de presentar sus retratos se motivó a la conversación, intercambiando ideas y reflexionando, para esto se utilizó las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Ha sido difícil este ejercicio? ¿Por qué sí y por qué no?
- ✓ ¿Cómo influenciaron los halagos de los demás en tu imagen corporal?
- ✓ ¿Te ayudaron sus halagos sobre lo que puedes hacer?

### **RECURSOS Y MATERIALES**

- Hojas de papel bond tamaño carta
- Lápices
- Papelógrafo (o data show)

### **CIERRE DE LA ACTIVIDAD:**

Se presentó a los participantes en diapositiva o papelógrafo los siguientes mensajes, con una reflexión para cada uno de ellos:

- Una persona se siente segura con su cuerpo cuando tiene una imagen positiva del mismo.
- Querer nuestro cuerpo por lo que puede hacer es un paso importante hacia la confianza corporal; muy a menudo las personas se dedican demasiado tiempo a pensar en su apariencia en vez de apreciar lo que sus cuerpos pueden hacer.
- Lo que dicen los demás sobre el cuerpo de una persona o sobre su aspecto puede tener un efecto enorme en la confianza que tengan en su físico.

### **OBSERVACIONES:**

En esta actividad fue un poco difícil mantener a los estudiantes en silencio, ya que en algunas respuestas que daban sus compañeros otros de sus compañeros intentaban hacer sentir mal a los que estaban enfrente. También fue difícil por parte de ellos en situaciones en que dos compañeros varones debían decir las cosas que les gustaban de su compañero; esta situación fue motivo de debate, algunos hablaban de prejuicios, otros de la misma cultura, pero todos aportaban puntos de vista diferentes.

## **ACTIVIDAD 2: EL MURO DE LA AUTOESTIMA**

**OBJETIVO:** Realizar actividades que promuevan la aceptación tanto personal como de grupo a partir de características individuales.

**DURACIÓN:** 40 MIN.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

#### **Primera etapa:**

1. Se aplicó la técnica de lluvia de ideas, los participantes mencionaron lo que consideraban que significa el concepto de autoestima y cuál es la importancia de ésta en la adolescencia y durante toda la vida.
2. Se escribió en un papelógrafo algunas ideas que fueron expresadas por los(as) participantes.

#### **Segunda etapa:**

1. Se escribió la definición de autoestima en un Papelógrafo.
2. En plenaria, los participantes reflexionaron sobre el contenido de la definición y relacionaron este con aspectos de la vida cotidiana.

#### **Tercera etapa:**

1. Se conformaron pequeños grupos de trabajo
2. Los participantes identificaron los siguientes aspectos:
  - ✓ Conceptos sobre autoestima
  - ✓ Cómo se construye la autoestima
  - ✓ Características de las personas con inadecuada autoestima
  - ✓ Claves para mejorar la autoestima
3. Se realiza una reflexión y diálogo grupal sobre la autoestima.

### Cuarta etapa:

1. Cada participante, de manera individual, construyó su bandera de la autoestima. (Utilizar la Hoja de Trabajo: El muro de la autoestima).

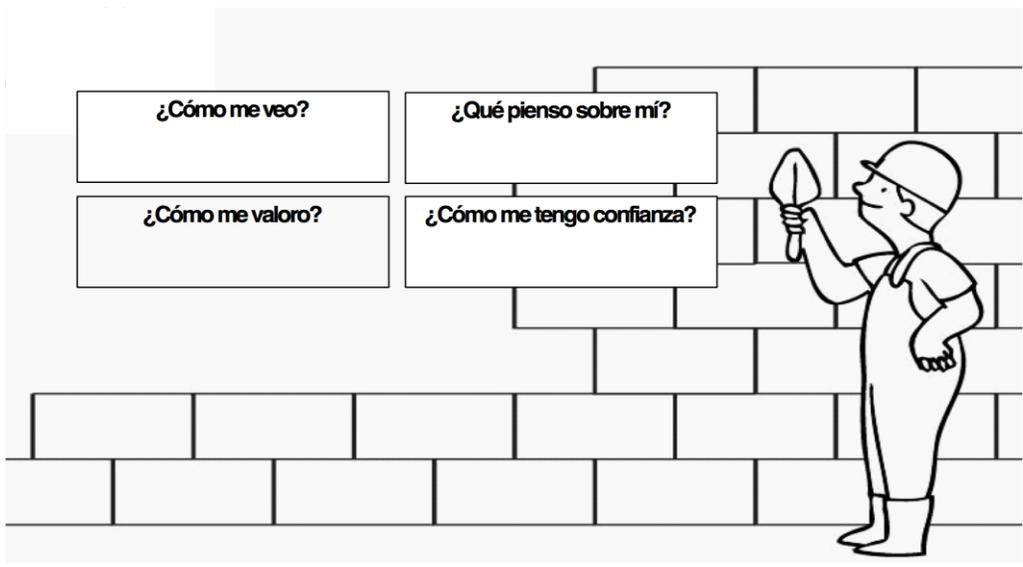
### RECURSOS Y MATERIALES

- Papelógrafo
- Marcadores

### CIERRE DE SESIÓN:

- Fue importante lograr la reflexión individual y grupal sobre la importancia de lograr una adecuada autoestima en la adolescencia, y cómo esta ayuda a afrontar efectivamente los problemas que se enfrentan en la vida.
- Se hizo una breve reflexión sobre cómo fortalecer el autoconcepto.

*Hoja de trabajo: El muro de la autoestima*

El muro de la autoestima	
	
¿Cómo me veo?	
¿Qué pienso sobre mí?	
¿Cómo me valoro?	
¿Cómo me tengo confianza?	

## **OBSERVACIONES:**

Los estudiantes disfrutaron realizar la actividad; ya que sirvió para darse cuenta de lo valiosos que son como personas; también, hablaron sobre los halagos y cómo estos ayudan a fortalecer el autoconcepto.

## **EL JUEGO DE LA AUTOESTIMA**

### **OBJETIVO:**

Que los estudiantes comprendan lo que es la autoestima y qué cosas la afectan.

**DURACIÓN:** 30 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. Se dialogó sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno. Así mismo se destacó 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.
2. Se entregó una hoja de papel a cada participante, explicándoles que ésta representa su autoestima. Los estudiantes procedieron a leer una serie de sucesos que nos pueden ocurrir durante el día y que afectan nuestra autoestima.
3. Se explicó que cada vez que se lea una frase, arrancarían un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la proporción de su autoestima que este suceso les quitaría: Se dio un ejemplo, y después de leer la primera frase quitaron un pedazo de su hoja diciendo: «Esto me afecta mucho» o «Esto me afecta poco». Se continuó leyendo frases que se consideraron apropiadas.
4. Después de haber leído las frases que quitan la autoestima, se indicó a los estudiantes que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con cada una de las frases que refuerzan la autoestima.

### **FRASES QUE QUITAN LA AUTOESTIMA**

Se les dijo:

«Imagina que en los últimos días te ha pasado lo siguiente»:

- ✓ Una pelea con tu mejor amigo o amiga.
- ✓ Tu profesor o profesora ha criticado tu trabajo.
- ✓ Tu grupo de amigos no te incluyó en un paseo.
- ✓ Uno de tus padres te ha insultado.
- ✓ Un amigo o amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
- ✓ Tus amigos o amigas se burlaron de ti por la ropa que te has puesto.
- ✓ Una práctica o ejercicio de matemáticas te salió muy mal.
- ✓ La persona a la que invitaste para salir te ha rechazado.

### **FRASES QUE RECUPERAN LA AUTOESTIMA**

«Imagina que te ha pasado lo siguiente»:

- ✓ Un compañero o compañera te pidió consejo sobre un tema delicado.
- ✓ Un amigo o amiga te pidió salir a jugar o pasear.
- ✓ Tus padres te dieron una bonita sorpresa.
- ✓ Recibiste una carta o mensaje de algún amigo o amiga.
- ✓ Lograste hacer muy bien un ejercicio.
- ✓ Un compañero te dijo: ¡Qué bien hablaste!
- ✓ Tus compañeros te eligieron como representante.
- ✓ Tu profesor te ha dicho: Has hecho muy bien tu trabajo ¡Te felicito!

(Se cercioró de tener la misma cantidad de frases en ambos grupos.)

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- Hojas de papel para cada miembro del grupo.

## **CIERRE DE SESIÓN:**

### **A continuación se comentó sobre lo siguiente:**

- ✓ ¿Todos recuperaron su autoestima?
- ✓ ¿Cuál fue el suceso que más afectó tu autoestima? ¿Por qué?
- ✓ ¿Cuál fue el suceso que menos afectó tu autoestima?
- ✓ ¿Cuál fue el suceso más importante que recuperó tu autoestima?

## **OBSERVACIONES:**

Al final de la actividad se pudo observar que la mayoría de los adolescentes lograron recuperar su autoestima; el hecho que más afectó fue relacionado a los padres, ya que es el primer círculo de desarrollo del niño, por ende pesa demasiado la opinión de la familia principalmente la de los padres. Por otro lado, el suceso que menos les afectó fue en relación a su círculo de amistades, principalmente el hecho de que no les afecta si un amigo les invita o no a alguna reunión con ellos.

El suceso que pudo recuperar la autoestima de los adolescentes fue en relación a sus profesores; ya que en un principio mencionaban que sus profesores no los motiva lo suficiente como para seguir adelante, pero cuando los mismos les dan palabras de aliento hace que ellos se esfuercen cada vez más.

## **VIDEO DEBATE: AUTOESTIMA**

**OBJETIVO:** Reflexionar sobre la importancia de la autoestima en la adolescencia.

**DURACIÓN:** 45 min.

La actividad se desarrolló bajo la dirección de un facilitador, el mismo contó con conocimientos sobre el tema y la experiencia necesaria para aclarar las dudas de los alumnos. Se seleccionó y analizó previamente el material que se proyectó, teniendo en cuenta las características de los alumnos.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- Cortometraje “AUTOESTIMA”
- Data show

## **CIERRE DE SESIÓN:**

- ✓ Se realizó un debate sobre el video proyectado.
- ✓ Los estudiantes comentaron sobre la importancia de la autoestima en la adolescencia.
- ✓ Por último se hizo un debate sobre cómo afecta una baja autoestima en el consumo de psicoactivos.

## **OBSERVACIONES:**

“Sara es una chica corriente perseguida por su baja autoestima. Vive cada segundo con esa inseguridad y su estar es muy depresivo. Al ver que no puede seguir así, planta cara a esa baja autoestima”. A medida que los estudiantes veían el video se notaba el gran interés que ponía ante la situación que sufría la protagonista.

## **ACTIVIDAD 3: EL AUTOCONCEPTO**

**OBJETIVO:** Que los estudiantes sean capaces de manejar un autoconcepto positivo y que el mismo refuerce su autoestima.

**DURACIÓN:** 40 minutos.

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

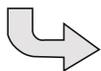
1. Cada participante dibujó la expresión a las caras de la hoja “El autoconcepto” y escribió en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo.
2. Una vez culminado, se procedió a leer en voz alta para sus compañeros, quienes descubrieron posibles pensamientos erróneos, hicieron ver el lado positivo y reforzaron sus cualidades.
3. Se repartió el juego de hojas “¿Qué es la autoestima?” y se explicó qué es la autoestima y sus bases.
4. De uno en uno, puntuaron de 0 a 10 su autoconcepto como persona hábil y su auto aceptación.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- Hojas “El autoconcepto”
- Bolígrafos
- Material de lectura: ¿Qué es la autoestima? ¿Cuáles son las bases de la autoestima?

## **EL AUTOCONCEPTO**

*Cómo me encuentro en la familia*



*Cómo me encuentro en la escuela o instituto*



*Cómo me relaciono con los demás*



*Cómo considero que me ven los demás*



*Lo que más me molesta de mí mismo*



*Lo que más me gusta de mí mismo*



## **¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**

–Es la percepción evaluativa de uno mismo. –Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta. –Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

## **¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?**

Las bases de la autoestima son:

**a) El autoconcepto** (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).

**b) La auto aceptación** (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

## **CIERRE DE SESIÓN:**

- Se identificó las frases que describen a su persona, así como los pensamientos erróneos que se pudieron observar en cada una de las frases propuestas.

## **OBSERVACIONES:**

En esta actividad los estudiantes se sintieron en total confianza de expresar sus sentimientos y la manera en que se desenvuelven en diferentes ámbitos, tales como la familia, su entorno de amistades, la escuela, entre otros. Algunos de los estudiantes hablaban sobre lo mal que se sentían dentro de sus familias, otros comentaban lo difícil que es a veces para ellos formar parte de un grupo de amigos, o lo difícil que poder adaptarse en sus Unidades Educativas.

## **SESIÓN N° 3: HABILIDADES PARA LA GESTIÓN DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES:** Inteligencia emocional y pensamientos limitantes

### **ACTIVIDAD 1: EL EXTRATERRESTRE**

**OBJETIVO:** Tomar conciencia de las emociones y del papel que juegan en la vida y en la relación con los demás.

**DURACIÓN:** 40 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

#### **Primera etapa:**

1. Se dividió al grupo en cuatro subgrupos y se dijo a todos los participantes que *“entre el aula había un extraterrestre que acababa de aterrizar en este mundo del que desconoce casi todo; lo que más le llama la atención es eso que los humanos llaman sentimientos y emociones, es algo que en su planeta no existe en absoluto, y que el extraterrestre ignora totalmente”*.
2. Se pidió a los grupos que confeccionen una especie de “diccionario de sentimientos” para que permitan al extraterrestre, desenvolverse mejor con las personas que habitan el planeta.
3. Se pidió a cada grupo poner de su parte para describir en detalle las características de cada sentimiento (el nombre, cómo se expresa, etc.)
4. Por cada grupo hubo un voluntario que escribió en un papelógrafo cada sentimiento y sus características, de acuerdo a la participación grupal.

#### **Segunda etapa:**

1. Se pidió que el grupo complemente cada sentimiento con un ejemplo personal sacado de su vida cotidiana, acontecimientos personales o algo ocurrido a una persona cercana.
2. Una vez que se ha terminado con un sentimiento, el grupo identificó el sentimiento contrario (ej.: alegría – tristeza, tranquilo – ansioso, etc.) y se escribió en otro papelógrafo que fue situado al lado del primero.
3. Siguiendo el procedimiento, se pidió al grupo aportar una experiencia personal sobre este sentimiento contrario.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- Papelógrafo
- Cinta masking
- Marcadores

## **CIERRE DE SESIÓN:**

- Se comentó al grupo, para terminar la actividad, que las emociones y sentimientos dependen tanto de las cosas que nos ocurren como de lo que nosotros pensamos. Que en muchas ocasiones estos pensamientos se pueden cambiar y con ellos las emociones o sentimientos negativos.
- Se dijo también que el papel de las emociones y sentimientos es determinante para ser felices y que de nosotros depende en gran medida conseguirlo.

## **OBSERVACIONES:**

En esta actividad los estudiantes formaron un círculo grande, al tener una idea de las bases de la actividad se mostraban contentos por la actividad, en algunos grupos tuvieron la iniciativa de llamar a la facilitadora para que formase parte del círculo y poder jugar junto a ellos, así también respondieron muy bien a las preguntas que se les hacía. Comenzaban a crear conciencia sobre el consumo de alcohol u otras drogas.

## **IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS**

**OBJETIVO:** Tomar conciencia de la importancia de interpretar las situaciones cotidianas en nuestra forma de sentir.

Profundizar en la identificación y definición de las emociones y sus características.

## **ACTIVIDAD: LA BOTELLA**

### **OBJETIVO:**

Tomar conciencia de la importancia de interpretar las situaciones cotidianas en nuestra forma de sentir.

Profundizar en la identificación de los pensamientos y sentimientos que nos generan las situaciones cotidianas.

**DURACIÓN:** 40 min

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

### **Primera etapa:**

1. Se utilizó una botella vacía de plástico; en un extremo de la misma, con marcador se pintó el signo + (positivo) y en el otro extremo el signo – (negativo).
2. Se indicó al grupo de participantes que se acomoden en círculo y sentados.
3. Se explicó que la actividad consistía, primero en leer en voz alta una situación (utilizar la Hoja de trabajo: Situaciones cotidianas), se dio lectura a la primera situación.
4. A continuación, un participante hizo girar la botella sobre sí misma, de modo que cada extremo señaló a alguno de los participantes.
5. Al participante que le tocó el signo – (negativo) tuvo que hacer una valoración negativa de la situación y, por el contrario, al que le tocó el signo + (positivo) hizo una valoración de manera positiva. (Se preguntó al participante que tuvo el signo negativo por sus pensamientos negativos respecto de la situación, luego se preguntó al otro participante sobre sus pensamientos positivos).
6. Se pidió a los participantes que evaluaran la situación, también mencionaron si tuvieron algún sentimiento o emoción al momento de interpretar la situación.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- Botella de cristal o plástico con los signos positivo y negativo pintados con marcador en ambos extremos respectivamente.

### **CIERRE DE SESIÓN:**

- Se preguntó a los asistentes qué opinión les merece esta actividad.
- Se comentó al grupo de participantes que ante una misma situación, pueden existir muchas interpretaciones distintas y que las personas, cuando eligen interpretar una situación de manera negativa, se producen en ella sentimientos y emociones negativas; por el contrario, si una persona elige interpretar una situación de forma positiva, se producen en ella emociones y sentimientos positivos.

## **DEBATIR PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

**OBJETIVO:** Identificar la relación entre la forma de pensar y sentir.

Utilicen de manera efectiva la técnica para debatir pensamientos irracionales.

**DURACIÓN:** 45 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

#### **Primera etapa:**

1. El facilitador dio lectura al texto contenido en el “Material de lectura # 3: Rebatendo pensamientos”.
2. El facilitador realizó al grupo de participantes la siguiente pregunta sobre los ejemplos leídos: ¿cuál fue la diferencia, en ambos ejemplos, que nos hizo sentir de una forma diferente ante una misma situación?
3. A continuación, se motivó la participación del grupo y se solicitó comentarios a algunos de los participantes (la idea central de la pregunta es que los participantes reflexionen y concluyan que cuando cambiamos nuestra forma de pensar, nuestros sentimientos también cambian).

#### **Segunda etapa:**

1. El facilitador, dividió al grupo de participantes en dos subgrupos.
2. Se entregó a cada grupo una copia de la Hoja de trabajo: Ejemplos para el debate de pensamientos irracionales, un Papelógrafo y marcadores.
3. A continuación se indicó a cada grupo que trabaje con los dos ejemplos citados en las “hojas de trabajo”, y respondieran a las preguntas correspondientes a la técnica para rebatir pensamientos irracionales, luego escribieron sus respuestas en el papelógrafo.

#### **Tercera etapa:**

1. Cada subgrupo nombró a un representante, quien a continuación expuso a todo el grupo de participantes las respuestas elaboradas en su subgrupo.
2. El facilitador motivó la participación y el análisis grupal de cada respuesta.

3. A continuación, se fue registrando en un Papelógrafo las conclusiones e ideas centrales de los participantes.

4. Finalmente, el facilitador elaboró una conclusión propia sobre la actividad y la comparte al grupo de participantes.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- Papelógrafo y marcadores

## **CIERRE DE SESIÓN:**

- Todos tenemos pensamientos irracionales que no se basan en la realidad, que son exagerados o que no ayudan en nada a cambiar las cosas.
- Cuando surgen estos pensamientos lo que hay que hacer es detectarlos y cuestionarlos.

## **APRENDO A DECIR “NO”**

**OBJETIVO:** Que los estudiantes comprendan la importancia de decir “NO” para evitar situaciones de riesgo.

**DURACIÓN:** 45 min.

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. La facilitadora buscó 5 o 6 voluntarios del grupo para que salgan de la sala con el objetivo de prepararse el caso que se les plantea y representarlo a sus compañeros/as.

### **CASO:**

Un grupo de amigos/as está reunido en la plaza del pueblo donde siempre quedan antes de ir a la discoteca. Dos amigos/as del grupo ya han consumido en varias ocasiones cocaína y ofrecen a los demás ya que creen que así la noche será mejor.

2. Fue muy importante que la facilitadora asigne los personajes teniendo en cuenta la personalidad de los jóvenes.
3. El resto de compañeros observaron la representación y recogieron los aspectos significativos de los personajes y del transcurso de la situación. A medida que la representación iba avanzando, la facilitadora podía dar nuevas instrucciones para enriquecer el debate.

## **PAPELES DE LOS PERSONAJES:**

- Dos personas que ofrecen droga tendrán tratando de convencer a los demás.
- Dos personas deben rechazarla y mantenerse firmes en su decisión.
- Dos personas tras su negativa inicial empiezan a tener dudas entre aceptar o no.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- No se necesitan

## **CIERRE DE SESIÓN:**

- ✓ Se identificó los aspectos importantes de la representación.
- ✓ Así como los aspectos positivos y negativos de la representación.
- ✓ Por último se determinó las maneras correctas para decir “NO” ante una situación de riesgo.

## **LLUVIA DE IDEAS**

**OBJETIVO:** Detallar los conocimientos previos sobre lo que son las habilidades sociales y cuál es su importancia en nuestras vidas.

**DURACIÓN:** 40 min.

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

**Paso 1.** Por medio de la lluvia de ideas los(as) jóvenes contestaron ¿Qué son las habilidades para la vida?, ¿Cuáles son? y ¿Por qué son importantes para ellos y ellas?

**Paso 2.** Se presentaron la definición de habilidades para la vida y en tarjetas de colores cada una de las habilidades que se pueden desarrollar en la vida. Anexo 1.

**Paso 3.** Se formaron 5 grupos y cada grupo recibió 4 casos, para que seleccionen cuáles casos son “buenos” o “malos” y de acuerdo a la selección; los ubicaran alrededor del salón según corresponda para cada habilidad a la que pertenecen. Anexo 2

**Paso 4.** En plenaria, resolvieron todos los casos y la facilitadora reforzó la importancia de las habilidades para la vida como claves para vivir mejor y tener una adecuada convivencia.

**Paso 5.** Para finalizar la actividad; utilizando la técnica de mimos o de expresión corporal, los estudiantes representaron las habilidades para la vida. Se hizo una pequeña síntesis de lo aprendido en la actividad.

### **RECURSOS Y MATERIALES**

- Hojas de colores
- Lápices

### **CIERRE DE SESIÓN:**

- ✓ Se debatió acerca de cómo se forman las habilidades sociales.
- ✓ Los estudiantes reflexionaron sobre la importancia de las habilidades sociales e identificaron las habilidades sociales que ayudan a prevenir el consumo de psicoactivos.

### **ACTIVIDAD 2: TOMANDO DECISIONES SALUDABLES**

**OBJETIVO:** Identificar la relación entre la forma de pensar y sentir.

**DURACIÓN:** 60 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. La facilitadora dividió la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos/as, entre los cuales eligieron una persona como portavoz y otra como secretario. A continuación se presentó tres situaciones en las que el protagonista de la historia (Alex) debe decidir qué alternativa debe escoger para tomar una decisión responsable y saludable.
2. Se entregó a cada grupo una ficha con una situación concreta. Tras leerla, las alumnas y los alumnos escribieron qué alternativas posibles existían, eligieron la más adecuada y explicaron por qué han elegido esa opción y no otra. La facilitadora guió a los estudiantes para que eligieran sus alternativas siguiendo los seis pasos fundamentales de la toma de decisiones.
3. Cada grupo expuso el análisis de su historia y las alternativas que tuvo Alex para resolver cada situación, argumentándolas.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- Hoja para el alumnado
- Papel
- Bolígrafo

## **CIERRE DE SESIÓN:**

- ✓ Se identificó las situaciones presentadas y determinaron qué alternativas son correctas para la toma de una decisión favorable.
- ✓ Debatieron sobre la alternativa elegida entre todo el grupo y por qué creyeron que fue la correcta.

## **SESIÓN N° 4: HABILIDADES PARA LA GESTIÓN DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES:** Proyecto de vida

### **ACTIVIDAD 1: IMAGÍNATE A TI MISMO**

**OBJETIVO:** Que los estudiantes sean conscientes de su futuro y que el mismo depende plenamente de ellos mismos.

**DURACIÓN:** 50 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. Esta actividad se basó en la utilización de técnicas de imaginación mental, las cuales fueron de gran utilidad para conseguir que todos seamos conscientes de aspectos en los que nos es costoso concentrarnos por la carga emocional implícita que a veces poseen.
2. La facilitadora comentó a sus alumnos que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, debían cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años.
3. Cuando todos los alumnos cerraron los ojos, el profesor leyó en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta

para que cada alumno, individualmente, pudiera pensar e imaginar las respuestas: «¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?», «¿A qué crees que te dedicas?», «¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?». Una vez que la fase de imaginación concluyó los alumnos ya podían abrir los ojos.

4. Después, se preguntó a todos los alumnos en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creían que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creían que no podrían hacer nada para acercarse a su futuro deseado.
5. La facilitadora debía reconducir este debate hacia la capacidad que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser, cuáles son nuestros objetivos. Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino.
6. La facilitadora debía motivar a los alumnos para que valoren el poder y capacidad personales que tienen y la necesidad de fijarse unos objetivos claros.
7. Finalmente, la actividad concluyó con una fase final individual en la que los alumnos escribieron tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.) y también tres metas futuras a corto plazo (por ejemplo, aprobar el siguiente examen) que desearían conseguir.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- Folios y lápices.

## **CIERRE DE SESIÓN:**

- Una vez concluida la actividad, los estudiantes reflexionaron sobre la importancia de planificar un futuro y sobre las metas a corto y largo plazo y cómo podemos lograrlas.

## **ACTIVIDAD 2: LA RUEDA DE LA VIDA**

**OBJETIVO:** Conocer los principales conceptos que definen un proyecto de vida.

Lograr elaborar un diagnóstico inicial sobre la situación de cada participante en diferentes ámbitos de su vida.

**DURACIÓN:** 45 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

#### **Primera etapa:**

1. La facilitadora entregó a cada uno de los participantes el “Material de lectura # 6: El proyecto de vida – análisis inicial”.
2. A continuación se pidió a los participantes que den lectura al material durante 10 minutos, luego de este tiempo se realizaron preguntas que aclararon aspectos que no habían comprendido por completo.

#### **Segunda etapa:**

1. La facilitadora indicó que cada participante realice su rueda de la vida, siguiendo los pasos descritos en el material de lectura, la facilitadora orientó a los participantes durante esta etapa para que el resultado sea lo más cercano a la realidad de cada participante; en ese sentido, la facilitadora elaboró su propia rueda de la vida en un papelógrafo como guía.
2. A continuación, la facilitadora compartió y explicó los resultados de su rueda de la vida, y posteriormente motivó la participación y pidió que otros compartan sus ruedas de la vida.

**Tercera etapa:**

1. Finalmente, la facilitadora elaboró una conclusión propia sobre la actividad, la compartió al grupo de participantes y recomendó que guarden sus ruedas de la vida para utilizarlas en la siguiente actividad.

**RECURSOS Y MATERIALES**

- Papelógrafo
- Hojas
- Marcadores
- Cajas de colores (para compartir en el grupo de participantes)

**CIERRE DE SESIÓN:**

Se destacó la importancia de contar con una rueda de la vida que se acerque lo más posible a la realidad individual.

**SESIÓN N° 5: HABILIDADES PARA LA GESTIÓN DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES: Comunicación efectiva****ACTIVIDAD 1: LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN****OBJETIVO:**

- Conocer los estilos de comunicación.
- Diferenciar las características de los tres estilos de comunicación, tanto verbales como no verbales.
- Practicar los tres estilos de comunicación.
- Reconocer la importancia y utilidad de la comunicación asertiva.

**DURACIÓN:** 60 min.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD****Primera etapa:**

1. La facilitadora entregó a cada uno de los participantes el “Material de lectura: Los estilos de comunicación”.

2. A continuación se pidió a los participantes que den lectura al material durante 10 minutos, luego de este tiempo se realizó preguntas que aclararon aspectos que no se hayan comprendido por completo.

3. Se realizó una ronda de preguntas y aclaraciones (10 minutos).

4. A continuación se dividió el grupo en tres subgrupos, cada uno con un número similar de componentes y con un representante.

### **Segunda etapa:**

1. La facilitadora entregó a cada subgrupo la Hoja de trabajo: Ejemplos de situaciones para comunicación asertiva.

2. Luego, la facilitadora indicó que cada subgrupo prepare dramatizaciones cortas (que incluyan comunicación verbal y no verbal) con cada una de las situaciones incluidas en la hoja de trabajo, cada dramatización respondió a las preguntas planteadas.

3. La facilitadora orientó a cada subgrupo en la elaboración de las dramatizaciones tomando en cuenta los siguientes aspectos:

✓ Cada subgrupo debía elaborar tres dramatizaciones cortas, cada una no debía sobrepasar los tres minutos de duración.

✓ Cada dramatización debía contener personajes, lenguaje corporal y comunicación verbal que exprese cada estilo de comunicación (agresivo, pasivo, asertivo) para esto se utiliza el Material de lectura: Los estilos de comunicación.

✓ Cada subgrupo pudo definir que los actores sean hombres o mujeres, lo importante es no cambiar el sentido de cada situación presentada.

### **Tercera etapa:**

1. La facilitadora indicó a cada subgrupo (uno a uno) que inicie las dramatizaciones, el resto de los participantes tomaron apuntes sobre comentarios, dudas y preguntas, que fueron tratadas al final de la actividad.

2. Al final de actividad, la facilitadora preguntó a los participantes que realizaron las dramatizaciones ¿cómo se sintieron?, ¿con cuál estilo de comunicación se identifican?, ¿cuál será la utilidad de comunicarse de manera asertiva?
3. Luego motivó a los participantes a preguntar y expresar sus opiniones.
4. Paralelamente, la facilitadora registró en un papelógrafo la información (respuestas, opiniones) que consideró significativa.
5. Finalmente, expresó sus conclusiones al respecto y cierra la actividad.

## RECURSOS Y MATERIALES

- Papelógrafo
- Marcadores
- Material de lectura: Los estilos de comunicación

## MATERIAL DE LECTURA: LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN

### LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Las personas utilizamos, tres estilos para comunicar nuestra forma de pensar y de sentir:

#### **Estilo PASIVO de comunicación:**

Es un estilo de comunicación en el cual la persona prefiere no correr el riesgo de expresar su forma de pensar y sentir, generalmente se suma a las decisiones de los demás, dejando de lado su propia opinión y preferencias. Las personas que utilizan este estilo de comunicación pueden dejar que otros les digan lo que tienen que hacer, aunque las peticiones les parezcan abusivas; generalmente, no son capaces de expresar sus sentimientos, opiniones, necesidades y deseos; o cuando lo hacen, presentan poca confianza y seguridad generando en ellos mismo gran malestar.

- Ceden fácilmente a lo que los demás quieran.
- Otras personas suelen aprovecharse de ellas.
- Tienen miedo a comunicarse de forma honesta.
- No consiguen expresar sus sentimientos, necesidades y opiniones con éxito.
- No suelen mantener contacto visual y suelen mostrar una postura corporal encorvada o encogida.
- Suelen sentirse confusos porque ignoran sus propios sentimientos.
- Suelen evitar una comunicación directa con otras personas con las que pueda existir una posible confrontación.
- Se mantienen en silencio cuando algo les molesta.

- Su voz suele ser monótona.
- Se disculpan mucho y por adelantado.

Algunas de las consecuencias en la persona:

- Conflictos en su relación con otras personas.
- Depresión y tristeza.
- Imagen pobre de uno mismo.
- Se hace daño a sí mismas.
- Pierden oportunidades.
- Posibilidad de generar tensión y ansiedad.
- Se sienten sin control.
- Soledad y posible aislamiento.
- Se sienten molestas.

### **Estilo AGRESIVO de comunicación:**

Las personas que presentan este estilo de comunicación, expresan sus ideas, sus sentimientos, necesidades, opiniones, de forma inapropiada y dañando los derechos de los demás. Pueden lograr lo que quieren, pero a costa de humillar a las demás personas, de amenazarlas (con palabras, gestos, miradas...) o de obligarlas a realizar cosas en contra de sus deseos; comunicarse de esta manera puede romper o destruir relaciones de amistad, de pareja, de trabajo, etc.

- No escucha a las demás personas.
- Solo le importa lo que quiere y sus objetivos personales.
- No se pone en la situación de las otras personas.
- Es muy exigente con los demás y puede ser violento.
- Realiza críticas y amenazas a las demás personas.
- Expresión de la cara: enfadada y tensa.
- Mirada desafiante.
- Voz alta, gritona.
- Gestos exagerados o amenazantes.

Algunas de las consecuencias en la persona:

- Conflictos interpersonales
- Culpa, frustración.
- Imagen pobre de sí mismas.
- Hace daño a los demás.
- Pierde oportunidades.
- Se siente con tensión, enfado.
- Se siente sin control.
- Soledad.
- No le gustan las demás personas, ni a las demás les gusta ella.

### **Estilo ASERTIVO de comunicación:**

Las personas que presentan este estilo de comunicación, expresan las ideas y los sentimientos de una forma adecuada, respetando los derechos de los demás y los propios; es una forma eficaz de comunicarse con las otras personas; la persona asertiva habla claramente a los demás y con franqueza, es capaz de pedir lo que desea, y de expresar lo que siente sin herir a los demás, también puede negarse a hacer lo que no le parece razonable o bueno para sí misma. De esta forma, se logra que la relación con otras personas sea satisfactoria.

- Expresión de la cara: tranquila y amable.
- Mirada directa.
- Voz clara y firme.
- Cuerpo erguido.
- Gestos adecuados.

Utiliza expresiones como:

- Me siento ... cuando tú te comportas ...
- Yo creo, yo pienso, yo me siento...
- Comprendo que tú... pero yo...
- Respeto tu opinión, pero considero/pienso que...
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué te parece?
- ¿Tú qué opinas?
- A mí me gustaría...

Algunas de las consecuencias en la persona:

- Resuelve los problemas.
  - Se siente a gusto con las demás personas.
  - Se siente satisfecha.
  - Se siente a gusto consigo misma.
  - Está relajada.
  - Se siente con control.
  - Crea y fabrica la mayoría de las oportunidades.
  - Se gusta a sí misma y a los demás.
- Es bueno para sí misma y para los demás.

### **CIERRE DE SESIÓN:**

Se recogió las ideas y comentarios principales, se hizo un pequeño resumen que resaltó la importancia de la comunicación asertiva.

## **ACTIVIDAD 2: ESCUCHA ACTIVA, PEDIR Y EXPRESAR**

### **OBJETIVO:**

- Explicar las características y los elementos de la escucha activa.
- Conocer los pasos para realizar peticiones ante situaciones que generan incomodidad.
- Practicar la escucha activa, las peticiones y la expresión de elogios.
- Reconocer la importancia y utilidad de la comunicación efectiva.

**DURACIÓN:** 45 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

#### **Primera etapa:**

1. La facilitadora entregó a cada uno de los participantes el “Material de lectura: La escucha activa”.
2. A continuación se pidió a los participantes que den lectura al material durante 10 minutos, luego de este tiempo se realizaron preguntas que aclararon aspectos que no se habían comprendido por completo.

#### **Segunda etapa:**

1. La facilitadora indicó que cada participante realice de forma escrita cinco ejemplos de “mensajes yo”.
2. A continuación, la facilitadora motivó la participación y pidió que se compartan los ejemplos.

#### **Tercera etapa:**

1. La facilitadora solicitó al grupo que se ubiquen de a dos personas, la tarea fue que desarrollaran una conversación utilizando los componentes de la escucha activa y construyeran frases siguiendo los pasos para hacer peticiones, la información estuvo descrita en el “Material de lectura: La comunicación efectiva”.
2. A continuación, la facilitadora asignó cinco minutos para que preparen la conversación.
3. La facilitadora, solicitó a tres o cuatro parejas para que compartan su conversación a todo el grupo.

4. Luego de realizada la conversación, la facilitadora motivó al grupo a opinar y realizar preguntas sobre el tema, asimismo, la facilitadora fue registrando los aportes en un papelógrafo

#### **Cuarta etapa:**

1. Finalmente, la facilitadora, en base a lo registrado en el papelógrafo, elaboró una conclusión propia sobre la actividad y la compartió al grupo de participantes.

### **RECURSOS Y MATERIALES**

- Papelógrafo
- Marcadores
- Hojas y lápices
- Material de lectura: La escucha activa
- Material de lectura: la comunicación efectiva

### **MATERIAL DE LECTURA: LA ESCUCHA ACTIVA**

#### **LA ESCUCHA ACTIVA.**

Escuchar bien implica tratar de comprender lo que el otro nos está diciendo y, sobre todo, lo que está sintiendo. Los componentes de una buena escucha activa son los que se indican a continuación:

- Mirar a la cara del interlocutor (la persona con la que habla)
- Asentir de vez en cuando con la cabeza.
- Dejar hablar al otro sin interrumpir.
- Hacer de vez en cuando algún comentario que indique que se está comprendiendo.
- Mostrar una actitud cálida, atenta y afectuosa.

Además de estos componentes más objetivos, hay otros que son más difíciles de describir, pero igualmente importantes:

- No juzgar al otro ni ser curioso mientras está hablando.
- Ser consciente de las dificultades o de la gravedad del problema que nos están contando.
- Estar con los cinco sentidos, sin distracciones.

**Los mensajes en primera persona.**

Con respecto a los “mensajes yo”, se trata de una destreza que permite expresar lo que se siente sin ser agresivo. Esta habilidad reduce la probabilidad de que haya una pelea o una confrontación. Las personas que utilizan mensajes en primera persona se responsabilizan de sus opiniones y de sus sentimientos y no atribuyen a los demás su punto de vista o sus emociones.

Los mensajes en primera persona comienzan con frases del tipo “yo me siento...”, en vez de “tú me has hecho...”. Con esta forma de comunicarse se dice al otro de qué manera nos afecta su comportamiento, pero no se centra en críticas personales ni tampoco en ataques. Por ejemplo:

<b>Forma incorrecta de comunicarse</b>	<b>Forma correcta de comunicarse</b>
<i>“Me pones enfermo, estás con la música tan alta que no me dejas concentrarme, tienes la culpa de que no pueda hacer bien mi tarea”.</i>	<i>“Me indispongo cuando no puedo hacer bien las tareas, ¿será posible que disminuyas un poco el volumen de la música?”.</i>
<i>“A veces parece que me ignoras y me echas al hielo, eres una egoísta, me haces sentir mal”.</i>	<i>“Me siento triste cuando no puedo hablarte de mis preocupaciones, me gustaría comunicarme mejor contigo”.</i>

De esta forma se pueden expresar opiniones y sentimientos sin culpar y sin herir a los demás.

### **El hacer peticiones.**

La habilidad de realizar peticiones ante situaciones que nos incomodan consta de tres elementos comportamentales fundamentales:

1. Describir la situación que nos incomoda y por qué.
2. Expresar cómo nos sentimos en esa situación, haciéndonos responsables de esos sentimientos y expresándolos en primera persona.
3. Solicitar un cambio.

Ejemplos de frases que hacen petición de cambios son las siguientes:

- “Me gustaría que me pidieras permiso antes de utilizar mi computadora”.
- “Te agradecería que al hablar conmigo no utilices ese tono de voz”.

Los pasos siguientes describen cómo realizar una petición o solicitar un cambio ante una situación que nos incomoda, veamos un ejemplo sencillo:

#### **Paso 1: Describir la situación que nos incomoda y por qué:**

“El otro día estuve como dos horas buscando mi Tablet y pensé que la había perdido”.

#### **Paso 2: Expresar cómo nos sentimos en esa situación, haciéndonos responsables de esos sentimientos y expresándolos en primera persona:**

“Me sentí muy triste porque la Tablet es un regalo de mi papá, eso significa mucho para mí”

#### **Paso 3: Solicitar un cambio:**

“Me gustaría que la siguiente vez me pidieras permiso antes de usar mi Tablet, sería muy importante para mi si lo haces”

Con respecto a expresar cariño y elogios, a todas las personas les gusta que les digan cosas positivas de cómo son, de lo que hacen, de lo que dicen, etc. Expresar cariño hacia alguien favorece y mejora la relación con esa persona, es importante no tener miedo a expresar elogios y que, a diferencia de las críticas, los elogios incrementan la autoestima de los que nos rodean y también nos hacen sentir bien a nosotros mismos. Un elogio es una declaración positiva sobre la manera de pensar, decidir o actuar de alguien.

Algunos ejemplos de elogios son los siguientes:

- “Me encanta como bailas”.
- “La verdad es que juegas muy bien al fútbol”.
- “Me gusta mucho conversar contigo”.

### **CIERRE DE SESIÓN:**

Se destacó la importancia de la comunicación efectiva (escucha activa, realizar peticiones y expresar elogios) nos permite mejorar las relaciones con otras personas y sentirnos mucho más seguros en el momento de expresar si algo nos incómoda, y pedir un cambio de comportamiento a otra persona.

### **ACTIVIDAD 3: “Para ti-Para mí”**

**OBJETIVO:** Fomentar en los estudiantes habilidades sociales, de comunicación, asertividad y autoestima como herramientas frente a la presión de grupo

**DURACIÓN:** 30 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

Ejemplo: Un amigo me pide dinero. Aunque tengo la cantidad que me pide, prefiero no dejárselo ya que me gusta contar esos ahorros por si surge un imprevisto.

1. Explicación y decisión. Ante cualquier insulto o crítica injusta que nos dirija el otro (por ejemplo: “Pues vaya egoísta”), se dio esta respuesta: “He ahorrado ese dinero y prefiero no dejártelo por si lo necesito en el futuro.”

2. “Para ti” + Repetir lo que dijo la persona que critica: “Para ti seré un egoísta”.
3. “Para mí” + Decir algo positivo de uno mismo: “Pero para mí estoy cuidando de mi economía”.
4. Repetir el proceso las veces que sean necesarias.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- No se necesitan

## **CIERRE DE SESIÓN:**

- Se debatió sobre las situaciones en que podemos negar ciertas cosas, también se dio a nuestro interlocutor un compromiso viable siempre que no esté en juego el respeto que sentimos por nosotros mismos: hacerle algunas concesiones sin ceder en lo fundamental.

## **ACTIVIDAD 4: APRENDEMOS A RESPONDER A UNA ACUSACIÓN**

**OBJETIVO:** Fomentar la respuesta asertiva en los estudiantes evitando respuestas que lleven a la agresión.

**DURACIÓN:** 40 min.

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. En el aula, la facilitadora leyó en voz alta el comienzo de la historia de Pepe.
2. Una vez leído el cuento, los alumnos debían pensar de forma individual cómo actuarían si se encontraran en la situación en la que está Pepe. Después, se compartió las respuestas y se clasificaron en dos grupos: las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto.
3. En forma de debate, se llegó a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- Historia de Pepe
- Hojas
- Bolígrafos

## **HISTORIA DE PEPE**

“Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...”.

### **CIERRE DE SESIÓN:**

Se debatió y reflexionó sobre la historia presentada y las formas en que respondemos diariamente ante alguna situación.

### **VIDEO DEBATE: EL PUENTE**

**OBJETIVO:** Fomentar en los estudiantes una respuesta asertiva por medio de la reflexión.

**DURACIÓN:** 60 min.

La actividad se desarrolló bajo la dirección de una facilitadora que debía poseer conocimientos sobre el tema y la experiencia necesaria para aclarar las dudas de los alumnos. Se debía seleccionar y analizar previamente el material que se va a proyectar teniendo en cuenta las características de los alumnos.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- Video “EL PUENTE”
- Data show

## **CIERRE DE SESIÓN:**

- Junto con los estudiantes, se identificó los aspectos positivos y negativos que se muestran en el video.
- Se reflexionó sobre las respuestas asertivas y no asertivas que ponemos en práctica diariamente.

## **OBSERVACIONES:**

“El puente”: Un corto perfecto para reflexionar sobre la buena comunicación y el trabajo en equipo. Este corto nos invita a reflexionar acerca del diálogo, la importancia de la comunicación y el poder del trabajo en equipo. Los estudiantes entendieron el mensaje del video, haciendo notar que muchas veces es necesario ir de la mano de alguien para poder llegar más lejos.

## **SESIÓN N° 6: HABILIDADES ESPECÍFICAS RESPECTO AL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS: Manejo de la presión de grupo**

### **MANEJANDO LA PRESIÓN DE GRUPO**

#### **OBJETIVO:**

- Conocer los principales conceptos y características que definen a la presión de grupo.
- Conocer los derechos individuales.
- Conocer y poner en práctica los pasos que conforman la estrategia para el manejo efectivo de la presión de grupo.
- Integrar las diferentes habilidades aprendidas en anteriores actividades.

**DURACIÓN:** 60 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

#### **Primera etapa:**

1. La facilitadora dio lectura y explicó los conceptos e ideas contenidos en el “Material de lectura # 7: La presión de grupo”, en su primera parte, titulada “Características y conceptos relacionados con la presión de grupo”; se entregó previamente copias del material a los participantes.

2. A continuación, se realizó las siguientes preguntas con el objetivo de generar una reflexión y debate grupal de la primera parte: ¿Qué opinan ustedes sobre las formas que utilizan los grupos para generar presión?; ¿Podrían citar ejemplos relacionados a personas que ustedes conocen o de ustedes mismos?; ¿Qué añadirían sobre la presión de grupo en este contexto (escuela, barrio, agrupación, etc.)?; La facilitadora motivó a la reflexión grupal compartiendo ejemplos que conocía o de su propia historia de vida.

3. La facilitadora registró en un papelógrafo las ideas que fueron compartidas por el grupo de participantes, agrupando las ideas generales y comentando de manera permanente, generando el “debate” y la reflexión grupal.

4. Para finalizar esta etapa, la facilitadora dio lectura a las ideas registradas en el papelógrafo, generando un resumen o síntesis de la reflexión grupal.

### **Segunda etapa:**

1. La facilitadora dio lectura y explicó los conceptos e ideas contenidos en el “Material de lectura # 7: La presión de grupo”, en su segunda parte, titulada “Mis derechos individuales”; se entregó previamente copias del material a los participantes.

2. A continuación, se realizó las siguientes preguntas con el objetivo de generar una reflexión y debate grupal de la segunda parte: ¿Qué opinan ustedes sobre los derechos individuales?; ¿Podrían aumentar algún derecho que no esté mencionado en la lectura?; ¿Podrían citar alguna situación en la que no se hayan respetado sus derechos individuales?; la facilitadora motivó a la reflexión grupal compartiendo ejemplos que conocía o de su propia historia de vida.

3. La facilitadora registró en un papelógrafo las ideas que fueron compartidas por el grupo de participantes, agrupando las ideas generales y comentando de manera permanente, generando el “debate” y la reflexión grupal.

4. Para finalizar esta etapa, la facilitadora dio lectura a las ideas registradas en el papelógrafo, generando un resumen o síntesis de la reflexión grupal.

### **Tercera etapa:**

1. A continuación la facilitadora dividió el grupo de participantes, en cuatro subgrupos, cada uno con un número similar de componentes y con un representante.

2. La facilitadora entregó a cada subgrupo la “Hoja de trabajo: Situaciones, presión de grupo”.
3. Luego, la facilitadora asignó a cada subgrupo uno de los cuatro casos descritos en la hoja de trabajo, posteriormente indicó que cada subgrupo analice el caso que le corresponde.
4. La facilitadora entregó a cada subgrupo la “Hoja de trabajo: Siendo efectivo ante la presión de grupo”.
5. Luego indicó que cada subgrupo reflexione y responda a las preguntas planteadas y escriba las mismas en un papelógrafo.
6. Luego de que todos los grupos terminaron con la tarea, la facilitadora hizo pasar a un representante de cada subgrupo a exponer sus respuestas.
7. Al final de la actividad, la facilitadora preguntó a los participantes ¿cómo se sintieron?, ¿qué dudas tuvieron?, ¿cuál será la utilidad de manejar efectivamente la presión de grupo? motivó a los participantes a preguntar y expresar sus opiniones.
8. Paralelamente, la facilitadora registró en un papelógrafo la información (respuestas, opiniones) que consideró significativa.
9. Finalmente, expresó sus conclusiones al respecto y cierra la actividad.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- Papelógrafo
- Marcadores

## **CIERRE SE SESIÓN:**

La facilitadora destacó la importancia de utilizar todas las habilidades aprendidas para desarrollar una estrategia efectiva en el momento de afrontar la presión de grupo.

## **QUÉ HAGO Y QUÉ COSAS PUEDO HACER EN MI TIEMPO LIBRE**

### **OBJETIVO:**

- Reconocer la forma en la que se utiliza el tiempo libre a nivel personal, familiar y con los amigos.

- Descubrir múltiples alternativas de tiempo libre que sean saludables.
- Reconocer la importancia que tiene en el desarrollo personal y social disponer de diversas actividades e intereses para disfrutar del tiempo libre.

**DURACIÓN:** 45 min.

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

### **Primera etapa:**

1. La facilitadora dio lectura y explicó los conceptos e ideas contenidos en el “Material de lectura: El uso del tiempo libre”; se entregó previamente copias del material a los participantes.
2. A continuación, la facilitadora entregó a cada participante la “Hoja de trabajo: Actividades que realizo en mi tiempo libre” e indicó que desarrollen lo solicitado; la facilitadora motivó a la reflexión individual, compartió ejemplos que conocía o de su propia experiencia personal.
3. Una vez que todo el grupo de participantes finalizó el desarrollo de la “Hoja de trabajo: Actividades que realizo en mi tiempo libre”, la facilitadora abrió un espacio de preguntas con el objetivo de aclarar dudas y motivó a compartir los resultados individuales con el grupo.
4. Finalmente, la facilitadora expresó sus conclusiones al respecto y cierra la etapa.

### **Segunda etapa:**

5. La facilitadora aplicó la técnica de lluvia de ideas, los participantes mencionaron todas las actividades que consideraron interesantes, divertidas, buenas y que se puedan realizar en el tiempo libre.
6. La facilitadora agrupó las ideas similares y las escribió en un papelógrafo.
7. A continuación, la facilitadora entregó a cada participante la “Hoja de trabajo: Actividades que realizo en mi tiempo libre” e indicó que desarrollen lo solicitado; la facilitadora motivó a la reflexión individual, compartió ejemplos que conocía o de su propia experiencia personal.
8. A continuación, la facilitadora entregó a cada participante la “Hoja de trabajo: Elaborando mi plan de actividades” e indicó que desarrollen lo solicitado; La facilitadora motivó a la reflexión individual y guió individualmente a desarrollar las respuestas.

9. Una vez que todo el grupo de participantes finalizó el desarrollo de la “Hoja de trabajo: Elaborando mi plan de actividades”, la facilitadora abrió un espacio de preguntas con el objetivo de aclarar dudas y motivó a compartir los resultados individuales con el grupo.

10. Finalmente, expresó sus conclusiones al respecto y cerró la actividad.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- Papelógrafo
- Marcadores
- Material de lectura: El uso del tiempo libre
- Hoja de trabajo: Actividades que realizo en mi tiempo libre
- Hoja de trabajo: Elaborando mi plan de actividades

## **MATERIAL DE LECTURA: EL USO DEL TIEMPO LIBRE**

### **LAS ACTIVIDADES PERSONALES**

Todos nosotros ocupamos gran parte del día en cumplir con obligaciones: ir al colegio, participar en las tareas de la casa, hacer las tareas del colegio, ayudar en la preparación de la comida, limpiar la casa, etc. Todas estas cosas son parte de nuestras responsabilidades y deben ser hechas con frecuencia aunque no nos guste.

El tiempo libre es aquel del que se dispone después de realizar todas las tareas antes mencionadas; esos momentos en los que no se tiene que hacer algo por obligación, por ejemplo, cuando se está en el recreo, cuando se está en casa después de estudiar y de hacer las tareas, cuando nos reunimos con amigos, los fines de semana, etc.

Si nos damos cuenta, es un tiempo que se puede utilizar adecuadamente o malgastar, entonces, cuando hablamos sobre el uso del tiempo libre, nos referimos al que se utiliza de forma activa y participativa, el que se utiliza para el crecimiento personal y para hacer algo que nos gusta, aquel tiempo que voluntariamente se dedica a la diversión, a cultivar las aficiones y a estar con la familia y con los amigos.

Desarrollar aficiones personales y compartir el tiempo libre con la familia y con los amigos es muy importante para nuestro desarrollo personal y social; compartir con otros las actividades de ocio aumenta los vínculos familiares, la comunicación, el intercambio de sentimientos positivos, la sensación de pertenencia al grupo (familiar o de amigos), aparte de ser una forma efectiva de combatir el aburrimiento y de aumentar nuestra autoestima.

Durante el tiempo libre se realizan muchas actividades, la mayoría son actividades que nos gustan, que nos resultan satisfactorias, y casi todas se pueden compartir con los demás. Pero no todas las actividades son igual de satisfactorias y saludables, algunas se hacen casi por obligación o por rutina. Por ejemplo: “no hacer nada”, “pasar mucho tiempo delante del celular o televisor”, “fumar”, “beber”, etc., son formas de “pasar” el rato, de ocupar el tiempo libre de forma poco saludable, son actividades que perjudican a otras que sí nos hacen sentir bien con nosotros mismos (ejemplos: fumar o beber alcohol perjudica tu rendimiento en el deporte; estar todo el tiempo viendo el celular nos vuelve muy sedentarios).

Es muy importante eliminar o reducir al máximo las actividades de tiempo libre que no sean saludables o que aporten poca o ninguna satisfacción; es necesario incluir o hacer con más frecuencia actividades que sean creativas y resulten gratificantes; es interesante probar nuevas actividades que llamen la atención y que pueden resultar divertidas y que pueden hacernos sentir saludables y satisfechos con nosotros mismos.

La idea es comprender la importancia de utilizar adecuadamente el tiempo libre realizando actividades de ocio que contribuyan al crecimiento personal y social, estas pueden relacionarse, por ejemplo, con el deporte, cultura y el arte.

Podemos hacer casi todo lo que nos proponemos; sin embargo, cualquier actividad supone cumplir una serie de requisitos que no siempre son económicos: el tiempo que hay que dedicar, esfuerzo, persistencia, etc. Aprender a tocar un instrumento musical, hacer teatro, escribir, jugar al ajedrez, montar en bicicleta, pintar, hacer excursiones etc.; todas estas actividades requieren trabajo, constancia y motivación; casi todas se pueden hacer en soledad, con la familia o con los amigos, entonces, el tiempo de ocio debe ser compatible con atender de forma correcta y

responsable las obligaciones diarias: ir a clases, estudiar, hacer las tareas, ayudar en las labores de la casa, etc.

Es probable que se necesite el permiso de los padres para poder participar en algunas de las actividades, por lo tanto, es importante hablar con ellos sobre las cosas que nos interesan y de cómo nos gustaría ocupar el tiempo libre.

La comunicación con la familia, ¡es clave!

### HOJA DE TRABAJO: ACTIVIDADES QUE REALIZO EN MI TIEMPO LIBRE

Actividades que realizo en mi tiempo libre		
¿Cuáles son las actividades que realizo actualmente en mi tiempo libre?		
Solo	Con mi familia	Con mis amigos

## HOJA DE TRABAJO: ELABORANDO MI PLAN DE ACTIVIDADES

<b>Elaborando mi plan de actividades</b>	
<b>De las actividades que haces en la actualidad, ¿cuáles te gustaría hacer con más frecuencia (solo, con la familia y con los amigos)?</b>	
<b>De todas las actividades que han salido en la lluvia de ideas y que hasta ahora no haces, ¿cuáles serían las tres que más te gustaría hacer para cada uno de los distintos momentos: cuando estás solo, cuando estás con la familia y cuando estás con los amigos? Recuerda que hay actividades que se pueden hacer en cualquiera de los tres momentos.</b>	
<b>Enumera por orden de preferencia cada una de las actividades que has señalado.</b>	
<b>Elige las dos primeras; escribe los aspectos positivos y negativos de cada una de ellas, si favorecen o deterioran la salud y, sobre todo, que necesitas hacer para ponerlas en práctica.</b>	
<b>Primera actividad:</b>	
<b>Aspectos positivos</b>	<b>Aspectos negativos</b>
<b>¿Qué necesito para ponerla en práctica?</b>	
<b>Segunda actividad:</b>	
<b>Aspectos positivos</b>	<b>Aspectos negativos</b>
<b>¿Qué necesito para ponerla en práctica?</b>	

## **CIERRE DE SESIÓN:**

La facilitadora enfatizó y orientó sobre la importancia de contar con alternativas de tiempo libre que sean saludables, pero también activas, participativas, reforzantes y alcanzables.

## **ACTIVIDAD 1: ATADO Y BIEN ATADO**

**OBJETIVO:** Conocer los principales motivos que llevan a una persona a consumir psicoactivos.

**DURACIÓN:** 45 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. La facilitadora se puso en el medio de un círculo, el resto de los participantes formaron el círculo.
2. Todos los miembros del círculo tenían un trozo de cuerda (como de 1 m o 1,5 m de longitud). El que comenzó dio un motivo por el que creía que se bebe, fuma o consume drogas e hizo un nudo en una parte del cuerpo de la persona que está dentro.
3. Tiró de la cuerda, de modo que se movía la parte del cuerpo donde estuvo la cuerda, diciendo en alto el motivo.
4. El siguiente compañero hizo lo mismo, dando otra razón por la que se consume drogas, alcohol o tabaco, y así sucesivamente hasta que todo el grupo intervino.
5. Al final, todos los integrantes del círculo tiraron a la vez de su trozo de cuerda, gritando la razón que han dado para que se consuman las sustancias.
6. La persona que estaba en medio comentó cómo se ha sentido.
7. Se comentó y discutió cómo la presión de grupo influye.

### **RECURSOS Y MATERIALES**

- Cuerda
- Papel
- Rotuladores (para tomar notas)

## **CIERRE DE SESIÓN:**

- Se reflexionó sobre la importancia de prevenir el consumo de alcohol y otras drogas en los adolescentes.
- Se identificó posibles alternativas que puedan ayudar a una persona dejar de consumir psicoactivos.

## **ACTIVIDAD 2: CAMINANDO "CONTRA EL VIENTO"**

**OBJETIVO:** Que los estudiantes sepan manejar de manera asertiva la presión de grupo.

**DURACIÓN:** 40 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

#### **Etapas de la actividad:**

1. La facilitadora elaboró frases que indicaron presión negativa y las anotó en hojas separadas.
2. Se solicitó 3 adolescentes voluntarios que lean en silencio la hoja con una frase que indicaba presión y se colocaron de pie uno al lado del otro, con una distancia de 2 pasos.
3. Se le solicitó a otro adolescente del grupo que camine hasta uno de los 3 que tienen una hoja y que responda en forma asertiva lo que el otro le dice (que es la frase escrita en la hoja).

Si la respuesta fue asertivamente correcta (lo cual decide el Guía), el adolescente sigue avanzando y se detiene ante el segundo adolescente, que le dice la frase escrita en su hoja y se repite el proceso ya descrito.

El adolescente que respondía avanzaba solamente cuando sus respuestas eran correctas. Si no era así, quedaba fuera de juego y pasaba otro a responder.

Cuando un adolescente culminaba con éxito las tres respuestas, se le aplaude.

4. Lo anterior se repitió 4 o 5 veces, haciendo participar al mayor número de adolescentes posibles, tanto los que presionaban (con frases variadas) como los que respondían.

### **RECURSOS Y MATERIALES**

- Fichas con frases que indican presión negativa

## **FRASES DE PRESIÓN NEGATIVA**

- Necesitamos dinero, y tú lo vas a conseguir como sea.
- Todas nosotras disfrutamos del sexo, sólo tú eres la tonta que no se decide.
- Demuestra que eres macho y ven con nosotros a romper vidrieras.
- Prueba este pitillo de marihuana, para que sepas lo que es sentirse bien.
- Demuéstrame que me quieres y acuéstate conmigo.
- Tu madre te niega el dinero, pero tú puedes quitárselo.
- Enséñale a ese profesor quién manda y ráyale el carro.
- No tomes la medicina que te mandó ese médico, que eso no sirve para nada.
- Vamos a emborracharnos para quitarnos el fastidio de encima.

### **CIERRE DE SESIÓN:**

Se reflexionó sobre:

- Las motivaciones que pueden existir para hacer presión negativa.
- ¿Cómo se sintieron los que hacían presión negativa?
- ¿Qué sintieron los adolescentes que respondían al verse presionados?
- ¿Qué dificultades se les presentaron a los que respondían para escoger la frase asertiva?

### **DEBATE GRUPAL: EL ALCOHOL CON OJOS DE ADOLESCENTES**

**OBJETIVO:** Identificar las consecuencias que traen el consumo de alcohol y otras drogas en los adolescentes.

**DURACIÓN:** 40 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. Reunidos en grupos de 4 o 5 integrantes, se distribuyó 1 ítem por cada grupo, para reflexionar:

Alcohol y tránsito, Alcohol y violencia, Alcohol y publicidad, Alcohol y trabajo, Alcohol y deporte.

2. Se analizó el ítem seleccionado, en los siguientes ámbitos: - En la calle - En la familia - En la escuela o colegio - En el club y/o lugar de esparcimiento - En la cancha de deportes ¿Cómo te gustaría que sea?

### **RECURSOS Y MATERIALES**

- Papel
- Rotuladores (para tomar notas)

### **CIERRE DE SESIÓN:**

- Se analizó los diferentes puntos de vista que tenían en cada grupo y debatieron sobre las consecuencias que trae un consumo excesivo de alcohol.
- Se sugirió acciones para llevar a cabo por los participantes para lograr mejorar u optimizar los aspectos que consideran negativos y que se relacionan con el alcohol.

## **SESIÓN N° 7: REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO EN LOS ADOLESCENTES.**

### **ACTIVIDAD 1: “EL JUEGO DE LAS DROGAS”**

**OBJETIVO:** Identificar los conocimientos adquiridos sobre el tema hasta este punto.

**DURACIÓN:** 60 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. Fue un juego de tablero. Tenía muchas tarjetas con diferentes consignas en relación a lo aprendido hasta el momento.
2. Se colocó las tarjetas en el tablero, boca abajo en su correspondiente lugar.
3. Cada jugador tenía una ficha (o cada equipo, ya que pueden jugar varios con una sola ficha y alternarse para responder).
4. Tiraron un dado y avanzaron tantos casilleros como indicaba el dado. Según donde pare la ficha, se tomaba una tarjeta y se leía la consigna (VF o ... o ? o ➡ )

5. El participante debía responder. Si era un tema de *información*, cuando la persona se equivocaba, su equipo la podía corregir. Si era de *opinión*, se respetaba la opinión del jugador aunque los demás no estén de acuerdo.
6. Si la información fue muy pobre, el otro equipo puede completar con lo que sabía.
7. Ganaba el primero (o el equipo) que llegue antes a la SALIDA.

### **RECURSOS Y MATERIALES**

- Tablero de juego
- Tarjetas de verdadero-falso VF
- Tarjetas de preguntas ?
- Tarjetas para completar ... ➡
- Tarjetas de problemas (proponer soluciones)
- Dados

### **CIERRE DE LA SESIÓN:**

- Se identificó los conocimientos ya adquiridos en los adolescentes para profundizar ciertas áreas que necesitaban apoyo.
- Se profundizó el tema de leyes y ordenanzas que regulen el consumo y expendio de bebidas alcohólicas en menores de edad.

### **OBSERVACIONES:**

Para esta actividad los estudiantes se mostraron muy entusiasmados por realizar la actividad, se trabajó en equipos al momento de dar sus respuestas. Mediante ésta actividad los estudiantes pudieron fortalecer muchos de los conceptos que se les venía enseñando así como aprender nuevas cosas.

### **ACTIVIDAD 2: LA BOTELLA FUMADORA**

**OBJETIVO:** Que los estudiantes identifiquen las consecuencias del consumo de tabaco.

**DURACIÓN:** 60 min.

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

Se repartió una hoja a cada joven pidiendo que marque cuál de las respuestas consideraba correctas, aclarándoles que no había una sola respuesta correcta que podían haber muchas o todas en cada ítem, pero que lo más importante es que marcaran lo que él piense que respondía mejor a la pregunta y que sepa también decir por qué piensa que esa respuesta es la más adecuada.

Se les pidió que respondan una pregunta por vez, una vez que todos respondieron la pregunta “a” y dieron la justificación, recién entonces se pasó a la “b”, así hasta terminar.

## **DESARROLLO DEL EXPERIMENTO**

**Paso 1:** Se limpió la botella y llenó casi totalmente de agua.

**Paso 2:** Se introdujo un algodón dentro del cuello de la botella de forma que el cuello de la botella quedó totalmente taponado. Se aseguró de no mojar el algodón.

**Paso 3:** Se hizo un agujero en el tapón de plástico de la botella con el cúter, procurando que se ajustara lo mejor posible a la forma y tamaño de la boquilla del cigarrillo. Se introdujo el cigarrillo (en el tapón o en la tetina) por el extremo del filtro.

**Paso 4:** Se procedió a cerrar la botella con el tapón.

**Paso 5:** Se procuró que al tapar la botella con el tapón o la tetina, la botella quede herméticamente cerrada. Para asegurarse bien el cierre, se debía sellar las juntas con cera (de una vela), silicona u otro material similar.

**Paso 6:** Se colocó la botella en el recipiente.

**Paso 7:** Se encendió el cigarrillo y, seguidamente y de forma rápida, se hizo un agujero en la base de la botella con la punta punzante de las tijeras.

**Paso 8:** Se dejó que la botella vaya “fumando” el cigarrillo y cuando éste se consumió por completo, se quitó el tapón o la tetina y se observó lo que le ha sucedido al algodón y qué ha quedado dentro de la botella.

## RECURSOS Y MATERIALES

### ➤ Cuestionario

Cuestionario (para imprimir por separado y entregar a los miembros del grupo)

a) ¿Qué representa el algodón? ¿Por qué?

- los pulmones
- nuestra vida
- el alma
- nuestro cuerpo
- nuestras posibilidades de desarrollo
- nuestros posibles logros
- nuestro crecimiento

b) ¿Qué representa el humo? ¿Por qué?

- la droga
- lo que nos da placer pero nos quita libertad
- lo que nos da disfrute pero hace que nos enganchemos y esclavicemos con eso
- lo que destruye nuestras posibilidades de desarrollo
- lo que impide nuestros posibles logros

c) ¿Qué representa el agua? ¿Por qué?

- la alegría de vivir
- la felicidad
- el amor
- el cariño de quienes amamos
- el reconocimiento de quienes son importantes para nosotros
- saber que tenemos a alguien que nos ama

d) ¿Qué representa la pérdida del agua? ¿Por qué?

- la tristeza
- la soledad
- la confusión
- la amargura
- el no tener quien me ame de verdad
- el no ser importante para alguien
- el no sentir que me cuidan
- el sentir que no me ponen límites y por eso no me cuidan
- el sentir que me asfixian
- el sentir que no me dejan espacio para crecer

e) ¿Qué representa la botella? ¿Por qué?

- mi identidad
- Yo
- quien soy
- mi modo de ser
- mi seguridad
- mi iniciativa
- mi libertad
- mi creatividad

f) ¿Qué representa el cúter? ¿Por qué?

Aquí la respuesta fue abierta, después de haber respondido todos secuencialmente cada pregunta.

### **CIERRE DE SESIÓN:**

Se reflexionó sobre lo observado durante el experimento.

### **OBSERVACIONES:**

En esta actividad, los estudiantes se mostraron curiosos durante el desarrollo del experimento, una vez concluido el experimento se les entregó un cuestionario en el que se trabajó en pequeños grupos,

en esta parte de la actividad se observó un trabajo en equipo entre los estudiantes, se aportó diferentes puntos de vista que posteriormente compartieron y debatieron con el resto de sus compañeros del aula.

### **VIDEO DEBATE: TÚ DECIDES**

**OBJETIVO:** Que los estudiantes se den cuenta que tienen el poder de decidir ante cualquier situación siempre de una manera asertiva.

**DURACIÓN:** 60 min.

La actividad se desarrolló bajo la dirección de una facilitadora que debía poseer conocimientos sobre el tema y la experiencia necesaria para aclarar las dudas de los alumnos. Se debía seleccionar y analizar previamente el material que se iba a proyectar teniendo en cuenta las características de los alumnos.

### **RECURSOS Y MATERIALES**

- Cortometraje “TU DECIDES”
- Data show

### **CIERRE DE SESIÓN:**

Se debatió y reflexionó sobre el video expuesto.

### **OBSERVACIONES:**

Es una historia basada en la vida real, muestra como los jóvenes, tienen amistades nuevas o viejas que influyen mucho al momento de tomar decisiones, sean estas positivas o negativas, y es ahí precisamente donde llega el mensaje. Como en otros videos expuestos fue un poco difícil iniciar un debate con los estudiantes, una vez lanzada una pregunta daba inicio al debate esperado

### **REFLEXIÓN: ¿POR QUÉ BEBE MARTA?**

**OBJETIVO:** Reflexionar sobre por qué beben los adolescentes desde el pensamiento crítico.

**DURACIÓN:** 60 min.

**NOTA:** Marta es un personaje que inventamos describiendo un perfil que se asemeje a las características del grupo a las que nos dirigimos.

Decimos su edad, que vive en el barrio o en el pueblo de los participantes, que le gusta un tipo de música, que asiste a un colegio cercano, etc.

1. Pegamos en la pizarra una caricatura de un chica adolescente que se descargó de internet y que fue de un estilo similar al grupo.
2. Presentamos a Marta según lo descrito en la nota previa.
3. Dijimos al grupo que Marta últimamente está bebiendo los fines de semana y que a veces se emborracha.
4. Escribimos en pizarra la frase: ¿Por qué bebe Marta?
5. Repartimos un taco de post-it.
6. Se pidió que escriban el post-it uno o varios motivos que expliquen su conducta, animando a la creatividad y que escribieran también pequeñas “pinceladas” para seguir construyendo el personaje. Por ejemplo: los padres de Marta son muy rígidos y la agobian, Marta está enamorada de alguien que la trata mal, Marta siente que es fea y eso la pone triste, etc.
7. Cada participante salió a la pizarra y expuso el motivo por el que creen que Marta bebe y lo pegó en la pizarra o cartulina.
8. Se les pidió por turnos que salgan a la pizarra y que elijan un post-it para contra argumentarlo.
9. La contra argumentación se hizo con una fórmula verbal parecida a esta: Puedo entender que Marta \_\_\_\_\_ pero \_\_\_\_\_
10. Delante del grupo contra-argumentaron el motivo de otro participante siempre de una forma respetuosa. Fue importante hacer hincapié en este aspecto del respeto.
11. Siempre que fue posible la facilitadora debía participar haciéndoles preguntas sobre posibles alternativas a la conducta de beber.
12. Debían despegar el post-it, romperlo por la mitad y volver a pegarlo; según se expuso, para que al final visualmente se vean todos los motivos cuestionados.
13. Se abrió un pequeño debate sobre la actividad.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- ✓ Pizarra o cartulina grande
- ✓ Post-it
- ✓ Bolígrafos
- ✓ Foto o caricatura

## **CIERRE DE SESIÓN:**

Se reflexionó sobre la importancia que tiene el consumo de alcohol en la adolescencia.

## **ACTIVIDAD 3: 140 CARACTERES #CONSUMO\_00**

**OBJETIVO:** Que los adolescentes se sientan parte del proceso de prevención y puedan transmitir sus conocimientos a otros adolescentes.

**DURACIÓN:** 50 min.

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

**Primera parte:** ERES PUBLICISTA Y VAS A PARTICIPAR EN UN CONCURSO.

- Esta actividad estuvo pensada para complementar cualquiera de las actividades presentadas en este documento; fue necesario que el grupo haya pensado previamente sobre el consumo de alcohol en menores de edad.
- La facilitadora introdujo unos datos básicos sobre qué es Twitter. (Ver anexo antes de seguir si no conoce Twitter).
- Explicamos a los y las participantes que tenían que ponerse en la piel de un o una publicista y que debían escribir el tuit perfecto sobre el tema; independientemente de su opinión personal ya que era un encargo a su agencia de publicidad.
- El mensaje debía intentar influir para que los menores de edad no consuman alcohol #consumo\_00.
- Se les comunicó que después se elegirá el mejor mensaje y se valoró cuatro aspectos: el sentido del humor, la amabilidad, la creatividad e innovación y que el mensaje anime a pensar.

- Primero debían crear un nombre de usuario o usuaria que no debía superar los 20 caracteres. Todos debían empezar por el símbolo “@”. Para fomentar la creatividad se les indicó que no pueden usar la fórmula @NombreApellido o similar.
- Podían escribir dos tuits en dos hojas respetando la regla de 140 caracteres y firmarlos con su nombre de usuario o usuaria. .
- Por turno cada participante lo leyó al grupo y se fueron pegando cada hoja en la pizarra o en una pared.

### **Segunda parte: TOCA ELEGIR EL MEJOR TUIT.**

- La clase mediante un debate y una votación a mano alzada eligió al mejor tuitstarts.
- El objetivo de esta segunda parte fue la reflexión, pero fue positivo generar un pequeño grado de competitividad.

### **RECURSOS Y MATERIALES**

- Papel
- Bolígrafos
- Cinta adhesiva

### **CIERRE DE SESIÓN:**

Se reflexionó sobre el consumo de alcohol a temprana edad y cómo podemos ayudar a prevenir su consumo.

### **ACTIVIDAD 4: TEATRO PARA LA PREVENCIÓN**

**OBJETIVO:** Que los estudiantes puedan transmitir lo aprendido mediante la dramatización.

**DURACIÓN:** 60 min.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. Los alumnos y alumnas se dividieron en grupos, según la cantidad de personajes del texto, y se pusieron de acuerdo para elaborar sus guiones.

2. La facilitadora controló el tiempo requerido para la puesta en escena de cada obra teatral. Primero se mostraron las obras y luego se discutió.
3. Los alumnos y alumnas usaron todos los elementos que deseaban para la realización del montaje.

## **RECURSOS Y MATERIALES**

- Libretas
- Bolígrafos
- Música
- Vestuario
- Utilería

## **CIERRE DE SESIÓN:**

Se reflexionó y debatió sobre las obras creadas y expuestas por ellos mismos.

## **APRENDER JUNTOS EN COMUNIDAD**

### **DINÁMICA: CARTA DE AMOR**

#### **OBJETIVO:**

Los padres estén vinculados con el proceso de aprendizaje de sus hijos.

**DURACIÓN:** 40 min.

#### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. Se entregó a cada persona una copia de la “carta de amor” y un lápiz.
2. La facilitadora dijo: Es fácil escribirle elogios a tus padres o hijos cuando sabes que no van a poder leerlos. Pero ellos necesitan saber, de algún modo, cuánto los quieres. Completa esta “carta de amor” dirigida a tus hijos. Nadie más que ellos podrá ver lo que escribiste.

3. Después de algunos minutos que tuvieron para que puedan completar la carta, se les preguntó:
  - ¿Cómo fue para ti escribir esta carta, fácil o difícil?
  - ¿Cómo esperas que reaccione la persona a la que va dirigida la carta?
4. La facilitadora entregó un sobre a cada persona para que metieran su carta, sellando después el sobre.  
Pidió que entreguen el sobre a la persona a la que iba dirigido durante la mañana del día siguiente.

### **RECURSOS Y MATERIALES**

- Carta de amor
- Bolígrafos

### **CIERRE DE SESIÓN:**

Se reflexionó sobre la importancia que tiene el acompañamiento de los padres hacia los hijos en el proceso de prevención y cuidado de sus hijos.

### 6.3. ANÁLISIS DEL CONOCIMIENTO FINAL DE LOS ADOLESCENTES (POS-TEST)

En este apartado se presentan los resultados obtenidos que responden al tercer objetivo específico: *Evaluar el nivel de conocimiento adquirido posterior a las capacitaciones brindadas, a través de un pos-test.*

Después de haber sido aplicado el programa ya mencionado, se procedió a aplicar una prueba post test, mismo que sirvió para medir el conocimiento que obtuvieron los adolescentes fortalecidos con este programa de prevención. El instrumento utilizado para este objetivo fue el mismo que se utilizó para la prueba inicial, tratándose de 11 preguntas cerradas y una abierta que solo se tomará en cuenta como sugerencia para la practicante.

Los datos obtenidos con la aplicación de este instrumento son los siguientes:

**CUADRO N°5  
VALORES Y AUTOESTIMA**

¿Qué Valores consideras que son importantes para tu vida?	PRE TEST		POS TEST	
	F	%	F	%
a) Respeto	117	19%	136	21%
b) Solidaridad	52	8%	62	10%
c) Responsabilidad	104	17%	103	16%
d) Honestidad	67	11%	73	11%
e) Confianza	60	10%	65	10%
f) Todas	226	36%	200	31%
<b>TOTAL</b>	<b>626</b>	<b>100%</b>	<b>639</b>	<b>100%</b>
Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta ¿Qué cambiarías?	F	%	F	%
a) Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mucho mejor y estar más a gusto con la gente.	101	24%	23	6%
b) Estaría bien, pero no creo que cambiara nada esencial de mi vida.	123	36%	64	15%
c) No creo que necesite cambiar nada de mí.	189	40%	326	79%
<b>TOTAL</b>	<b>413</b>	<b>100%</b>	<b>413</b>	<b>100%</b>
¿Te has dicho alguna vez...?	F	%	F	%
a) No valgo para nada	29	7%	18	3%
b) No soy lo suficientemente bueno/a para realizar ciertas actividades	64	16%	57	11%
c) Yo no tengo nada en mí que pueda gustarle a otra persona	24	6%	23	4%
d) Siempre que emprendo algo, fracaso	17	4%	20	4%
e) Sin estudios no conseguirás nada	75	19%	167	31%
f) La vida es muy dura y hay que sufrir para salir adelante	96	24%	91	17%
g) No sé hablar en público	40	10%	36	7%
h) ¡La gente no cambia!	54	13%	51	10%
i) Todas	2	0%	0	0%
j) Ninguna	4	1%	68	13%
<b>TOTAL</b>	<b>405</b>	<b>100%</b>	<b>531</b>	<b>100%</b>

FUENTE: elaboración propia en base al cuestionario de la unidad de prevención.

De acuerdo a los resultados obtenidos después de la aplicación del programa de prevención del consumo de alcohol y otras drogas en adolescentes se puede hacer una comparación de datos con los resultados obtenidos en la prueba inicial, en este primer cuadro se observa una leve mejoría en todos sus ítems, el cambio más notable que está referido a la pregunta *Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta ¿Qué cambiarías?*, donde en la prueba inicial un 76% afirmaba no cambiaría nada y en los resultados de la prueba pos test aumentó a un 79% manteniendo un porcentaje relativo entre ambas pruebas. La autoestima en los adolescentes, al ser clave para su bienestar psicológico es muy importante trabajarla todos los días ya sea dentro o fuera del hogar.

Así mismo, otro de los datos que subió levemente fue en el hecho de considerar que sin estudios no se consigue nada teniendo como dato inicial a un 19% y después de haberse aplicado el programa subió a un 31%, esto demuestra que las actividades realizadas en relación a valores y autoestima sirvieron para cambiar la opinión de unos cuantos y mantener la de otros. El problema de la inserción laboral deriva básicamente de la incapacidad del sistema socioeconómico para generar suficiente cantidad de puestos de trabajo. Esto ha traído, como consecuencia, una mayor dedicación a los estudios por parte de los adolescentes, que aparece como la opción más legítima de ocupar el tiempo disponible avanzando a niveles superiores.

**CUADRO N° 6**  
**HABILIDADES SOCIALES Y RELACIONES INTERPERSONALES**

Del siguiente listado. ¿Cuáles consideras tú que son las habilidades sociales?	PRE TEST		POS TEST	
	F	%	F	%
a) Conjunto de conductas negativas que genera un individuo en entorno social y familiar	18	4%	26	6%
b) Comportamientos interpersonales donde las personas influyen en otras de manera favorable	46	11%	53	13%
c) Son prácticas que nos permiten relacionarnos sanamente, valorarnos y respetar a las personas que nos rodean	193	47%	241	58%
d) No sé	156	38%	93	23%
<b>TOTAL</b>	<b>413</b>	<b>100%</b>	<b>413</b>	<b>100%</b>
<b>Cuando me proponen ir a algún lugar que yo no quiero...</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
a) No digo nada y voy igualmente.	94	34%	105	25%
b) Digo que no me apetece ir, pero la mayoría de las veces cedo.	93	33%	119	29%
c) Digo que a mí no me gusta y en muchas ocasiones buscamos otro lugar que nos guste a todos.	93	33%	189	46%
<b>TOTAL</b>	<b>280</b>	<b>100%</b>	<b>413</b>	<b>100%</b>
<b>¿Cuáles son tus intereses a futuro?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
a) Ser profesional	282	37%	305	40%
b) Tener dinero	135	18%	135	18%
c) Formar una familia	77	10%	72	9%
d) Ser bachiller	82	11%	89	12%
e) Viajar	115	15%	115	15%
f) Todas	53	7%	35	5%
g) No sé	13	2%	8	1%
<b>TOTAL</b>	<b>757</b>	<b>100%</b>	<b>759</b>	<b>100%</b>

FUENTE: elaboración propia en base al cuestionario de la unidad de prevención.

En el cuadro se observa que de un 38% de los adolescentes que consideraron no saber que son las habilidades sociales, se redujo a un 23%, lo que demuestra que un grupo considerable de adolescentes lograron adquirir conocimientos sobre lo que son las habilidades sociales, este dato es favorable ya que el conocimiento adquirido no solo se queda como un concepto que aprendieron, sino también que al tener conocimiento lo pueden llevar a la práctica con mayor continuidad.

Por otro lado, el hecho de que se cambie de opinión (de 67% en la prueba inicial a un 54% en la prueba post test, este último dato fue obtenido de la sumatoria de los incisos a y b) con respecto a ceder para ir a lugares a los que el adolescente no desea asistir es muy satisfactorio para el programa, ya que demuestra que, si bien fue un número no muy significativo, las actividades realizadas contribuyeron de manera favorable para este cambio y que los adolescentes puedan lidiar de la mejor manera ante la presión que ejerce el grupo de pares.

También, se observa cambios no muy significativos pero sí favorables al mantener como principal interés el ser profesional (40%), seguido al hecho de tener dinero (18%), datos que anteriormente consideramos que se encuentran relacionados al estilo de vida que se tiene hoy en día y como la sociedad influye en la decisión del adolescente de querer superarse.

**CUADRO N° 7  
ASERTIVIDAD**

En un grupo de personas que discuten ¿quién crees tiene razón?	PRE TEST		POS TEST	
	F	%	F	%
a) Normalmente la razón la tengo yo.	60	15%	30	7%
b) No todos, solo algunos. Generalmente la mayoría da versiones válidas de la realidad.	100	24%	60	15%
c) Todas las personas aportan puntos de vista válidos.	253	61%	323	78%
<b>TOTAL</b>	<b>413</b>	<b>100%</b>	<b>413</b>	<b>100%</b>
Del siguiente listado, subraya todas las opciones que consideres que ayudan a solucionar un conflicto de forma pacífica.	F	%	F	%
a) Liderazgo	16	3%	161	21%
b) Mediación	59	9%	59	8%
c) Dando la razón al otro	132	21%	121	16%
d) Siendo agresivos	16	3%	9	1%
e) Indiferencia	42	7%	29	4%
f) Conciliación	177	28%	189	25%
g) Negociación	110	18%	138	18%
h) Autoritarismo	76	12%	56	7%
<b>TOTAL</b>	<b>628</b>	<b>100%</b>	<b>762</b>	<b>100%</b>
Si un amigo/a o compañero/a te incita a hacer algo que no es correcto ¿Qué harías?	F	%	F	%
a) Hago caso a lo que me pide	23	4%	16	3%
b) Prefiero alejarme	173	31%	185	31%
c) Respondo que no de una manera correcta	196	35%	194	32%
d) Evado su oferta	128	23%	154	26%
e) Lo acuso ante un adulto	43	8%	51	9%
<b>TOTAL</b>	<b>563</b>	<b>100%</b>	<b>600</b>	<b>100%</b>

FUENTE: elaboración propia en base al cuestionario de la unidad de prevención.

En la primera interrogante de este cuadro se observa que hubo un aumento en el criterio de que todas las personas aportan diferentes puntos de vista en una discusión (78%), este dato está

relacionado a la respuesta de la siguiente pregunta, afirmando que la mejor manera de solucionar un conflicto es mediante la conciliación (25%), el liderazgo (21%) y la negociación (18%).

Estos datos corroboran el aprendizaje que los adolescentes con los que se trabajó lograron captar la importancia de vivir en una cultura de paz, en donde los conflictos sean resueltos por la vía pacífica y no violenta como se acostumbra. Cuando los actores sociales involucrados están preparados buscan los medios para enfrentarlos y superarlos permitiendo el crecimiento personal y social.

Así mismo, al tener un buen manejo de los conflictos se puede salir fácilmente de una situación donde un determinado grupo presiona a otros; es así que luego de haber sido fortalecidos, los estudiantes prefieren responder adecuadamente ante una petición no agradable (32%) y hacer uso de esta alternativa asertiva para evitar situaciones de conflicto.

**CUADRO N° 8  
CONOCIMIENTOS SOBRE EL TEMA**

Consideras que estás en riesgo cuando...	PRE TEST		POS TEST	
	F	%	F	%
a) Asistes a fiestas lejanas a tu casa	139	26%	146	26%
b) Consumes bebidas alcohólicas sin control	64	12%	79	14%
c) Consumes bebidas alcohólicas con extraños	94	18%	103	18%
d) Regresas a casa solo después de una fiesta	124	23%	133	24%
e) Todas	95	18%	89	16%
f) Ninguna	14	3%	9	2%
<b>TOTAL</b>	<b>530</b>	<b>100%</b>	<b>559</b>	<b>100%</b>
<b>¿Conoces alguna normativa que regule o sancione el consumo de alcohol en menores de edad?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
a) NO	392	95%	94	23%
b) Sí	21	5%	319	77%
<b>TOTAL</b>	<b>413</b>	<b>100%</b>	<b>413</b>	<b>100%</b>

FUENTE: elaboración propia en base al cuestionario de la unidad de prevención.

De igual manera que en los datos de la prueba inicial, los adolescentes consideran que se está en una situación de riesgo cuando asisten a fiestas lejanas de sus casas (26%) este dato no difiere en absoluto al obtenido en la prueba pre test; así mismo, se observa un leve aumento en la

consideración de que otra de las situaciones que nos ponen en riesgo es regresar solos a sus hogares luego de haber asistido a alguna fiesta (24%), esta respuesta aumentó en un 1% en comparación de la prueba inicial, haciendo que los adolescentes tengan más precaución cuando deciden salir de casa.

Por último, la respuesta más evidente en cuanto a cambio es acerca del conocimiento de las leyes y normativas ya sean nacionales o municipales; en la prueba pre test solo un 5% tenía conocimiento de las mismas y, haciendo una comparación con los resultados de la prueba post test el 77% de los adolescentes logró captar esta información. Tener conocimiento sobre las leyes que los protegen o los sancionan frente al consumo de alcohol u otras drogas, los hace personas más conscientes de las consecuencias que pueden traer una mala decisión relacionada al consumo indebido de alguna droga.

**CAPÍTULO VII**  
**CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**

## 7.1. CONCLUSIONES DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

Aun cuando el alcohol y las drogas han existido siempre y seguirán existiendo, el consumo excesivo se ha manifestado con fuerza en las últimas décadas transformándose en un problema social que va en aumento ya que cada vez hay más personas que consumen algún tipo de droga, en mayores cantidades y a edades más tempranas. Hay una mayor variedad y hay mayores facilidades para acceder a ellas; en los adolescentes es perjudicial y las consecuencias de su consumo pueden afectar a todos los ámbitos: aumento del fracaso escolar, mayor prevalencia de trastornos mentales y peor ajuste psicosocial.

La experiencia ha demostrado que la solución no está solo en manos de organizaciones, ni en la de los expertos, es fundamental que se involucre la comunidad, la escuela y especialmente la familia. Es por eso que esta práctica institucional estuvo orientada a la prevención de éste consumo en los adolescentes. A continuación se presenta las conclusiones de acuerdo al orden de los objetivos específicos planteados al inicio de este documento:

***Primer objetivo específico: “Determinar el nivel de conocimiento que tienen los adolescentes sobre el tema, a través de la aplicación de un pre-test”.***

Para responder a este objetivo se utilizó un instrumento realizado por la practicante y validado por la Secretaría de la Mujer y la Familia, institución con la que se desarrolló el programa, este instrumento consistió en un cuestionario con 11 preguntas cerradas y una abierta, misma que fue tomada en cuenta como sugerencia para la practicante.

Se tomó en cuenta cuatro partes: valores y autoestima, habilidades sociales y relaciones interpersonales, asertividad y por último conocimientos sobre el tema. Esto fue de ayuda para la sistematización de datos y el análisis de los mismos. Lo que se buscó obtener con la aplicación de este instrumento fue el nivel de conocimiento de los adolescentes previo a la aplicación del programa de prevención.

Si observamos en los resultados del primer cuadro *Valores y Autoestima*, el dato más significativo del mismo es el 76% de adolescentes indicando que no necesitan cambiar nada de ellos; a pesar de este resultado, se decidió fortalecer esa área ya que es muy importante para que el adolescente continúe reforzando su autoestima.

Uno de los aspectos muy preocupantes en el que se debía trabajar fue el hecho de que los adolescentes cedían ante la petición de ir a lugares que ellos no desean ir (67%); fue importante darle herramientas para que el adolescente aprenda a decir que no en determinadas situaciones y cómo responder de la mejor manera ante esas situaciones.

Por último, mediante los resultados obtenidos en las pruebas de pre test se evidenció que la mayoría de los adolescentes no tenía conocimientos sobre las leyes y normativas a nivel nacional y municipal relacionadas con el expendio de bebidas alcohólicas, este dato está demostrado con un 95% de adolescentes que no sabía sobre lo mencionado anteriormente. Estos datos, así como muchos otros sirvieron para hacer hincapié en el momento de llevar a cabo el programa de prevención y que así los adolescentes estén mejor informados.

***Segundo objetivo específico: “Fortalecer la imagen personal, habilidades sociales y capacidades individuales de los adolescentes mediante técnicas activo-participativas que contribuyan a hacer frente a las problemáticas”.***

Este objetivo fue cumplido a través de la aplicación de un programa de prevención, mismo que consistió en diferentes actividades realizadas desde el mes de marzo al mes de septiembre de la gestión 2019. Este programa estuvo dividido en diferentes sesiones y formas de trabajo; es decir, se contó con actividades como debates, trabajos en grupos, videos, entre otros.

Cada actividad cumplió un papel importante para cumplir con este objetivo. Los estudiantes respondieron de una manera muy favorable ante estas actividades; en un inicio fue un poco difícil realizar trabajos en grupos pero a medida que pasaba el tiempo se adaptaban al modo de trabajo y pensamientos que podía existir en cada miembro del grupo como el hecho de trabajar solo en grupos de mujeres o por el contrario en grupos de varones.

También, este programa no solo involucró a los adolescentes de las Unidades Educativas con las que se trabajó, sino también a algunos profesores que colaboraron directamente con la aplicación de dicho programa; así mismo, algunos padres de familia también se involucraron con el fortalecimiento de sus hijos e hijas mediante la participación de la actividad “carta de amor”, esto es de vital importancia, ya que al involucrarse colaboran en este fortalecimiento fuera de la Unidad Educativa.

***Tercer objetivo específico: “Evaluar el nivel de conocimiento adquirido posterior a las capacitaciones brindadas, a través de un pos-test”.***

Una vez concluido el programa de prevención del consumo de alcohol y otras drogas se procedió a la evaluación del conocimiento que obtuvieron los adolescentes; para esto, éste último objetivo fue cumplido mediante la aplicación de un instrumento que consistía en una prueba de post test; esta prueba fue la misma que se aplicó en la evaluación del primer objetivo de la práctica.

En comparación a los conocimientos iniciales, en ciertos ítems se evidenció una leve mejoría; en el cuadro número 1 *valores y autoestima* se puede tomar como dato más relevante que el 79% de los adolescentes cree que no es necesario cambiar algo en ellos, este dato se amplió levemente en comparación con el dato obtenido en el pre test (76%), debido al fortalecimiento en el área de autoestima, este dato relevante corrobora que los adolescentes de hoy en día tienen una autoestima buena ya que no necesitan de la aprobación de su grupo de pares.

También, en el cuadro número 2 *habilidades sociales y relaciones interpersonales*, un 58% de los adolescentes demostró adquirir conocimientos sobre lo que son las habilidades sociales; este resultado se logró gracias a la intervención realizada en esta área y la participación activa de los adolescentes, mismos que a través de la adquisición de estas herramientas servirán de mucho para valerse a lo largo de sus vidas.

De la misma manera, se nota el cambio de criterio de los adolescentes en relación a la asertividad ante situaciones de discusiones, este cambio se refleja con un 78% de adolescentes que cree que en dichas situaciones todas las personas aportan puntos de vista diferentes, como se vio fue muy importante hacer una intervención en esta área ya que si se trabaja de la mano de las habilidades sociales, los adolescentes podrán manejar cualquier situación de una manera eficaz.

Por último, el cambio más notable obtenido después de la aplicación del programa fue en relación a la pregunta que se les hizo sobre las leyes y normativas nacionales y municipales sobre el expendio de bebidas alcohólicas, los adolescentes lograron adquirir los conocimientos que desde un principio se tenía como meta.

## **7.2. RECOMENDACIONES**

### **A la Carrera de Psicología:**

- Promover espacios de experiencias que amplíen los convenios con otras instituciones para dar más posibilidades a sus estudiantes para realizar sus prácticas institucionales.
- Ofrecer perspectivas más amplias a los estudiantes acerca del campo laboral para que posean una base cada vez más firme y de esta manera puedan adaptarse rápidamente al ámbito de trabajo.

### **A los estudiantes de la Carrera de Psicología:**

- Continuar desarrollando programas dirigidos a promover la prevención del consumo de alcohol y otras drogas en adolescentes, ya que cada vez se convierte en un problema de salud pública, y así reforzar los resultados obtenidos en anteriores intervenciones.

### **A la Secretaría de la Mujer y la Familia:**

- Abrir más espacios para futuros estudiantes para que puedan realizar sus prácticas institucionales y así obtener una mayor experiencia profesional.
- Fortalecer más a profundidad a los estudiantes que realizan sus prácticas en esta institución para ayudar a ganar confianza antes de desarrollar sus respectivos programas de prevención.

### **A las Unidades Educativas:**

- Que sigan apoyando este tipo de programas, abriendo sus puertas e involucrando no solo a sus estudiantes sino también a los profesores y todo el personal de sus Unidades Educativas.
- Tener una mejor coordinación con respecto a los horarios y espacios para la realización de futuras prácticas.

- Realizar mayores controles dentro y fuera de la Unidad Educativa con fines de llevar un mejor control en el consumo de algún tipo de drogas en sus estudiantes.

**A los Padres de Familia:**

- Orientar a sus hijos/as, a fin que puedan evitar el consumo de drogas, con mayor énfasis en el alcohol y cigarrillos que son drogas sin ninguna restricción, para la venta y consumo de las mismas; pero que de igual manera causan dependencia y adicción.
- Involucrarse cada vez más en este tipo de actividades que sirven para el fortalecimiento de sus hijos/as y fomentar un desarrollo positivo libre de drogas.